

Стр. 2

ПЕРВАЯ ГАЗЕТА ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО

Основана 1 октября 1930г.

Городская Газета

№ 107 (20505). Пятница, 27 сентября 2013г.

Читайте в номере:

Юбилею
комсомола
посвящается

2

Растут
леса
в Кузбассе

3

Традиции
завода
живут

4

Любимые
каналы ТВ

5-12

Самый
полезный
рацион

7

Не заводится
двигатель?
Поможем!

10

Лучики надежды



Ребята реабилитационного
центра нашего города - учас-
тники областного конкурса
"Лучики надежды"

8-9-я стр.

ДО НЕДАВНЕГО времени 29 октября торжественно отмечалось как день рождения комсомола. В нынешнем году ему бы исполнилось 95 лет.

Песню, поэмою, трибуною,
Ничего от ближних не тая,
Повторись опять, моя сумбурная,
Юность комсомольская моя.

Так писал один из самых вдохновенных певцов беспокойного племени поэт Михаил Светлов.

Комсомол был надеждой и гордостью советского народа. В его рядах выросли миллионы молодых патриотов, активных строителей общества. В трудную минуту комсомол доказывал свою любовь к народу, своей Родине.

От одного поколения к другому передавались его славные традиции – горячо откликаться на зов Родины, быть там, где трудно, в любом деле проявлять свою инициативу и почин.

Вступая в жизнь, поколения юношей и девушек получали алую книжечку с силуэтом В.И. Ленина, как когда-то её получали старшие братья. В чем-то они похожи друг на друга, как похожа молодость, а в чем-то несхожи, как всегда несхоже время минувшее и настоящее.

В ближайших номерах нашей газеты мы расскажем читателям о комсомоле и комсомольцах. Вы узнаете, как возник комсомол, о его роли в те годы, о тех, для кого комсомол стал основой всей жизни.



Долгожители города – это наш золотой фонд, люди, которыми надо гордиться, потому что с ними связана вся история: Ленинска-Кузнецкого, Кузбасса, России, тех общественных институтов, без которых время созидания великой Страны Советов и представить себе невозможно. Молодёжь и комсомольцы везде были в первых рядах. Они ударно трудились в шахтах на заре первых пятилеток, шли в бой за Родину на фронтах Великой Отечественной войны, ставили трудовые рекорды и достигали побед, когда быстрыми темпами развивался весь народнохозяйственный комплекс. Тем дороже, ценнее воспоминания тех, кто жил в то время и прошёл через все испытания XX века. О судьбе одного из наших старейших ветеранов, которая, кажется, вобрала в себя все основные события советской эпохи, мы хотим сегодня рассказать.

ЗА ЛУЧШЕЙ ДОЛЕЙ

У Бронислава Казимировича Эймутиса удивительная биография. Старейший участник Великой Отечественной войны, труженик тыла, ветеран шахты имени Кирова и кавалер знака «Шахтёрская слава» появился на свет не где-нибудь, а в стране туманного Альбиона, если точнее, в шотландском городе Глазго. Произошло это 1 января 1916 года, так что сейчас нашему долгожителю 97 лет – нечасто встречаются люди столь почтенного возраста.

Его отец Казимир Антонович был из семьи состоятельных литовских крестьян, где росли 11 сыновей и три дочери. Хотя хозяйство хуторянина Антона Эймутиса по тем временам считалось крепким, прокормить такое семейство было делом нелёгким. Поэтому сыновья, подрастая, уходили из родного дома за лучшей долей. Вот и Казимир уехал в 1911 году на угольную шахту в Англию. Освоившись, женился на приезжей литовской девушке, которая родила ему троих сыновей: Казимира, Виктора и Бронислава.

Жизнь в молодой шахтёрской семье (жена Мария тоже трудилась на шахте откатчицей) шла нормально до тех пор, пока Казимира не вызвали к начальству, сказав, что надо идти служить в армию. Тот категорически отказался, мотивировав это своим иностранным происхождением. Служение английской короне было делом обязательным, и чиновники дали ему три дня срока, чтобы он с семьёй покинул

пределы королевства. Пришлось везти жену с детьми обратно в Литву, а самому ехать на заработки в Сибирь.

ИЗ АНГЛИИ В СИБИРЬ

В Томской губернской управе он получил рабочую путёвку на шахту «Емельяновская» Кольчугинского рудника. Здесь Казимир встретил многих таких же земляков-шахтёров, работавших до этого в европейских странах. Рудничное и шахтовое начальство относилось к ним с большим уважением, поскольку они имели опыт и были наставниками для молодых парней, приходивших сюда из окрестных сёл.

1918 год. В самом разгаре гражданская война, когда власть переходила то к белым, то к красным. Именно в тот год родился Ленинский комсомол, ставший для молодёжи отличной школой общественного служения. А весной 1919-го произошло историческое Кольчугинское восстание, о котором Казимир всегда рассказывал детям и внукам, потому что оказался в центре событий. Колчаковцы тогда учинили расправу над повстанцами, причём хватали всех без разбору: шахтёров, стариков, подростков.

Эймутиса каратели схватили вместе с другими горняками как участника восстания. Пригнали на берег речушки Камышанки, которая сейчас течёт едва заметным ручьём в логу. Начали расстреливать: сначала по двое, потом – по одному. Казимиру повезло: его пуля досталась товарищу, стоявшему рядом, и они упали вместе, скатившись вниз по склону. Каратели на это не обратили внимания, так что Эймутис оказался живым среди мёртвых тел. Решив спастись, он не подавал признаков жизни, крепко прижавшись к земле. Когда выстрелы стихли и белые поехали верхами за другой группой, Казимир увидел неподалёку брошенный шурф. Скрываясь за кустами, ползком рванул туда. Яма, в которую рухнул, тяжело дыша, оказалась неглубокой, заваленной мусором. Здесь он дождался темноты, незаметно выбрался наверх и лесом пробрался в рудничный посёлок, где укрылся у знакомых.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ЮНОСТЬ

Жену и сыновей Казимир привёз в Кузбасс, когда наладилась мирная жизнь, а он сумел получить подходящее жильё. Шахтёрский посёлок Кольчугино к тому

времени стал городом Ленинском-Кузнецким, а в 1935 году вступила в строй шахта имени Кирова, куда направили лучших рабочих с других шахт рудника. Пришли сюда и четверо Эймутисов – отец с троими сыновьями. Глава семейства работал посадчиком, старший сын – вруб-машинистом, а двое младших, Виктор и Бронислав, – крепильщиками.

Особый комсомольский задор брал любые трудовые вершины. Парней с детства приучали трудиться на совесть, поэтому и в шахте они были на хорошем счету. Всегда выполняли и перевыполняли норму, считаясь передовиками. А после смены занимались общественными поручениями, становясь агитаторами, организуя субботники и воскресники. «Казалось, само время тогда кипело вместе с жизнью – так много хотелось сделать для страны и народа, – вспоминает ветеран. – О нас постоянно говорили на страницах «Ленинского шахтёра», да и краевая газета «Советская Сибирь» тоже писала о достижениях Эймутисов».

В 1939 году им предложили создать семейную бригаду забойщиков. Работал отец с сыновьями в новой лаве пласта Болдыревского. В распоряжение Эймутисов был отдан весь нижний 40-метровый конвейер, и на этом протяжении забой, подрезанный врубмашинной и разрыхлённый отпалкой. Получалось отлично – с самого начала семейная бригада выполняла сменные нормы на 250–300%. И этот уникальный опыт широко освещался.

ЗАЩИЩАЯ РОДИНУ

Весной 1941-го бригада распалась, так как брата Казимира призвали в армию. Отец вернулся в посадчики, Виктор пошёл работать крепильщиком, а Бронислав – слесарем на участок ВШТ. Когда грянула война, надели солдатскую форму и младшие братья. А глава семейства, который к тому времени уже достиг пенсионного возраста, решил снова пойти в шахту, как многие другие пенсионеры. «Вырастил я троих сыновей-шахтёров. Все они сейчас артиллеристы, в рядах Красной Армии. С 1939 года я на пенсии. Но когда шахте понадобилась помощь, я со своими ребятами спустился в лаву. Вот и теперь такой момент. Ну что ж, глаза мои ещё зорко видят, и в руках сила есть. Все свои силы приложу, чтобы обучить новых рабочих горняцкому делу», – писал он в газету «Ленинский шахтёр».



Братья Эймутисы попали в миномётную роту стрелковой дивизии, которая сражалась с фашистами в Брянских лесах. И какая же была радость, когда дивизию пополнили прибывшими с Дальнего Востока артополком! Ведь в его рядах воевал старший брат Казимир. Крепко обнявшись при встрече, пожелали друг другу дожить до Победы и вернуться в родной дом. Не знали они тогда, что их фронтовые пути-дорожки разойдутся, и не все придут живыми.

Казимир вскоре погиб, а Виктора ранило в ногу. После госпиталя он вернулся в свою дивизию, где воевал до самой Победы миномётчиком. В феврале 1944 года получил ранение и Бронислав – ему раздробило коленную чашечку. Санитарным поездом солдата отправили в тыл, а там после выписки уволили в запас по инвалидности.

ТРУДОВЫЕ БУДНИ

После фронта Виктор и Бронислав пришли обратно на «Кировку», где к ним присоединился самый младший из Эймутисов, Юрий, родившийся уже здесь, на Кузнецкой земле. И к боевым наградам фронтовиков прибавились трудовые. На груди Бронислава гордо засиял вместе с медалью «За отвагу» и орденом Отечественной войны I степени знак «Шахтёрская слава». Ведь до сих пор помнит ветеран самые тяжкие смены, когда, например, приходилось ремонтировать вышедший из строя опрокид, с помощью которого уголь выдавался на-гора: «Трое суток мы не выходили из шахты, приступив к выполнению задания 1 Мая, в праздник, а закончив только 4-го. Тогда никто не считался со временем, главное было – сделать, чтобы не останавливался угольный поток. И мы делали всё, что требовалось производству».

О трудовых достижениях коллектива транспортников смены, которой руководил Виктор Эймутис, так писала многотиражная газета «Кировец»: «В апреле 1963 года смена вывезла к стволу 2346 тонн угля. Потом этот показатель стал на подземном транспорте ещё выше, но вот почин принадлежал именно диспетчерской смене Эймутиса».

Братья всегда трудились так, что их фамилия звучала весомо и гордо. Потому на склоне лет Бронислав Казимирович вспоминает об этом с особым чувством, рассказывая о прошлом детям и внукам. Ведь сыновья ветерана тоже пошли по его стопам: Александр начинал на шахте имени Кирова, и Николай работал здесь на монтажно-наладочном участке. Не забывают старейшего горняка и в первичной ветеранской организации шахты: поздравляют с праздниками, приезжают с подарками, просто звонят, интересуясь жизнью и здоровьем.

– Спасибо вам, мои дорогие, за внимание, – всегда говорит он в ответ. – Сейчас меня так радует ваша забота, что не передать. Большая жизнь прожита, и в ней было много хорошего, которое помнится. Добросовестно работая и делая людям добро, понимаешь, что ты нужен не только им, своей семье, но и стране, всему народу, с которым, если придётся, ты должен воевать за Родину. Вот этому меня научила жизнь!

А. КОЛЧИНА.

Внештатный корреспондент.
Фото Ю. ГАЛАНДИНА.

У нас, в Ленинске-Кузнецком

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Миллион деревьев

До конца сентября продолжается региональная экологическая акция «Миллион деревьев – Кузбассу», посвящённая Году охраны окружающей среды. Сегодня – очередной Всекузбасский день посадки леса.

Ленинск-кузнецчане уже приняли участие в такой акции, дав жизнь сразу 2248 саженцам деревьев и кустарников. На субботник вышли горожане всех поколений: ветераны, студенты, школьники, работники муниципальных служб, учреждений и организаций, предприниматели. Основными площадками акции стали аллея выпускников и зелёная зона возле дома врачей в Лесном городке, территории детских садов, школ и других учебных заведений, а также частный сектор, где задавали тон

наши уличные комитеты. До конца сентября посадка леса в Кузбассе продолжается, и все мы ещё сможем внести свой вклад в это благородное дело сохранения и укрепления природной среды.

А в октябре у нас будет проводиться экологическая акция всероссийского масштаба под девизом «Живи, лес!». Помимо посадки новых зелёных насаждений, она станет временем уборки наших лесов от свалок,хлама и мусора. Словом, осень больших дел в самом разгаре.

В. БЛАГОВ.

НА БАЗЕ музея боевой и трудовой славы школы-интерната № 5 состоялось заседание методического объединения руководителей школьных музеев города.

В работе объединения приняли участие председатель городского совета ветеранов В.А. Бабак, методист управления образования Т.Н. Худяшова, руководители школьных музеев. Почётным гостем была участница Великой Отечественной войны Е.Н. Ванина, которая прошла фронтовыми дорогами под Ленинградом и Сталинградом, освобождала от фашизма Европу и встретила Победу в Австрии, написав книгу воспоминаний.

Заседание началось с экскурсии, в ходе которой воспитанники интерната рассказали о том, чем живет их музей, в каком направлении работает. А его руководитель Г.Е. Сидоренко поделилась своими впечатлениями о поездке в Ленинградскую

Что нового в музее?

область, откуда привезла новые экспонаты, в том числе землю с легендарных Синявинских высот и знаменитого Невского пятачка, где в годы войны сражались с врагом сибиряки. Продолжая тему, Е.Н. Ванина говорила о своём фронтовом пути, всём том, что довелось пережить её поколению в годы войны, и призвала школьников помнить тех, кто ценой жизни отстоял в боях мир на земле. Ребята, в свою очередь, вручили Елене Николаевне цветы, а затем читали её стихи, которые она написала для своей книги «Эхо войны».

Г. ИВАНОВА.

Шахтерский характер

Верно говорят, что талантливый человек – талантлив во всем. Среди представителей шахтерского племени немало людей, наделенных разными способностями, умеющих мыслить творчески. И у работающих в «Белоне», и у ветеранов компании есть масса возможностей проявить себя. Одним из таких направлений можно назвать участие в областной выставке-конкурсе художественных произведений «Шахтерский характер», которая традиционно проходит в галерее «Вернисаж». В этом году участниками выставки стали представители десяти территорий Кузбасса, в том числе и из Ленинска-Кузнецкого.

Так, горнорабочий шахты «Чертинская-Коксовая» В.Б. Василук выставил четыре картины в жанре «Живопись». Василий Борисович – постоянный участник выставки, неоднократно награждался за свой талант, его имя хорошо знакомо среди художников Кузбасса.

Второй год подряд выносит на суд зрителей свое творчество работник шахты «Костромовская» Р.М. Алиев. Впервые он принял участие в прошлом

году – уговорили сослуживцы, когда увидели картины товарища. Вот и в этом году Ровшан представил две свои работы на шахтерскую тематику.

