

Городская Газета

№ 3 (20254). Пятница, 13 января 2012г.

Читайте в номере:

Праздник
журналистов
и читателей

2

Впереди –
новые
горизонты

3

Чтобы
обуздать
преступность

4

Любимые
каналы ТВ

5–12

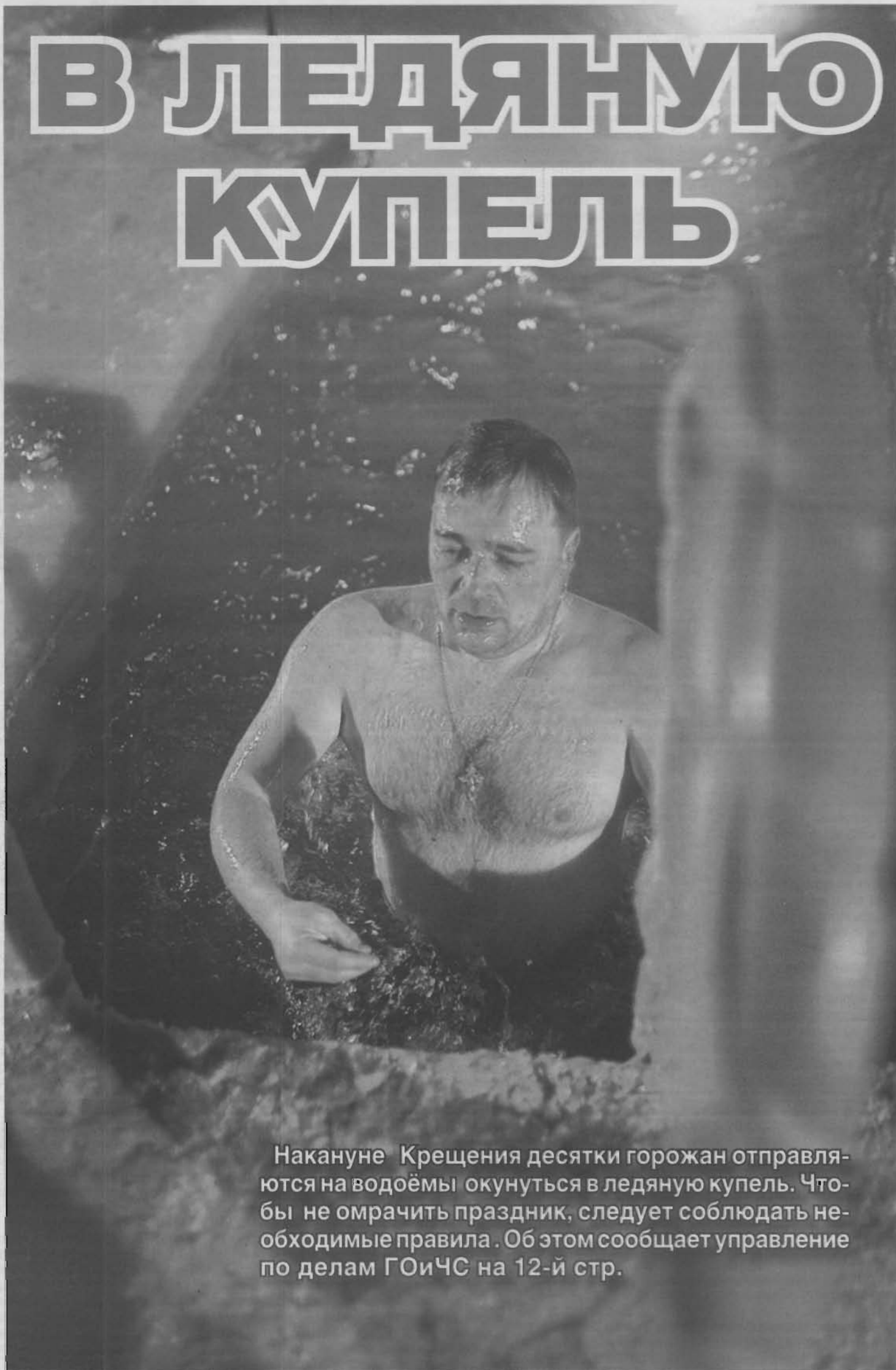
Зачем
обнимать
забор?

8

Можно
обходиться
без таблеток

9

В ЛЕДЯНУЮ КУПЕЛЬ



Накануне Крещения десятки горожан отправляются на водоёмы окунуться в ледяную купель. Чтобы не омрачить праздник, следует соблюдать необходимые правила. Об этом сообщает управление по делам ГОиЧС на 12-й стр.

13 января – День российской печати

Примите поздравление!

Уважаемые работники средств массовой информации и типографий!
Поздравляем с Днем российской печати!

Примите благодарность за добросовестный труд, за сознательный и объективный подход к созданию информационного поля Ленинска-Кузнецкого, за вклад в развитие города. Высокая степень доверия, уважение жителей Ленинска-Кузнецкого являются главным подтверждением вашего профессионализма, обостренного чувства гражданской ответственности, беспристрастности.

Пусть ваше творчество, искренность и преданность родному городу помогают преодолевать все трудности и сохранять любовь читателей. Пусть будут объективными, человечными, талантливыми новые журналистские работы!

Желаем вам новых профессиональных удач, творческого беспокойства, душевного горения, успехов во всех делах и начинаниях! Здоровья, счастья, благополучия вашим семьям!

В.Н. ТЕЛЕГИН.

Глава города Ленинска-Кузнецкого.

В.В. БОЧКОВ.

Председатель Совета народных депутатов Ленинска-Кузнецкого городского округа.

**ОСТАНОВИТЬ
МГНОВЕНИЕ**

...Высокий, крепко сбитый мужчина с кустистыми бровями и прямым, цепким взглядом серых глаз осторожно идёт по тайге, стараясь не хрустнуть веткой. Вдруг он замирает. Впереди, в десятке метров, на стволе поваленного дерева примостился полосатый бурундучок. Мужчина, сдерживая дыхание, медленно наводит прицел. Короткий сухой щелчок – и зверёк кубарем летит в густую траву...

Нет, ничего с ним не случилось. «Брат наш меньший» благополучно удрал переживать свой страх дома. Потому что попался, к счастью, на прицел фотоаппарата Юрия Степановича Галандина. Суровый на вид, он не способен обидеть и воробья, дома всю жизнь холит кошек, собак, умеет быть трогательным, отзывчивым, потому что трогательно чист душой и сам больше всего ценит в людях добросердечность, глубокую порядочность. Особо добавим по случаю профессионального праздника: до сих пор с гордостью носит звание рабочего корреспондента (рабкор – как это звучало в советские времена!) нашей газеты, став её прочной творческой составляющей.

Но я ещё и ещё раз спешу рассказать землякам об этом удивительном человеке-труженике, который не оценимо много сделал для родного Ленинска-Кузнецкого умельными руками и светлой головой, будучи знаменитым на весь Кузбасс бригадиром монтажников тогдашнего треста «Ленинскшахтострой». Почти 40 лет отдал он любимому делу, став кавалером орденов Трудового Красного Знамени и «Знак Почёта», знака «Отличник Минтяжстроя СССР», медали «Ветеран труда». Только среди самых важных дел у него за плечами – реконструкция шахты имени С.М.Кирова и «Польсаевская», строительство с первого колёшка камвольно-суконного комбината, насосных станций Томского водовода, обеспечившего город стабильным водоснабжением. Наконец, это его коллектив безукоризненно возвёл памятный комплекс на площади Победы.

Однако Юрий Степанович всё эти годы пребывал в двух разновеликих ипостасях – талантливого строителя и фотографа, без устали «монтирующего» в печатных, а теперь уже и электронных работах историю Ленинска. Нет в нём уголка, не попавшего в кадр мастера. Годы не властны над ним. Он по-молодечки активно колесит, ходит по городу, увековечивая сдачу нового детского сада, жилые дома, первый рейс нового троллейбуса. Подсматривает неулыбчивую жизнь сквериков, тихих дворики, их юных, молодых и стареющих обитателей. И, конечно, в активе Ю.Галандина бесчисленная галерея людей труда, чей хлеб так близок и понятен рабкору.

До сих пор помнятся его безупречные в

профессиональном отношении городские фотовыставки, отражавшие всегда свежее видение мира. Плачущий от дождя заросший пруд, с берега которого, кажется, только ушла сказочная Алёнушка... Философски крупный план гигантских корней многолетних таёжных сосен, змеями Лаокоона вырвавшихся из-под земли и ставших символом неукротимой силы природы... Женщина – будущая мать со скрещенными на животе руками в умиротворяющем море жёлтой спелой пшеницы... Любимый кроха-внук Никитка (теперь уже без пяти минут горный инженер) в бане с веничком в руках и глазами больше жестяного таза: вездесущий дед с фотоаппаратом подкрался-таки с фотиком незаметно!

Великая страсть ведёт его вперёд. А зародилась она в далёком, 1968-м с покупки первого личного «ФЭД-3» за немалые тогда тридцать рублей. Ну, и фотоувеличитель к нему присовокупил. Еле уговорил жену пойти на такое разорение, ведь по дому бегали уже двое детей. Зато теперь у Галандина богатейшая в городе семейная фотоплетись.

Больше всего люблю снимать природу, – признаётся романтичный Юрий Степанович. – Я неизменно таёжный человек, в своё время вырвавшийся в ней всю монтажную бригаду. Закалял мужиков: сдюжишь осады комаров – будешь строителем. Когда приобрёл первое фоторужьё, исходил с ним всю Тёмь, любимую свою речку-быстроножку Тайдон. Был в Горной Шории, на Алтае, снимал там пятнистых оленей, гордых маралов. Чтобы увидеть красоту, совсем не обязательно ехать за тридевять земель. Она разлита вокруг нас океанами. Солнце всходит и заходит каждый день, верно? Но всегда по-разному. То в облачках, то в дымке, то в дожде. И одинакового кадра ты не сделаешь никогда. Вот почему вечно искусство фотографии, вот в чём его неразгаданная тайна. Стремитесь разгадать её, и вы обретёте второе дыхание, вторую молодость.

Он перенёс операции на глазах, но они также зорки и всевидящи. Ему всё чаще нужно останавливаться, давая передышку прибалывающим ногам, но эта «мелочь» неизменно отбрасывается, если требуется выручить экспресс-снимком газету.

И ещё. Он не пропустит, не отметив тёплым поздравлением, подарком, ни одного дня рождения или юбилея знакомого ему людей. Посочувствует беде. Даст дельный лечебный совет-рецепт. Потому что он на зависть стародавкам – стоек, как оловянный солдатик, благороден, как английский джентльмен, и очень надёжен. За это его и уважают в нашем городе.

Е. НОСЫРЕВ.**МЕЛОДИЯ
БУДНЕЙ**

Вряд ли у кого из нынешней журналистской братии есть такой подарок за творческую работу – радиоприёмник «Соло». А вот Антонина Фёдоровна Колчина обладает им по праву. Ещё бы! Вручала столь ценный приз руководителю пресс-центра городского совета ветеранов не кто-нибудь, а главный лидер ветеранского движения Кузбасса Нина Павловна Неворотова. Пожелала журналисту успешно солировать и дальше, освещая дела местных первичек. «Ведь это так важно! – сказала тогда Нина Павловна. – Все мы должны знать, чем живёт, чем дышат наши организации. Без профессионального взгляда Антонины Фёдоровны трудно судить о состоянии дел, заботах, нуждах и чаяниях ветеранов. Надо уметь выслушать человека, а потом и донести до общественности всё то, о чём он думает. Здесь талант нужен, хорошая журналистская жилка. А ещё – неравнодушие, гражданственность, творчество».

В журналистике Колчина более трёх десятков лет. Пришла в нашу профессию, как многие, имея немалый опыт педагогической и партийно-комсомольской работы. Газетчица, не побоимся громких слов, до мозга костей. Это когда «ради нескольких строчек в газете» – даже песня сложена. Добудет материал из-под земли, но своего добьётся. Такая настырность – одно из профессиональных качеств. Потому и в «Городской газете» Антонина Фёдоровна на особом счету. Самый активный внештатный корреспондент. Ленинск-кузнецчане читают её очерки и зарисовки о фронтовиках,

тружениках тыла, долгожителях, репортажи с мест событий, рассказывающие о ветеранском движении, а ещё заметки, информации, комментарии. Всего не перечислишь, да и вряд ли надо это делать. Жизнь идёт, выходит в свет газета. И значит, у наших читателей впереди новые встречи с любимым автором.

Её заслуги отмечены памятными медалями к 100-летию Шолохова и 60-летию Победы, грамотами, письмами, благодарностями. Но что дороже всего? «Нет, не награды и звания, хотя состоять в Союзе журналистов России, престижно, – считает Антонина Фёдоровна. – Для меня куда важнее общение с людьми, работа над словом, и ещё, наверное, газетная атмосфера. Здесь я в своей стихии. Сейчас везде компьютеры, а раньше, помню, придёшь в редакцию, и весь день слышишь стрёкот пишущих машинок. Вот где настоящая музыка! Мелодия будней. Для меня она была и наслаждением, и вдохновением».

Она, как прежде, работает по старинке: чистый лист бумаги, авторучка и плюс главное составляющее – голова, наполненная свежими впечатлениями, которые так и просятся облечься в форму слова. Для творчества вряд ли нужно что-то ещё. Умение писать, немного фантазии, стремление высказаться. И сделать это так, чтобы у читателя возникло желание снова взять в руки газету. Развернув её, услышать пульс жизни, ту мелодию будней, которую мы создаём вместе, изо дня в день, строчка за строчкой.

И. ВЕТРОВ.**КОНКУРСЫ
ЮНЫХ
ХУДОЖНИКОВ**

Работы учащихся детской художественной школы № 4 отправились за пределы России для участия в международных конкурсах детского художественного творчества.

Весной нынешнего года в Минске (Республика Беларусь) откроется VII Международный конкурс живописи и графики «На своей земле». Итоги ежегодного художественного конкурса будет проводить международное жюри, в состав которого войдут художники и педагоги из Беларуси, Украины, России и других стран. Работы победителей конкурса войдут в экспозицию итоговой выставки и в альбом-каталог выставочных работ.

Свое творчество на этом конкурсе представляют 17 учащихся детской художественной школы № 4 в возрасте от 8 до 15 лет. В детских работах можно увидеть пейзажи, натюрморты и сюжетные композиции. Эта коллекция работ разнообразна, выполнена в различных техниках: акварель, гуашь, сграффито, монотипия.

В марте 2012 года пройдет еще один важный конкурс – итоговая выставка XXIII Международного фестиваля детского творчества «Подводные фантазии» (Донецк, Республика Украина). Ребята из художественной школы № 4 на протяжении многих лет активно участвуют в этом традиционном фестивале. На этот раз 14 юных художников в возрасте от 11 до 14 лет вновь отправили коллекцию своих работ. Сюжеты отражают как реальные явления природы, так и детские фантазии. Ребята стараются всеми доступными средствами передать зрителям восторг и восхищение этим прекрасным миром в своих работах.

Итоги конкурсов будут подведены через несколько месяцев. Надеемся, наши ребята в очередной раз займут призовые места.

Е. ЛЬВОВА.

Шахтёрские горизонты

Сергей ХОРОШИЛОВ:

«ПРИХОДИТ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

Ушедший год станет более чем памятным для подготовителей шахты «Красноярская», да и для всего ОАО «СУЭК-Кузбасс», выведшего своё самое молодое по юридическому статусу предприятие в число динамично развивающихся. Впервые за его историю все пять маршевых бригад досрочно доложили о выполнении ими заданий 2011-го. В общей сложности они прошли рекордные 10 836 погонных метров горных выработок, записав на сверхплановый счёт 641 метр. Что ценного успели они сделать для предприятия? С этого вопроса мы начали беседу с директором шахты Сергеем Александровичем ХОРОШИЛОВЫМ:

- Бригады Сергея Ивановича и Александра Петровича Авхимовичей, Сергея Владимировича Колтакова, Сергея Владимировича Филиппи и Дмитрия Владимировича Распопова весь год, идя встречными курсами, занимались оконтуриванием лавы № 808 на пласту Польшаевском-2, произведя её сбивку 14 декабря, - сказал он. - Её можно назвать исторической для предприятия. Она первая на новом угольном поле, которое даст шахте долгосрочную перспективу в работе.

Мы будем добывать здесь уголь экспортного качества, низкосольный, а потому дорогостоящий. И в больших годовых объёмах, поскольку мощность пласта лежит в пределах 4,5-5 метров. Для этого компанией закуплена современная добычная техника. Она уже поступила на «Красноярскую» и поэтапно спускается под землю. Так что сегодня мы не только занимаемся проходкой и добычей, но и вот такими хлопотами, которые можно считать приятными.

Второе. Вы совершенно оправданно указали точные цифры пройденных за минувший год погонных метров, в том числе сверхплановых. Каждый



из них имеет непреходящую цену. И не только потому, что проходчики идут по твердокаменной породе, оформляют выработки большого сечения. На них прежде всего лежит высокая ответственность за своевременную подготовку очистного фронта. Так уж повелось, что о дееспособности угольного предприятия судят по количеству добытых тонн топлива. А начинаются они там, в подготовительных забоях. Эти азбучные истины не нужно растолковывать нашим мастерам проходки. Как бы ни было трудно, они выполняют своё дело на «отлично».

Бригадам в 2011-м пришлось не так легко, как можно было бы судить по результатам. Вот знаменитый в Кузбассе коллектив С.И. Авхимовича, которого на шахте уважительно величают «бригадиром бригадиров». Он по осени проходил 81-й вентиляционный уклон. Два месяца горняки работали в условиях повышенной обводнённости. Выработка шла вниз, и едва рабочие успевали закрепить круг, уже оказывались по колено в холодной воде. Скорее рывок вперёд - и снова в купель. Так шли шаг за шагом к главной цели - вовремя сдать вместе со своими товарищами «польшаевскую» лаву.

Подобные условия, обстоятельства требуют от шахтёров не только вы-

сокой организованности, терпения, полной самоотдачи. У «красноярцев», к счастью, до сих пор живёт и даёт хорошие плоды школа технической выучки как ИТР, так и участковых механиков, горнорабочих, обладающих вполне инженерным мышлением. Благодаря такому вот союзу бригада А.П. Авхимовича, скажем, смогла эффективно использовать сконструированный на шахте скребковый перегружатель новой модификации для транспортировки горной массы из забоя на главную транспортную линию. Суть его в совмещении перегружателя с концевой станцией ленточного конвейера. В итоге скребковая и конвейерная цепочки монолитно подвигаются вперёд вслед за комбайном, без традиционного наращивания скребков, всегда затратного по времени. Значительно сокращаются простои, объём ремонтных работ. Из таких «ручейков» и собираются нужные погонные метры.

- Знаю, на последнем заседании клуба «Проходчик» как раз бригада Александра Петровича Авхимовича взяла обязательство пройти за первое полугодие нынешнего года 2300 погонных метров, рекордных для шахты...

- Так и есть. И эту ответственную задачу она будет решать, перейдя на другой важный участок работы: проходчики дадут старт

оконтуриванию следующей на новом пласту лавы № 806. С ними в пару встанет проверенная в боях бригада С.В. Филиппи.

Непросто придётся и проходчикам Д.В. Распопова. Коллективу предстоит оконтурировать пласт в целом. В непростых горно-геологических условиях, под наносами. Выработки придётся проходить на арки, оставив более скоростное анкерное крепление. Это трудоёмкая работа с куда большим, чем при анкерах, набором крепёжных операций. Но, уверен, и опыта, и сноровки, и упорства бригаде хватит для того, чтобы не отставать от намеченных графиков уходов.

Особая роль отводится сегодня бригаде С.И. Авхимовича. Она засекается для вскрытия ещё одного нового пласта - Надбайкаимского. Вместе с другими асами проходки под началом С.В. Колтакова горнякам предстоит оформить наосную, пройти уклон для проветривания и другие вспомогательные выработки сложного подземного хозяйства, которое в скором времени ещё больше укрепит позиции перспективного предприятия.

