

ПЕРВАЯ ГАЗЕТА ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО

Основана 1 октября 1930г.

Городская газета

№ 26 (20569). Пятница, 7 марта 2014г.

С ПРАЗДНИКОМ

Дома
растут, как
грибы

2

Самые
тёплые слова
поздравлений

3

Любимые
каналы ТВ

5-12

Вековой
рубеж
позади

7

Фронтовые
дороги
не забыть

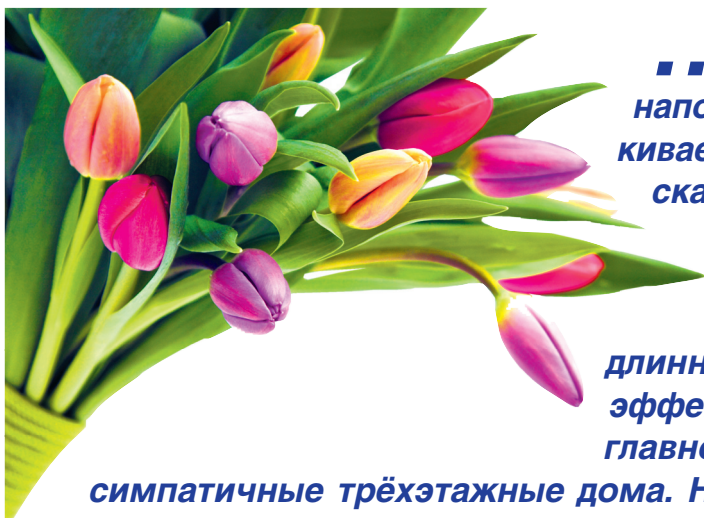
8

В танце
вся её
жизнь

9



На снимке: Инна Ануфриева, хормейстер ЦДК. Недавно она выступала в роли Зимы на общегородском мероприятии, где её и сфотографировал Ю.Галандин.



... НА ЧАСАХ нет и восьми утра, а посёлок Лапшиновка уже наполнен строительным шумом. Потрескивает искристая сварка. Урчит мини-экскаватор, роя очередную траншею под трубопровод. Где-то ухает кувалда. По улице Кузбасской, обдав меня солярочной гарью, промчался длинномер с очередной порцией теплоэффективных блоков. Из них возводят на главной строительной площадке города

симпатичные трёхэтажные дома. На сегодня в квартале Кузбасском можно проследить все стадии строительства. У одних домов только подготовлен фундамент, другие обрастают стенами, а на доме № 131б уже кипят отделочные работы – дело рук исключительно прекрасной половины человечества.

Профессия такая – дарить дома

В строительном вагончике хозяйничает строгий на вид прораб ООО «Эко-Строй-ЛК» Ирина Михайловна Габбасова. Забот у выпускницы Беловского строительного техникума, а нынче опытного специалиста, полон рот. Закрываются последние наряды отделочными работами по готовящимся к сдаче домам. Берёт под расписку набор дверных шарниров плотник. Кто-то заказывает поддоны-перевёртыши, монолитные блоки для разгона швов и окантовки вентиляционных каналов.

А знаменитые бригадиры каменщиков ведущей строительной фирмы-застройщика Александр Георгиевич Черниенко и Олег Вольдемарович Кондрат пришли за 40-сантиметровыми уровнями и пятиметровыми рулетками. Спрашиваю, не обижают ли они женщин-коллег плохим словом или поступком.

– Их обидишь! – смеётся Александр Георгиевич. – Через день девчат конфетками задабриваем. Всё ведь на их плечах держится. Сколько у нас с Ириной Михайловной замечательных объектов за плечами: дома на Спасстанции, по улице Энгельса, дом ветеранов в первом микрорайоне, дом для молодых специалистов в Лесном городке, первые коттеджи в районе шахты имени 7 Ноября, всего не перечешишь. И всюду наш прораб чётко организовывал работы, объективно представлял людей к поощрениям. Думаю, есть глубокая закономерность в том, что именно женщины наносят последние штрихи на выложенных нами домах, аккуратно наводят, как дома, лоск да блеск. Будь моя воля, я бы торжественное закрытие последнего барака-халупы на Лапшиновке поручил нашим Любам, Валям, Светочкам – стопроцентно заслужили!

Верю. Женский производственный труд почему тяжёл вдвойне? Потому что он совмещён с непростыми домашними обязанностями – стиркой, готовкой, уходом за детьми. А иным тяжелее и

втройне. Вот одна поднимает двоих детей, живя на съёмной квартире, улыбаясь и видно, что стойкая по жизни Ольга Анатольевна Гончарик. Ладно, сыну Денису уже 11-й год, взрослый мужчина. А с дочкой Василисой пришлось посидеть дома лишь полтора года и выходить на работу в родной «Эко-Строй-ЛК».

Ох, нелегка она у отделочниц, нелегка. И полы с помощью металлических «маячков» заливают, и, выставив профиль, стены гипсокартоном укрывают. Или смотрю на простейший для дилетанта процесс шпаклёвки пожаробезопасных гипсокартонных стен. В нём не одна операция. Сначала серпянчат, заделываются мастикой швы, потом они выравниваются финишной шпаклёвкой, зачищаются специальной сеточкой, и, наконец, вся поверхность грунтуется. А всё-то для того, чтобы стена в итоге закрылась обоями. Хорошими, практичными. Сейчас на стройку материалы идут современные. Быстросхватывающаяся смесь фюген-фиоллер для заделки швов, например, или флизелиновые обои, для наклейки которых нужно смазывать только стену.

– Вот и я говорю: ничего, не пропадём! – наведя себе в коротком перерыве чайку, улыбается оптимистка Ольга. – Я могу и обои клеить, и плитку класть, и штукатурить, так что всегда можно найти подработку. О чём больше всего мечтаю? О волшебстве. О трёхкомнатной квартире – ох, кто бы подарил?

Ну, о подобных чудесах говорить сложно. А вот чем ценны для горожан и самих строителей народившиеся кварталы Кемеровский и Кузбасский, так это получением в благоустроенных домах квартир взамен ветхого жилья.

– Это верно, – подхватывает одна из лучших работниц и заодно неугомонная в праздники певунья-плясунья Вера Фёдоровна Федосеева. – Я вот

двадцать лет отдала стройке, а жила в стареньком домишке. И тут на тебе – получаем с подружкой по бригаде Галочкой Сорокиной по двухкомнатной квартире на улице Абрамцева в доме № 13. Она прямо надо мной живёт. Теперь ещё теснее дружим семьями, счастливыми ездим на природу, блины печём да деточек растим!

По зиме лучше работается, говорят мои новые знакомые.

– А прошлым летом на домах, на которых ещё не было кровли, вода лила внутрь потоками, и мы, бросив налаживать гипсокартон, шпаклёвку, просто вычерпывали её из комнат ведрами, – тихо грустит от воспоминаний Галина Викторовна Фабриченко, чей строительный стаж уходит корнями в 1979 год. – Сыро, неудобно. Спасались с девчатами тем, что сядем, тесно прижмёмся друг к другу да кулинарные рецепты пересказываем. И я перебираю в уме, как троих детей растила, потом пятерых внуков одного за другим принимала...

Стремительно уходит в прошлое старая Лапшиновка. У некоторых новых домов уже смонтированы детские городки, они густо облеплены легковушками – свидетельством растущего благосостояния горожан. Ближе к улице Юргинской проклюнулся дом № 108/1 для 24 семей молодёжи, справивших свадьбы в прошлогодний День шахтёра. Много знаковых перемен. И все они так или иначе одобрены умом, проворными руками, долготерпением наших милых мастериц под общим именем «строители».

Н. МАКСИМОВСКИХ.

На снимках: раздаёт наряды прораб Ирина Габбасова; бригадир отделочниц Назия Бадертдинова не расстается на смене с валиком ни на минуту; неунывающая мама Ольга Гончарик; удалось развеселить и мастерицу на все руки Галину Фабриченко.

Фото автора.





Примите поздравления!

Дорогие женщины!
Сердечно поздравляем вас с Международным женским днем 8 Марта!

Глубоко символично, что любимый праздник в честь наших дорогих женщин приходится на начало весны, когда в природе всё преобладает, тянется к солнцу, свету, теплу. Потому что вы, как сама весна, олицетворяете собой бесконечное обновление мира, его гармонию и красоту. Именно поэтому и праздник в вашу честь украшен цветами, улыбками, освещен любовью и нежностью.

Все вы не только отличные труженицы, самое главное, вы – замечательные мамы и жены, заботливые, любящие, мудрые – настоящие Берегини своих семей.

Сегодня всё чаще и чаще приходится слышать, что современной женщине для того, чтобы быть счастливой, приходится выбирать: или карьера и любимая работа, или семейное счастье и дети. Конечно, совмещать женщине – руководителю семью и работу трудно и физически и духовно. Но жизнь показывает, что всё это возможно. Главное, должна быть гармония между карьерой и личной жизнью, и тогда обязательно всё получится.

Дорогие женщины! Мы, со своей стороны, делаем всё, от нас зависящее, чтобы создать достойные условия и для успешной работы, и для поддержания ваших семей.

В Кузбассе действует одна из самых мощных в России система мер социальной поддержки семьи. Это и пособия, и льготы, и денежные поощрения. Особое внимание уделяем многодетным матерям. Так, им предоставляем областной материнский капитал. В 2013 году его размер мы увеличили до 130 тысяч рублей. С 2004 года многодетным матерям выплачиваем «кузбасскую пенсию». Её получают женщины, материнский подвиг которых отмечен званием «Мать-героиня», орденами «Материнская слава» 1-й и 2-й степеней. Ежемесячно по 2 тысячи рублей выдаём родителям, которые в одиночку воспитывают детей дошкольного возраста и стоят в очереди на устройство ребятишек в детский сад.

Помогаем приемным семьям. Единоновременно выплачиваем по 20 тысяч рублей на каждого принятого в приемную семью ребенка и 50 тысяч рублей на каждого усыновленного. Ежемесячно предоставляем пособие на ребенка, находящегося под опекой – от 5100 рублей до 7000 рублей. Не оставляем без внимания родителей, которые продолжают оказывать поддержку повзрослевшему приемному ребенку, им предусмотрено денежное вознаграждение в размере 3250 рублей в месяц.

Стало доброй традицией в летний период нашим женщинам устанавливать сокращенный рабочий день в пятницу.

Несмотря на непростую экономическую ситуацию, сохраняем все меры поддержки, которые у нас действуют на сегодня. Дополнительно ввели уже в нынешнем, 2014 году новые льготы.

У нас в Кузбассе действует мощная система поддержки предпринимателей. Как известно, среди них немалую долю составляют женщины, почти половину всех бизнес-проектов, реализуемых в Кузбассе, организовали также женщины. Для них мы предусмотрели особые виды помощи. Так, женщинам, которые воспитывают детей до 14 лет, предоставляем в первоочередном порядке гранты до 300 тысяч рублей на реализацию бизнес-проектов. Если проект заработает в полную силу, они могут получить льготный заём на развитие бизнеса в сумме до 1 млн. рублей под 10% годовых, на срок до 1 года.

Начиная с 2014 года тем, кто примет решение посвятить свой бизнес уходу и присмотру за детьми, помогаем организовать центры временного пребывания детей. На эти цели будет предоставлена субсидия в размере 500 тысяч рублей. Это отличная возможность развивать своё дело, получать прибыль и одновременно решать социальные проблемы.

В этом году приняли еще одно новое решение – установили гибкий график работы на время морозов для женщин, которые трудятся в бюджетной сфере и чьи дети ходят в детсад или в начальную школу. Если температура на улице ниже минус 27 градусов, женщины могут приходить на работу к 12 часам. При этом заработная плата мам-бюджетниц сохраняется.

Вот уже много лет действует «короткая пятница» для женщин – до 15 часов. Такой режим работы ежегодно установлен с мая по октябрь. Это – только часть мер помощи, которые действуют для наших женщин.

Дорогие женщины! Ваша природная мудрость, ваш ум, талант, доброта нужны всему Кузбассу и каждому, кто рядом с вами. От вас зависит многое. Но, прежде всего, вы – представительницы прекрасной половины человечества!

Спасибо вам за созидательный труд, за ваши ласковые руки, за нежность и доброту!

Пусть вас всегда окружают любовь, внимание и забота дорогих и близких людей, а дети и внуки радуют своими успехами! Крепкого вам здоровья, счастья, радости!

С уважением –

А.Г. ТУЛЕЕВ.
Губернатор
Кемеровской области.
Е.В. КОСЯНЕНКО.
Председатель Совета
народных депутатов.
И.В. КОЛЕСНИКОВ.
Главный
федеральный инспектор.

Милые женщины!

Поздравляем вас с самым ярким и замечательным праздником весны – Международным женским днем!

Низкий поклон и самые добрые пожелания женщинам – ветеранам войны и труда. Спасибо вам за высочайшую силу духа и самопожертвование, вы всегда остаётесь для нас примером нравственности, стойкости, жизнелюбия. Дай вам Бог здоровья и радости на долгие годы!

В этот праздничный день особые слова благодарности посвящаются женщинам, воспитывающим детей, щедро отдающим им свою любовь и душевное тепло. Счастья вам, семейного благополучия, мира и взаимопонимания!

Сердечные поздравления женщинам-труженицам – талантливым и трудолюбивым, целеустремленным и терпеливым, умело совмещающим активную профессиональную деятельность с заботой о близких и родных. Желаем вам всегда оставаться молодыми, красивыми, полными сил и энергии!

Дорогие наши матери, жены, сестры, дочери, любимые!

Каждая из вас неповторима и прекрасна, каждая – редкая жемчужина, достойная восхищения и любви. Мы, мужчины, в вечном долгу перед нашими женщинами!

Спасибо вам за красоту и мудрость, нежность и понимание. Спасибо за доброту, любовь и надежду, которые вы несёте в этот мир. Пусть весеннее тепло этого праздника согреет вас, защитит от невзгод и тревог, подарит радость от общения с друзьями и близкими.

От всей души желаем вам здоровья, солнечного настроения, удачи и гармонии во всем!

Будьте счастливы и любимы!

С уважением и благодарностью –

В.Н. ТЕЛЕГИН.
Глава города Ленинска-Кузнецкого.
В.В. БОЧКОВ.
Председатель Совета народных депутатов
Ленинск-Кузнецкого городского округа.

Дорогие женщины!

Примите самые искренние поздравления с прекрасным весенним праздником – Днем 8 Марта!

В напряженном ритме современной жизни вам удастся быть успешными в бизнесе, науке, политике, образовании, искусстве, но при этом оставаться верными хранительницами семейного очага, воспитывать детей, беречь духовные ценности и нравственные основы общества. Ваша активная гражданская позиция, энергия и целеустремленность играют неоценимую роль в развитии сибирских регионов!

В этот весенний день мы благодарим вас, дорогие матери, жены, дочери, за теплоту, доброту, заботу и любовь, которые вы дарите нам каждый день.

Вы – наша надежда и опора!

Женская мудрость, бесконечное терпение и поддержка помогают вам преодолевать все трудности и невзгоды, верить в собственные силы, совершать великие поступки.

Милые женщины, желаю вам здоровья, любви, красоты и семейного благополучия! Будьте счастливы!

В.А. ТОЛОКОНСКИЙ.
Полномочный
представитель
Президента
Российской Федерации
в Сибирском
федеральном округе.

Светлый образ твой

В городских учреждениях образования, социальной защиты и культуры проходит большой цикл мероприятий, посвящённых Международному женскому дню.

Это конкурсы, встречи, концерты, развлекательные программы, спортивные состязания. Среди наиболее ярких и массовых выделяются выставка детских рисунков «Вот такая мама, золотая прямо!» в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Радуга», конкурс песен и стихов о женщине-матери среди отдыхающих ветеранов отделения дневного пребывания и концерт «Для милых дам» в центре социального обслуживания населения, музыкальное мероприятие «Мама, спляшем и споём!» в реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями, соревнования по стритболу среди девушек в школе № 2, дефиле «Праздник юбочек, косичек, ресничек» в центральной детской библиотеке, концертно-игровая программа «Светлый образ твой» во Дворце детского творчества. При этом большинство из них проводится сегодня, накануне 8 Марта.

Большие праздничные программы, рассчитанные на все поколения, предлагают в эти дни горожанам наши дома и дворцы культуры, в том числе ДК «Никитинский», где сегодня в 14 и 16 часов состоится праздничный концерт и вечер встречи.

Т. ВАСИЛЬЕВА.

Матери и труженицы

«Прекрасных женщин имени» - под таким названием в городском краеведческом музее проходили на этой неделе мероприятия в честь 8 Марта.

Гостями музея стали мать-героиня Нелли Яковлевна Буренина, воспитавшая 11 детей, и ветеран труда, труженица тыла Ада Наумовна Федосеевко, которую горожане знают как многолетнюю участницу литературной группы «Парус» и поэтессу. Они рассказали в ходе встречи поколений о доле матери и труженицы, читали стихи, делились житейским опытом, а главное, участвовали вместе с ребятами из политехнического техникума в викторине на знание истории женских имён. На все вопросы ведущей мероприятия – экскурсовода музея Е.А. Романовой они сумели дать правильные ответы, что говорит о пристальном внимании к этой теме, особенно в связи с приближающимся праздником.

Вчера в музее провели ещё одну встречу поколений, участниками которой стали ребята из школ № 33 и 73, а также женщины – ветераны нашего бывшего завода «Кузбассэлемент» Н.А. Иванова, Г.И. Шевчукова и А.А. Фёдорова. Вместе они перелистали страницы истории предприятия, заострив внимание на славных трудовых традициях заводчан, которые надо продолжать, где бы ни пришлось трудиться в жизни подрастающему поколению.

Г. ИВАНОВА.

Бальзам «Алтайский дар» — по болезням удар!

Уникальнейшее антиоксидантное и иммуномодулирующее средство, одно из лучших даров алтайской природы, настоящий эликсир молодости и здоровья!