Ветераны геологии Нина Семеновна Казанцева и Раиса Матвеевна Рожнова порадовали своим матеделем, выставив вязаные изделия. Раиса Матвеевна занимается рукоделием с детства, она и не представляет себя без вязания – крючком владеет в совершенстве. Салфетки, коврики, шалочки, шали, тапочки, варежки-носочки – наверное, нет такой вещи, которую бы не смогла связать Раиса Матвеевна. Она даже приняла участие в выставке-продаже, где ее изделия с удовольствием приобретали гости мероприятия. Как считает сама Р.М. Рожнова, подобные события вдохновляют на творчество, приятно, когда вещи, сделанные своими руками, радуют других. Ведь даже тот же коврик кому-то подарит тепло и комфорт.

Руководство «Белона» поощрило всех участников творческого вернисажа. Они были награждены дипломами компании и ценными подарками.

Н. МАКСИМОВСКИХ.

ГЛАВА города В.Н. Телегин провёл на этой неделе заседание анти-террористической комиссии, посвящённое нашей общей безопасности.

Такое внимание продиктовано обращением губернатора А.Г. Тулеева, который сделал акцент на необходимости принятия дополнительных мер по защите от террора, поскольку его угроза не снимается. Ведь экстремистские силы по-прежнему проявляют активность, и во всём мире никто не застрахован от их нападков, что ярко показывают последние события. Вот почему теракт может коснуться каждого из нас. А чтобы уберечься от беды, нужна особая бдительность, причём всего общества – силовым структурам в

одиночку здесь не справиться.

Как подчёркивалось, в любых ситуациях важно сохранять здравый смысл, не допуская паники. Но главное – относиться к этой угрозе со всей серьёзностью, принимая необходимые меры безопасности. В первую очередь это касается городских объектов жизнеобеспечения, особой важности и повышенной опасности, мест массового пребывания людей, в том числе предприятий коммунального комплекса, торговли, транспорта, рынков, учебных заведений, а также жилого сектора. По линии

УВД идёт работа с лидерами национальных и религиозных групп населения, контролируются прибывающие граждане, организуется видеонаблюдение, проверяются чердаки и подвалы домов, усилено изъятие оружия и боеприпасов, повышена плотность нарядов на улицах.

Всё это вместе с нашей бдительностью должно способствовать предупреждению любых терактов – нельзя допустить, чтобы из-за чьей-то беспечности гибли сограждане.

И. ВЕТРОВ.

Угроза остаётся

Трудовые каникулы

В Ленинске-Кузнецком состоялось подведение итогов работы трудового отряда СУЭК в летний период.

Согласно подписанному в мае 2013 года соглашению о партнерстве между Фондом «СУЭК-регионам», администрацией Ленинска-Кузнецкого городского округа, молодежной биржей труда и центром занятости населения в период летних каникул было трудоустроено 90 юных горожан в возрасте от 14 до 18 лет. На организацию трудового отряда Фонд «СУЭК-регионам» выделил более 1 млн. рублей. Приоритет при формировании отряда отдавался ребятам, чьи родственники работают на предприятиях компании, а также детям из малообеспеченных семей.

Школьники были заняты на благоустройстве пришкольных территорий и улиц, оказании адресной помощи пожилым гражданам, а также на подготовке различных социально значимых объектов города к областному празднованию Дня шахтера. Организовывали работу и следили за соблюдением техники безопасности на рабочих местах 12 бригадиров, обученных по курсу «Охрана труда».

Ребята очищали город от мусора, высаживали цветочные клумбы, белили деревья и кустарники, пропалывали газоны. Трудотрядовцами разровнено 84 машины земли, собрано и вывезено более семисот мешков мусора. Среднемесячная зарплата бойцов составила шесть тысяч рублей, бригадиров – десять тысяч рублей.



Выступая на заключительном слете студенческих отрядов заместитель главы города по социальным вопросам Е. Н. Сидоренко выразила огромную благодарность трудовому отряду СУЭК за оказанную помощь в предпраздничном благоустройстве родного Ленинска-Кузнецкого. От шахтерских коллективов ребят поздравил с успешным завершением летней трудовой четверти доверенное лицо Президента России, бригадир проходчиков шахты имени С.М. Кирова Игорь Иванович Овдин: «Вы теперь не просто школьники, вы – наши коллеги. У вас на руках трудовые книжки, где самая первая запись – работа в трудовом отряде СУЭК. Работа, выполненная на отлично. Уверен, со временем в книжках появятся и другие записи, связанные с трудоустройством в нашей

компанией. Например, в качестве горных инженеров».

Представитель департамента молодежной политики Кемеровской области Д. И. Казачек отметил региональную важность реализованного совместного социального проекта. Это первый опыт в Кузбассе такого сотрудничества крупной угольной компании, и он заслуживает самой всесторонней поддержки.

На слете лучшие бойцы трудотряда награждены памятными подарками от Фонда «СУЭК-регионам». 16 ребятам вручены сертификаты по четыре тысячи рублей на приобретение спортивной одежды, а шесть человек стали обладателями сертификатов по 16 тысяч рублей на цифровую технику.

И. КАТИН.
Фото автора.

СУЭК заключила договор с Тихвинским вагоностроительным заводом о поставке до 6000 инновационных вагонов на тележках BARBER S-2-R.

Вагоны имеют повышенную грузоподъемность (75 тонн) и специальный тариф. В конструкции тележки BARBER S-2-R заложены технологии, которые позволили создать ходовую часть грузовых вагонов с показателями безопасности, эксплуатационной надежности и стоимости жизненного цикла, не имеющими аналогов на территории Российской Федерации и стран СНГ. Вагоны других производителей не имеют тарифной скидки при аналогичных эксплуатационных параметрах.

Полнится вагонный парк

Договор заключен на 5 лет с правом выкупа вагонов через 3 года.

По словам заместителя генерального директора, директора по логистике ОАО «СУЭК» Дениса Илатовского, компания рассчитывает увеличить пропускную способность на погрузке и в портах на 8%, при этом уменьшив затраты на перевозку за счет скидки на эти вагоны и большей грузоподъемности.

Н. КУЛИНИЧ.

Общество

ЗАВОД, ГДЕ ЧТЯТ ТРАДИЦИИ

В 80-е годы минувшего века, когда по стране только начиналось ветеранское движение, на заводе «Красный Октябрь» тоже создали совет ветеранов. Тогда для социальной поддержки неработающих пенсионеров делалось многое. Выдавались путёвки на лечение в санаториях и домах отдыха, оказывалась материальная помощь малоимущим семьям. Конечно, в то время процветало и само предприятие, поэтому для конкретной заботы о людях, много лет проработавших здесь, были условия и возможности. Но настали другие времена, и с годами всё пришлось создавать заново. Новый совет ветеранов завода возглавила Людмила Дмитриевна Кирсанова. Она прошла хорошую комсомольскую и партийную школу, работала технологом, была заместителем председателя заводского комитета профсоюза. И потому сумела поставить всю работу с ветеранами предприятия на достойный уровень.

Каждого

знают в лицо

Доверив Людмиле Дмитриевне такую ответственную общественную должность, заводчане не ошиблись в выборе. Будучи по натуре общественницей, она и в совет подобрала таких же знающих, ответственных людей, способных ставить и решать большие задачи. Ещё в юности Людмила Дмитриевна работала в комитете комсомола школы, была пионервожатой в младших классах, избиралась делегатом городской комсомольской конференции. И этот юношеский комсомольский задор она сохранила с возрастом, нарабатывая необходимые профессиональные качества. Всё это пошло только на пользу общественному делу.

У каждого в совете свой круг подопечных, свои конкретные обязанности. Распределили их между собой по производственному принципу. Например, работающая в совете со дня основания Г.И. Бабатьева курирует пенсионеров отдела главного механика, инструментального и литейного производств, где долгие годы трудилась сама. Всего у неё под опекой 53 ветерана предприятия. Немного меньше — 47 человек — находятся под пристальным вниманием пенсионера цеха по ремонту гидравлики Л.А. Куцки. Р.В. Шамова отвечает за ветеранов электроцеха, транспортного и ремонтно-строительного.

Больше всего подопечных у Г.И. Колмаковой: это бывшие работники цеха по ремонту горно-шахтного оборудования и заводоуправления. Но вот особый контингент опекаемых, пожалуй, у З.И. Скударновой — на учёте у неё состоят пенсионеры, проживающие в посёлке Никитинском. И



где бы ни проживали ветераны завода, совет всегда в курсе их насущных забот и проблем, поддерживая со своими пенсионерами постоянную связь.

Скажем, бывшая работница Ф.М. Шигапова живёт сейчас в селе Топки Топкинского района. Казалось бы, от города неблизко. Однако Фаина Михайловна всегда находит время, чтобы позвонить Людмиле Дмитриевне, спросить, как дела. И ей обязательно позвонят в канун дня рождения, 8 Марта, Нового года, Дня машиностроителя и Дня пожилых людей. Вот как сейчас, в преддверии профессионального и общественного праздников.

Трое бывших заводчан проживают сейчас в соседнем городе Полысаеве, есть среди ветеранов предприятия жители населённых пунктов Ленинск-Кузнецкого района: Возвышенки, посёлка Хрестиновского. С каждым из них совет держит связь, решая все возникающие вопросы. И если по какой-то причине от пенсионера давненько не поступает известий, его обязательно найдут, приехав с подарком и поддержав в трудной ситуации.

Забота начинается с малого

На днях мне довелось побывать в совете ветеранов завода «Красный Октябрь». Здесь как раз собрались все активисты-общественники, чтобы обсудить моменты празднования Дня машиностроителя. В прошлом году, например, неработающие пенсионеры получили по 400 рублей, что стало не плохой прибавкой к пенсии. Того, кто не может самостоятельно прийти на предприятие, актив поздравит прямо на дому, считая это своим долгом.

Пока шёл разговор, в совет зашла молодая женщина: «У моей подопечной закончилась растопка», — сказала она. — И вот я принесла мешочек для дров, говорят, здесь где-то можно набрать дощечек». Оказалось, что это социальный работник бывшей заводчанки Г.К. Фоминой, которая проживает прямо напротив завода в деревянном бараке с печным отоплением. В совете уже привыкли к тому, что пожилые женщины набирают из стройцеха отходы, разный неликвидный пиломатериал. А потом кто-то из соседей бабушки или актива совета доставляет мешок с растопкой по назначению. На этот раз на помощь ветерану пришёл социальный работник, что активистов только порадовало — будет ещё больше внимания.

Вообще, в совете в тот день побывало немало людей: одному потребовался талон на уголь, другому — помощь в ремонте кровли и ограды. И ещё постоянно звонили по разным поводам. Например, одна из пенсионерок сообщила о том, что ложится в больницу. «Это наша труженица тыла Ольга Павловна Злобина», — пояснила Людмила Дмитриевна. — И к ней, одинокой женщине преклонных лет, обязательно сходят, принесут от завода передачу. Да и как иначе? Главное — это внимание. Тогда хорошо понимаешь, что ты не одинок».

Приходится совету ветеранов заниматься и скорбными делами, провожая в последний путь умерших заводчан. Покупают венки, цветы как дань уважения и признания заслуг перед заводом, его многочисленным коллективом. Это тоже долг, который надо исполнить.

Всегда идут навстречу

Говоря о делах своей первички, Людмила Дмитриевна подчёркивает, что действенная забота о пенсионерах возможна лишь при поддержке руководства предприятия. Директор завода Пётр Борисович Панов и председатель профсоюзного комитета Валерий Ильич Харитонов всегда с пониманием относятся к нуждам тех, кто отдал «Красному Октябрю» лучшие годы и здоровье. Вот почему к ветеранам здесь такое уважительное и заботливое отношение, которое видно во всём.

Скажем, рядом с проходной находятся две Доски почёта. На одной из них фотографии передовиков производства, а на другой — портреты почётных ветеранов завода. Среди них бывший диспетчер производственного отдела Т.И. Марченко, отдавшая предприятию более 40 лет, токарь электроцеха Н.И. Фролова, контрольный мастер ОТК Н.П. Федина, обмотчица Н.И. Бражникова, труженик тыла, главный энергетик Г.П. Худяков. Накануне профессионального праздника все они услышат слова признания за свой многолетний труд.

Стали традицией поздравления с днём рождения юбиляров — тех, чей возраст уже за 70 лет. На днях представители администрации завода и совета ветеранов вместе тепло поздравили бывшего главного экономиста Ольгу Николаевну Борзеневу, вручив ей цветы, красивую открытку и ценный подарок. Постоянную помощь оказывают кавалеру знака «Шах-

тёрская слава» двух степеней, бывшему водителю В.Н. Шерстнёву, который сейчас находится на инвалидности. А на особом счету — труженики тыла: их чествуют в канун Дня Победы, причём поздравляют с посещением на дому всех пенсионеров, чей возраст перевалил за 80 лет. Даже если они официально и не имеют по той или иной причине документа, подтверждающего статус труженика тыла, — доверие здесь куда важнее. Понятно, что в годы войны, будучи подростками, они трудились наравне со взрослыми. И многие просто не думали тогда о своей старости, о том, что придётся документально доказывать военный трудовой стаж.

Не оставляют здесь без внимания тех, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Например, понадобилась материальная помощь бывшей заводчанке Нине Григорьевне Егжовой, которая собралась на лечение в кардиологическое отделение. И в этом случае пенсионеру пошли навстречу, оказав финансовую поддержку. Хотя, все понимают, у завода немало трудностей и проблем. Но вот когда человеку совсем плохо, о нём, конечно, не забывают, зная, как нелегко порой решаются такие житейские вопросы.

Не хлебом единым

Общественники стараются организовать и отдых своих пенсионеров. Летом обязательно выезжают на экскурсии, посещая излюбленные места родного края. Таким местом отдыха стал в последние годы святой источник под Салаиром, где ветераны не только запасаются целебной водой, но и окунаются в купель, заходят в часовню, чтобы поставить свечу.

Там, в окрестностях Салаира, у заводчан есть любимая поляна. Здесь они отдыхают после посещения источника, вспоминая годы совместной работы. На эти поездки предприятие всегда выделяет транспорт, стараясь сделать так, чтобы съездили все желающие. И при планировании работы на год Людмила Дмитриевна обязательно закладывает в смету расходы на такие нужные всем мероприятия. Смета утверждается затем директором завода при условии обязательного отчёта о расходовании средств — доверять, но проверять.

Культурно-массовой работой стало посещение в этом году единственного за Уралом музея пожарного дела, расположенного у нас по улице Ленина. Надо было видеть, с каким интересом осматривали пожилые заводчане пожарную технику разных лет, которую сохранили здесь с 20–30-х годов прошлого века. Многие узнали они и об истории пожарного дела, а столь увлекательная экскурсия завершилась, как водится, чаепитием. Чай, настоящий на целебных сибирских травах, они с удовольствием отведали и в губернаторской чайной, которая работала на выставке подарков губернатору А.Г. Тулееву. Экспозиция тоже оставила у ветеранов массу приятных впечатлений.

Как видим, общественная жизнь у пенсионеров всегда «Красный Октябрь» интересная и насыщенная. А совет ветеранов предприятия вполне успешно выступает в роли её организатора. Это значит, что впереди ещё много совместных, хороших и полезных дел.

А. КОЛНИНА.

Внештатный корреспондент.

Нашимке: идёт заседание совета ветеранов завода «Красный Октябрь».

