



# ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Череповец

№ 3 (40)  
23 марта 2023 г.



О людях,  
для людей!

## К КОМУ ПРИЕДЕТ АСФАЛЬТОУКЛАДЧИК

СПИСОК УЛИЦ,  
НА КОТОРЫХ ПОЛНОСТЬЮ  
ЗАМЕНЯТ АСФАЛТ  
В ЭТОМ ГОДУ

→ стр. 7



НОВАЯ ПРОФЕССИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЫ БОЙЦА

→ стр. 3



МЕСТО ВСТРЕЧИ  
С КОЗЛОМ И  
БУДУЩИМ МУЖЕМ

→ стр. 4



ПОЧЕМУ  
РАЗИН УХОДИТ

→ стр. 11



О КАКОМ РЕМОНТЕ  
МЕЧАЮТ  
ЧЕРЕПОВЧАНЕ

→ стр. 12



!!! О ВАЖНОМ

**Старые трамваи  
уходят  
в прошлое**

В Череповец начали завозить очередную партию вагонов «Львенок», которые город получил, участвуя в программе «Чистый воздух» нацпроекта «Экология».

– Вагоны абсолютно новые. В них есть вайфай, кондиционеры, электронные табло, дополнительные валидаторы – семь штук на вагон. На линию выпустим вагоны после обкатки и оформления документов, – рассказали в «Электротрансе».

Всего до конца марта в город поступит восемь новых трамваев из Санкт-Петербурга. После этого в Череповце станет 28 современных вагонов – именно такое количество трамваев выходит на линию каждый день.

**На Советском  
отремонтируют  
фасады трех зданий**

Это Советский, 15 – на углу проспекта и улицы Карла Либкнехта, а также соседнее здание музея археологии на Советском, 19 и дом, где находится городская филармония. Все они – объекты культурного наследия регионального значения.

– Специалисты очистят красный кирпич на здании филармонии и покроют стены защитным составом, – сообщил мэр города Вадим Германов. – На домах № 15 и 19 восстановят штукатурку и декоративные элементы. Проекты реставрации согласуют с комитетом по охране объектов культурного наследия области.

Кроме того, на зданиях, стоящих на перекрестке Советского и Ленина, сделают архитектурную подсветку. Напомним, что реконструкция Советского проспекта от Соборной горки до проспекта Победы ведется по проекту компании «Северсталь».

**Выход на лед Шексны  
запрещен**

Запрет введен с 21 марта из-за таяния льда на реке. Об этом сообщил директор спасательной службы Дмитрий Санаков.

– Контрольные замеры показали, что в отдельных местах Шексны лед уже меньше пяти сантиметров. Выставляем предупреждающие аншлаги, оповещаем рыбаков о запрете. На Ягорбе пока лед толстый, больше 20 сантиметров. Шексна промывается всю зиму, там есть гидросооружения, поэтому лед тает быстрее. Ягорба вскрывается, когда образуются талые воды, – пояснил директор спасательной службы Дмитрий Санаков.

Теперь спасатели с сотрудниками полиции и ГИМС будут патрулировать Шексну. За нарушение запрета предусмотрен штраф от 1000 до 3000 рублей.

# Еще больше помощи

Ольга Иванова

Дополнительный комплекс мер в поддержку участников СВО и их семей принят на Вологодчине вслед за посланием президента РФ Федеральному собранию.

Как отметил губернатор Олег Кувшинников, часть из поставленных президентом задач уже реализуется в регионе. Это освобождение детей военнослужащих от платы за детский сад, бесплатное горячее питание школьников, бесплатное дополнительное образование, путевки в детский лагерь и другие виды помощи.

– Президент поручил, чтобы за каждой семьей погибшего, за каждым ветераном был закреплен персональный социальный работник, который в ходе личного общения в режиме реального времени будет решать возникающие вопросы. У нас в Вологодской области еще в сентябре с началом мобилизации было принято решение закрепить за каждой семьей военнослужащего социального работника, который помогал бы в решении самых разных вопросов – бытовых и организационных, – напомнил Олег Кувшинников.

В конце февраля введены дополнительные гарантии для семей



От платы за детсад освобождены не только дети, но и младшие братья и сестры служащих в зоне СВО

военнослужащих. От платы за детский сад освобождены семьи, в которых воспитываются младшие братья и сестры военнослужащих и погибших бойцов. Ранее эта мера поддержки распространялась только на детей участников СВО. К слову, старшие дети военнослужащих, которые проходят обучение в колледжах и техникумах области,

как и школьники, бесплатно получают горячее питание.

Для бойцов, получивших ранения или контузии, в Вологодской области создан «зеленый коридор» в поликлиниках и больницах. Как поясняет пресс-служба губернатора области, это гарантирует внеочередной прием для долечивания, установления инвалидности

или прохождения реабилитации по индивидуальной программе.

Для трудоустройства уволенных с военной службы по состоянию здоровья глава региона поручил субсидировать работодателей, которые будут предоставлять рабочие места. Губернатор также сообщил, что перечень мер поддержки будет дополняться.

## «Спасибо» каждый день



По словам Николая Сальникова, на Донбасс отправили еще и груз для воспитанников детского дома

Жанна Крутова

21 марта из Череповца в зону СВО отправили еще около 30 тонн гуманитарной помощи. По словам мэра Вадима Германова, большой еврофуры не хватило, чтобы вместить все необходимое, поэтому задействовали еще пятитонный грузовик.

– В прошлом году отправили более 100 тонн гуманитарной помощи, с начала этого года – уже почти столько же. Много посылок от родных и близких. На средства, собранные организацией «Мамы Череповца», по заявкам подразделений закуплено оборудование и материалы для жизни в полевых условиях, одежда, продукты длительного хранения, – поясняет один из участников отправки депутат городской думы Николай Сальников.

А еще волонтеры передают военным письма и открытки от дошколят и школьников.

– Мужчины не выставляют эмоции напоказ, но видно, что им приятно получать и читать такие послания, – рассказывает Ольга Высоцкая, руководитель волонтерского центра «Единой России», сопровождающая отправки на приграничные территории. – Нас искренне благодарят каждый раз, когда мы приезжаем, говорят:

«Спасибо, что не забываете нас, что поддерживаете». Благодарят по интернету и по телефону. Каждый хотя бы раз кто-то звонит, чтобы сказать спасибо.

Напомним, что принести гуманитарную помощь можно в волонтерский центр (ул. Сталеваров, 42, 2-й этаж). Востребованы чай, кофе, другие продукты длительного хранения, балаклавы, футболки, фонари, батарейки, многоразовые пластиковые бутылки для питьевой воды и др.

Кто-то приносит помощь в центр, а кто-то создает ее прямо там. Зайдя в волонтерский центр 16 марта, мы застали там череповчанку, делающую маскировочную сеть, чтобы потом отправить своему мужу в зону СВО.

Нельзя не упомянуть о поддержке, которую оказывают военнослужащим муниципальные организации и бизнес Череповца. Скажем, на предприятии «Вологодские спецткани» сшили для мобилизованных спальные мешки по современным технологиям, а также 1200 комплектов нательного белья.

ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР  
НА СТАЛЕВАРОВ, 42,  
КУДА МОЖНО ПРИНЕСТИ  
ГУМАНИТАРНУЮ ПОМОЩЬ И  
ПОСЫЛКИ, РАБОТАЕТ  
ПО БУДНЯМ С 8:30 ДО 17:30,  
ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК:  
57-06-45, 57-89-66.



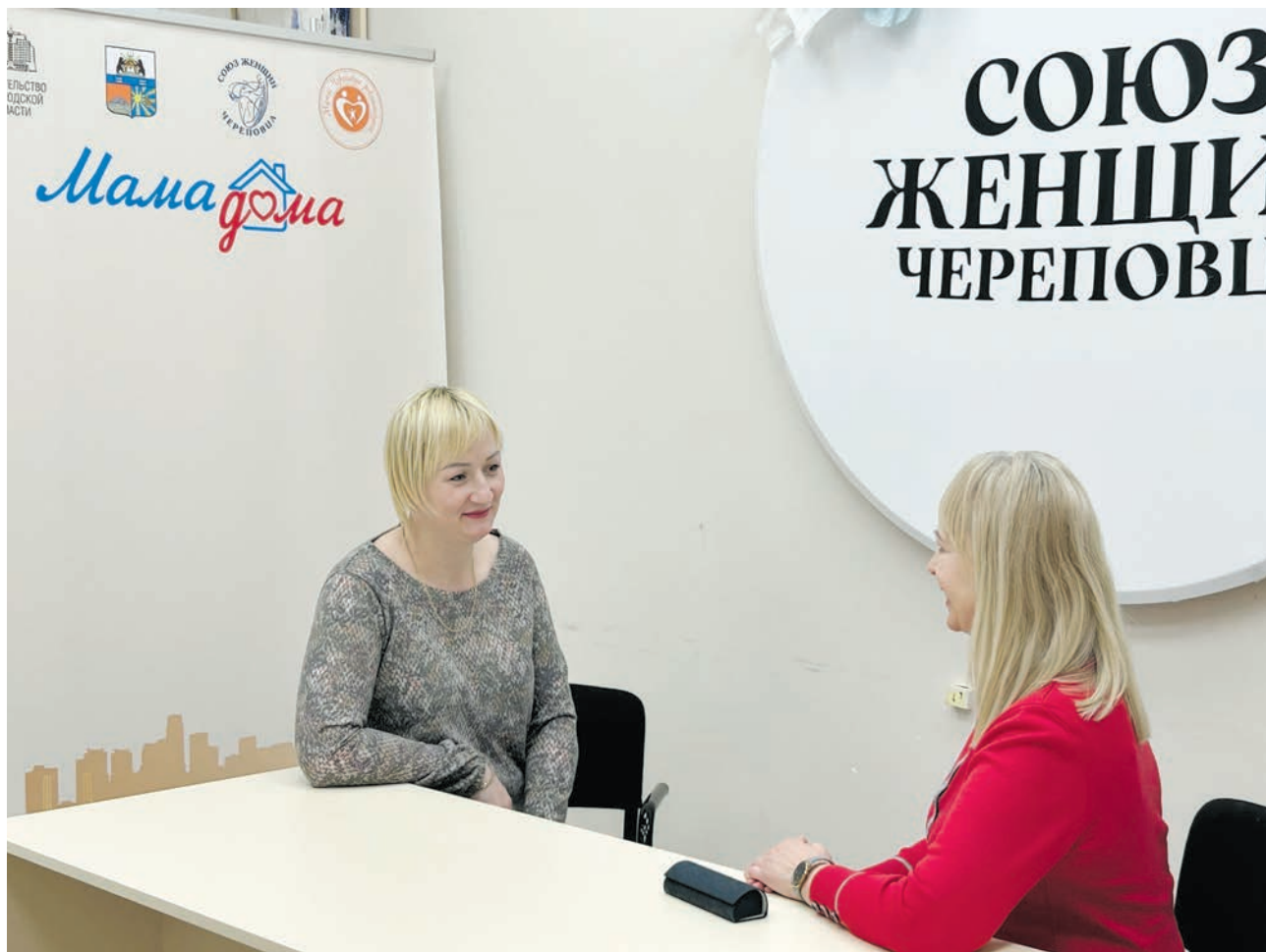
Череповчанка в волонтерском центре сделала маскировочную сеть для своего мужа



Светлана с сыном передали посылку для главы семьи



# Не оставлять наедине с тревогой



Жанна Крутова

В Череповце набирает обороты проект «Мама дома» организации «Мамы Череповца рекомендуют». Он создан для поддержки женщин, мам, чьи мужья находятся на СВО.

## Всесторонняя помощь

Проект «Мама дома» работает на средства субсидии правительства Вологодской области. Он стартовал 15 января и продлится до конца мая этого года.

Как объяснила руководитель АНО «Мамы Череповца рекомендуют» Ольга Воронова, в проекте три блока.

Первый – профессиональные мастер-классы. На них обучают навыкам, которые могут стать источником основного или дополнительного заработка женщин, скажем, написанию рекламных текстов, администрированию групп в социальных сетях, флористике, направлениям индустрии красоты.

Второй блок – консультации психологов: индивидуальные встречи и групповые занятия. Иногда женщинам, чьи близкие в зоне СВО, требуется серьезная психологическая помощь, и в этом нет ничего постыдного.