- Надо особо отметить тот факт, что ваши проходчики работают исключительно на отечественной технике.

- Совершенно правильное замечание. Все наши маршевые - скоростные - бригады вполне успешно

эксплуатируют отечественные комбайны КП-21 и СР-130. Их возросшие за последние годы технические характеристики, ходовые качества дополняются надлежащим уходом со стороны горняков, что и обеспечивает высокую производительность юргинским машинам и посланцам Копейского машиностроительного завода.

А в этом году «Красноярская» обещает прирасти новым КП-21 и самоходным вагоном - эта техника сегодня уже незаменима в процессе ускоренной транспортировки горной массы. Такое пополнение, конечно, необходимо при расширении, усложнении производственных задач.

- Сергей Александрович, мы, конечно, не имеем права обойти вниманием труд, заботы, задачи очистников шахты.

- Согласен. Тем более что они тоже заслуживают самой большой похвалы.

В июле наш единственный добычной участок № 1 завершил отработку лавы № 1306, предпоследней на пласту Байкаимском. В очень трудных условиях. Очистников донимали, выматывали им нервы неустойчивая кровля, глинистая почва. А это обычные заваливания секций, периодическое утопление комбайна, большой объём расштыбовки и так далее. Потом последовал так называемый непрямо́й перемонтаж комплекса - замена

польского «Тагора» на отечественный КМ-138, прошедший капремонт. Такая необходимость возникла в связи с уточнением Байкаимского с 2,6 до 1,7 метра. Использовать на этом участке пласта мощную технику нецелесообразно. И потом, почти все секции мехкрепи на «поляке» основательно износились, теперь они проходят восстановление на заводе «Красный Октябрь». Все трудности на участке вынесли с честью и сработали по максимуму.

Сейчас бригада Олега Васильевича Кукушкина ведёт отработку лавы № 1304 комбайном SL-300. А на Польшаевском-2 заряжается немецкий комплекс нового поколения DBT. Там лаву № 808 планируется запустить уже в марте. Запасов в ней - без малого три миллиона тонн, такой на шахте ещё не видели. Не случайно на последнем в прошедшем году заседании клуба «Добычник» коллектив участка дал слово добыть в первом полугодии 2012-го не менее 1,2 миллиона тонн угля. Если всё пойдёт нормально, то постараемся впервые в истории предприятия преодолеть трёхмиллионный рубеж годовой добычи. Лично я в эти честолюбивые устремления коллектива верю.

- Да, но в связи с этим сразу встаёт вопрос: сможет ли соответствовать таким нагрузкам имеющееся конвейерное хозяйство шахты?

- Учли, конечно, этот фактор. Должен отметить, что благодаря постоянной поддержке компании наша транспортная цепочка за последние годы целиком модернизирована. Заменили на более производительные, надёжные ленточное полотно, приводы, редукторы, барабаны и другое оборудование. Вся эта новизна отличает почти шестикилометровый по протяжённости конвейер, смонтированный в упомянутой суперлаве. Так что будем ждать из неё суточных или месячных рекордов. В прошедшем году «красноярцы»-очистники громко не напоминали о себе. Думаю, нынче они наверстают упущенное!

Н. МАКСИМОВСКИХ.

На снимке: бригадиры проходчиков принимают поздравления своим коллективом от директора шахты С.А. Хорошилова.

Фото И. ЧИКУРОВА.

Человек и закон

НА ПОРОГЕ ПЕРЕМЕН

15 января 2011 года – новая веха в истории Следственного комитета Российской Федерации. Выйдя из недр прокуратуры, Следственный комитет стал самостоятельным, независимым органом, на который государство возложило задачу – осуществление предварительного следствия.

Этот шаг закономерен, он завершает процесс формирования самостоятельного следственного органа. Позади жаркие споры о целесообразности отделения от прокуратуры. Практика подтвердила правильность концепции реформирования следствия и, в частности, разграничения функций надзора и следствия. Это уже разные ведомства, и это очевидно.

Реформа правоохранительных органов вызвана теми переменами, которые происходят в жизни нашего общества и государства. Внедрение передовых технологий и достижений технического прогресса и в производство, и в нашу повседневную жизнь неумолимо изменяет отношение людей к нашим государственным органам, в том числе и к следствию. Это отражается и на выполнении нами главной задачи – осуществлении оперативного и качественного расследования. И значит, все, что способствует этому, должно быть принято нами на вооружение. Ведь не ради смены вывески затевалась эта реформа. Сменились приоритеты государства, главным для него стали права и свободы граждан, поэтому государство и требует, чтобы органы следствия при выполнении своей главной задачи соблюдали гарантированные законами права граждан.

Сотрудники Следственного комитета обязаны не просто бороться с преступностью, они должны завоевать доверие граждан, порождать у них чувство защищенности и веры в справедливость. Значит, перемены должны происходить и внутри нас.

За сухими строчками статистики, в которых отражается наша деятельность, стоят судьбы живых людей, и мы должны помнить об этом, не теряя сострадания и участия.

Наверное, будут и другие перемены. Реформирование целой государственной структуры – дело непростое и требует времени. Неизбежно будут меняться приоритеты нашей деятельности, требования законодательства, судебная практика, но следствие будет всегда, и всегда будут люди, которые осуществляют борьбу с преступностью и защищают граждан своей страны от преступных посягательств.

Н. ПОТРЕБНИКОВА.

Руководитель следственного отдела по городу Ленинск-Кузнецкий Следственного управления Следственного комитета РФ по Кемеровской области.

ЧП во время дежурства

Это происшествие случилось во время дежурства старшего следователя следственного отдела Карима Орифджоновича Сатторова. Уже под утро поступило сообщение о том, что на одной из улиц города Польсаева обнаружен молодой мужчина с признаками сдавливания головы и ожогами тела. В составе оперативной группы следователь выехал на место преступления, а там медики уже грузили в карету «скорой помощи» еще живого мужчину. Предварительный диагноз – ожог третьей степени, повреждено 30 процентов кожи, а потому прогнозы самые печальные.

Проводив взглядом машину, увозившую молодого человека, Карим пожелал ему одного – выжить. Понимал, что травмы тяжелые, что мужчине всего 27 лет (вся жизнь впереди), понимал и то, что без его показаний сложно будет установить причины происшествия.

Позже, сидя в своем кабинете и выстраивая пробные версии случившегося, он с надеждой набрал номер телефона травматологического отделения, но тут его ждали неутешительные известия – пострадавший Лузгин (фамилии потерпевших и подозреваемых здесь и далее изменены) скончался по дороге в больницу от болевого шока.

– Вы знаете, у меня только одна версия, – докладывал позже руководителю следственного отдела Н.Н. Потребниковой Карим Орифджонович. – Предполагаю, что мужчина с кем-то выпивал в тот вечер, потом произошла ссора, и вот – результат. Что-то другое предположить сложно, учитывая обстоятельства происшедшего и найденные на месте улики. Думаю, нужно начать с опроса жителей улиц, прилегающих к месту, где был найден обгоревший человек, домов. А еще – опросить друзей и знакомых погибшего: вдруг появится какая-то зацепка.

Получив «добро», Сатторов, забыв о бессонном ночном дежурстве, отправился к родителям погибшего.

Такая вот работа

Карим Орифджонович еще достаточно молод, ему нет и сорока, но опыт за плечами – колоссальный. Его карьера началась с 1999-го, когда пришел работать помощником следователя в РОВД Ленинск-Кузнецкого района. Он тогда как раз получал второе высшее образование, учился в Кузбасском институте экономики и права на юридическом факультете. До этого окончил Худжанский государственный университет, факультет экономики. Он всегда серьезно относился к каждому расследуемому делу – досконально изучая все обстоятельства совершенных преступлений.

С первого взгляда в такую скрупулезность и вездливость несколько сложно поверить, потому что в красивых черных глазах то и дело появляются веселые черточки, выдающие веселый нрав обладателя. Но это, как отвлекающий маневр, потому что, только заходит речь о деле, взгляд сразу же становится серьезным и проникновенным.

Руководство оценило молодого помощника следователя по достоинству, и уже через два года Карим работал самостоятельно, вел разносторонние дела – хищения, преступления, связанные со сбытом наркотиков, телесные, дорожные, и многие другие. За десять лет работы не было ни одного наказания. В 2009 году

по итогам работы был награжден нагрудным знаком «Лучший следователь года», и после этого получил приглашение работать следователем в следственный отдел. Решил не отказываться от шанса, который предоставила судьба.

Всего не предугадать

Уже на пороге обозначенной квартиры Карим Сатторов услышал протяжные стоны и всхлипывания. Оно и понятно – горе пришло в дом. Пришло неожиданно, непредсказуемо, ворвалось, перевернув всю жизнь у этой семейной четы. В гостиной навзрыд плакала мать погибшего, временами, как будто очнувшись, выговаривала, обращаясь к сыну: «Что же ты не

что, нужно было начинать все сначала.

Распутывая весь клубок

Утро следующего дня у Карима Орифджоновича началось с обхода домов, расположенных на улице, где было совершено преступление. Один дом, второй, третий – никто ничего не видел и не слышал. Когда работаешь впустую – руки опускаются. А тут еще преступление, совершенное с такой жестокостью! Это какой должна быть ненависть, чтобы толкнуть человека на такое преступление. Статистика преступлений, проходящая изо дня в день перед глазами, свидетельствует о том, что большинство убийств совершается с особой жестокос-



довести следствие до логического завершения.

Сегодня обвиняемые в совершении преступления уже отбывают заслуженное наказание.

Когда ты не случайный человек

О том, что значит честно исполнять свой долг, Карим знает с детства. Его дед Маллабай Юнусов жил в Таджикистане, работал в милиции. Дослужившись до звания капитана, вышел на пенсию. Вечерами он рассказывал внукам о делах, в которых участвовал при охране правопорядка. Через это привил им свое

отношение к работе, учил делать все достойно. А в дополнение ко всему односельчане его очень уважали и говорили о дедушке только хорошие слова. Именно тогда Карим понял, что хочет быть таким же, как дед. Помогать людям, в любую минуту прийти на выручку и любить свою работу.

Конечно, дед очень хотел, чтобы кто-то из внуков тоже работал в милиции. Но когда Сатторов учился в университете, он умер – не дождался исполнения своей мечты. Зато Карим в память и из уважения к своему деду достойно несет службу, понимая, что он – на своем месте.

Когда-то, во время войны, Маллабай Юнусов, возвращаясь через Ленинск-Кузнецкий к себе на родину, нашел в этом городе свою любимую женщину, с которой прожил всю жизнь. Теперь внук его живет здесь, а вот свою Хуршеду привез сам в этот город. У Сатторова замечательная семья – двое детей и понимающая супруга. Карим каждую свободную минуту старается посвящать семье, справедливо считая, что если люди не участвуют в общих заботах, они отдаляются друг от друга.

Все складывается благополучно и в семье, и в карьере. В ноябре 2011 года Карим Орифджонович переведен на должность следователя по особо важным делам следственного отдела.

По распределению обязанностей, в соответствии с приказом руководителя следственного отдела, на него возложено расследование преступлений против жизни и здоровья; преступлений против государственной власти, интересов государственной службы и службы в органах местного самоуправления (должностные преступления) и преступления коррупционной направленности и другие. И за этим очередным шагом по служебной лестнице – большая доля трудолюбия и самопожертвования любимому делу.

М. СТРЕЛЬНИКОВА.
На снимке: К.О. Сатторов.

ПРОФЕССИЯ – СЛЕДОВАТЕЛЬ

сказал, не дал знать о себе?».

Очень тяжело видеть людское горе. Сатторову, за много лет работы привыкшему к разным жизненным перипетиям, никогда не привыкнуть к этому. Вот и сейчас случай вновь напомнил ему, насколько беспомощным является человек перед обстоятельствами, насколько неспособен все предусмотреть, предвидеть, предугадать.

Тут же вспомнился случай, который расследовал в прошлом году, когда молодые люди, уйдя из дома в новогоднюю ночь, поручили своей соседке приглядеть за малолетними детьми – четырехлетним Романом и двухлетним Станиславом, пообещав вернуться рано утром. Соседка согласилась, но, проводив родителей малышей, сама благополучно отправилась к себе домой, оставив детей без присмотра. Родители, вернувшись утром домой, обнаружили на неотопляемой веранде тело младшего сына, который, проснувшись ночью, отправился искать родителей. В ту ночь температура на улице опустилась до –30 градусов, и малыш, будучи не в состоянии самостоятельно позаботиться о себе, не додумавшись вернуться в дом, так и замерз у входной двери, в ожидании родителей. Соседку, конечно, наказали, но ребенка назад не вернешь.

Вот и супруги Лузгины сегодня потеряли сына. Немного не дошел он до дома. И, кажется, что родительское сердце должно было подсказать, да вот, подика – молчало. В данный момент нужно было искать какие-то ниточки, которые приведут к преступникам, а пока дело было абсолютно темное.

Сатторов поговорил с отцом погибшего и выяснил, что накануне сын, после смены в шахте, выпивал с друзьями в Ленинске-Кузнецком, а потом поехал домой. После этого следы терялись.

Так, первыми под подозрения попали друзья погибшего. Но после их опроса стало ясно, что никто из них к этому преступлению не причастен. Один день прошел впустую. Впрочем, и это хорошо, ведь очень важно установить по минутам последние часы жизни потерпевшего. Пока что все было известно до полуночи. Ну

что за этим стоит – ненависть или желание власти над людьми? Наверное, и то и другое.

Год назад Карим Сатторов закончил дело об убийстве двух женщин. Перед Новым годом в одном из домов частного сектора был обнаружен труп женщины, а второго января в этом же доме – еще одна покойница. Мужчина, хозяин дома, сорокалетний выпивоха, утверждал, что дамы скончались от некачественного спиртного. Пришлось точно также обходить всех соседей, чтобы составить картину происшедшего. Пока проводились необходимые экспертизы, уже удалось выяснить, что все трое жили в этом доме. Мужчина свой «гарем» не очень жаловал, и периодически избивал обеих женщин, да так сильно, что обе они скончались от травматического шока. Все это изначально удалось установить в предварительном разговоре с соседями, а позже версию о неосторожном убийстве подтвердили и эксперты. Сейчас тоже надежда только на соседей.

И вот по одному из адресов, кажется, повезло – мужчина рассказал, что видел погибшего, который во втором часу ночи вместе с друзьями шел по улице. Шумная компания, проходя мимо его дома, заставила «поволноваться» собаку, а вышедший успокоить пса хозяин узнал в одном из поздних прохожих мальчишку с соседней улицы. Так стало известно имя одного из подозреваемых. А к вечеру трое шестнадцатилетних подростков, сидя в кабинете следователя, давали признательные показания.

Они рассказали, что в ту ночь распивали спиртные напитки вместе с Лузгиным. После чего, примерно в час ночи, потерпевший попросил довести его до шахты. Все четверо сели на мотоцикл и поехали по улице Артиллерийской, где мотоцикл упал и перевернулся. Трое подростков во всем обвинили потерпевшего, а один из них начал его избивать. Так дошли до конца улицы, где этот же подросток облил потерпевшего бензином, и поджег его. Испугавшись содеянного, принялся тушить живой факел. Только поэтому мужчина умер не сразу. Вот так преступники были найдены, оставалось только

ТЕЛЕПРОГРАММА С 16 ПО 22 ЯНВАРЯ

Понедельник, 16 января

1

04.00 «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.10 «Жить здорово!»
09.20 «Право на защиту»
10.20 «Контрольная закупка»
10.50 «Женский журнал»
11.20 «Модный приговор»
12.20 «Понять. Простить»
13.00 Другие новости
13.20 «Хочу знать»
14.20 Т/с «Обручальное кольцо»
16.05 «Свобода и справедливость»
17.00 Вечерние новости
17.50 «Давай поженимся!»
18.55 «Пусть говорят»
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры»
21.30 Т/с «Шерлок Холмс: Рейхенбахский водопад»
23.20 На ночь глядя
00.15 Х/ф «Переступить черту»
02.55 «Участковый детектив»

РОССИЯ

Профилактика
10.50 «Кулагин и партнеры»
12.00 Т/с «Тайны следствия»
13.00 Вести
13.30 Местное время. Вести-Кузбасс
13.50 Вести. Дежурная часть
14.05 Т/с «Все к лучшему»
15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Кузбасс
15.50 Т/с «Ефросинья. Про-

должение»
16.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
17.55 «Прямой эфир»
19.00 Вести
19.30 Местное время. Вести-Кузбасс
19.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.00 Т/с «Измена»
22.50 «Городок»
23.50 «Вести+»
00.10 «Профилактика»

НТВ

05.55 «НТВ утром»
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 «Чрезвычайное происшествие»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Внимание, розыск!»
10.55 «До суда»
12.00 «Суд присяжных»
13.00 «Сегодня»
13.25 Т/с «Супруги»
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка»
17.40 «Говорим и показываем»
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Паутина»
21.30 Т/с «Зверобой»
23.15 «Сегодня. Итоги»
23.35 «Судебный детектив»
00.45 Т/с «Детектив Раш»
01.40 «Главная дорога»
02.15 «Женщина цвета танго»
03.10 Т/с «Беглец»
05.00 Т/с «2,5 человека»

ТНТ

06:00 «Необъяснимо, но факт»
07:00 М/с «Эй, Арнольд!»
07.25 «Прогноз погоды»
07.26 «Все обо всем»
07.30 «Метеоинформ»
07.33 «Гороскоп»
07.38 «Прогноз погоды»
07.39 «Все обо всем»
07.43 «Прогноз погоды»
07.45 «Музыка на ТНТ»
07:55 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
08:30 «Универ» Ситком
09:30 «Счастливы вместе»
10:45 М/с «Как говорит Джинджер»
11:40 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
12:30 М/с «Рога и копыта: Возвращение»
13:30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
14.00 «Прогноз погоды»
14.01 «Все обо всем»
14.05 «Гороскоп»
14.10 «Прогноз погоды»
14.11 «Музыка на ТНТ»
14:30 «Дом-2»
15:40 «Знамение» фантастика/боевик, Австралия, Великобритания, США, 2009 г.
18:00 «Интерны» Ситком
18.30 «Желаю счастья!»
18.43 «Прогноз погоды»
18.45 «Панорама событий»
19.05 «Метеоинформ»
19.10 «Все обо всем»
19.14 «Прогноз погоды»

19.15 «Желаю счастья!»
19.46 «Гороскоп»
19.51 «Все обо всем»
19.55 «Прогноз погоды»
20:00 «Интерны» Ситком
20:30 «Зайцев + 1» Ситком
21:00 «ТНТ-комедия»: «Розовая пантера» США, Чехия, 2006 г.
23:00 «Дом 2»
00.30 «Панорама событий»
00.50 «Метеоинформ»
00.53 «Гороскоп»
01:00 «Славные парни» Драма, США, 1990 г.
03:50 «Школа ремонта»
04:50 «Cosmopolitan. Видео-версия»

РЕН

04.00 «Громкое дело»
04.30 М/с «Шэгги и Скуби-ду ключ найдут!»
05.00 М/с «Шоу Тома и Джерри»
05.30 «Званный ужин»
06.30 «Час суда с Павлом Астаховым»
08.30 «Новости 24»
09.00 Х/ф «День триффидов»
11.00 «Экстренный вызов»
11.30 «Новости 24»
12.00 «Званный ужин»
13.00 «Не ври мне!»
14.00 «Семейные драмы»
15.00 «Следаки»
15.30 «Давай попробуем?»
16.30 «Новости 24»
17.00 «Русский аватар»
18.00 «Экстренный вызов»
18.30 «Новости 24»
19.00 Т/с «Важняк. Игра на вылет»