Фото из архива.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 30 СЕНТЯБРЯ ПО 6 ОКТЯБРЯ

Понедельник, 30 сентября



04.00 Телеканал «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 Т/с «Домработница» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Самый лучший муж» (16+)
15.10 Т/с «Ясмин» (16+)
16.00 «В наше время» (12+)
17.00 «Вечерние новости» (16+)
17.50 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Разведчицы» (16+)
22.30 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 Т/с «Убийство на пляже» (16+)
01.00 Х/ф «Большой белый обман» (16+)
02.50 Т/с «Форс-мажоры» (16+)



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

08.00 «1000 мелочей» (0+)
08.45 «О самом главном» (0+)
09.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
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 «Тайны института благородных девиц» (0+)
15.00 Т/с «Семейные обстоятельства» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Детективное агентство «Иван-да-Марья» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Сваты-5» (12+)
00.25 «Девчата» (16+)



06.00 «НТВ утром»
08.35 Т/с «Возвращение мухомора» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 Т/с «Возвращение Мухомора» (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 «Дельта» (16+)
21.25 Т/с «Ментовские войны» (16+)
23.15 «Сегодня»
23.35 Т/с «Карпов» (16+)
00.35 Т/с «Предатель» (16+)
01.35 «Лучший город Земли» (12+)
02.30 «Дикий мир» (0+)
03.10 Т/с «Вернуть на доследование» (16+)
05.00 Т/с «Час Волкова» (16+)



07.00 М/с «Планета Шина» (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 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Путешествие к центру Земли» (12+)
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. Полное обследование» (16+)

15.30 «Интерны» Ситком (16+)
18.00 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
18.30 «Желаю счастья!» (16+)
19.17 «Все обо всем» (16+)
19.19 «Гороскоп» (16+)
19.23 «Внимание, дети!» (12+)
19.28 «Прогноз погоды» (0+)
19.30 «Панорама событий» (16+)
19.50 «Метеоинформ» (0+)
19.53 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
20.30 «Студия 17» (16+)
21.30 «ТНТ-комедия»: «Отвези меня домой» (16+)
23.25 «Дом-2» (16+)
00.55 Х/ф «Мистер Вудкок» (16+)
02.40 Х/ф «Пипец» (16+)
05.00 Т/с «Преследование» (16+)
05.50 «Саша + Маша» (16+)
06.05 М/с «Озорные анимашки» (12+)
06.30 Т/с «Юная лига справедливости» (12+)



06.00 Х/ф «Теория запоя» (16+)
06.30 «По закону» (16+)
07.00 «Прогноз погоды» (0+)
07.02 Музыка (16+)
08.30 Т/с «Следаки» (16+)
09.00 «Экстренный вызов» (16+)
09.30 «Новости 24» (16+)
10.00 «Документальный проект» (16+)
13.00 «Экстренный вызов» (16+)

13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.32 Музыка (16+)
14.00 «Званый ужин» (16+)
15.00 «Засуди меня» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Прогноз погоды» (0+)
20.02 «В эфире Белово» (16+)
20.12 «Метеоспутник» (0+)
20.15 «От чистого сердца» (16+)
20.30 «Верное средство» (16+)
21.30 «Военная тайна» (16+)
23.30 «Живая тема» (16+)
00.30 «Новости 24»
00.50 «Экстренный вызов» (16+)
01.10 Х/ф «Волкодав» (16+)



06.30 «Удачное утро» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.03 «Музыка» (16+)
07.30 «Друзья по кухне» (12+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.40 «Дела семейные» (16+)
09.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
11.40 «Звездные истории» (16+)
12.20 «Гардероб навылет» (16+)
13.20 Х/ф «Любовница» (16+)
17.00 «Игры судьбы» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Погода за окном» (0+)
18.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.20 «Ваши поздравления!» (16+)

19.00 Т/с «Не родись красивой» (12+)
20.45 «Звездные истории» (16+)
21.00 Т/с «Легальный допинг» (16+)
22.00 «Гардероб навылет» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Погода за окном» (0+)
23.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.20 «Музыка на «Домашнем»» (16+)
23.30 Х/ф «Три дня с придурком» (16+)
01.00 Х/ф «Гостя из будущего» (0+)
06.00 «Звездная география» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.30 Х/ф «Безотцовщина» (12+)
09.20 Д/ф «Михаил Козаков. Не дай мне бог сойти с ума» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.50 «Постскриптум» (16+)
11.55 «В центре событий» (16+)
12.55 «Понять. Простить» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Петровка, 38» (16+)
14.10 «Городское собрание» (12+)
14.55 Х/ф «Без особого риска» (12+)
16.30 «События»
16.50 «Обман зрения» (12+)
17.25 «Право голоса» (16+)

18.30 «Город новостей»
18.45 «Петровка, 38» (16+)
19.00 Т/с «Золото скифов» (16+)
21.00 «События»
21.20 «Без обмана»
22.10 Т/с «Мистер Монк» (12+)
23.05 «События»
23.40 «Футбольный центр» (12+)
00.10 «Мозговой штурм» (12+)
00.45 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
02.35 Т/с «Инспектор Льюис» (12+)
04.30 Д/ф «Все о слонах» (12+)

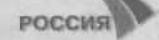


07.00 «Сейчас»
07.10 «Защита Метлиной» (16+)
08.00 «Утро на «5»» (6+)
10.45 «Место происшествия»
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
13.00 «Сейчас»
13.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
16.30 «Сейчас»
17.00 Т/с «Убойная сила» (16+)
19.00 «Место происшествия»
19.30 «Сейчас»
20.00 Т/с «Детективы» (16+)
21.30 Т/с «След» (16+)
23.00 «Сейчас»
23.25 Т/с «След» (16+)
00.20 «Понять. Простить» (16+)
01.20 «Место происшествия. О главном» (16+)
02.20 «Правда жизни» (16+)
03.00 Х/ф «Черные береты» (16+)
04.25 Х/ф «Человек в зеленом кимоно» (16+)
05.55 Х/ф «Свободная от мужчин» (16+)

Вторник, 1 октября



04.00 Телеканал «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 Т/с «Домработница» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Самый лучший муж» (16+)
15.10 Т/с «Ясмин» (16+)
16.00 «В наше время» (12+)
17.00 «Вечерние новости» (16+)
17.50 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Разведчицы» (16+)
22.30 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 Т/с «Убийство на пляже» (16+)
01.00 Х/ф «Хоффа» (16+)



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»
08.00 «1000 мелочей» (0+)
08.45 «О самом главном» (0+)
09.30 «Кулагин и партнеры» (12+)

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 «Тайны института благородных девиц» (0+)
15.00 Т/с «Семейные обстоятельства» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Детективное агентство «Иван-да-Марья» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Сваты-6» (12+)
23.10 «Специальный корреспондент» (16+)
00.15 «Наша армия. Внезапная проверка» (12+)



06.00 «НТВ утром»
08.35 Т/с «Возвращение Мухомора» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 Т/с «Возвращение Мухомора» (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 «Дельта» (16+)
21.25 Т/с «Ментовские войны» (16+)
22.25 «Сегодня»
22.45 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Зенит» - «Аустрия Вена»
00.55 Т/с «Предатель» (16+)
01.55 «Главная дорога» (16+)
02.25 Т/с «Вернуть на доследование» (16+)
04.20 «Лига чемпионов УЕФА. Обзор»
04.45 Т/с «Час Волкова» (16+)
05.45 «Дикий мир» (0+)



7.00 «Панорама событий» (16+)
07.20 «Метеоинформ» (0+)
07.23 «Гороскоп» (16+)
07.27 «Все обо всем» (16+)
07.30 Мультисериал (12+)
07.58 «Прогноз погоды» (0+)
08.00 «Панорама событий» (16+)
08.25 «Счастливы вместе» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Отвези меня домой» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
15.00 «Студия 17» (16+)
16.00 «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 «Реальные пацаны» (16+)
20.30 «Студия 17» (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Девичник в Вегасе» (16+)
23.25 «Дом-2» (16+)
00.55 Х/ф «Аферисты» (16+)
02.40 Т/с «Пригород» (16+)
03.05 Т/с «Преследование» (16+)
03.55 «Саша + Маша» (16+)
04.40 М/ф «1001 сказка Багза Банни» (12+)
06.05 М/с «Озорные анимашки» (12+)
06.30 М/с «Фриказоид!» (12+)



06.00 Х/ф «Волкодав» (16+)
06.30 «По закону» (16+)
07.00 «Прогноз погоды» (0+)
07.02 «В эфире Белово» (16+)
07.12 «Метеоспутник» (0+)
07.15 Музыка (16+)
08.00 «Прогноз погоды» (0+)
08.02 «В эфире Белово» (16+)
08.12 «Метеоспутник» (0+)
08.15 Музыка (16+)
08.30 Т/с «Следаки» (16+)
09.00 «Экстренный вызов» (16+)
09.30 «Новости 24» (16+)
10.00 «Документальный проект» (16+)
13.00 «Экстренный вызов» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Званый ужин» (16+)
15.00 «Засуди меня» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)

20.00 «Прогноз погоды» (0+)
20.02 «В эфире Белово» (16+)
20.12 «Спросите юриста» (16+)
20.22 «Метеоспутник» (0+)
20.25 Музыка (16+)
20.30 «Верное средство» (16+)
21.30 «Территория заблуждений» (16+)
23.30 «Пища богов» (16+)
00.30 «Новости 24»
00.50 «Экстренный вызов» (16+)
01.10 Х/ф «Подземелье драконов» (16+)
03.10 Т/с «Сверхъестественное» (16+)
04.00 Х/ф «Подземелье драконов» (16+)



06.30 «Удачное утро» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Друзья по кухне» (12+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.40 «Дела семейные» (16+)
09.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
10.40 Х/ф «Одиночки» (16+)
12.30 «Гардероб навылет» (16+)
13.30 Х/ф «Лучший друг семьи» (16+)
17.30 «Продам душу за...» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Погода за окном» (0+)
18.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.20 «Ваши поздравления!» (16+)

19.00 Т/с «Не родись красивой» (12+)
20.45 «Звездные истории» (16+)
21.00 Т/с «Легальный допинг» (16+)
22.00 «Гардероб навылет» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Погода за окном» (0+)
23.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.20 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Мим бим, или Чужая жизнь» (16+)
01.25 Т/с «Необходимая жесткость» (16+)
02.40 Т/с «Врачебная тайна» (16+)
03.40 Т/с «Горец» (16+)
04.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
05.40 «Цветочные истории» (0+)
06.00 Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.30 Х/ф «Пятьдесят на пятьдесят» (12+)
09.20 Д/ф «Скобцева - Бондарчук. Одна судьба» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.50 Т/с «Метод Лавровой» (16+)
11.50 «Дом вверх дном» (12+)
12.55 «Понять. Простить» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.15 «Наша Москва» (12+)
14.30 Т/с «В поисках капитана Гранта» (12+)
15.50 «Доктор и...» (16+)

16.30 «События»
16.50 «Истории спасения» (16+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.45 «Петровка, 38» (16+)
19.00 Т/с «Золото скифов» (16+)
21.00 «События»
21.20 «Без обмана»
22.10 Т/с «Мистер Монк» (12+)
23.05 «События»
23.40 Х/ф «Как выйти замуж за миллионера» (16+)
03.10 Д/ф «Нас голыми ногами не возьмешь» (16+)
04.10 Д/ф «Все о больших кошках» (12+)



07.00 «Сейчас»
07.10 Д/ф «Агентство специальных расследований» (16+)
08.00 «Утро на «5»» (6+)
10.45 «Место происшествия»
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
13.00 «Сейчас»
13.30 Т/с «Убойная сила» (16+)
16.00 «Место происшествия»
16.30 «Сейчас»
17.00 «Открытая студия»
18.00 Д/ф «Агентство специальных расследований» (16+)
19.00 «Место происшествия»
19.30 «Сейчас»
20.00 Т/с «Детективы» (16+)
21.30 Т/с «След» (16+)
23.00 «Сейчас»
23.25 Т/с «След» (16+)
00.20 Х/ф «Берегись автомобиля!» (12+)
02.20 Х/ф «Очередной рейс» (12+)
04.10 Х/ф «Все решает мгновение» (12+)
06.10 «Прогресс» (12+)

Среда, 2 октября



04.00 Телеканал «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 Т/с «Домработница» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Самый лучший муж» (16+)
15.10 Т/с «Ясмин» (16+)
16.00 «В наше время» (12+)
17.00 «Вечерние новости»
17.50 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Разведчицы» (16+)
22.30 «Вечерний Ургант» (16+)
23.00 «Ночные новости»
23.10 Т/с «Убийство на пляже» (16+)
01.00 Х/ф «Один прекрасный день» (16+)
02.50 Т/с «Форс-мажоры» (16+)



04.00 «Утро России»
04.07, 04.35, 05.07, 05.35, 06.07,
06.35, 07.07, 07.35 «Вести-Кузбасс»
08.00 «1000 мелочей» (0+)

08.45 «О самом главном» (0+)
09.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
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 «Тайны института благородных девиц» (0+)
15.00 Т/с «Семейные обстоятельства» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Детективное агентство «Иван-да-Марья» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Сваты-6» (12+)
23.15 «Вода. Новое измерение» (0+)



06.00 «НТВ утром»
08.35 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 «Дельта» (16+)
21.25 Т/с «Ментовские войны» (16+)
22.15 Т/с «Ментовские войны. Эпилог» (16+)
23.15 «Сегодня»
23.35 Т/с «Ментовские войны. Эпилог» (16+)
00.40 Т/с «Карпов» (16+)
01.40 «Квартирный вопрос» (0+)
02.40 «Чудо техники» (12+)
03.10 Т/с «Вернуть на доследование» (16+)
05.05 Т/с «Час Волкова» (16+)



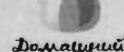
7.00 «Панорама событий» (16+)
07.20 «Метеоинформ» (0+)
07.23 «Гороскоп» (16+)
07.27 «Все обо всем» (16+)
07.30 Мультсериал (12+)
07.58 «Прогноз погоды» (0+)
08.00 «Панорама событий» (16+)
08.25 «Счастливы вместе» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Девичник в Вегасе» (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Реальные пацаны» (16+)
15.00 «Студия 17» (16+)
15.30 Т/с «Универ. Новая обстановка» (16+)
18.00 «Реальные пацаны» (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 «Реальные пацаны» (16+)
20.30 «Студия 17» (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Американский пирог. Свадьба» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Море Солтона» (16+)
02.30 Т/с «Пригород» (16+)
02.55 Т/с «Преследование» (16+)
03.45 «Саша + Маша» (16+)
04.25 М/ф «Стальной гигант» (12+)
06.05 М/с «Озорные анимашки» (12+)
06.30 М/с «Фриказоид!» (12+)



06.00 «По закону» (16+)
07.00 «Прогноз погоды» (0+)
07.02 «В эфире Белово» (16+)
07.12 «Спросите юриста» (16+)
07.22 «Метеоспутник» (0+)
07.25 Музыка (16+)
08.00 «Прогноз погоды» (0+)
08.02 «В эфире Белово» (16+)
08.12 «Метеоспутник» (0+)
08.15 Музыка (16+)
08.30 Т/с «Следаки» (16+)
09.00 «Экстренный вызов» (16+)
09.30 «Новости 24» (16+)
10.00 «Документальный спецпроект» (16+)
12.00 «Смотреть всем!» (16+)
13.00 «Экстренный вызов» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Звонкий ужин» (16+)
15.00 «Засуди меня» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Прогноз погоды» (0+)