– Напротив, крайне важно не замыкаться в себе, не доводить себя до состояния, когда понадобится медикаментозное лечение, – уверяет Ольга Воронова. – И важно понимать, что, присоединившись к проекту, не попадешь в какое-то недружелюбное пространство, никто не будет ничего выпытывать или насаждать, просто есть специалисты, готовые помочь, главное – обратиться к ним. Многие из тех, кто уже посещал встречи, говорили, что им стало гораздо легче.

В проекте работает и детский психолог – помогает несовершеннолетним, чьи отцы на СВО. Ведь в таких семьях дети не только сами переживают сложившуюся ситуацию, но и считают это состояние с членов семьи, что усугубляет проблему.

Третий блок – выдача вещей семьям военнослужащих, если это требуется. По факту запросы до-

Участницы проекта «Мама дома» могут получить консультацию психолога и обучиться новому для дополнительного заработка

вольно редки, но такой вид помощи предусмотрен.

## Объединение семей

Мы побывали на мастер-классе по оформлению бровей как возможному способу заработка. Пообщались с Татьяной Галеевой, чей муж участвует в СВО. Татьяна объединила вокруг себя родственников других мобилизованных (сослуживцев мужа), они постоянно общаются. Помимо прочего, она координирует связь взвода, где служит ее супруг, с администрацией Череповца по вопросам закупок для нужд СВО.

Татьяна не поддается унынию, предпочитает действовать, но все равно происходящее, мягко говоря, нелегко для всей семьи. Не так-то просто отвечать младшему сыну, почему других детей забирают из сада папы. Татьяна задумывается о том, чтобы сходить на консультацию психолога.

## Долой фильмы ужасов

Елена Сергеева – практикующий психолог. Она один из специалистов проекта «Мама дома», но еще задолго до его старта начала работать с теми, чьи близкие отправились на спецоперацию. Чаще всего приходится иметь дело со страхами, прежде всего страхом будущего – переживают не только из-за того, что происходит, но и из-за того, что может произойти.

– Есть женщины, которые закрываются – перестают общаться с людьми, начинают избегать родных, друзей, подруг, – рассказывает психолог. – И это приводит к депрессии. Закрывать ни в коем случае нельзя. Некоторые мне рассказывали, что с трудом заставляли себя прийти на занятие, а теперь очень рады, что это сделали.

Елена Сергеева назвала несколько приемов, помогающих справиться с чувством тревоги и страха.

Первая рекомендация – не бегать в будущее, не прокручивать в мозгу «фильмы ужасов», страшные сценарии того, что может произойти. Надо удерживать себя в моменте, возвра-

щать себя в настоящее. Для этого можно мысленно или вслух проговаривать то, что происходит здесь и сейчас, например: «Я дома, на мне надеты штаны и футболка, я чувствую ткань, касающуюся кожи» или «Я мою посуду», «Я учу уроки с детьми».

Другое простое, но эффективное упражнение – встать на ноги и почувствовать свои стопы, сосредоточившись на этом ощущении. Еще один прием – дыхание: глубокий вдох через нос, задержка дыхания, затем медленный протяжный выдох через рот. Можно представить свое напряжение в виде, скажем, дыма или пара, медленно выдохнуть через рот, представляя, как вместе с воздухом выходит напряжение (дым, пар).

## КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ПРОЕКТА «МАМА ДОМА»

НАБОР В ПРОЕКТ ОТКРЫТ, УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ. ЗАПИСАТЬСЯ МОЖНО ЧЕРЕЗ ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ ОЛЬГЕ ВОРОНОВОЙ



Ольга Воронова,  
директор АНО «Мамы  
Череповца рекомендуют»,  
депутат гордумы:

– Часто женщинам, чьи близкие находятся на СВО, тяжело говорить об этом, они опасаются, что их будут подталкивать к этой теме и вообще воспринимать как белых ворон. Многие хотят обсудить с психологом другие проблемы, например отношения с детьми или с родителями. И я подчеркиваю, что в нашем проекте можно обратиться к психологу по любому вопросу, никто не будет обсуждать то, что женщина обсуждать не хочет.



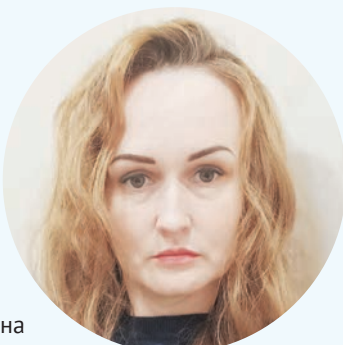
Елена Сергеева,  
психолог:

– Тревога у всех выражается по-разному. Например, у кого-то возникает бессонница, кто-то становится раздражительным (цитата: «Я на всех ору, меня все бесит»), а у кого-то даже начинаются физические боли – боли в спине, спазмы желудка, головная боль. Есть такие случаи, когда, по ощущениям женщины, жизнь будто останавливается в постоянном ожидании телефонного звонка от мужа. Чтобы в жизни произошли изменения, необходимо уделять себе время, работать с собой системно, четко понимая свою цель. Специалист в этом процессе выступает как помощник.



Татьяна Галеева,  
супруга служащего  
в зоне СВО:

– Впервые приняла участие в проекте «Мама дома». Мне обычно сложно вырваться из дома на выходные, но тут дети сказали: «Мама, иди развейся». Пошла на мастер-класс по моделированию бровей. Занятие мне показалось очень интересным – с точки зрения и ухода за собой, и возможного заработка. Навыки действительно могут пригодиться, жизнь-то длинная. Что касается психолога, я еще не была на встречах, но планирую сходить.



Анастасия Югалова,  
мастер по оформлению  
бровей и ресниц:

– После мастер-класса женщины подходили ко мне и говорили, что им очень понравилось, что они действительно увлеклись и четыре часа пролетели незаметно. Хочется, чтобы о проекте узнало как можно больше людей. По моим наблюдениям, у женщин есть желание и ходить на мастер-классы, и посещать встречи с психологом. На мастер-классе было видно, что участницы переключаются, отвлекаются от чего-то тяжелого и это им на пользу.



# Благоустройство: мы выбираем, нас выбирают



Зимой архитекторы вместе с активными горожанами прошли по набережной до Октябрьского моста, собрали мнения, какой она должна быть

ЧЕРЕПОВЧАНАМ ПРЕДЛАГАЮТ САМИМ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС, КАКИМ ОБЩЕСТВЕННЫМ ПРОСТРАНСТВОМ ЗАНЯТЬСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ. ОНЛАЙН-ГОЛОСОВАНИЕ ПРОЙДЕТ С 15 АПРЕЛЯ ПО 31 МАЯ НА САЙТЕ 35.GORODSREDA.RU. ПОБЕДИТЕЛЕМ СТАНЕТ ПРОЕКТ, НАБРАВШИЙ БОЛЬШЕ ВСЕГО ГОЛОСОВ. СРЕДСТВА ВЫДЕЛЯТ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА.

## Игорь Кораблев

Претендентов шесть. 16 марта на основании полученных от горожан предложений общественная комиссия утвердила их перечень. По словам главного архитектора Череповца Антона Аникина, самая большая поддержка у набережной от Горького до Октябрьского моста (больше трети от общего числа предложений), и тому есть объяснение.

– Набережная с каждым годом увеличивается, строится. В прошлом году построили Александровскую набережную, остался последний участок до Октябрьского моста. Благоустройство набережной обсуждаем с жителями. У нас был совместный выход, мы посмотрели, какие деревья там есть, сделали дендрологический план, чтобы их максимально сохранить. У нас есть топографическая съемка всех деревьев и мы проектируем дорожки таким образом, чтобы сберечь зеленые насаждения, – рассказал Антон Аникин.

Проектом предусмотрены тропа среди деревьев, велодорожка, спуски к воде, средовые элементы, раскрывающие природную и историческую составляющие этой территории, зимние и летние сценарии ее использования.

– Все объекты разные. Нам очень хочется по федеральной программе завершить строительство набережной. Это самый большой и дорогой объект. Конечно,

## СПИСОК ПРЕТЕНДЕНТОВ НА БЛАГОУСТРОЙСТВО В 2024 ГОДУ:

- набережная от улицы М. Горького до Октябрьского моста;
- сквер на пересечении улиц Юбилейной и К. Беляева (К. Беляева, 35);
- сквер у дома № 36а на улице Остинской;
- территория у храма Преподобных Афанасия и Феодосия Череповецких в Макаринской роще;
- бульвар Батюшкова;
- площадь Милютин.

Проголосовать за территорию можно здесь с 15 апреля



Проектировать пешеходные и велодорожки будут так, чтобы максимально сохранить деревья

в городе еще много территорий, которые нужно благоустроить. Предлагаем принять решение и проголосовать, – призвала горожан к активности глава города Маргарита Гусева.

## Машу рукой, а сердце замирает

Архитекторы из проектной группы «ШАГИ» провели онлайн-опрос, который показал, что горожане посещают это место несколько раз в год или реже. Больше всего посетителей летом. Обычно сюда приходят пешком, чтобы прогуляться вдоль берега и в тени деревьев. Многие отдыхают на пляже, купаются или устраивают пикники.

Из рассказанных историй о набережной «ШАГИ» собрали целую карту воспоминаний. Так, например, череповчане наблюдали там за выдрой, встречали первую любовь, будущего мужа и даже козла (надеемся, это не об одном и том же), отмечали выпускные, свадьбы и дни рождения, прогуливали



Проектная группа «ШАГИ» проводит встречи с экоктивистами и командные сессии, чтобы проработать концепцию новой набережной

331

двор и

15

общественных пространств благоустроили в Череповце с 2017 по 2022 год по федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды»

сквере должны завершиться уже летом. Начальник службы по озеленению и благоустройству «Спецавтотранс» Всеволод Селезнев рассказал, что там не только сохраняют существующие деревья, но и добавляют новые. В общей сложности планируется посадить 216 деревьев. В их числе липы крупнолистные, клены, каштаны, рябины, черемухи, яблони, ирга Ламарка. Из кустарников будут спирея, пузыреплодник – всего 6700 штук. Красок добавят и многолетние цветы.

## А на том берегу

Кроме того, Череповец вновь участвует в конкурсе Минстроя. Если победит, получит около 70 млн рублей на благоустройство территории в границах исторического поселения в 2024 году. Какой именно территории, опять же предложили решать череповчанам. Вариантов было три: набережная реки Шексны у усадьбы Гальских, сквер и прилегающая территория у кинотеатра «Рояль-Био» на улице Милютин и привокзальный сквер на улице Комсомольской. Еще можно было предложить свой вариант. Однако безоговорочную победу одержала все-таки набережная, набравшая более 63 % голосов. Голосование завершилось 17 марта. Чем ответит Минстрой, станет известно в конце августа – начале сентября.

Ранее от горожан поступило 32 тысячи комментариев и предложений на тему того, каким должен быть левый берег Шексны.

## ЧЕМ ХОЧЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НА НАБЕРЕЖНОЙ\*

### в теплое время года

- прогуливаться в тени деревьев
- играть с детьми
- слушать живую музыку
- покупать кофе, мороженое
- кататься на велосипеде
- устроить пикник
- узнавать об истории места
- арендовать инвентарь
- обедать в ресторане
- загорать на пляжных шезлонгах
- заниматься на тренажерах
- играть в волейбол
- заниматься йогой
- гулять с животными
- рыбачить на берегу

### в холодное время года

- покупать горячие напитки
- кататься с горки
- строить снежную крепость
- кататься на лыжах
- арендовать зимний инвентарь
- рыбачить на льду

Другие итоги опроса по набережной



\* Результаты опроса, проведенного проектной группой «ШАГИ».



# Вернут старинную аллею и многолетние клумбы

В ТЕПЛИЦАХ ПОД ЧЕРЕПОВЦОМ УЖЕ НАЧАЛИ ВЫРАЩИВАТЬ РАССАДУ ДЛЯ ГОРОДСКИХ КЛУМБ, В ПИТОМНИКАХ ПОДЫСКИВАЮТ КУСТЫ И ДЕРЕВЬЯ, КОТОРЫЕ ПОСАДЯТ В МАЕ. НА СОВЕТСКОМ ПРОСПЕКТЕ ХОТЯТ ВОССТАНОВИТЬ АЛЛЕЮ, И УЖЕ ПОДОБРАНЫ АДРЕСА, ГДЕ ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ПОСАДЯТ МНОГОЛЕТНИЕ ЦВЕТЫ.