22.30 «Новости 24»
23.00 Х/ф «Дитя тьмы»
01.20 «В час пик» Подробности
01.50 Т/с «Игры в подкидного»

СТС

06:00 Комедия на СТС. Моя прекрасная няня
07:00 Соник Икс.
07:30 Включайся
08:30 Отцовский инстинкт
08:55 Телемаркет
09:00 6 кадров. Комедийный сериал
10:30 Комедия на СТС. Папины дочки
12:00 Ералаш
13:00 Пинки и Брейн
13:30 Подземелье драконов
14:00 Другие новости
14:20 Дорога к храму
14:35 Отцовский инстинкт
15:00 Кино на СТС. Двойной форсаж
17:00 6 кадров
17:30 Галилео
18:30 Молодожены
19:30 Телемаркет
19:35 Другие новости
20:00 Комедия на СТС. Воронины
21:00 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
23:50 6 кадров
00:00 Отцовский инстинкт
00:25 Рекламное время
00:30 Кино в деталях
01:30 Кино на СТС. Народ против Ларри Флинта
04:00 Кино на СТС. Положись на друзей
05:35 Настоящие охотники за

привидениями

Домашний

06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Объявления на «Домашнем»»
07.03 «Музыка»
07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»
08.00 Т/с «Татьянин день»
09.00 «По делам несовершеннолетних»
10.00 «Дела семейные»
12.00 Спросите повара
13.00 Х/ф «Пирожки с картошкой»
15.05 Д/ф «Звездные свадьбы»
16.05 Х/ф «Свои дети»
18.00 «Погода»
18.02 «Объявления на «Домашнем»»
18.04 «Ваши поздравления!»
18.37 «Метеоинформ»
18.40 «Панорама событий»
19.00 Х/ф «Условия контракта»
21.05 Д/ф «Бабье лето»
22.05 Д/ф «Звездные истории»
23.00 «Погода»
23.01 «Панорама событий»
23.21 «Метеоинформ»
23.24 «Объявления на «Домашнем»»
23.26 «Музыка»
23.30 Х/ф «Новое платье Королёвой»
01.30 Т/с «Правильная жена»
02.25 Т/с «Коломбо»
03.50 Д/ф «Мужской род»
05.45 «Музыка»
06.00 «На чужих ошибках»

Вторник, 17 января

1

04.00 «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.05 «Контрольная закупка»
08.40 «Жить здорово!»
09.50 «Право на защиту»
10.50 «Женский журнал»
11.20 «Модный приговор»
12.20 «Понять. Простить»
13.00 Другие новости
13.20 «Хочу знать»
14.20 Т/с «Обручальное кольцо»
16.05 «Свобода и справедливость»
17.00 Вечерние новости
17.50 «Давай поженимся!»
18.55 «Пусть говорят»
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры»
21.30 Т/с «Шальные деньги»
22.30 Ночные новости
22.50 Т/с «Следствие по телу»
23.40 Х/ф «Через Вселенную»
02.10 Х/ф «Мстители»

РОССИЯ

04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 Местное время. Вести-Кузбасс
08.05 «С новым домом!»
09.00 «О самом главном»
10.00 Вести
10.30 Местное время. Вести-Кузбасс
10.50 «Кулагин и партнеры»
12.00 Т/с «Тайны следствия»
13.00 Вести

13.30 Местное время. Вести-Кузбасс
13.50 Вести. Дежурная часть
14.05 Т/с «Все к лучшему»
15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Кузбасс
15.50 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
17.55 «Прямой эфир»
19.00 Вести
19.30 Местное время. Вести-Кузбасс
19.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.00 Т/с «Измена»
21.55 «Кризис 2008. Спаси Россию»
22.50 «Битва титанов. Суперсерия - 72»
23.50 «Вести+»
00.10 «Профилактика»

НТВ

05.55 «НТВ утром»
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 «Чрезвычайное происшествие»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Внимание, розыск!»
10.55 «До суда»
12.00 «Суд присяжных»
13.00 «Сегодня»
13.25 Т/с «Супруги»
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка»
17.40 «Говорим и показываем»
18.30 «Чрезвычайное проис-

шествие»
19.00 Сегодня»
19.30 Т/с «Паутина»
21.30 Т/с «Зверобой»
23.15 «Сегодня. Итоги»
23.35 «Судебный детектив»
00.40 Т/с «Детектив Раш»
01.35 «Кулинарный поединок»
02.35 «В зоне особого риска»

ТНТ

06:00 «Необъяснимо, но факт»
07.00 «Прогноз погоды»
07.02 «Панорама событий»
07.22 «Метеоинформ»
07.25 «Все обо всем»
07.30 М/с «Эй, Арнольд!»
07.58 «Прогноз погоды»
08.00 «Панорама событий»
08.20 «Все обо всем»
08.24 «Гороскоп»
08.29 «Прогноз погоды»
08:30 «Универ» Ситком
09:30 «Счастливы вместе»
10:45 М/с «Как говорит Джинджер»
11:40 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
12:30 М/с «Рога и копыта: Возвращение»
13:30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
14.00 «Прогноз погоды»
14.01 «Панорама событий»
14.21 «Все обо всем»
14.25 «Гороскоп»
14.28 «Прогноз погоды»
14:30 «Дом-2»
16:15 «Розовая пантера» Комедия, США, Чехия, 2006 г.
18:00 «Интерны» Ситком
18.30 «Желаю счастья!»

18.43 «Прогноз погоды»
18.45 «Панорама событий»
19.05 «Метеоинформ»
19.10 «Все обо всем»
19.14 «Прогноз погоды»
19.15 «Желаю счастья!»
19.46 «Гороскоп»
19.51 «Все обо всем»
19.55 «Прогноз погоды»
20:00 «Интерны» Ситком
20:30 «Зайцев + 1» Ситком
21:00 «ТНТ-комедия»: «Розовая пантера-2» США, 2009 г.
23:00 «Дом 2»
00.30 «Панорама событий»
00.50 «Метеоинформ»
00.53 «Гороскоп»
01:00 «Иствик» Сериал

РЕН

04.00 «Громкое дело»
04.30 М/с «Шэгги и Скуби-ду ключ найдут!»
05.00 М/с «Шоу Тома и Джерри»
05.30 «Званный ужин»
06.30 Т/с «Важняк. Игра на вылет»
08.30 «Новости 24»
09.00 Х/ф «День триффидов»
11.00 «Экстренный вызов»
11.30 «Новости 24»
12.00 «Званный ужин»
13.00 «Не ври мне!»
14.00 «Семейные драмы»
15.00 «Следаки»
15.30 «Давай попробуем?»
16.30 «Новости 24»
17.00 «НЛО. Заговор спецслужб»
18.00 «Экстренный вызов»
18.30 «Новости 24»

19.00 Т/с «Важняк. Игра на вылет»
21.00 «Экстренный вызов»
21.30 «Новости 24»
22.00 Х/ф «Воронье»
23.50 «В час пик»
01.00 «Званный ужин»
02.00 Х/ф «Воронье»

СТС

06:00 Комедия на СТС. Моя прекрасная няня
07:00 Соник Икс
07:30 Включайся
08:30 Другие новости
08:55 Телемаркет
09:00 Комедия на СТС. Воронины
09:30 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
10:30 Комедия на СТС. Папины дочки
12:00 Ералаш
13:00 Пинки и Брейн
13:30 Подземелье драконов
14:00 Другие новости
14:25 В наших интересах
15:00 Кино на СТС. Данди по прозвищу «Крокодил»
16:50 6 кадров
17:30 Галилео
18:30 Молодожены
19:30 Телемаркет
19:35 Другие новости
20:00 Комедия на СТС. Воронины
21:00 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
22:00 Кино на СТС. «Крокодил» Данди-2
00:00 СТС-Кузбасс. Лучшее

за 10 лет
00:25 Рекламное время
00:30 Информания
01:00 6 кадров
01:30 Музыка на СТС

Домашний

06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Панорама событий»
07.21 «Метеоинформ»
07.24 «Объявления на «Домашнем»»
07.26 «Музыка»
07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»
08.00 Т/с «Татьянин день»
09.00 «По делам несовершеннолетних»
10.00 Т/с «Женский роман»
18.00 «Погода»
18.02 «Объявления на «Домашнем»»
18.04 «Ваши поздравления!»
18.37 «Метеоинформ»
18.40 Панорама событий»
19.00 Х/ф «Условия контракта»
21.05 Д/ф «Бабье лето»
22.05 Д/ф «Звездные истории»
23.00 «Погода»
23.01 «Панорама событий»
23.21 «Метеоинформ»
23.24 «Объявления на «Домашнем»»
23.26 «Музыка»
23.30 Х/ф «Ещё люблю, ещё надеюсь...»
01.05 Т/с «Правильная жена»
01.55 Т/с «Коломбо»
03.20 Д/ф «Мужской род»
05.20 «Музыка»
06.00 «На чужих ошибках»

Среда, 18 января

1

04.00 «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.05 «Контрольная закупка»
08.40 «Жить здорово!»
09.50 «Право на защиту»
10.50 «Женский журнал»
11.20 «Модный приговор»
12.20 «Понять. Простить»
13.00 Другие новости
13.20 «Хочу знать»
14.20 Т/с «Обручальное кольцо»
16.05 «Свобода и справедливость»
17.00 Вечерние новости
17.50 «Давай поженимся!»
18.55 «Пусть говорят»
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры»
21.30 Среда обитания. «Не мясом единым»
22.30 Ночные новости
22.50 Т/с «Убийство»
00.00 Х/ф «Большой куш»
02.00 Х/ф «Холодные сердца»



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 Местное время. Вести-Кузбасс
08.05 «С новым домом!»

09.00 «О самом главном»
10.00 Вести
10.30 Местное время. Вести-Кузбасс
10.50 «Кулагин и партнеры»
12.00 Т/с «Тайны следствия»
13.00 Вести
13.30 Местное время. Вести-Кузбасс
13.50 Вести. Дежурная часть
14.05 Т/с «Все к лучшему»
15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Кузбасс
15.50 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
17.55 «Прямой эфир»
19.00 Вести
19.30 Местное время. Вести-Кузбасс
19.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.00 Т/с «Измена»
22.50 «Исторический процесс»
00.30 «Вести+»
00.50 «Профилактика»



13.00 «Сегодня»
13.25 Т/с «Супруги»
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка»
17.40 «Говорим и показы-

ваем»
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Паутина»
21.30 Т/с «Зверобой»
23.15 «Сегодня. Итоги»
23.35 «Судебный детектив»
00.45 Т/с «Детектив Раш»
01.40 «Квартирный вопрос»
02.40 «В зоне особого риска»
03.15 Т/с «Беглец»
05.10 Т/с «2,5 человека»



07.00 «Прогноз погоды»
07.02 «Панорама событий»
07.22 «Метеоинформ»
07.25 «Все обо всем»
07.30 «Женская лига»
07.58 «Прогноз погоды»
08.00 «Панорама событий»
08.20 «Все обо всем»
08.24 «Гороскоп»
08.29 «Прогноз погоды»

Профилактика
11:10 М/с «Как говорит Джинджер»
11:40 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
12:30 М/с «Рога и копыта: Возвращение»
13:30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
14.00 «Прогноз погоды»
14.01 «Панорама событий»
14.21 «Все обо всем»
14.25 «Гороскоп»
14.28 «Прогноз погоды»
14:30 «Дом-2»

16:15 «Розовая Пантера 2» Комедия, США, 2009 г.
18:00 «Интерны» Ситком
18.30 «Желаю счастья!»
18.43 «Прогноз погоды»
18.45 «Панорама событий»
19.05 «Метеоинформ»
19.10 «Все обо всем»
19.14 «Прогноз погоды»
19.15 «Желаю счастья!»
19.46 «Гороскоп»
19.51 «Все обо всем»
19.55 «Прогноз погоды»
20:00 «Интерны» Ситком
20:30 «Зайцев + 1» Ситком
21:00 «ТНТ-комедия»: «Одноклассницы» Великобритания, 2007 г.
23:00 «Дом 2»
00:30 «Панорама событий»
00.50 «Метеоинформ»
00.53 «Гороскоп»
01:00 «Иствик» Сериал
01:50 «Дом 2»
02:50 «Друзья» Комедийный телесериал
03:50 «Чужие деньги» Комедийная мелодрама, США



04.00 «Экстренный вызов»
04.30 «Следаки»
Профилактика
13.00 «Не ври мне!»
14.00 «Семейные драмы»
15.00 «Следаки»
15.30 «Давай попробуем?»
16.30 «Новости 24»
17.00 «Вольф Мессинг. Не-

известные предсказания»
18.00 «Экстренный вызов»
18.30 «Новости 24»
19.00 Т/с «Важняк. Игра навывлет»
21.00 «Экстренный вызов»
21.30 «Новости 24»
22.00 Х/ф «22 пули»
00.15 Х/ф «Последний рубеж»
02.00 Т/с «Игры в подкидного»



Профилактика
18:30 Молодожены
19:30 Телемаркет
19:35 Другие новости
20:00 Комедия на СТС. Воронины
21:00 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
22:00 Кино на СТС. Большой Стэн
00:00 Женский клуб
00:25 Рекламное время
00:30 Инфомания
01:00 Кино на СТС. Шоколад
02:45 Кино на СТС. Второй шанс
05:10 Эврика
05:50 Музыка на СТС



06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»

07.01 «Панорама событий»
07.21 «Метеоинформ»
07.24 «Объявления на «Домашнем»»
07.26 «Музыка»
07.30 Д/ф «Провинциалки»
08.00 Д/ф «Звездная жизнь»
09.00 «Дело Астахова»
11.00 Д/ф «Звездная жизнь»
14.00 Т/с «Условия контракта»
18.00 «Погода»
18.02 «Объявления на «Домашнем»»
18.04 «Ваши поздравления!»
18.37 «Метеоинформ»
18.40 «Панорама событий»
19.00 Х/ф «Условия контракта»
21.05 Д/ф «Бабье лето»
22.05 Д/ф «Звездные истории»
23.00 «Погода»
23.01 «Панорама событий»
23.21 «Метеоинформ»
23.24 «Объявления на «Домашнем»»
23.26 «Музыка»
23.30 Х/ф «Разные судьбы»
01.30 Т/с «Правильная жена»
02.20 Т/с «Коломбо»
04.15 Д/ф «Мужской род»
05.15 «Музыка»
06.00 «На чужих ошибках»

Четверг, 19 января

1

04.00 «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.05 «Контрольная закупка»
08.40 «Жить здорово!»
09.50 «Право на защиту»
10.50 «Женский журнал»
11.20 «Модный приговор»
12.20 «Понять. Простить»
13.00 Другие новости
13.20 «Хочу знать»
14.20 Т/с «Обручальное кольцо»
16.05 «Свобода и справедливость»
17.00 Вечерние новости
17.50 «Давай поженимся!»
18.55 «Пусть говорят»
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры»
21.30 «Человек и закон»
22.30 Ночные новости
22.50 Д/ф «Остаться в живых. Чудо в Андах»
23.55 Х/ф «Слепота»
02.05 Х/ф «Убрать перископ»



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 Местное время. Вести-Кузбасс
08.05 «С новым домом!»
09.00 «О самом главном»
10.00 Вести
10.30 Местное время. Вести-Кузбасс
10.50 «Кулагин и партнеры»
12.00 Т/с «Тайны следствия»
13.00 Вести
13.30 Местное время. Вести-Кузбасс
13.50 Вести. Дежурная часть
14.35 Т/с «Все к лучшему»

15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Кузбасс
15.50 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
17.55 «Прямой эфир»
19.00 Вести
19.30 Местное время. Вести-Кузбасс
19.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.00 Т/с «Огуречная любовь»
21.55 «Поединок» Программа Владимира Соловьёва
22.50 «Звёздные вдовы»
23.50 «Вести+»
00.10 «Профилактика»



05.55 «НТВ утром»
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 «Чрезвычайное происшествие»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Медицинские тайны»
10.55 «До суда»
12.00 «Суд присяжных»
13.00 «Сегодня»
13.25 Т/с «Супруги»
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка»
17.40 «Говорим и показываем»
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Паутина»
21.30 Т/с «Зверобой»
23.15 «Сегодня. Итоги»
23.35 «Судебный детектив»
00.40 «Всегда впереди»

Мифи»
01.35 «Дачный ответ»
02.40 «В зоне особого риска»
03.15 Т/с «Беглец»
05.00 Т/с «2,5 человека»



06:00 «Необъяснимо, но факт»
07.00 «Прогноз погоды»
07.02 «Панорама событий»
07.22 «Метеоинформ»
07.25 «Все обо всем»
07.30 М/с «Эй, Арнольд!»
07.58 «Прогноз погоды»
08.00 «Панорама событий»
08.20 «Все обо всем»
08.24 «Гороскоп»
08.29 «Прогноз погоды»
08:30 «Универ» Ситком
09:30 «Счастливы вместе»
10:45 М/с «Как говорит Джинджер»
11:40 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
12:30 М/с «Рога и копыта: Возвращение»
13:30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
14.00 «Прогноз погоды»
14.01 «Панорама событий»
14.21 «Все обо всем»
14.25 «Гороскоп»
14.28 «Прогноз погоды»
15:40 «Держи ритм» Драма, США, 2006 г.
18:00 «Интерны» Ситком
18.30 «Желаю счастья!»
18.43 «Прогноз погоды»
18.45 «Панорама событий»
19.05 «Метеоинформ»
19.10 «Все обо всем»
19.14 «Прогноз погоды»
19.15 «Желаю счастья!»
19.46 «Гороскоп»
19.51 «Все обо всем»

19.55 «Прогноз погоды»
20:00 «Интерны» Ситком
20:30 «Зайцев + 1» Ситком
21:00 «ТНТ-комедия»: «Одноклассницы и тайна пиратского золота»
23:00 «Дом 2. Город любви» Реалити-шоу
00:00 «Дом-2. После заката»
00.30 «Панорама событий»
00.50 «Метеоинформ»
00.53 «Гороскоп»
01:00 «Иствик» Сериал
01:55 «Дом 2»
02:50 «Друзья» Комедийный телесериал
03:50 «Экстракт». Комедия, США, 2009 г.
05:40 «Комедианты»



04.00 «Громкое дело»
04.30 М/с «Шэгги и Скуби-ду ключ найдут!»
05.00 М/с «Шоу Тома и Джерри»
05.30 «Званный ужин»
06.30 Т/с «Важняк. Игра навывлет»
08.30 «Новости 24»
08.45 Х/ф «22 пули»
11.00 «Экстренный вызов»
11.30 «Новости 24»
12.00 «Званный ужин»
13.00 «Не ври мне!»
14.00 «Семейные драмы»
15.00 «Следаки»
15.30 «Давай попробуем?»
16.30 «Новости 24»
17.00 «Смерть как чудо»
18.00 «Экстренный вызов»
18.30 «Новости 24»
19.00 «Жадность»
20.00 «Тайны мира с Анной

Чапман»
21.00 «Экстренный вызов»
21.30 «Новости 24»
22.00 Х/ф «Война Харта»
00.25 «Военная тайна с Игорем Прокопенко»
01.55 Т/с «Игры в подкидного»



06:00 Комедия на СТС. Моя прекрасная няня
07:00 Соник Икс
07:30 Включайся
08:30 Другие новости
08:55 Телемаркет
09:00 Комедия на СТС. Воронины
09:30 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
10:30 Комедия на СТС. Папины дочки
12:00 Ералаш
13:00 Пинки и Брейн
13:30 Подземелье драконов
14:00 Другие новости
14:25 В наших интересах
15:00 Кино на СТС. Большой Стэн
17:00 6 кадров
17:30 Галилео
18:30 Молодожены
19:30 Телемаркет
19:35 Другие новости
20:00 Комедия на СТС. Воронины
21:00 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
22:00 Кино на СТС. Стой! А то мама будет стрелять
23:40 6 кадров
00:00 СТС-Кузбасс. Лучшее за 10 лет
00:25 Рекламное время
00:30 Инфомания
01:00 Кино на СТС. Человек,

который слишком много знал
03:20 Кино на СТС. Жадность
05:25 Настоящие охотники за привидениями
05:45 Музыка на СТС



06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Панорама событий»
07.21 «Метеоинформ»
07.24 «Объявления на «Домашнем»»
07.26 «Музыка»
07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»
08.00 Т/с «Татьянин день»
09.00 «По делам несовершеннолетних»
10.00 «Дела семейные»
12.00 «Спросите повара»
13.00 Д/ф «Звездная жизнь без правил»
13.30 Т/с «Женщины в игре без правил»
18.00 «Погода»
18.02 «Объявления на «Домашнем»»
18.04 «Ваши поздравления!»
18.37 «Метеоинформ»
18.40 «Панорама событий»
19.00 Х/ф «Условия контракта»
21.05 Д/ф «Бабье лето»
22.05 Д/ф «Звездные истории»
23.00 «Погода»
23.01 «Панорама событий»
23.21 «Метеоинформ»
23.24 «Объявления на «Домашнем»»
23.26 «Музыка»
23.30 Х/ф «Чужая родня»
01.25 Т/с «Правильная жена»
02.15 Т/с «Коломбо»
04.05 Д/ф «Мужской род»
05.05 Д/ф «Женский род»
06.00 «На чужих ошибках»

ЗВЁЗДЫ ВАМ СОВЕДУЮТ

Гороскоп на следующую неделю (16 – 22 января)



ОВЕН

Все, что вам нужно, — твердая решимость преуспеть, неважно, какими темпами. Взаимоотношения с мужчинами у женщин в этот период могут осложниться и даже прерваться, но если вы возьмете на себя обязательство сохранить эти связи, это приведет к возникновению более прочных и длительных уз. Серьезность и раздражение, переполняющие ваши физические усилия, замедляющие и даже полностью прекращающие их, могут иметь весьма конструктивную цель. Направьте свои усилия на укрепление здоровья и улучшение физической формы. Трудности помогут вам понять: чтобы заложить прочный фундамент успеха, к которому вы стремитесь, требуются более серьезная организация и сосредоточенность.