С давних времён в глухих лесах Сибири и Алтая были знахари, которые с помощью трав и корней возвращали к жизни тяжело больных людей. Природа Горного Алтая необычайно богата травами и корнями. Больше нигде в мире нельзя встретить такого огромного количества полезных растений. Предлагаем вам один из наивысших продуктов, созданных природой. Продукт, который лечит, не дает заболеть, при этом еще и вкусен — это уже ставший легендарным бальзам «Алтайский дар». Натуральный бальзам «Алтайский дар» создан по лечебным прописям знахарей. Содержит исключительно природные высокоэффективные компоненты, которые даже в малых количествах способны интенсивно воздействовать на самый болезненный орган. Знаменитая на весь мир пророчица и целительница Ванга говорила, что травами можно вылечить почти все болезни.

Вот уже более 15 лет назад нашими учеными была воссоздана древняя рецептура «средства, от всякой хвори предназначенного», неоднократно упоминавшегося в путевых заметках первопроходцев, осваивавших земли Алтая.

Сегодня все больше людей возвращается к старым, проверенным временем средствам. Помимо древних рецептов, ключевым фактором высокой эффективности бальзама является использование 100-процентных натуральных «живых» экстрактов байкальской и алтайской кладовой.

Всем ясно, что Алтайский край — это чуть ли не последняя кладовая природных богатств нашей Родины.

Но неужели настоящее, идущее изнутри здоровье присуще только жителям Алтая? К счастью, способ быть по-настоящему крепким, бодрым, трудоспособным есть у каждого. Оказывается, в Алтайском крае, богатом не только своей флорой и фауной, но и светлыми головами, уже более 15 лет работают научно-исследовательские институты, вся деятельность которых направлена на одно: используя возможности российской природы, помочь людям сохранять и поправлять самое драгоценное, что у них есть, — здоровье. Бальзам сертифицирован и имеет медицинское заключение. Работа по восстановлению древних рецептов привела к созданию бальзама «Алтайский дар» — это удивительная вещь. Она действительно дарит жизнь без боли.

Все компоненты бальзама «Алтайский дар» натуральные, и каждый отдельно взятый компонент является уникальным. Из чего же состоит алтайское средство, которое в народе прозвали просто «целитель»? Это экстракт прополиса, перга, мумие, каменное масло, клевер, бадан, богородская трава, лабазник, крапива, чага, можжевельник, зверобой, лапчатка, *Galleria melonella*, барсучий жир. Аналогов бальзаму «Алтайский дар» нет. И заменить его компоненты или изменить рецептуру без снижения эффективности нельзя.

При каких же заболеваниях применяют бальзам «Алтайский дар»? В накопленной практике есть все: от простуды до инсульта. Не являясь панацеей от всех болезней, бальзам, благодаря оригинальным составом, заставляет желудок

работать, значительно улучшает работу сосудов и нормализует кровообращение, восстанавливает эндокринную систему. **Вот далеко не полный перечень заболеваний, при которых доказана клиническая эффективность бальзама:**

— заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, отек ног;

— поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, миозит, вывихи;

— заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря;

— неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

— заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчнокаменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов, нарушение цикла;

— заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, кашель, бронхиальная астма, тугоухость, аллергия;

— нарушение зрения и болезни глаз: глаукома, катаракта и др.;

— применяют при сахарном диабете и онкологии.

При этом эффективность составляет 89-92%! А это очень высокие показатели.

И это не чудо, об этом свидетельствуют многочисленные положительные отзывы и собственный опыт. Отрицательные же отклики искать не стоит, так как они могут быть только при неправильном применении. Бальзам «Алтайский дар» — средство, о котором слагались легенды, которое даёт пациентам энергию жизни. Качество продукции гарантировано производителем ООО НПФ «Алтайское здоровье», г. Бийск. Завод имеет немало наград за вклад в здравоохранение. Все товары отвечают ГОСТу, и этот факт привлекает новых потребителей.

Кстати, бальзам может не только избавить, но и уберечь от многих болезней. Так, он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому его рекомендуют и здоровым людям. Бальзам «Алтайский дар» эффек-

Надежда — лучший врач из всех, какие мне известны. Среди моих секретов — натуральный бальзам «Алтайский дар». Он помогает мне находить силы для общения, творчества, гастролей, ощущать себя в возрасте своего сегодняшнего настроения и продолжать радоваться жизни. В жизни чего-то стоят лишь молодость и здоровье.

Эдита Пыха. Народная артистка СССР.



тивен как при наружном, так и при внутреннем применении. Здоровье достижимо, и каждый имеет право на здоровье. Принимая бальзам «Алтайский дар», мы получаем хороший результат выздоровления и экономии денег, которые мы тратили на лекарства, что очень важно

для пенсионеров и молодых семей. Человек, являясь частью природы, рано или поздно приходит к лечению природными средствами. И этот способ подтверждает неписаное правило — «не навреди!». Здоровья вам от общей нашей матери, имя которой — Природа!

ВНИМАНИЕ!
Только 18 марта (вторник)
в г. Ленинске-Кузнецком
в ДК им. Ярославского (пр. Кирова, 106)
с 14 до 15 часов

состоится выставка-продажа ограниченной партии бальзама «Алтайский дар» от завода-производителя, где вы также сможете получить подробную консультацию по применению бальзама.

Цена 1 упаковки — 590 руб.
Пенсионерам и инвалидам — 500 руб.
Профилактический курс — 3 упаковки.
При хронических заболеваниях — 6 упаковок.
Вес упаковки — 200 граммов.
При покупке более 9 упаковок — 1 упаковка в подарок!

Тел. для справок:
8(3852)533-777, 8(964)603-37-77.

Заказы по почте: 656006, г. Барнаул, а/я 5102.
Сертификат соответствия № РОСС RU.AE 96.H03100



«Сердце надо беречь. И не только свое»

Змиль Кроткий.

От чего чаще всего страдает наше здоровье? Безусловно, от заболеваний сердца и сосудов, пораженных атеросклерозом. И если эта проблема раньше была актуальной лишь для пожилых людей, то сегодня атеросклероз стремительно «молодеет», и все чаще мы узнаем о тяжелых осложнениях ишемической болезни — инфаркте и инсульте среди молодых и активных людей. В основе этих осложнений лежит атеротромбоз — закупорка коронарных или мозговых артерий тромбом, возникшим на основе пораженного атеросклерозом сосуда. Атеротромбоз на 8-12 лет укорачивает жизнь людей старше 60 лет и приводит к инвалидности и потере трудоспособности лиц более молодого возраста.

Ведущие специалисты рекомендуют продукцию компании «Алтайское здоровье», в частности бальзам «Целебный». На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат биологических наук, автор популярных книг по биологии и проблемам здоровья С.Ю. Афонькин.

Как же это лечат?

Гипертоникам таблетки назначают пожизненно. А между тем, побочные реакции лекарственных препаратов являются четвертой по частоте причиной смерти, уносящей 140-200 000 человек ежегодно.

Каков же выход из этой ситуации?

Сейчас во всем мире идет активный поиск эффективных немедикаментозных средств лечения повышенного артериального давления. Самым успешным из них на сегодня является лечение травами.

Существует множество полезных, созданных самой природой веществ и соединений, которые служат любому человеку полноценной и эффективной профилактикой атеросклероза, инсульта и инфаркта, профилактикой гипертонии: они позволяют уменьшить риск атеросклеротического поражения сосудов, помогут избежать сердечного приступа, инсульта, заболевания периферических артерий, смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Их источником являются прежде всего лекарственные растения, входящие в состав бальзама «Целебный». В сложный состав бальзама «Целебный» входят дикорастущие

лекарственные травы и плоды в сочетании с продуктами пчеловодства: масло и листья грецкого ореха, арника горная, астрагал, арония черноплодная, шлемник байкальский, прополис, калина обыкновенная, корень бадана толстолистного, трава хвоща, цветки календулы, корень валерианы, цветки бузины, мелисса лекарственная, листья мяты, чага, спорыш, плоды боярышника, рябины и шиповника, семя лимонника китайского, чабрец, листья брусники, корни одуванчика, мед.

Все компоненты бальзама «Целебный» подобраны специалистами в необходимых пропорциях, прошли проверку на совместимость, и в комплексе положительно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Они содержат именно те биологически активные вещества, которые необходимы для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, а именно:

• **антиоксиданты** — стабилизируют мембраны сосудистых клеток, способствуют снижению атерогенных фракций в крови, препятствуют отложению холестерина и липидов в сосудах;

• **полиненасыщенные жирные кислоты типа омега-3** регулируют липидный обмен, обладают сосудорасширяющим действием, препятствуют образованию тромбов, нормализуют сердечный ритм;

• **витамины (А, С, Е, группы В, фолиевая кислота)** стимулируют окислительно-восстановительные процессы, препятствуя развитию атеросклероза;

• **минералы (кальций, магний,**

селен) способствуют снижению артериального давления, уровня холестерина и триглицеридов в крови, нормализуют работу сердца;

• **пищевые волокна** снижают уровень холестерина в крови, задерживают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют вес тела;

• **альгинаты и пектины** — связывают холестерин, предупреждают аллергические реакции;

• **фукоиданы** — обладают антикоагулянтным действием, более выраженным, чем у гепарина, препятствуют тромбообразованию;

Проводились ли какие-нибудь исследования бальзама «Целебный»?

Да, этому заключению предшествовали клинические исследования, проводившиеся независимо в нескольких лечебных учреждениях г. Екатеринбурга, Новосибирска, Барнаула, С.-Петербурга, Челябинска. Бальзам применялся у пациентов 2-3-й стадий гипертонической болезни. После первого же проведенного курса снижение давления отмечалось у 88% пациентов. Кроме того, у половины из них стабилизировался сердечный ритм, что подтверждают данные ЭКГ.

Среди вас — почти 50% гипертоников, а в структуре смертности сердечно-сосудистые заболевания составляют 67%, 1/3 из них приходится на долю гипертонии. Такова статистика. А мы говорим о конкретных, живых людях. Задумайтесь о себе и своих близких! **ВЫХОД ЕСТЬ!**



Как работает бальзам «Целебный»?

• **Профилактика атеросклероза.**
• **Защищает ДНК и омолаживает стенки сосудов.**

• **Расширяет коронарные и мозговые артерии.**

• **Улучшают микроциркуляцию крови в сосудах, повышают их эластичность.**

• **Восстанавливает нарушенное кровообращение.**

• **Профилактика инсульта и инфаркта.**

• **Поддерживает работу сердечной мышцы, уменьшает отек тканей.**

• **Профилактика гипертонии.**

• **Нормализует гормональный баланс и функцию щитовидной железы.**

Регулярное применение бальзама «Целебный» улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем, способствует:

• **укреплению и повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, уменьшению проницаемости капилляров;**

• **улучшению коронарного и мозгового кровообращения;**

• **повышению уровня гемоглобина, улучшению питания сердечной мышцы и головного мозга;**

• **усилению сократительной способности миокарда, нормализации ритма и силы сердечных сокращений;**

• **снятию спазмов коронарных сосудов (сосудов, питающих миокард) и сосудов головного мозга;**

• **улучшению водно-солевого обмена, уменьшению отеков и выведению из организма излишков жидкости, препятствующих нормальной работе сердца;**

• **снижению в крови уровня «плохого» холестерина, предотвращению образования на стенках кровеносных сосудов холестериновых бляшек;**

• **поддержанию нормального уровня артериального давления;**

• **поддержанию оптимальной свертываемости крови;**

• **предотвращению развития воспалительных процессов в области сердца и кровеносных сосудов;**

РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 10 ПО 16 МАРТА

Понедельник, 10 марта



04.25 Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен» (0+)
05.00 «Новости»
05.10 Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен» (0+)
07.10 Х/ф «Берегись автомобиля» (0+)
09.00 «Новости»
09.15 «Непутевые заметки» (12+)
09.35 «Пока все дома» (0+)
10.25 «Фазенда» (0+)
11.00 «Новости»
11.10 «Женский журнал» (0+)
11.20 «Свадебный переполох» (12+)
12.25 «Ванга» (12+)
13.30 Т/с «Вангелия» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 Т/с «Вангелия» (16+)
17.50 «Достояние Республики: Джо Дассен» (0+)
20.00 «Время»
21.00 Х/ф «Анна Каренина» (16+)
23.25 Т/с «Карточный домик» (0+)

01.20 Х/ф «Леди-ястреб» (12+)



03.40 Х/ф «Мачеха» (0+)
05.30 Х/ф «Женить миллионера» (12+)
09.05 Х/ф «Я буду жить!» (12+)
13.00 «Вести»
13.20 Шоу «Десять миллионов» (0+)
14.25 Концерт «Все звезды для любимой» (0+)
16.20 Концерт Елены Степаненко «Бабы, вперед!» (0+)
19.00 «Вести»
19.25 Х/ф «Не покидай меня, любовь» (12+)
21.25 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
23.15 Х/ф «Красотка» (12+)



05.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07.45 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
08.00 «Сегодня»

08.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Я худею» (16+)
11.25 Т/с «Платина-2. Свои и чужие» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 Т/с «Платина-2. Свои и чужие» (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 Т/с «Платина-2. Свои и чужие» (16+)
23.15 Т/с «Приговоренные. Капкан для группы «Альфа» (16+)
00.15 «Квартирный вопрос» (0+)
01.20 «Главная дорога» (16+)
01.55 «Дачный ответ» (0+)
03.00 Т/с «Дело Крапивиных» (16+)
05.00 Т/с «Преступление будет раскрыто» (16+)



07.00 М/с «Черепашки-ниндзя» (12+)
07.30 М/с «Монсуно» (12+)
07.55 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)
08.20 «Прогноз погоды» (0+)

08.22 «Все обо всем» (16+)
08.25 «Гороскоп» (16+)
08.30 «Метеоинформ» (0+)
08.33 «Все обо всем» (16+)
08.35 «Музыка на ТНТ» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.00 «Комеди Клуб» (16+)
19.30 «Прогноз погоды» (0+)
19.31 «Желаю счастья!» (16+)
19.57 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Комеди Клуб» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Прибавьте звук» (16+)
02.35 Т/с «Адские кошки» (16+)
05.05 Т/с «Дневники вампира-2» (16+)
05.55 «Школа ремонта» (12+)



06.00 Х/ф «Я - кукла» (16+)
07.15 Т/с «Военная разведка. Западный фронт» (16+)

15.30 Т/с «Военная разведка. Первый удар» (16+)
23.30 Т/с «Место встречи изменить нельзя» (12+)



06.30 «Удачное утро» (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.03 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)
08.00 «Полезное утро» (16+)
08.30 «Тайны еды» (16+)
08.40 «Прошла любовь...» (16+)
09.10 Х/ф «Тридцать седьмой роман» (16+)
11.10 Х/ф «Анжелика и султан» (16+)
13.05 Т/с «Джейн Эйр» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.03 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Королек - птичка певчая» (16+)
21.15 Х/ф «Загадай желание» (16+)
23.00 «Погода» (0+)

23.02 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.04 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Есения» (16+)
02.05 Х/ф «Кабаре» (16+)
04.25 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.20 «Прошла любовь...» (16+)
05.50 «Тайны еды» (16+)
06.00 «Джейми: обед за 30 минут» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 М/ф «Сказание про Игорев поход», «Сказка о царевиче и трех лекарях»
05.35 Х/ф «Крепостная актриса» (12+)
07.20 Д/ф «Самые милые собаки» (0+)
08.05 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (6+)
09.30 Праздничный концерт (6+)
10.30 «События»
10.45 «Петровка, 38» (16+)
10.55 Д/ф «Любовь Соколова. Без грима» (12+)
11.45 Х/ф «Тонкая штука» (12+)

13.30 «События»
13.45 «Приглашает Борис Ноткин» (12+)
14.15 Х/ф «Сисси. Трудные годы императрицы» (16+)
16.20 Х/ф «Тещины блины» (12+)
20.00 «События»
20.15 Х/ф «Затерянные в лесах» (16+)
22.10 Х/ф «Счастье по контракту» (12+)
23.55 Х/ф «Молодой Морс» (12+)
01.30 Д/ф «Волосы. Запутанная история» (12+)
02.55 Д/ф «Травля. Один против всех» (16+)
04.15 Д/ф «О чем молчит женщина» (12+)



07.05 Х/ф «Подари мне лунный свет» (12+)
09.00 «Сейчас»
09.10 Т/с «Убойная сила» (16+)
17.00 «Главное»
18.00 Т/с «Убойная сила» (16+)
23.05 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

Вторник, 11 марта



04.00 «Доброе утро»
08.00 «Новости»
08.05 «Контрольная закупка» (0+)
08.35 «Женский журнал» (0+)
08.45 «Жить здорово!» (12+)
09.55 «Модный приговор» (0+)
11.00 «Новости»
11.10 «Время обедать!» (0+)
11.50 «Доброго здоровья!» (12+)
12.40 «Истина где-то рядом» (16+)
13.00 «Другие новости» (0+)
13.25 «Понять. Простить» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Они и мы» (16+)
15.10 «В наше время» (12+)
16.00 «Наедине со всеми» (16+)
17.00 «Вечерние новости»
17.45 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Дурная кровь» (16+)
22.25 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 «Сильные духом» (12+)
00.10 Х/ф «Переступить черту» (16+)
02.50 «В наше время» (12+)

04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»
08.00 «Скальпель для первых лиц. Тайная хирургия» (12+)
08.55 «О самом главном» (0+)
10.00 «Вести»
10.30 «Вести-Кузбасс»
10.50 «Дежурная часть»
11.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)
12.00 «Особый случай» (12+)
13.00 «Вести»
13.30 «Вести-Кузбасс»
13.50 «Дежурная часть»
14.00 Т/с «Джамайка» (12+)
15.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Тайны следствия-12» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Турецкий транзит» (12+)
22.50 «Специальный корреспондент» (16+)
23.55 «Юрий Гагарин. Семь лет одиночества» (0+)



06.00 «НТВ утром»
08.40 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)

10.55 «До суда» (16+)
11.55 «Суд присяжных» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 «Дело врачей» (16+)
15.30 «ЧП. Обзор»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» (16+)
18.30 «ЧП. Обзор»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
23.15 «Сегодня»
23.35 Т/с «Дикий» (16+)
02.30 Х/ф «В твоих глазах» (16+)
04.30 «Дикий мир» (0+)
05.00 Т/с «Преступление будет раскрыто» (16+)



07.00 М/с «Черепашки-ниндзя» (12+)
07.30 «Прогноз погоды» (0+)
07.32 «Все обо всем» (16+)
07.34 «Гороскоп» (16+)
07.38 «Метеоинформ» (0+)
07.41 «Музыка на ТНТ» (16+)
07.55 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)
08.20 М/с «Планета Шина» (12+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Незванные гости» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Метеоинформ» (0+)

14.03 «Все обо всем» (16+)
14.05 «Гороскоп» (16+)
14.10 «Музыка на ТНТ» (16+)
14.30 «Интерны» Ситком (16+)
15.00 «Дружба народов» Ситком (16+)
15.30 «Деффчонки» Ситком (16+)
18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.22 «Все обо всем» (16+)
19.24 «Гороскоп» (16+)
19.28 «Прогноз погоды» (0+)
19.30 «Панорама событий» (16+)
19.50 «Метеоинформ» (0+)
19.53 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Интерны» Ситком (16+)
20.30 «Дружба народов» Ситком (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Дублер» (16+)
22.40 «Комеди Клуб» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Тупой и еще тупее тупого» (16+)
02.05 Т/с «Адские кошки» (16+)
04.40 Т/с «Дневники вампира-2» (16+)
05.30 «Школа ремонта» (12+)
06.30 «Саша + Маша» (16+)



06.00 Х/ф «Место встречи изменить нельзя» (12+)
07.00 «Званый ужин» (16+)
08.00 «Информационная программа 112» (16+)
08.30 Т/с «Военная разведка. Западный фронт» (16+)
09.30 «Новости» (16+)
10.00 Т/с «Военная разведка.