Катерина Скрасанова

## Новые деревья и кусты

В этом году на городских улицах высадят более 100 деревьев и порядка 2 тысяч кустов. В основном это ивы, рябины, декоративные яблони, пузыреплодник и спирея.

– Как выбираем растения? Критерии разные: общая концепция озеленения города и его районов, приживаемость разных пород, сложность высадки на выбранном участке, – объясняет нам начальник службы по озеленению и благоустройству «Спецавтотранса» Всеволод Селезнев. – Саженцы приобретаем в специализированных питомниках. Конечный поставщик выбирается по результатам аукциона. Возраст саженцев не так важен, главными показателями являются обхват ствола, высота и количество скелетных ветвей. Обхват должен быть не меньше 12–14 сантиметров, высота – не ниже трех метров, скелетных ветвей должно быть в среднем не меньше шести-семи.

Посадки начнутся, когда прогреется почва и можно будет подготовить лунки. Обычно сезон озеленения начинается с мая.

Где появятся новые деревья и кусты в этом году? «Спецавтотранс» планирует высадить их на съезде с улицы Сталеваров на Парковую, в парке здоровья на Годовикова, на разделительной полосе на проспекте Строителей, у памятника Афанасию и Феодосию, на Университетской набережной.

Но это еще не все планы на год. Ожидаем, что, как и в прошлые годы, к озеленению города подключатся предприятия и волонтеры. О двух проектах «Северстали» уже известно. Так, в парке «Серпантин», где идет реконструкция, планируется посадить более 400 деревьев и свыше 4 тысяч кустарников.

– На Советском проспекте также есть своя концепция озеленения, – пишет на своей странице во «ВКонтакте» генеральный директор дивизиона «Северсталь Российская сталь» и ресурсных активов Евгений Виноградов. – Ее ключевая идея в восстановлении аллеи ряда, который, судя по историческим снимкам, был утрачен. Будет высажено вдвое больше деревьев, чем есть сейчас. Также появятся кустарники и многолетники.

## Разноцветье

Летом череповчан должно порадовать многообразие цветов на городских улицах. На клумбах распустятся 50 тысяч тюльпанов, высаженных осенью прошлого года, больше 350 тысяч однолетних и почти тысяча многолетних цветов.

К слову, однолетники и многолетники должны высадить до 15 июня, первые посадки начнутся перед 9 Мая.

Все цветы выращивают в тепличном комплексе «Тоншаловский», он же будет высаживать цветы в клумбы, так как выиграл конкурс.

– Когда сойдет снег, подготовим все клумбы, высадим однолетнюю и многолетнюю рассаду. За цветами будем ухаживать: поливать, удобрять, полоть. Следующую партию тюльпанов начнем высаживать, когда закончится сезон озеленения. Это будет осенью. У нас заготовлено 70 тысяч луковиц, – рассказал директор тепличного комплекса Николай Хохлов.

Цветы высадят на горизонтальных клумбах, вертикальных конструкциях, клумбах-скамейках и в цветочных ящиках.

Для многолетников выделили два места: в сквере водников (напротив управления образования) и около знака «Череповец» на перекрестке Ленина и Сталеваров. Многолетние цветы не высаживались в городе много лет, сейчас по просьбам жителей решили провести эксперимент, посмотреть, как растения будут приживаться. Будет и еще кое-что новое...

– На некоторых вертикальных конструкциях посадим ампельные сорта сурфинии и пеларгонии. Они образуют большие пышные шапки. Посмотрим, как эти цветы будут расти в городе, – рассказывает Ольга Игнатьева, заместитель председателя комитета охраны окружающей среды.



Цветы в Череповце начнут высаживать к 9 Мая и должны будут закончить к середине июня



На городских улицах высадят более 100 деревьев и порядка 2 тысяч кустов



На клумбах распустятся 50 тысяч тюльпанов, высаженных осенью прошлого года



В этом году деревья посадят на набережной у ЧГУ. В прошлом было несколько посадок на Курсантской набережной с участием нынешнего депутата гордумы Владимира Лучина (в центре)

## Ивы не тронут



Шаровидные ивы, растущие на кольце Октябрьского проспекта, останутся на своих местах. Городские власти отказались от планов строительства дороги через газон именно для сохранения этих деревьев. После обследования корневой системы стало понятно, что переезд на новое место ивы не переживут.

## Не только на земле



Летом в Череповце зацветут 192 дуги с кашпо, 29 конструкций в форме деревьев с вазонами и 800 ящиков с цветами на дорожных ограждениях.



# Как из Череповца прогоняют зиму

СЖИГАТЬ ЧУЧЕЛО МАСЛЕНИЦЫ, КОНЕЧНО, ХОРОШАЯ ТРАДИЦИЯ, НО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРИБЛИЗИТЬ ВЕСНУ И СУХИЕ ДОРОГИ ПОМОГАЕТ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ТРУД РАБОЧИХ И ТЕХНИКИ НА УЛИЦАХ ГОРОДА.

Алиса Серова, Елена Гнедова

## Сухо там, где убирают

Для скорейшего результата бригады «Спецавтотранса», который убирает снег, и «Водоканала», который прочищает колодцы, работают совместно. Если где-то

20–30 дополнительных дождеприемников, чтобы облегчить отвод воды в местах, где уходить ей некуда.

На этом сражение с зимой не заканчивается. Самосвалы снега в Череповце



# 150

**АТМОСФЕР – ДАВЛЕНИЕ, С КОТОРЫМ ПОДАЕТ ВОДУ В КОЛОДЦЫ ПРОМЫВОЧНАЯ МАШИНА**



# 3000

**ЗАМЕЧАНИЙ ПО УБОРКЕ ЗАФИКСИРОВАЛИ ЗИМОЙ ГОРОДСКИЕ УПРАВЫ**

образовался мини-водоем, ищут по схемам расположение под ним или рядом с ним колодцев, освобождают их от снежно-ледяного плена и мусора. Если же колодца в этом месте исторически нет, привозят машину с большой цистерной для откачивания воды. Так, например, действовали у поликлиники № 7, где копится вода на проезде перед входом.

В первую очередь бригады едут туда, где затопления случаются чаще всего и где появление глубоких луж наиболее опасно. Это мосты и проезды под путепроводами (например, в районе улицы Судостроительной), привокзальная площадь, улица Горького, Северное шоссе и другие участки.

В большинстве случаев проблема решается скалыванием ледяной корки над колодцем и очисткой его от шуги – скопления мелкого рыхлого льда. Для этого требуется прежде всего расчистить до бордюра крайние полосы дорог.

– Отгрузкой снега с улиц мы занимались всю зиму. С начала сезона с дорог и тротуаров вывезено больше 30 тысяч самосвалов. Работа идет ежедневно. На расчистку улиц выходим как планово, так и точно – по обращениям и поручениям, – уточнил замдиректора «Спецавтотранса» Дмитрий Дураничев. – В частности, была проблема под Северным мостом. Совместно с «Водоканалом» нашли, где находится колодец, расчистили его, и вода стала уходить.

«Водоканал», чтобы убрать грязь и забивший колодец мусор изнутри, использует специальные машины, которые подают воду в колодец под давлением 150 атмосфер. Как отметил главный инженер предприятия Андрей Сухарев, каждый год в городе устанавливается порядка



отправляют не на полигон, а на очистные сооружения, в которых растаявший снег проходит многоступенчатую очистку.

– Это механическая, биологическая очистки, доочистка на микрофильтрах с мембраной 20 микрон, а также ультрафиолетовое обеззараживание, – объясняет замдиректора МУП «Водоканал» по технологиям Светлана Дорофеева. – И только затем очищенная вода поступает в водоем.

Где еще в России так тщательно чистят осадки перед спуском в реку? По сведениям специалистов, наш город едва ли не единственный.

## Получили щетку и ковш

Этой зимой в Череповце применили новую практику уборки. «Спецавтотранс» выделял управам технику для расчистки мест, в которые раньше она заходила редко, в первую очередь – для внутриквартальных проездов.

По словам начальника управления по



# 90

**ЕДИНИЦ ТЕХНИКИ В СРЕДНЕМ ВЫХОДИТ НА УБОРКУ ГОРОДА ОТ СНЕГА В СУТКИ**



# 700

**ТЫСЯЧ КУБИЧЕСКИХ МЕТРОВ СНЕГА ПРИНЯЛИ ОЧИСТНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ГОРОДА ЭТОЙ ЗИМОЙ**

проблемы, не доводя до массовых жалоб. По оценкам самих управ, принятые в этом сезоне меры позволили подойти к уборке более продуманно.

– У каждой управы разработаны схемы уборки. По ним выстраиваем логистику. Например, в округе № 12 семь таких схем – по местам, на которые поступало больше всего обращений жителей. Это дороги к социальным объектам, внутриквартальные проезды, – рассказала глава управы № 12 Екатерина Зуева. – Показательна ситуация с проездом у домов № 30 и 32 на улице Вологодской. В прошлом году поток жалоб на отсутствие уборки, большую колеблемость был стабильным – минимум раз в неделю. Ведь здесь постоянно передвигается много автомобилей. В этом году новая практика помогла нам значительно снизить поток обращений.

## В два раза меньше жалоб

В целом управляющие компании и городские службы этой зимой справились со своими задачами лучше, чем год назад. Это отмечают специалисты управ по итогам сезона.

– Практически все выявленные замечания были устранены. В отдел муниципального контроля за зиму поступило 146 обращений жителей по вопросу ненадлежащей уборки, в основном снега и наледи на придомовых территориях. Это в два раза меньше, чем прошлой зимой. Провели контрольные мероприятия. В результате по выявленным фактам нарушений выданы 93 предостережения, – пояснил Владимир Дмитриев. – В целом предварительные итоги зимы свидетельствуют, что уборка города от снега и наледи производилась более качественно и оперативно, чем в прошлом году. Претензий к работе городских служб и управляющих организаций стало меньше. При этом проблемными оставались такие вопросы, как недостаточно оперативная реакция после снегопадов из-за нехватки уборочной техники, а также отгрузка снега с придомовых территорий, проездов и парковок.

Специалисты подведут итоги сезона и обсудят меры, которые стоит предпринять будущей зимой, чтобы исправить недочеты. К слову, практику выделения техники управы хотели бы расширить – для уборки небольших городских пешеходных дорожек рядом с домами, а также для оперативного вывоза снега.

## ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ПОТОП

Сообщить о затопленной дороге или тротуаре можно в центр приема обращений по телефону 083 или 999-000.

Если топит дорогу во дворе или протекает крыша в доме, об этом нужно сообщить в управляющую компанию по телефону диспетчерской службы (указан в квитанции по квартплате).

Если проблема не решается, обратиться за помощью можно в свою управу.

Контакты городских управ:





# Когда попрощаемся с ямами?



Елена Гнедова

**В этом году в Череповце отремонтируют 7 км дорог на восьми улицах**

Ежегодное оттаивание асфальта вместе со снегом специалисты объясняют особенностями климата и высоким износом дорог. И если с износом еще понятно, то про климат нужно пояснить. Речь идет о перепадах температур с плюсовых на минусовые и обратно. При плюсе снег тает, вода затекает в поры асфальта. Ночью она замерзает, а при переходе из жидкого состояния в твердое – изнутри разрывает и без того побитый за годы эксплуатации асфальт. Результат – многочисленные ямы, которые после каждого ночного заморозка растут как грибы после дождя.

Сейчас погода позволяет дорожникам только одно – латать дырки в асфальте. А с конца апреля можно будет приступать к работам посерьезнее. – Усилили работу по ликвидации ям на дорогах: три единицы техники задействованы круглосуточно. Днем работают два рециклера, ночью – «Вулкан». Эти установки готовят смесь из горячего битума и асфальтовой крошки, смесью заполняем неровности в асфальте. Благодаря высокой температуре и пластичной консистенции она выпаривает из ям влагу и хорошо сцепляется с дорожным покрытием, – описывает применя-

емую технологию замдиректора МКУ «Спецавтотранс» Дмитрий Дураничев.