20.02 «В эфире Белово» (16+)
20.12 «Метеоспутник» (0+)
20.15 «От чистого сердца» (16+)
20.30 «Верное средство» (16+)
21.30 «Нам и не снилось» (16+)
00.30 «Новости 24»
00.50 «Экстренный вызов» (16+)
01.10 Х/ф «Подземелье драконов-3: книга заклинаний» (16+)
02.50 Т/с «Сверхъестественное» (16+)
03.40 Х/ф «Подземелье драконов-3: книга заклинаний» (16+)
05.20 «Жить будете» (16+)



06.30 «Удачное утро» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Друзья по кухне» (12+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.40 «Дела семейные» (16+)
09.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
10.40 Х/ф «Любовь Авроры» (16+)
12.30 «Гардероб навыйлет» (16+)
13.30 Х/ф «Похищение богини» (16+)
17.15 «Продам душу за...» (16+)
17.45 «Звездные истории» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Погода за окном» (0+)
18.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.20 «Ваши поздравления!» (16+)

19.00 Т/с «Не родись красивой» (12+)
20.45 «Звездные истории» (16+)
21.00 Т/с «Легальный допинг» (16+)
22.00 «Гардероб навыйлет» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Погода за окном» (0+)
23.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.20 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Смерть по завещанию» (16+)
01.20 Т/с «Необходимая жесткость» (16+)
02.10 Т/с «Врачебная тайна» (16+)
03.10 Т/с «Горец» (16+)
04.00 «Дела семейные» (16+)
05.00 «По делам несовершеннолетних» (16+)
06.00 Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.30 Х/ф «В один прекрасный день» (12+)
09.20 Д/ф «Мария Миронова и ее любимые мужчины» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.50 Т/с «Метод Лавровой» (16+)
11.50 «Дом вверх дном» (12+)
12.55 «Понять. Простить» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.15 «Наша Москва» (12+)
14.30 Т/с «В поисках капитана Гранта» (12+)
15.50 «Доктор и...» (16+)
16.30 «События»

16.50 «Линия защиты» (16+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.45 «Петровка, 38» (16+)
19.00 Т/с «Покушение» (12+)
21.00 «События»
21.20 «Хроники московского быта» (12+)
22.10 Т/с «Мистер Монк» (12+)
23.05 «События»
23.40 «Русский вопрос» (12+)
00.25 Х/ф «Неидеальная женщина» (12+)
02.25 «Без обмана» (16+)
04.15 Д/ф «Все об осьминогах» (12+)



07.00 «Сейчас»
07.10 Д/ф «Агентство специальных расследований» (16+)
08.00 «Утро на «5»» (6+)
10.45 «Место происшествия»
11.00 «Сейчас»
11.30 Х/ф «Очередной рейс» (12+)
13.00 «Сейчас»
13.30 Х/ф «Очередной рейс» (12+)
14.00 Х/ф «Зеленые цепочки» (12+)
16.00 «Место происшествия»
16.30 «Сейчас»
17.00 «Открытая студия»
18.00 Х/ф «Путч» (16+)
19.00 «Место происшествия»
19.30 «Сейчас»
20.00 Т/с «Детективы» (16+)
21.30 Т/с «След» (16+)
23.00 «Сейчас»
23.25 Т/с «След» (16+)
00.20 Х/ф «Собака на сене» (12+)
03.10 Х/ф «Берегись автомобиля» (12+)
05.00 Х/ф «Синяя птица» (6+)

Четверг, 3 октября



04.00 Телеканал «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 Т/с «Домработница» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Самый лучший муж» (16+)
15.10 Т/с «Ясмин» (16+)
16.00 «В наше время» (12+)
17.00 «Вечерние новости»
17.50 «Давай поженимся!» (16+)
18.50 «Пусть говорят» (16+)
20.00 «Время»
20.30 Т/с «Разведчицы» (16+)
22.30 «1993. Осень в огне» (16+)
23.30 «Ночные новости»
23.40 Т/с «Убийство на пляже» (16+)
01.40 Т/с «Под куполом» (0+)
02.30 Т/с «Форс-мажоры» (16+)
03.30 «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 «1000 мелочей» (0+)

08.45 «О самом главном» (0+)
09.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
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 «Тайны института благородных девиц» (0+)
15.00 Т/с «Семейные обстоятельства» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Детективное агентство «Иван-да-Марья» (12+)
17.30 «Прямой эфир» (12+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Сваты-6» (12+)
22.05 «Поединок» (12+)
23.40 «Единая Германия. За кулисами триумфа» (12+)



06.00 «НТВ утром»
08.30 «Спасатели» (16+)
09.00 «Медицинские тайны» (16+)
09.35 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»
19.35 Х/ф «Белый дом, черный дым» (16+)
21.35 «Герои. Ментовских войн» (16+)
22.25 «Сегодня»
22.45 Футбол. Лига Европы УЕФА. «Кубань» - «Валенсия»
00.55 Т/с «Предатель» (16+)
02.50 «Дачный ответ» (0+)
03.55 Т/с «Вернуть на доследование» (16+)
05.40 «Дикий мир» (0+)



7.00 «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+)
08.25 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Американский пирог. Свадьба» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
15.00 «Студия 17» (16+)
15.30 «Саша+Таня» Комедия (16+)
18.00 «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 «Реальные пацаны» Комедия (16+)
20.30 «Студия 17» (16+)
21.00 «ТНТ-комедия»: «Поцелуй на удачу» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Контакт» (12+)
03.25 Т/с «Следы во времени» (16+)
04.20 Т/с «Преследование» (16+)
05.15 «Саша + Маша» (16+)
06.05 М/с «Озорные анимашки» (12+)
06.30 М/с «Фриказоид!» (12+)



06.00 «По закону» (16+)
07.00 «Прогноз погоды» (0+)
07.02 «В эфире Белово» (16+)
07.12 «Метеоспутник» (0+)
07.15 Музыка (16+)
08.00 «Прогноз погоды» (0+)
08.02 «В эфире Белово» (16+)
08.12 «Метеоспутник» (0+)
08.15 Музыка (16+)
08.30 Т/с «Следаки» (16+)
09.00 «Экстренный вызов» (16+)
09.30 «Новости 24» (16+)
10.00 «Нам и не снилось» (16+)
13.00 «Экстренный вызов» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Звонкий ужин» (16+)
15.00 «Засуди меня» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)

19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Прогноз погоды» (0+)
20.02 «В эфире Белово» (16+)
20.12 «Метеоспутник» (0+)
20.15 «От чистого сердца» (16+)
20.30 «Верное средство» (16+)
21.30 «Документальный спецпроект» (16+)
23.30 «Какие люди!» (16+)
00.30 «Новости 24»
00.50 «Экстренный вызов» (16+)
01.10 Х/ф «Мармадюк» (12+)
02.50 «Чистая работа» (12+)
03.40 Х/ф «Мармадюк» (12+)
05.30 «По закону» (16+)



06.30 «Удачное утро» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Друзья по кухне» (12+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.40 «Одна за всех» (16+)
08.50 «Дела семейные» (16+)
09.50 «По делам несовершеннолетних» (16+)
10.50 Х/ф «Бог печали и радости» (16+)
12.30 «Гардероб навыйлет» (16+)
13.30 Х/ф «Похищение богини» (16+)
17.15 «Продам душу за...» (16+)
17.45 «Звездные истории» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Погода за окном» (0+)
18.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.20 «Мир православия!» (16+)

18.40 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Т/с «Не родись красивой» (12+)
20.45 «Звездные истории» (16+)
21.00 Т/с «Легальный допинг» (16+)
22.00 «Гардероб навыйлет» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Погода за окном» (0+)
23.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.20 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Полет аиста над капустным полем» (16+)
01.25 Т/с «Необходимая жесткость» (16+)
02.15 Т/с «Врачебная тайна» (16+)
03.15 Т/с «Горец» (16+)
04.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)
05.15 «Звездная география» (16+)
05.45 «Цветочные истории» (0+)
06.00 Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.35 Х/ф «Вас вызывает Таймыр» (12+)
09.20 Д/ф «Инна Чурикова. Божья печать» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.50 Т/с «Метод Лавровой» (12+)
11.50 «Дом вверх дном» (12+)
12.55 «Понять. Простить» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»
14.10 «Наша Москва» (12+)
14.25 Т/с «В поисках капитана Гранта» (12+)

15.55 «Доктор и...» (16+)
16.30 «События»
16.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.45 «Петровка, 38» (16+)
19.00 Т/с «Покушение» (12+)
21.00 «События»
21.20 Д/ф «Чекистские игры» (12+)
22.10 Т/с «Мистер Монк» (12+)
23.05 «События»
23.40 Х/ф «Белые розы надежды» (16+)
03.10 «Городское собрание» (12+)
04.05 Д/ф «Все о медведях» (12+)



07.00 «Сейчас»
07.10 Х/ф «Путч» (16+)
08.00 «Утро на «5»» (6+)
10.45 «Место происшествия»
11.00 «Сейчас»
11.30 Х/ф «Телохранитель» (16+)
13.00 «Сейчас»
13.30 Х/ф «Главный конструктор» (12+)
16.00 «Место происшествия»
16.30 «Сейчас»
17.00 «Открытая студия»
18.00 «Защита Метлиной» (16+)
19.00 «Место происшествия»
19.30 «Сейчас»
20.00 Т/с «Детективы» (16+)
21.30 Т/с «След» (16+)
23.00 «Сейчас»
23.25 Т/с «След» (16+)
00.20 Х/ф «Свадьба в Малиновке» (12+)
02.20 Х/ф «Собака на сене» (12+)
05.00 Х/ф «Ярославна, королева Франции» (12+)

РЕЙТИНГ самых полезных продуктов



ДЕСЯТЬ самых полезных продуктов питания, которые должны быть в рационе каждого человека. Важнейшие источники питательных веществ, витаминов и минералов.

1 Брокколи



Как и любая капуста, брокколи богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием и фитонутриентами — веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета и даже некоторых видов рака, как показывают исследования, проведенные учеными.

Помимо прочего, брокколи содержит антиоксидант бета-каротин, сульфорафан, витамины С и К. Для того, чтобы все полезные микроэлементы сохранились и в готовом продукте, рекомендуется не переваривать брокколи, а лишь слегка тушить на пару.

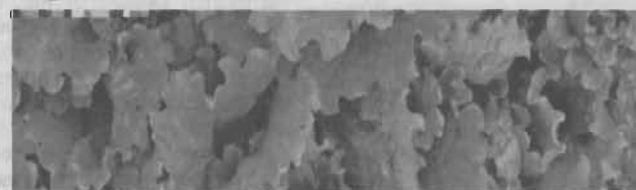
2 Картофель



Многие считают картофель вредной пищей, хотя это совсем не так, и все зависит от того, как его приготовить. Картофель во фритюре или чипсы однозначно вредны, тогда как запеченный в фольге, сохранивший все полезные вещества и витамины, полезен.

Красный картофель богат фолатами и витамином В₆, а один клубень сладкого картофеля содержит три дневных нормы витамина А, природного иммуностимулятора. Последние исследования показывают, что правильнее всего есть картофель остывшим.

3 Листья салата



Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, листья салата айсберг, шпината, рукколы и других растений являются чрезвычайно полезными. Они содержат витамины А, В₆, С, Е, К, а также селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо и другие элементы.

Салат может служить отличным дополнением к стейкам из мяса или семги, но важно помнить, что листья необходимо употреблять в свежем виде — при термической обработке или тушении большая часть полезных микроэлементов, содержащихся в нем, разрушается.

4 Семга



Употребление в пищу всего 100 граммов жирной рыбы (семги или форели) 4-5 раз в неделю полностью покрывает потребность организма в омега-3 жирных кислотах, необходимых для правильного функциониро-

вания нервной системы и обмена веществ.

Кроме этого, семга содержит большое количество белка с высоким показателем усвояемости: в 100 граммах этой рыбы содержится до 27 граммов протеина — это больше, чем в мясе животных или курице, что делает ее самым важным продуктом для роста мышц.

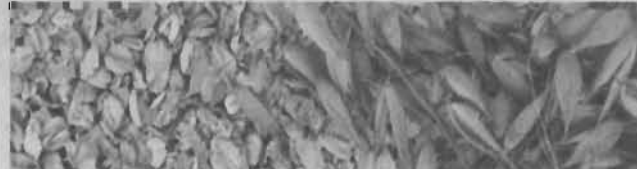
5 Яйца



Несмотря на распространенное заблуждение, в курином яйце полезен как желток, так и белок, а содержащийся в них холестерин не имеет никакого отношения к увеличению уровня «плохого» холестерина в крови. Никакой нормы потребления яиц в день не существует.

Яйца служат отличным источником легкого для усвоения белка, что особенно важно при силовых тренировках. Вы можете есть их как на завтрак в виде омлета или яичницы, так и использовать в качестве перекуса, сделав домашний бутерброд с яйцом и сыром.

6 Овсянка



Чашка натуральной овсяной каши по утрам является лучшим выбором на завтрак. Кроме всего прочего, овсянка содержит большое количество важной для пищеварения клетчатки, а также витамины группы В, омега-3 жирные кислоты и калий.

Благодаря тому, что овсяная каша варится из зерна овса грубого помола, в ее составе много сложных углеводов, что позволит не испытывать чувство голода до самого обеда. Но помните, что все вышесказанное не относится к кашам для быстрого заваривания.

7 Лимон



Употребление одного лимона ежедневно на 100% покрывает норму витамина С, повышает уровень «хорошего» холестерина, а также укрепляет кости. Используйте лимонный сок как заправку салатов, а также всегда добавляйте дольку лимона в чай.

Пектины, которые содержатся в апельсинах и лимонах, способствуют процессу пищеварения, усиливая моторную функцию толстого кишечника. Кроме этого, цитрусовые флавоноиды, содержащиеся в лимоне, обладают противовоспалительным эффектом.

8 Миндаль



Миндаль и другие орехи (кедровые, грецкие) богаты магнием, железом, фосфором, цинком, медью, витами-

нами Е и А, благодаря содержанию мононенасыщенных жиров они понижают уровень холестерина в крови и снижают риск развития болезней сердца.

Несмотря на то, что орехи являются идеальным снеком, помните что они чрезвычайно калорийны, и в день необходимо съедать не более 30 граммов. Кроме этого, избегайте жареных и соленых орехов, а также смесей с сухофруктами.

9 Клубника



Согласно исследованию Harvard Medical School, люди, употребляющие в больших количествах клубнику, чернику и другие ягоды, с меньшей вероятностью страдают заболеваниями, связанными с расстройствами памяти и логических функций.

Другие исследования показывают, что полифенолы, содержащиеся в этих ягодах, помогают в борьбе с ожирением, препятствуя образованию новых жировых клеток. Кроме того, употребление клубники способно нормализовать повышенное давление.

