



- ☑ события ☑ телепрограмма
- ☑ рынок информации
- ☑ сводки
- ☑ гороскоп
- ☑ сканворд

КВАНТ

• Блиц-опрос



КОВАРНЫЕ КОЛОДЦЫ

Как показали первые рабочие дни нового года, блиц-опросы салдинцев, постоянно публиковавшиеся на страницах газеты «Квант» в 2011 году, будут далеко не последними в рейтинге среди журналистских жанров. Жители города проявляют активность, когда речь идет о животрепещущих проблемах округа. Так случилось и в самом начале наступившего года.

Вера Васильевна, пенсионерка:

– Не нашлось, наверное, такого человека, сердце которого не содрогнулось бы от трагедии, случившейся недавно в Брянске. Я имею в виду гибель полуторагодовалого ребенка в канализационном коллекторе.

Далеко за примерами ходить не буду. На днях шла своей обычной дорогой, вдоль Авиаметаллургического техникума. И взгляд невольно упал на открытые колодцы. Там их несколько (рядом с частным сектором). Некоторые вроде как закрыты фанерой. А два зияют своей глубиной. Если учесть, что в темное время суток этот участок, рядом с пешеходной дорожкой, освещен слабо, страшно себе представить, что может случиться с человеком, по каким-либо причинам там оказавшимся.

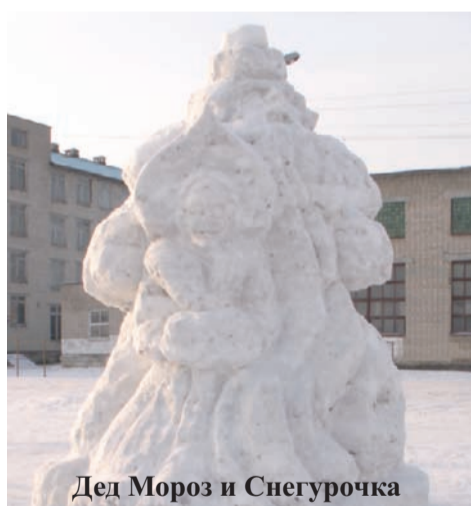
Думается, тем, кто отвечает за то, чтобы все колодцы были закрыты, а значит, безопасны для людей, необходимо проверить, так ли это обстоит на самом деле.

Отмечу тот факт, что это небезопасное место находится рядом с учебным заведением, новогодним городком и всего в нескольких стах метрах от здания администрации городского округа.

Екатерина Павловна, 57 лет:

– А я хочу поднять вопрос о новогоднем городке. Он, по идее, должен нести какое-то эстетическое воспитание, чего, на мой взгляд, не происходит уже не первый год.

Одну положительную тенденцию могу



Дед Мороз и Снегурочка

отметить: в этом году установлена приличная елка. Но городка все же нет, того прежнего, радующего глаз обилием понятных сказочных скульптур. Помню зиму, когда 31 декабря вода вместо снега стояла. И было это в конце прошлого столетия. Но тогда новогодний городок выглядел побогаче нынешнего, хотя на дворе стоял перестроечный, безденежный период.

Как мне думается, не пристало нашему городу «удивлять» своих жителей столь несимпатичной площадкой, предназначенной для массовых новогодних гуляний и отдыха.

Опрос вела
Лидия Капарулина

ТК "Седьмой континент"
ул. Энгельса, 87/1
павильон 24
тел. 4-76-76
8(902)509-87-87

Займ ЭКСПРЕСС

быстрые наличные

ДЕНЬГИ за 15 мин.*

* оформление договора и выдача денег.

• Торжественный прием
УРАЛЬСКИЕ ЖУРНАЛИСТЫ ОТМЕТИЛИ СВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

Прошедший год для Свердловской области, как и для всей страны, был насыщенным важными политическими, социальными и экономическими событиями. Во всех делах и успехах органы госвласти шли рука об руку со средствами массовой информации, которые оперативно освещали их деятельность в регионе.

Об этом 13 января сказал исполняющий обязанности губернатора Анатолий Гредин на торжественном приеме по случаю Дня российской печати. Один из первых профессиональных праздников нового года традиционно собирает в резиденции губернатора элиту уральской журналистики - редакторов городских и районных газет, руководителей телекомпаний, известных журналистов, ветеранов журналистики.

«Вы были нашими надежными соратниками, рассказывали о наиболее ярких и значимых событиях в жизни региона, о важнейших социально-экономических преобразованиях», – подчеркнул Анатолий Гредин.

От имени губернатора Александра Мишарина, правительства области он поздравил всех работников средств массовой информации с Днем российской печати и пожелал им новых творческих идей и признания аудитории.

На торжественном приеме присутствовал генеральный директор Медиахолдинга «Квант» Анатолий Клюкинский. Встретившись со своими коллегами, Анатолий Сергеевич обсудил с ними наиболее актуальные вопросы журналистской деятельности.



• Наши земляки

ВАЛЕНТИНА ЗУЕВА ОТМЕЧЕНА ОРДЕНОМ “ЗНАК ПОЧЕТА”

Валентину Алексеевну Зуеву в Верхней Салде знают многие. Многие годы она отдала обучению детей в образовательных учреждениях городского округа.

Работая в школе, учила детей добру, любви к природе, к людям. Валентина Алексеевна, учитель биологии в школе № 14, проводила с учащимися исследовательскую работу, много экспериментировала, ставила практические опыты. Вот почему круглый год в школе цвел зимний сад, который был гордостью не только нашей героини, но и всего города.

Мне посчастливилось познакомиться с этой удивительной женщиной в ходе общественной работы в ветеранской организации.

Оказывается, Валентина Алексеевна любит рисовать, работает в саду. Она пишет удивительные стихи. Ей повезло с подругой – Анной Николаевной Мезениной. Они постоянно вместе. Ставя перед собой цели, непременно добиваются их. Буквально на днях они



успешно окончили краткосрочные курсы, на которых овладели персональным компьютером.

Они жизнерадостны, занимаются в группе «Здоровье», руководимой Михаилом Ивановичем Ищенко. Валентина Алексеевна пользуется уважением у ветеранов города. Ее знают как чуткого человека: ни при каких обстоятельствах она не пройдет мимо тех, кому необходима помощь.

Валентина Алексеевна была одним из инициаторов появления липовой аллеи в парке Труда и Победы. Именно она выбрала в лесу саженцы липы, организовала их посадку по всем правилам, по ходу работы консультировала школьников, как правильно высадить саженцы, чтобы они прижились. С легкой руки Валентины Алексеевны, молодые липки прижились.

Со своей подругой она постоянно отслеживает их рост, заботится, чтобы они вовремя были политы. Когда в летний период долго нет дождя, от имени Совета ветеранов обращается в администрацию городского округа за помощью. Кстати сказать, липы были высажены в год 65-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Аллея будет напоминать грядущим поколениям о жизни без войны, радовать внуков и правнуков фронтовиков своими пышными кронами, будет давать прохладу и уют горожанам.