В 20-х числах марта бригады выходили для заделки ям на улицы Беляева, Раахе, Набережную, Комсомольскую, Северное шоссе в сторону заводов – прежде всего туда, где состояние дорожного полотна грозит авариями.

Получается, что первыми «лечебные» процедуры проходят улицы, на которых будут полностью менять асфальт в этом году. Именно их состояние близко к краху вашего автомобиля, а до ремонта им нужно дотянуть еще как минимум месяц.

## Улицы, которые будут отремонтированы в 2023 году

- Путепровод над железной дорогой от Комсомольской до Северного шоссе
- Проспект Победы, от Гоголя до Набережной
- Улица Беляева
- Улица Набережная, от проспекта Победы до Курсантского бульвара и от проспекта Победы до улицы Ленина
- Улица Ленина, от Набережной до Советского проспекта
- Улица Судостроительная, от Красной до Судостроительной, 4а
- Улица Добролюбова
- Улица Сталеваров, от Ленина до Metallургов

Количество асфальтовой крошки и битума рассчитано так, чтобы залатать в течение года порядка 15 тысяч квадратных метров ям. Еще около 140 тысяч «квадратов» дорожного полотна – или 7 километров – будет полностью отремонтировано в этом году, с заменой асфальта, старых бордюров и частично тротуаров. Деньги на это город получает по нацпроекту «Безопасные качественные дороги» из федерального и областного бюджетов.

Список запланированных к ремонту улиц вы видите на странице. Поясним, что на проспекте Победы, от Гоголя до Набережной, планируется замена асфальта и между трамвайными путями, а также на Ягорбском мосту. Закончат ремонт в районе остановки «Набережная». Развязку под Ягорбским мостом также отремонтируют. Путепровод у мясокомбината тоже в планах на



**Сейчас погода позволяет делать только ямочные ремонты**

ремонт: здесь поменяют асфальт и подремонтируют все 11 деформационных швов.

Путепровод, кстати, первый в графике работ. Дорожная техника появится здесь в начале мая.

# Тридцать две крыши заменят в этом году



В ЧЕРЕПОВЦЕ В ЭТОМ ГОДУ КАПИТАЛЬНО ОТРЕМОНТИРУЮТ 44 ЖИЛЫХ ДОМА. ИЗНАЧАЛЬНО В СПИСКЕ БЫЛО 35 ЗДАНИЙ, НО В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКОНОМИИ ЕГО РАСШИРИЛИ, ДОБАВИВ ДОМА С ПЛОХИМИ КРЫШАМИ.

Петр Михайлов

На Metallургов, 15, ремонт металлической кровли начался уже 20 февраля. Дом 1958 года постройки.

– Стропила здесь в нормальном состоянии, поменяли только пять. Все стропила заново обрабатываем противопожарным и противогрибковым составом, – рассказывает замдиректора подрядной организации «Монтажстрой» Игорь Легчанов. – Делаем сварные карнизные свесы, меняем обрешетку. Впереди укладка профлиста, замена водосточной системы,

слуховых окон и вентиляционных шахт. Также утеплим чердачное перекрытие. До нас кровля была в неудовлетворительном состоянии, было много протечек.

Елена Связева живет в этом доме с 1960 года:

– С тех пор кровлю нам делают впервые. Она протекала регулярно. Мы собирали подписи, чтобы ремонт начали как можно раньше. Ремонт идет, мы довольны. Осталось решить проблему с холодной водой.

– Здесь была шиферная крыша,

Подрядчиков, работающих с крышами и фасадами, обязали установить на домах видеонаблюдение, так что за ремонтами можно наблюдать онлайн.



которая постоянно текла, – добавляет директор управляющей компании «ЖК Квартал» Михаил Карпов. – Вся ответственность

лежала на нас, в том числе по устранению протечек и возмещению ущерба. Надеюсь, теперь этой проблемы не будет.

Чтобы дом попал в список для капремонта, пришлось подключиться и депутатам.

– Замена кровли планировалась на период 2023–2025 годов. По обращению жителей активно включилась в решение вопроса. Очень рада результату: проделали большую работу с Фондом капитального ремонта и департаментом ЖКХ, удалось перенести сроки ремонта на более ранние, – отметила депутат гордумы Анна Леонова.

Ремонт планируют закончить к 20 апреля. Предварительная стоимость работ – 4 миллиона рублей.

– По пятнадцати домам в Череповце договоры уже заключены, работы начинаются. Дополнительно включили в список еще девять крыш. Это стало возможным благодаря экономии во время разработки проектно-сметной документации. Общий объем средств на Череповец в этом году – 315 миллионов рублей. В основном выполняются ремонты кровель, также меняем лифты, инженерные сети, ремонтируем фасады, – сообщил исполняющий обязанности директора областного фонда капремонта Олег Волохов.

Список домов, где будет капремонт



**Анна Леонова: «По Metallургов, 15 удалось перенести сроки ремонта кровли на более ранние»**

# Почему ребенок плачет

Бывает, что будущие или молодые родители переживают, что не смогут понять причину плача ребенка, успокоить и помочь малышу. В этом материале, который мы подготовили по просьбам читателей «Городской газеты», изучим язык младенцев, разберем, как реагировать на плач-манипуляцию и как приучить ребенка к детскому саду без истерик.



Валентина Бушманова

## Способ общения с миром

Плач у новорожденного – единственный способ общения с окружающим миром, так малыш выражает свои эмоции и потребности. В большинстве случаев слезы – это ответ на голод, холод или мокрые пеленки.

– Есть несколько причин плача – боль, страх, физиологический дискомфорт, отсутствие мамы рядом, – объясняет педиатр детской городской поликлиники № 1 Юлия Теплякова. – В 95% случаев у новорожденных физиологический плач. Но слезы и крик могут говорить и о каком-то заболевании.

Как понять, что плач говорит о болезни? В первую очередь по симптомам. Нужно обратить внимание, нет ли у ребенка кашля, одышки, повышенной температуры и так далее. Если причина не в заболевании, младенец обычно успокаивается после того, как возьмут на руки, покормят. Если же все мамины попытки утешить ребенка не помогают и плач только усиливается, причину, возможно, придется искать вместе с врачом.

– Болезненный плач, как правило, монотонный: ребенок не просто кричит, а поднывает, постанывает, закрывает глаза, – обращает внимание Юлия Теплякова. – Бывает, малыши плачут из-за колики. В этом случае после того, как мама согрела теплом, поделала массаж, обычные физиологические колики проходят. Но может быть и что-то более серьезное. Например, у мальчиков – ущемление паховой грыжи.

Новорожденные чувствительны к условиям внешней среды, поэтому плач может сигнализировать, что крохе жарко, холодно или душно. Еще одна причина плача – переутомление, здесь на помощь приходит полноценный сон. Громкая музыка или яркий свет тоже могут вызвать слезы у малыша. Плач проходит, как толь-

Если младенец хнычет, его можно отвлечь игрушкой, включить музыку, погладить

**ЧАСТО РОДИТЕЛИ ЗАПРЕЩАЮТ РЕБЕНКУ ПЛАКАТЬ. ГОВОРЯТ, ЧТО МАЛЬЧИКИ НЕ ПЛАЧУТ, А ДЕВОЧКИ СТАНУТ НЕКРАСИВЫМИ ОТ СЛЕЗ. НО ПЛАЧ – ЭТО ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БОЛИ. ЕГО НЕ НУЖНО ОСТАНАВЛИВАТЬ. РАБОТАТЬ НАДО НАД ПРИЧИНОЙ.**

ко устраняются раздражающие факторы.

– В пять-шесть месяцев ребенок уже начинает реагировать на посторонних людей, может расплакаться. Он может плакать при любом уходе мамы из дома или протесте, что его оставляют одного в кроватке. Конечно, рекомендуем родителям не брать младенца на руки по каждому писку. Но и оставлять плакать в одиночестве тоже нельзя. В полгода ребенка можно завлечь яркой игрушкой, включить ему музыку, погладить. А до трех месяцев больше, конечно, успокаивает именно тактильный контакт с мамой, укачивания на руках, – добавляет доктор.

**Манипуляция**

Если плач новорожденного – это норма, его язык общения, то ребенок, который уже умеет говорить, может пользоваться плачем как средством давления на родителей. И если малыш в итоге получает желаемое, то он постоянно может применять такую тактику.

– Когда ребенок замечает, что именно при плаче на него обращают внимание родители, он понимает, что плакать выгодно. Допустим, ребенок упал, заплакал, к нему подбежали, начали жалеть. Возможно, какое-то позитивное закрепление – дали конфетку или игрушку, чтобы успокоился. Такое поведение закрепляется, в следующий раз ребенок начинает плакать еще громче, усиливать сигнал,

чтобы получить свое. Это может закрепиться в любом возрасте, – объясняет детский психолог Юлия Данилова.

По словам психолога, родителям следует игнорировать нежелательное поведение ребенка и подкреплять позитивное. Чаще происходит наоборот. Когда мама и папа видят, что ребенок делает что-то хорошо, они не говорят ему об этом. А следовало бы отметить: «Какой ты молодец, сегодня хорошо вел себя в авто-

## Азбука детского плача для родителей\*

| Особенности плача                                       | Предполагаемая причина                                      |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Резкий взрывающийся крик                                | Боль в животе от скопления газов в кишечнике                |
| Малыш сучит ножками                                     |                                                             |
| Громкий требовательный крик, переходящий в хныканье     | Ребенок хочет пить                                          |
| Громкий крик, переходящий в хныканье или стон           | Ребенку жарко                                               |
| Лицо красное                                            |                                                             |
| Крик негромкий, но «натруженный», кряхтение и хныканье  | Неудобное положение тела. Ребенок пытается сам изменить его |
| Интенсивность крика по нарастающей                      | Потребность в отдыхе и сне                                  |
| Нежный мелодичный крик                                  | Ребенку нужно общение со взрослым                           |
| Громкий требовательный крик, в котором звучит «протест» | Мокрые пеленки, ползунки                                    |
| Длительный громкий несмолкающий крик                    | Малыш голоден                                               |

\*Таблица Л.Н. Павловой, кандидата психологических наук, автора книг о раннем развитии ребенка.



**Болезненный плач, как правило, монотонный: ребенок не просто кричит, а поднывает, постанывает, закрывает глаза.**



Психолог Юлия Данилова отмечает, что родителям полезно проговаривать чувства, входить в положение, понимать, что испытывает ребенок



бусе». Зато любые ошибки сразу замечаются. Допустим, ребенок устроил истерику в общественном транспорте. Как объясняет специалист, мама в этом случае начинает чувствовать себя неудобно, включается чувство вины: «Я плохая мама, не воспитала ребенка». И чтобы показать себя хорошей перед окружающими, мать начинает воспитывать, критиковать ребенка прямо на месте. Такая негативная обратная связь приводит к ответной злости, обиде, замкнутости, разрушению доверия.

– Нужно просто спокойным голосом сказать, что обсудят вопрос дома. Вообще, когда ребенок в истерике, с ним бесполезно говорить, он просто не слышит, у него начался процесс, ему нужно его завершить. А уже после он сможет спокойно разговаривать на эту тему, а родители – без критики узнать, что ребенок хотел, – предупреждает Юлия Данилова. – У нас обычно не принято проговаривать чувства, входить в

положение, понимать, что испытывает ребенок. Если бы родители говорили на языке чувств, дети тоже бы рассказывали о себе: «Я разозлился, что сразу не получил то, что хотел». Ребенка нужно обучать через проговаривание состояний: «Я тебя понимаю, тебе сейчас больно, горько, обидно, у меня тоже была похожая история». Можно рассказать историю из своего детства. Тогда ребенок понимает, что его слышат.

Частый случай детской истерики – не купленная в магазине игрушка или сладость. Психолог советует обговаривать с ребенком, когда можно будет это купить. Объяснять, что есть семейный бюджет, другие расходы, что сейчас игрушку не планировали, но родители смогут купить ее чуть позже.