Западный фронт» (16+)
13.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.30 «Новости» (16+)
14.00 «Званый ужин» (16+)
15.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Информационная программа 112» (16+)
20.30 «Новости» (16+)
21.00 «Свободное время» (16+)
22.00 «Военная тайна» (16+)
00.00 «Новости»
00.30 Т/с «Спартак: кровь и песок» (18+)
02.45 «Смотреть всем!» (16+)
03.15 Т/с «Спартак: кровь и песок» (18+)
05.30 Т/с «Агентство-2» (16+)



06.30 «Удачное утро» (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.03 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)
08.00 «Полезное утро» (16+)
08.40 «Прошла любовь...» (16+)
09.10 «По делам несовершеннолетних» (16+)
12.10 «Дела семейные» (16+)
14.10 Т/с «Мой» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)

18.18 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Дневник доктора Зайцевой» (16+)
21.00 «Жены олигархов» (16+)
22.00 «Звездные истории» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.18 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Доченька моя» (16+)
01.20 Х/ф «Дик Трейси» (16+)
03.20 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.15 «Прошла любовь...» (16+)
05.45 «Тайны еды» (16+)
06.00 «Джейми: обед за 30 минут» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.30 Х/ф «Карьера Димы Горина» (6+)
09.25 «Петровка, 38» (16+)
09.40 Х/ф «Женщина в беде» (12+)
10.30 «События»
10.50 Х/ф «Женщина в беде» (12+)
13.30 «События»
13.50 «Петровка, 38» (16+)
14.10 «Наша Москва» (12+)
14.30 Х/ф «Долгая дорога в дюнах» (12+)
15.55 «Доктор И...» (16+)
16.30 «События»



05.00 «Сейчас»
05.10 «Утро на «5» (6+)
08.30 «Место происшествия»
09.00 «Сейчас»
09.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
14.30 «Сейчас»
15.00 Т/с «Убойная сила» (16+)
17.30 «Сейчас»
17.55 Т/с «ОСА» (16+)
21.00 «Сейчас»
21.25 Т/с «След» (16+)
23.00 Х/ф «За витриной универмага» (12+)
00.55 Т/с «В лесах под Ковелем» (12+)



04.00 «Утро России»

Среда, 12 марта

04.00 «Доброе утро»
08.00 «Новости»
08.05 «Контрольная закупка» (0+)
08.35 «Женский журнал» (0+)
08.45 «Жить здорово!» (12+)
09.55 «Модный приговор» (0+)
11.00 «Новости»
11.10 «Время обедать!» (0+)
11.50 «Доброго здоровьица!» (12+)
12.40 «Истина где-то рядом» (16+)
13.00 «Другие новости» (0+)
13.25 «Понять. Простить» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Они и мы» (16+)
15.10 «В наше время» (12+)
16.00 «Наедине со всеми» (16+)
17.00 «Вечерние новости»
17.45 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Дурная кровь» (16+)
22.30 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 «Политика» (18+)
00.10 Х/ф «Спасатель» (16+)
02.50 «В наше время» (12+)



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»
08.00 «Ангелика Балабанова. Русская жена для Муссолини» (12+)

08.55 «О самом главном»
10.00 «Вести»
10.30 «Вести-Кузбасс»
10.50 «Дежурная часть»
11.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)
12.00 «Особый случай» (12+)
13.00 «Вести»
13.30 «Вести-Кузбасс»
13.50 «Дежурная часть»
14.00 Т/с «Джамайка» (12+)
15.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Тайны следствия-12» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Турецкий транзит» (12+)
22.50 «Дневник паралимпиады» (0+)



06.00 «НТВ утром»
08.40 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 «Суд присяжных» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 «Дело врачей» (16+)
15.30 «ЧП. Обзор»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)



07.00 «Панорама событий» (16+)
07.20 «Метеоинформ» (0+)
07.23 «Гороскоп» (16+)
07.27 «Все обо всем» (16+)
07.30 Мультсериал (12+)
07.58 «Прогноз погоды» (0+)
08.00 «Панорама событий» (16+)
08.20 М/с «Планета Шина» (12+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Дублер» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Интерны» Ситком (16+)
15.00 «Дружба народов» Ситком (16+)
15.30 «Интерны» Ситком (16+)

18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.22 «Все обо всем» (16+)
19.24 «Гороскоп» (16+)
19.28 «Прогноз погоды» (0+)
19.30 «Панорама событий» (16+)
19.50 «Метеоинформ» (0+)
19.53 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Интерны» Ситком (16+)
20.30 «Дружба народов» Ситком (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Любовь в большом городе» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Нереальный блокбастер» (16+)
02.00 Т/с «Адские кошки» (16+)
04.35 Т/с «Дневники вампира-2» (16+)
05.25 «Школа ремонта» (12+)
06.20 «Саша + Маша» (16+)



06.00 Т/с «Агентство-2» (16+)
07.00 «Званный ужин» (16+)
08.00 «Информационная программа 112» (16+)
08.30 «Свободное время» (16+)
09.30 «Новости» (16+)
10.00 Т/с «Военная разведка. Западный фронт» (16+)
13.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.30 «Новости» (16+)
14.00 «Званный ужин» (16+)
15.00 «Семейные драмы» (16+)

17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Информационная программа 112» (16+)
20.30 «Новости» (16+)
21.00 «Свободное время» (16+)
22.00 «Территория заблуждений» (16+)
23.00 «Пища богов» (16+)
00.00 «Новости»
00.30 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)
02.30 «Смотреть всем!» (16+)
03.30 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)
05.30 Т/с «Агентство-2» (16+)



06.30 «Удачное утро» (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.18 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)
08.00 «Полезное утро» (16+)
08.40 «Прошла любовь...» (16+)
09.05 «По делам несовершеннолетних» (16+)
12.00 «Дела семейные» (16+)
14.00 Т/с «Общая терапия» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.18 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Дневник доктора Зайцевой» (16+)

21.00 «Жены олигархов» (16+)
22.00 «Звездные истории» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.18 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Прошеное воскресенье» (16+)
01.20 Х/ф «Женщины с обложки» (16+)
03.20 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.15 «Прошла любовь...» (16+)
05.45 «Тайны еды» (16+)
06.00 «Джейми у себя дома» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.30 Х/ф «SOS над тайгой» (12+)
08.50 Х/ф «Начать сначала. Марта» (16+)
10.30 «События»
10.50 Х/ф «Начать сначала. Марта» (16+)
12.45 «Без обмана» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.15 Х/ф «Долгая дорога в дюнах» (12+)
15.55 «Доктор И...» (16+)
16.30 «События»
16.50 «Линия защиты» (16+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.50 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
20.40 «Петровка, 38» (16+)



05.00 «Сейчас»
05.10 «Утро на «5» (6+)
08.30 «Место происшествия»
09.00 «Сейчас»
09.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
14.30 «Сейчас»
15.00 «Открытая студия»
15.50 Х/ф «Не может быть!» (12+)
17.30 «Сейчас»
18.00 Т/с «Детективы» (16+)
19.30 Т/с «След» (16+)
21.00 «Сейчас»
21.25 Т/с «След» (16+)
23.00 Х/ф «Кубанские казаки» (6+)
01.15 Х/ф «Трижды о любви» (12+)
03.00 Х/ф «Подари мне лунный свет» (12+)

Четверг, 13 марта

04.00 «Доброе утро»
08.00 «Новости»
08.05 «Контрольная закупка» (0+)
08.35 «Женский журнал» (0+)
08.45 «Жить здорово!» (12+)
09.55 «Модный приговор» (0+)
11.00 «Новости»
11.10 «Время обедать!» (0+)
11.50 «Доброго здоровьица!» (12+)
12.40 «Истина где-то рядом» (16+)
13.00 «Другие новости» (0+)
13.25 «Понять. Простить» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Они и мы» (16+)
15.10 «В наше время» (12+)
16.00 «Наедине со всеми» (16+)
17.00 «Вечерние новости»
17.45 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Дурная кровь» (16+)
22.30 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 «На ночь глядя» (16+)
00.05 Х/ф «Шпион, выйди вон!» (16+)
02.30 «В наше время» (12+)
03.25 «Контрольная закупка» (0+)



04.00 «Утро России»

04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»
08.00 «Забывший вождь. Александр Керенский» (12+)
08.55 «О самом главном» (0+)
10.00 «Вести»
10.30 «Вести-Кузбасс»
10.50 «Дежурная часть»
11.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)
12.00 «Особый случай» (12+)
13.00 «Вести»
13.30 «Вести-Кузбасс»
13.50 «Дежурная часть»
14.00 Т/с «Джамайка» (12+)
15.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Тайны следствия-12» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Турецкий транзит» (12+)
21.55 «Небесный щит» (0+)
22.55 Х/ф «Сны» (16+)



06.00 «НТВ утром»
08.35 «Спасатели» (16+)
09.05 «Медицинские тайны» (16+)
09.40 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Возвращение Мухтара» (16+)

10.55 «До суда» (16+)
11.55 «Суд присяжных» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 «Дело врачей» (16+)
15.30 «ЧП. Обзор»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» (16+)
18.30 «ЧП. Обзор»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+)
23.30 «Сегодня»
23.50 Т/с «Дикий» (16+)
02.50 Футбол. Лига Европы УЕФА. Аз - «Анжи»
05.00 «Лига Европы УЕФА. Обзор»
05.30 «Дикий мир» (0+)



07.00 «Панорама событий» (16+)
07.20 «Метеоинформ» (0+)
07.23 «Гороскоп» (16+)
07.27 «Все обо всем» (16+)
07.30 Мультсериал (12+)
07.58 «Прогноз погоды» (0+)
08.00 «Панорама событий» (16+)
08.20 М/с «Планета Шина» (12+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Любовь в большом городе» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)

14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Интерны» Ситком (16+)
15.00 «Дружба народов» Ситком (16+)
15.30 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.22 «Все обо всем» (16+)
19.24 «Гороскоп» (16+)
19.28 «Прогноз погоды» (0+)
19.30 «Панорама событий» (16+)
19.50 «Метеоинформ» (0+)
19.53 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Интерны» Ситком (16+)
20.30 «Дружба народов» Ситком (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Любовь в большом городе-2» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Зодиак» (16+)
03.40 Т/с «Адские кошки» (16+)
05.20 Т/с «Дневники вампира-2» (16+)
06.10 «Саша + Маша» (16+)



06.00 Т/с «Агентство-2» (16+)
07.00 «Званный ужин» (16+)
08.00 «Информационная программа 112» (16+)
08.30 «Свободное время» (16+)
09.30 «Новости» (16+)
10.00 «Территория заблуждений» (16+)
12.00 «Пища богов» (16+)
13.00 «Информационная программа 112» (16+)

13.30 «Новости» (16+)
14.00 «Званный ужин» (16+)
15.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Информационная программа 112» (16+)
20.30 «Новости» (16+)
21.00 «Свободное время» (16+)
22.00 «Великие тайны вселенной» (16+)
00.00 «Новости»
00.30 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)
02.30 «Смотреть всем!» (16+)
03.30 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)
05.30 Т/с «Агентство-2» (16+)



06.30 «Удачное утро» (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.18 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)
08.00 «Полезное утро» (16+)
08.40 «Прошла любовь...» (16+)
09.05 «По делам несовершеннолетних» (16+)
12.00 «Дела семейные» (16+)
14.00 Т/с «Общая терапия» (16+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.18 «Ваши поздравления!» (16+)

19.00 Т/с «Дневник доктора Зайцевой» (16+)
21.00 «Жены олигархов» (16+)
22.00 «Звездные истории» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.18 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Шутка» (16+)
01.20 Х/ф «Когда мужчина любит женщину» (16+)
03.40 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.35 «Прошла любовь...» (16+)
06.00 «Джейми у себя дома» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.35 Х/ф «Бессонная ночь» (6+)
09.20 «Петровка, 38» (16+)
09.35 Х/ф «Тещины блины» (12+)
10.30 «События»
10.50 Х/ф «Тещины блины» (12+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.15 «Наша Москва» (12+)
14.35 Х/ф «Долгая дорога в дюнах» (12+)
15.55 «Доктор И...» (16+)
16.30 «События»
16.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.50 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
20.45 «Петровка, 38» (16+)
21.00 «События»



05.00 «Сейчас»
05.10 «Утро на «5» (6+)
08.30 «Место происшествия»
09.00 «Сейчас»
09.30 Т/с «В лесах под Ковелем» (12+)
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «В лесах под Ковелем» (12+)
14.00 «Место происшествия»
14.30 «Сейчас»
15.00 «Открытая студия»
15.50 Х/ф «За витриной универмага» (12+)
17.30 «Сейчас»
18.00 Т/с «Детективы» (16+)
19.30 Т/с «След» (16+)
21.00 «Сейчас»
21.25 Т/с «След» (16+)
23.00 Х/ф «Не может быть!» (12+)
01.00 Х/ф «Кубанские казаки» (6+)
03.10 Х/ф «Трижды о любви» (12+)



Детство Золушки

Анна Михайловна Салтымакова пережила, подобно своим сверстникам, все социальные потрясения прошлого века. На её долю выпали три войны, революция, индустриализация с коллективизацией и ещё много такого, о чём нынешнее поколение знает лишь по учебникам истории. Родилась она в начале 1914 года, когда через Кольчугино едва прошла южная ветка Транссиба, сделавшая добычу и отгрузку угля делом государственной важности. Ведь совсем немного оставалось до первой мировой войны, всколыхнувшей всю Россию.

В их деревеньке Аил Крапивинского района ещё царил крестьянский, патриархальный уклад жизни, не в пример быстро растущему руднику, что дымил углём по соседству. Труд на земле нетороплив и размерен, как смена времён года. Зато в человеческих отношениях везде кипят одни и те же страсти. Случилось так, что Анна рано лишилась матери, почти её не помнит. Отец, овдовев, женился во второй раз. И молодой его жене сиротинка оказалась не нужна — уговорила она мужа отдать дочку к богатым людям нянчиться с их маленькими детьми. Так у семилетней Анечки, которая сама еще была ребёнком, началась трудовая жизнь.

Нелегко доставался ей кусок хлеба: жила без ласки, родительского тепла, позаботиться и пожалеть было просто некому. А когда у отца с мачехой родились свои дети, то её забрали домой, нянчиться уже со сводными братьями и сёстрами. С раннего утра и до поздней ночи на ногах: хлопотать по хозяйству, кормить ребятишек, убираться в избёнке, носить воду из колодца, мыть и стирать. Устав за день безмерно, бывало, засыпала голодной — почти как в известной сказке о Золушке. Но, в отличие от сказочной героини, принц ей в жизни так и не встретился. Судьба не баловала: в детстве, молодости, да и в зрелые годы складывалось так, что приходилось постоянно трудиться.

Едва исполнилось семнадцать — устроилась на шахту «Комсомолец». Сначала убирала со столов, мыла на кухне посуду, а потом назначили помощницей повара. Конечно, в столовой работы было немало — тоже с утра до вечера на ногах. Но зато голодом уже не морили. И она считала большой удачей, что удалось устроиться сюда. Ведь никакой работы с детства не боялась, всегда бралась за нелёгкие дела. Поэтому была в коллективе на хорошем счету.

Война позвала в шахту

До сих пор в памяти Анны Михайловны сохранился яркий, солнечный день 22 июня 1941 года. Воскресенье, выходной, и значит, можно хоть немного отдохнуть. Она уже собралась в парк имени Горького, но праздничное настроение внезапно ом-

Живёт, к труду привычная



В ЛЕНИНСКЕ-КУЗНЕЦКОМ сегодня проживают 117 горожан, перешагнувших порог 90-летия, и всего четверо тех, кто отметил вековой юбилей. Одна из наших уважаемых долгожителей Анна Михайловна Салтымакова отпраздновала столь редкую дату в середине февраля, совсем недавно. В гости к этой замечательной женщине пришли, по традиции, представители администрации городского округа и управления социальной защиты населения, городского совета ветеранов и общественности, чтобы от всей души высказать самые тёплые слова пожеланий здоровья, благополучия, долгих лет. Анне Михайловне были переданы поздравительные открытки от Президента России В.В. Путина и губернатора Кемеровской области А.Г. Тулеева, а также цветы и подарок от главы города В.Н. Телегина — красивый плед, который тоже согреет в нужную минуту, как наше общее душевное тепло. Кроме того, ценным знаком внимания стала целевая премия губернатора, которой поощряются кузбасские долгожители. Накануне 8 Марта мы хотим рассказать нашим читателям о судьбе этой женщины, встретившей столетие.

рачило страшное известие, прозвучавшее из чёрной тарелки репродуктора: война! И мирная жизнь ленинск-кузнечан оборвалась в одночасье. Тяжкое время наступило для всех: страны, народа, наших шахтёров и всех, кто работал на предприятиях рудника. Уходили на фронт горняки, в том числе с их шахты «Комсомолец». Из-за нехватки людей добыча угля стала падать. Кто заменит мужчин в забоях? В этот сложный момент раздался призыв к женщинам: помогите фронту и Родине! Откликнувшись, вместе с другими ушла трудиться в шахту и Анна Салтымакова.