Валентина Алексеевна отмечена орденом “Знак Почета”. Она заслужила эту высокую государственную награду, о чем многие ветераны даже не знали и не слышали, ведь Валентина Алексеевна никогда ее не надевала, даже в праздничные дни. Хочется, чтобы этот факт стал общеизвестным достоянием.

Николай Кондрашов,
председатель Совета ветеранов
городского округа



• Из новой книги

«ЗЕМНЫЕ ЧАСЫ»



Сегодня мы публикуем новые стихотворения салдинской поэтессы Любви Стасюк.

Любовь Стасюк – автор книг «Четыре времени любви» (1993), «Письмена мои дышат любовью» (2001), «У раскрытого окна» (2002), «Ангел у виска» (2006), «Зримая душа» (2010), «Земные часы» (2011). Стипендиат Министерства культуры Свердловской области. С книгой «Зримая душа» вошла в шорт-лист Всероссийской литературной премии имени Павла Бажова.

Член Союза писателей России, руководитель студии «Молодые голоса» и Камерного театра поэзии и музыки (Верхнесалдинский Центр детского творчества).

Мама последнюю мыла раму,
мне оставляя любовь...
А небосвод все же выше храма,
а еще выше – Бог.

Стекла газетами протирала,
чтобы заполнил свет
комнату. Он только шире... странно...
А мамы нет...

Фонари под вечер совсем проснулись –
нас сторожить.
Разговоры наши длиннее улиц –
и так всю жизнь.

Может, город мал нам? А может, время –
крыло в крыло –
невесомые отрясает перья
неспешных слов?..

Расщепляется жизнь на любовь и разлуку –
безрассудное «да», непреклонное «нет»,
на земное с небесным... Так дай же мне руку,
пока нас не засыпало время, как снег,
пока глина в земле на два метра плотна,
пока жизнь стороною нам светлой видна.

То ли окно ладонью,
то ли ладонь окном...
Сердцебиенье в доме –
ночью и днем.

Что еще нужно, кроме
жизни с тобой вдвоем?
Сердцебиенье дома –
ночью и днем.

Темно от небесной рамы:
не сад – а вселенский страх.
Ночь вывернула карманы,
а в них – только шорох трав.
И кажется: эта темень
застывшая – как стена...

Свободно проходит время
в игольное ушко сна.

Не впечатляет этот свет,
но ведь другого просто нет.
И надо быть, и надо жить,
и красной нитью в сердце вшить,
превозмогая страх любой,
надежду, веру и любовь.

И черные кисти смородины,
и красные кисти ее,
и белые – все это родина,
что в сердце врастает мое:
и запах травы, тотчас узнанный, –
в нем шмель задохнулся от чувств –
и я, добровольная узница
земли. И бежать не хочу.

Обратный поезд в эту глушь,
где и десятка нету душ,
идет через неделю.
Заманивают ели...

Кренится ночь с разметкой звезд.
Безлюдно сочиненье верст.
И остается Богу
поддерживать дорогу.

Время земных часов.
Утра натикала треть...
В прах рассыпался сон –
можно вставать и греть
чайник, смотреть в окно,
яблони помнить цвет...

Чай обнажает дно
чашки – бессчетно лет...

В размытом осени контексте
все вперемешку – жар, озноб.
На самом интересном месте
худеет света желтый сноп.

И принуждает непогода
кров утеплять и печь топить,
и баньку новую на годность
проверить – чтоб ей жаркой быть.

• Новости

ГОД РОССИЙСКОЙ ИСТОРИИ

России пора взглянуть на прошлое открыто. Дмитрий Анатольевич Медведев объявил наступающий год историческим.

Президент России Дмитрий Медведев подписал Указ о проведении в 2012 г. Года российской истории. Решение принято «в целях привлечения внимания общества к российской истории и роли России в мировом историческом процессе». Правительству надлежит образовывать организационный комитет и разработать план основных мероприятий. Осуществлять его предстоит исполнительной власти субъектов Федерации.

Российская история богата делами, достойными внимания, изучения и подражания. Для ее исследования и года, и десятилетия маловато. Нам давно пора рассмотреть ее всерьез. И повод удачный.

На 2012 год выпадает несколько важных исторических юбилеев. В частности, будет отмечаться 1150 лет со дня создания российского государства, 200-летие победы в Отечественной войне 1812 года, полтора века со дня рождения последнего реформатора Российской империи Петра Столыпина. Еще в прошлом году Президент подписал указы и провел совещание по подготовке к празднованию этих знаменательных дат.

Увы, мы не знаем значительную часть своей истории. Зато заражены ее искажениями.

<http://www.segodnia.ru>

• Культура

ФИЛЬМ ВАСИЛИЯ СИГАРЕВА «ЖИТЬ» УЧАСТВУЕТ В ПРЕСТИЖНОМ КОНКУРСЕ



В. Сигарев родился в Верхней Салде. Учился в Нижнетагильском пединституте. Окончил Екатеринбургский театральный институт по специальности «Драматургия», а также семинар известного режиссера и драматурга Николая Коляды (2003).

Василий Сигарев – писатель, драматург, режиссер.

Имеет следующие награды и премии: «Дебют» (2000), «Антибукер» (2000), «Эврика» (2002), «Новый стиль» (2002), «Evening Standard Awards» (2002), приз Российской гильдии кинокритиков «Белый слон» (2009), приз имени Григория Горина «За лучший сценарий» (фильм "Волчок", 2009), главный приз кинофестиваля «Кинотавр» (фильм "Волчок", 2009). Он живет и трудится в Москве.

Второй фильм российского режиссера Василия Сигарева под названием "Жить" попал в основной конкурс Роттердамского кинофестиваля, который пройдет с 25 января по 5 февраля.

Предыдущий фильм Сигарева "Волчок" (2009) получил четыре приза на "Кинотавре", специальное упоминание жюри в Карловых Варах, а также призы в Цюрихе и Киеве.

В новой картине, снимавшейся в Тульской области, в городке Суворове, речь идет о том, как пережить потерю близких и разобраться с собственной судьбой.

"Первые вспышки этой истории возникли у меня лет в двенадцать, когда по дороге в школу я застал следующую картину: возле белого облицованного мрамором жилого дома чернела кучка людей. Я двинулся к ним, они не шевелились. Я прошел мимо, поднялся на второй этаж, зашел в квартиру, где скатертями и покрывалами были завешаны все зеркала, и - стал другим. Я не хочу, чтобы вы знали, что я там увидел... Это вы увидите в нашем фильме. Но я хочу, чтобы вы услышали те вопросы, которые я тогда себе задал. Или не себе? А вопросы эти следующие. Что происходит с человеком, который остался? Как ему пройти это? И главное - зачем?", - рассказывает о своем замысле режиссер.

"Ответов на эти вопросы я до сих пор так и не нашел. Но нашел ответ на другой вопрос. И ответ этот звучит так: каким бы циничным и бесчеловечным образом нас ни пытались заставить возненавидеть себя, мы должны делать только одно - Жить. Это сложно, порой невероятно и даже невозможно. Но это необходимо", - признается он.