### Не запрещайте плакать

Часто родители запрещают ребенку плакать, говорят, что мальчики не плачут, а девочки станут некрасивыми от слез. Но



Истерика в магазине не повод покупать ребенку все подряд

плач – это естественная реакция организма, чтобы избавиться от физической или эмоциональной боли. Его не нужно останавливать, добавляет Юлия Данилова: – Когда ребенок проплачется, он

будет нормально себя чувствовать. Поэтому нужно дать выплакаться, потом поговорить с ним. Чтобы помочь ребенку, нужно создать ему условия для игры со сверстниками. Обычно дети в игре друг с

другом отрабатывают все эмоциональные проблемы, делают это на интуитивном уровне. Игры со сверстниками либо со взрослыми снимают эмоциональное напряжение.

## Как приучить малыша к детскому саду



Условия для игры со сверстниками как нельзя лучше предлагает детский сад.

Правда, для некоторых привыкание к незнакомому окружению и распорядку – трудный период. Стресс вызывает разлука с мамой, непривычная еда или режим, страх перед воспитателем. Какие уж тут игры – одни слезы...

Постепенно привыкнуть к детскому саду помогают группы кратковременного пребывания «Вместе с мамой». Малыш приходит туда на несколько часов в день и с мамой проходит все режимные моменты.

Группа кратковременного пребывания – это своего рода предварительная адаптация. В таких группах создана обстановка, аналогичная группам полного дня. Ребенок занимается творчеством, знакомится с музыкальным, спортивным залом, видит разных людей, а не только членов семьи, привыкает к воспитателю.

– Малыш находится в обществе детей, это ему тоже интересно. И если мама походила с ребенком в группу кратковремен-

Педагог Надежда Самсонова подсказывает, что переливание воды, пересыпание успокаивает и отвлекает ребенка. Техника используется и в детсаду

ного пребывания, то потом дети совсем другие, они легче остаются на полный день, – рассказывает воспитатель детского сада № 109 Надежда Самсонова. – Если нет возможности посещать кратковременную группу, то после получения путевки можно прийти в сад, сфотографировать участок, раздевалку, группу, воспитателей, составить с ребенком фотоальбом. И летом перед садом можно с малышом рассматривать снимки: «Здесь ты будешь спать, тут – играть».

Конечно, дети по-разному привыкают к детскому саду. У некоторых только расставание с мамой сопровождается слезами, а потом малыши отвлекаются на игрушки. Это так называемый короткий плач. А кто-то не может успокоиться целый день.

– Есть также длительный плач. В этом случае нужно сменить деятельность, – подсказывает Надежда Самсонова. – У нас в группе разная зональность, мы занимаемся по системе Марии

Монтессори. Есть практика, где дети могут пересыпать, переливать что-то. А вода, сыпучие материалы, тактильное прикосновение успокаивают ребенка, он переключается. Также бывает, что ребенок начинает плакать, когда ждет родителей в определенное время. Если, например, мама приходит после ужина. Ребенок поел, начинается чувство длительного ожидания, плач, в это время его тоже нужно чем-то занять. Некоторые дети не разговаривают даже в три года. И когда им некомфортно, они тоже выражают это плачем. Даже если ничего не болит, никто не обидел. Был случай: мальчик плакал сразу после прогулки. Поняли, что он хочет есть. Поел – успокоился. Всегда стараемся находить изюминки, игровые методы, чтобы понять, успокоить. Например, если ребенок спит дома с игрушкой, то мы разрешаем родителям первое время приносить ее в сад. Это его будет успокаивать, игрушка пахнет домом. Был ребенок, который

### Неполный день в детсаду

- Два детских сада города, где ведется обучение по системе Монтессори, предоставляют такую услугу, как группы кратковременного пребывания. Это детский сад № 109 на Краснодонцев, 90, и детский сад № 86 на Московском пр-те, 42.
- В детских садах Зашекснинского района тоже есть группы кратковременного пребывания. Информацию нужно уточнять в администрации интересующего вас учреждения.
- В любом детском саду города по просьбам родителей или по предложению психолога может быть разработан индивидуальный график посещения. Такие варианты возможны, если у малыша трудности адаптации. Для составления графика нужно переговорить с психологом детского сада.



Чтобы ребенок не боялся ходить в детский сад, его можно подготовить заранее, поступательно

даже приносил мамини вещи в сад, спал с маминей футболкой. Потом дети постепенно привыкают и хорошо спят.

Детей нельзя наказывать за слезы при расставании в группе, пугать детским садом, объясня-

ют детские педагоги. Еще один совет – не обсуждать при детях какие-то негативные вопросы, касающиеся детского сада. Наоборот, лучше еще заранее сформировать у ребенка положительное отношение.



ДОКТОР ПОГОДИН  
РЕКОМЕНДУЕТ



Андрей Погодин,  
главный врач Череповецкой  
городской больницы,  
депутат гордумы

З а зиму из-за длительных холодов, малого количества солнца и дефицита свежих ягод и овощей резервы нашего организма истощаются. В результате ранней весной многие люди жалуются на недомогание и плохое самочувствие: слабость, сонливость и подавленное настроение без особых на то причин. В некоторых случаях отмечают снижение концентрации внимания и памяти. Многие начинают жаловаться на ухудшение состояния кожи, волос и ногтей, также могут появляться кровоточивость десен и плохо заживающие трещинки в уголках рта, а порой даже судороги, мышечная боль и плохая координация движений.

То, что происходит с организмом весной, корректнее называть гиповитаминозом. Это обратимое состояние, вызванное неполным удовлетворением потребностей в витаминах.

#### Как помочь организму восстановиться?

1. Оптимальное решение при гиповитаминозе весной – прием мультивитаминных комплексов. Однако учитывайте, что назначать их себе самостоятельно нельзя: вы можете ошибиться в постановке диагноза, а также неправильно подобрать дозировку витаминов. Поэтому для назначения приема оптимально подходящего вам комплекса следует обратиться к врачу.

2. Важно с умом подойти к составлению ежедневного меню. Ваш рацион всегда должен быть сбалансированным, но весной это просто необходимо. В идеале в него должны входить растительные масла, рыбий жир, сметана, мясо, печень, куриные яйца, шпинат, морковь, орехи, молоко, цитрусовые, болгарский перец, капуста разных видов и другие свежие овощи, сыр, бобовые, зеленый чай, дрожжевые продукты и пивные дрожжи, репчатый лук, бананы, авокадо.

3. Избегайте малоподвижного образа жизни. Весной полезно записаться на плавание или в спортивную секцию, если у вас нет такой возможности – устраивать ежедневные пешие прогулки в ближайший парк или лес.

**Берегите себя и помните,  
что ваше здоровье  
зависит только от вас!**

# Кому апельсины? Кому витамины?



Вера Родионова

Весной многие ощущают упадок сил, апатию, снижение работоспособности и иммунитета. Виноват ли в этом авитаминоз и какова вообще вероятность его развития? А тут еще у детей заканчивается утомительная третья четверть. Как помочь им восстановить энергию до конца учебного года? За ответами «Городская газета» обратилась к опытным докторам.

#### Тихий час

Если речь идет о детях, помочь им стать бодрее и веселее может в первую очередь здоровый сон. Впрочем, он необходим и взрослым.

– Режим сна требует постоянного контроля родителей, в том числе и тех, у кого дети подросткового возраста. Врачи рекомендуют засыпать к 10 часам вечера, поэтому за час-полтора до этого стоит отказаться от просмотра телевизора, активных игр и гаджетов. В это время важно уделить внимание чтению, обсуждению планов ребенка на следующий день или эмоций, пережитых им накануне. Такие разговоры перед сном не только расслабляют, но и помогают сблизиться и построить доверительные отношения, – считает заведующий педиатрическим отделением детской городской поликлиники № 3 Ольга Акулинина. – Во время сна вырабатываются все

необходимые вещества, которые способствуют восстановлению организма и борются с возбудителями инфекций.

Недосып не только опасен ослаблением иммунитета, но может привести к расстройствам невротического характера, в том числе к депрессии, повышенной утомляемости. Детям дошкольного возраста и первоклашкам полезно устраивать тихий час.

– Дети могут не спать в это время, но 20–30 минут с закрытыми глазами точно помогут им немного восстановить силы, – уверена Ольга Акулинина. – Так через зрительные анализаторы поступает меньше информации в мозг и происходит легкая перезагрузка, которая позволяет настроиться на получение новых знаний во второй половине дня. Рекомендуемая норма сна в сутки для детей дошкольного возраста – 9–11 часов, для тех, кто постарше, – 8–10 часов.

#### Регион с дефицитом йода

Поддерживать иммунитет помогает и сбалансированное питание. Проживающим на северо-западе стоит уделить внимание продуктам, обогащенным йодом, и присмотреться к витаминам группы D3.

– Наш регион входит в зону с дефицитом йода, – рассказывает Ольга Акулинина. – Этот элемент отвечает за

**ВРАЧИ СЧИТАЮТ: ВСТРЕЧА  
С ДОРОГИМИ СЕРДЦУ  
ЛЮДЬМИ И ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ  
ПРИНОСЯТ УДОВОЛЬСТВИЕ,  
ТОЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНЫМ  
ЛЕКАРСТВОМ ОТ ВЕСЕННЕЙ  
ХАНДРЫ.**

всевозможные обменные процессы в организме, поэтому не стоит пренебрегать такими продуктами, как морская рыба и капуста. Также можно использовать йодированную соль вместо обычной, включить в рацион хурму и финики. Кроме того, жителям северо-запада не хватает ультрафиолетовых лучей. Под их воздействием в организме образуется витамин D3, который отвечает за фосфорно-кальциевый обмен. Мы все знаем, что кальций отвечает не только за рост костно-мышечной ткани, но и за противовоспалительные процессы. Недостаток этого витамина может привести к общей слабости и снижению иммунитета, особенно у детей в весенний сезон. Министерство здравоохранения рекомендует восполнять этот недостаток витаминами.

#### Все индивидуально

Следовать общим рекомендациям нужно с осторожностью. Если вы решили длительно принимать какие-то витамины, обязательно сначала проконсультируйтесь с врачом.

– Любая проблема индивидуальна. И помочь решить ее может только ваш доктор после консультации, – объясняет заместитель главного врача городской поликлиники № 7 Татьяна Тяпайкина. – Сильной витаминной недостаточности в современном мире возникнуть не может, мы не страдаем от дефицита продуктов. Но безусловно, нужно следить за состоянием организма и биохимическим составом крови. Начните с простого – пройдите диспансеризацию. После нее доктор ответит на все вопросы и порекомендует курс лечения, если он необходим.



**Ольга Акулинина советует восполнять дефицит йода и не допускать дефицита сна, особенно у детей**



# Сезон успешный, но будет перезагрузка



ХОККЕЙНЫЙ СЕЗОН ДЛЯ «СЕВЕРСТАЛИ» ЗАВЕРШЕН. ОН ПОЛУЧИЛСЯ ЯРКИМ. И ДАЖЕ НЕВЫХОД ВО ВТОРОЙ КРУГ ПЛЕЙ-ОФФ НЕ СИЛЬНО ОГОРЧИЛ БОЛЕЛЬЩИКОВ. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ ОНИ И ТАК ПОЛУЧИЛИ В ДОСТАТКЕ.

Лев Егоров

«Северсталь» сумела растянуть серию 1/8 финала с действующим обладателем кубка Гагарина – ЦСКА на все максимально предусмотренные регламентом семь матчей. И в решающей игре череповчане даже вели со счетом 2:0, но все-таки уступили. Таким образом, в третий раз подряд «Северсталь» пробилась в плей-офф, но не смогла преодолеть первый раунд.

– В целом сезон был позитивным, – сказал директор ХК «Северсталь» Николай Канаков. – Календарь был длинным, трудным. Мы все выдержали. Цели, которые были поставлены, мы выполнили. Появился зрительский интерес – последние шесть матчей были с аншлагами.

– Жаль, что не сделали шаг вперед, повторили прошлогодний результат, – высказал свое мнение

**В шести последних домашних матчах «Северстали» в Ледовом дворце был аншлаг**

главный тренер команды Андрей Разин. – Считаю, что в этом году мы провели плей-офф сильнее, чем в прошлом. Хотя ребята были моложе. Поэтому в отпуск уходим с достойным хоккеем, который мы показали.