Став труженицей тыла, она работала на транспортном участке стрелочницей. Следила, чтобы переполненные углём вагоны не сходили с рельсов, и толкала их на-гора вместе с перекачницами к опрокиду. Конечно, было очень тяжело. И дело не столько в физическом напряжении, сколько в особых условиях труда под землёй. Им, совсем еще девочкам, просто страшно было ходить по забоям в кромешной темноте, носить грубую шахтёрскую робу и резиновые сапоги, когда и под ногами вечно хлюпает вода, и с кровли падают на тебя её тяжеленные капли. Едва мерцает слабый огонёк шахтёрской лампочки, освещая путь.

Сердце сжималось от страха в этой темени, — вспоминает Анна Михайловна. — А куда деваться? Идешь и не знаешь, выберешься ли обратно наверх. Спустились в шахту к месту работы пешком, клетей тогда не было. За смену до того устанешь, что ноги уже не идут. Но как-то справлялись по молодости. Знали, что, кроме нас, больше некому.

С этими женскими трудностями, конечно, никто не считался. Отработав в забое по 12–14 часов, они успевали ещё вязать носки и варежки, шить тёплую одежду для фронтовиков. А затем — снова на смену. И в первый военный год, благодаря таким вот усилиям, шахта сумела не снизить

добычу. Как писал «Ленинский шахтёр», горняки «Комсомольца» добыли в 1941 году более 505 тысяч тонн угля: больше на 52 тысячи тонн, чем в 1940-м!

Сейчас она сама не знает, откуда брались у неё и подруг на смене силы. Но точно знает, что работали на износ, ведь солдатам на фронте приходилось куда труднее. И здесь, в тылу, тоже ковалась наша общая народная Победа.

Перед людьми и совестью права

После войны Анне Михайловне пришлось уйти с шахты из-за болезни. Сказались годы непосильного труда под землёй, его тяжелейшие условия. Но надеяться было не на кого, и ей снова пришлось искать работу. Знакомые помогли устроиться на станцию Кольчугино, куда её приняли кастананшей в гостиницу для отдыхающих локомотивных бригад. Обязанностью было наведение порядка в комнатах, чтобы железнодорожники могли, остановившись здесь на короткое время, снова нести свою нелёгкую, напряжённую, очень ответственную службу.

Шло время, и когда появилась на свет дочка Ларисочка, им дали комнату в бараке на улице Вокзальной, рядом с местом работы. Какая же это была радость: отдельное жильё! Но уже через два месяца доченьку-крохотульку пришлось отдать в ясли — декретных отпусков молодым мамам тогда не полагалось. И по вечерам, после работы, забрав ребёнка из яслей, она спешила домой, к извечным семейным хлопотам: стирке, уборке, готовке. Так незаметно подрастала Лариса, став со временем помощницей для мамы.

Радовала успехами в учёбе, где её всегда хвалили за прилежание. И после десятилетки с хорошим аттестатом поступила в Томский политехнический институт.

Там дочь тоже была впереди — получала стипендию, причём даже повышенную. И Анна Михайловна помогала ей, чем могла. В свободное от работы время шила на продажу ватные одеяла. А в небольшом огороде, который они с Ларисой устроили рядом с баракком, перекопав несколько метров целика, выращивала овощи и ягоды. Так что на зиму были и соленья и варенья.

Жизнь сложилась так, что дочери пришлось вернуться после окончания вуза и работы в Томске обратно в родной город. Приехала вместе с маленькой внучкой, которую в честь бабушки назвали Анечкой. Вдвоём её и растили. Оформив пенсию, бабушка всё продолжала работать, теперь уже в локомотивном депо, которому отдала после ухода на заслуженный отдых почти полтора десятка лет.

Внучка Анна тоже получила высшее образование, окончив Кемеровский медицинский институт и став врачом-стоматологом. Бабушка этим очень гордится, ведь сама она даже в школу никогда не ходила — такое было время, и так сложилась жизнь. Но на судьбу свою она не жалуется, хотя по жизни всего хватало: и горестей, и радостей, и житейских проблем.

Секрет её долголетия

На вопрос о том, как удалось ей достичь столь преклонного возраста, прожив на свете целый век, Анна Михайловна отвечает так: «Да не знаю я! Просто жила, работала, как все, и старалась делать любое дело на совесть. Какие тут секреты? Ни на кого не надеялась, никому не завидовала, всё делала своими руками. Вот так и дожила до ста лет! Думаю ещё пожить. А почему бы и нет? За мной есть кому смотреть».

Уверена она так потому, что рядом с ней всегда заботливые, горячо любимые дочь и внучка, с которыми каждый день проходит легко и радостно, несмотря на возраст. Да и разве много надо для счастья? У неё есть благоустроенная квартира, в которую переселилась после сноса барака. Помимо семейного тепла, добавляют настроения перед праздниками ветераны депо, которые всегда придут в дом с поздравлениями. Есть у неё медали, почётные грамоты, благодарности. А ещё — уважение, идущее от особого характера долгожительницы.

— Наша бабушка очень сдержанная, спокойная и неконфликтная, — говорит внучка Анна. — Я в жизни никогда не видела её раздражённой или недовольной чем-то. Сама она любит повторять, что все болезни от нервов. Поэтому всегда доброжелательна к людям, чему учит и нас с мамой. Пусть дальше радуется долголетием, родная!

Действительно, секрет долголетия прост: любить жизнь, какой бы тяжёлой она ни была. И стараться делать всё, чтобы тебя окружала аура любви и добра. Тогда жизнь будет долгой, и на склоне лет её можно будет вот так, с полным правом назвать счастливой.

А. КОЛЧИНА.
Внештатный корреспондент.
Фото Ю. ГАЛАНДИНА.



**ВШКО-
ЛАХ**
города работа
по патриотическому воспитанию не ограничивается одними беседами на классных часах. Патриотизм – одно большое общее дело, в котором должны участвовать все поколения: не только педагоги и школьники, а ещё и широкая общественность в лице ветеранов, участников боевых действий, представителей объединений, молодёжь. Ведь именно патриотизм, по мнению организаторов движения, призван придать новый импульс духовному оздоровлению народа, формированию у молодёжи гражданской ответственности, позитивных ценностей и качеств. Сегодня это важный аспект нашей духовной жизни, напрямую связанный с историческим прошлым. И обращение к нему всегда имеет благотворное влияние на подрастающее поколение. Знаю это по собственному опыту, которым хочу поделиться перед наступающим праздником, рассказав о встрече детей и фронтовиков с участником удивительной женщины из этого славного племени – Елены Николаевны Ваниной.

ПРЕКРАСНОЙ формой патриотического воспитания стали для нас уроки памяти. На одном из них, посвящённом 70-летию снятия ленинградской блокады, было особенно многолюдно. Ещё бы! В гости к нам, в школу-интернат № 5, пришли такие гости, от одних имён которых становится тепло на душе, ведь в го-



роде их многие знают. Это Елена Николаевна Ванина – участница обороны Ленинграда и Сталинградской битвы, освобождавшая половину Европы и встретившая Победу на территории Австрии. Легендарная, талантливая фронтовичка оставила нам книгу своих стихов и воспоминаний «Эхо войны». На урок ребята пригласили также сестру нашего дважды Героя Советского Союза А.П. Шилина Людмилу Петровну Борисову, ветеранов Великой Отечественной войны Александра Прокопьевича Ащеулова, Николая Семёновича Бочкарева, Александра Григорьевича Китаева, Алексея Илларионовича Матинина. Вместе с ними к детям пришла и постоянный организатор таких встреч поколений – председатель комиссии городского совета ветеранов по патриотическому воспитанию Лариса Георгиевна Ковалёва.

Ветеранов радушно встретила директор школы Марина Николаевна Карстен, поздравив их с Днём защитника Отечества и 8 Марта, поблагодарив за поистине неоценимый вклад в патриотическое воспитание подрастающего поколения, пожелав всем крепкого здоровья и долгих лет жизни. Воспитанники шестого класса подготовили для гостей под руководством воспитателя Ольги Александровны Ивлевой музыкально-литературную композицию, которую сопровождала мультимедийная презентация. Перед нами вставали документальные

кадры блокадного города-героя, находившегося долгие 900 дней и ночей в огненном фашистском кольце, в тисках беспощадного голода, без топлива, воды, электричества, под непрерывным обстрелом и бомбёжками.

УРОК проходил у нас в актовом зале, потому что все воспитанники школы захотели встретиться с живыми свидетелями тех незабываемых событий в истории нашей страны. Далеко не первый раз была приглашена к ребятам Елена Николаевна Ванина, но каждый её рассказ по-настоящему волнующий. Ленинск-кузнецкая прошла всю войну, видела кровь и смерть, гибель многих людей, горечь потерь и радость побед. Вот почему с таким уважением и вниманием слушали ребята её рассказ о фронтовых буднях, трудностях солдатской жизни, подвигах наших земляков и землячек в борьбе с фашистскими захватчиками.

Вам надо обязательно знать, как это было, пока ещё живы мы, участники и свидетели войны, – говорила она, обращаясь к ребятам. – Будьте такими же достойными защитниками Отечества, как наше поколение, победившее фашизм. И всегда помните тех, кто ценой своей жизни отстоял мир на земле. Это мои однополчане, это наши земляки, ленинск-кузнецкие, не вернувшиеся с полей великих битв. Пусть память о них всегда живёт в ваших сердцах!

У многих участников встречи на глазах были слёзы, когда они слушали задушевные песни в исполнении юных вокалисток школьного кружка. «Мне сразу вспомнились рассказы бабушки о том военном времени, – рассказывала Л.Г. Ковалёва. – Мой дед Алексей Григорьевич Полянский работал в годы войны на шахте имени Кирова, а жили они в бараке на улице Ворошилова. К ним подселили семью, эвакуированную из блокадного Ленинграда. Комнату перегородили занавеской. Жили дружно, помогали друг другу, очень подружились, и уже после войны одна из наших квартиранток – балерина Мариинского театра Татьяна Ивановна (фамилию, к сожалению, не помню) – побывала у нас в гостях. А позже и мы с бабушкой съездили к ней в Ленинград. Впечатления остались, конечно, незабываемые».

ОЧЕНЬ волнующим был рассказ ребят о самой тяжёлой для города-героя зиме 1941/42 года. Когда Ладога замёрзла, по льду проложили военно-автомобильную дорогу – «Дорогу жизни». От неё зависело спасение жителей Ленинграда. И 22 ноября 41-го на ещё не окрепший лёд вышли первые грузовики с мукой. Вплоть до конца апреля 42-го под непрерывным огнём противника по Ладожскому озеру двигались автоколонны, доставляя в Ленинград продукты и

жизненно важные грузы. А из города на «Большую землю» вывозили детей, раненых, истощённых и ослабевших людей. Всё было именно так, как показывали недавно в телефильме «Ладога». Смотрели и плакали, говорят ветераны.

Одной из эвакуированных на «Большую землю» была нынешняя москвичка Марина Леонидовна Карпунина. Её муж – выпускник 2-й Московской специальной артиллерийской школы Александр Захарович Карпунин передал недавно в наш музей документальный фильм, снятый на одной из московских телестудий. Его показали на встрече, пояснив всем присутствующим, что в годы войны 2-я МСАШ размещалась в Ленинске-Кузнецком, да не где-нибудь, а именно в стенах нашей школы № 5 (интерната тогда ещё не было). Это позволило наладить связи с бывшими выпускниками-артиллеристами, пополнив с их помощью фонды нашего музея боевой славы. Переданный москвичами ветеранами фильм тоже стал их неотъемлемой частью. И нельзя было равнодушно смотреть и слушать с экрана рассказ Марины Леонидовны. Она вспоминала о себе и своей семье, пережившей страшные дни ленинградской блокады. Её проникновенные слова сопровождалась документальными кадрами военной кинохроники, и потому запомнятся всем нам надолго.

НЕ забыли наши воспитанники и о знаменитой ленинградской поэтессе Ольге Берггольц, которая почти ежедневно выступала по радио со своими обращениями к жителям осаждённого города. Её негромкий певучий голос, в котором слились боль, страдания и героизм защитников Ленинграда, говорил только правду, ничего не приукрашивая. И вся страна знала: город находится в кольце вражеской блокады, но продолжает жить и бороться. Наверное, поэтому он выстоял и победил. Спасла его удивительная стойкость жителей и защитников, о которой до сих пор слагают легенды. И стихи, как наша уважаемая Елена Николаевна Ванина, начинавшая свой боевой путь на Волховском фронте. Они и сегодня звучат на встречах поколений от лица всех солдат той великой войны:

Как живы мы тогда
остались,
Лишь Бог сам
ведает о том
Да мать-земля.
К ней прижимались
Под градом пуль
и артогнём.

Она всегда читает эти строки детям, а они внимательно слушают, как будто впитывая всё то невыразимое, что нельзя объяснить словами. Но можно почувствовать и передать. Как память, как завет фронтовиков своим потомкам.

На встрече было много воспоминаний славных сынов и дочерей страны, победившей фашизм. Но мне накануне 8 Марта захотелось сказать тёплые слова о Елене Николаевне. Так много видела она и пережила, что нельзя её слушать равнодушно. Прошли годы, и ещё пройдет время. Но эти люди останутся в истории навечно. Потому что не померкнет, не забудется с течением лет великий подвиг народа.

Ветераны ещё долго беседовали с нашими ребятами за чашкой чая. Расспрашивали их о школьной жизни, фотографировались на память. Такие встречи в деле воспитания патриотов поистине на вес золота. Ведь именно от этого чистого истока и начинается Родина.

Г. СИДОРЕНКО.
Руководитель музея школы-интерната № 5.
На снимке: фронтовичка и поэтесса Елена Николаевна Ванина на встрече с детьми.

Фото из музейного архива.

ГОРОД еще в белых сугробах, под ногами поскрипывает снежок, но мир вокруг уже наполнен весенним светом, теплом и нежностью праздника 8 Марта. Все пронизано радостью, от которой кто-то пишет стихи, кто-то поет, а кто-то слагает композицию чувств и образов в танце, как это делает Наталья Николаевна Болдырева – молодой специалист детской школы искусств № 18. Балет-мейстер, постановщик, хореограф, преподаватель учебных занятий известного образцового коллектива – ансамбля народного танца «Карусель», которым руководит Мирослава Олеговна Хомченко.

- Наталья Николаевна, сколько времени в расписании обычного дня вы уделяете танцу, и почему во все времена человек, даже не умеющий танцевать, все-таки стремится к этому?

- Каждый день танцую с тех пор, как утром зазвенит будильник, и до того момента, пока вечером не закрою глаза и не усну. Танцую внутренним движением, мысленно. Сейчас не работаю как исполнитель, но с восьми утра до семи или и до половины девятого вечера занимаюсь с детьми. Днем у меня уроки, а вечером, когда у всех ребят кончатся занятия в школе, работаем с ансамблем, делаем постановки, концертные номера. Но мне это приносит радость, потому что живу сценой и полностью отдаюсь своей профессии. Люблю детей, люблю танцевать, ставить номера, люблю концерты, поездки – в этом вся моя жизнь. Нахожу время и для семьи. Нам очень дороги те часы, а чаще минутки, которые мы проводим вместе. С удовольствием занимаюсь фотографией, мне интересна педагогика и психология, провожу занятия по фитнесу. Пока времени хватает на все, а главное – на работу.

Я считаю танец формой выражения внутренних чувств, эмоций, переживаний человека, которые исполнитель стремится передать зрителям. На мой взгляд, хореография – это самая яркая, самая красочная, самая живая форма искусства. Каждый из нас хранит в себе огромный багаж внутренних желаний, стремлений, радостей, печалей, размышлений, различных движений души, сердца, и можно все это отразить посредством хореографии. Почувствовала это, наверно, в детсадовском возрасте, потому что лет с четырех участвовала в детском саду во всех праздниках, а когда пошла в школу, то уже понимала, что ничего не хочу, кроме как танцевать. И тогда мои родители Татьяна Дмитриевна Панина и Николай Алексеевич Саликов привели меня в школу искусств № 18.

Занималась всегда с удовольствием и почувствовала настоящий ужас, когда в старших классах мне сказали, что дальше не смогу танцевать из-за ситуации с позвоночником, но позднее эта проблема разрешилась и при помощи врачей, и потому, что разработала свой комплекс занятий, которые позволили мне продолжить любимое дело. Вообще, считаю, что человек во многом может помочь себе сам.

Самым памятным школьным событием стал тот момент, когда Дмитрий Трубицин, Анна Букрина и я, тогда Наталья Саликова, стали

лауреатами конкурса, объявленного газетой «Труд», за исполнение хореографического номера «Полька «Трик-Трак». Кроме звания лауреатов, нам были присвоены специальные стипендии. Первые деньги, заработанные в десять лет, принесли мне огромную, неописуемую радость. Ведь они давали возможность заплатить за школу, купить что-то нужное самостоятельно!

Благополучно оттанцевав в школе искусств семь лет, поняла, что хочу получить соответствующее образование и затем учить детей.

- Сейчас вы вернулись сюда, чтобы учить ребят танцам вместе со своими бывшими преподавателями. Сложно ли бывшей ученице стать коллегой?

- Вернулась сюда после окончания хореографического отделения Кемеровского государственного университета культуры и искусств, преддипломной практики и дальнейшей работы в Санкт-

Петербурге, став уже замужней женщиной и мамой. В северной столице колоссальные знания получила в области хореографии в направлении контемпта. Под этим термином подразумевается современный танец, или, как его у нас принято называть, contemporary dance. Это направление предполагает формирование современного хореографического языка через различные техники, которые помогают ярче выразить эмоции, мысль, рассказать о переживаниях человека. По художественной форме – это и танцевальный театр, и физический театр, и современный балет, и танцевальная импровизация. Контемпорари – танец философии, танец размышлений, который мне очень интересен.