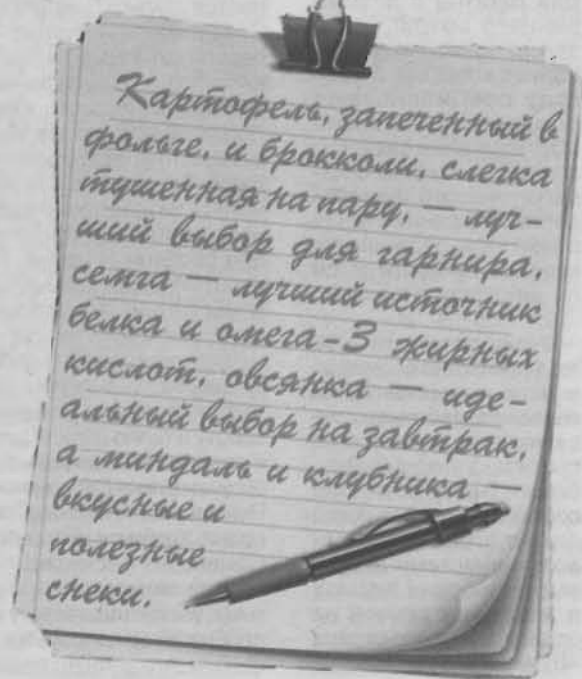
10 Минеральная вода



Вода по праву считается одним из важнейших элементов питания человека, поскольку без нее жизнедеятельность невозможна как таковая. Но, к сожалению, в больших городах качество питьевой воды из-под крана весьма далеко от идеального.

Существуют мнения, что никакими фильтрами невозможно очистить воду от сульфатов, попадающих в нее из многочисленных средств бытовой химии. По сути, выход один — пить проверенную минеральную воду, полученную в экологически чистых районах.

Использованы материалы fitseven.ru



ГОД ЗА ГОДОМ

В 2002 году по президентской программе «Дети России» центр получает новейшее современное оборудование: аппарат биологической обратной связи, сенсорная комната, многочисленные тренажеры и многое другое. В то время подобного оборудования не было ни в одном детском учреждении города.

В марте 2002 года по инициативе директора центра Е.А. Малыгиной и управления по физической культуре и спорту начала действовать секция по пауэрлифтингу, тренером которой стала неоднократно чемпионка мира и Европы Т.В. Ельцова. Теннисную секцию возглавила Г.А. Фролова.

За большой вклад в развитие города Ленинска-Кузнецкого и в связи с 60-летием Кемеровской области в 2002 году коллектив центра награжден грамотой администрации города Ленинска-Кузнецкого «Молодой герой пятилетки».

В 2004 году открылся первый в Кемеровской области спортивный клуб для детей с ограниченными возможностями «Спартак». По итогам 2004 спортивного года департаментом молодежной политики и спорта лучшими спортсменами в Кузбассе в номинации «Преодоление» названы Анастасия Маленкова и Николай Куликов, члены клуба «Спартак», а их тренер Т.В. Ельцова стала лучшей в номинации «ФЭЙР-плей», ей присвоено звание «Лучший тренер Кузбасса».

С 2004 года в центре началась работа по профилактике детской инвалидности. Для работы с детьми раннего возраста создана междисциплинарная команда. В 2006 году специалистами создана программа «Организация системы медико-психолого-педагогической помощи детям на ранних этапах развития», реализация которой продолжается по настоящее время.

С января по май 2004 года совместно с социальным центром молодежи велась разработка и осуществление совместного проекта «Уникальный ребенок». В результате этой совместной деятельности дети с ограниченными возможностями здоровья приобрели верных и надежных друзей из педагогического отряда «Луч».

В 1997 году по распоряжению администрации города Ленинска-Кузнецкого в управление социальной защиты населения было передано здание детского сада на проспекте Кирова, 83. В течение года на месте бывшего дошкольного учреждения велись работы по реконструкции помещений, и в сентябре 1998 года состоялось торжественное открытие центра реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями, точнее, находящегося в нем отделения дневного пребывания. Так в нашем городе появилось новое учреждение, которое сегодня отмечает свою пятинадцатилетнюю историю. О его прошлом и настоящем рассказывает директор реабилитационного центра Светлана Анатольевна Юрасова.

- Светлана Анатольевна, вся история реабилитационного создавалась его сотрудниками. Как шло становление коллектива и каким он пришел к пятинадцатилетию деятельности своего учреждения?

- Основателем, первым руководителем и инициатором создания реабилитационного центра была Елена Александровна Малыгина. Врач-педиатр по специальности, как никто другой понимающий проблемы детей с тяжелыми заболеваниями. Именно она собрала команду единомышленников, в которую входили врачи, педагоги, специалисты по социальной работе. На момент открытия учреждения в нем трудились сорок четыре человека. Одной из первых приступила к работе заместитель директора Ольга Степановна Казаченко, грамотный и трудолюбивый специалист, которая на то время занималась вопросами строительства. Более 20 лет деятельности в системе социальной защиты насчитывается у Ольги Дмитриевны Стадниковой – бухгалтера первой категории, добросовестного и ответственного человека. Педагоги Ольга Леонидовна Синякова, Марина Валентиновна Пирожкова, Лидия Эвальдовна Сэн занимались разработкой первых коррекционных программ для особенных детей. Любовь Николаевна Качагина, заместитель директора по медицинской части, смогла хорошо организовать работу медицинского персонала. Чистоту и порядок, душевную заботу и тепло дарили детям и родителям социальные работники Елена Валерьевна Поморцева, Антонина Семеновна Хоминок, Валентина Семеновна Васюкова.

Они знакомились с детьми, выясняли, какие у них проблемы со здоровьем, узнавали, что волнует родите-



Юбилей

Верить в себя и детей

лей и самих ребят, составляли программы предстоящей реабилитационной работы, приобретали необходимое оборудование.

Сейчас численность сотрудников – 112 человек, причем более шестидесяти процентов из них работают здесь со времени основания центра.

К настоящему времени труд многих сотрудников отмечен различными наградами, что дает нам повод радоваться за них и гордиться. Так, врач-педиатр Елена Витальевна Прокопова, учитель-логопед Марина Валентиновна Пирожкова, учитель информатики Иван Васильевич Суздальцев награждены медалями «За веру и добро». Музыкальный руководитель Лилия Юрьевна Коршунова, социальный педагог Елена Борисовна Болах и заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе Ольга Леонидовна Синякова отмечены медалями «За достойное воспитание детей». В нашем коллективе трудятся четырнадцать человек, имеющие звание «Ветеран труда», двенадцать сотрудников награждены Почетными грамотами министерства нашей отрасли, двадцать семь человек имеют грамоты департамента социальной защиты населения,

восемь – отмечены администрацией Кемеровской области, двадцать девять специалистов награждены городскими наградами, и столько же благодарностями и Почетными грамотами управления социальной защиты населения. Наша профсоюзная организация под руководством председателя Светланы Борисовны Парсентьевой является одной из лучших, так, в 2010 году заняла первое место в Общероссийском конкурсе профсоюзных бюджетных учреждений. То есть к нашему маленькому юбилею коллектив подошел достойно, и каждый из нас с искренним участием и большой любовью выполняет дело, которому он служит.

- Большое значение в том, насколько качественно будут выполнять специалисты задачу по реабилитации детей, имеет оснащение центра необходимым реабилитационным оборудованием. Насколько соответствует сейчас материальная база центра его назначению?

- В нашем учреждении осуществляется социально-медицинская, социально-педагогическая, социально-культурная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья,

то есть ребенок социализируется через виды деятельности, одновременно проходя реабилитацию по тем направлениям, которые ему показаны. Дети получают массаж, теплотечение, лазеротерапию, занимаются лечебной физкультурой. В 2010 году в центре открыт компьютерный класс, в 2013 году появилась новая реабилитационная услуга – гидромассаж. Благодаря благотворителям обновляется реабилитационное оборудование. Конечно, надо учитывать то, что мы занимаем только первый этаж пятиэтажного здания, но те кабинеты, которые расположены на этой площади, оснащены полностью. Наши ребята могут заниматься спортом в клубе «Спартак» под руководством знаменитой спортсменки Татьяны Викторовны Ельцовой. Недавно мы выиграли грант фондов «СУЭК-регионам» и «Новая Евразия» в номинации «Комфортная среда обитания», в связи с этим область и город нам выделили средства на обустройство детской площадки. Теперь наш прогулочный участок красочно оформлен и оснащен необходимым спортивным и игровым оборудованием для детей с ограниченными возможностями здоровья. О реабилитационном оснащении центра можно

рассказывать еще много интересного, но самое главное, что и наши коллеги, и родители детей из других городов также дают ему высокую оценку.

- Светлана Анатольевна, каков эффект от работы учреждения?

- За пятнадцать лет в нашем центре получили реабилитацию 9119 детей с ограниченными возможностями. Процесс восстановления утраченных функций организма ребенка очень труден и кропотлив, поэтому даже к крохотным положительным результатам специалисты центра относятся как к личным победам. Одним из таких достижений работы коллектива центра можно считать и то, что за это время с 997 детей снята инвалидность. Ежедневно более 50 детей посещают наш центр, причем это дети не только из нашего города, но и из городов соседних областей. За год принимаем в центре около 700 ребят.

Мы первыми начали работу по ранней профилактике инвалидности у детей с перинатальным поражением центральной нервной системы, и 90 – 95 процентов малышей уходят от нас с положительной динамикой здоровья. Все эти моменты радуют и детей, и близких им людей, и, конечно, радуют нас.

- О чем вы как руководитель учреждения мечтаете в день его юбилея?

- Деятельность нашего центра востребована. Мы видим внимание и заботу со стороны администрации города и области, слышим слова благодарности от детей и родителей. Так что мечты мои просты: это стабильный коллектив и приход молодых специалистов, это постоянное пополнение материально-технической базы центра, ведь время не стоит на месте. А также хочется пожелать всем новых побед и достижений, оптимизма, веры в себя и наших детей и умения радоваться жизни.

**Беседовала
Л. КОРОСТЕЛОВА.
На снимке: в центре реабилитации всегда есть место радости.**

И каждый день неповторим

Оксана Валериевна Деркач работает в реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями пятнадцать лет, то есть с того времени, как он впервые принял ребят. Сейчас возглавляет деятельность социального отдела.

Сначала Оксана Валериевна работала воспитателем. У нее всегда очень хорошо складывались отношения и с детьми, и с родителями, — говорит директор центра Светлана Анатольевна Юрасова. — Отличные организаторские способности, умение налаживать добрые деловые отношения с руководителями и сотрудниками тех учреждений и организаций, которые помогают нам в осуществлении реабилитационной деятельности, все это и привело к тому, что она получила высшее образование по специальности «социальный педагог» и возглавила работу социального отдела.

Но это не значит, что Оксана Валериевна забыла свои первые трудовые дни в этом учреждении.

— Когда пришла сюда впервые, очень волновалась, потому что до этого восемь лет работала со здоровыми детьми и не очень ясно представляла, чем можно занять этих ребятшек, — вспоминает она. — В первый день принесла сумку с играми, литературой, полагая, что что-то все равно пригодится.

Родители детей тоже ждали от сотрудников центра некоего чуда. На какое-то время у всех создалось впечатление, что после курса реабилитации ребенок встанет на ноги, пойдет, станет совсем здоровым.

Но все оказалось значительно сложнее, — рассказывает Оксана Валериевна. — Со временем все поняли, что реабилитация — процесс долгий, трудный, требующий терпения и работы. И даже самые маленькие положительные результаты радовали нас тогда и радуют сейчас.

Она называет имена первых детей, пришедших в год открытия центра, и по всему понимаешь, что они и сейчас дороги их бывшему

воспитателю: Алена Каширина, Олеся Шмакович, Катя Кобзева, Анюта Баранова, Вова Давлетханов и многие другие мальчики и девочки, а также их родители, с которыми они познавали, насколько сложен реабилитационный процесс. Вместе с сотрудниками центра мамы и папы радовались появлению комнаты с мягким оборудованием, открытию школы для родителей, которая действует и сейчас, другим новинкам, которые пополняли кабинеты центра. А педагоги и медработники в это время еще и набирались опыта, учились на курсах, общались с коллегами из других центров, а позднее делились уже собственными знаниями, наработками, маленькими открытиями.

Сейчас Оксана Валериевна больше работает с родителями. Стараются убедить их в том, что проходить реабилитацию их детям необходимо. И часто, видя взрослых растерянными, потерявшими веру в положительные перемены, делает все, чтобы вселить в них уверенность и надежду.

— А сами мы уже научились не плакать, хотя порой бывает жаль детей, возникает огромное сочувствие к родителям, но ведь побеждает тот, кто не сдается, — уверена она и ее коллеги.

Потому с любовью, гордостью и уважением рассказывают Светлана Анатольевна и Оксана Валериевна о замечательных воспитанниках центра. О Жене Дворникове, студенте КузГТУ, абсолютном чемпионе Четвертых международных игр «Дети Азии», награжденном медалью «За веру и добро», медалью «Спортивная доблесть Кузбасса». О Маше Тебеньковой, которая также выступала на играх «Дети Азии» и потом вместе с Женей участвовала в спортивных фестивалях в Москве и в Сочи. О Леночке Громовой, удивляющей слушателей своим вокалом, участнице конкурса «Лучики надежды». О Даше Кулинич, неоднократной участнице этого же конкурса, дипломанткой которого



она стала и в этом году. В центре радуются успехам юной певицы Юлечки Дедковой и спортивным победам Соколят, так здесь называют близнецов Колю и Сашу Соколовых. И хотя Саша здоров, братья неразлучны, поэтому и спортом занимаются вместе. А недавно трое: Коля Соколов, Аня Перминова, Илья Смирнов получили звание олимпийщиков на Международных играх «Спорт. Искусство. Интеллект» в Новосибирске, потому что показали себя сильнейшими и в спорте, и в творчестве.

Перечисляя имена еще множества других детей, добившихся различных успехов и побед, Оксана Валериевна утверждает, что и у детей с ограниченными возможностями возможности неограниченны, и тому есть множество примеров. Но все-таки каждый раз, когда в центр обращается новая семья, социальный педагог открывает для себя новый мир, в котором своя ситуация, свои проблемы, требующие индивидуальных решений, и потому каждый день работы неповторим, и каждый посвящен тому, чтобы помочь ребятам увидеть и принять добрый, светлый и счастливый мир.

Л. СОЛОВЬЕВА.



Здесь учат радости

Наша семья переехала в Ленинск-Кузнецкий в 1994 году, а центр реабилитации я начала посещать года через два, лет с одиннадцати. В то время там еще не было стационара, поэтому лечебные процедуры я проходила в амбулаторном режиме несколько раз в год.

При таком заболевании, как спастический парализ, лучшим лечением является физкультура. Спортивный зал центра реабилитации был оснащен разнообразными тренажерами, огромными и яркими мячами для занятий лечебной физкультурой. Я посещала занятия с удовольствием, и мне всегда хотелось находиться в нем подольше. Этот клуб посещала до сих пор.