К достижениям команды в сезоне главный тренер отнес и первое место в лиге по удалениям соперника, и клубный рекорд по забитым голам в этом сезоне, и первое место по заброшенным шайбам в большинстве. Однако на пике своих результатов с «Северсталью» Андрей Разин принял решение покинуть клуб. – Считаю, что на данном этапе я исчерпал себя в хоккейном клубе «Северсталь», – заявил Андрей Владимирович. – Пять сезонов – большой срок. Спасибо большое хоккейному клубу «Северсталь», особенно Вадиму Евгеньевичу Германову, который меня защищал, охранял. Я ухожу. Куда – пока не знаю. Надо перезагрузиться. Мне. Думаю, что и ребятам будет полезно.

Велика вероятность, что покинет команду и находившийся в аренде молодой белорусский нападающий Александр Суворов, который стал одним из открытий сезона.

– Это был очень хороший, насыщенный сезон, – отметил

Александр. – Наверное, можно поставить твердую четверку команде, даже пять с минусом. Чуть-чуть не хватило нам в плей-офф, чтобы пройти дальше. Опыта не хватило, но я горжусь ребятами.

– Когда летом стало известно, что надо ехать в Череповец, какие были ожидания?

– В первую очередь думал о том, что в «Северстали» могут дать

раскрыться, много играть, потому что Андрей Владимирович очень хорошо работает с молодыми ребятами. Ожидания совершенно оправдались. Даже две травмы не стали проблемой, чувствовал, что в меня тренеры верят. Теперь надо держать эту планку, повышать стабильность.

– Что дальше? Возвращение в Минск?

– Я был в Череповце в аренде. У меня продолжает действовать контракт с минским «Динамо» и на следующий сезон. Пока возвращаюсь в Минск, а там уже будь что будет.

Свой лучший сезон в «Северстали» провел и нападающий Игорь Гераськин. Он стал лучшим бомбардиром череповецкой команды в регулярном чемпионате.

– Я, если честно, никогда не ставил перед сезоном себе какие-то цели в плане набранных очков, – признался Игорь. – Стараясь делать все для команды, а что стал лучшим бомбардиром – приятный бонус.

– В прошлом сезоне отмечалось, что в «Северстали» был прекрасный коллектив. Удалось ли и в этом сезоне воссоздать ту же атмосферу?

– Тяжело ответить. В прошлом году коллектив, наверное, был лучшим из всех, что когда-либо были. Сейчас было по-другому, хотя тоже все хорошо, по-рабочему.

– Контракт с «Северсталью» у вас заканчивается. Что дальше?

– Пока сложно что-то конкретное сказать. Будем разговаривать... Важно, какой тренер будет в следующем сезоне. Сейчас эмоции утихнут после плей-офф, будем общаться более детально с клубом «Северсталь».

Минувший сезон стал необычным для КХЛ в плане малого количества иностранцев. Далеко не все решились приехать играть в Россию. Словацкий нападающий Адам Лишка все-таки продолжил играть в «Северстали».

– Для меня принять решение было непросто, – не стал скрывать Адам. – Но меня здесь все устраивает. Я четвертый год здесь провел. Всегда люди вокруг были хорошие, во всем помогали. Считаю, что давно адаптировался в Череповце, поэтому чувствую себя комфортно. А что будет в будущем? Подождем, кто станет новым тренером. Если будет интерес, чтобы я остался в «Северстали», то буду думать. А с Андреем Разиным еще где-нибудь встретимся.

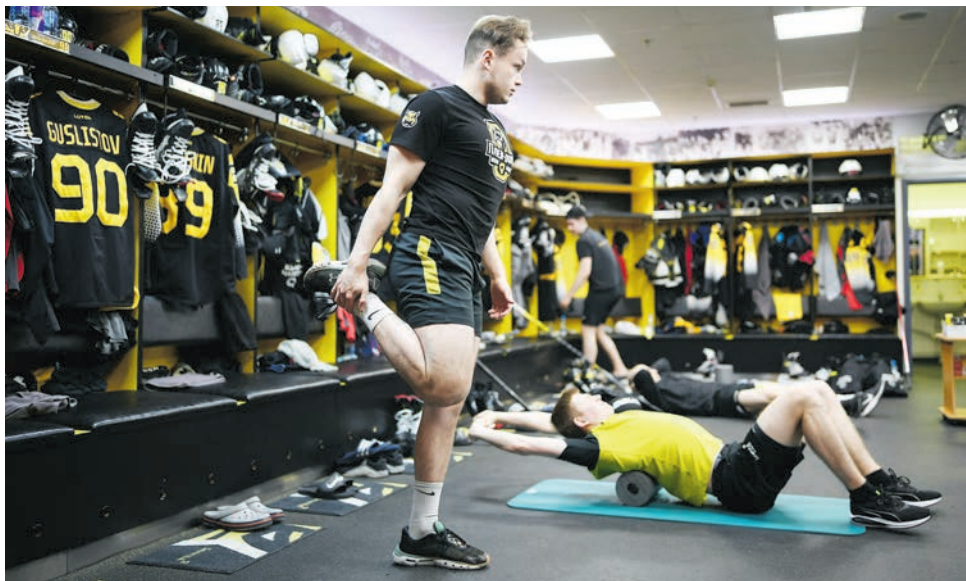
Сейчас «Северсталь» начала формировать состав на новый сезон. У многих лидеров команды заканчиваются контракты. И конечно, важнейшая задача – найти нового главного тренера.



**«Северсталь» заставила ЦСКА сыграть в первом раунде плей-офф все семь матчей. До этого восемь лет подряд армейцы побеждали на этой стадии соперников со счетом 4:0**



**Андрей Разин три года подряд выводил «Северсталь» в плей-офф, но теперь решил покинуть череповецкий клуб**



**Атмосфера в раздевалке команды, по словам нападающего Игоря Гераськина, в минувшем сезоне была «хорошей и рабочей»**



# Профессия – создавать уют



Юлия Зеленкова: «Больше стали заказывать полноценный дизайн квартиры, дома. Чаще просят светлые тона с яркими акцентами»

В ЧЕРЕПОВЦЕ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННОЙ ПРОФЕССИЯ ДИЗАЙНЕРА ИНТЕРЬЕРОВ. «ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА» ПООБЩАЛАСЬ С ЮЛИЕЙ ЗЕЛЕНКОВОЙ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ В ЭТОЙ СФЕРЕ УЖЕ БОЛЕЕ 16 ЛЕТ, МОЖНО СКАЗАТЬ, СТОЯЛА У ИСТОКОВ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ОНА ПРЕОБРАЗИЛА НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ДОМОВ И КВАРТИР. ЮЛИЯ ПОВЕДАЛА НАМ, КАКИЕ ЗАПРОСЫ У ЧЕРЕПОВЧАН И МОЖНО ЛИ БЮДЖЕТНО СОЗДАТЬ ИНТЕРЬЕР МЕЧТЫ.

Анастасия Маслова

– Почему вы выбрали такую профессию?

– Заниматься дизайном помещений я хотела с детства. У меня родители никогда не делали ремонт в квартире, а мне всегда хотелось изменить пространство. В 12 лет решила необычно оформить свою комнату. Я сделала перестановку, разрисовала стены. Так все и началось. После 9-го класса уже точно решила, что хочу стать дизайнером. Пошла в училище, потом поступила в ЧГУ на художественно-графический факультет. Сама изучала различные компьютерные программы по созданию интерьера. Начинала с ремонта в кухне, санузлах, какой-то одной комнаты. Потом пошли большие проекты.

– Какими навыками должен владеть дизайнер интерьеров?

– Дизайнер – это художник, психолог, декоратор и архитектор в одном лице. Мы должны разбираться в электрике, сантехнике, тканях, плитке и так далее. Очень важно знание рынка, должна быть насмотренность. Мы должны идти в ногу со временем. И это командная работа: есть много нюансов, в которых женщине сложно разобраться, поэтому важно найти хороших специалистов.

– Говорят, что хороший дизайнер всегда хороший психолог, так ли это?

– Да. Моя задача – узнать у заказчиков их жизненные позиции. Я выясняю, сколько членов семьи, какие потребности, чем они занимаются, какие приоритеты, что нравится, что не нравится. После этого предлагаю концепцию. Если заказчик не знает, что хочет, предлагаю что-то свое, и мы находим общий язык. Хуже всего, когда люди знают, чего бы хотели, но не могут объяснить.

– Вы давно работаете в этой сфере. Расскажите, как менялись вкусы клиентов?

– Раньше заказывали классику, неоклассику, потом минимализм, лофт. Сейчас уже больше склоняются к современным, эклектичным

“Приветствуются рейки, керамогранит на стенах, фрески, росписи, металл и текстура дерева в дизайне.”

интерьерам, в которых сочетаются и классика, и тренды. Чаще просят светлые тона с яркими акцентами. Сейчас в моде пастельные тона: светло-серый, светло-бежевый. Приветствуются рейки, керамогранит на стенах, фрески, росписи, металл и текстура дерева в дизайне.

Если раньше дизайн заказывали больше люди зрелого возраста, то сейчас к нам обращается много молодежи. Все хотят сделать свой дом красивым, комфортным. Заказывают больше полноценный дизайн квартиры или дома. Для меня это плюс. Не люблю, когда выдернуто из концепции, мне нравится полностью создавать пространство гармоничным, чтобы все получилось красиво и «вкусно».

– Какие проекты запомнились? Сколько времени уходит на проектирование?

– Была квартира-студия с поворотной ТВ-стенкой. Она вращалась на 360 градусов. Достаточно интересно получилось: телевизор разворачивался в зону кухни или в комнату.

Мы начинаем работу с планировки пространства и согласования, потом уже приступаем к

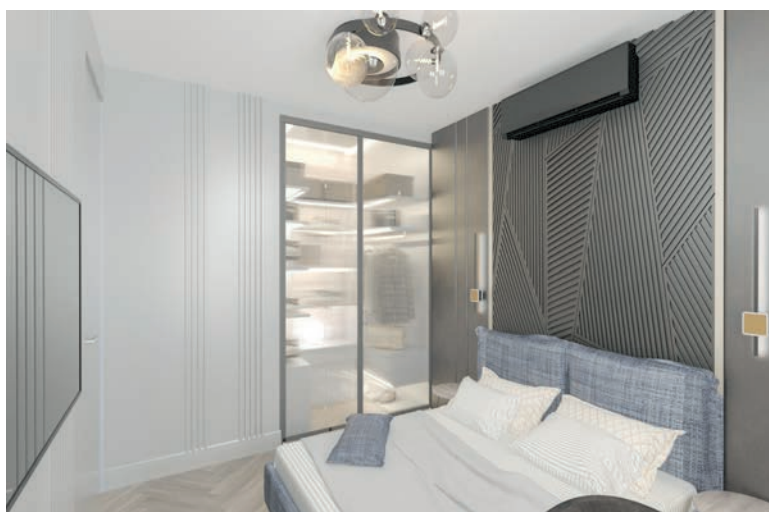
визуализации, чертежам, подбору материалов. На квартиру уходит минимум 2 – 3 месяца, на дом, бывает, больше.

– Сколько это стоит?

– Всегда по-разному. Есть определенная смета, но все зависит от площади и желания заказчика. Работали в коттедже 500 квадратных метров. Там даже бюджет не просчитывали, покупали то, что нравится. Были проекты, которые выходили очень бюджетно.

– Дайте советы, как сделать хороший ремонт, не прибегая к помощи дизайнера.

– Я не советовала бы делать ярких стен или акцентов самостоятельно. Лучше сделать нейтральный, легкий интерьер, а яркость добавить в текстиле. Это меньше надоеет и легче потом поменять. Самое важное – планировка пространства. Ее нужно очень грамотно сделать. Сесть и продумать, как будет располагаться мебель, чтобы потом не оказалось, что у вас ящики какие-то не могут открыться либо розетки все за мебелью, это самые распространенные ошибки. Я бы советовала все же довериться профессионалам, которые знают все подводные камни.





# Череповец стал столицей сельских игр



Елизавета Зорина

Три дня, с пятницы по воскресенье, в нашем городе соревновались участники Всероссийских зимних сельских игр, представители 49 регионов России. Сельские игры проводятся в стране в одиннадцатый раз, а на Вологодчине – впервые. Дисциплины, в которых проходят состязания, – это и привычные лыжные гонки, дартс, шашки, и специфические, например соревнования трактористов, дояров. Городские жители с интересом наблюдали за происходящим.