Главные роли в фильме сыграли актриса Театра имени Станиславского Ольга Лапшина, актриса театра-студии Олега Табакова жена В. Сигарева Яна Троянова ("Волчок"), актер Кемеровского театра "Ложа" Евгений Сытов ("Сумасшедшая помощь" Бориса Хлебникова), Алексей Филимонов ("Кислород" Ивана Вырыпаева).

Всего в основном конкурсе Роттердама, в котором участвуют дебютные и вторые картины, будет 15 фильмов, в том числе восемь мировых премьер.

Роттердамский фестиваль, основанный в 1972 году, специализируется на независимом авторском кинематографе и считается одним из самых значимых кинособытий в Европе.

<http://www.ria.ru>

• Интервью



Лидия Душкина: «ЗАНЯТИЕ ТВОРЧЕСТВОМ ПРИНОСИТ МНЕ СПОКОЙСТВИЕ»

Более сорока лет назад Лидия Душкина приехала в Верхнюю Салду из глухой деревеньки Тюменской области. Здесь жила ее родная тетя. Все тогда советовали 16-летней Лиде выбираться из совхоза, как говорится, на свет Божий. Окончила восьмилетку. И как только заработала достаточную сумму, пустилась в неблизкий путь. Сначала ее приютила тетя. А затем Л. Душкиной выделили место в общежитии.

Недолго работала почтальоном, потом устроилась на ВСМОЗ. Так как в отделе кадров ей сообщили, что заводу требуются только повара, ничего не оставалось другого, как согласиться. После того, как поработала поваром, ей доверили быть кассиром в столовой.

Но так как в Лидии с детства была творческая жилка, она чувствовала, что обязательно должна идти именно по этой стезе. Она и в своей родной деревне, по собственному желанию, оформляла стенгазеты, поздравительные выпуски. Тем же занималась в свободное время и в общежитии.

– Лидя, а когда ты приступила к исполнению своей заветной мечты – быть художником?

– Поехала к родной сестре в Среднеуральск. Жила у нее и работала в художественной мастерской в соседней Верхней Пышме. Зарплата была скудной. И я вновь вернулась в Верхнюю Салду.

Зашла в заводскую мастерскую художников, которую возглавлял Виктор Кураев. И меня приняли художником. Это был 1974 год. Одновременно поступила в школу рабочей молодежи. 11 классов окончила без троек. Была отличником учебы и производства.

Но до этого я училась в Московском университете искусств имени Н. К. Крупской, на заочном отделении.

Интересно, что в то время еще работала в столовой, но уже получила диплом по специальности «Живопись, рисунок, композиция».

– Был ли кто-нибудь художником в твоей родне?

– Да, был. В дальней родне, в Омске. Скажу, что и моя мама Анна Васильевна была отличной рукодельницей. Работала она в колхозе дояркой. Всегда отмечали ее отличную работу и нередко отправляли в соседние колхозы, на различные соревнования. А она, между делом, если увидит, что кто-то одет в красивое платье, домой придет, выкройку сделает и обязательно сошьет такое же.

– Кстати, ты недалеко, в этом плане, от нее ушла.

– Да, я могу шить практически все: пальто и плащ, кофту и брюки, платье... Но за основу чаще всего брала выкройку в очень модном когда-то французском журнале «Burda moden».

– Какие цвета твои любимые?

– Холодные: сиреневые, синие, зеленые. Они подходят к цвету моих глаз. А вот коричневый не люблю. К красному отношусь с большой осторожностью. Знаете, у меня даже на этот счет есть сравнение: красный цвет вызывает ассоциацию пожарного ведра на колесах, как говорил Аркадий Райкин.

– Скажи, пожалуйста, к какому стилю искусства ты больше всего тяготеешь?

– К реализму. Это извините, не глаз нарисован на... пятке или четыре руки у человека. Я знакома с председателем Союза художников Нижнего Тагила Кузнецовым. Он так говорит: «Представители современного искусства за ночь пять штук картин наляпают. Мне же для написания картины требуется не один месяц».

– Что ты любишь писать?

– В основном, пейзажи. Но с возрастом ходить на этюды как-то не получается, не буду уточнять причины. Сейчас увлеклась созданием портретов. Еще занимаюсь фотографией, а потом, не сравнивая себя, конечно, с Полем Гогеном, со снимков пишу картины.

– Есть любимые работы?

– Да. Обожаю гобелены. А кроме того, вяжу крючком, занимаюсь изготовлением авторских кукол.

– Почему произошел столь крутой поворот в искусствоведческой деятельности?



– Мне его подсказала архитектор ВСМПО Ирина Лаврова. Я пришла к ней в гости и увидела очень интересные текстильные картины, с которыми она выставляется не только в области, но и на международный уровень выходит. А из капронового чулка она изготовила красавицу куклу. И увлекла меня этим творчеством. Я пришла домой и сделала бабку с дедкой.

Сейчас шью куклы для спектакля «Обретение иконы Казанской Божьей Матери», который будет показан в духовном центре «Сретение». Уже готовы Фатима, Воевода и Девочка.

– Знакомишься ли в такие минуты с историей костюмов на Руси?

– Конечно. Все должно соответствовать своему времени. Я даже хочу специально сшить несколько платьев для русских женщин, для похода в церковь. И показать всем, насколько красива наша одежда. В других странах женщины ведь носят свою национальную одежду. В сарафанах, душегрейках наши женщины – настоящие королевы.

– Лидя, участвуешь ли ты в выставках картин?

– Конечно. Например, в областной Рождественской выставке. Там мне вручили диплом. Но вообще-то с местными художниками никто не работает. Наверное, поэтому я сама была автором

нескольких собственных выставок: во Дворце культуры имени Г. Д. Агаркова, в краеведческом музее...

– Знаю, что ты получила высшее профессиональное образование.

– Когда в Нижнетагильском педагогическом институте открылось заочное отделение художественно-графического факультета, партийный комитет завода дал мне направление на учебу. Сначала пошла на подготовительные курсы. Но я была полна решимости учиться, несмотря на свой возраст. После курсов сдала шесть экзаменов: по рисунку, живописи, черчению, физике, математике, написала сочинение. Получила диплом учителя черчения и рисования.

Лидия Душкина работала учителем, вела занятия с ребятами в детских клубах. В «Ровеснике» создала изостудию.

Свои работы она обожает дарить приятельницам, знакомым, близким: отдает им частицу своего труда, любви, творчества.

– Занятие творчеством, написание картин приносят мне удовлетворение, спокойствие. И когда я довольна сделанным, люблю подолгу читать книги, – говорит наша героиня.

Интервью вела
Лидия Капарулина



• С юбилеем!

ЕКАТЕРИНА ШАТАЛОВА – ЯРКАЯ, НЕОРДИНАРНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Яркая страница истории Верхнесалдинского многопрофильного техникума связана с именем Екатерины Петровны Шаталовой. Яркая, эмоциональная, неравнодушная – вот далеко не полная характеристика ее жизнерадостной натуры. Сердце свое она отдает детям. Не секрет, что каждая политическая формация диктует свои условия, но в каждой из них Екатерина Петровна была востребована. Судите сами...