Наш переезд в город детства, патриотом которого я оставалась всегда, в связи с семейными обстоятельствами произошел очень быстро и даже немного неожиданно, поэтому не сразу определилась, чем буду здесь зани-

маться. Но посчитала, что могу пригодиться там, где училась, и пришла в свою школу. Сейчас работаю с таким ощущением, что я дома. Здесь и директор Любовь Николаевна Ефременко, и Мирослава Олеговна Хомченко, и ее муж Николай Михайлович Хомченко, другие преподаватели знают меня с детского возраста. Они все очень родные, и мне приятно с ними работать. С Мирославой Олеговной у нас сложился творческий тандем. Она за любое развитие, за любое новшество, всем интересуется, у нас нет никакой состязательности, просто занимаемся одним делом и дополняем опыт друг друга. Начнем что-то обсуждать – она словечко, я словечко, и получается композиция.

И поскольку я вернулась сюда, на родину, мне хочется сделать что-то достойное для своего города, своей школы. Преподаю в ДШИ № 18 с первого сентября и думаю, у меня получается. Чувствую, что дети занимаются

с интересом, стараются все впитать, понять, подражают мне. Десятого января этого года провела класс-концерт, или мастер-класс, во время которого показала, как можно в кратчайшие сроки научить ребят тому, что они не умели прежде, то есть современному танцу. Коллегам из Кемерово и Ленинска-Кузнецкого мероприятие понравилось, и отзывы были только положительные, что меня порадовало.

Сейчас работаю над постановкой «Аннушка», в которой постараемся показать образ Анны Герман – не только певицы, но и человека великой судьбы. Хочется поговорить об этом со зрителем на языке танца, поэтому и я и дети много читаем о ее жизни, чтобы узнать о ней как можно больше и как можно точнее рассказать о нашей героине зрителю.

- А о ком из женщин, встретившихся в вашей жизни, вы вспоминаете в канун Международного женского дня, и чего хотели бы в этот день им пожелать?

- Меня всегда окружали замечательные женщины. Они учили мудрости, делали жизнь светлее, радостнее, помогали двигаться вперед. Мне дарила свою любовь мама Татьяна Дмитриевна Панина, бабушка Валентина Ивановна Петрова, старшая сестра Ирина Владимировна Гаджиалиева. Вели по жизни мои замечательные учителя: сначала Мирослава Олеговна Хомченко, потом руководители ансамбля «Реп-тайм» Марина Сергеевна и Надежда Сергеевна Снежко. В институте обо мне, о моем профессионализме заботилась руководитель ансамбля «Вечное движение» Надежда Валерьевна Руссу. С этим ансамблем в студенческие годы объехала весь мир. С любовью и уважением вспоминаю учителя русского языка и литературы своей школы № 42 Елену Владимировну Кузнецову. Теперь у меня есть доченька София. Ей всего три года, но она будущая женщина. Вот и получается, что женская линия моей судьбы дарит мне только счастье. И всем моим родным и любимым женщинам, всем женщинам вообще желаю быть счастливыми, ощущать полноту жизни, чувствовать себя нужной своему мужчине, своей семье, своим коллегам по работе, родным и друзьям! Пусть в каждой из вас живет ощущение наполненности счастьем, и все вокруг будет светлым и радостным!

Беседовала

Л. КОРОСТЕЛЕВА.

На снимках: Наталья Николаевна Болдырева в танце; все мы любим танцевать.

Женская линия судьбы



Ведь так не бывает на свете, чтоб были потеряны дети

Подарите ребенку семью



Марина, 12 лет

Девочка спокойная, активная, общительная, занимается в музыкальной школе, любит петь, танцевать.

По вопросам устройства детей в приемную семью, опеку, усыновление обращаться в управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Мациенко, 3, телефоны: (8-384-56) 5-39-90; 5-36-03.

Золото за старание

В Кемерове на базе семейно-развлекательного комплекса «Байконур» прошел региональный фестиваль «Рождественский вертеп».

Фестиваль проводился по благословению главы Кузбасской митрополии Высокопреосвященнейшего Аристарха, Митрополита Кемеровского и Прокопьевского. «Рождественский вертеп» – часть культурно-просветительской программы VI Международной православной выставки-ярмарки «Святая Русь – великая Россия», организаторами которой стали региональная организация «Кемеровская Епархия Русской Православной церкви (Московский Патриархат)» и ООО «Кузбасская выставочная компания «ЭКСПО-Сибирь». Главная цель этого мероприятия – возрождение интереса к рождественским традициям Русской Православной Церкви. Фестиваль проходил в трех номинациях: «Вертепный театр», «Рождественская драма», «Рождественские ясли».

Воспитанники и педагоги детского дома № 1 решили принять участие в номинации «Рождественские ясли».

С начала учебного года в детском доме проходила тщательная подготовка к выставке. Вначале воспитанниками, педагогом дополнительного образования А.И. Лучиной и ее коллегами был разработан эскиз композиции, основной идеей которого стала евангельская рождественская история. Затем началась кропотливая работа. Были созданы ростовые куклы из папье-маше, изображающие святых Марию и Иосифа, а также Богомладенца Христа в яслях. Вокруг яслей «приветствуют»



Христа гуси, собаки, кони, голуби. В изготовлении использовались все подручные средства: бросовый материал, пластиковые бутылки, природный материал, ткань и т.д. Вся композиция получила название «Святая колыбель». В кропотливой работе над композицией принимали участие многие воспитанники детского дома: Дима Воробьев, Любовь Дараева, Мария Дубинец, Юлия Пересыпкина. Ребята трудились не покладая рук, шили наряды для фигур, конструировали и клеили крышу хлева, возводили столбы и забор с калиткой. И спустя почти четыре месяца «Святая колыбель» была готова!

На церемонии закрытия Первого регионального фестиваля «Рождественский вертеп» на VI международной выставке-ярмарке «Святая Русь – великая Россия» композиция детского дома № 1 была отмечена в числе лучших. В дни Великого поста нас радует, что творения ребят заслужили золотую медаль и диплом.

К. ПЕРМЯКОВА.
Инструктор по труду.



Окно в прекрасный книжный мир

«Чтение – это окошко, через которое дети видят и познают мир и самих себя», – писал великий педагог В. А. Сухомлинский. Общество еще не придумало инструмента более совершенного, чем чтение, чтобы формировать сознание, духовный мир человека, будить его мысль. Расширяя кругозор школьников современными методами, привлекая их к наукам, часто упускается самое главное – души воспитанников. Детей необходимо учить чувствовать, сопереживать, сострадать, учить вдумчивому и чуткому отношению к окружающему миру. Здесь им поможет разговор с умным собеседником – книгой. Но как приобщить современного ребенка к чтению? Как заинтересовать?

С этой задачей успешно справляется библиотекарь детского дома № 1 Светлана Валериевна Бочкарева, которая для воспитанников при библиотеке организовала работу клуба любителей книги «Юный читатель». Ребята с удовольствием участвуют во всех литературных мероприятиях: будь то творческие вечера, конкурсы миниатюр, сказочные представления, юбилеи писателей, игры-путешествия по страницам книг. Например, путешествуя на легендарном трамвае «Десятый номер» Сергея Михалкова, воспитанники познакомились с разнообразием творчества детского писателя, на празднике Рождества разыграли события великой Рождественской ночи, а в КВНе «Зима-проказница», проявив дух состязательности, они продемонстрировали не только свои творческие и интеллектуальные способности, но и веселый нрав. Основной формой проведения мероприятий Светлана Валериевна выбрала праздник, потому что без праздников немислимо существование. Ведь чем сложнее и труднее окружающая нас действительность, тем более необходимы праздники как источник положительных эмоций.

В клубе у каждого воспитанника есть свои обязанности. Так, Владимир Горелкин отвечает за оформление библиотеки к открытым мероприятиям, Роман Звягин – за репетиции театрализованных постановок, Любовь Дараева – за организацию библиотечных уроков, Марина Пчелинцева помогает подбирать литературу к книжным выставкам и т.д. Светлана Валериевна для себя выявила главный принцип клубной работы: клубная деятельность становится фактором развития личности только тогда, когда ребенок выступает активным участником ее планирования и организации. Любое библиотечное мероприятие, любой литературный вечер – это продукт совместной творческой деятельности, который требует

посильного вклада каждого участника. Это вырабатывает навыки совместного коллективного творчества, стимулирует ответственное отношение к взятым на себя обязанностям, уважительное отношение к своему труду и труду товарищей. А главное – чтобы хорошо подготовиться к мероприятию, воспитанники более внимательно прочитывают тексты книг, дольше над ними работают. Отсюда и более близкое знакомство с произведением, и более глубокое его понимание.

В своей деятельности Светлана Валериевна использует самые разнообразные методы работы – это метод равноправного духовного контакта (общение), метод состязательности, метод игры и игрового тренинга, но самым любимым ее методом является театрализация.

Театрализация, – говорит она, – это творческий подход к работе с текстом, с помощью которого литературное произведение приобретает новое качество – характеры, конфликты получают воплощение в живых лицах, поступках. Данное художественное зрелище оставляет неизгладимые положительные впечатления на всю оставшуюся жизнь как у исполнителей ролей, так и у читателей – зрителей, а в итоге способствует активизации процессов чтения художественной литературы. Только обеспечив чтению ребенка творческий характер, библиотекарь может быть уверен, что книга дошла до сердца читателя и оставила в нем след на долгие годы.

Кроме того, в театрализованной игре ребенок не только получает информацию об окружающем мире, законах общества, о красоте человеческих отношений, но и учится жить в этом мире, выстраивать свои отношения. Особенно это необходимо детям, оставшимся без попечения родителей, без родительской любви и тепла, без родительского воспитательного воздействия. Театрализованная игра позволяет воспитаннику чувствовать себя более уверенно, свободно, естественно, побуждает к самовоспитанию и самопознанию себя как уникальной, неповторимой личности. Ведь там, где царит мир книги, всегда будет тепло, комфорт и радость. Еще Ф. М. Достоевский писал: «Без зачатков положительного и прекрасного нельзя входить в жизнь из детства, без зачатков положительного и прекрасного нельзя пускать поколение в путь».

Н. ЖАРИКОВА.
Воспитатель.

На снимке: в нашей библиотеке.
Фото из архива детского дома.

Пятница, 14 марта



04.00 «Доброе утро»
08.00 «Новости»
08.05 «Контрольная закупка» (0+)
08.35 «Женский журнал» (0+)
08.45 «Жить здорово!» (12+)
09.55 «Модный приговор» (0+)
11.00 «Новости»
11.10 «Время обедать!» (0+)
11.50 «Доброго здоровья!» (12+)
12.40 «Истина где-то рядом» (16+)
13.00 «Другие новости» (0+)
13.25 «Понять. Простить» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Они и мы» (16+)
15.10 «В наше время» (12+)
16.00 «Жди меня»
17.00 «Вечерние новости»
17.45 «Человек и закон» (16+)
18.50 «Поле чудес» (16+)
20.00 «Время»
20.30 «Голос. Дети»
22.40 «Вечерний Ургант» (16+)
23.35 Х/ф «Коломбиана» (16+)
01.30 Х/ф «Скорость-2» (16+)
03.50 «В наше время» (12+)



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»

07.55 «Мусульмане» (0+)
08.10 «Мгновения Юрия Бондарева» (12+)
09.05 «О самом главном»
10.00 «Вести»
10.30 «Вести-Кузбасс»
10.50 «Дежурная часть»
11.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)
12.00 «Особый случай» (12+)
13.00 «Вести»
13.30 «Вести-Кузбасс»
13.50 «Дежурная часть»
14.00 Т/с «Джамайка» (12+)
15.00 Т/с «Пока станица спит» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Тайны следствия-12» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 «Поединок» (12+)
21.50 «Живой звук»
23.15 Х/ф «Время радости» (12+)



06.00 «НТВ утром»
08.40 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 «Суд присяжных» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)



05.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07.25 «Смотр» (0+)
08.00 «Сегодня»
08.15 Лотерея «Золотой ключ» (0+)

14.35 «Дело врачей» (16+)
15.30 «ЧП. Обзор»
16.00 «Сегодня»
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» (16+)
18.30 «ЧП. Обзор»
19.00 «Сегодня»
19.30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+)
23.30 Т/с «Дикий» (16+)
02.30 «Спасатели» (16+)
03.00 «Дело темное» (16+)
03.55 «Дикий мир» (0+)
04.30 Т/с «Преступление будет раскрыто» (16+)



07.00 «Панорама событий» (16+)
07.20 «Метеоинформ» (0+)
07.23 «Гороскоп» (16+)
07.27 «Все обо всем» (16+)
07.30 Мультсериал (12+)
07.58 «Прогноз погоды» (0+)
08.00 «Панорама событий» (16+)
08.20 М/с «Планета Шина» (12+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Любовь в большом городе-2» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Интерны» Ситком (16+)
15.00 «Дружба народов» Ситком (16+)



07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)

15.30 «Универ» Ситком (16+)
18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.22 «Все обо всем» (16+)
19.24 «Гороскоп» (16+)
19.28 «Прогноз погоды» (0+)
19.30 «Панорама событий» (16+)
19.50 «Метеоинформ» (0+)
19.53 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Comedy Woman» (16+)
21.00 «Комеди Клуб» (16+)
22.00 «ХБ» (18+)
23.30 «Дом-2» (16+)
01.00 Х/ф «Гран Торино» (16+)
03.10 Т/с «Адские кошки» (16+)
05.45 Т/с «Дневники вампира-2» (16+)
06.35 «Саша + Маша» (16+)



06.00 Т/с «Агентство-2» (16+)
07.00 «Званный ужин» (16+)
08.00 «Информационная программа 112» (16+)
08.30 «Свободное время» (16+)
09.30 «Новости» (16+)
10.00 «Великие тайны вселенной» (16+)
13.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.30 «Новости» (16+)
14.00 «Званный ужин» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Четыре свадьбы» (16+)
20.00 «Информационная программа 112» (16+)

07.40 М/с «Слагтерра» (12+)
08.05 М/с «Бен-10» (12+)
08.30 М/с «Скан-Ту-Гоу» (12+)
08.55 «Прогноз погоды» (0+)
08.57 «Панорама событий» (16+)
09.17 «Все обо всем» (16+)
09.20 «Гороскоп» (16+)
09.25 «Панорама событий» (16+)
09.45 «Метеоинформ» (0+)
10.00 «Два с половиной повара. Открытая кухня» (12+)
10.30 «Фэшн терапия» (16+)
11.00 «Школа ремонта» (12+)
12.00 «Битва экстрасенсов» (16+)
13.00 «Холостяк» (16+)
15.00 «Холостяк. Пост-шоу» (16+)
16.00 «Stand Up» (16+)
17.00 «Комеди Клуб» (16+)
18.00 «Интерны» Ситком (16+)
18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.48 «Метеоинформ» (0+)
19.52 «Гороскоп» (16+)
19.56 «Все обо всем» (16+)
19.58 «Прогноз погоды» (0+)
20.00 Большое кино по субботам: «Сумерки» (16+)
22.15 «Комеди Клуб» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Город воров» (16+)
03.00 «Дом-2» (16+)
04.00 Х/ф «Мгновения Нью-Йорка» (12+)
05.30 «Саша + Маша» (16+)
06.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)



06.00 «Смотреть всем!» (16+)
06.30 Т/с «Золотая медуза» (16+)
10.40 «Чистая работа» (12+)
11.30 «100 процентов» (0+)
12.00 «Представьте себе» (16+)
12.30 «Четыре свадьбы» (16+)
13.30 «Новости» (16+)
14.00 «Военная тайна» (16+)
17.00 «Странное дело» (16+)
18.00 «Секретные территории» (16+)
19.00 «Тайны мира» (16+)
20.00 «Неделя» (16+)
21.15 Х/ф «Маска» (16+)
23.15 Х/ф «Такси-3» (16+)
00.50 Х/ф «Крокодил Данди в Лос-Анджелесе» (12+)
02.40 Х/ф «Проект X: дорвались» (18+)
04.15 Х/ф «Делай ноги» (6+)



06.30 Стильное настроение (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Объявления на «Домашнем» (16+)
07.18 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)

23.16 «Объявления на «Домашнем» (16+)
23.18 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Дом на краю» (16+)
01.20 Х/ф «Хорошая мать» (16+)
03.25 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.20 «Прошла любовь...» (16+)
05.50 «Тайны еды» (16+)
06.00 «Джейми у себя дома» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.35 Х/ф «Выйти замуж за капитана» (12+)
09.25 Д/ф «Вера Глаголева. Женщину обижать не рекомендуют» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.55 Х/ф «Любовь как мотив» (16+)
12.40 Д/ф «Знаменитые соблазнительницы. Патрик Суэйзи» (12+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.15 «Наша Москва» (12+)
14.35 Х/ф «Долгая дорога в дюнах» (12+)
15.55 «Доктор И...» (16+)
16.30 «События»
16.50 «Тайны нашего кино» (12+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»



04.30 «Марш-бросок» (12+)
05.00 Д/ф «Как вырастить орангутана» (12+)
05.45 АБВГ Дейка
06.15 Х/ф «Рано утром» (12+)
08.00 «Православная энциклопедия» (6+)

18.45 Т/с «Снайперы. Любовь под прицелом» (16+)
20.45 «Петровка, 38» (16+)
21.00 «События»
21.20 Х/ф «Леон» (16+)
23.20 Х/ф «Мальтийский крест» (12+)
01.05 Т/с «Исцеление любовью» (12+)
01.55 Д/ф «История болезни. Диабет» (12+)
03.20 «Линия защиты» (16+)
03.50 Д/ф «Андрей Панин. Всадник по имени «Жизнь» (12+)



05.00 «Сейчас»
05.10 «Момент истины» (16+)
06.00 Т/с «Фронт без флангов» (12+)
09.00 «Сейчас»
09.30 Т/с «Фронт за линией фронта» (12+)
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Фронт за линией фронта» (12+)
13.20 Т/с «Фронт в тылу врага» (12+)
14.30 «Сейчас»
15.00 Т/с «Фронт в тылу врага» (12+)
17.00 «Место происшествия»
17.30 «Сейчас»
18.00 «Правда жизни» (16+)
18.35 Т/с «След» (16+)
01.40 Т/с «Фронт без флангов» (12+)
03.55 Т/с «Фронт за линией фронта» (12+)