## Гонки на тракторах

Субботним утром 18 марта у Ледового дворца уже полно зрителей: горожане с детьми пришли посмотреть на второй этап троеборья механизаторов. Трактористы должны подцепить груз, как можно быстрее проехать с ним дистанцию, не уронив, и вернуться обратно. Одновременно на старт выходят два тракториста.

– Поболтайте за вологжанина! Андрей Покровский из Сямжи! – объявляет ведущий.

36-летний Андрей Покровский легко обгоняет своего соперника, хотя, как он нам потом расскажет, сам механизатором не работает.

– Я работаю заместителем директора Сямженского лесхоза. Трактор, конечно, в хозяйстве имеется. А как же?! всю жизнь в деревне, – говорит он. – Это вторые сельские игры, в которых я участвую, летом летали в Омск с женой и средним ребенком, участвовали в семейных эстафетах. В этот раз я приехал один.

Еще один участник – Юрий Ширяев из поселка Пахарь Самарской области, у него стаж за рулем трактора большой – 25 лет.

– Как пришел из армии, стал работать механизатором. В деревне живу, там выбор не очень большой, все профессии в сельском хозяйстве, – рассказывает он. – Давно езжу на тракторе, вот и пригласили поучаствовать в

сельских играх. Но на тракторе-то давно, а вот вчера участвовал в лыжных гонках (это первый этап троеборья механизаторов. – *Прим. ред.*), встал на лыжи впервые с тех пор, как окончил школу.

## Соревнования дояров

В ФОКе в то же время проходит самый важный этап троеборья дояров – сборка и разборка доильного аппарата. В среднем, как рассказали нам участники, этот процесс занимает около четырех с половиной минут. Судьи могут снять балл за то, что какая-то деталь упала со стола на пол. Но состязания дояров – самая ответственная часть троеборья, за него можно получить наибольшее количество баллов, которые пригодятся, если не так хорошо получится выступить на лыжных гонках или в поднятии гири.

Галина Ившина – постоянный участник сельских игр от Удмуртии. И дважды в личном зачете уже получала первые места. Дояркой она работает 30 лет.

– Я из Юкаменского района. В 1993 году окончила педучилище с красным дипломом, получила профессию преподавателя физкультуры, но как раз мама моя ушла из колхоза на пенсию, и я решила прийти на ее место: стало коров жалко, кто же будет работать? – говорит она. – Так я стала оператором машинного доения. Не жалею! Наверное, если бы была учителем, то не поехала бы так много по России с командой на сельские игры. Спортивная подготовка хорошо мне помогает в соревнованиях, легко получается и на лыжах бегать, и гири поднимать, и на летних сельских играх – там вместо гиревого спорта пресс либо отжимания.

Владимиру Кечемайкину 45 лет, он работает на ферме в селе Большое Игнатово в Мордовии. Игнатово действительно большое, около 3000 жителей, здесь, как рассказал участник, делают

# 750

человек из 49 регионов России стали участникам XI Всероссийских зимних сельских игр. Победителем стала сборная Пермского края, второе место заняла команда Курганской области, третье – спортсмены из Челябинской области.

самое вкусное молоко из того, что он пробовал.

– Я и сам люблю молоко, нравится наше, потому что сам вижу, что за коровами ухаживают, кормят хорошо, чистый воздух, – перечисляет он. – Дояром я работаю не очень долго, около пяти лет, но на ферме всю жизнь. Дома коровы нет, но в деревне как без подсобного хозяйства? Держим свиней, кур, кроликов.

## Спортивные семьи

В эстафете спортивных семей три этапа. Сначала ребенок должен хоккейной клюшкой провезти теннисный мяч по дистанции, а затем забить в ворота. После выступают мамы – они бегут, держа на плечах коромысло с двумя полными ведрами. Передают эстафету папам – мужчинам требуется нарубить топором деревянные поленья.

Семья Гардт приехала из Красноярского края, из села Шадрино.

– Мы с 2013 года хотели попасть на финал сельских игр, участвовали в краевых этапах, но только в этом году выиграли, – радуется Анна Гардт. – Со мной муж Сергей и 13-летняя дочь Нонна. Мы с мужем работаем в школе, я педагог-психолог, муж учитель физкультуры. Нонна увлекается спортивным туризмом, как и двое наших других детей, старшей дочери 20 лет, она уже получает высшее образование – будет, как папа, преподавателем физкультуры.

Проведение сельских игр в Череповце высоко оценили все участники.

– Уже несколько дней получаем благодарности, – подводит итоги игр председатель спорткомитета Череповца Александр Мурогин. – Когда выбирали столицу зимних игр, рассматривалось несколько городов, но выбор Минспорта пал на Череповец, и мы сделали все, чтобы участникам понравилось, как их встречают.



Некоторые участники не упустили возможности посмотреть на индустриальную мощь Череповца



Дояры соревновались в сборке и разборке доильного аппарата



Трактористы должны были подцепить груз, не уронив, проехать с ним дистанцию и как можно быстрее вернуться обратно



В семейной эстафете мамы бегут, держа на плечах коромысло с двумя полными ведрами



Для отца семейства, нацеленного на победу, нарубить дров не испытание



Важно не только провести теннисный мяч по дистанции, но и затем забить в ворота





# Приехали сказать правду



Ольга Иванова

Череповец стал одним из девяти городов, где этой весной побывал с гастролями Донецкий государственный академический музыкально-драматический театр.

– Когда министерство культуры вышло на нас с предложением позвать в гости Донецкий театр с документальным спектаклем, мы ни одной минуты не раздумывали. Череповчане услышали то, чем жил Донецк, из первых уст, – отметил директор Камерного театра Леонид Лавров.

В постановке «Я Знаю праВду!» минимум декораций и практически никакого сценического действия, но после спектакля весь зал аплодировал актерам стоя и смотрел на них глазами, полными слез. Кто-то вышел на сцену подарить цветы и сувениры и не смог не обнять каждого и не сказать слова поддержки. По словам артистов Донецкого театра, у себя они с этой постановкой не выступают, так как для местного зрителя это будет слишком тяжело.

На завешенных черной тканью скамейках, издали напоминаящих гробы, – восемь согнутых горем и потерями фигур – жителей Донбасса, для которых весной 2014 года закончилась мирная жизнь. Каждый из них рассказывает о том, как эти события коснулись его семьи, его соседей, знакомых. Источник этих рассказов – документальная хроника, собранная в книге «Война в Донбассе: народная летопись». Она основана на воспоминаниях врачей, учителей, рабочих – обычных людей, в которых однажды начали стрелять...

...Стрелять в Кириюшу, который накрыл собой младшую сестру Таню во время артобстрела и на похороны которого всем миром собирали средства, чтобы не просто закопать во дворе. Стрелять в мужа и отца, который выбежал из дома спасать сына на площади, где только что случилась бомбежка. Стрелять по поликлинике, где на третьем этаже не выжил ни один, где у воронки перед входом

раненая мать держит на руках труп сына, который только что выходил с процедур.

«Украина начала убивать за то, что мы хотели жить, хотели говорить на своем языке...» – говорят герои со сцены, а потом и актеры за кулисами.

Говорят открыто о том, как жили в подвалах, боясь выходить, и, рискуя жизнью, шли к машинам, которые привозили хлеб. Как перестали получать зарплату и пенсии. Как были выгнаны солдатами ВСУ из родного дома. Об этом актеры донецкого театра знают не по книге, они сами там живут, сами через это прошли, и эти испытания для них еще не закончились, правда, сейчас появилась надежда.

– За что нас уничтожают? За то, что Донбасс высказал свою волю, свое мнение? К нам относились так, как будто нас не существовало, – сказал потом на пресс-конференции в Череповце народный артист ДНР Владимир Швец. – И теперь, куда бы мы ни приехали, мы видим большой человеческий отклик от зрителей. Нас благодарят: «Как хорошо, что вы это делаете, как нам нужно было это услышать».

На завешенных черной тканью скамейках – восемь согнутых горем и потерями жителей Донбасса



Спектакль основан на воспоминаниях врачей, учителей, рабочих – обычных людей, в которых однажды начали стрелять



После спектакля весь зал аплодировал актерам стоя и смотрел на них глазами, полными слез



Алла Ульянова,  
режиссер спектакля,  
народная артистка ДНР:

– Я прежде всего актер, но в этой постановке выступила как режиссер, потому что материал, на котором построен спектакль, затронул меня как человека. Мне захотелось высказаться за себя и за всех тех, кто живет в Донбассе. В этой постановке нет ни единого слова вымысла!

Сценическое время позволяет нам рассказать лишь несколько страниц из книги «Война в Донбассе: народная летопись». Уже вышла новая книга с добавлением новых историй. И наверное, это будет многотомник. За девять лет, к нашему большому горю, этих историй огромное количество, и каждый день они продолжают.

Цель у нас была одна – чтобы все знали, с чего все началось в 2014 году. Нам не давали нигде говорить о том, что мы чувствовали, когда нас начало бомбить наше же государство, посчитав, что мы не нужны. Это до сих пор невозможно осознать.

Конечно, мы пропускаем эти истории через себя, все актеры знают, что это такое. А тем, кто говорит, что это все ложь и пропаганда, у меня один ответ: «Приезжайте! Побудьте с нами. И вы увидите, как все на самом деле».



Владимир Швец,  
народный артист ДНР, лауреат  
национальной актерской премии  
«Фигаро»:

– Первый раз мы сыграли этот спектакль в прошлом году в Москве. И, когда мы закончили, в зале застыла пауза. Это было как минута молчания. А потом нас не отпустили. Мы не считали, сколько раз выходили на сцену, пока длились овации. Тогда мы поняли, насколько важное дело делаем.

Тяжело каждый спектакль пропускать через себя, но мы знаем, что должны это делать – пробиваться сквозь неправду, в которой живем уже девять лет. С самого начала войны по телеканалам Украины тотальная ложь, и никакая организация Европы нас не поддерживала, нас не замечали, как будто нас не существовало на земле. Это невыразимо больно. Больно, когда каждый день умирают люди, дети, постоянно обновляются сводки, и этому нет конца.

Здесь мы ничего не играем, здесь нам остается только озвучить то, что живет в нас. Как сказал нам актер Владимир Машков: «Вы имеете на это право, потому что вы там живете». Вживаться в спектакль было легко. Тяжело бывает не разрыдаться на сцене. Пережито слишком много, приходится себя сдерживать.



# За рассадой, клумбами и натурпродуктом



Этой весной череповчан ждут три сельскохозяйственные ярмарки выходного дня.

Более сорока производителей из Череповца и Вологодской области представят свою продукцию на ярмарке, которая пройдет в субботу, 25 марта, на площади Химиков.

Со всего региона привезут продукты, отмеченные знаком «Настоящий вологодский продукт»: мед, молочную, мясную и рыбную продукцию, соленья, кондитерские и хлебобулочные изделия, орехи, сухофрукты. Для дома можно будет купить постельное белье, посуду, трикотаж. Свои товары представят череповецкие ремесленники: изделия из дерева, ткани, вязаные игрушки, сувениры и подарки.

– Те, кто уже начал готовиться к дачному сезону, смогут купить в ярмарочных домиках и палатках семена, инвентарь и другие хозяйственные товары. Будет представлена продукция из архитектурного бетона: клумбы, заборы, скамьи, цветники, – рассказала «Городской газете» руководитель отдела Агентства городского развития Анна Староверова.

Кроме того, можно будет приобрести косметику и сладости из Крыма, угоститься горячим чаем, шашлыками и хот-догами. Торговля пройдет с 10 до 15 часов.

8 апреля сельскохозяйственная ярмарка развернется у Ледового дворца, а завершится весенний ярмарочный сезон 22 апреля на площади Химиков.

На апрельских ярмарках, помимо традиционного ассортимента товаров, можно будет приобрести рассаду.

Напомним, что мероприятия проходят в рамках фестивально-ярмарочного проекта «Четыре сезона», который был создан по инициативе мэра города Вадима Германова.

По вопросам участия в ярмарках можно обращаться в Агентство городского развития по телефону

20-19-25



## Мяугли

8 апреля, 13:00  
ДК «Строитель»

Единственный в мире Театр кошек и его знаменитый руководитель Юрий Куклачев представляют новый детский спектакль. В постановке принимают участие 23 кошки и 2 забавных пуделя. Добрый, волшебный спектакль с яркими декорациями и невероятными трюками питомцев Юрия Куклачева не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых.

