

ТРАДИЦИЯ | Этот фестиваль прописался в городе всерьез и надолго

# Фонари, растопившие зиму

ИЛЬЯ МОСКОВЕЦ

Прошедшая неделя ознаменовалась одним из самых ярких событий года – во Дворце спорта имени Ромазана прошел одиннадцатый региональный фестиваль стильной хореографии «Улицы горящих фонарей». В нем приняли участие две с лишним тысячи человек. «Зажигать» в Магнитку приехали танцоры от Екатеринбурга и Уфы до Кизила и села Янгельское.

Фестиваль проходил в три этапа. В первый день – разыграли III Кубок федерации Челябинской области по спортивному черлидингу. Затем состоялись финалы и награждения по всем номинациям и возрастам – танцевальное шоу, народный и эстрадный танцы, парное шоу на основе балльной хореографии, стрит-шоу, патриотический танец, представленный на фестивале впервые, и новая категория пара-данс, за основу которой взяты подобные состязания Паралимпийских игр. Судило танцоров жюри во главе с председателем из Нижнего Новгорода, членом президиума Общероссийской танцевальной организации, судьей международной категории Майей Цилюной, заслуженный работник культуры России, хореограф и балетмейстер Лидия Войтова, балетмейстер и хореограф государственного ансамбля танца «Урал» Алексей Разин, челябинские постановщик танцев Светлана Лукина, чемпион мира по танцу ориентал Олег Иванов, известный хореограф современного танца из Уфы Ярослав Францев и, наконец, балетмейстер-хореограф и постановщик Владимир Сухарев из Екатеринбурга.

Не обошел фестиваль вниманием и глава города Евгений Тефтелев, за Кубок которого «бились» участники в категориях «беби», «дети» и «юниоры».

– Открою вам секрет, – поделился со зрителями человек, который вселил надежду, что фонари будут светить, как назвал Евгения Тефтелева шоумен и организатор фестиваля Олег Садкеев. – Я попросил Олега Петровича не бросать хорошую традицию. Договорились, что в ближайшие годы еще поработаем. Фестиваль «Улицы горящих фонарей» стал визитной карточкой Магнитки. Восхищаясь масштабами, напором и популярностью фестиваля. Он давно уже вышел за пределы города, области и стал поистине всероссийским.



И завершился праздник музыки и пластики региональным фестивалем восточного танца «Хабиба-2013», который прошел при поддержке главного управления молодежной политики области, и IV Кубком Урала по ночному шоу и танцам на пилоне «Кабаре

страсти». В «Кабаре», к слову, представили тридцать восемь номеров. И каждый номер – отдельная «песня». Выделить кого-либо особо было просто невозможно.

Ясно, что у «Улицы горящих фонарей» в Магнитке – постоянная прописка 🗨️

ФОТО: ДМИТРИЙ РУЖАЛЕВ

КОНКУРС

## Черно-белая фантазия

СВЕТЛАНА КРАСИЛЬНИКОВА

В центре эстетического воспитания детей «Камертон» состоялся II городской конкурс-фестиваль ансамблевого музицирования.

Цель конкурса – активизация и популяризация формы ансамблевого музицирования на фортепиано среди учащихся-инструменталистов.

Музыканты знают, что среди всего многообразия инструментов самым популярным

остается фортепиано. На нем играют не только пианисты, но и скрипачи и виолончелисты, флейтисты и саксофонисты, баянисты и домристы. Для них фортепиано, конечно же, считается вторым инструментом, но отнюдь не менее любимым.

Свои навыки игры на фортепиано учащиеся-инструменталисты детских школ искусств города и продемонстрировали на фестивале-конкурсе «Черно-белая фантазия». На сцене «Камертона» выступили тридцать три юных музыканта от семи до пятнадцати лет.

Выступления конкурсантов оценивали доцент МаГК, заведующая кафедрой фортепиано Е. Терентьева, заведующая секцией общего фортепиано музыкальной школы-лицея при Магнитогорской городской консерватории С. Волкова, старший преподаватель музыкальной школы-лицея МаГК Л. Горб и заведующая секцией преподавателей общего фортепиано ЦЭВД «Камертон» М. Миннегалиева. Они отметили высокий уровень подготовки участников фестиваля. Этому способствовали и кропотливая,

профессиональная работа преподавателей, и увлеченность, большое упорство учащихся и разнообразие репертуара – от классики до современной музыки.