Семидесятые годы. В профессионально-технической среде главными считаются специальные дисциплины, но молодой литератор так продумывала каждый урок, что ученикам хотелось читать, заучивать стихотворные отрывки и прозу. Собеседования по прочитанной книге, театрализованные уроки – такие виды взаимодействия учителя и ученика позволили сделать проведение диспутов и конференций насыщенными и разнообразными. А как спорили ребята, доказывая свои позиции!..

Девяностые годы. Внедрение личностно-ориентированного подхода в системе образования ставило новые задачи перед педагогами: следовало найти «ключик» к сердцу каждого учащегося, развивать их творческий потенциал, выявлять таланты. И Екатерина Петровна с легкостью (как казалось со стороны) проводила большую внеклассную работу по своему предмету: КВНы, интеллектуальные игры и туры, конкурсы художественной самодеятельности в образовательном учреждении и на площадках Горнозаводского округа...

Группы, в которых Екатерина Петровна была классным руководителем, неизменно входили в число лучших, а сборные команд, тогда еще лицейских, занимали призовые места. Согласитесь, нелегко убедить молодых людей исполнить романс, сыграть на

балалайке, когда все слушают рэп; сплясать русский танец. Но сила убеждения Екатерины Петровны была такова, что лицеисты надевали русские народные костюмы, пели, плясали, учили... и через многие годы приходили с благодарностью к Педагогу, сумевшему увидеть в них доброе, увлечь неопытные души, открыть мир прекрасного. Разве это не показатель высокого профессионализма преподавателя?!

В XXI веке в систему образования внедряется деятельный, компетентный подход. Лицеисты активно участвуют в областном образовательном проекте «Областная контрольная работа». Метод проектов успешно апробировала Екатерина Петровна: ее мальчишки – кузнецы разработали и провели заочную экскурсию о церквях Верхнесалдинского и Нижнесалдинского районов; на ее основе разработали исследовательский проект и успешно представили его на разных образовательных площадках.

С 2007 года в нашем образовательном учреждении ведется эксперимент по проведению ЕГЭ для учащихся. Как всегда, Екатерина Петровна ответственно отнеслась к новому виду деятельности: прошла курсы повышения квалификации, разработала систему индивидуальной подготовки учащихся. Результаты не заставили себя долго ждать. Все ученики не только преодолели проходной минимум, но и получили достаточно высокие баллы. Многие из тех, кто шел на ЕГЭ просто проверить свой уровень знаний, по результатам испытаний приняли решение поступать в вузы.

Во все времена в обществе ценились люди, способ-



ные изменяться и изменять мир вокруг себя. Нелегкий труд педагога по достоинству оценен. Екатерина Петровна является Почетным работником начального профессионального образования Российской Федерации. В прошлом году она проделала огромный исследовательский труд, в результате которого, к 70-летию родного лицея, появилась уникальная книга-воспоминания о годах становления образовательного учреждения, о педагогическом коллективе и об учащихся.

Яркой самобытной личности, высокому профессионалу и просто хорошей женщине в юбилейный день рождения мы желаем бодрости духа, оптимизма и хорошего настроения!

**Педагогический коллектив
многопрофильного техникума**

• Новогоднее представление

ВОЛШЕБНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ СПЕКТАКЛЕЙ



Каждое представление дарило радостное настроение юным зрителям, которые не просто смотрели спектакли, но и активно играли со сказочными персонажами.

Вот что, в частности, рассказала о праздниках у елки заведующая клубом «Дружба» **Елена Смык:**

– В нынешнем году на мероприятиях было много нового. Впрочем, так и должно быть в чудесных новогодних представлениях. Игрушки на нашу елку шили дети, посещающие творческие коллективы «Дружбы». И лесная красавица еще больше преобразилась. Спектакли приобрели волшебные очертания благодаря обновленному музыкальному и световому оформлению. Запись фонограмм подготовил Игорь Соколов. Постановщиками танцев стали главный балетмейстер, руководитель хореографической студии «Остров танца» Любовь Левина и балетмейстер-постановщик Юлия Евстафьева. Руководитель изостудии Елена Попова преобразила помещения клуба. Куклу и маску Щелкунчика изготовила Надежда Сулима. Она же исполнила роль Снеговика. Мышиного короля сыграл Петр Сулима. Вячеслав Шанцев и Ольга

Кондратьева предстали в костюмах Деда Мороза и Снегурочки. Роль главного героя представления – Щелкунчика – исполнил Андрей Лутовинов.

Как всегда, в новогодние праздники напряженно работал весь коллектив клуба «Дружба», являющегося подразделением Центра культуры, досуга и кино. Немного статистики: фантазии на тему сказки Гофмана, интерактивное представление «Новогодние превращения, или Щелкунчик и Мышиный король» (для малышей) прошли 20 раз; а сказочное действо «Падал прошлогодний снег» (для школьников) – более 20 раз. На мероприятиях побывало почти 2000 детей и их родителей.

Рассказывать о волшебных превращениях на новогодних праздниках – дело неблагодарное. Это надо видеть. Особенно финальную сцену, когда Щелкунчик превращается в прекрасного принца и дарит аудитории танец «Вальс цветов» на музыку Петра Ильича Чайковского. Наверняка, всем, кто побывал на наших представлениях, надолго запомнится финальная песня, сотворенная, другого слова и не подберешь, Юлией Евстафьевой. Ее пел весь зал.

Благодарю коллектив клуба за творчество, неутомимость, выдумку и огромное желание порадовать всех зрителей оригинальными спектаклями. Это важно, поскольку 2012-й год для клуба «Дружба» – юбилейный: ему исполнится 25 лет.

Лидия Капарулина



Фото Екатерины Постыляковой

ИП Восканян
В.Салда, ул. Сабурова, 6 (Т/ц «Аракс»),
ул. Воронова, 10 (маг. «Мечта»)
2-22-28, +7-952-733-9977

**Большой выбор
МЕЖКОМНАТНЫХ И СЕЙФ-ДВЕРЕЙ
по низким ценам**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

КРЕДИТ за 5 минут!
Оплата по банковским картам

ОКНА 7.700 руб.
для дилеров – **4.300 руб.**

- Балконные ограждения
- Перила
- Лестничные ограждения из нержавеющей трубы и стали
- Все комплектующие для монтажа и отделки окон
- Москитные сетки и двери

Дешевле сразу сделать правильно, чем потом переделывать

**ФАСАДЫ
САЙДИНГ
КРОВЛЯ
ВОДОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ
БАЛКОНЫ**

- ремонтно-отделочные
- электромонтажные
- сантехнические работы любой сложности, в квартире или в офисе

«Технологии комфорта»
Верхняя Салда, Воронова, 6
магазин «Мир фантазий»

2-35-55

ОКНА ПЛАСТИКОВЫЕ ДВЕРИ СЕЙФ-ДВЕРИ

КУХНИ модульной системы стандартной комплектации *В наличии и под заказ!*

Вывоз мусора - **БЕСПЛАТНО!**
Беспроцентная рассрочка
Кредит

ПЕНСИОНЕРАМ - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ!