Помимо медицинских услуг, центр организует различные конкурсы, праздники, кружки для ребят. Я, например, занималась на курсах кройки и шитья у Нины Степановны Сакериной. Мы шили мягкие игрушки, фарфурки. И умение пользоваться иглой, безусловно, пригодилось в быту. Еще занималась рисованием и

принимала участие в театрализованных представлениях, играла лисичку, царицу из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях». А в 2002 году центр реабилитации отправил мои стихи и рисунки на областной фестиваль-конкурс «Преодоление». Потом нас с мамой пригласили в Кемерово на отчетный концерт, где выступали очень талантливые ребята, нам особенно запомнился хор глухих и слабослышащих детей, с чувством исполнивших песню «Прекрасное далеко». На сцене были выставлены несколько рядов игрушек, и каждый из выступающих ребят сам выбирал свой приз, а нам потом по почте выслали большого белого медведя-панду. Этот мягкий и пушистый зверь радует меня до сих пор.

Могу сказать, что все, кто работал и сейчас работает в центре реабилитации, давали нам возможность познавать мир, развиваться и становиться здоровее, общаться со сверстниками. У меня, правда, друзей там не появилось, потому что, потеряв эстонских друзей при переезде, я долгое время боялась сближаться с другими



детьми. А вот мама моя активно общалась с другими мамами, а с некоторыми дружит и сейчас. И для тех ребятшек, которые хотели бы общаться с ровесниками, но по состоянию здоровья не могут ходить в школу и играть во дворе, реабилитационный центр станет местом, где они узнают много интересного, многому научатся и обретут друзей.

Олеся ШМАКОВИЧ.

ГОД ЗА ГОДОМ

Октябрь 2005 года запомнился тем, что в центре началась работа Монтеessori-кабинета, в котором стали заниматься дети двух возрастных групп. Центр стал одним из первых учреждений в городе, где дети начали заниматься по методике Марии Монтеessori. За время существования Монтеessori-комнаты родители и педагоги заметили, что дети, занимающиеся в этих группах, как индивидуально, так и в группах, умеют делать выбор и организовывать свое время. Монтеessori-программы помогают детям с ограниченными возможностями не бояться трудностей и преодолевать проблемы с оптимизмом.

Семинар «Интеграция детей с ограниченными возможностями в социальную среду» прошел в 2007 году в год десятилетия центра. В своем выступлении на этом мероприятии первый заместитель начальника департамента социальной защиты населения Г.В. Остердаг отметила высокую значимость работы центров реабилитации и особенности работы нашего центра. Одиннадцать специалистов центра получили областные медали и Почетные грамоты администрации Кемеровской области.

С IV Международных игр «Дети Азии» в 2008 году воспитанники Т.В. Ельцовой Евгений Дворников и Елена Тебенькова привезли золотые медали, дипломы победителей и сертификаты, подтверждающие участие и победу кузбасских спортсменов в этих соревнованиях.

В 2010 году центр возглавила С. А. Юрасова. Под ее руководством состоялся ремонт помещения для компьютерного класса и открытие этого класса.

В 2012 году директор реабилитационного центра прошла обучение по программе «Школа социального предпринимательства» в Омске и Красноярске. По окончании участвовала в двух форумах социальных предпринимателей и инвесторов России, где заняла первое место и получила грант в 300 тысяч рублей на реализацию проекта «Открытие кабинета гидротерапии». В январе 2013 года в центре появилось дополнительное средство реабилитации — гидромассажная ванна.

Страница
для автолюбителей

ПО-Е-КА-ЛИ!

Как поменять масло и фильтр в двигателе автомобиля

Своевременная замена масла и фильтра в двигателе автомобиля является одной из наиболее важных функций, которые необходимо сделать, чтобы ваш автомобиль продолжал нормально работать. В зависимости от стиля вождения и типа транспортного средства, периодичность между заменами может составлять 3 месяца, или 5000 км (смотрите Руководство по эксплуатации автомобиля). Заменить масло и фильтр можно легко научиться и самому.

1. Соберите все необходимые

инструменты и оборудование для слива масла.

2. Немного прогрейте двигатель вашего автомобиля для того, чтобы масло стало теплым. Перед сливом старого масла необходимо открыть капот машины и снять крышку заливной горловины двигателя. Это поможет маслу легче проходить через отверстия в картере.

3. Ослабить пробку поддона против часовой стрелки с помощью соответствующего размера ключа. Особенно важно, чтобы ключ сидел плотно, во избежание порчи граней на пробке. Если прокладкой сливной пробки является медная или алюминиевая шайба и находится в хорошем состоянии, она может быть использована повторно. Соблюдайте осторожность, чтобы не уронить пробку в масло.

4. Найдите фильтр на двигателе. Фильтры не имеют стандартных положений и они могут находиться на передней, задней или боковых частях двигателей. Найдя, удалите его. Это можно сделать и руками. Если все-таки руками не удастся открутить его, используйте ключ.

Будьте осторожны, чтобы не пролить оставшееся в фильтре масло.

При установке нового фильтра удалите все упаковочные материалы, затем опустите кончик пальца в новое масло и намажьте им уплотнительное кольцо нового фильтра. Можно налить масло в фильтр перед его установкой. Это может уменьшить количество времени, которое требуется, чтобы восстановить правильное давление масла. Если фильтр установлен вертикально, вы сможете заполнить его почти до самого верха.

5. Закрутите сливную пробку на масляном поддоне. Не забудьте установить прокладку или шайбу.

6. Осторожно закрутите новый фильтр. Убедитесь в том, что он не будет течь. Фильтр обычно затягивают на 2/3 или 1/4 оборота после прикосновения прокладки к месту крепления, но может быть и больше.

7. Залейте масло в заливное отверстие двигателя. Количество масла, необходимое для заливки, указано в Руководстве по эксплуатации двигателя.

8. Запустите двигатель, наблюдая, что лампочка давления масла гаснет после запуска, и не забудьте заглянуть под машину, пока работает двигатель, чтобы проверить, не капает ли масло.



Шины требуют внимания

Покупка шин для вашего автомобиля — очень ответственный момент, который необходимо использовать с осторожностью. От того, какие шины вы выберете, зависит не только комфорт на дороге во время движения, но и безопасность всех участников дорожного движения. Необходимо, чтобы вы знали о самых важных вещах, которые нужно учитывать при выборе резины. Выбор хороших шин поможет вам наслаждаться прекрасным временем, когда вы находитесь в дороге.

Прежде всего, убедитесь, что вы покупаете не слишком дешевые шины. Выбор дешевых шин с плохими рисунками протектора, да и резины в целом, делает вождение сложнее, останавливаясь достаточно трудно, особенно в чрезвычайных ситуациях из-за плохого сцепления с дорогой.

Так же, как дешевых, избегайте покупки слишком дорогих шин. Название «оригинальные шины» еще не означает, что они лучшие. Прежде всего познакомьтесь с отзывами других водителей, которым приходилось использовать те или иные шины. Благодаря этому, вы гарантированно получите различные представления, которые можно использовать при покупке шин для вашего автомобиля. Выбирайте резину, которая рекомендуется для поездок в конкретных дорожных условиях.

У вас нет конкретного места, где

вы покупаете шины, советуем обратиться на станцию техобслуживания, на которой обслуживают ваш автомобиль. Механик этой станции посоветует вам, где и какие шины приобрести для вашего автомобиля. Найдите время, чтобы разведать вокруг о различных предложениях, которые вы получите при покупке комплекта шин. В итоге вы сможете сэкономить достаточное количество денег.

При покупке убедитесь, что вы покупаете два комплекта шин — для разных погодных условий. Проблема водителей в том, что большинство используют один и тот же набор шин для различных условий — дождь или снег. При использовании резины, предназначенной для конкретной дороги, она будет работать лучше. Наличие двух комплектов шин для экстремальных условий, таких, как мокрая и сухая погода, поможет вам избежать неблагоприятных ситуаций в дороге.

И наконец, убедитесь, что, когда пришло время менять шины, вы меняете все четыре шины одновременно. Это помогает улучшить тягу при движении транспортного средства, а также улучшает баланс автомобиля. Если вы не можете позволить себе купить четыре колеса сразу, поменяйте две шины. И они должны ставиться назад, независимо от того, задние или передние колеса ведущие. Это дает лучший баланс автомобиля в случае заноса.



Покупка детского автомобильного кресла

В мире происходит очень много дорожно-транспортных происшествий, которые являются основной причиной смерти среди детей в возрасте до 12 лет. Однако таких исходов во многих случаях можно избежать, если для ребенка использовать специальное детское кресло. Независимо от того, насколько профессионально водитель водит свой автомобиль, несчастные случаи все еще могут случаться. Однако, если человек готов встретиться с неожиданностью на дорогах, травм и смертей можно избежать. При наличии надлежащего автомобильного кресла для детей риск травмы или смерти в аварии можно смело уменьшить.

Есть много типов автомобильных детских сидений, а также существует целый ряд разных форм. Они доступны в различных магазинах, и их спрос увеличился на протяжении многих лет. Проблема заключается в выборе кресла, наиболее подходящего для вашего ребенка, потому что есть много вариантов, и это может быть весьма запутанной ситуацией.

Чтобы вам легче сделать выбор, есть рекомендуемые автомобильные детские кресла для определенной возрастной группы.

Например, дети в возрасте до 1 года и меньше должны иметь кресла, обращенные назад. Иногда встречаются модели, которые могут быть переоборудованы и смотреть вперед. Внимательно прочитайте инструкцию, чтобы убедиться, что вы все делаете правильно.

Для детей от 1 года до 4 лет рекомендуются кресла для впередсмотрящих сидений. Ремни должны быть расположены выше уровня плеч. Важно также внимательно прочитать инструкцию, чтобы использовать этот тип кресел.

Следующая категория — это автомобильные кресла для детей от 4 до 12 лет. Ребенок перевозится лицом вперед, крепится ремнем безопасности, который пропускается через специальные направляющие в кресле.

При покупке детского автомобильного кресла убедитесь, что вы принимаете во внимание безопасность вашего ребенка. Использование надлежащего детского кресла для возраста и веса ребенка очень важно. Убедитесь, что автомобильное кресло прошло контроль качества и отвечает госстандартам.

Важно также убедиться, что детское автомобильное кресло впишется в интерьер вашего автомобиля. Это может быть проблемой, если ваш автомобиль маленький. Прежде чем покупать, проведите сперва измерения сидений автомобиля и посмотрите, поместятся ли на них детские кресла. Место, которое вы выберете, должно быть удобным для вашего ребенка.

Конечно, при покупке нужно учитывать стоимость кресел и возможности вашего бюджета. Известные производители часто бывают очень дорогими, но есть и менее известные изготовители кресел, которые делают свой продукт такого же качества, но по более низкой цене.

Посмотрите вокруг, прежде чем покупать какое-нибудь детское автомобильное кресло. Не покупайте первое, что вы увидите, потому что там может быть несколько моделей. Среди них, возможно, вы выберете лучшее, чем то кресло, которое вы видите в настоящее время.



Пятница, 4 октября



04.00 Телеканал «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 Т/с «Домработница» (16+)
14.00 «Новости»
14.15 «Самый лучший муж» (16+)
15.10 «За и против» (16+)
16.00 «Жди меня» (0+)
17.00 «Вечерние новости»
17.50 «Человек и закон» (16+)
18.50 «Поле чудес» (16+)
20.00 «Время»
20.30 «Голос» (12+)
22.40 «Вечерний Ургант» (16+)
23.30 Х/ф «Драйв» (18+)
01.25 Х/ф «Кагемуша» (16+)

РОССИЯ

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+)
08.05 «1000 мелочей» (0+)

08.45 «О самом главном» (0+)
09.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
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»
13.15 «Дневник Сочи-2014» (0+)
13.30 «Вести-Кузбасс»
13.50 «Дежурная часть»
14.00 Т/с «Тайны института благородных девиц» (0+)
15.00 Т/с «Семейные обстоятельства» (12+)
16.00 «Вести»
16.10 «Вести-Кузбасс»
16.30 Т/с «Детективное агентство «Иван-да-Марья» (12+)
17.30 «Хит» (0+)
18.40 «Вести-Кузбасс»
19.00 «Вести»
19.50 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.00 Т/с «Сваты-2» (12+)
22.20 Х/ф «Васильки для Василисы» (12+)
00.20 Х/ф «Качели» (12+)



06.00 «НТВ утром»
08.35 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+)



05.40 Т/с «Дорожный патруль» (16+)
07.25 «Смотр» (0+)
08.00 «Сегодня»

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 «Ты не поверишь!» (16+)
20.30 «Хочу V ВИА ГРУ!» (16+)
22.25 Х/ф «Просто Джексон» (16+)
00.20 «Егор 360» (16+)
00.50 Т/с «Предатель» (16+)
02.45 «Лига Европы УЕФА. Обзор»
03.15 Т/с «Вернуть на доследование» (16+)
05.05 «Дикий мир» (0+)



7.00 «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+)
08.25 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11.30 Х/ф «Поцелуй на удачу» (16+)
13.30 «Универ» Ситком (16+)
14.00 «Панорама событий» (16+)
14.20 «Метеоинформ» (0+)
14.23 «Все обо всем» (16+)
14.30 «Реальные пацаны» Комедия (16+)



07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
07.40 М/с «Слаптерра» (12+)
08.05 М/с «Бен 10. Омниверс» (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+)

15.00 «Студия 17» (16+)
15.30 «Универ» Ситком (16+)
18.00 «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 «Comedy Woman» (16+)
21.00 «Комеди Клуб в Юрмале» (16+)
22.00 «Comedy Баттл. Без границ» (16+)
23.00 «ХБ» (18+)
23.30 «Дом-2» (16+)
00.55 Х/ф «Убить миссис Тингл» (16+)
02.50 Т/с «Следы во времени» (16+)
03.45 Т/с «Преследование» (16+)
04.35 «Школа ремонта» (12+)
05.35 «Саша + Маша» (16+)
06.05 М/с «Озорные анимашки» (12+)
06.30 М/с «Фриказоид!» (12+)



06.00 «По закону» (16+)
07.00 «Прогноз погоды» (0+)
07.02 «В эфире Белово» (16+)
07.12 «Метеоспутник» (0+)
07.15 Музыка (16+)
08.00 «Прогноз погоды» (0+)
08.02 «В эфире Белово» (16+)
08.12 «Метеоспутник» (0+)
08.15 Музыка (16+)
08.30 Т/с «Следаки» (16+)
09.00 «Экстренный вызов» (16+)



06.00 Х/ф «Девять яров» (16+)

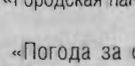
09.30 «Новости 24» (16+)
10.00 «Документальный спецпроект» (16+)
12.00 «Представьте себе» (16+)
13.00 Музыка (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Званый ужин» (16+)
15.00 «Засуди меня» (16+)
16.00 «Семейные драмы» (16+)
17.00 «Не ври мне!» (16+)
19.00 «Верное средство» (16+)
20.00 «Прогноз погоды» (0+)
20.02 «В эфире Белово» (16+)
20.12 «Метеоспутник» (0+)
20.15 «От чистого сердца» (16+)
20.30 «Тайны мира» (16+)
21.30 «Странное дело» (16+)
22.30 «Секретные территории» (16+)
23.30 «Смотреть всем!» (16+)
01.00 Х/ф «Девять яров» (16+)
02.50 Х/ф «Первобытное зло» (16+)
04.40 Х/ф «Девять яров» (16+)