лопедия» (6+)
08.30 Х/ф «Кортик» (6+)
09.35 «Добро пожаловать домой!» (6+)
10.30 «События»
10.45 «Петровка, 38» (16+)
14.45 Х/ф «Не могу сказать «Прощай» (16+)
16.30 Х/ф «Однажды двадцать лет спустя» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Объявления на «Домашнем» (16+)
18.03 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век» (16+)
23.00 «Погода на «Домашнем» (0+)
23.02 «Объявления на «Домашнем» (16+)
23.04 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Любовь Авроры» (16+)
01.20 Х/ф «Милый друг» (16+)
03.15 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.10 «Звездные истории» (16+)
06.00 «Джейми у себя дома» (16+)
06.25 Музыка (16+)

06.00 Мультфильмы (0+)
08.35 «День ангела» (0+)
09.00 «Сейчас»
09.10 Т/с «След» (16+)
17.30 «Сейчас»
18.00 Т/с «Следователь Протасов» (16+)
21.55 Т/с «Группа «Zeta» (16+)
01.30 Х/ф «Афганский излом» (16+)
04.00 «Фронт в тылу врага» (12+)

Суббота, 15 марта



05.00 «Новости»
05.10 Т/с «Красавчик» (16+)
07.00 «Играй, гармонь любимая!» (0+)
07.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)
08.00 «Умницы и умники» (12+)
08.45 «Слово пастыря» (0+)
09.00 «Новости»
09.15 «Смак» (12+)
09.55 «Татьяна Буланова. Ясный мой свет» (12+)
11.00 «Новости»
11.15 «Женский журнал» (0+)
11.25 «Идеальный ремонт» (0+)
12.20 «Ералаш» (0+)
12.40 Х/ф «По семейным обстоятельствам» (0+)
15.20 Х/ф «Настоящая любовь» (12+)
17.00 «Вечерние новости»
17.15 «Золотой граммофон» (0+)
19.00 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - «Зенит»
21.00 «Время»
21.20 «Сегодня вечером» (16+)
23.00 «Кабаре без границ» (16+)
00.00 Х/ф «Хищники» (18+)
02.00 Х/ф «День независимости» (12+)



04.00 Х/ф «Над Тиссой»

05.35 «Сельское утро» (0+)
06.05 «Диалоги о животных» (0+)
07.00 «Вести»
07.10 «Вести-Кузбасс»
07.20 «Военная программа» (0+)
07.50 «Планета собак» (0+)
08.25 «Субботник» (0+)
09.10 «Урожайные грядки» (0+)
09.25 «Полит-чай» (0+)
09.55 «С точки зрения здоровья» (0+)
10.00 «Вести»
10.10 «Вести-Кузбасс»
10.20 «Дежурная часть»
10.55 «Честный детектив» (16+)
11.25 Х/ф «Свой-чужой» (12+)
13.00 «Вести»
13.20 «Вести-Кузбасс»
13.30 Шоу «Десять миллионов» (0+)
14.35 «Субботний вечер» (0+)
16.45 «Кривое зеркало» (16+)
19.00 «Вести в субботу»
19.45 Х/ф «Кривое зеркало души» (12+)
23.30 Х/ф «Молодожены» (12+)



05.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07.25 «Смотр» (0+)
08.00 «Сегодня»
08.15 Лотерея «Золотой ключ» (0+)

08.45 «Их нравы» (0+)
09.25 «Готовим с Алексеем Зиминим» (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога» (16+)
10.55 «Кулинарный поединок» (0+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Сегодня»
13.20 «Я художю» (16+)
14.25 «Таинственная Россия» (16+)
15.15 «Своя игра» (0+)
16.00 «Сегодня»
16.15 «Следствие вели...» (16+)
17.15 «Очная ставка» (16+)
18.20 «ЧП. Обзор»
19.00 «Центральное телевидение» (16+)
19.50 «Новые русские сенсации» (16+)
20.45 «Ты не поверишь!» (16+)
21.45 «Смерть от простуды» (12+)
22.40 Х/ф «Билет на Вегас» (16+)
00.20 Х/ф «Прятки» (16+)
02.15 «Дело темное» (16+)
03.10 Т/с «Москва. Центральный округ» (16+)
05.05 Т/с «Преступление будет раскрыто» (16+)



07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)



06.30 Стильное настроение (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Объявления на «Домашнем» (16+)
07.18 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)

Реклама, объявления

Здоровье для всех и каждого!

Перестать храпеть очень просто! ХРАП – не дурная привычка, храп – болезнь. Существует несколько методик лечения: российская, швейцарская и т.д. Японские учёные предлагают свой метод решения – «**НОСОВАЯ КЛИПСА (скрепка)**». Это медицинское изделие выполнено из антиаллергенного силикона. «Скрепка» легко фиксируется в любом носу, где, расширяясь, раскрывает пазухи носа. Дыхание нормализуется и храп исчезает. На концах «скрепки» находятся мини-магниты, которые воздействуют на рефлекторные центры, формирующие храп во время сна. Таким образом, кроме расширения пазух носа, вы получаете ещё и самую настоящую рефлексотерапию, способную заставить организм перестать храпеть. Метод надёжен, эффективен, проверен. Гарантия – 96%. Цена – 999 руб.

Скорая помощь в каждой семье – турмалин и магнитотерапия!

Турмалин – минерал, обладающий очень сильными целебными свойствами. Японские учёные разработали особую технологию получения «жидкого» турмалина, когда в нити вплетаются его микрокристаллы. Кроме того, в ткань вшиваются магниты для ускорения снятия болевых синдромов (магнитотерапия). Организм начинает более активно работать, получая дополнительное питание. Ускоряются процессы обмена. Уходят застои явления из органов и ткани, повышается выносливость организма, снимается боль, уменьшается износ суставов, снимается напряжение мышц, улучшается сон. Обеспечивается хороший долговременный эффект оздоровления. Применять его можно и нужно в повседневной жизни. Вы просто надеваете изделия, и они «работают», излучая мягкое целебное тепло. **Бельё – 1900 руб.** обладает, кроме эффекта оздоровления, сильным согревающим действием. **Шапка – 380**

руб. быстро снимает головную боль и усталость, нормализует внутричерепное и внутриглазное давление, улучшает кровообращение кожи головы, устраняет причину появления перхоти, укрепляет волосы. **Повязка на глаза – 410 руб.** (заболевания глаз: близорукость, дальнозоркость; падения остроты зрения, катаракта, глаукома, ослабление памяти, повышенная утомляемость) способствует устранению мелких морщин, «мешков» под глазами, пигментных пятен на коже лица, особенно рекомендуется пожилым людям и тем, чья жизнь связана с умственным трудом и компьютером. **Шейно-грудной аппликатор – 470 руб.** (шейный остеохондроз, щитовидная железа, атеросклероз, хронический тонзиллит). **Пояс – 750–1150–1550 руб.** (грыжи межпозвоночных дисков, боли в области таза, остеохондроз, проблемы в работе органов брюшной полости и тазовых органов, зашлакованность печени, почек, кишечника). **Перчатки – 350 руб.** (ревматический и ревматоидный артрит, отеки, онемение (холодные конечности), боли в пальцевых суставах, сухость кожи, трещины). **Трусы – 750 руб.** (заболевания мочеполовой сферы, почек, цистит, энурез, геморрой, трещины. У мужчин – расстройства половой системы, бессилие, простатит, гиперплазия простаты, импотенция; у женщин – воспаление, миомы, эрозии, кисты, болезненные и нерегулярные месячные циклы, климакс). **Наколенники-налокотники (2 шт.) – 950–1200 руб.** (артроз локтевого и коленного суставов, боли в мышцах, судороги, онемение, растяжения связок). **Гольфы антиварикозные – 980 руб.** рекомендуются людям с варикозным расширением вен, страдающим от замерзания конечностей, с пониженным артериальным давлением, пожилым, и тем, кто проводит много времени на улице и «на ногах», – продавцам, парикамахерам. **Носки – 390 руб.**

(судороги, онемение, варикоз, грибковая инфекция, выпирающая косточка большого пальца, шпоры, натоптыши, трещины). **Стежки турмалиновые (согревающие) – 350 руб.** особенно рекомендованы пожилым людям. **Турмалиновая простынь с подогревом – 1299 руб.** воздействует на различные части тела: живот, спину, грудную клетку, голень, стопы, крупные суставы, органы малого таза. **Лёгкая и удобная в применении. Её можно взять с собой, куда бы вы ни поехали. Ортопеды рекомендуют: плечевой пояс – 230 руб.** (заболевания спины, позвоночника, исправление сутулости и коррекции осанки у взрослых и детей); **массажные стельки – 350 руб.; массажные тапки – 650 руб.**

Жир барсучий – 315 руб. Мощное средство для борьбы с туберкулезом, астмой, бронхитом, полиартритом, ревматизмом, остеохондрозом, заболеваниями кожи, голосовых связок, при рахите, дистрофиях, для повышения иммунитета. **Женьшень «Корень жизни» – 100 руб.** (сердечные, нервные заболевания (остеохондроз, радикулит, защемление нерва, неврастения, невротизация сердца, стенокардия), головные боли, бессонница, головокружение, склероз, эпилепсия). Нормализует давление при гипертонии. Повышает половую способность у мужчин. Курс – 3–5 уп. **Мумиё – 70 руб.** (язвы желудка, заболевания печени, почек, мочевого пузыря, переломы костей, вывихи, ушибы, тромбофлебит, гнойный отит, мастопатия, бронхит, астма, пародонтоз, экзема, сахарный диабет и др.). Курс – 4–6 уп. **Свечи с прополисом – 100 руб.** (геморрой, гинекология, простатит). **Очень эффективные средства при заболеваниях суставов: «Суставник», «Адов корень» – 150 руб., «Дымок» – 210 руб.** ревматический артрит, остеоартрит, послеинсультный паралич конечностей, ломота костей, ушибы, варикоз, шпоры.

Обратите внимание!

Нотариус Ленинск-Кузнецкого нотариального округа Кемеровской области Антипова Галина Леонидовна извещает об изменении адреса и телефона нотариальной конторы с 01.03.2014 г.: г. Ленинск-Кузнецкий, пр.Кирова, д. 110, оф.48, тел.7-50-55. Режим работы: понедельник: 10.00–17.00; вторник: 10.00–17.00; среда: 08.30–15.00; четверг: 10.00–17.00; пятница – выходной день; суббота: 10.00–15.00; воскресенье – выходной день.

Продам автомобиль ВАЗ-21124 (2005г.) в хорошем состоянии. 155 т.р. Небольшой торг. Тел. 8-923-517-65-58

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ,
ПОСУДОМОЕЧНЫХ
МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ,
МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ
ЗАПЧАСТИ
ГАРАНТИЯ
СКИДКИ
Тел.: 8-983-251-87-28

ВАМ ПОМОГУТ БРОСИТЬ ПИТЬ!

Современные методы лечения



Прием ведут: психиатр-нарколог, психотерапевт, физиотерапевт, рефлексотерапевт.

БРОСИТЬ КУРИТЬ – по записи.
СНИЖЕНИЕ ВЕСА – по записи.
Доктора Вергун О.Н., Вергун С.Н.
г. Новокузнецк, пр. Бардина, 10
Мед. центр ООО «ЛРЦ АЛЬТЕР ЭГО».

**Тел.: 8 (3843) 737-182;
737-568, 905-915-99-11,
923-601-70-33,
913-401-80-44.**

**Прием – 9.00–15.00,
выходной – воскресенье.**

Имеются противопоказания, необходима консультация врача.
(Лицензия № ЛО-42-01-001584 от 07.07.2012 г.)

Март: теплее обычного

Именно таким обещают синоптики наступивший первый весенний месяц. Вместе с тем предсказатели погоды оговариваются, что только в третьей декаде температура воздуха поднимется выше нуля.

Как говорится в сообщении Кемеровского гидрометцентра, средняя месячная температура воздуха в марте ожидается в промежутке от -5 до -8°C, что на 1-2°C выше нормы.

По данным синоптиков, в первой и второй декадах ожидаются колебания температуры воздуха ночью от -10... -15°C до -17... -22°C, в предгорье даже до -28°C, днем от 0... -5°C до -6... -11°C, местами до -16°C.

В третьей декаде повышение температуры воздуха ночью до -2... -7°C, днем до +1... +6°C.

Месячное количество осадков предполагается около нормы, по северу Кемеровской области больше нормы. Также синоптики прогнозируют снег и мокрый снег в отдельные дни месяца.

Примите к сведению!

ООО «Ленинск-Кузнецкая электросеть» уведомляет: в связи с ремонтом будет произведено отключение электроэнергии.

12, 13, 14, 17, 18.03.2014г.

С 9.00 до 17.00

Ул. Туснолобовой, 4 – 12, 5 – 15, 6 «А» - 14 «А», 18 - 22, 25, 32, 36, 46, 48; ул. Амбулаторная, 1 – 9; пер. Тормозной, 8 – 18, пер. Целиноградский, 4 – 8, 7 – 11; пер. Лесной, 1 – 21, 6 – 30; пер. Дзержинского, 3 – 9; пер. Весовой, 1 – 7;

ул. Инская, 18- 54, 21 – 57; ул. Мусохранова, 56 – 70, 79; ул. Новосибирская, 39- 45, 46 – 52; ул. Татарская, 37, 38 – 42, 39; ул. Томская, 27 – 69, 30 – 56; ул. Береговая, 94 – 102; пер. Журицкий, 34 – 48, 35 – 47; пер. Равенства, 25 – 43, 34 – 48.

18.03.2014г.

С 9.00 до 17.00

Район Телецентра, р-н совхоза «Комсомолец».

ООО «Ленинск-Кузнецкая электросеть».

Выставка-продажа только один день в г. Ленинске-Кузнецком!

17 марта (понедельник) с 11 до 13 часов

в ДК имени Ярославского (пр. Кирова, 106).

Предъявителю купона скидка – 5%.

Не является лекарством. Имеются противопоказания.

Ознакомьтесь с инструкцией по применению или проконсультируйтесь со специалистом.

Воскресенье, 16 марта

1
05.00 «Новости»
05.10 Т/с «Красавчик» (16+)
07.10 «Служу Отчизне!» (0+)
07.40 Т/с «Смешарики. Пин-код» (0+)
07.55 «Здоровье» (16+)
09.00 «Новости»
09.15 «Непутевые заметки» (12+)
09.35 «Пока все дома» (0+)
10.25 «Фазенда» (0+)
11.00 «Новости»
11.15 «Свадебный переполох» (12+)
12.00 «Игорь Кно. За кулисами иллюзий» (16+)
12.55 Т/с «Вангелия» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Вангелия» (16+)
17.00 «Точь-в-точь!» (0+)
20.00 «Воскресное Время»
21.00 «Клуб веселых и находчивых» (16+)
23.15 Х/ф «Храброе сердце» (16+)
02.35 «В наше время» (12+)
03.30 «Контрольная закупка» (0+)

РОССИЯ
04.25 Х/ф «Опасно для жизни!» (0+)

06.20 «Вся Россия» (0+)
06.30 «Сам себе режиссер» (0+)
07.20 «Смехопанорама» (0+)
07.50 «Утренняя почта» (0+)
08.30 «Сто к одному» (0+)
09.20 «Вести-Кузбасс». События недели
10.00 «Вести»
10.10 Гала-концерт олимпийских чемпионов 2014 г. по фигурному катанию
11.45 Х/ф «Выйти замуж за генерала» (12+)
13.00 «Вести»
13.20 «Вести-Кузбасс»
13.30 Х/ф «Выйти замуж за генерала» (12+)
16.00 «Один в один» (0+)
19.00 «Вести недели»
20.30 Х/ф «Обет молчания» (12+)
23.00 Церемония закрытия XI зимних паралимпийских игр в Сочи
00.40 Х/ф «Пристань на том берегу» (0+)

НТВ
06.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
08.00 «Сегодня»
08.15 Лотерея «Русское лото плюс» (0+)
08.45 «Их нравы» (0+)
09.25 «Едим дома» (0+)

10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача» (16+)
10.55 «Чудо техники» (12+)
11.25 «Поедем, поедим!» (0+)
12.00 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «Сегодня»
13.20 Т/с «Москва. Центральный округ» (16+)
15.20 «ЧП. Обзор»
16.00 «Сегодня»
16.15 «Следствие вели...» (16+)
17.15 «Очная ставка» (16+)
18.20 «ЧП. Обзор»
19.00 «Сегодня»
19.50 «Темная сторона» (16+)
20.40 Х/ф «Охота» (16+)
00.25 Чемпионат России по футболу 2013/14г. «Амкар» - «Локомотив»
02.35 «Школа злословия» (16+)
03.25 «Авиаторы» (12+)
04.00 «Дело темное» (16+)
05.00 Т/с «Преступление будет раскрыто» (16+)

ТНТ
07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
08.05 М/с «Слагтерра» (12+)
08.25 «Прогноз погоды» (0+)
08.27 «Все обо всем» (16+)
08.29 «Гороскоп» (16+)
08.33 «Метеоинформ» (0+)

08.36 «Все обо всем» (16+)
08.40 «Музыка на ТНТ» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.00 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.00 «Школа ремонта» (12+)
12.00 «Comedy Woman» (16+)
13.00 «Перезагрузка» (16+)
14.00 «Comedy Баттл. Новый сезон» (16+)
15.00 Х/ф «Сумерки» (16+)
17.15 Кино по воскресеньям: «Искатель приключений. Проклятие шкалуки Мидаса» (16+)
19.30 «Прогноз погоды» (0+)
19.31 «Желаю счастья!» (16+)
19.57 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Холостяк» (16+)
22.00 «Stand Up» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.35 Х/ф «Везунчик» (16+)
02.55 «Дом-2» (16+)
03.55 Х/ф «Добро пожаловать в Коллинууд!» (12+)
05.30 «Саша + Маша» (16+)
06.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)

РЕН
06.00 Х/ф «Кудряшка Сюю» (12+)
08.10 Х/ф «Библиотекарь» (16+)
10.00 Х/ф «Библиотекарь-2: Возвращение к копиям царя Соломона» (16+)

11.50 Х/ф «Библиотекарь-3: Проклятие Иудовой чаши» (16+)
13.40 Х/ф «Такси-3» (16+)
15.20 Х/ф «Маска» (16+)
17.10 Х/ф «Крокодил Данди в Лос-Анджелесе» (12+)
19.00 Х/ф «Библиотекарь» (16+)
20.50 Х/ф «Библиотекарь-2: Возвращение к копиям царя Соломона» (16+)
22.45 Х/ф «Библиотекарь-3: Проклятие Иудовой чаши» (16+)
00.30 «Репортерские истории» (16+)
01.00 «Неделя» (16+)
02.15 «Смотреть всем!» (16+)
03.15 «Представьте себе» (16+)
03.45 Х/ф «Кудряшка Сюю» (12+)