ЛЕВ

Знания, которые вы приобретете, а также люди и ситуации, с которыми вы столкнетесь в эти дни, помогут вам расширить свое личное влияние и власть или же, по меньшей мере, создать впечатление, что вы обладаете такой властью. Обстоятельства могут вызвать искушение пренебречь зрелостью суждений и опытом, пойти кратчайшим путем, отказаться от соблюдения правил и норм. Постарайтесь устоять перед этими искушениями. Нынешние астрологические обстоятельства помогут вам понять, что гораздо проще и полезнее следовать правилам. Несмотря на не очень радужные перспективы, вы сумеете осуществить некоторый прогресс — это лучше, чем ничего. В воскресенье отложите домашние заботы и позвольте себе отдохнуть.



СТРЕЛЕЦ

Когда расстановка небесных сил складывается подобным образом по отношению к вашему зодиакальному знаку, вполне возможно, что вы столкнетесь с препятствиями на пути к успеху. Эти препятствия могут быть вызваны вашим собственным эго, упрямством, гордостью, алчностью, потворством слабостям или переоценкой своих возможностей. Избегайте подобных заблуждений в своих взглядах и поведении, а также держитесь в стороне от тех, кто склонен к этому, — и вы сможете свести до минимума негативный потенциал этой недели. Если вас не парализуют гнев или бездействие из-за того, что признание или успех придут к вам с опозданием или вообще не появятся, вы без труда переживете испытания этого периода и, несомненно, добьетесь своего.



ТЕЛЕЦ

На этой неделе постарайтесь увеличить число своих контактов и расширить круг общения. Если вы ждете шанса на успех, вы, скорее всего, обретете его в том, что читаете или слышите. Вы получите ценную информацию и идеи на собраниях, по соседству с домом, в результате путешествия и в основном благодаря вниманию и физической занятости. Это превосходный период для поисков возможностей расширить деловые предприятия, для образования, литературного творчества, издательского бизнеса, технических и дизайнерских проектов, религиозных или духовных исследований и преследования своих политических интересов.



ДЕВА

Когда астрологическая ситуация складывается для обладателей вашего зодиакального знака таким образом как на этой неделе, самообладание, которое, как вы считаете, присуще вам, или личное влияние, которым вы располагаете, может оказаться неэффективным. В действительности все обстоит иначе. Причиной подобного явления могут стать попытки объять необъятное. Сосредоточьтесь на более локальных проблемах — и вы добьетесь прогресса. Прежде чем что-либо изменять в своей жизни, надо взвесить все за и против. Планы, которые вы строили на эту неделю, претерпят изменения под давлением обстоятельств. Деловая поездка в начале недели может открыть перед вами новые перспективы.



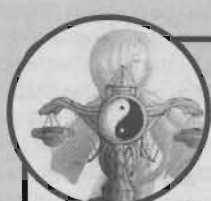
КОЗЕРОГ

Шансы и астрологические обстоятельства этого периода предоставляют возможность Козерогам выразить свои эмоции, получить желаемое или следовать желаниям своей души. Когда звездная обстановка складывается для представителей вашего зодиакального знака таким образом, как сейчас, ваша эмоциональная жизнь получит возможность развития в разнообразных сферах. Но это не значит, что вы преуспеваете: у вас лишь появится возможность, которая может повлечь за собой успех. Каковы ваши фантазии? Что требуется вам для эмоционального удовлетворения, о чем вы мечтаете? О деньгах, любви, власти, знаниях? Успех этого периода может принять форму возможности воплотить ваши фантазии в реальность и, может быть, выяснит, чего вы не хотите, что также принесет облегчение.



БЛИЗНЕЦЫ

Хотя этот период может стать на редкость удачным, его влияние изменится в зависимости от вашего возраста, зрелости и прежнего опыта. Нынешние обстоятельства могут принести удовлетворение и вознаграждение за упорную работу, а также необходимость пойти на жертвы и желание взять на себя ответственность. Если в прошлом вам не доставало трудолюбия, в нынешних обстоятельствах будет предпочтительнее обрести его, а это, в свою очередь, обеспечит вам успех в будущем. Ограничения и обязанности сократятся и, возможно, даже исчезнут. Возможны также и преимущества, обретенные благодаря вашему руководящему положению или власти.



ВЕСЫ

На этой неделе вам потребуются взвешенность в принятии решений, чтобы противодействовать склонности расхотать слишком много сил там, где этого не требуется, и проявлять разумную лень, когда необходимо демонстрировать энтузиазм. Кроме того, умеренность полезна в борьбе с переоценкой физических сил и способностей. Если вам хватит самообладания и здравого смысла, чтобы не делать поспешных действий и выводов, эти качества приведут вас к успеху. В сложившемся астрологическом аспекте вы можете добиться прогресса, если закончите работу своевременно, не торопясь, но и не медля. Вам необходимо укреплять свой авторитет и беречь репутацию. Безоговорочное единение даже с умными и здоровыми в суждениях людьми может завести вас в немыслимые дебри.



ВОДОЛЕЙ

На этой неделе Водолеи смогут избавиться от различных ограничений. Преобладающее астрологическое влияние этого периода облегчает бремя ответственности, хотя и не устраняет его полностью. Тщательное планирование, упорная работа, организаторская деятельность и проявленное при этом терпение не только помогут вам обрести зрелость, опыт и мудрость, но и принесут успех и заслуженное признание. С другой стороны, если вы обладаете свободолобивой натурой и вам трудно прилагать усилия, о которых говорилось выше, обстоятельства могут поставить вас перед необходимостью развития более практичного и ответственного подхода к делам. Если вам удалось обрести власть или занять руководящий пост, в этот период ваше положение будет иметь максимум преимуществ.



РАК

Нетерпение может побудить вас действовать наперекор властям, правилам и указаниям. Вы можете испытать недостаток энергии и времени, а это, в свою очередь, вызовет желание выбрать кратчайший путь, который вряд ли окажется эффективным. Избегайте переутомления, стрессов и перенапряжения, особенно потому, что в этот период вы подвержены гриппу, простудам и травмам. Но в целом этот период не следует рассматривать как абсолютно неудачный. Препятствия, возникающие в это время, содержат в себе зерно успеха, который возможен, если вы примете вызов. Больше всего опасайтесь поддаться гневу или унынию. Терпение и серьезный, основательный подход к делу помогут вам, в конце концов, добиться своего.



СКОРПИОН

Эта неделя может стать удачной для вашей работы и других видов физической деятельности. В спортивных состязаниях вы наверняка окажетесь членом команды-победительницы, то же справедливо и для других сфер вашей жизни в эти дни. Если вы хотите избежать неудач, следует не забывать о мудрости и умеренности, поскольку вы можете переоценить свои физические способности или потенциальный успех предприятия. Что касается развлечений, особую радость доставят скорость и роскошь, в результате чего вы сможете позволить себе приобрести спортивную машину или еще более роскошное средство передвижения. Стремление к динамичной силе физической энергии и мощи существенно возрастает, поэтому на этой неделе вас влечет к тем, кто обладает этими достоинствами, и к ситуациям, которые пробуждают подобные качества в вас.



РЫБЫ

Ваше отношение к учебе, развитию и применению интеллектуальных, коммуникативных или технических навыков на этой неделе станет более серьезным. Если в этот период вы учитесь или повышаете квалификацию, возможно, вам придется сменить наставников или учебное заведение. Нынешние обстоятельства требуют расширения навыков и знаний. Возможна возросшая ответственность, связанная с использованием базовых навыков. Это неплохо, поскольку результатом может оказаться новая работа или дополнительные доходы — непосредственно сейчас или в будущем. Кроме того, этот период затрагивает ваших близких людей и тех, с кем вы видите ежедневно. Взаимоотношения с ними могут стать напряженными или ограниченными, возможно, вам придется взять на себя некие дополнительные обязанности.

ВОТ и наступил новый год, и уже миновало Рождество. Тот праздник, который никогда не обходится без традиционных гаданий. Это и понятно, ведь, наверняка, каждому из нас хочется, чтобы все наши самые заветные мечты обязательно сбылись. Помните у классика: "Раз в крещенский вечерок девушки гадали, за ворота башмачок, сняв с ноги, бросали..." Так вот, самое главное в гадании — это не промахнуться по времени, так как настоящую правду можно выяснить только в тринадцать святочных ночей — начиная с рождественской ночи (с 6 по 7 января) и до ночи с 18 на 19 января.

Итак, чтобы положить начало всей этой гадальной авантюре, нужно сделать вот что: в 12 часов ночи налить в красивую и объемную чашку воды, добавить в нее белок сырого яйца и поставить полученный растворчик в какое-нибудь неприметное место. Причем заглядывать в чашку нельзя ровно три часа. Поэтому постарайтесь за этот томительный промежуток времени чем-нибудь себя занять, но только не гадайте.

Когда же положенные часы истекут, можно смело заглядывать в чашку. В ней вы увидите, что белок приобрел некую форму. И именно она-то и расскажет вам о вашей судьбе на ближайший год: если белок, к примеру, свернулся в форме ворот, то обязательно ждите изменений на поприще карьеры (ведь молодым везде у нас ворота открыты). Если же белок изображает сердце, то в этом году вас непременно ожидает любовь. А вот если люльку... сами понимаете, что вам светит.

Если все это вас не устраивает и не терпится узнать наверняка, не грозит ли вам в этом году замужество, то найдите где-нибудь забор и попробуйте обнять его широко распростертыми руками. А потом, не отнимая рук, исхитритесь сосчитать количество объятых вами досок. Если оно окажется четным, то уж свадьбы в этом году просто не миновать, если нечетным — миновать, что, в принципе, тоже не так уж и плохо.

Но если и после этого хочется еще как-то конкретизировать таинственного суженого и увидеть его лицо, то не отчаивайтесь: и на этот счет существует масса способов. Только не забывайте, что все гадания на распознавание личности суженого делаются в полном одиночестве, для чего и избирается именно ночь.

Самые безбрежные возможности для вдохновения и воображения открывает знаменитое гадание на зеркалах. Для этого берутся два больших и желательнее равной величины зеркала, устанавливаются друг против друга, освещаются двумя свечами. Лучше всего держать одно зеркало в руках против освещенного настенного и держать так, чтобы

РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...



из направленного отражения в стенном зеркале образовался длинный коридор, освещенный огнями.

И вот в конце этого зеркального коридора и должен появиться ваш суженый. Правда, ждать его появления приходится порой очень долго, но это уж кому как повезет. Гадающая особа должна удалить из комнаты кошек, собак, птиц и посторонних лиц, кроме разве что одной или двух скромных девушек, одинаково интересующихся предметом гадания. Однако со стороны этих последних требуется непростое условие: не смотреть в зеркало, не подходить к гадающей и не разговаривать с ней.

А вот другой и самый, пожалуй, классический способ гадания на зеркалах. Поставьте перед собой зеркало, перед ним положите салфетку, на нее по краям — нож и вилку, а в середине — зажженную свечку. Теперь произнесите заветные: "Суженый-ряженный, приди ко мне ужинать". При этом нужно достаточно внимательно вглядываться в зеркало.

Нужно заметить, что такого рода гадания во все времена производили самые смелые и отважные девушки. Поэтому ни в коем случае не стоит подвергать себя

этому испытанию дамам, подверженным истерическому состоянию и ипохондрикам, потому что испуг от увиденного может на самом деле очень серьезно потрясти слабую и нежную психику.

Если же вам лень сидеть всю ночь, уставившись на всякие горячие предметы или в зеркало, а хочется поспать, то и тут увидеть суженого не составляет особенного труда. Всего-то стоит поставить под кроватью небольшую емкость с водой, на края которой положить деревянную палочку и перед сном сказать: "Суженый, приди меня через мостик перевести". Или наполнить водой два ведра, соединить их ручки амбарным замком, запереть на ключ, а ключ положить под подушку. Слова же на этот раз должны быть такие: "Суженый, видишь, колодец закрыт. Захочешь напиться, заходи, ведь ключик-то у меня". Считается, что и в том, и в другом случае вы во сне увидите будущего жениха.

Для тех забывчивых, кто не надеется на свою память и боится наутро запомнить, как выглядел во сне жених, нужно в полночь с 18-го на 19-е выйти на ближайший перекресток и спросить имя первого встречного — именно так и будет звать вашего будущего благоверного.

Хочется добавить, что и на Рождество, и на Крещение обычно бывают знаменитые морозы, но, несмотря на это, все равно в эти ночи мало кто спал на Руси — веселились, радовались жизни, крепко угощались. А что до гадания, то и здесь никакие морозы не останавливали. Ведь известно же — охота пуще неволи. Уж больно хочется узнать: что же будет, что тебя ждет, кто твой суженый?

А еще под окнами в эти дни подслушивали, хоть подслушивать и нехорошо. Но суть этого гадания совсем не в интересе к чужим тайнам. Молодые девушки подходили к окнам и дверям и по доносившимся оттуда словам, веселому или неприятному разговору предсказывали себе жизнь приятную или скучную, мужа ворчливого или ласкового. И так как в эти ночи обычно всегда весело, то и подслушать веселый разговор было больше шансов.

Если же проблема жениха — это не единственное, что вас волнует, или вы, к тому же, давно замужем, то можете

получить ответы на самые животрепещущие вопросы. Для этого нужно привязать колечко на ниточку, взять ниточку за другой конец и, упершись локтем в стол, держать колечко над пламенем свечи и мысленно задавать ему любые вопросы. Если ответ утвердительный, колечко станет качаться по направлению к вам — от вас, а если отрицательный — справа налево.

Но если вы не верите во всю эту чепуху, но тем не менее желание заглянуть в свое будущее неизбежно берет вверх над здравым смыслом, то можно пойти посоветоваться к гадалке. Например, одна известная гадалка считает себя прежде всего целительницей, но в то же время обладает даром предвидения. Она считает, что гадать на суженых совсем не стоит. К тому же что-то увидеть в тех же зеркалах можно только в том случае, если у гадающего есть хоть какая-то предпосылка к ясновидению. Ежели этого нет, то барышню ждет, скорее всего, полное разочарование.

Самое верное, несмотря на всевозможные гадания и предсказания, прийти в церковь, поставить свечку и сказать: "Господи, если весть моя половинка, угодная тебе, пусть будет со мной" или "Господи, убери всех лишних и пошли того, кого надо". И обязательно придет, объявится эта половинка. Даже если для этого и придется немного подождать — иногда и полтора, и три года. Главное при этом — искренне верить и желать того, что хочешь для себя. И она предлагает свои нехитрые и добрые советы, к которым спокойно можно прибегнуть любому человеку — верующему и неверующему.

Хотите сделать прогноз погоды на будущий год? Это очень просто. Для этого возьмите луковицу, разрежьте ее на 12 частей и разложите их в линейку на досочке. Каждая луковичка будет символизировать месяц года (январь, февраль, март...). Далее луковички нужно равномерно присыпать солью и смотреть: если капельки выступили, значит, тот или иной месяц будет мокрым (непогода, дождик); если луковичка осталась сухой, то и месяц будет солнечным и сухим.

Подготовила
С. ШУКЛИНА.



Лечение без лекарств

Подсолнечник однолетний – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой до 2,5 метра. Стебель плотный, прямостоячий. Листья крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июле - августе. Цветы желтые, верхушечные, собраны в крупную корзину, (которая всегда повернута к солнцу). Плод представляет продолговатую яйцевидную семянку черного цвета. Созревает растение в августе - сентябре.



Препараты подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела.

ВРАЧ И ЦЕЛИТЕЛЬ

Используют для получения растительного масла. Стебли и корзинки служат хорошим кормом для крупного рогатого скота. В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов. Лекарственным сырьем служат краевые цветки, листья и зрелые семянки. Цветки ярко-желтые; собирают в начале цветения, осторожно обрывая без повреждения корзинки. Сушат сразу в хорошо проветриваемом и темном помещении. Зеленые, здоровые листья заготавливают в начале лета. Сушат в сушилке при температуре 40–50°C. Хранят в матерчатых мешках около двух лет. В листьях содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды и органические кислоты (янтарная, фумаровая, лимонная и др.), в цветках - флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и спирты, в семенах - много жирного масла, белка, углеводов, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты.

Отвары листьев и цветков используют в качестве средства, возбуждающего аппетит, и как жаропонижающее средство. Настой растения дает эффект при лечении желудочно-кишечной болезни и спазмах гладкой мускулатуры бронхов.

Рецепт для приготовления отвара листьев и цветков:

1 столовую ложку измельченного сырья заливают одним стаканом горячей воды, кипятят в эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до первоначального. Принимают по одной-две столовые ложки несколько раз в день за 30 мин. до еды.

Подсолнечное масло широко используют для приготовления масляных растворов, пластырей и мазей, применяется как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительных процессов кишечника и желчнокаменной болезни и для профилактики атеросклероза. Применяется внутрь по одной-две столовые ложки три-четыре раза в день.

А. ШИРОКОВ.



ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Льняное масло очень популярно в лечении различных заболеваний и при обычном приеме пищи. Оно обладает довольно ценным составом, являющимся для человеческого организма практически необходимым продуктом. Главным составляющим льняного масла являются жирные кислоты, которые могут попасть к человеку только при употреблении этого продукта. Лечебное действие льняного масла заключается в укреплении общего здоровья организма, нормализации обмена веществ и лечении многих других недугов. Естественно, употреблять в пищу следует свежее и качественное масло холодного отжима. В состав льняного масла входят витамины F, A, E, минералы и жирные кислоты. Суточная норма масла содержится в двух столовых ложках. Все полезные вещества масла разрушаются при его термической обработке и в некоторых случаях вредят организму, поэтому лучше заправлять им салаты. Употребление льняного масла ежедневно помогает снизить уровень холестерина в крови, понижает кровяное давление, тормозит развитие диабета, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, оказывает благоприятное влияние на работу нервной системы и помогает излечиться от многих других заболеваний.