06.30 «Удачное утро» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Собака в доме» (0+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.40 «Звездные истории» (16+)



06.30 Т/с «Холостяки» (16+)
10.15 «100 процентов» (12+)
10.45 «Чистая работа» (12+)
11.30 «Территория заблуждений» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Военная тайна» (16+)
16.00 «Странное дело» (16+)
17.00 «Секретные территории» (16+)
18.00 «Тайны мира» (16+)
19.00 «Представьте себе» (16+)
20.00 «Неделя» (16+)
21.00 Концерт Михаила Задорнова «Будь готов!» (16+)
23.00 Т/с «NEXT» (16+)
02.50 Х/ф «Супертеща для неудачника» (16+)
04.45 Х/ф «Антибулер» (16+)



06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)

09.25 Т/с «Вербное воскресенье» (16+)
18.00 «Погода» (0+)
18.01 «Городская панорама» (16+)
18.16 «Погода за окном» (0+)
18.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.20 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Х/ф «Долгая дорога» (16+)
22.45 «Достать звезду» (16+)
23.00 «Погода» (0+)
23.01 «Городская панорама» (16+)
23.16 «Погода за окном» (0+)
23.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.20 «Музыка» (16+)
23.30 Х/ф «Личное» (18+)
01.40 Х/ф «Необходимая жесткость» (16+)
05.50 «Цветочные истории» (0+)
06.00 Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.25 Музыка (16+)



05.00 «Настроение»
07.25 Х/ф «Прощание славянки» (6+)
09.00 Д/ф «Александр Шиллов. Судьба России в лицах» (12+)
10.10 «Петровка, 38» (16+)
10.30 «События»
10.50 Т/с «Метод Лавровой» (12+)
11.50 «Дом вверх дном» (12+)
12.55 «Понять. Простить» (16+)
13.30 «События»
13.50 «Город новостей»



04.30 Марш-бросок (12+)
05.05 АБВГДейка
05.35 Д/ф «Все о слонах» (12+)
06.05 Х/ф «Педагогическая поэма» (6+)
06.25 «Православная энциклопедия» (6+)
08.50 Х/ф «Всадник без головы» (12+)

14.10 «Наша Москва» (12+)
14.30 Т/с «В поисках капитана Гранта» (12+)
15.55 «Доктор и...» (16+)
16.30 «События»
16.50 «Спешите видеть!» (12+)
17.25 «Право голоса» (16+)
18.30 «Город новостей»
18.45 Х/ф «Предлагаемые обстоятельства. Белые лилии» (16+)
21.00 «События»
21.20 «Жена. История любви» (16+)
22.50 Т/с «Мыслить как преступник» (16+)
23.40 Х/ф «Настоятель-2» (16+)
01.30 «Петровка, 38» (16+)
01.50 Х/ф «Вас вызывает Таймыр» (12+)
03.40 Д/ф «Наколдуйте мне жизни!» (16+)



07.00 «Сейчас»
07.10 «Момент истины» (16+)
08.00 «Утро на «5» (6+)
10.35 «День ангела» (0+)
11.00 «Сейчас»
11.30 Т/с «Тени исчезают в полдень» (12+)
13.00 «Сейчас»
13.30 Т/с «Тени исчезают в полдень» (12+)
16.30 «Сейчас»
17.00 Т/с «Тени исчезают в полдень» (12+)
19.30 «Сейчас»
20.00 «Правда жизни» (16+)
20.30 Т/с «След» (16+)
02.45 Т/с «Тени исчезают в полдень» (12+)



02.45 Т/с «Тени исчезают в полдень» (12+)
09.40 М/ф «Сказка о царе Салтане» (0+)
10.35 «День ангела» (0+)
11.00 «Сейчас»
11.10 Т/с «След» (16+)
19.30 «Сейчас»
20.00 Т/с «Апостол» (16+)
01.30 Х/ф «Волкодав» (16+)
03.35 Х/ф «Телохранитель» (16+)
05.25 Х/ф «Сто солдат и две девушки» (12+)

Суббота, 5 октября



04.50 Х/ф «Тегеран-43» (12+)
05.00 «Новости»
05.10 «Тегеран-43» (12+)
06.35 «Играй, гармонь любимая!» (0+)
07.20 М/ф «Джейк и пираты Непландии» (0+)
07.50 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 «Ина Чурикова: «Не принцесса! Королева!» (12+)
11.00 «Новости»
11.15 «Идеальный ремонт» (0+)
12.10 «Ледниковый период» (0+)
15.10 «Куб» (12+)
16.10 «Голос. За кадром» (12+)
17.00 «Вечерние новости»
17.15 «Угадай мелодию» (0+)
17.45 «Кто хочет стать миллионером?» (0+)
18.45 «Минута славы. Дорога на Олимп!» (12+)
20.00 «Время»
20.20 «Сегодня вечером» (16+)
22.00 Х/ф «Хищник» (16+)
00.00 Х/ф «Один дома-4» (0+)
01.35 «Упавший с неба» (0+)
02.00 Бокс. Бой за звание чемпиона мира. Александр Поветкин - Владимир Кличко

РОССИЯ

03.30 Т/с «Следствие по телу» (16+)
03.55 Х/ф «Двойной обгон» (0+)
05.35 «Сельское утро» (0+)
06.05 «Диалоги о животных» (0+)
07.00 «Вести»
07.10 «Вести-Кузбасс»
07.20 «Планета собак» (0+)
08.25 «Субботник» (0+)
09.10 «Урожайные грядки» (0+)
09.25 «Полит-чай» (0+)
10.00 «Вести»
10.10 «Вести-Кузбасс»
10.20 «Дежурная часть»
10.55 «Честный детектив» (16+)
11.25 «Военная программа» (0+)
11.55 «Танковый биатлон» (0+)
13.00 «Вести»
13.20 «Вести-Кузбасс»
13.30 Х/ф «Обменяйтесь кольцами» (12+)
15.30 «Танцы со звездами» (0+)
19.00 «Вести» в субботу
19.45 Х/ф «Отпечаток любви» (12+)
23.40 Х/ф «Только вернись» (12+)



05.40 Т/с «Дорожный патруль» (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»
13.25 «Я художу» (16+)
14.30 «ДНК» (16+)
15.30 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
17.20 «Очная ставка» (16+)
18.25 «ЧП. Обзор»
19.00 «Центральное телевидение»
19.50 Х/ф «Одессит» (16+)
21.45 «Остров» (16+)
23.15 Х/ф «Игра в правду» (18+)
01.05 «Бульдог-шоу» (18+)
02.00 «Авиаторы» (12+)
02.35 «Дикий мир» (0+)
03.05 Т/с «Дорожный патруль» (16+)
05.00 Т/с «Час Волкова» (16+)



07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
07.40 М/с «Слаптерра» (12+)
08.05 М/с «Бен 10. Омниверс» (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+)
09.50 «Гороскоп» (16+)
10.00 «Два с половиной повара» (12+)
10.30 «Про декор» (12+)
11.00 «Школа ремонта» (12+)
12.00 «Дурнушек.net» (16+)
12.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
14.00 «Comedy Woman» (16+)
15.00 «Комеди Клуб в Юрмале» (16+)
16.00 «Comedy Баттл. Без границ» (16+)
17.00 «STAND UP» (16+)
18.00 «Реальные пацаны» Комедия (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: «Гарри Поттер и философский камень» (12+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Оправданная жестокость» (18+)
02.20 «Дом-2» (16+)
03.20 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
03.50 «Саша + Маша» (16+)
04.25 М/ф «Гномео и Джильетта» (12+)
06.05 М/с «Пингвинный Мадагаскара» (12+)

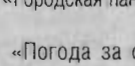


06.00 Х/ф «Девять яров» (16+)

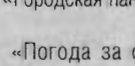
06.30 Т/с «Холостяки» (16+)
10.15 «100 процентов» (12+)
10.45 «Чистая работа» (12+)
11.30 «Территория заблуждений» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Военная тайна» (16+)
16.00 «Странное дело» (16+)
17.00 «Секретные территории» (16+)
18.00 «Тайны мира» (16+)
19.00 «Представьте себе» (16+)
20.00 «Неделя» (16+)
21.00 Концерт Михаила Задорнова «Будь готов!» (16+)
23.00 Т/с «NEXT» (16+)
02.50 Х/ф «Супертеща для неудачника» (16+)
04.45 Х/ф «Антибулер» (16+)



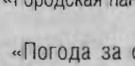
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



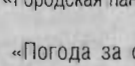
06.30 Т/с «Холостяки» (16+)
10.15 «100 процентов» (12+)
10.45 «Чистая работа» (12+)
11.30 «Территория заблуждений» (16+)
13.30 «Прогноз погоды» (0+)
13.31 «В эфире Белово» (16+)
13.41 «Метеоспутник» (0+)
13.45 Музыка (16+)
14.00 «Военная тайна» (16+)
16.00 «Странное дело» (16+)
17.00 «Секретные территории» (16+)
18.00 «Тайны мира» (16+)
19.00 «Представьте себе» (16+)
20.00 «Неделя» (16+)
21.00 Концерт Михаила Задорнова «Будь готов!» (16+)
23.00 Т/с «NEXT» (16+)
02.50 Х/ф «Супертеща для неудачника» (16+)
04.45 Х/ф «Антибулер» (16+)



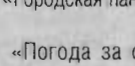
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



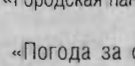
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



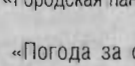
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



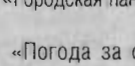
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



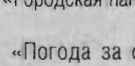
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



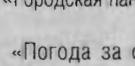
06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Городская панорама» (16+)
07.16 «Погода за окном» (0+)
07.18 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.20 «Музыка» (16+)
07.30 «Звездные истории» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Райм» (16+)
09.30 «Тайны еды» (0+)



Воскресенье, 6 октября



05.00 «Новости»
05.10 Х/ф «Тегеран-43» (12+)
06.45 «Армейский магазин» (16+)
07.20 М/ф «Аладдин» (0+)
07.45 М/с «Смешарики» (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+)
12.10 Х/ф «Лысый нянька: спецзадание» (12+)
14.00 «М. Магомаев. Сердце на снегу» (12+)
15.05 «Муслим Магомаев. «Ты моя мелодия» (0+)
17.00 «Ледниковый период» (0+)
20.00 Воскресное «Время»
21.00 «ДОстояние РЕспублики» (0+)
23.10 Х/ф «Крепкий орешек-4» (16+)
01.30 Х/ф «То, что ты делаешь» (12+)
04.30 Х/ф «Выстрел в спину» (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 «Городок» (0+)
10.45 «Мой папа - мастер» (0+)
11.15 Х/ф «Деревенская история» (12+)
13.00 «Вести»
13.20 «Вести-Кузбасс»
13.30 Х/ф «Деревенская история» (12+)
15.40 «Смеяться разрешается» (0+)
17.20 «Наш выход!» (0+)
19.00 «Вести» недели
20.30 Х/ф «Ожерелье» (12+)
22.30 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
00.20 Х/ф «Разоблачение» (16+)



06.00 Т/с «Дорожный патруль» (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 Х/ф «Антиснайпер. Выстрел из прошлого» (16+)
15.10 «Своя игра» (0+)
16.00 «Бывает же такое!» (16+)
16.25 «Очная ставка» (16+)
17.30 «Враги народа» (16+)
18.20 «ЧП. Обзор»
19.00 «Сегодня»
19.50 Х/ф «Одессит» (16+)
21.45 «Новые русские сенсации» (16+)
22.45 «Как на духу» (16+)
23.50 «Луч света» (16+)
00.25 «Школа злословия» (16+)
01.10 Чемпионат России по футболу. ЦСКА - «Динамо»
03.20 Т/с «Дорожный патруль» (16+)
04.20 «Дикий мир» (0+)
05.00 Т/с «Час Волкова» (16+)



07.00 «Счастливы вместе» Комедия (16+)
07.35 М/с «Слагтерра» (12+)
08.00 «Первая национальная лотерея» (16+)
08.20 «Прогноз погоды» (0+)

08.22 «Все обо всем» (16+)
08.24 «Гороскоп» (16+)
08.28 «Метеоинформ» (0+)
08.31 «Все обо всем» (16+)
08.33 «Музыка на ТНТ» (16+)
08.50 «Спортлото 5 из 49» (16+)
08.55 «Спортлото +» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
10.00 «Два с половиной повара. Открытая кухня» (12+)
10.30 «Фитнес» (12+)
11.00 «Школа ремонта» (12+)
12.00 «Желаю счастья!» (16+)
12.48 «Метеоинформ» (0+)
12.52 «Гороскоп» (16+)
12.56 «Все обо всем» (16+)
12.58 «Прогноз погоды» (0+)
13.00 «Перезагрузка» (16+)
14.00 Х/ф «Гарри Поттер и философский камень» (12+)
17.00 Кино по воскресеньям: «Белоснежка. Месть гномов» (12+)
18.50 «Комеди Клуб. Лучшее» (16+)
19.30 «Прогноз погоды» (0+)
19.31 «Желаю счастья!» (16+)
19.57 «Все обо всем» (16+)
20.00 «Битва экстрасенсов» (16+)
21.30 «STAND UP» (16+)
22.30 «Наша Russia» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
00.30 Х/ф «Сириана» (16+)
03.00 «Дом-2» (16+)

04.00 М/ф «Полярный экспресс» (0+)
06.00 М/с «Пингвины из Мадагаскара» (12+)
06.20 «Про декор» (12+)



06.00 Концерт Михаила Задорнова «Будь готов!» (16+)
08.00 Х/ф «Супертеща для неудачника» (16+)
09.50 Т/с «NEXT» (16+)
13.40 Т/с «NEXT-2» (16+)
00.15 «Репортерские истории» (16+)
00.45 «Неделя» (16+)
01.50 «Смотреть всем!» (16+)



06.30 «Иностранная кухня» (0+)
07.00 «Погода» (0+)
07.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
07.03 «Музыка» (16+)
07.30 «Достать звезду» (16+)
08.00 «Полезное утро» (0+)
08.30 Т/с «Розмари и Тайм» (16+)
09.25 «Сладкие истории» (0+)
09.45 «Лавка вкуса» (0+)
10.15 Х/ф «Граф Монте-Кристо» (16+)
18.00 «Погода» (0+)

18.01 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
18.03 «Ваши поздравления!» (16+)
19.00 Х/ф «Умница, красавица» (16+)
23.00 «Погода за окном» (0+)
23.03 «Объявления на «Домашнем»» (16+)
23.05 «Музыка» (16+)
23.10 «Одна за всех» (16+)
23.30 Х/ф «Жареные зеленые помидоры» (16+)
02.15 «Спросите повара» (0+)
03.15 «Сладкие истории» (0+)
03.35 Х/ф «Воспоминания о любви» (16+)
06.00 Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.25 Музыка (16+)



04.30 Х/ф «Всадник без головы» (12+)
06.05 М/ф «Петя и Красная Шапочка», «Разные колеса»
06.40 «Фактор жизни» (6+)
07.10 Х/ф «Ванечка» (16+)
09.20 «Барышня и кулинар» (6+)
09.55 «Грузчики» (12+)
10.30 «События»
10.45 Х/ф «Медовый месяц» (6+)
12.35 «Смех с доставкой на дом» (12+)