Зеленая Планета

СПАСЕНИЕ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

- консультации вертебролога
- консультации невролога
- фито-бочка
- йога
- массаж

г. Верхняя Салда, Парковая, 5/11, +7(34345) 5 02 02, +7 904 1667 111

**Похоронный дом
ПОМОЩЬ
5-00-15**

**Круглосуточная
справочная служба**

• **Новости области**

АЛЕКСАНДР МИШАРИН ПРИБЫЛ В РОССИЮ

Губернатор Свердловской области Александр Мишарин завершил лечение в Германии. Глава региона уже находится в России – проводит рабочие встречи в Москве.

Как сообщила руководитель департамента информполитики губернатора Юлия Прыткова, свой день рождения 21 января Александр Мишарин твердо намерен встретить уже в Екатеринбурге.

Как ранее сообщал «УралПолит.Ру», губернатор Свердловской области Александр Мишарин оказался в реанимации после ДТП, которое случилось в четверг, 1 декабря, около 20:30, на участке 205-206 км автодороги Екатеринбург – Серов. В результате столкновения трех машин водитель автомобиля «Волга-Сайбер» погиб на месте, водитель «Мерседеса» и его пассажир – Александр Мишарин – получили тяжкие телесные повреждения. Оба они были доставлены в больницу.

Впоследствии губернатор Свердловской области перевезли лечиться в Германию. Планировалось, что глава региона сможет вернуться на родину уже к Новому году, однако врачи рекомендовали пациенту остаться в немецкой клинике и пройти в праздничные дни определенные процедуры.

news.mail.ru

скидка до 30%

Верхняя Салда
ул. Воронова, 8

ЮНИЧЕЛ

www.unichel.ru

Акция действует с 1 декабря 2011 года до 31 января 2012

ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Трудно, наверное, отыскать в России студента, не знающего о существовании Дня студента и не отмечающего этот праздник 25 января. Указ президента России «О Дне российского студенчества» официально его утвердил.

Именно в Татьянин день, (12) 25 января 1755 года, императрица Елизавета Петровна подписала Указ «Об учреждении Московского университета», и день (12) 25 января стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

Сначала этот праздник отмечался только в Москве, причем очень пышно. Празднование состояло из двух частей: непродолжительной официальной церемонии в здании Московского университета и шумного народного гуляния, участие в котором принимала почти вся столица.

В XVIII – первой половине XIX века университетским, а потому и студенческим, праздником стали торжественные акты в ознаменование окончания учебного года. На них присутствовали многочисленные гости, раздавались награды, произносились речи. В то же время официальным университетским днем, отмечаемым молебном в университетской церкви, было (12) 25 января. Но его называли не Татьяниним днем, а Днем основания Московского университета.

Затем последовал Указ Николая I, в котором он распорядился праздновать не День открытия университета, а подписание акта об его учреждении. Так волею монарха появился студенческий праздник – День студентов. К тому же, с него начинались каникулы, и именно это событие студенческое братство всегда отмечало весело и шумно. Празднование Дня студентов имело традиции и ритуал: устраивались торжественные акты, с раздачей наград и речами.

Несмотря на то, что история праздника своими корнями уходит в далекое прошлое, традиции сохранились и по сей день. Студенты как устраивали широкие гуляния более ста лет назад, так и в XXI веке предпочитают отмечать свой праздник шумно и весело.

Впрочем, как известно, студент никогда не упустит шанса отдохнуть от учебы: согласно народной мудрости, от бесконечного торжества его отвлекает лишь горячее сессионное время.

www.calend.ru

• День студентов



• Спортивная мозаика

«ТИТАН» ИДЕТ БЕЗ ПОТЕРЬ

Шесть встреч провела команда «Титан» в рамках первенства Свердловской области по хоккею сезона 2011-2012 гг. и во всех добилась победы. Три встречи наши ребята сыграли дома и столько же в гостях.

На нашем катке с искусственным льдом были переиграны коллективы Кушвы – 15:2, Режа – 8:1, команда ветеранов «Спутника» из Нижнего Тагила – 6:2 и новоярального «Строителя» – 3:2. В гостях титановцы, которых тренирует известный в прошлом хоккеист Илья Емец, победила в Красноуральске (5:2), Верхней Туре (5:1) и поселке Иса – (13:2).

Список лучших бомбардиров нашей команды возглавляет 22-летний Руслан Алламурастов: на его счету 15 заброшенных шайб. 19-летний Артем Жуков забил десять шайб. 18-летний Кирилл Артемьев является третьим снайпером команды, с 7 голами. В ворота соперников салдинцы забросили 55 шайб.

Набрав 21 очко из 21 возможного, наша молодая ледовая дружина занимает первое место в турнирной таблице. Впереди главные матчи предварительного этапа.

Вот расписание трех заключительных игр «Титана» в январе: 21 – в Нижнем Тагиле, с местным «Союзом НТ», который пока идет на четвертом месте; 25 – в Верхней Салде, с «Металлургом» из Нижней Салды (VI место); и 28 – выезд в Серов, идущий пока на третьем месте. Игры перед промежуточным финишем обещают быть напряженными.

ДОБРОЙ ТРАДИЦИИ ВЕРНЫ

Вот уже более 10 лет, в канун Нового года, 31 декабря, воспитанники хоккейной секции проводят товарищеский матч с родителями. На этот раз играл «Титан-97», который тренирует Владимир Климов, со сборной ветеранов, где тон задавал известный в прошлом игрок «Старта» 43-летний Александр Курочкин.

В этом матче все было по-настоящему: красивые комбинации, мощные броски, силовые приемы, после которых, к сожалению, не обошлось без легких травм, в виде растяжений и ушибов. Но в итоге у всех участников было отличное настроение, которое они подарили тренеру, отмечавшему 51-й день рождения. Отличный подарок в виде запоминающегося хоккейного спектакля, где, по законам жанра, не было проигравших: как правило,

в таких играх побеждает дружба между участниками, скрепленная чаепитием с вкусным тортом.



ПОРА РЕВАНШЕЙ ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ!

Победителем спартакиадного турнира в первой группе цехов корпорации «ВСМПО-АВИСМА» стал цех № 16, обыгравший цех № 32 со счетом 30:23. Во второй группе первенствовали занявший первое место цех № 5 и ставший вторым цех № 21, пробившиеся в полуфинал за звание абсолютного чемпиона корпорации.

Для любителей баскетбола сообщаем, что полуфиналы прошли в спорткомплексе «Чайка». Цех № 16, с разницей в 12 очков, переиграл цех № 21, а цех № 32 нанес



поражение цеху № 5, с преимуществом в 8 очков.

Таким образом, в финале за первое место снова встретились цехи №№ 16, 32. У плавильщиков был шанс взять реванш за поражение в спартакиадном турнире и стать абсолютным чемпионом корпорации, и они им блестяще воспользовались, выиграв 52:28.

Финал ожидался жарким, но неожиданный его перенос спутал прокатчикам цеха № 16 все карты: сильный состав они выставить не смогли и, играя без своих лидеров, не оказали достойного сопротивления сборной баскетболистов цеха № 32.