Домашний
06.30 «Стильное настроение» (16+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.03 «Музыка» (16+)
07.30 Т/с «Альф» (16+)
08.00 «Полезное утро» (16+)
08.30 «Тайны еды» (16+)
08.45 Т/с «Она написала убийство» (16+)
11.25 Х/ф «Пелагия и белый бульдог» (16+)

18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.03 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Королек - птичка певчая» (16+)
21.15 Х/ф «Мой принц» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.02 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.04 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Ночь закрытых дверей» (16+)
01.20 Х/ф «Эвита» (18+)
03.50 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
05.45 «Тайны еды» (16+)
06.00 «Джейми у себя дома» (16+)
06.25 Музыка (16+)

У-ЦЕНТР
04.50 Х/ф «Бессонная ночь» (6+)
06.35 «Фактор жизни» (6+)
07.00 Х/ф «Кортик» (6+)
09.25 «Барышня и кулинару» (6+)
10.00 «Профессия - вор» (12+)
10.30 «События»
10.45 Х/ф «Сумка инкассатора» (12+)
12.40 «Смех с доставкой на дом» (12+)
13.20 «Приглашает Борис Ноткин» (12+)
13.50 «Московская неделя»

14.20 «Валерий Леонтьев. Время мчится, будто всадник...» (12+)
16.00 Х/ф «Спасите или уничтожьте» (16+)
20.00 «В центре событий»
21.00 Т/с «Инспектор Морс» (12+)
22.55 «События»
23.15 Х/ф «Отпуск за свой счет» (6+)
01.25 Д/ф «Крах операции «Мангуст»» (12+)
03.00 «Хроники московского быта» (12+)
03.50 «Тайны нашего кино» (12+)
04.15 Д/ф «Вера Глаголева. Женщину обижать не рекомендуется» (12+)

5
06.00 Мультфильмы (0+)
07.10 Х/ф «Садко» (12+)
09.00 «Сейчас»
09.10 «Истории из будущего» (0+)
10.00 Т/с «ОСА» (16+)
16.15 «Место происшествия. О главном»
17.00 «Главное»
18.00 Т/с «Следователь Протасов» (16+)
21.50 Т/с «Группа «Zeta»» (16+)
01.20 Х/ф «Охотанаединобога» (16+)
02.50 Х/ф «Афганский излом» (16+)

На службу – по контракту

Приглашаем для поступления на военную службу по контракту граждан, отслуживших в рядах ВС РФ. Требования: возраст – до 35 лет, состояние здоровья – здоров, физически развит. Денежное довольствие – от 20 тыс. руб. до 60 тыс. руб., соцпакет, льготы для военнослужащих, информационный сайт: mil.ru

**Обращаться по тел.:
8-(3842)-34-06-63,
сот. 8-923-533-4070.**

ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ

МБОУ «Гимназия № 12» требуется учитель русского языка.

**Телефоны: 7-40-38,
8-903-940-2960.
Администрация.**

ПРЕДЛАГАЮТ УСЛУГИ

Услуги электрика. Ремонт электропечей.

Телефон 8-951-572-9497.

Грузоперевозки. «Nissan» (тент), кузов – 3 м. **Телефон 8-952-169-2170.**

Монтаж, перемонтаж пластиковых окон. Регулировка, сборка внутренней и внешней отделки. Ремонт москитных сеток.

Телефон 8-950-577-4557.

Замена, ремонт водоснабжения, отопления, канализации. Любым материалом. Быстро, качественно, недорого.

**Тел.: 8-951-172-4349,
8-923-503-4210.**

Замена труб водоснабжения, отопления и др. сантехники. Отделка квартир: гипсокартон, панели МДФ, пластик, покраска, штукатурка, обои, плитка, ламинат, линолеум, арка из МДФ, электрика. Ванная «под ключ». Установка дверей, стяжка полов, слом перегородок. Разморозка водопроводов.

Телефон 8-904-370-6955.

Строительство крыш домов, гаражей, производственных объектов, изготовление гаражных ворот, замена, снос зданий, сооружений, вывоз.

Услуги сварогенератора САГа, сварка без доступа к электричеству, резка металла. Бетонирование, армирование, замена полов, демонтаж.

**Телефоны: 8-961-712-7780,
8-923-483-7997.**

СДАМ

в аренду отдельное помещение (37 кв. м) в здании центрального телеграфа.

Телефон 8-961-711-0208.

КУПЛЮ

комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки (разм.42–43). Недорого.

**Телефоны: 8-950-583-4503,
2-38-54 (после 17.00)**

САНАТОРИЙ

www.lesnoeozero.ucoz.com

ОТДЫХ В СОСНОВОМ БОРУ на святых источниках Балаирского края

- лечебные ванны, подводный душ-массаж
- сухая углекислая ванна;
- медицинский массаж (ручной, механический)
- физиолечение;
- соляная пещера;
- сауна, бассейн, фитобочка;
- кислородный коктейль, фиточай

**Кемеровская область, Гурьевский район, Лесное озеро,
Тел 8-923-485-8777, l.ozero2010@yandex.ru**

* подробная информация по телефону и на сайте. Реклама.

ООО

«СибДорСельМаш» Изготовление и реализация погрузчиков (КУНов)

* ПКУ-0.8 для МТЗ, ЮМЗ,

Т-40 – цена 77 т.р.

* ПФ-1 – цена 114 т.р.

* ПЛ-0.4 для Т-25 – цена 46 т.р.

* Отвал бульдозерный.

Щетка коммунальная.

* Грабли валковые.

Сертифицировано. Доставка недорого.

Тел.: 8-902-997-7069;

8-962-798-9459.

Сайт: www.Sib-DorSelMash.ucoz.ru

ПРОДАМ

Дом в пгт Крапивинском, на берегу реки. Дом рубленый, вода, отопление, слив в доме. Все постройки. Усадьба – 16,5 сотки. Все посадки.

Телефон 8-950-278-7895;

2-комнатную благоустроенную квартиру в кирпичном доме, в районе гостиницы «Загреб».

Обращаться по тел. 3-34-73;

срочно ВА3-2110, 2002 г.в., после аварии, недорого. **Тел. 8-950-583-4223;**

уголь (шахта им. 7 Ноября). Рядовой. Недорого. **Телефон 8-951-187-1845;**

3-комнатную крупногабаритную квартиру в кирпичном доме, с ремонтом, район ДК имени Ленина.

Телефон 4-00-85;

дом общей площадью 33 м2, огород – 12 соток. В центре Крапивина, рядом две реки – Томь и Быструха. Отличное место для коттеджа. **Телефон 8-951-602-2588;**

швейную машинку, б/у, дешево. **Телефон: 8-960-902-6394.**

Травы Горного Алтая

**15 марта (суббота) с 10 до 12 часов
в редакции газеты «Ленинск-ТВ»
по адресу: ул. Пушкина, 4.**

Травы: расторопша (семена), 50 г – 100 руб.: при заболеваниях печени (гепатит, цирроз и др.), гриб рейши (трутовик лакированный), 30 г – 300 руб. (ослабленный иммунитет, грибковые, вирусные, бактериальные инфекции, доброкачественные и злокачественные опухоли, узловой зоб, мастопатия, заболевания легких, сердечно-сосудистой, нервной систем, печени); **красный, золотой корень, левзея (маралий корень), красная щетка, аконит (борец) – 200 руб., софора японская, сабельник, боровая матка, каштан конский, диоскорея кавказская, и др. Лапчатка белая, 10 г – 200 руб. (курс – 40 г):** лечение щитовидной железы. **Морозник (10 г) – 150 руб.:** очищает организм на клеточном уровне, нормализует обмен веществ, снижает вес. **Живица кедровая (50 мл) – 200 руб.**

Гельмицид – 150 руб. (50 капс.), курс – 2 уп.: описторхоз, лямблиоз, хламидиоз, колиты, кожные заболевания, гнилостные инфекции, хр.холецистит, гепатит, дискинезия желчевыводящих путей.

Тиофан – 850 руб. (20 свечей или 30 капсул): доброкачественные новообразования (аденомы, миомы, липомы, фибромиомы, кисты, папилломы), злокачественные опухоли, эндокринные нарушения, бронхиты, туберкулез, сахарный диабет, гепатит и др.

АСД-2 (фракция) – 250 руб.: онкозаболевания, заболевания легких (туберкулез), бронхов, почек, печени, гинекология, аллергия, псориаз и др.

Берегиня – 400 руб.: мастопатия, миомы, эндометриоз, бесплодие. **Берег – 400 руб. –** замедляет рост раковых клеток (онкозаболевания), снижает побочные явления после химиотерапии, облучения.

Гинкго Билоба – 200 руб.: нарушение

Не является лекарством. Имеются противопоказания.

Ознакомьтесь с инструкцией по применению или проконсультируйтесь со специалистом.

мозгового кровообращения, шум в голове, улучшает слух, зрение, память. **Нициферол – 600 руб. Тюлений жир – 600 руб.:** сердечно-сосудистые (атеросклероз, ишемия, гипертония, аритмия), сахарный диабет, гепатиты, цирроз печени, аллергии, заболевания бронхов, легких, суставов, снижает уровень холестерина.

Капли для глаз (Экстракт алоэ по Филатову – 600 р., «Хрусталин» – 500 р.), бальзам «Шон Кор» – 220 руб.: при снижении остроты зрения, диабетической ретинопатии, миопии, дистрофии сетчатки, катаракте, патологии зрительного нерва, первичной глаукоме.

Кровь из пантов марала «Пантоген-матоген» – 400 руб.: для повышения потенции и мужской силы, при аденоме, простатите, умственной и физической усталости, заболеваниях крови, анемии.

Каменное масло (белое мумие), 3 г – 250 руб, мумие (30 таб.) – 80 руб. Барсучий, медвежий жиры (200 мл – 380 р.; 120 капс. – 160 р.), «Мазь жизни» (150 мл) – 250 руб. (суставы, варикоз, травмы, ушибы, ожоги, раны). Пояс «Вулкан» – 400 руб.: для снижения веса, при болях в спине, грыже, и мн.др. препараты.

Свечи с прополисом, облепихой, экстрактами трав «АДОНИС» (10 шт.) – 600 руб.: для лечения геморроя, парапроктита, проктосигмоидита, язв и трещин заднего прохода. Простатит и снижение половой потенции. Эрозия, кольпиты и др.гинекологические заболевания.

НОВИНКА! Сбитень пихтовый (с имбирем, шалфеем) – 250 руб.: повышает физическую выносливость, бодрит, улучшает память и внимание, предохраняет от инфекций, нормализует микрофлору кишечника и др.

**Тел. для справок 8-906-939-7742.
Св-во № 0219436, Респ. Алтай**

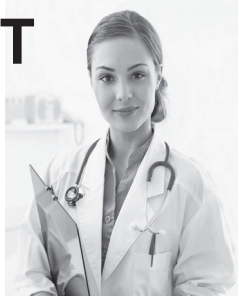
ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

- * ВНУТРИВЕННАЯ ИНЪЕКЦИЯ
- * Внутривенное капельное введение лекарственных препаратов
- * ВНУТРИМЫШЕЧНАЯ ИНЪЕКЦИЯ

Выезд на дом. Гибкий график работы.

**Адрес: проспект Кирова, 77,
тел.: 8-913-292-3700, 8-923-487-8304.**

ЛО-42-01-001588 от 6 июля 2012 г.



Друзья выражают искреннее соболезнование Сергею Николаевичу Васютину по поводу смерти его мамы

ВАСЮТИНОЙ

Полины Никифоровны.

Она была чудесной женщиной и удивляла многих своей щедростью и добрым нравом. Она была умным и хорошим человеком, и многие люди, как и мы, почувствуют, что мир без нее стал беднее. Эта невосполнимая утрата – наша общая душевная боль.

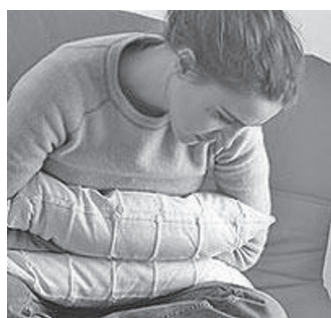
В этот день, полный боли сердечной,
Соболезнуем твоей беде,
Наша жизнь, к сожаленью, не вечна,
С каждым днем мы все ближе к черте...
Соболезнуем...Крепости духа
Мы желаем тебе в этот момент,
Пусть земля будет матери пухом,
Пусть хранит вас Всевышний от бед...

На правах рекламы 16+

ОГРН 1023200861620

ГДЕ ИСКАТЬ СПАСЕНИЕ ОТ ПАНКРЕАТИТА?
Сейчас не бегаю к врачам, только плачу и жду...

«Пишу от отчаяния. Первый приступ панкреатита был в январе прошлого года. Подумала: поболит и перестанет. Но с каждым новым приступом я уже начала понимать, что это все серьезно. На диету №5 села сразу. Первое время после облегчения сразу срывалась. Но теперь диета строжайшая, но приступы повторяются снова и снова. Консультировалась, где только могла, прошла самых хвалёных врачей, ездила в ближайшие города в надежде на чудо. В



апреле лежала в хирургии, диагноз – обострение хронического панкреатита.

Как с острыми болями поступила, так с острыми болями и ушла. Дома держалась диеты, пила лекарство. И травку в аптеке купила, это было мое первое лечение.

Следующий врач заставил снова прокапаться 10 дней и выписал другие лекарства – четыре. Курс весь четко проделала. Потом опять приступ, и новый врач выписал свое (четыре наименования препаратов) и диета № 1,5. После этих лекарств у меня

уже началась паника, что я лекарств ем больше, чем еды. С 84 кг я сейчас 58. Но я же не остановилась и нашла еще врача, его лечение было такое - 5 препаратов и спиртовой бальзам перед едой. У меня уже было такое чувство, что я потихоньку схожу с ума с этими лечениями. Но боли не исчезают, а приступы с каждым разом сильнее. Сделала УЗИ 4 раза. После последнего УЗИ меня скрутило на следующий день так, что я думала - это мой последний день. Муж отвез в хирургию, там посмотрели и сказали, что пройдет, выписали 2 лекарства и отпустили домой.

Сейчас не бегаю к врачам, только плачу и жду, пока пройдет приступ.

Врачи говорят: воспалительный процесс в организме, диагноз - хронический холецистит в стадии ремиссии, реактивный панкреатит. В общем, я уже хроник... Я не курю (и никогда не курила), не пью, живем в своем доме, все фрукты, ягоды, овощи свои. Да, были стрессы - у меня тяжело болела мама. Маму я вылечила, а себя не могу. У меня огромный пакет с лекарствами, что уже пить – я не знаю. Например, у меня приступ, через пару недель восстанавливаюсь, набираю пару кг, а потом снова приступ, только сильнее прежнего. Вот так и живу целый год.

Уже несколько знакомых посоветовали купить АЛМАГ, много про него хвалебного наслушалась. Денег мне никаких не жалко, лишь бы помог. Только вот сомнения: поможет ли? Все, кто советует, лечили им кто вены, кто суставы. А у меня-то другая проблема. Надеюсь на ответ».

Анна, 30 лет.

Отвечает начальник медицинского отдела ОАО «Елатомский приборный завод» А.В. ИВАНОВ:

– Самыми главными лекарствами при обострении хронического панкреатита являются голод, покой. Не следует, спасаясь от боли, опрометью бросаться к аптечке и пить обезболивающие препараты, необходимо их сократить, а еще лучше исключить полностью. Постоянный прием обезболивающих, да и многих других лекарственных средств, усугубляет болезнь. На 3–5-й день лечения, чтобы улучшить состояние поджелудочной железы, снять отёк, который практически всегда есть при обострении панкреатита, болевой синдром и ускорить выздоровление, к лекарственным препаратам, которые назначил врач, следует добавить маг-

нитотерапию. Учитывая то, что сейчас в продаже имеются портативные магнитные приборы, магнитотерапию для лечения хронического панкреатита можно применять дома.

Из соответствующей техники я советую обратить внимание на АЛМАГ-01. Этот магнитный аппарат давно применяется в лечебных учреждениях, проверен и хорошо себя зарекомендовал. АЛМАГ-01 действует импульсным магнитным полем, не вызывающим привыкания. К тому же АЛМАГ-01 широко продается в аптеках и доступен по цене.

Цель магнитотерапии на поджелудочную железу: оказать противовоспалительное и обезболивающее действие; усилить микроциркуляцию, что стимулирует



восстановительные процессы в тканях железы.

Магнитотерапия применяется в внеприступный период и проводится курсом - воздействие на область поджелудочной железы по 15-20 минут в день, лечебный курс - 18 процедур. Как и при всех хронических заболеваниях, лечебные курсы периодически повторяются (несколько раз в год) для поддержания устойчивой ремиссии.

Что касается конкретно случая Анны, я удивлен, что пациентке ни один из врачей до сих пор (!) не назначил

физиолечение, которое уже позволило бы добиться приемлемого самочувствия. При наличии такого сопутствующего заболевания, как хронический холецистит, наличие собственного магнитотерапевтического аппарата АЛМАГ-01, с широкими показаниями к применению, позволило бы пациентке проводить систематическое восстановительное лечение в домашних условиях сразу по двум заболеваниям. При условии уже установленных диагнозов, предварительной консультации специалиста, периодическом наблюдении у врача для отслеживания результатов лечения.

АЛМАГ-01 можно приобрести в магазинах «Медтехника», аптеках или заказать с завода. Звоните на телефон завода **8-800-200-01-13** (круглосуточно и бесплатно из любого региона РФ)!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**Простатит не устоит!****Главное – движение, магнитотерапия, оптимизм.**

Вот моя история, как я вылечил простатит. Сразу скажу, что я ничего не рекламирую и не продаю, были такие обвинения, когда стал, по наивности, делиться на мужском форуме, пытаюсь помочь и другим мужикам.