Льняное масло благотворно влияет на кожу головы, при проблемах с волосами, излечивает раздражения и высыпания на лице. Масло повышает мужскую потенцию и нормализует выработку гормонов. Заживление ран, восстановление зрения, излечение от аллергии – вот далеко не полный список возможностей льняного масла. Очень действенное влияние оказывает льняное масло при наружном применении на кожных покровах. Это и лечение псориаза, и лишая, трещин и сухости кожи. Практически при любых кожных недостатках возможно применение льняного масла. Раствор льняного масла с известковой водой приносит заметное облегчение при ожогах. Употребление масла детьми очень хорошо сказывается на лечении хронических бронхитов в качестве профилактики заболевания. Ребенку достаточно принимать в день 1–1,5 столовые ложки.

Также льняное масло влияет на общую защиту организма и повышает иммунитет. Детям с ослабленным организмом или при восстановлении после тяжелых болезней следует принимать смесь из льняного семени и сахара в концентрации 3:1. Достаточно будет употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день. Пожалуй, нет такого заболевания, где использование льняного масла будет излишним.

М. ГАВРЮШИНА.

БЕССОННИЦА не дает спать по ночам, а если сон все-таки приходит, но ненадолго. Каждое утро вы чувствуете себя совершенно разбитым, и приходит новая ночь, но бессонница опять гонит сон.

Отчего это происходит? Бессонница может появиться от нарушения внутреннего ритма жизни организма, если, например, человек работает в ночное время или просто сильно нервничал в течение дня. Некоторые болезни тоже могут вызывать расстройство сна. В их число входят заболевания нервной системы, кровообращения или органов дыхания. Часто люди, занимающиеся умственным трудом, не могут полностью расслабиться после рабочего дня, что вызывает бессонницу. А наутро, после ночи, проведенной без сна, пытаются вернуть бодрость крепким чаем или кофе, тем самым усугубляя свое положение. Самая страдающая от бессонницы – категория

людей пожилого возраста, это связано с естественными процессами, происходящими в организме. Независимо отчего бессонница, ясно одно – заболевание вызывается некоторым расстройством нервной системы. Следовательно, необходимо избавиться именно от факторов, негативно влияющих на нашу нервную систему.

Уходи, БЕССОННИЦА!

Способов успокоить нервы достаточно много. Не лишним будет провести курс физиопроцедур, к которым можно отнести и теплую ванну перед сном, и, наоборот, обливания холодной водой по утрам. Лекарственные препараты, изготовленные на основе лечебных трав, не решат проблему в одно мгновение, но, действуя постепенно, они накапливаются в организме человека и эффект от лечения будет более долгосрочным. К тому же лекарственные растения не вызывают привыкания, как химические препараты, побочные действия фитопрепаратов



свои дятся к нулю.

В качестве лекарственных трав, способствующих излечению от бессонницы, применяются полынь горькая и обыкновенная, хмель обыкновенный, синюха голубая. Настои и отвары этих растений принимаются в течение дня в несколько приемов.

Менее активным действием обладает пион уклоняющийся, из него готовится спиртовая настойка (10%), который каплями по 30 шт. следует принимать в течение месяца три раза в день.

Если бессонница вызвана нарушением деятельности щитовидной железы, то в качестве лекарства рекомендуется принимать настой зюзника европейского.

Все лекарства, созданные своими руками, обладают более сильным и долговременным эффектом, чем продукция фармацевтических компаний.

В. ДАМБОВА.



Картофель способен улучшить зрение при близорукости

Лечение проводить при близорукости не более 3–5 диоптрий. Во время цветения нарвать цветков картофеля (белых или фиолетовых), высушить в тени. В чайную ложку налить чистой кипяченой воды, взять 1 высушенный бутончик и утопить его в чайной ложке с водой, затем ложку с содержимым подержать над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить!). Как только появятся пузырьки, ложку с содержимым убрать от огня и подождать, пока не остынет до температуры парного молока. Затем набрать в пипетку отвара и закапать в каждый глаз по 2 капли (не более). Сначала будет немного резать, надо потерпеть. Возможно слезотечение в течение дня. Курс лечения от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры лучше с утра, вечером нежелательно. Через месяц лечения сходите к врачу, проверить.

Л. ДЕНИСОВ.

Картофель способен улучшить зрение при близорукости

Лечение проводить при близорукости не более 3–5 диоптрий. Во время цветения нарвать цветков картофеля (белых или фиолетовых), высушить в тени. В чайную ложку налить чистой кипяченой воды, взять 1 высушенный бутончик и утопить его в чайной ложке с водой, затем ложку с содержимым подержать над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить!). Как только появятся пузырьки, ложку с содержимым убрать от огня и подождать, пока не остынет до температуры парного молока. Затем набрать в пипетку отвара и закапать в каждый глаз по 2 капли (не более). Сначала будет немного резать, надо потерпеть. Возможно слезотечение в течение дня. Курс лечения от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры лучше с утра, вечером нежелательно. Через месяц лечения сходите к врачу, проверить.



СКАНВОРД

1

Неловкий человек

Библейский великан-флиститянин, побежденный Давидом

Смысловое значение слова

Областной босс

1

Трагедия Шекспира

Верхняя часть колокольни, в которой размещаются колокола

2

Встреча глав государства, правительства

Имя известной литературной «посадницы»

И Чурикова, и Макарова

Повреждение ткани острым предметом

Антипод корешков

Род штепселя

Театральная галерка (устар.)

Вымершее пресмыкающееся

Прибор для измерения кровяного давления

3

5

Полная неудача

Мясное кушанье

Опера Дж. Верди

Каскадер

Собрание представителей какой-либо организации

Позма М. Лермонтова

Первый князь на Руси, основатель княжеской династии

Вид налога с крестьян

Трофей индейцев

«Пафосное» место для сна

Друг Фомы

Знак Зодиака

Психический дефект развития личности

Прополка не только от сорняков

Земельная мера

Немирное состояние

Их любят распускать нытик

Великий кормчий (китай.)

Повесть И. Тургенева

Место продажи животных

Речной залив

Природное топливо

Место для содержания заключенных (аббр.)

Советская кинокомедия с участием Л. Куравлева

Актёр, играющий без слов

Народ Азии (мн.ч.)

4

4

Инфекционное заболевание

Дорожное происшествие (аббр.)

И рожь, и пшеница

Выполняющее действие самостоятельно

5

Плотно облегающая одежда

Средневековое богатое жилое здание

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В "ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЕ" ОТ 6 ЯНВАРЯ

К	Ж	У	К	У	Р	У	З	Н	И	К
А	Л	Л	Ш	У	З	Н	И	К		
И	З	Д	Е	Л	Я	А	К	Ц	Е	П
П	И	Й	Е	Л	Е	Н	А	А	Р	Е
О	Р	Н	А	М	Е	Н	Т	К	И	Ш
Л	О	К	О	Т	А	Р	А	Н	Д	И
А	М	И	К	Т	У	З	Е	Л	И	К
Р	П	О	З	Е	Р	У	З	Е	Л	И
И	Н	А	Р	Ы	Л	А	А	П		
К	Р	О	С	С	В	О	Т	Г	А	Д
А	У	Т	К	А	Ж	О	Б	Р	У	Ч
У	Е	Л	У	Р	Б	Ы	Р	Р	Ц	
У	А	П	О	Д	К	О	П	П	И	Б
Р	Е	Н	О	Х	П	О	К	Е	А	Н
А	Т	П	О	Д	И	У	М	Р	А	Т
Ш	А	Р	А	Б	А	Н	О	В	Е	Н
Н	П	О	Л	К	Л	Е	Ш	Ф	Е	Н
Х	С	П	Ю	Р	Е	Т	Р	И		
А	Л	И	Б	И	О	К	У	Р	О	К

Посмеёмся вместе

Свинья на ферме выговаривает ослу:

- Ты целыми днями пашешь, устаешь, недоедаешь, грязный весь, а меня вон как хозяин любит: и кормит, и поит, и я целыми днями ничего не делаю...

- Да, ты мне уж это говори... Пстой, я, кажется, не с тобой в прошлом году разговаривал...

☺☺☺☺☺

Если вы заблудились в лесу и очень устали, найдите медведя, и вашу усталость, как рукой снимет.

☺☺☺☺☺

Толпа собралась у одного здания и смотрит вверх. На краю крыши стоит человек и собирается прыгнуть вниз. Одна тетка в толпе говорит другой:

- Боже! Если он сейчас не прыгнет, я опоздаю на автобус!..

☺☺☺☺☺

Давно известно, что 20% людей делают 80% работы. Недавно выяснилось, что 80% людей считают, что они входят в эти 20%...

☺☺☺☺☺

Сколько ни приводила жена домой любовников, сколько ни прятала их в шкаф и под кровать, а муж из командировки так и не вернулся...

☺☺☺☺☺

Две подруги:

- Мне вчера замуж предложили выйти.

- Здорово! А кто?

- Родители....

☺☺☺☺☺

- Извините, я удалил вам не тот зуб, теперь придется удалить еще и большой.

- Какое счастье, доктор, что вы не окулист!

☺☺☺☺☺

- Милый, ты меня любишь?

- ... Да...

- А как?

- ... Как ни странно.

Пятница, 20 января



04.00 «Доброе утро»
08.00, 11.00, 14.00 Новости
08.05 «Контрольная закупка»
08.40 «Жить здорово!»
09.50 «Право на защиту»
10.50 «Женский журнал»
11.20 «Модный приговор»
12.20 «Понять. Простить»
13.00 Другие новости
13.20 «Хочу знать»
14.20 Т/с «Обручальное кольцо»
16.05 «Жди меня»
17.00 Вечерние новости
17.50 «Поле чудес»
18.55 «Пусть говорят»
20.00 «Время»
20.30 «Минута славы»
22.10 Х/ф «Мелодия для шарманки»
02.20 Х/ф «8 миллионов способов умереть»
04.30 «Хочу знать»



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 Местное время. Вести-Кузбасс
08.05 «Мусульмане»
08.15 «С новым домом!»
09.10 «О самом главном»
10.00 Вести
10.30 Местное время. Вести-Кузбасс
10.50 «Кулагин и партнеры»
12.00 «Мой серебряный шар. Татьяна Самойлова»
13.30 Местное время. Вест

ти-Кузбасс
13.50 Вести. Дежурная часть
14.05 Т/с «Все к лучшему»
15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Кузбасс
15.50 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
17.55 «Прямой эфир»
19.00 Вести
19.30 Местное время. Вести-Кузбасс
19.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.00 Т/с «Огуречная любовь»
21.55 Х/ф «Что скрывает любовь»
23.50 Х/ф «Американская рапсодия»



05.55 «НТВ утром»
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 «Чрезвычайное происшествие»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Спасатели»
10.55 «До суда»
12.00 «Суд присяжных»
13.00 «Сегодня»
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт»
14.40 «Женский взгляд» Людмила Нильская
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка»
17.40 «Говорим и показы-

ваем»
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Гонимые - 4»
23.20 Х/ф «Дубля не будет»
01.15 Х/ф «Ночной слушатель»
02.50 Т/с «Беглец»
04.45 Т/с «2,5 человека»



06:00 «Необъяснимо, но факт»
07:00 «Прогноз погоды»
07:22 «Метеоинформ»
07:25 «Все обо всем»
07:30 М/с «Эй, Арнольд!»
07:58 «Прогноз погоды»
08:00 «Панорама событий»
08:20 «Все обо всем»
08:24 «Гороскоп»
08:29 «Прогноз погоды»
08:30 «Универ» Ситком
09:30 «Счастливы вместе»
10:45 М/с «Как говорит Джинджер»
11:40 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
12:30 М/с «Рога и копыта: Возвращение»
13:30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
14:00 «Прогноз погоды»
14:01 «Панорама событий»
14.21 «Все обо всем»
14.25 «Гороскоп»
14.28 «Прогноз погоды»
14:30 «Дом-2»
15:55 «Одноклассники и тайна пиратского золота» Комедия, Великобритания, 2009 г.
18:00 «Интерны» Ситком
18.30 «Желаю счастья!»

18.43 «Прогноз погоды»
18.45 «Панорама событий»
19.05 «Метеоинформ»
19.10 «Все обо всем»
19.14 «Прогноз погоды»
19.15 «Желаю счастья!»
19.46 «Гороскоп»
19.51 «Все обо всем»
19.55 «Прогноз погоды»
20:00 «Битва экстрасенсов»
21:00 «Комеди Клуб»
22:00 «Наша Russia»
23.00 «Панорама событий»
23.20 «Метеоинформ»
23.23 «Гороскоп»
23:30 «Дом 2»
01:00 «Иствик» Сериал
01:50 «Дом 2»
02:50 «Друзья» Комедийный телесериал
03:25 «Беглец» Боевик, США, 1993 г.



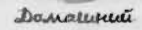
04.00 «Громкое дело»
04.30 М/с «Шэгги и Скубиду ключ найдут!»
05.00 М/с «Шоу Тома и Джерри»
05.30 «Званный ужин»
06.30 Т/с «Важняк. Игра навывлет»
08.30 «Новости 24»
08.45 Х/ф «Война Харта»
11.15 «Экстренный вызов»
11.30 «Новости 24»
12.00 «Званный ужин»
13.00 «Не ври мне!»
14.00 «Семейные драмы»
15.00 «Следаки»
15.30 «Давай попробуем?»
16.30 «Новости 24»
17.00 «Пирамиды. Космос на проводе»

18.00 «Экстренный вызов»
18.30 «Новости 24»
19.00 «Смотреть всем!»
20.00 «Странное дело»
21.00 «Секретные территории»
22.00 «Смотреть всем!»
23.00 Т/с «Спартак: Кровь и песок»
00.05 Х/ф «Авиакомпания «Эротика»»
01.50 Т/с «Игры в подкидного»



06:00 Комедия на СТС. Моя прекрасная няня
07:00 Соник Икс
07:30 Включайся
08:30 Другие новости
08:55 Телемаркет
09:00 Комедия на СТС. Воронины
09:30 Комедия на СТС. Дневник доктора Зайцевой
10:30 Комедия на СТС. Папины дочки
12:00 Ералаш
13:00 Пинки и Брейн
13:30 Подземелье драконов
14:00 Другие новости
14:25 В наших интересах
15:00 Кино на СТС. Стой! А то мама будет стрелять
16:40 6 кадров
17:30 Галилео
18:30 Воронины
19:30 Телемаркет
19:35 Другие новости
20:00 Комедия на СТС. Воронины
21:00 Кино на СТС. Робин Гуд

23:40 Даёшь молодёжь!
00:10 Кино на СТС. Три часа на побег
01:40 Кино на СТС. Красная жара
03:45 Эврика
05:30 Настоящие охотники за привидениями
05:50 Музыка на СТС



06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Панорама событий»
07.21 «Метеоинформ»
07.24 «Объявления на «Домашнем»»
07.26 «Музыка»
07.30 «Дело Астахова»
09.30 Д/ф «Звездная жизнь»
10.00 Т/с «Зимняя вишня»
18.00 «Погода»
18.02 «Объявления на «Домашнем»»
18.04 «Ваши поздравления!»
18.37 «Метеоинформ»
18.40 «Панорама событий»
19.00 Х/ф «Ищу невесту без приданого»
21.00 Х/ф «Любовь под прикрытием»
23.00 «Погода»
23.01 «Панорама событий»
23.21 «Метеоинформ»
23.24 «Объявления на «Домашнем»»
23.26 «Музыка»
23.30 Х/ф «За нас двоих»
01.40 Т/с «Правильная жена»
02.30 Т/с «Коломбо»
04.20 Д/ф «Мужской род»
05.20 «Музыка»
06.00 «На чужих ошибках»

Суббота, 21 января



05.00, 09.00, 11.00 Новости
05.10 Х/ф «Остров сокровищ»
06.40 «Играй, гармонь любимая!»
07.30 Х/ф «Джейк и пираты из Нетландии»
08.00 «Умницы и умники»
08.45 «Слово пастыря»
09.15 «Смак»
09.55 «Ирина Аллегрова. Женщина с прошлым»
11.15 Х/ф «Ошибка резидента»
14.00 «Тамара Гвердцители. «Я трижды начинала жизнь с нуля»
15.00 «Я несусь ладонях свет» Концерт Т. Гвердцители
16.00 «Кто хочет стать миллионером?»
17.00 Вечерние новости
17.15 «Новый Ералаш»
17.45 «В черной-черной комнате...»
18.55 «Первый класс» с Иваном Охлобыстиным
20.00 «Время»
20.20 «Кубок профессионалов»
22.10 Х/ф «Необыкновенные приключения Адель Блан-Сек»
00.10 Х/ф «Все без ума от Мэри»
02.25 Х/ф «Правда о кошках и собаках»
04.10 «Хочу знать»



04.10 Х/ф «В квадрате 45»
05.35 «Сельское утро»

06.05 «Диалоги о животных»
07.00 Вести
07.10 Местное время. Вести-Кузбасс
07.20 «Военная программа»
07.50 «Субботник»
08.30 «Городок» Дайджест
09.10 «Урожайные грядки»
09.25 «Полит-чай»
09.50 «Медсовет»
10.00 Вести
10.10 Местное время. Вести-Кузбасс
10.20 Вести. Дежурная часть
10.55 «Честный детектив»
11.25 Т/с «Дом у большой реки»
13.00 Вести
13.20 Местное время. Вести-Кузбасс
13.30 Т/с «Дом у большой реки»
14.20 «Субботний вечер»
16.35 Шоу «Десять миллионов»
17.40 Х/ф «Яблоневый сад»
19.00 Вести в субботу
19.45 Х/ф «Яблоневый сад»
22.20 «Девчата»
22.55 Х/ф «Троя»



05.35 Т/с «Агент национальной безопасности - 5»
07.25 «Смотр»
08.00 «Сегодня»
08.20 Лотерея «Золотой ключ»
08.45 «Академия красоты с Ляйсан Утяшевой»
09.20 «Готовим с Алексеем Зиминим»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога»

10.55 «Кулинарный поединок»
12.00 «Квартирный вопрос»
13.00 «Сегодня»
13.20 «Своя игра»
14.10 Т/с «Москва. Центральный округ-3»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Таинственная Россия: Байкал. Живое озеро?»
17.20 «Очная ставка»
18.20 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.25 Профессия - репортер
19.55 «Программа-максимум»
21.00 «Русские сенсации»
21.55 «Ты не поверишь!»
22.55 Х/ф «Кровные братья»
00.50 Х/ф «Парк юрского периода-2: затерянный мир»
03.20 Т/с «Москва. Центральный округ-3»
05.15 Т/с «2,5 человека»



06:00 М/с «Эй, Арнольд!»
07:00 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
08:30 «Женская лига: парни, деньги и любовь»
08.53 «Прогноз погоды»
08.55 «Панорама событий»
09.15 «Метеоинформ»
09.18 «Все обо всем»
09.22 «Гороскоп»
09.27 «Прогноз погоды»
09.28 «Панорама событий»
09.48 «Все обо всем»
09.52 «Гороскоп»
09.57 «Прогноз погоды»
10:30 «Школа ремонта»
11:30 «Ешь и худей!»