Перед этим поединком состоялся утешительный финал за третье место, между цехами №№ 5 и 21. Здесь болельщики также стали свидетелями реванша: цех № 21 переиграл своего обидчика из цеха № 5 по групповому турниру и в итоге занял почетное третье место.

Теперь в спор за выявление сильнейших в корпорации вступают волейболисты.

ВЕРНУЛИСЬ НА ОБЛАСТНУЮ АРЕНУ

Футболисты «Титана», после пятилетнего отсутствия, в сезоне 2011-2012 гг., вновь играют в чемпионате Свердловской области среди 16 коллективов физической культуры.

После 11 туров результаты нашей команды (тренер Юрий Титков) пока что скромные: с 10 очками она делит XII – XIV места, которую, с 33 очками, в турнирной таблице возглавляют опытные ревинцы.

Столь длительное отсутствие не могло пройти бесследно, и сразу ждать яркой игры и побед от салдинского коллектива не приходится. Тем не менее выигрыш у идущего на третьем месте «Горняка-Евразы» из Качканара настраивает на оптимистичный лад: играть в мини-футбол наши ребята не разучились.

Впереди финиш предварительного этапа. Заключительные четыре игры наши парни проведут против трех сухолоужских команд и «Колоса» из Талицы.

После этого футболисты разделятся на две восьмерки. Одна из них будет разыгрывать комплекты наград. Вторая – проведет утешительный турнир, где поборется за кубок Надежды.

Семен Новоселов,
общественный корреспондент

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА



Рекомендации составлены вертебрологом
Станиславом Новоселовым

Памятка пациенту при остеохондрозе позвоночника

Представленные в памятке упражнения делятся на:

- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения на вытяжение (расслабление) мышц и воздействие на суставы.

1. Упражнение для вытяжения позвоночника и расслабления околопозвоночных мышц

Перекаты, лежа на спине, – 5-7 раз.



2. Перекаты, лежа на спине, с использованием валика диаметром 7-8 см под спиной (поперек позвоночника). В качестве валика можно использовать 1,5-литровую пластиковую бутылку, наполненную теплой водой. Ноги согнуты, таз приподнят. Голову не поднимать! Перекаты производятся только в области грудного отдела позвоночника! Количество перекатов – 5-7 раз.



3. Упражнение для укрепления околопозвоночных мышц

Исходное положение – лежа на животе. Одновременно приподнимаем (невысоко!) туловище и ноги. Голову не запрокидывать!



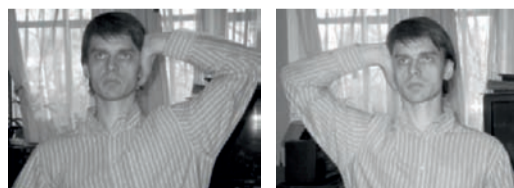
Находиться в таком положении 20-40 секунд. Дыхание не задерживать. Упражнение выполняется 2-3 раза.

4. Полуприседания

Неглубокие приседания до уровня, когда бедра параллельны полу. 2-3 подхода по 10-15 раз. Под пятки может быть подложен брусок высотой 3-4 см.



5. Изометрические упражнения для укрепления мышц шеи



Упражнения выполняются на задержке после вдоха, в течение 5-7 сек. (на треть или на четверть силы!) Производится давление ладони на височную область головы, при этом голова оказывает сопротивление ладони. Затем повторяете упражнение другой рукой. Переплетаете пальцы рук за головой и оказываете давление на затылок, сопротивляясь давлению головой.

Каждое упражнение повторить 3-4 раза.

6. Висы на перекладине

Кисти рук – на ширине плеч. 15-20 сек. 2-3 раза в день.

7. Плавание

Любым симметричным стилем. Например, брассом, на спине.

8. Применение игольчатых аппликаторов (Кузнецова, Ляпко) – не менее 15-20 минут.

9. Для мужчин – отжимания

Локти узко, максимально близко к туловищу. 2-3 подхода по 10-15 раз.

10. Правильная осанка за рабочим столом



Неправильная осанка за рабочим столом



Правильная осанка за рабочим столом

Правильный подъем тяжестей. Ноги согнуты, груз максимально приближен к себе.



Неправильный подъем тяжестей



11. При повышенной физической нагрузке – использование корсета пояснично-крестцового типа.

12. При выраженном болевом синдроме необходимо проконсультироваться с врачом; не применять жгучие мази (типа «Финалгон», «Апизартрон», «Капсикам»); не посещать баню, сауну; при отсутствии противопоказаний – прием нестероидных противовоспалительных препаратов («Вольтарен», «Мовалис» и др.).

МУП «Гор. УЖКХ»
требуются:

- **слесарь КИПиА**
(опыт работы с котельным оборудованием)
- **инженер КИПиА**
(образование высшее, опыт работы с котельным оборудованием)

Зарплата – при собеседовании
Обращаться по тел. (34345) 2-23-53, или в МУП «Гор. УЖКХ» (В. Салда, Парковая, 1а, каб. № 19)

ТРЕБУЮТСЯ

В салон сотовой связи в Н.Салде требуется
ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
Зарплата – от 12 тыс. руб.
Тел.: 8-963-44-100-44

• Технический осмотр

ВОПРОСЫ ДОЛЖНЫ РЕШИТЬСЯ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ

Ситуация с наиболее проблемными муниципалитетами, в которых не размещен ни один пункт прохождения техосмотра транспортных средств, а также трудности с недостаточным количеством талонов техосмотров автотранспорта, решаются в тесном сотрудничестве правительства области, регионального Минтранса и управления ГИБДД ГУ МВД по Свердловской области. Об этом заявил начальник ведомства Юрий Демин.

По его словам, по состоянию на 5 января была получена аккредитация 19 операторов по Свердловской области, которым направлено 49 тысяч талонов технического осмотра. «Также мы получили информацию об аккредитации еще 19 операторов, для которых были выделены талоны. В результате выдано 68 тысяч 554 талона. Для себя оставили тот необходимый минимум, который будет использоваться при регистрации авто- и мототранспорта», – сообщил Юрий Демин.

На данный момент аккредитовано уже 93 оператора, 55 из которых пока не имеют бланков талонов технического осмотра. Сейчас Российский Союз автостраховщиков должен в срочном порядке подготовить примерно 70 тысяч талонов. Вместе с тем, активная фаза техосмотров, исходя из практики предшествующих лет, начнется в марте, так что в январе и феврале минимальная потребность в талонах будет покрыта.

Не менее важной остается проблема с распределением по региону пунктов инструментального контроля автотранспортных средств. В настоящее время ни одного оператора нет в Ивделе, Красноуфимске, Нижних Сергах и Туринске.

www.midural.ru

• Выборы–2012

ПОЛУЧИТЕ ОТКРЕПИТЕЛЬНЫЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ ПО ВЫБОРАМ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

С 18 января по 12 февраля в Верхнесалдинской районной территориальной избирательной комиссии пройдет выдача открепительных удостоверений по выборам Президента Российской Федерации. Время их выдачи – с 9.00 до 19.30, в рабочие дни (Верхняя Салда, Энгельса, 46, кабинет 19). В выходные дни – с 10.00 до 14.00.