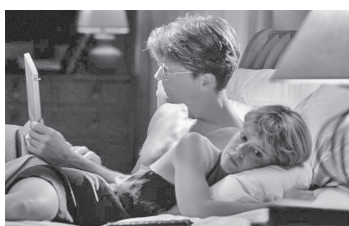
Мне 35 лет. 2 года назад появился дискомфорт, при мочеиспускании рези, боли, выделения из полового члена, и потенция стала сбивать. Обратился к урологу. Тот поставил диагноз - простатит - и выписал лекарство (название опускаем - прим. ред.) за 8000 рублей и массаж простаты. Весь курс я прошел. Симптомы простатита ушли, но проблемы с потенцией остались - то совсем ее нет, то есть, но вялая, и оргазм стал незаметным.

А через пару месяцев и простатит вернулся. Я опять к урологу, он мне: «А чего ты хотел? Это хроническое заболевание, теперь на всю жизнь». В общем, порадовал. Выписал два других препарата, а от массажа я отказался, раз излечение даже не обещают. Пил эти лекарства, эффекта никакого не увидел. То ли я себя накручивал, то ли простатит уже пошел семимильными шагами, но потенция моя

совсем закончилась, секс для меня стал невозможен. Скажу честно - в тот момент я начал выпивать. Еще через пару месяцев начались проблемы с женой, стали мы с ней ссориться. Не то, чтобы она мне какие-то претензии предъявляла, насчет секса она не требовательная, даже больше я к ней стал придираться и вел себя агрессивно, может быть, из-за того, что ожидал этих самых претензий и боялся их. Про простатит я ей не рассказывал, не хотел, а говорил, что на работе проблемы и я очень устаю, поэтому и секса не хочу.

Во время очередной ссоры жена ушла, я остался один и даже сначала обрадовался - теперь не надо ни перед кем скрывать свое состояние и таблетки прятать. Но потом стало мне совсем плохо, понял, что от себя не уберу и от болезни никуда мне не деться.

На работу ходил автоматически. Поймал себя на том, что окружающие женщины стали мне неинтересны, ни с кем даже познакомиться не хочется - нет смысла. И вот тут я, ребята, уже крепко запил, чуть



с работы не вылетел, а она у меня любимая, да и денежная. А потом взялись за меня уже мои родители, особенно спасибо отцу, он у меня человек старой закалки, ничего не боится. Взял он меня крепко за жабры, и рассказал я ему

о том, что меня гнетет. Отец пробил среди своих старых друзей адресок доктора и отправил меня к нему. Доктор был очень старый, за 70 лет, давно не работает, но больных продолжает принимать на дому, в частном порядке, так сказать.

Посмотрел этот доктор на меня так, как будто просканировал, и я понял, что он мне поможет. Запретил он мне пить, запретил унывать и жалеть себя. Сказал, какие нужно сдать анализы и где их пройти (название опускаем - прим. ред.), там работают его ученики, и им он доверяет. И сразу возвращаться к нему с результатами. Потом посмотрел он на результаты и поздравил меня, что ничего еще фатального нет, все у меня не так уж плохо, и я могу полностью выздороветь. Я ему поверил! Назначение было такое: записаться в

тренажерный зал и хотя бы раз в неделю заниматься сотяжениями; дома делать упражнения (на растяжку, ходьба на ягодицах) и упражнения Кегеля; много гулять и вообще двигаться. И еще велел мне доктор приобрести магнитный аппарат и провести им лечебный курс для устранения застойных явлений в простате и снятия воспаления. Объяснил, что это физиотерапия, и она хорошо восстанавливает простату.

Все назначения я выполнил. Плюс стал до работы и обратно ходить только пешком (до работы у меня километра 3).

Уже через 2 недели симптомы простатита исчезли, а потенция вернулась. И сейчас, спустя 10 месяцев, я сам себя спрашиваю: а был ли у меня простатит?

С тех пор так и хожу пешком на работу. В тренажерку втянулся и бросать не собираюсь. Алкоголем не злоупотребляю. Магнитотерапию провел 3 курса (два из них в профилактических целях). С женой отношения наладились, да и вообще опять интерес к женщинам вернулся. В общем, жизнь поменялась на 180 градусов. Лечитесь, мужики, не отчаивайтесь! Человек сильнее любой болезни. Главное – движение, магнитотерапия, трезвость, оптимизм - никакой простатит не устоит.

Семенов П.С.,

Оренбургская область.

(По просьбе автора фамилия изменена).

**МАВИТ: комплексная физиотерапия для мужчин**

МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ») – это портативное урологическое устройство для комплексного физиолечения заболеваний предстательной железы.

МАВИТ воздействует через стенку прямой кишки непосредственно на область предстательной железы сразу тремя физическими факторами: теплом, импульсным магнитным полем и микровибрацией. **МАВИТ** дает возможность проводить физиопроцедуры дома, в удобное время, без посторонних глаз и морального дискомфорта.

Магнитное поле способствует восстановлению кровотока, снятию воспаления и отека. **Тепло**

способствует улучшению микроциркуляции, снятию спазмов, активизации местного клеточного иммунитета. **Вибрация** помогает восстановлению мышечного тонуса простаты и выбросу ее застоявшегося секрета.

МАВИТ изготовлен по Европейской системе качества, выпускается более 10 лет и активно применяется в лечебных учреждениях и домашних условиях. Срок службы – не менее пяти лет.

МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ») можно приобрести в магазинах «Медтехника», аптеках или заказать с завода. Получите дополнительную информацию на сайте: www.elamed.com Звоните на телефон завода **8-800-200-01-13** (круглосуточно и бесплатно из любого региона РФ)!

На правах рекламы 16+
ОГРН 1023200861620**Показания к применению:**

хронический простатит (в том числе на фоне аденомы простаты); простатовезикулит; уретропростатит; эректильная дисфункция.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы 16+

ОГРН 1023200861620

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ГИПЕРТОНИЯ, ИБС

Алмаготерапия сосудистых заболеваний в домашних условиях

Заболевания сосудов – очень серьезные и во многих случаях – опасны для жизни человека. Не рак и не СПИД, а именно они в наше время являются причиной смертности №1.

Человек стар настолько, насколько стары сосуды

Фактически уже после 30 лет количество клеток, из которых состоят стенки сосудов, начинает уменьшаться. Между самими клетками увеличиваются промежутки – эти пустоты начинают заполняться частями кальция, переносимыми кровью, из-за чего сосудистая стенка теряет эластичность. Поэтому у пожилых людей сосуд может разорваться, лопнуть при гораздо меньшей нагрузке на него, чем у молодых. При повышенном содержании в крови жировых частиц, так называемого холестерина, к рыхлой стенке прилипают его частицы, которые со временем образуют холестериновые бляшки.

Существенные изменения происходят и в капиллярной сети. С годами уменьшается количество функционирующих капилляров на единицу площади, особенно на ногах. Появляются участки, вообще лишенные капиллярных петель. Потенциально эти участки без кровоснабжения обречены на скорую атрофию.

Отмечается снижение проницаемости капилляров, что приводит к уменьшению поступления веществ как в направлении кровь–ткань, так и в обратном направлении. Особенно это существенно для сердечной мышцы, в которой с возрастом капиллярная сеть значительно уменьшается, что ведет к снижению ее сокра-

тительной способности и нарастающей сердечной недостаточности. Из-за этого повышается артериальное и снижается венозное давление, уменьшается масса циркулирующей крови, замедляется кровоток.

Эти изменения в крупных сосудах и капиллярах неизбежно приводят к уменьшению кровоснабжения всех органов и тканей и последующей за этим нарастающей кислородной недостаточности. А это, в свою очередь, приводит к возрастной атрофии органов и тканей, их жировому перерождению. Недаром медики утверждают: «Человек стар настолько, насколько стары его сосуды».

Удивительное действие магнитного поля на сосуды

Как мы можем помочь нашим сосудам работать, как в молодости? Огромные возможности дает нам для этого магнитное поле! Самый главный эффект магнитного поля – открытие закрытых капилляров и улучшение кровотока. Уже после пяти минут магнитотерапии капиллярный кровоток увеличивается в несколько раз. Усиление кровоснабжения дает повышенный приток кислорода и питательных веществ к органам, ускоряет обмен веществ, способствует устранению застойных явлений и рассасыванию отеков (венозных и лимфатических).

Магнитное поле снижает свертываемость крови и препятствует тромбообразованию. Артериальное давление под его

действием умеренно снижается. Кроме того, магнитное поле обезболивает, усиливает выработку гормонов, повышает устойчивость организма к стрессам (причинам спазмов сосудов).

Алмаготерапия. Что это?

Алмаготерапия – это магнитотерапия с применением медицинского аппарата АЛМАГ. Это восстановительное физиолечение, направленное не только на устранение симптомов, но и на ликвидацию ПРИЧИНЫ сосудистых патологий. Алмаготерапия стала распространяться с выходом на рынок АЛМАГ-а-01. А сейчас перед пациентами открылись широчайшие возможности, т.к. в свободную продажу вышел АЛМАГ-02 – аппарат стационарного уровня, которым можно воздействовать одновременно на разные зоны и лечить сложнейшие заболевания.

Алмаготерапия атеросклероза

При атеросклерозе сосудов нижних конечностей воздействие АЛМАГом-02 одновременно проводится на бедро, голень больной ноги и на поясницу (область симпатических нервных узлов). Цель воздействия – восстановление стенок и функции сосудов ног, улучшение кровоснабжения (в том числе капиллярного) тканей, профилактика и устранение трофических нарушений.

Алмаготерапия гипертонии

При гипертонии начальных стадий (I-II) алмаготерапия может применяться в качестве основного лечения, на более



поздних стадиях – в качестве составляющей комплексной терапии, наряду с гипотензивными препаратами. Воздействие АЛМАГом-02 проводится на две зоны одновременно: воротниковую зону и голову. Цель такого воздействия – восстановление стенок и функции церебральных сосудов, улучшение мозгового кровоснабжения, седативное (успокаивающее) действие на кору головного мозга.

Алмаготерапия ишемической болезни сердца

Алмаготерапия применяется при стабильной стенокардии напряжения I-II ф. кл. Воздействие АЛМАГом-02 проводится последовательно на шейно-грудной отдел позвоночника и голени ног. Цель такого воздействия – уменьшение симпатических влияний на сердце, снятие спазма коронарных сосудов и расширение сосудов голени для разгрузки сердечной мышцы.

Алмаготерапия при всех этих заболеваниях проводится курсом, по одной процедуре в день, в течение 15 дней. Курсы повторяются через 2-3 месяца. При достижении стойкой ремиссии (отсутствии признаков болезни) необходимо проконсультироваться со специалистом по коррекции или отмене лекарственных доз.

АЛМАГ-02 можно приобрести в магазинах «Медтехника», аптеках или заказать с завода.

Получите дополнительную информацию на сайте: www.elamed.com

Звоните на телефон завода **8-800-200-01-13** (круглосуточно и бесплатно из любого региона РФ)!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОГРН 1023200861620

На правах рекламы 16+

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ – НАША ЗАБОТА!



«У нас с мужем трое ребятшек: старшему сыну 8 лет, в т о р о м у сынишке 4 года, и дочурке полто-

ра года. И я, как опытная мама, хочу поделиться своим опытом по лечению детских простуд. Все родители знают, как часто дети ходят и шмыгают носами, особенно, когда посещают детские учреждения, где дети обмениваются инфекциями. Насморки нас замучали! Дети категорически не любят закапываться, каждый раз нервы, уговоры, истерики. Но и допустить, чтобы мои дети ходили с насморком, я тоже не могла. Да и смотреть, что ребенку трудно дышать, мучительно. Прочитала про маленькое устройство теплого лечения – ФЕЮ (УТЛ-01 «ЕЛАТ»). Спросила в аптеке про такое устройство и сразу же купила! С тех пор не могу нарадоваться нашей ФЕЕЙ (мы называем её носогрейкой, хотя ею и горло при ангине греют). При первых признаках насморка сажаешь ребенка перед телевизором с мультиками, надеваешь ему на нос носогрейку, 20 минут и все. Никаких капризов, никаких проблем. Старший сам стал

просить ФЕЮ при

первых же заложенностях носа – нравится ему. Говорит, ощущения приятные, как будто грелочка к лицу приложена. С тех пор, как мы стали лечиться ФЕЕЙ, я спокойно вздохнула! Лечимся с удовольствием. Этой носогрейкой и горло можно погреть в случае ангины. И детям даже название нравится. Всем рассказываю про нее. Подруга тоже купила. Для семей, где есть дети, это не роскошь, а предмет первой необходимости. Да и вообще, в любом доме и в любом возрасте она пригодится. Желаю всем здоровых детишек, да побольше. Дети – наше счастье».

Громова Татьяна. г. Москва.

Применение ФЕИ показано при ангине, насморке, фронтите, гайморите, других ЛОР-заболеваниях. Прогрев ЛОР-органов способствует ускорению кровообращения, уменьшению венозного застоя в слизистой. Повышение температуры в зоне воздействия способствует прекращению роста вирусов, вирусы гибнут, что является аналогом естественной реакции организма на воспаление. ФЕЮ можно применять детям от 1 года, беременным женщинам.

ФЕЮ (УТЛ-01 «ЕЛАТ») можно приобрести в магазинах «Медтехника», аптеках или заказать с завода. Получите дополнительную информацию на сайте: www.elamed.com

Звоните на телефон завода!
8-800-200-01-13.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОГРН 1023200861620

На правах рекламы 16+

Внимание! Приглашаем приобрести аппараты Елатомского приборного завода: АЛМАГ-01 – лечение остеохондроза, гипертонии, ФЕЯ (УТЛ-01 «ЕЛАТ») – лечение ринологических заболеваний, УТМпк-01 «Пара» – лечение геморроя, МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ») – лечение простатита, ТЕПЛОН (УЛЧТ-02 «ЕЛАТ») – для лечения мочеполовой системы и бронхолегочных заболеваний и др.

г. Ленинск-Кузнецкий – 11-14 марта:

- аптека «Эдельвейс», пр. Ленина, 24;
- магазин «Медтехника», ул. Суворова, 10;
- аптека «Мелодия здоровья», пр. Кирова, 77;
- «Аптеки Кузбасса», ул. Ломоносова, 1;
- «Аптеки Кузбасса», пр. Ленина, 54;
- «Аптеки Кузбасса», пр. Кольчугинский, 3;
- аптека «Ярмарка», пр. Текстильщиков, 18;
- аптека «На Кирова», пр. Кирова, 38;
- аптека «Мир здоровья», пр. Ленина, 53/1;
- аптека «Ирина», пр. Кирова, 47.

г. Польшаево

- аптека «Эдельвейс», ул. Космонавтов, 69;
- «Аптеки Кузбасса», ул. Космонавтов, 73;
- «Аптеки Кузбасса», ТЦ «Спутник», ул. Крупской, 127/1.

Также вы можете приобрести приборы в любое удобное для вас время по указанным адресам.

К празднику 8 Марта весь месяц на все приборы скидка - 5 %

Тел. представителя **8-905-947-42-47.**

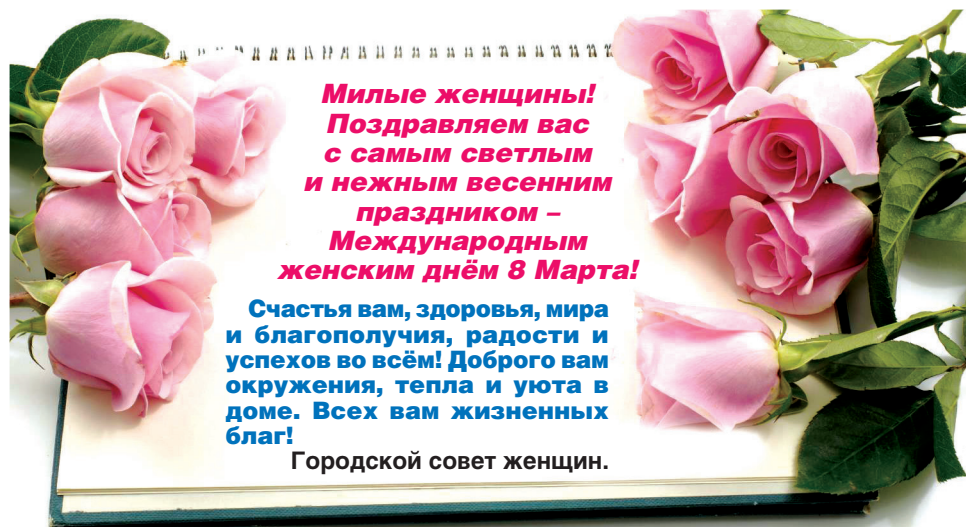
Звоните круглосуточно по телефону завода: **8-800-200-01-13.** Звонок бесплатный!

Наш адрес: **391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод».**

Сайт: www.elamed.com. ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

14-15-я стр. на правах рекламы.



Следующий номер выйдет 12 марта.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

www.gismeteo.ru

	7 марта		8 марта		9 марта		10 марта		11 марта		12 марта		13 марта	
	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ
Облачность, осадки														
Давление, мм	752	749	747	741	740	748	748	746	750	751	746	740	737	733
T, °C	-14	-8	-15	-6	-9	-8	-9	-5	-8	-4	-11	-2	-3	+2
Влажность, %	81	69	81	63	84	78	80	82	92	75	87	70	80	87
Ветер, м/сек.	Ю 1	Ю-В 1	В 3	С-В 3	З 2	Ю-З 4	Ю-З 4	Ю-З 4	Ю-З 2	Ю 2	Ю-В 3	Ю-В 2	Ю 4	Ю 3
Долгота дня	11.10		11.14		11.19		11.24		11.29		11.34		11.38	

Прогноз долгосрочный, возможны изменения.

ПЕРВАЯ ГАЗЕТА ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО
Городская газета

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация Ленинск-Кузнецкого городского округа 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
Выходит 3 раза в неделю: во вторник, среду, пятницу. Индекс 51915. Тираж 4200

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 – 5-13-45; заместитель главного редактора – 7-04-54; отделы: промышленный – 5-21-93, строительный – 5-20-53, социальной сферы – 5-20-38; бухгалтерия (приём рекламы и объявлений) – 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. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Газета отпечатана в ОАО «Советская Сибирь», г. Кемерово, пр-т Октябрьский, 28.

Объем 4 п.л.
Время подписания номера в печать: по графику – в 12.00; фактическое – в 11.45 6.03.2014г.

Печать офсетная.
В розницу - свободная цена.