12:00 «Эй, толстый!» Документальный фильм, Россия, 2010 г.
13:00 «Comedy Woman»
14:00 «Комеди Клуб»
15.00 «Желаю счастья!»
16.44 «Прогноз погоды»
16.46 «Гороскоп»
16.51 «Метеоинформ»
16.54 «Все обо всем»
16.58 «Прогноз погоды»
17:00 «Comedy Woman»
18:00 «Интерны» Ситком
19.30 «Желаю счастья!»
19.54 «Прогноз погоды»
19.55 «Все обо всем»
20:00 Большое кино по субботам: «Пункт назначения 2» ужасы, Канада, США, 2002 г.
21:50 «Комеди Клуб»
23:00 «Дом 2»
00:30 «Ху из ху»
01:00 «Заложник» боевик/триллер, Германия, США, 2005 г.
03:10 «Секс с Анфисой Чеховой»
03:40 «Школа ремонта» - «Кухня из Дали»
04:40 «Cosmopolitan. Видеверсия»
05:40 «Комедианты»



04.00 М/с «Шэгги и Скубиду ключ найдут!»
04.30 Т/с «Золотая медуза»
08.30 «Право на доверие»
09.30 Х/ф «Стая»
11.30 «Новости 24»
12.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко»
13.30 Т/с «Солдаты-13»
16.00 Х/ф «Ночные сестры»

18.00 «Неделя с Марианной Максимовской»
19.00 Х/ф «Монгол»
21.20 Х/ф «Кочевник»
23.25 «Секс-миссия»
00.25 Х/ф «Фантазм 2»
02.15 Т/с «Игры в подкидного»



06:00 Голый пистолет
07:35 Дед Мороз и лето
08:00 Волшебные Поппикси
08:30 Телемаркет
08:35 Другие новости
09:00 Галилео
10:00 Ералаш
11:00 Это мой ребёнок!
12:00 Комедия на СТС. Воронины
14:00 Моя семья против всех
15:00 Чип и Дейл спешат на помощь
15:30 Легенда о Тарзане
16:00 Телемаркет
16:05 Неделя в «Других новостях»
16:20 Регион-42
16:30 6 кадров
16:35 Кино на СТС. Робин Гуд
19:15 Приключение Десперо
21:00 Кино на СТС. Мышиная охота
22:50 Кино на СТС. Давайте потанцуем!
00:50 Церемония вручения национальной премии в области неигрового кино и телевидения «Лавровая ветвь»-2011
01:50 Кино на СТС. Шампунь
04:00 Кино на СТС. Люди под лестницей
05:45 Музыка на СТС



06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Панорама событий»
07.21 «Метеоинформ»
07.24 «Объявления на «Домашнем»»
07.26 «Музыка»
07.30 «Бабье лето» Документальный цикл
08.30 Х/ф «Дочь Махараджи»
13.40 «Одна за всех»
14.00 «Спросите повара»
15.00 «Красота требует!»
16.00 Х/ф «Любовь под прикрытием»
18.00 «Погода»
18.01 «Объявления на «Домашнем»»
18.03 «Ваши поздравления!»
19.00 Т/с «Великолепный век»
23.00 «Метеоинформ»
23.03 «Объявления на «Домашнем»»
23.05 «Музыка»
23.10 «Одна за всех»
23.30 Х/ф «Принцесса невеста» Фэнтези
01.30 Т/с «Правильная жена»
02.20 Т/с «Коломбо»
04.05 Д/ф «Мужской род»
05.05 Д/ф «Женский род»
06.00 «На чужих ошибках»

Воскресенье, 22 января

1

04.40 М/ф «Приключения пингвиненка Лоло»
05.00, 09.00, 11.00 Новости
05.10 М/ф «Приключения пингвиненка Лоло»
05.40 Х/ф «В последнюю очередь»
07.15 «Служу Отчизне!»
07.50 М/с «Гуфи и его команда»
08.15 «Здоровье»
09.15 «Непутевые заметки»
09.35 «Пока все дома»
10.30 «Фазенда»
11.15 Т/с «МУР»
15.20 Х/ф «Королева бензколонки»
16.50 Вечер музыки Арно Бабаджаняна
18.25 Х/ф «Беременный»
20.00 Воскресное «Время»
21.00 «Большая разница»
22.05 «Специальное задание» Финал
23.15 Х/ф «Плохие парни-2»
02.00 Т/с «Детройт 1-8-7»

РОССИЯ

04.40 Х/ф «Трактир на Пятницкой»
06.20 «Вся Россия»
06.30 «Сам себе режиссер»
07.20 «Смехопанорама»
07.50 «Утренняя почта»
08.30 «Сто к одному»
09.20 Местное время. Вести-Кузбасс

10.00 Вести
10.10 «С новым домом!» Идеи для вас
10.25 Т/с «Блудные дети»
13.00 Вести
13.20 Местное время. Вести-Кузбасс
13.30 Т/с «Блудные дети»
15.00 «Смеяться разрешается»
17.05 Х/ф «Дорогая моя доченька»
19.00 Вести недели
20.05 Х/ф «Удиви меня»
22.00 «Специальный корреспондент»
22.35 Х/ф «Господа офицеры. Спасти императора»

НТВ

05.40 Т/с «Агент национальной безопасности - 5»
07.25 «Живут же люди!»
08.00 «Сегодня»
08.15 Лотерея «Русское лото»
08.45 «Их нравы»
09.25 «Едим дома!»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача»
10.55 «Развод по-русски»
12.00 «Дачный ответ»
13.00 «Сегодня»
13.20 «Своя игра»
14.10 Т/с «Москва. Центральный округ-3»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...»
17.20 «И снова здравствуйте!»

18.20 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня. Итоговая программа»
20.00 «Чистосердечное признание»
20.50 «Юля Абдулова. Моя исповедь»
21.55 Х/ф «Очкарик»
23.50 Х/ф «Вне поля зрения»
02.10 «Кремлевская кухня»
03.05 Т/с «Москва. Центральный округ-3»
05.00 Т/с «2,5 человека»

ТНТ

06:00 М/с «Эй, Арнольд!»
07:00 М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
08.20 «Прогноз погоды»
08.21 «Все обо всем»
08.25 «Гороскоп»
08.30 «Метеоинформ»
08.33 «Все обо всем»
08.37 «Прогноз погоды»
08.38 Музыка на ТНТ
08:55 «Лото Спорт Супер» Лотерея
09:00 «Золотая рыбка» Лотерея
09:20 «Женская лига: парни, деньги и любовь»
09:50 «Первая Национальная лотерея»
10:00 «Школа ремонта»
11:00 «СуперИнтуиция»
12:00 «Наемницы» Документальный фильм, Россия, 2010 г.

13:00 «Золушка. Переагрузка»
14:00 «Счастливы вместе»
15.00 «Желаю счастья!»
16.44 «Прогноз погоды»
16.46 «Гороскоп»
16.51 «Метеоинформ»
16.54 «Все обо всем»
16.58 «Прогноз погоды»
17:00 «Пункт назначения-2», ужасы, Канада, США
18:50 «Комеди Клуб. Лучшее»
19.30 «Желаю счастья!»
19.54 «Прогноз погоды»
19.55 «Все обо всем»
20:00 Кино по воскресеньям: «Наемные убийцы» Боевик, США, Франция, 1995 г.
23:00 «Дом 2»
00:30 «Ловец снов», ужасы, Австралия, США, 2003 г.
03:05 «Секс с Анфисой Чеховой»
03:35 «Школа ремонта» - «Эльзасский ноктюрн»
04:35 «Cosmopolitan. Видеоперверсия» Развлекательное шоу
05:40 «Комедианты»

РЕН

04.00 М/с «Шэгги и Скубиду ключ найдут!»
04.30 Х/ф «Золушка в сапогах»
05.30 Х/ф «Супертеща для неудачника»
07.30 Х/ф «Ночные сестры»
09.30 Х/ф «Кочевник»

11.30 «Новости 24»
12.00 «Неделя с Марианной Максимовской»
13.00 «Репортерские истории»
13.40 Х/ф «Монгол»
15.50 Т/с «Против течения»
23.45 «Что происходит?»
00.15 Х/ф «Сплетня»
02.10 Х/ф «Робокот: Пламя разрушения»

06:00 Кино на СТС. Гольфист-2 1/2. Запах страха
07:35 Волшебное кольцо
08:00 Волшебные Поппикси
08:15 Самый маленький гном
08:30 Телемаркет
08:35 Кузбасский ковчег Чеховой
09:00 Самый умный
10:45 Ералаш
11:00 Галилео
12:00 Снимите это немедленно!
13:00 Ералаш
13:15 Приключение Десперо
15:00 Чип и Дейл спешат на помощь
15:30 Легенда о Тарзане
16:00 Телемаркет
16:05 В наших интересах
16:30 6 кадров
17:10 Кино на СТС. Мышиная охота
19:00 Шоу «Уральских пельменей». Агенты 0,7
20:30 6 кадров
21:00 Кино на СТС. Принц Персии. Пески времени

23:10 Шоу «Уральских пельменей». Лучшее
00:10 Кино на СТС. Любовь — это для двоих
02:05 Кино на СТС. Дракон. Рассказ о жизни Брюса Ли
04:25 Эврика

Домашний

06.30 «Одна за всех»
07.00 «Погода»
07.01 «Объявления на «Домашнем»»
07.03 «Музыка»
07.30 Х/ф «Старики-разбойники»
09.20 Д/ф «Бабушки лето»
10.20 Х/ф «Ищу невесту без приданого»
12.20 «Одна за всех»
13.10 «Звездные истории»
14.10 Х/ф «Загадочные убийства Агаты Кристи. Вышел месяц из тумана»
18.00 «Погода»
18.01 «Объявления на «Домашнем»»
18.03 «Ваши поздравления!»
19.00 «Великолепный век»
23.00 «Метеоинформ»
23.03 «Объявления на «Домашнем»»
23.05 «Музыка»
23.10 «Одна за всех»
23.30 Х/ф «Интердевочка»
02.25 Т/с «Правильная жена»
03.20 Т/с «Коломбо»
05.15 «Музыка»
06.00 «На чужих ошибках»

ОБРАЩЕНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА К ПОЛИТИЧЕСКИМ ПАРТИЯМ, ОБЩЕСТВЕННЫМ ОБЪЕДИНЕНИЯМ, ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКОМУ ГОРОДСКОМУ СОВЕТУ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ И ИЗБИРАТЕЛЯМ

В соответствии с действующим законодательством, на территории Ленинск-Кузнецкого городского округа необходимо сформировать 58 участковых избирательных комиссий по выборам Президента Российской Федерации.

Территориальная избирательная комиссия Ленинск-Кузнецкого городского округа обращается к политическим партиям, общественным объединениям, Ленинск-Кузнецкому городскому Совету народных депутатов, избирателям по месту работы, службы, учебы, жительства с просьбой предлагать кандидатуры членов комиссий с правом решающего голоса, имеющих опыт по организации избирательного процесса, грамотных, добросовестных и ответственных граждан.

Прием предложений осуществляется с 16 января 2012 г. до 1 февраля 2012 года (до 18 часов) включительно, по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, проспект Кирова, 56, кабинет № 413, в следующие часы:

понедельник-четверг: с 8.00 до 17.00 (обед с 12.00 до 12.48),
пятница: с 8.00 до 16.00 (обед с 12.00 до 12.48),
суббота: с 09.00 до 14.00 (без обеда).

Предложения политических партий, общественных объединений оформляются в соответствии с их уставами.

Решение о предложении кандидата в состав участковой избирательной комиссии от Ленинск-Кузнецкого городского Совета народных депутатов

должно быть оформлено решением, принятым на сессии и заверенным в соответствии с Уставом муниципального образования. Решение о предложении кандидата в состав участковой избирательной комиссии от собрания избирателей по месту работы, службы, учебы, жительства оформляется выпиской из протокола и заверяется подписью председателя и секретаря собрания с указанием численности участников собрания.

Предлагаемая кандидатура должна соответствовать требованиям, предъявляемым к членам избирательных комиссий статьей 29 Федерального Закона «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации». Ответственность за соблюдение этих требований несут предлагающая сторона и кандидат в члены участковой избирательной комиссии.

К решениям о предложении кандидатур в состав участковых избирательных комиссий прилагается письменное согласие кандидата на назначение его членом участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса.

Необходимые разъяснения можно получить по телефону: 3-00-95, территориальная избирательная комиссия Ленинск-Кузнецкого городского округа.

Л.И. НОСОВА.

Председатель территориальной избирательной комиссии Ленинск-

КРЕЩЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ И НАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Крещение Господне, самый древний праздник христианской церкви, отмечается 19 января. Накануне праздника воду освящают и в храмах, и в открытых водоемах в память о том, что Спаситель своим Крещением освятил воду. По русской традиции в этот праздник принято омыться ночью в проруби и набирать с собой оттуда освященную воду.

Купание в проруби в ночь с 18 на 19 января одни связывают с церковным обрядом, другие — со спортивным интересом, а некоторые купаются в ледяной воде просто «на слабо».

Традиционно процедуры ледяного омоложения заканчиваются для ряда граждан неприятностями.

Следует иметь в виду, что не существует церковных правил, обязывающих в Крещение залезать в первую попавшуюся прорубь.

«Традиция крещенского купания относится, скорее, к народным традициям, чем к таинствам богослужения, — заметил председатель синодального отдела по взаимоотношениям церкви и общества Московского патриархата, протоиерей Всеволод Чаплин. — Важнее освящение воды в храме, а ледяное купание — дело второстепенное».

Представление, что купание на Крещение безопасно для здоровья, обманчиво. Риски для здоровья от ледяного купания для неподготовленных, незакаленных людей, купающихся зимой в этот день единственный раз в году, велики. От переохлаждения возможна потеря сознания, последующие гипертонические кризы.

Также хочется отметить, что купание в неорганизованных местах или в нетрезвом виде, отсутствие контроля за детьми со стороны взрослых, несоблюдение элементарных правил безопасности при выходе и передвижении по льду могут привести к нежелательным последствиям.

Согласно установленным требованиям безопасности, места купелей должны быть максимально организованы и расположены недалеко от берега. В случае, если даже лед треснет, это позволит людям быстро выйти на берег. Глубина проруби не должна превышать 1,5 метра. Обязательно у ледяной проруби должен быть установлен дощатый настил для безопасного выхода из воды. Подход людей к проруби не должен быть массовым, только по 2-3 человека.

Тем не менее население

никогда не стоит забывать об элементарных правилах безопасности:

- купаться только строго в оборудованных местах;

- необходимо оценить свои возможности и состояние здоровья, так как, например, при заболеланиях сердечно-сосудистой или периферической нервной систем купание в проруби противопоказано. Перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование;

- категорически запрещено употреблять алкоголь перед купанием;

- запрещено купание детей без присмотра родителей или взрослых;

- не разрешается нырять в воду непосредственно со льда;

- следует окунаться не больше чем на 10-15 секунд;

- при купании необходимо соблюдать очередность погружения и не создавать тесноты и давки;

- запрещено подвезжать к купели на автотранспорте.

Помните: строгое соблюдение мер предосторожности на льду — главное условие предотвращения несчастных случаев.

Управление по делам ГОиЧС Ленинск-Кузнецкого городского округа.

НАШИ ДЕТКИ

УСТАМИ МЛАДЕНЦА

Торт

Когда Роме было 1 год и 7 месяцев, он с семьей был на дне рождения у своей тети. Роме дали кусочек торта. Слизав крем, приносит коржи от торта и спрашивает:

- Мама, а куда огрызки выбросить?

Пинцет

Подходит как-то Карина к отцу, держа в руках пинцет, и спрашивает:

- Папа! Это чтобы из носа брови выдергивать?

Еда на голове

Шестилетняя Полина спрашивает:

- Мама, а когда я у тебя в животике была, ты кушала, и еда на меня падала?

Веревки для белья

Алла (5 лет) первый раз в жизни увидела троллейбусные "провода":

- О-о-о-о, а это веревки, чтобы белье вешать?

Я - не мальчик

Дочка спрашивает маму:

- Мама, меня папа не любит?
- Почему, он же тебя родил?
- Нет, если он меня родил, я была бы мальчиком!

Молодчинка

На даче Майя (3 года) очень любит поливать всевозможные растения. Как-то раз полила клубнику, подходит к маме и говорит:

- Мам, я молодец?
- Конечно. Ты умничка, Майечка
- Тогда полей за меня огурцы, а то я слишком молодцом стану.

Стена не упадет

Утром собираем детей в садик, пора уходить, выхожу в прихожую, все готовы, а средняя дочка Саша еще не обута. Спрашиваю:

- Почему не обулась?
- Ответ просто гениальный:
- Не могу, у меня руки стеной заняты!

О. ЦЫБИНА.



Мой полуторагодовалый сын очень непоседливый мальчик. Но самым сложным является процесс его кормления. Он обычно сидит, забравшись с ногами на стульчик и отвернувшись от меня. Иногда он барабанит ложками, превращает тарелку или бросает ее на пол. Часто мне приходится ходить за ребенком по комнате, стараясь засунуть ему в рот ложку с кашей, чтобы он хоть что-то поел. Как быть, если ребенок играет за столом?

Доктор Б. Спок считает, что игра за столом означает, что ребенок вырос, и его мать больше беспокоится о его питании, чем он сам. Присмотритесь - чадо начинает играть, когда он уже частично утолил свой голод, а не тогда, когда он еще очень хочет есть.

1. Если малыш перестает

Уроки доктора СПОКА

обращать внимание на еду, стоящую перед ним, можно считать, что он съел достаточно. Попробуйте спустить его на пол и уберите тарелку. Если ребенок начинает хныкать и проситься за стол, дайте ему еще одну возможность, поставьте еду обратно. Однако, если он опять начинает играть, будьте тверды и не пытайтесь накормить его.

2. Бывают случаи, когда годовалый ребенок во время еды запускает руку в тарелку и размазывает кашу или овощное пюре. Одновременно он может охотно есть. Разрешите ему экспериментировать с едой, так как для него это увлекательное занятие. К

тому же такое поведение, как правило, наблюдается недолго. Позволив ему подобное исследование, держите тарелку крепче, а затем отодвиньте ее.

3. Если, размазывая по тарелке еду, малыш отказывается есть, это для вас сигнал - прием пищи окончен. Не поддавайтесь на крик и слезы. Отличайте "игру вместо еды" от проявления любознательности.

М. КРАСНОВА.



Нужны ли ребёнку карманные деньги?

ЗА ОДНУ МОНЕТКУ - СЛАДУЮ КОНФЕТКУ

Когда следует приступать к финансовому воспитанию ребенка? Психологи советуют - когда малыш впервые обратил внимание на денежную бумажку или монетку. Следует объяснить, что это за бумажка и что на нее можно купить.

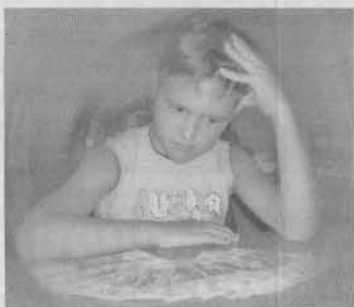
Когда ребенок первый раз вместо слова «хочу» произносит «купи», он готов воспринимать такие понятия, как «стоимость», «сдача». А развить и закрепить последние способна «игра в магазин», которую обычно любят все малыши.

ОТ МАЛОГО БЮДЖЕТА - К БОЛЬШОМУ

Выдача карманных денег - это одно из действенных средств финансового воспитания ребенка. Потому что, хоть минимальный, «свой бюджет», с одной стороны, дает возможность научиться им распоряжаться, с другой стороны, повлиять на этот процесс, пока это для вас, родителей, доступно. Карманные деньги научат малыша терпению (порой, чтобы купить что-то стоящее, приходится копить) и планированию своих расходов (сейчас я не могу себе это позволить, а через три месяца - смогу), а прежде всего, дадут уверенность в себе (я сам могу решить, что мне купить - я «почти взрослый»).

С КАКОГО ВРЕМЕНИ И СКОЛЬКО?

С какого времени выдавать карманные деньги ребенку, здесь ответ, наверное, будет однозначный - с того времени, как появляются карманные рас-



ходы у сверстников, с которыми он постоянно общается. Обычно это происходит уже в младших классах школы. Хотя в школах сегодня родители организовано и предварительно платят за питание, за учебники, у ребенка все равно появляется желание купить нечто «в нагрузку» - новый ластик, пирожное...