Гран-при конкурса единодушно присудили учащейся детской музыкальной школы № 3 Юлии Сафоновой. А дипломов и званий лауреатов I степени в каждой возрастной группе удостоены воспитанники «Камертона» – Екатерина Зайцева, Маргарита Митрофанова, Виктория Гуляк; музыкальной школы-лицея при консерватории – Елизавета Муштей, Маргарита Разумняк и детской музыкальной школы № 3 – Евгения Голубева, Семен Чернов, Николай Жигалов.

ТЕСТ

## А вы готовы к испытанию весной?

Составил  
ДМИТРИЙ СВИРИДОВ

Весной природа пробуждается, а многие из нас, напротив, погружаются в сонливость. Виной тому авитаминоз, недостаточное количество солнечного света, нервные стрессы на фоне общего снижения иммунитета.

А здесь еще и характерная для межсезонья частая смена погоды, приводящая к росту простудных заболеваний. Ответьте на вопросы теста, который поможет определить, насколько вы способны безболезненно пройти этот непростой период.

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 4–6, 8–11, 18–20 и отрицательный на вопросы 3, 7, 12–17 начислите себе по 2 балла.

1. Утром, даже после того как прозвонит будильник, пробуждаетесь с большим трудом?
2. У вас часто возникают проблемы с засыпанием, отмечаете ли нарушение сна?
3. Верно ли, что в среднем ваш сон длится не менее 6–7 часов?
4. Вместо того чтобы принять контрастный душ, вы лучше лишние пять минут понежитесь в постели?
5. На улице, несмотря на теплую одежду и обувь, у вас сравнительно быстро начинают стыть руки и (или) ноги?
6. У вас сидячая работа?
7. Вы дружите со спортом, регулярно ли посещаете тренажерный зал или делаете зарядку?
8. Случаются ли у вас головокружения, часто ли беспокоят головные боли?
9. Вы редко бываете на свежем воздухе?
10. И без видимых нагрузок стали чувствовать сердцебиение?
11. Вы курите?
12. Вам обычно хватает времени на то, чтобы расслабиться и отдохнуть после трудового дня?
13. Стресс в вашей жизни редкий гость?
14. Занимаетесь ли вы закаливанием?
15. В вашем меню всегда присутствуют овощи и фрукты?
16. Стараетесь ли вы придерживаться рационального режима питания?
17. Ваш вес в пределах нормы?
18. Вы стали раздражительны, а то, что поднимало настроение совсем недавно, перестало радовать?
19. Бывает ли ощущение внезапной усталости, хотя в общем не переутомились?
20. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

**Суммируйте баллы и подведите итоги 0–10 баллов.** Если вы были вполне искренни в своих ответах, то можете рассчитывать, что ваш организм успешно справится со всеми испытаниями весеннего периода благодаря тому, что вы разумно сочетаете профилактические средства со здоровым образом жизни.

**12–24 балла.** Вы разделяете мудрость: «Человек, не заботящийся о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». Особенно сейчас – на смене сезонов – с большим вниманием отнеситесь к собственному здоровью. По возможности избегайте стрессов и чаще бывайте на свежем воздухе. Для улучшения сна – принимайте душистые ванны. Помогут быть в тонусе свежевыжатые соки. В качестве профилактики простудных заболеваний используйте такие общеукрепляющие народные средства, как шиповник, калина (кроме прочего, она успокаивает и снимает напряжение), облепиха (полезна для повышения иммунитета), лимон, клюква, мед, ну и, конечно же, традиционные лук и чеснок. Не забывайте, болезнь всегда легче предупредить, чем лечить!

**26–40 баллов.** Вам стоит пересмотреть свое отношение к собственному здоровью и задуматься над тем, как изменить образ жизни. И лучше это начать делать уже сегодня. В качестве первых шагов меньше проводите времени в помещении и больше двигайтесь. Возьмите за правило начинать утро с легкой зарядки, как это ни банально, но она – превосходное средство, чтобы избавиться от сонливости. С помощью несложного массажа укрепляйте сосуды. Растирайте массажной щеткой (или жестким полотенцем) ступни и кисти, такая нехитрая процедура улучшит кровообращение. Старайтесь соблюдать правильный режим питания, не переутомляться и хотя бы на период межсезонья включите в свой рацион поливитамины, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Человек, не заботящийся о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить инструменты. **Неизвестный автор**