Не упустите редкую возможность окунуться в атмосферу тепла и оптимизма, зарядиться позитивом от талантливых полосатых артистов. Приходите всей семьей за отличным настроением!

Билеты можно приобрести в Центральной кассе (тел. 74-75-76; Советский пр., 356) и кассах Дворца металлургов (тел. 57-23-85), ДК «Строитель» (тел. 57-42-40) и Дворца химиков (тел. 26-59-59).



## Всемирный день театра в Камерном

26 марта  
Живые окна

Актеры Камерного театра представят живые картины в окнах театра со стороны улицы Ленина. 11:00–11:30

### Все начинается с мечты

Творческая встреча с главным режиссером Камерного театра Татьяной Макаровой. Начало в 12:00

### Дефиле костюмов из коллекции художника

Творческая встреча с театральным художником Людмилой Целуйко. Демонстрация коллекций одежды «Наш адрес – Советский Союз»: мода 70–80-х годов XX века, «Что есть красота?»: модели из вторсырья, «Отзвуки Серебряного века»: премьерный показ. Начало в 15:00

### Горе от ума

Комедия в двух действиях по пьесе А.С. Грибоедова. Начало в 18:00



## К 150-летию Сергея Рахманинова

30 марта, 19:00  
Камерный театр  
Череповецкий симфонический оркестр под управлением Валентины Голубевой

Музыканты исполняют знаменитый Концерт № 2 для фортепиано с оркестром, фрагменты из оперы «Алеко», сочинения П.И. Чайковского и А.Н. Скрябина.

1 апреля, 17:00  
Филармонический зал  
Камерный хор «Воскресение» им. С.Г. Зуева под управлением Елены Поповой

В программе прозвучат фрагменты из духовных сочинений композитора.

2 апреля, 18:00  
Камерный театр  
Губернаторский оркестр русских народных инструментов под управлением Галины Перевозниковой

В концерте прозвучит Рапсодия на тему Паганини для фортепиано с оркестром, а также романсы и оркестровые номера.

Онлайн-  
бронирование  
билетов



ГОРОСКОП  
НА АПРЕЛЬ



**ОВЕН.** Вы будете решительно двигаться к цели и не оставите ни одного шанса всем возможным конкурентам, что вызовет несомненное уважение у окружающих вас людей.



**ТЕЛЕЦ.** Вы предпочтете держаться в тени, не выпячивая своих талантов. В незнакомых обстоятельствах будете чувствовать себя даже увереннее, чем в привычном окружении.



**БЛИЗНЕЦЫ.** Особенно плодотворной будет работа над совместными проектами, а вот одиночкам будет трудно добиться успеха. В личных отношениях не следует поддаваться красивым обещаниям.



**РАК.** Будьте готовы к тому, что сейчас вам придется решать несколько задач одновременно. Не бойтесь принять на себя ответственность, и ваши старания не останутся незамеченными.



**ЛЕВ.** Ваши успехи в этом месяце напрямую будут зависеть от того, насколько быстрой и точной окажется ваша реакция. Шансов у вас будет много, главное – не проспать.



**ДЕВА.** Вы будете стремиться к главенствованию в большинстве вопросов, часто вступая в конфронтацию. Дипломатия поможет эффективнее решить проблему и уйти от конфликтов.



**ВЕСЫ.** Взаимодействуя с близкими и коллегами, вы сумеете решить большинство основных задач этого месяца. Будьте готовы к сотрудничеству и стремитесь к компромиссу.



**СКОРПИОН.** Вы будете полны амбиций, проявите отличные организаторские способности и сумеете выполнить любое, даже самое сложное поручение. Однако и без рутины не обойдется.



**СТРЕЛЕЦ.** Апрель окажется для вас очень удачным месяцем, полным счастливых, приятных и запоминающихся событий. Очень многое из того, что вы задумаете, будет исполняться в ближайшее время.



**КОЗЕРОГ.** Основные события апреля будут происходить в вашей семье и родном доме, причем – в широком его понимании, включая ваших родителей, бабушек, дедушек и других членов вашей семьи.



**ВОДОЛЕЙ.** Больше читайте, собирайте нужную вам информацию из различных источников. Месяц отлично подходит для смены работы, профессии, вида деятельности.



**РЫБЫ.** Вы будете озабочены тем, чтобы обеспечить себе финансовую независимость хотя бы на ближайшее будущее. Стремясь заработать лишнюю копейку, не пренебрегайте интересами других.

Подробнее на [astromeridian.ru](http://astromeridian.ru).

# ЧАЙНВОРД ОТ GRAYCELL.RU

СЛОВА В ЧАЙНВОРДЕ (ЛИНЕЙНОМ КРОССВОРДЕ) НЕ ПЕРЕСЕКАЮТСЯ, А ИДУТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПО ЦЕПОЧКЕ. ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА ПРЕДЫДУЩЕГО ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОЙ БУКВОЙ СЛЕДУЮЩЕГО СЛОВА.

## Вопросы

1. «Шнурки из теста». 2. Оскорбление, переодетое комплиментом. 3. Обучившись готовить это блюдо, русская девушка считает себя вполне готовой к семейной жизни. 4. «Митьковское» искусство. 5. Спусковой крючок бомбы. 6. Девица с нечесаной копной. 7. «Напарник» дегенерата по распитию шампанского по утрам. 8. Емкость для варки кофе с ярко выраженным «национальным окрасом». 9. Процесс превращения автомобиля в кучу металлолома. 10. Блюдо, которым следует закусывать «мед-пиво», текущее по бороде. 11. «Корсет» для бочки. 12. Власть, так и не доставшаяся пролетариату. 13. Механическая смесь. 14. Северный филиал джунглей. 15. Любимое развлечение пиратов при встрече с торговым судном. 16. Выдает секрет. 17. Научное разложение по полочкам. 18. «Язык моря», заползший на сушу. 19. ЧП на макаронной фабрике. 20. Артист, живущий припеваючи. 21. Аналитик подмостков. 22. Автомобильный угонщик с доброй фамилией. 23. «Яичная курица». 24. Слово-противоречие. 25. Трясущий страх. 26. Металл, из которого может быть «сделана» логика. 27. «Порция» материи от рулона. 28. Противоядие от

|    |    |    |    |  |  |    |  |    |    |    |  |  |    |
|----|----|----|----|--|--|----|--|----|----|----|--|--|----|
| 1  |    |    |    |  |  |    |  | 2  |    |    |  |  | 3  |
|    |    |    |    |  |  |    |  | 4  |    |    |  |  |    |
|    | 5  |    |    |  |  |    |  |    |    | 6  |  |  |    |
| 8  |    |    |    |  |  |    |  |    |    | 7  |  |  |    |
|    |    |    | 9  |  |  |    |  |    | 10 |    |  |  | 11 |
|    |    | 13 |    |  |  |    |  |    |    | 12 |  |  |    |
|    |    |    | 14 |  |  |    |  | 15 |    |    |  |  |    |
|    |    | 18 |    |  |  |    |  | 17 |    |    |  |  | 16 |
|    | 19 |    |    |  |  | 20 |  |    |    |    |  |  | 21 |
|    |    |    |    |  |  | 22 |  |    |    |    |  |  |    |
|    | 23 |    |    |  |  |    |  | 24 |    |    |  |  |    |
|    | 27 |    |    |  |  |    |  | 26 |    |    |  |  | 25 |
|    |    | 28 |    |  |  |    |  |    | 29 |    |  |  |    |
| 32 |    |    |    |  |  |    |  | 31 |    |    |  |  | 30 |
|    |    |    |    |  |  |    |  | 33 |    |    |  |  |    |

безделья. 29. Ягода «негроидной расы». 30. «Комбинация из трех пальцев» для гитариста. 31. «Бриллиантовый венок». 32. «Женщины ходят плакать в ванную потому, что там лучше...» (шутка). 33. Депутат от сохи.

## Ответы на чайнворд, опубликованный в № 2 (39)

1. Эспандер. 2. Размен. 3. Нота. 4. Август. 5. Толстяк. 6. Кепка. 7. Автоген. 8. Натёк. 9. Культура. 10. Аспирант. 11. Травка. 12. Антоновка. 13. Аорта. 14. Авантюрист. 15. Травля. 16. Яковлева. 17. Алиса. 18. Акушерка. 19. Амиго. 20. Овраг. 21. Гондола. 22. Артур. 23. Регент. 24. Табак. 25. Кузнечик. 26. Крюгер. 27. Реалист. 28. Трепыхание. 29. Елей. 30. Йога. 31. Аферист. 32. Триумф. 33. Фойе. 34. Ермолка. 35. Амфибия. 36. Ябедник.

## Адреса бесплатного распространения «Городской газеты»

### Библиотеки:

б-р Доменщиков, 32; ул. Металлургов, 9; пр-т Победы, 28; ул. Сталеваров, 42; пр-т Победы, 73; ул. Архангельская, 7; пр-т Победы, 137; ул. Олимпийская, 63; ул. Годовикова, 10; ул. Наседкина, 21; Северное ш., 29.

### Магазины «Макси»:

Октябрьский пр-т, 25; ул. Ленинградская, 1; Шекснинский пр-т, 23а; ул. Наседкина, 15; Октябрьский пр-т, 88; Московский пр-т, 51; ул. М. Горького, 40; Советский пр-т, 113; ул. Сталеваров, 55; ул. Первомайская, 21; ул. Архангельская, 70; ул. Беляева, 29; пр-т Победы, 200; ул. Архангельская, 43.

### Магазины «Северный градус»:

б-р Доменщиков, 25; ул. Ломоносова, 30; ул. Устюженская, 8; ул. Мамлеева, 3; Шекснинский пр-т, 25; Советский пр-т, 80; ул. Архангельская, 13; пр-т Победы, 159; ул. Краснодонцев, 86; ул. Тимохина, 18/32; ул. Сталеваров, 75.

### Также газету можно увидеть:

во Дворце химиков, Дворце металлургов, Дворце культуры «Строитель», в отделениях МФЦ (ул. Жукова, 2; Кирилловское ш., 50а; Шекснинский пр-т, 2), Центре занятости населения (Советский пр-т, 66), на автовокзале, в городских управах. Следующий номер газеты будет распространяться после 27 апреля.



## АНЕКДОТЫ

— Как ты борешься с тараканами?  
— Да я китайский карандаш купил.  
— Ну и? Вымерли?  
— Не, сидят тихонько в уголке, рисуют.  
\*\*\*  
Примета: если у вас закончились деньги, то в ближайшее время обязательно закончатся зубная паста, шампунь, жидкость для мытья посуды и крем для обуви.  
\*\*\*  
— Почему все зовут тебя Молнией?  
— Видишь этот брутальный шрам на шее? Я получил его, когда застегивал пуховик.  
\*\*\*  
— Сегодня молодежь испытывает все больший страх перед браком...  
— И правильно делает!  
Я до брака вообще не знал, что такое страх.  
\*\*\*  
Мои ровесники в детстве мечтали стать космонавтами, а я об огромном конструкторе лего. Вчера я его купил, а они так и остались неудачниками.  
\*\*\*  
— Дорогая, мы посмотрели больше сотни обоев, и тебе ничего не понравилось.  
— Ладно, выбирай сам.  
Я больше ни слова не скажу.  
— Вот эти.  
— Нет, они слишком светлые, и рисунок крупный.  
\*\*\*  
Мама купила дочке косметику «Маленькая фея». Отец увидел и говорит: — А себе какую берешь? «Опытная ведьма»?  
\*\*\*  
Если теща начала называть тебя «сынок», это значит, что уже весна и на огороде полно работы.  
\*\*\*  
— Еще раз пошутить про мою фигуру — получишь сковородой в лоб! Ты меня понял?  
— Да, дорогая.  
— Что ты понял?  
— Что твой лишний вес мне реально угрожает!  
\*\*\*  
— Прикинь! После всех этих рекомендаций по дресс-коду надеваю я, значит, на собеседование строгое платье ниже колен, минимум аксессуаров, закрытые туфли-лодочки, делаю неброский макияж. Так эта стерва-кадровичка и двух минут со мной не говорила — выгнала!  
— Слышь, Вася, может, ты не побрллся?