Если в семье совсем плохо с деньгами, все же правильной будет выделять какую-то символическую сумму, чем не давать денег совсем, чтобы ребенок не чувствовал «обделенности» в сравнении со сверстниками.

Если в семье нет вообще проблем с деньгами, то не следует выдавать их слишком много. Иначе у вашего чада может появиться искушение блеснуть своими финансовыми возможностями перед товарищами. Нельзя, чтобы человек с малолетства приучался к мысли: мол, за деньги в этой жизни можно приобрести все: любовь, дружбу, верность...

КАРМАННЫЕ РАСХОДЫ - КАК ПЕРВЫЙ ЗАРАБОТОК

Следует оговорить с ребенком, на что пойдут его карманные деньги (часть - на лакомства, часть - на ручки и сувениры, часть - на приобретение, например,

таких желанных им роликов). Это очень важно, поскольку он и вы будете знать, на что рассчитывать. Начинать выплачивать карманные деньги лучше с небольших сумм: например, раз в неделю - младшим школьникам.

С учениками средних или старших классов можно поступить смелее - выделить сумму на месяц, учитывая все предполагаемые расходы. И позвольте себе контролировать ребенка вполглаза. Что страшного случится, если он купит лишний шоколадный батончик вместо запланированной гелевой ручки? В следующий раз будет экономнее!

НАКАЗАНИЯ И ШТРАФЫ

За то, что не очень чисто вымыл пол или посуду, лучше не наказывать материально! Дети в будущем усвоят «науку чистоты» и после чисто человеческой просьбы смогут перемыть. Если дочь хоть изредка интересуется кулинарными рецептами, на ее «бабий век» хватит и посуды и стирки. То же касается и сына в отношении мужской сноровки, если он уже умеет забивать гвозди и понимает, что матери нужно обязательно помочь донести сумку с продуктами из магазина.

А вот если ваше чадо потеряло учебник или за раз разбилло новые кеды - стоит рассмотреть возможность «штрафа». Естественно, с возможностью хотя бы постепенного погашения из «копилки». Будьте справедливы, вспомните свое «небезгрешное» детство!

С. ГРИНЕВА. Психолог.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Какие витамины необходимо пить ребенку в возрасте полутора лет?

С. Ручкина.

Применение любых витаминов у детей раннего возраста должно быть обязательно согласовано с врачом-педиатром. Помните, что основным источником витаминов является пища. Многие продукты, предназначенные для детского питания, обогащены витаминами. При состояниях, сопровождающихся повышенной потребностью, может быть рекомендовано применение профилактических витаминных комплексов. При выборе витаминов для детей необходимо обращать внимание на возрастные ограничения, качественный и количественный состав (дозы витаминов должны быть не выше суточной потребности). Кроме того, у детей раннего возраста следует применять витаминные комплексы в жидкой форме (например, суспензия).

Дочери два года. Не хочет общаться со сверстниками, так как боится, когда дети кричат, плачут и издают другие звуки, кроме спокойной речи. Говорит: «Не хочу играть с детишками, детишки кричат!». Уходит с площадки или прячется за маму, как видит ребенка. Что делать?

И. Подгорная.

Конечно, не нужно насильно заставлять девочку общаться со сверстниками. Возможно, в жизни дочери был момент, когда слишком бурная реакция ребенка или взрослого (в поликлинике, на площадке) вызвала у нее реакцию страха, паники... Попробуйте с помощью героев мультфильмов или игрушек проиграть с дочерью ситуации, когда дети и взрослые кричат от радости, счастья! Вспомните вместе ситуации, когда ей хотелось покричать... Это важно, поскольку у девочки ассоциативно крик связан с чувством тревоги и опасности.

До сколько может читать ребенок в возрасте пяти лет?

Л. Глушкова.

Многие дети в возрасте пяти лет могут узнавать цифры до 10 и могут

написать их. Ближе к 6 годам дети смогут считать до 100 и узнавать напечатанные цифры до 20.

Также в этом возрасте дети уже имеют знание об относительных величинах. Если вы спросите ребенка, шесть - это больше или меньше трех, ваш ребенок уже будет знать правильный ответ. Сделайте математику веселой. Предложите ребенку игры, где нужно использовать игровой кубик и считать клеточки. Продемонстрируйте, как вы сами используете математику в ежедневной жизни.

Сделайте уроки как можно менее формальными. Например, если вы готовите пирог, спросите у ребенка, сколько яиц останется, если три вам придется использовать.

Какие напитки рекомендуются малышам от года до двух лет?

А. Волков.

Прежде всего, следует знать, какие напитки давать категорически нельзя. Необходимо воздержаться от любых газированных и кофеинсодержащих напитков (например, «Кока-колы» и «Пепси-колы»). Концентрированные сиропы недомашнего приготовления также использовать нельзя. Когда малышу исполнится один год, он уже может пить обычные «взрослые» соки при условии, что они качественные, правильно разбавляются водой и 100%-ные. Нектары детям в этом возрасте лучше не давать! Для малышки второго года жизни и более старшего возраста по-прежнему хороши компоты, сваренные из свежих фруктов и сухофруктов (в этом возрасте уже можно использовать виноград и изюм). Настоящий (натуральный) кофе, сваренный из молотых зерен, для малышки, конечно, совершенно не годится. В наши дни большинство взрослых с пренебрежением и презрением относятся к кофе на основе ячменя и цикория, а также основательно забытому морковному «кофе» (не содержащему кофеина), хотя эти напитки вполне пригодны для малышей и пользуются среди них большой популярностью.

Реклама

КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО „ЗЛАТА ПАЛЬМА“ – ДАР ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКУ

«Когда медицина основательно испортит себе желудок, применяя лекарства химического синтеза, и перепробует все органы тела животного, она возвратится к древнейшим лечебным средствам – лекарственным растениям и снадобьям» (профессор Александр Чирх, 1909г.)

Комментарий врача-нутрициолога Ирины Георгиевны Фрайнд:
– Человек есть то, что он ест, – уже давно доказано, что 85% заболеваний человека зависит от его питания.

Прилавки магазинов завалены продуктами, а люди болеют, количество инвалидов увеличивается, продолжительность жизни уменьшается. Мы едим вкусную, красивую пищу в угоду своему желудку, а клетки организма не питаются и гибнут от голода.

Ведь с такой пищей мы не поставим им добротного стройматериала, а это значит, что новые клетки «ущербны». Они не могут выполнять предназначенные природой функции, они больны.

Но в природе всё закономерно, и в помощь нашему организму она подарила натуральный продукт питания, богатый источниками уникальных витаминов А, Е (они работают, когда растворены в жирах), а также универсального носителя энергии в организме фермента Q-10, незаменимых жирных кислот омега-3,6, аминокислот, биофлавоноидов – красное пальмовое масло «Злата Пальма».

Красное пальмовое масло «ЗЛАТА ПАЛЬМА» является самым богатым источником в мире провитаминов А (каротиноидов), витамина Е (токоферолов и токотриенолов) в природном сочетании с моно- и полиненасыщенными жирными кислотами и натуральным коферментом Q10, которые являются мощнейшими антиоксидантами, защищающими наш организм от свободных радикалов (в процессе жизнедеятельности в нашем организме образуются агрессивные формы кислорода (свободные радикалы, они же окислители) и провоцируют процессы, сходные с ржавлением или гниением, это разложение буквально съедает нас изнутри).

В общей сложности в этом уникальном продукте содержится около 150 строительных материалов, которые помогают клеткам стать «крепкими кирпичиками», позволяющими сделать наш организм непроницаемой крепостью для болезней. В России маслом «Злата Пальма» поль-

зуются с 2003 года. И россияне оценили этот продукт по достоинству, получая удивительные результаты по здоровью.

«Злата Пальма» – полноценный, уникальный, стратегический продукт питания, под воздействием которого организм сам находит путь к восстановлению утраченного здоровья.

Спектр положительного действия масла поистине очень широк.

Масло «Злата Пальма» укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, эффективно при кожных заболеваниях, варикозе, гастрите, язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, незаменимый продукт при сахарном диабете, ожирении, уменьшает риск раковых заболеваний (в т.ч. молочных желез), нормализует давление, показано при заболеваниях суставов и позвоночника, восстанавливает зрение и защищает от катаракты, улучшает память, способствует нормальному протеканию беременности, защищает от преждевременного старения.

Врачи Российской диабетической ассоциации установили, что содержащийся в красном пальмовом масле витамин Е вместе с инсулином участвует в расщеплении сахара. Поэтому его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом.

Масло предупреждает такие грозные осложнения, как потеря зрения, почечная недостаточность, гангрена нижних конечностей.

В 2004 году врачи-маммологи для лечения женщин в послеоперационный период к традиционной терапии подключили масло «Злата Пальма» и отметили, что процент осложнений (лимфостаз) уменьшился. Маммологи считают целесообразным рекомендовать использование масла «Злата Пальма» в комплексной программе реабилитации женщин после мастэктомии (удаление молочной железы).

Двумя руками за применение масла «Злата Пальма» голосуют и кардиологи, так как масло – это единственный богатый источник токотриенолов (витамин Е), а они способствуют расширению сосудов,

предупреждая образование тромбов, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Красное пальмовое масло «Злата Пальма» – один из основных продуктов федеральной программы России «Здоровое питание – здоровье нации».

От себя хочу добавить, что масло с уникальным сочетанием витаминов А и Е, которые являются исходным материалом для образования половых гормонов, удивительным образом решает проблемы мужского и женского здоровья, предупреждает и замедляет рост аденомы предстательной железы у мужчин. Без операционного вмешательства женщины избавляются от фибриомы и мастопатии.

Как врач я могу сказать, что красное пальмовое масло «Злата Пальма» работает многопрофильно. Масло можно назвать великим дипломатом, поскольку его основная функция состоит в том, чтобы сбалансировать все системы организма.

Поскольку масло «Злата Пальма» – натуральный продукт питания (как оливковое, подсолнечное и т.д.), оно не имеет противопоказаний. Его можно принимать беременным женщинам и кормящим матерям, давать детям с первого дня.

Употребление масла сочетается с назначенными врачом лекарствами, необходимость в приеме которых постепенно исчезает.

И те, кто принимает это масло, чувствуют прилив сил и энергии.

Сама я употребляю масло четвертый год и не могу не поделиться полученными результатами. Нормализовалось повышенное АД (180/100-280/140), а сейчас 130/80.

Холестерин снизился с 10 до 5,8. Вышли камни из желчного пузыря. Избавилась от мучительных болей в позвоночнике после перелома (18 лет донимали). Кишечник работает по часам. Разрешились суставные проблемы, приостановились процессы старения, дают на 15-20 лет меньше!

Я забыла дорогу в аптеку – спасибо маслу «Злата Пальма».

Кто гарантирует пищевое и целебное качество масла «Злата Пальма»?

– Государственный НИИ витаминов РФ.

– Российская диабетическая ассоциация.

– Российская ассоциация маммологов.

– Российский антидопинговый центр.

– Сертификат соответствия ГОСТа.

Полякова Мария Прохоровна,

62 года.

Принимаю масло «Злата Пальма» больше трёх месяцев по 1 ст. ложке утром натощак. Пропила 1 бутылку. Нормализовалось давление, зрение (было +1,75, сейчас +1). Появились бодрость и работоспособность. Страдала бессонницей по ночам, начала принимать масло, сон нормализовался. Перестали болеть колени и суставы, о болях не вспоминаю. Похудела на 5 кг. Продолжаю принимать масло, очень довольна результатами!

Овчинников Анатолий Ильич, 46 лет, г. Курган.

Страдал перепадами давления, постоянно болело сердце, высокий холестерин в крови, хроническая усталость.

После месяца приема масла перестало болеть сердце, и в это же время на меня напал сон, спал почти три дня, просыпался только, чтобы покушать. После этого ушла хроническая усталость, почувствовал себя бодрым и энергичным. Давление нормализовалось.

Масло принимаю уже четыре месяца, чувствую себя отлично, хотя раньше не было и дня, чтобы чувствовал себя здоровым.

Клепикова Мария Алексеевна, 74 года.

Жизнь одна. Совсем отказывали ноги, не могла даже приготовить себе еду. От боли и невозможности себя обслуживать впадала в депрессию. Масло оказало для меня эликсиром жизни. После трех месяцев приема уверенно хожу по квартире, сама себя обслуживаю. Вернулись радость и желание жить!



Исаева А.А., 68 лет, г. Пермь. В течение 5 лет страдала стенокардией, постоянно принимала нитроглицерин. Приступы беспокоили при интенсивной ходьбе, физической нагрузке, при переживании. Таблетки носила постоянно при себе, начала бояться за свою жизнь. Через месяц после начала приема масла приступы прошли, перестала принимать нитроглицерин, чувствую себя прекрасно!

Мельник Валентина, 38 лет, г. Нижний Тагил.

У меня лимфотоз, пониженный гемоглобин, два месяца принимала масло «Злата Пальма». Гемоглобин увеличился до 126 единиц. Стала прекрасно себя чувствовать.

Конопако Анна Дмитриевна, 40 лет, г. Томск.

Язвенная болезнь 12-перстной кишки. Принимала масло по 1 десертной ложке 3 раза в день утром натощак, перед обедом, вечером перед сном. Заживление – через 1 месяц.

Садвакасов Сергей Анатольевич, г. Атбасар.

Сахарный диабет II типа. За три месяца приема масла поправился на 4 килограмма, сахар в крови снизился с 18 до 7.

Заказы и справки принимаются по адресу: 644119, г. Омск, А/Л 6089.

Оздоровление без лекарств действует. Всего одна столовая ложка масла «Злата Пальма» в день ведёт наш организм к оздоровлению!
Цена вашего здоровья – 18 рублей в день. Бутылка объёмом 1100 мл стоит 1980 рублей, её хватает на 3,5 месяца. Пенсионерам скидка 5%.

Выставка-продажа и бесплатная консультация специалиста состоятся 17 января с 10 до 11.30 в ДК имени Ярославского.

Не является лекарством.

НОВИНКА! БАЛЬЗАМ «НУКСЕН» – ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Древние говорили, что здоровье – это еще не все, но без здоровья все остальное ничто. Прожить без болезней долгую жизнь в радости – об этом разуме не мечтает каждый из нас? Это – не панacea и не «таблетка бессмертия», но это – лучшее средство для продления здоровой жизни. Уже через неделю вы почувствуете, как наполняетесь жизненной силой и энергией, которая будет бить из вас ключом.

Черный орех – дерево с многовековой историей. За это время оно приобрело мощную систему выживания в неблагоприятных условиях. А теперь всю свою мощь и энергию оно передает людям. Уникальный бальзам «НУКСЕН» на основе черного ореха повышает иммунитет, защищает от стрессов, улучшает обмен веществ, излечивает от многих недугов и болезней, продлевает молодость на долгие годы, придает жизненный тонус и работоспособность. По широте лечебного воздействия черного ореха на организм человека аналогов в растительном мире практически нет. Черный орех обладает уникальным составом витаминов, минералов, аминокислот, а количество витамина С в нем больше, чем в черной смородине в 8 раз, и в 50 раз, чем в цитрусовых, что наделяет его мощными антиоксидантными и иммунокорректирующими свойствами. Многофункциональность, широкий диапазон применения, актуальность и уникальность лечебных свойств черного ореха в современных экологических условиях дает основание назвать «Нуксен» эликсиром жизни.

«Нуксен» способен комплексно и

целостно воздействовать на весь организм на клеточном уровне, что обеспечивает специальную технологию его производства, защищенная патентом РФ. «Нуксен» одновременно решает несколько важных оздоровительных задач: очищение организма, стимуляцию обмена веществ, укрепление иммунитета.

«НУКСЕН» успешно применяют для лечения и профилактики:

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ИНФЕКЦИОННАЯ ПАТОЛОГИЯ, ПАРАЗИТОЛОГИЯ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический гастрит, колит, дисбактериоз кишечника, холециститы, панкреатиты, гепатиты. **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:** гипертония, ишемия, аритмия, атеросклеротические изменения сосудов, повышенный холестерин, нарушение кровообращения, тромбозы, варикозы, трофические язвы, последствия инсультов, инфарктов, улучшение мозговой деятельности, памяти, нормализация нервной системы, улучшение сна. **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:** артриты, артрозы, подагра, бурсит, остеохондроз,

радикулит, люмбаго, межпозвоночная грыжа. **ИММУНОЛОГИЯ, АЛЛЕРГОЛОГИЯ, ДЕРМАТОЛОГИЯ.** Нарушение обмена веществ, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, климактерические гормональные изменения. **ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ:** воспалительные заболевания женской половой сферы, гормональные нарушения, мастопатия, кисты яичников, миома матки, эрозия. **УРОЛОГИЯ:** хронические пиелонефриты, циститы, уретриты, простатиты, аденома, повышение потенции. **ОФТАЛЬМОЛОГИЯ:** снижение зрения, острые конъюнктивиты, начальная стадия катаракты, глаукома. **ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ** заболевания – в дополнение к основной терапии.

Разработанная пятигорскими учеными технологическая схема переработки черного ореха наилучшим образом обеспечивает сохранность биологически активных веществ черного ореха как в процессе его переработки, так и хранения. Сбор орехов осуществляется только в строго определенных экологически чистых местах – предгорьях Северного Кавказа. Кавказского здоровья и долголетия вам и вашим близким!!!

Цена 1 упаковки – 550 руб. Пенсионерам и инвалидам – 500 руб. Минимальный курс – 2 упаковки. При хронических заболеваниях – 4 упаковки.

Количество товара ограничено! Товар сертифицирован. Перед применением проконсультироваться с врачом.

Ждем вас 19 января в ДК имени Ярославского с 11 до 13 часов.

Не является лекарством.

ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ!

Только один день – 19 января (четверг) – с 11 до 13 часов в фойе ДК имени Ярославского пройдет выставка-продажа.

ФИНСКОЕ ТЕРМОБЕЛЬЕ! Основным назначением термобелья является сохранение тепла и отвод пота с поверхности тела. Белье не растягивается, долго носится, предназначено для повседневной носки при температуре до – 35°С. Незаменимая вещь для людей, подолгу находящихся на открытом воздухе: для рыбаков, охотников, а также для пожилых людей, которые постоянно мерзнут. **Стоимость мужских и женских комплектов (рубашка «кальсоны (лозинь») – комплект (от 3200–4500 р.), ТЕРМОСТЕЛЬКИ (100 р.), ТЕРМОШАПКА (850 р.), ТЕРМОНОСКИ (950 р.), ТЕРМОПЕРЧАТКИ (1000 р.), ТЕРМОШОРТЫ (1100 р.).**

ИЗ СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ: ПОЯС (950 р.), НАКОЛЕННИК (600 р.). ИЗ ВЕРБЛЮЖЬЕЙ ШЕРСТИ: НОСКИ (250 р.): растяжение мышц и сухожилий, ОРЗ; ПОЯС (450 р.): радикулит, остеохондроз, мочеволовая система; НАКОЛЕННИК (325 р.): артроз, артрит. НОСКИ ИЗ ШЕРСТИ АЛЬПАКИ (300 р.).

НОВИНКИ АЛТАЯ! ФИТОБАЛЬЗАМЫ: «ЗОЛОТОЙ МАРАЛ» для мужчин, курс – 3 бут. (1 бут. – 300 р.): профилактика заболеваний мужской половой сферы, простатит, уретрит, аденома предстательной железы, способствует восстановлению потенции. В состав бальзама входят 12 лечебных трав. **ЖЕНЬШЕНЬ «ИНЬ-ЯНЬ», курс – 4 бут. (1 бут. – 300 р.):** умственное и физическое переутомление, повышает работоспособность, улучшает кровообращение мозга, лечит половые расстройства. **ЧЕРНИКА «ГЛАЗ ДРАКОНА», курс – 3 бут. (1 бут. – 270 р.):** при ухудшении зрения и болезнях глаз. **АРТРОВЕЛЬ – помощь суставам, курс – 3 бут. (1 бут. – 300 р.):** остеохондроз позвоночника, восстановление костной ткани после перелома в пожилом возрасте.

ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ (корни), курс – 4 уп. (1 уп. – 350 р.): заболевания щитовидной железы (как повышенной, так и пониженной функций), ликвидирует диффузно-узловой и многоузловой зоб, аденому и гиперплазию щитовидной железы. **МОРОЗНИК, курс – 6–12 уп. (1 уп. – 140 р.):** нормализует обмен веществ и является прекрасным средством для похудения. В сочетании с софорой японской лечит гиперфункцию щитовидной железы.

рассасывает кисты и узлы в щитовидной железе. Морозник является сильным противоопухолевым средством: миомы, кисты, мастопатия, аденома предстательной железы. **КРАСНАЯ ШЕТКА, курс – 6 уп. (1 уп. – 70 р.). БОРОВАЯ МАТКА, курс – 6 уп. (1 уп. – 75 р.):** миома матки, киста яичников, бесплодие, непроходимость труб. **САБЕЛЬНИК, курс – 5 уп. (1 уп. – 60 р.):** ревматоидный артрит, полиартрит, обострение подагры. **КРАСНЫЙ КОРЕНЬ (копеечник), курс – 6 уп. (1 уп. – 75 р.):** повышает потенцию, острый и хронический простатит, частое мочеиспускание.

СВЕЧИ с МУМИЕ, курс – 4 уп. (1 уп. – 150 р.): геморрой, трещины заднего прохода, лечение прямой кишки. **МУМИЕ КИРГИЗСКОЕ, курс – 5 уп. (1 уп. – 150 р.):** язва желудка и 12-перстной кишки, болезни печени, почек, пародонтоз, переломы, трещины костей, экзема, ангина. **НАТУРАЛЬНЫЕ ЖИРЫ: МЕДВЕЖЬИ, курс – 3 бут. (1 бут. – 400 р.), БАРСУЧИЙ, курс – 3 бут. (1 бут. – 380 р.):** воспаление и туберкулез лёгких, кашель, бронхиальная астма.

КРЕМЬ: ЧУДО ХАШ с хондроитином (150 р.): артрит, остеохондроз, невралгия, пояснично-крестцовый радикулит. **ДЛЯ ВЕН «МУРАВЕН» с конским каштаном (110 р.). СПЕЦМАЗЬ с пихтой сибирской (120 р.).**

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА «РЕТОНА» (2700 р.) стирает любые вещи: пуховики, джинсы, пледы. При этом ткань в процессе стирки не изнашивается, не деформируется. Срок службы ваших любимых вещей значительно увеличивается. Гарантия на машинку – 2 года со дня покупки.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АППАРАТ «РЕТОН» (4000 р.): артриты различных суставов, неврит лицевого нерва, гайморит и мн.др. **МАГНИТОТЕРАПИЯ: ПОВЯЗКА (300 р.)** снимает головную боль. **ПОЯС (180 р.) – радикулит. СТЕЛКИ (180 р.)** улучшают кровообращение. **НАКОЛЕННИК (175 р.) –** снятие боли в коленном суставе. **АППЛИКАТОР ШЕЙНО-ГРУДНОЙ (170 р.). АППЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА (180 р.). ШЕЙНЫЙ КУЗНЕЦОВ (230 р.) –** снятие боли в спине, позвоночнике, шее. **ПОЯС «ВУЛКАН» (450 р.), ГОЛЬФЫ АНТИВАРИКОЗНЫЕ (160 р.), КОЛГОТКИ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ (270 р.). ШУНГИТ, 500 г (350 р.), КРЕМЬ (200 р.), ГОРНЫЙ КВАРЦ (150 р.)** очищают воду, профилактика заболеваний щитовидной железы.

Не является лекарством.

Реклама

«ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» МУЖЧИНЫ

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ железа – настолько важный орган мужского организма, что некоторые ее называют «вторым сердцем». И если это «мужское сердце» дает сбой, на помощь приходит устройство МАВИТ (УЛП-01, АЛП-01).



Простатит – это серьезно. И так, почувствовав дискомфорт, мужчина обратился к специалисту, и тот поставил ему неутешительный диагноз. Мужчина намерен лечиться, но не хочет, чтобы при процедурах присутствовал посторонний, пусть даже медик. Выход есть – это портативное устройство МАВИТ, созданное специально для лечения хронического простатита в домашних условиях.

Что такое МАВИТ? МАВИТ – устройство для тепло-магнито-вибромассажного лечения хронического простатита. МАВИТ состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку самостоятельно пациентом или специалистом.

Как он лечит? Лечение хронического простатита держится на трех китах: антибиотиках, диете и физиотерапии. Выпадение любого из этих компонентов, к сожалению, может исключить полное выздоровление.

Устройство МАВИТ лечит предстательную железу одновременным воздействием тепла, магнитного поля и вибромассажа. Такое комбинированное применение методов физиотерапии является наиболее эффективным. К тому же тепло-магнито-вибромассаж устройства МАВИТ усиливает эффекты антибактериального и противовоспалительного лечения.

Каков курс лечения? Проводится одна процедура продолжительностью 30 минут ежедневно. Курс лечения включает 7–9 процедур. Повторный курс разрешается проводить через 2 месяца.

Каков эффект применения? После лечения устройством уменьшаются болевые ощущения, улучшается мочеиспускание, усиливается эрекция. Почти все пациенты отмечают комфортность и высокую эффективность процедур, проводимых на устройстве МАВИТ.

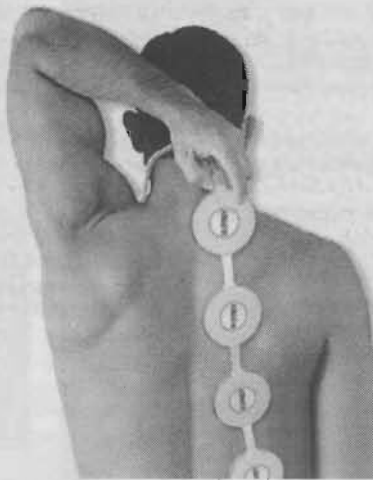
Устройство МАВИТ предназначено для лечения хронического простатита (вне обострений), простатитовезикулита, уретропростатита, нарушений копулятивной функции.

МАВИТ прост и удобен в эксплуатации. Срок его службы не менее 5 лет.

Подробнее о методах лечения и вопросах сохранения здоровья узнайте из книги Н.Е. Ларинского «Победа над болью».

От семи бед один ответ – АЛМАГ!

ПОРТАТИВНЫЕ физиотерапевтические аппараты Елатомский приборный завод выпускает с 1989 года. Эти аппараты показаны для лечения широкого перечня заболеваний; предназначены для всех возрастных групп; применяются в клинических и домашних условиях; позволяют сократить количество принимаемых лекарств; просты и удобны, имеют длительный срок службы. Показания к применению: заболевания позвоночника и суставов, гипертония, сосудистые заболевания конечностей, неврологические заболевания, хронические ЛОР-заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, женские болезни, хронический простатит, геморрой. **Сегодня речь пойдет о лидере продаж – магнитном аппарате АЛМАГе.**



ВЫ СПРАШИВАЛИ – МЫ ОТВЕЧАЕМ

В чем заключается принцип действия АЛМАГа?

АЛМАГ, как и другие магнитные приборы, действует магнитным полем. Но у него есть одна особенность. Дело в том, что магнитные поля бывают разные: постоянные, переменные, импульсные. Из них наиболее результативное по лечебному действию бегущее импульсное поле. Оно не вызывает привыкания, глубоко проникает в ткани, действует мягко и бережно. Именно таким магнитным полем лечит АЛМАГ.

Меня беспокоят боли в спине (остеохондроз), как их лечить АЛМАГом?

Положите АЛМАГ на кровать, включите в розетку и лягте на него спиной. Из-за седативного (успокаивающего) эффекта люди иногда во время сеанса засыпают, но прибор сам отключится через 22 минуты.

У меня – деформирующий остеоартроз, особенно болят пальцы. Как их лечить?

Очень легко. Нужно обернуть АЛМАГ вокруг пальцев, так вы создадите пронизывающее их насквозь магнитное поле. Если остеоартрозом поражены не только суставы кисти, но и другие суставы (плечевой, локтевой, коленный, голеностопный), АЛМАГ накладывают вокруг сустава, как бы обматывая сустав.

У бабушки перелом шейки бедра, она лежит. Куда прикладывать АЛМАГ?

При переломе шейки бедра АЛМАГ нужно прикладывать, начиная сзади от крестца, по внешней стороне бедра до паховой связки. Методика лечения есть в паспорте.

Можно ли применять АЛМАГ для лечения неврита?

Да, конечно. АЛМАГ применяется при локальном неврите. В незапущенных случаях восстановление занимает 2-3 недели, в противном – затягивается на более длительный срок.

У меня часто болит голова и «подскакивает» давление, диагноз – гипертония II степени. Знаю, что АЛМАГ понижает давление. Как это происходит?

Гипертонии I-II степени лечат, воздействуя АЛМАГом на воротниковую зону. При этом сосуды расширяются, а давление снижается, улучшается мозговое кровообращение, что актуально для больных не только гипертонией, но и перенесших ишемический инсульт.

Мне сказали, что АЛМАГ применяют при сахарном диабете. Так ли это?

Да, но уточним, что АЛМАГ применяют не для лечения сахарного диабета, а для лечения его осложнений: диабетической ангиопатии и диабетической полинейропатии.

Я хотела узнать: если сломается прибор, то к кому обращаться по поводу ремонта.

Во всех крупных городах у нас есть сервисные центры (их список прилагается к прибору), где всё введут в порядок; если рядом – обращайтесь туда. Другой вариант – выслать аппарат на завод, в течение 10 дней его отремонтируют и вышлют обратно. Если ремонт производится в течение гарантийного срока (2 года с момента покупки), то для покупателя он бесплатный.

Скажите, можно ли пользоваться одним АЛМАГом всей семье?

Да, АЛМАГом можно пользоваться всем членам вашей семьи, и не только им. Его можно применять с 1,5-летнего возраста и до глубокой старости. Список показаний к применению – 60 самых распространенных заболеваний. В перерывах между лечебными курсами, если не жалко, его можно одалживать родственникам и знакомым. Ущерб аппарату от этого не будет: при интенсивном использовании срок службы АЛМАГа не менее 5 лет.

Внимание! Елатомский приборный завод проводит выставку-продажу лечебных приборов

г. Ленинск-Кузнецкий,

16-17 января (понедельник-вторник)

*** магазин «Медтехника», ул. Суворова, 10**

*** аптека «Мелодия здоровья», пр. Кирова, 77.**

Консультации специалиста с 10 до 17 часов.

Тел. представителя: 8-905-947-4247. Также можно купить приборы в г. Ленинске-Кузнецком, «Аптеки Кузбасса», ул. Ломоносова, 1.

ЦЕНЫ ПРОШЛОГО ГОДА!

«Гор. линия»: 8-800-200-0113 (по РФ бесплатно). Адрес завода: 391351, Ряз. обл., г. Елатьма, ул. Янина - 25. Тел. (49131) 2-21-09, www.elamed.com

ПРИБОРЫ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРЕДЛАГАЮТ УСЛУГИ
Услуги электрика.
Ремонт электропечей.
Тел. 8-951-572-9497.

СДАМ
комнаты в общежитии (3-д «Красный Октябрь»). Возможен выкуп.
Телефон 8-960-927-2818.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 37» приглашает посетить музей истории шахты имени 7 Ноября. Дни и часы работы: понедельник-четверг – 14–17 час., суббота – 11–13 час. Вход бесплатный. Справки по телефону: 3-92-82.

ПРОДАМ
срочно новую мутоновую шубу (коричневую, размер 52–54) за 15 000 руб. (торг);
новый норковый берет (коричневый, размер 56–57) за 2500 руб. (торг);
новую немецкую женскую куртку (черную) за 2500 руб. (торг);
новую норковую шапку (голубую, размер 56–57) за 3500 руб.
Тел.: 8-913-317-4690, дом. 7-30-25.

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ,
ПОСУДОМОЕЧНЫХ
МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ
ЗАПЧАСТИ
ГАРАНТИЯ
СКИДКИ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
Тел.: 8-983-251-87-28

ВНИМАНИЕ!
МОУ «Гимназия №12»
требуется: учитель начальных классов, кухонный работник, техник, дворник.
Телефоны: 7-40-38, 7-07-09.
Администрация.

ВАМ ПОМОГУТ БРОСИТЬ ПИТЬ
без кодирования и гипноза (методом КВЧ, лазероблокирования). Пройдя сеанс, вы избавитесь от алкогольной зависимости.
Прием – с 9.00 до 14.00.
БРОСИТЬ КУРИТЬ – по записи.
КОРРЕКЦИЯ ВЕСА – по записи.
Доктора Вергун О.Н., Вергун С.Н., г. Новокузнецк, ул. Бардина, 10, тел.: (8-384-3) 73-71-82, 73-75-68. Воскресенье – выходной.
Имеются противопоказания. Необходима консультация врача.
Лицензия 42-01-000493, выд. 07.06.2007.

ПРЕДЛАГАЮТ УСЛУГИ
Ремонт, замена водоснабжения, отопления, канализации. Любым материалом. Быстро, качественно, недорого. Телефон: 8-951-172-4349.

ТРЕБУЮТСЯ

<p>Работа, которая подойдет именно вам. Нет требований по возрасту и образованию. Доход в зависимости от занятого времени. Тел. 8-951-587-3267.</p> <p>xxx Предполагаете своё будущее материально благополучным? Один из путей к этому – не просто работа, а другое отношение к жизни. Согласитесь, что один звонок вас ни к чему не обязывает. Тел. 8-904-375-5940.</p> <p>xxx Для работы в офисе молодому специалисту требуется помощница. Обучение бесплатное. Тел. 8-961-728-5638.</p>	<p>xxx Работа. Обучение с предоставлением работы по ведению документации, заключению и сопровождению договоров. Требования: образование не ниже среднего, отсутствие судимости. График работы – при собеседовании. Обращаться по телефону: 8-913-424-1251.</p> <p>xxx Срочно требуется с опытом работы менеджер. Тел. 8-950-270-3683.</p> <p>xxx Работа для мужчин и женщин от 20 до 60 лет. Стаж. Бесплатное обучение. Тел. 8-961-730-5216.</p>	<p>xxx Возьму в бизнес партнёра-трудоголика – от студента до пенсионера. Тел. 8-923-516-4076.</p> <p>xxx Руководитель нижнего звена и помощник руководителя (возможно без опыта). С возрастом определимся. Тел. 8-950-260-5172.</p> <p>xxx Для работы в сфере информационно-сервисных услуг срочно требуется сотрудник, воспитанный советским строем. Тел. 8-913-293-0950.</p>
--	---	---

Реклама

От всей души поздравляем с днем рождения Елену МАЛЕНКОВУ!
 Успехов творческих в работе
 Тебе желаем в день рождения!
 С твоим талантом, знаем точно,
 Блеснешь ты в прессе непременно.
 Пусть дом твой будет полон счастья,
 Добра, улыбок, мира, света!
 А ты – всегда женой любимой
 И лучшей мамой при этом.
 В день белоснежный января
 Тебе цветов, любви, тепла!

Коллеги, друзья.

Ярмарка Меха

Большие скидки! **Низкие цены!**

Новая коллекция шуб из норки, чернобурки, мутона, орилата, бобра, песца, кролика. От классики до новинок меховой моды. Большой выбор головных уборов. Скидки. Рассрочка. Выгодный кредит.

19-20 января ДК имени Ярославского с 10 до 19

Г. Ниров

ПРОДАМ

Дублёнку жен., р.48-й (до колена, коричневая, с богатым воротником из енота). Очень оригинальный покрой. Облегчённая. Недорого.
 Тел. 8-983-213-35-11;

Х Х Х

дублёнку короткую жен., р.46-й, цвет рыжий (2 тыс.руб.).
 Тел. 8-983-213-35-11;

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ ГРАЖДАН «ЭКСПРЕСС»

Входит в Российскую Ассоциацию Некоммерческое Partnership «Объединение Кредитных Кооперативов «Народные Кассы-Союзсбербанк», согласно Федеральному Закону РФ № 190-ФЗ от 18.07.2009 г. Контролируется Министерством Финансов РФ. Это Гарантия Финансовой стабильности Ваших сбережений!

ВЫГОДНЫЕ СБЕРЕЖЕНИЯ **ДОСТУПНЫЕ ЗАЙМЫ**

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Чекмарёва, 9 (2-й этаж)
 тел.: 8 (384-56) 3-19-19

Финансовая стабильность в Ваших руках!

Информация для пайщиков кооператива

Королевский приём!

РЕСТОРАН Виктория

пр-т Ленина, 45а
 тел. 3-04-88

К ВАШИМ УСЛУГАМ:
 БАНКЕТЫ, СВАДЬБЫ,
 КОРПОРАТИВЫ, ЮБИЛЕИ,
 СУШИ-БАР, ШАШЛЫК,
 БИЗНЕС-ЛАНЧ,
 ДЕТСКОЕ МЕНЮ,
 ДЕТСКАЯ КОМНАТА,
 СПОРТ-БАР,
 ГОСТИНИЦА,
 БЛЮДА НА ЗАКАЗ
 ЖИВАЯ МУЗЫКА

Обновленная коллекция шуб и шапочек от Кировской меховой компании «Золотое Руно»

17 и 18 января в ДК имени Ярославского (пр. Кирова, 106) с 10.00 до 19.00.

Рассрочка без переплаты!
 Кредит без первого взноса!
 Мы меняем б/у шубу на новую!
 Качество и доступность!

С нами вам любая шубка по карману!

* От компании «Золотое Руно» на все товары, первый взнос от 30% без переплаты. Нужен паспорт и поручитель.
 ** ОАО «ОТП Банк» генеральная лицензия № 2756 от 04.03.2008
 *** Новая шуба предлагается со скидкой от 500 до 70000 руб. обмен на б/у шубу, оценка шуб происходит на выставке прощальными консультантами.

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА ВЫСТАВКЕ.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ <http://rpf5.ru/4873/r1>

	13 января		14 января		15 января		16 января	
	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ
Облачность, осадки								
Давление, мм	746	745	744	743	742	741	742	741
Т, °С	-20	-16	-19	-13	-15	-12	-13	-10
Влажность, %	89	83	87	79	83	80	81	83
Ветер, м/сек.	В 5	В 2	В 2	Ю-В 1	Ю-В 1	Ю-В 1	Ю-В 1	Ю-В 2
Долгота дня	7.32		7.35		7.37		7.40	

Городская газета

УЧРЕДИТЕЛИ:
 Администрация г. Ленинска-Кузнецкого и автономное учреждение «Редакция газеты «Городская газета» города Ленинска-Кузнецкого»

Газета основана 1 октября 1930 г.
 До 1994 г. выходила под названием «Ленинский шахтер».

Главный редактор С.П. БАРАНОВ.
 Газета перерегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 28 мая 2003 г. Рег. № ПИ 12 - 1893

Адрес редакции и издателя:
 652500,
 г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области, пр. Кирова, 476

Электронный адрес:
 gazeta@lnk.kuzbass.net
 GorodGaz@yandex.ru

Телефоны редакции:
 главный редактор – 5-13-44; заместитель главного редактора – 7-04-54; отделы: промышленный – 5-21-93, строительный – 5-20-53, социальной сферы – 5-20-38; бухгалтерия (приём, реклама и объявления) – 5-14-56.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. За содержание рекламных материалов отвечают рекламодатели. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Газета отпечатана в ОАО «ИГП «Кузбасс», г. Кемерово, пр-т Октябрьский, 28.

Объем 4 п.л. Номер подписан в печать в 17 часов 12.01.2012г.

Печать офсетная.
 Цена в розницу - договорная.