Получить открепительные удостоверения могут граждане, которые 4 марта 2012 года не смогут прибыть на свой избирательный участок по причине нахождения за пределами его территории. Это может быть выезд в отпуск, командировку, к родственникам, знакомым, нахождение на стационарном лечении в больнице, выезд на выходные дни на дачу, в коллективный сад и т.п.

В этот период удостоверения выдаются в Верхнесалдинской районной территориальной избирательной комиссии.

При этом гражданин подает письменное заявление лично либо через своего представителя, действующего на основании доверенности. Написать такое заявление избирателю помогут члены избирательной комиссии. При себе необходимо иметь паспорт или заменяющий его документ.

С 13 февраля по 3 марта 2012 года включительно избиратель может получить открепительное удостоверение в участковой избирательной комиссии по месту своего жительства лично либо через своего представителя.

В день выборов, 4 марта 2012 года, избиратель может принять участие в голосовании, предъявив на избирательном участке полученное открепительное удостоверение, а также паспорт или заменяющий его документ.

Открепительное удостоверение по выборам Президента Российской Федерации дает избирателю право проголосовать на любом избирательном участке по всей территории Российской Федерации и за ее пределами.

16 лет на рынке недвижимости!
ЧЛЕН АССОЦИАЦИИ «УРАЛЬСКАЯ ПАЛАТА НЕДВИЖИМОСТИ»
АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
НАШ ДОМ Живи долго и счастливо!
ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
НАШИ АДРЕСА:
В.Салда, Энгельса, 64, оф. 89 (маг. «Уголок»), тел./факс: 5-74-38, 47602
В.Салда, К.Либкнехта, 1, оф. 84, тел./факс: 5-34-22, 919-386-0032
Н.Тагил, Газетная, 72, тел. (3435) 41-47-39

АВТОСАЛОН РУС ЛЬЯНС
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЛЕР
г. Нижний Тагил, ул. Фестивальная, 3А
тел.: (3435) 29-60-06, 46-66-20
с 9:00 до 19:00 без выходных
WWW.CHERY-NT.RU

GEELY
МК от 329 000р.
МК cross от 369 000р.

МАЛЯРКА ЖЕСТЯНКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
«Газель» - «фермер», 6 мест, 3 метра
Грузчики
ГОРОД, ОБЛАСТЬ, УРФО
8-906-858-2078, 8-904-169-1851, 5-60-96

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
«Газель» - «фермер»
Грузчики
8-904-389-7572

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
«Газель»-тент
Грузчики
Тел. 8-908-916-1805

Телефон рекламной службы 2-43-21

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ
Общество «Трезвость и здоровье» на протяжении 26 лет проводит:
ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ, КОНСУЛЬТАЦИИ
КОДИРОВАНИЕ
по методу Довженко
Алкогольная зависимость - в 12.00
Избыточный вес - в 9.00
33-11-62, сот. 8-9-222-00-55-64
ВНИМАНИЕ! У нас новый адрес:
Нижний Тагил, ул. Газетная, 77 А
(ранее находились в Центральной библиотеке и к/т «Киномакс»)

ДОСТАВКА ГРУЗОВ
ШЛАКОБЛОК
• ПЕСОК РЕЧНОЙ
• ЗЕМЛЯ • ПЕРЕГНОЙ
• ГЛИНА • ГАЛЬКА РЕЧНАЯ, МРАМОРНАЯ
• ЩЕБЕНЬ горный, шлаковый
• ОТСЕВЫ горные, шлаковые
• ПЕСОК серо-зеленый, Н.Тагильский, Басьяновский, черный КРЗ, УВЗ
• ТОРФ • НАВОЗ • ПУШОНКА
8-904-176-6444

ПОКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ
ВАЗ, иномарки, Газели
Без аварий и после ДТП
ПОКУПКА КРЕДИТНЫХ АВТО
(выкупим из банка)
Рассмотрим все варианты
Расчет – в день обращения
Без выходных
8-912-630-0534
8-912-052-27-00

С ГАРАНТИЕЙ
РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
И ДРУГОЙ
БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
Возможен ремонт на дому заказчика
8-912-6829-106

АВТОСАЛОН РУС ЛЬЯНС
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЛЕР
г. Нижний Тагил, ул. Фестивальная, 3А
тел.: (3435) 29-60-06, 46-66-20
с 9:00 до 19:00 без выходных
WWW.CHERY-NT.RU

хэтчбек от 439 900р.
автомат 494 000р.
натра
седан от 429 900р.
автомат 494 000р.

МАЛЯРКА ЖЕСТЯНКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

АВТОСАЛОН РУС ЛЬЯНС
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЛЕР
г. Нижний Тагил, ул. Фестивальная, 3А
тел.: (3435) 29-60-06, 46-66-20
с 9:00 до 19:00 без выходных
WWW.CHERY-NT.RU

ХЭТЧБЕК
1,3 от 265 000р.
1,5 от 314 000р.

Chance СЕДАН
1,3 от 255 000р.
1,5 от 304 000р.

Зимняя резина В ПОДАРОК!
МАЛЯРКА ЖЕСТЯНКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ДОСТАВКА ГРУЗОВ Ежедневно
“КАМАЗ”-10т “ЗИЛ” - 6 т
• ДРОВА
• ЩЕБЕНЬ горный, шлаковый
• ОТСЕВЫ горные, шлаковые
• ПЕСОК серо-зеленый, Н.Тагильский, Басьяновский
• ТОРФ • НАВОЗ • ГРАНШЛАК
8-922-1232-064
РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА РЕКЛАМА

Овен. Удачные обстоятельства этой недели в жизни Овнов касаются расширения интеллектуальных горизонтов, развития новых навыков и поиска нового опыта. Хотя успех не свалится с неба, он весьма вероятен в таких сферах деятельности, как высшее образование, литературное творчество, реклама и право. Атмосфера, в которой вы находитесь, будет пронизана весельем и добродушием. Вероятно более активное общение с братьями, сестрами и соседями, а также удача, связанная с ними.

Телец. Эта неделя характеризуется возможностями для личного развития и жизненной активности, однако невозможно предсказать, какую форму они примут и в каком направлении проявятся. Если позволят обстоятельства, этот потенциал может привести к появлению детей, что можно рассматривать как одну из форм личной экспансии. При нынешнем расположении планет Тельцы могут подняться еще на одну ступень социальной лестницы.

Близнецы. Информация, идеи и деятельность, служат достижению личной власти Близнецов. Когда астрологические обстоятельства складываются подобным образом, как на этой неделе, можно собрать ценную информацию или отправиться в путешествие с целями, связанными с образованием и исследованиями.

Рак. У Раков могут возникнуть принципиальные разногласия с окружающими по поводу различных

суждений. Вероятность их возникновения может вызвать напряженность во взаимоотношениях, но вряд ли спровоцирует серьезные ссоры. В атмосфере взаимного уважения ситуация быстро разрешится без ущерба для личности и самолюбия. Избегайте преувеличивать свою значимость в компаниях, позволяйте окружающим сделать первый шаг.

Лев. Львам следует ожидать получения, отправления хороших вестей или приглашений. Кроме того, можно успешно завязать деловые отношения и создать совместные предприятия. Возникнет желание путешествовать только первым классом. Собрания и групповые обсуждения станут особенно приятными. Успех возможен во многих сферах, в том числе в связях с общественностью, в общественной деятельности, консультациях, юридических вопросах, дебатах и переговорах. Кроме того, можно добиться успеха в коммерческой деятельности.

Дева. Для Дев лучше всего определить эту неделю выражением «борьба между представителями противоположного пола». Страсти выплывают на поверхность. Самый невинный флирт или жест способен спровоцировать агрессивную реакцию. Вполне вероятно вмешательство ревнивых женщин. Бурное общение зачастую бывает желанным, но в данном случае любая вечеринка может закончиться ссорой. Переутомление при попытке улучшить физическую форму и из-за других напряженных видов деятельности может иметь серьезные последствия.

Весы. Для Весов на этой неделе путь к достижению заветных желаний усеян препятствиями. Возможно, вы станете проявлять недопустимую экстравагантность. Время будет потрачено бесцельно и безрезультатно. Нетерпение, в случае отсутствия мгновенного вознаграждения, несоразмерно ситуации — это характерная черта подобного расположения планет по отношению к вашему зодиакальному знаку. Если же немедленное вознаграждение будет получено по вашему требованию, вы не оцените то, что получили, или неверно распорядитесь им. Какой бы ни была ситуация, не стоит давать волю эмоциям.

Скорпион. Когда звездная обстановка складывается для представительств вашего зодиакального знака таким образом, как сейчас, информация и идеи приводят к неверным действиям: либо сама информация ошибочна, либо ее неверно истолкована. Возникнет желание выслушать указания и сделать наоборот. Так или иначе, результаты работы не принесут радости и успеха. Вы будете склонны действовать чересчур поспешно или упускать важные подробности, что повлечет за собой нежелательные последствия.

Стрелец. Если вы жаждете неземной красоты или наслаждений, в нынешних обстоятельствах сумеете обрести их. Реализм и обыденность уйдут на задний план. Мистика, утонченность, одухотворенность, раскованность подсознания будут сопутствовать вам в нынешних астрологических условиях. Сейчас

самое время дать волю воображению. Лицемерие и лезть весьма характерны для этого периода.

Козерог. Не пытайтесь на этой неделе полагаться на логику или ясность мышления. Информация и идеи будут неуловимыми, обманчивыми и даже опасными. Попробуйте принять мудрое решение, иначе невозможно достичь истины. Возможно, вы не поймете окружающих или они не поймут, что вы имеете в виду. Этот период неблагоприятен для путешествий по воде и деловых соглашений.

Водолей. Романтические или светские контакты могут побудить вас прибегнуть к помощи нестандартных методов для достижения самых заурядных целей. Общественная жизнь в этот период может пробудить в вас жажду равенства и стремление навязать окружающим подобные взгляды. Возможно, вы сочтете наиболее притягательными людей, которые слывут в обществе необычными или эксцентричными.

Рыбы. На этой неделе вполне вероятны стрессы, связанные с получением информации, идеями или общением. Может оскорбить критика в ваш адрес. Даже если она направлена не лично в ваш адрес, вы примете ее на свой счет. Когда расстановка небесных сил складывается подобным образом по отношению к вашему зодиакальному знаку, те, кто дает вам инструкции или указания, должны быть осторожны.

vip-goroskop.ru

• Важно знать

КАК ПОБОРОТЬ ЗИМНЮЮ ДЕПРЕССИЮ: ГРЯДЕТ «ГРУСТНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК»

К хорошему привыкаешь, быстро поэтому после долгих новогодних праздников многим тяжело сменить уютный домашний диван на офисное кресло. По словам американских психологов, самым тяжелым в этом плане зимним периодом является вторая неделя января. Эксперты рассказали, как побороть постпраздничную депрессию.



Традиционно, одним из самых печальных дней в году считается так называемый «грустный понедельник» (Blue Monday), который приходится на середину января. День, когда он наступит, рассчитывается по сложной формуле, в которой учитываются такие факторы, как погода, время, прошедшее с новогодних праздников, и другие. Самым грустным ближайшим днем в году будет понедельник 23 января. Тем, кто не

хочет провести его в унынии, рекомендуется следовать следующим советам. Вот что пишет психиатр и доктор медицинских наук Майкл Бродски.

Скажите «нет» одиночеству

Старайтесь не гулять в одиночку. Проводите как можно больше времени в компании друзей и близких. Помните: с зимней хандрой лучше бороться сообща.

Не относитесь к себе слишком строго

Если вы решили с нового года бросить курить, сесть на диету или перестать сорить деньгами, прекрасно. Но если вы все же сделали «последнюю» затяжку, съели пару шоколадок или купили в дом очередную чашку, не корите себя. Разбейте грандиозные планы на несколько последовательных шагов. Достижение маленьких целей позволит побороть депрессию и придаст уверенности в себе.

Сбалансируйте свой рацион

Притормозите с алкоголем. Да, он, как правило, помогает расслабиться, однако в депрессивный зимний период, когда нервная система истощена, лишняя бокал вина может только еще сильнее

вогнать вас в тоску. Ешьте больше жирной рыбы (лосось, тунец) — она способствует выработке серотонина, что улучшает работу мозга и придает бодрости. Также для борьбы с депрессией рекомендуется есть индейку, шпинат и спаржу.

Займитесь спортом

Физические нагрузки отлично помогают отвлечься от мрачных раздумий. Если же мысли о пробежке или походе на каток в морозную погоду вызывают у вас желание вернуться в теплый плед, просто отправьтесь на 10-15-минутную прогулку. Вот увидите: это повысит вам настроение.

Не бойтесь врачей

В том случае, если ни одно из вышеперечисленных средств не помогает вам побороть депрессию, не стесняйтесь обратиться к врачу. Если у вас наблюдается сильное нарушение аппетита, вы все время опаздываете на работу (или же переживаете из-за ее отсутствия) да еще и друзья говорят, что вы постоянно ходите с кислым лицом, обратитесь к невропатологу. Лучше побороть депрессию на ранней стадии, чем ждать, пока печальные настроения захлестнут вас с головой.

www.vesti.ru

Автошкола «АВТОЛАЙН» Новогодние скидки 24000 руб. 22500 руб.

ежемесячно проводит набор курсантов для обучения на категорию «В»

Срок обучения - 2,5 мес.

Самые низкие цены в городе!

Телефоны: 47-703, 8-908-913-9770
В. Салда, Воронова, 13, корп. 1 (проезд за госпиталем, здание УПК, 1 эт.)
Часы работы: понедельник - пятница, с 9.00 до 18.00

ПАМЯТНИКИ

только в январе скидка до **40%**

- в рассрочку
- без первого взноса

ограды столы лавочки
собственное производство

ул. Карла Маркса д. 2 т. 5-01-02
8 (950) 630-49-53