13.20 «Приглашает Борис Ноткин» (12+)
13.50 «Московская неделя»
14.20 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» (12+)
16.20 Х/ф «Моя новая жизнь» (12+)
20.00 «В центре событий»
21.00 Т/с «Инспектор Льюис» (12+)
22.55 «События»
23.15 Х/ф «Неукротимая Анжелика» (16+)
00.55 «С любовью о прошлом» (12+)
02.00 Х/ф «Педагогическая поэма» (6+)
04.20 Д/ф «Все о лошадях» (12+)
07.20 Мультфильмы (0+)
11.00 «Сейчас»
11.10 «Истории из будущего» (0+)
12.00 Т/с «Детективы» (16+)
18.00 «Место происшествия. О главном»
19.00 «Главное»
20.00 Т/с «Апостол» (16+)
01.30 Х/ф «Главный конструктор» (12+)
04.05 Х/ф «Дела давно минувших дней» (12+)
06.00 Д/ф «Легендарная тройка» (12+)

КУМИ СООБЩАЕТ

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа сообщает о предоставлении в аренду земельного участка, находящегося по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Динамитная, 37, площадью 0,0323 га, имеющего кадастровый номер 42:26:0201003:4659, для целей, не связанных со строительством, - размещение торгового павильона, в соответствии с п.1 ст.34 Земельного кодекса РФ.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа информирует:

Администрация Ленинск-Кузнецкого городского округа предлагает аренду земельных участков:

- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Утренний, 1, примерной площадью 0,1050 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Утренний, 3, примерной площадью 0,1050 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Сиреневый, 1а, примерной площадью 0,1500 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Яблоневый, 9, примерной площадью 0,1500 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Пестеля, 32, примерной площадью 0,1007 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Сурикова, 61а, примерной площадью 0,1100 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Родниковая, 2, примерной площадью 0,1395 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Родниковая, 4, примерной площадью 0,1395 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Родниковая, 6, примерной площадью 0,1395 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Еловая, 3, примерной площадью 0,1395 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Еловая, 5, примерной площадью 0,1395 га,
- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, просп. Мира, 63, примерной площадью 0,1500 га,
- для строительства индивидуального жилого дома,

расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Совнархозный, 28, площадью 0,1500 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0402001:405,

- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Декабристов, 7, площадью 0,1500 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301002:4456,

- для строительства индивидуального жилого дома, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Лазаревская, 52, площадью 0,1500 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301002:4458.

Заявления по данным участкам принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Кирова, 55 (комитет по управлению муниципальным имуществом), каб. 3, телефон для справок 5-36-17.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа информирует:

Администрация Ленинск-Кузнецкого городского округа предлагает аренду земельных участков:

- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 7, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21948;
- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 8, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21947;
- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 9, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:22034;
- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 10, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21941;
- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 11, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21942;
- для строительства гаража для малотоннажного грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 15, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21951;
- для строительства гаража для малотоннажного

грузового автомобиля, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 1, место № 16, площадью 0,0054 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21950;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 313, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21944;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 5, место № 237, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21946;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 8, место № 387, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21945;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 8, место № 388, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21943;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 305, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21956;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 306, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21964;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 307, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21965;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 308, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:21955;

- для строительства индивидуального гаража, расположенного по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, тер. площадка № 184, в районе пер. Балканский, ряд № 6, место № 310, площадью 0,0030 га, имеющий кадастровый номер 42:26:0301001:22033.

Заявления по данным участкам принимаются в течение 10 дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Кирова, 55 (комитет по управлению муниципальным имуществом), каб. 3, телефон для справок 5-36-17.

СКАНВОРД

Само- дельная родинка	Бессиль- ный муж- жик	Нога зверя	Меч скифов	Пере- кладина в курят- нике	Литейная форма	Горный массив в Греции	Мешок, ящик, бутылка	Наведе- ние ма- рафета	Мадам по- польски
То, что достав- ляет нас- лаждение					Ввод мя- ча в игру				То, что сви- нья всегда найдет
Остатки от сгорания угля				Дефект посуды			Место встречи боксёров		
Язычес- кое куль- товое со- оружение					Тяжёлый кавалер- ист				
				«... да и только!»			Единица деления земли в Албании	Порода дерева	Плюс аккумуля- тора
Свинья в лесу	Царский «хвост»	Убыль, убыток		Единица деления земли	Тонкий слой дре- весины	Повеле- ние			
Минор- ное настрое- ние				Мон- гольское лассо	Герой про- изведе- ний Дюма	Поляна среди ле- са, паст- бище, пуг			
Кусок мяса без костей	Залив в низовьях рек	Беда, неприят- ность						Персо- наж Библии	Кувшин с крышкой
		Неглубо- кая пещера с широким входом				Публич- ный облик звезды			
Класс для снай- перов		Источник света в комнате				Быт	Ни одной юбки не пропус- тит	Округ Порту- галии	Хозяйст- венный «лого- тип» на корове
					День недели				
Мисти- ческая страна	Грудная жаба	Настав- ление, разъяс- нение	Божий ... да попал в худой жар	Горная система в Южной Америке	Город на северо- востоке Австра- лии	Враща- ющийся вал			
					Деталь термоса			Постоян- ный признак	Тип или род изделия, товара
Надоед- ливый тип	Спор- тивная лодка					Приток Енисея			
					Охлаж- дает двигатель				
Офици- ант лайнера	Большое помеще- ние	Фут- больный урок		Штаб- квартира хана	Высший сорт фаянса	Город в Марокко	Без ... нет и науки	Порция лекарст- ва	
				Практи- чески неистре- бимый сорняк			Между макси и мини		
Вершина в Африке	Мета- тельное орудие				Гарный хлопец				
				Музы- кальный жанр			Сумчатое животное		
Римский холм	Вспомо- гатель- ная теорема				Главный труд Карла Маркса				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ
В "ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЕ" ОТ 20 СЕНТЯБРЯ

По горизонтали: Трико. Виски. Аналог. Пифагор. Пудра. Угол. Тара. Саботаж. Адресат. Мате. Урок. Ибис. Сток. Карп. Батут. Рост. Алтын. Робот. Кряква. Опала. Сбор. Парик. Нота. Сувенир. Марроки. Кабак. Внуки. Отладка. Дрок. Ату. Задор. Натура. Обь. Овал. Ураган. Январь. Макака. Аск. Алье.

По вертикали: Раунд. Акр. Омут. Инд. Руст. Яхта. Латук. Карьер. Арматура. Зола. Состав. Дурак. Акт. Лассо. Ага. Август. Буква. Икры. Овин. Зона. Способ. Оноре. Ухаб. Кила. Икс. Дьяк. Тиф. Тролики. Атом. Опара. Дрова. Регата. Амбар. Бар. Вал. Оратор. Олива. Огарь. Драже. Пятак. Кок. Лье.

Посмейся вместе

Маленький мальчик подходит к человеку в форме и говорит:

- Дядя милиционер, там во дворе драка идет уже полчаса!

- Что же ты не позвал меня раньше?

- Потому что до этого мой папа побеждал.

☺☺☺☺☺

Отец-охотник все-таки убил медведя. Мясо он оставил себе, шкуру подарил жене, а цирковой велосипед достался сыну.

☺☺☺☺☺

Самая лучшая рифма к слову «работать» — «не надо».

☺☺☺☺☺

- Доктор, мой кот взял и съел кирпич! Что делать?

- Ждать первой кладки!..

☺☺☺☺☺

Тяжело быть противником смертной казни после того, как соседи купили караоке!

☺☺☺☺☺

Девушка опаздывает с перерыва, и тут, как назло, звонок начальника на сотовый:

- Сидорова, ты где?

- Я... на месте, в туалет выхо-
дила.

Начальник смотрит в окно и говорит:

- А что ты тогда из туалета в двух пакетах тащишь?

☺☺☺☺☺

- Дорогой! Ты видел когда-нибудь мятые 50 000 долларов? Нет?! Ну, тогда смотри, — сказала жена, открывая гараж...

☺☺☺☺☺

Кредит — это как грех на душу: лучше его не брать.

☺☺☺☺☺

Все говорят, что алкоголь не решает проблем. Можно подумать, что вода или молоко их решают.

☺☺☺☺☺

Подбирать к женщине ключи имеет смысл только тогда, когда у неё есть что-то внутри.

☺☺☺☺☺

А вы замечали, что у мужчин, разглядывающих красивых девушек на улице, и женщин, сидящих надите и смотрящих на пирожное, одинаковый взгляд?

☺☺☺☺☺

- Кто первый?

- Я.

- За мной будете!

☺☺☺☺☺

На следующий день после свадьбы:

- Милый, ты меня больше не называешь своей богиней?

- Прости, дорогая, я стал атеистом!

☺☺☺☺☺

- А ваши котлеты точно из рябчиков?

- Ну, в общем-то, да. Правда мы добавляем к ним и другое мясо.

- Какое?

- Конину.

- А пропорция какая?

- 50 на 50. Один рябчик - один конь.

Реклама, объявления

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

На военную службу по контракту в Центральный военный округ требуются граждане мужского пола в возрасте до 35 лет с образованием не ниже среднего (полного) общего. Денежное довольствие от 25 до 40 тысяч рублей плюс полный социальный пакет.

Телефоны:

8 (923) 533-40-70, 8 (3842) 34-08-48.

Сайт МО РФ mil.ru.

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

БРОСИТЬ ПИТЬ без кодирования и гипноза (методом КВЧ, лазероблокирования). Пройдя два сеанса, вы избавитесь от алкогольной зависимости.

Прием — с 9.00 до 14.00.

БРОСИТЬ КУРИТЬ — по записи.

В КОРРЕКЦИИ ВЕСА — по записи.

Доктора Вергун О.Н., Вергун С.Н., г. Новокузнецк, ул. Бардина, 10, тел.: (8-384-3) 73-71-62, 73-75-68. Воскресенье — выходной. Имеются противопоказания. Необходима консультация врача.

Лицензия 42-01-000493, выдана 07.06.2007.



ЗВЁЗДЫ ВАМ СОВЕТУЮТ

Гороскоп на следующую неделю (30 сентября – 6 октября)



ОВЕН

Воля и целеустремленность, плюс организаторские способности равно неминуемый успех. Благодаря своей работоспособности вы можете достичь небывалых высот в большинстве своих проектов. В понедельник самостоятельность и решительность позволят успеть завершить многие намеченные дела. Пятница – самый подходящий день для домашних хлопот, в том числе и весьма серьезных. Суббота – благоприятный день для общения с близкими людьми. Воскресенье посвятите отдыху и развлечениям.



ЛЕВ

Один из самых важных пунктов этой недели – это необходимость сосредоточиться на служебных делах. Скромность – наилучшая линия вашего поведения. Будьте сдержанны, хранить чужие секреты непросто, но если вы проболтаетесь, то у вас и доверившихся вам людей могут быть неприятности. Во вторник лучше не принимать скоропалительных решений, желательны все продумать. В четверг нежелательно вести переговоры и заключать важные сделки. Вас могут посетить гости издалека. Будьте осторожнее, не переоцените свои силы.



СТРЕЛЕЦ

На этой неделе вашей самой сильной чертой окажется интуиция. Вы будете прекрасным собеседником – внимательным и благожелательным, можете сказать много интересного, чем притягиваете людей. Не будьте излишне принципиальны, чтобы никому не испортить настроение. Не стоит на этой неделе приступать к построению глобальных планов, лучше сконцентрироваться на небольших, но быстро реализуемых проектах. Уделите больше внимания детям. Благоприятные дни для вас – вторник, пятница, неблагоприятный – четверг.



ТЕЛЕЦ

Вероятен успех в профессиональных начинаниях, особенно в первой половине недели. Не торопитесь принимать решения, подождите новостей, они внесут интересные коррективы в наши намерения. В среду на вас попытаются оказать давление, устоять будет непросто, но вам стоит постараться. Попытки ускорить свою деятельность приведут лишь к потере качества. Не забывайте о существовании друзей, они могут оказаться весьма полезны там, где вы совсем не ожидали помощи. Выходные дни желательно потратить на домашние дела.



ДЕВА

Хватит дремать, встряхнитесь – ваша удача уже ходит рядом. Вам надо только проявить свои лучшие качества, и на время позабыть о лени. На работе предстоят благоприятные перемены, вам представится возможность карьерного роста. Сейчас не стоит менять место работы или закатывать новые проекты, лучше направить свои силы на наведение порядка в делах и связях. В выходные постарайтесь не злоупотреблять хорошим отношением близких. Помимо напряженной работы, не забывайте также о доме и накопившихся хлопотах.



КОЗЕРОГ

На этой неделе вы можете получить интересное деловое предложение. В понедельник высока вероятность новых полезных знакомств. Если в последний период вы были достаточно сосредоточены и внимательны, то сейчас вам будет обеспечен успех на работе, которого вы совсем не ожидали. Намечается решение давно беспокоящей проблемы, хоть и несколько болезненное. Возможно, откроется источник дополнительного заработка. В общении с близкими людьми постарайтесь быть максимально тактичны, семейные конфликты будут совершенно излишни.



БЛИЗНЕЦЫ

Начинается интересная, но несколько суетливая неделя. Потребность самоутвердиться в создавшейся ситуации потребует значительных усилий. Желательно не проявлять излишне бурные чувства, поскольку это может не понравиться некоторым вашим коллегам. В понедельник наметится шанс многое успеть, используйте его по максимуму. Постарайтесь не провоцировать излишних сплетен о собственной персоне, проявите дисциплинированность и собранность. В субботу вы почувствуете прилив сил, словно откроется второе дыхание.



ВЕСЫ

Наступает благоприятный период, когда могут исполниться все ваши желания. Вы будете наслаждаться интересной жизнью, новыми приятными знакомствами. День рождения, если придется на нынешнюю неделю, принесет исключительно радость и приятные сюрпризы. Вопреки внутренним желаниям вам стоит сосредоточиться на работе. Излишняя рассеянность может сильно навредить. Успех будет зависеть от скорости реакции на происходящее и коммуникабельности. В денежных делах возможен новый неофициальный источник доходов.



ВОДОЛЕЙ

На этой неделе перед вами распахнутся новые перспективы и новые соблазны. Не стоит взваливать на свои плечи больше того, что вы способны сделать. Вторник удачен для получения новых навыков, начала освоения интересного ремесла. В пятницу будьте осторожнее со словами, обдумывайте их как следует, прежде чем произнести вслух, иначе вы можете наделать невыполнимых обещаний и оказаться в щекотливом положении. В субботу стремитесь к гармонии и равновесию, соблюдайте собственный душевный комфорт. Воскресенье посвятите отдыху.



РАК

Вы окажетесь в центре событий с самого начала недели. Что, возможно, и приятно, но будет слегка нехвата, ибо неделя благоприятна для ведения тайных дел. Успех в профессиональной деятельности будет обусловлен разумным консерватизмом и верностью традициям. Ситуация должна стать отчетливо благоприятной к середине недели, это найдет конкретное выражение в росте материального благосостояния. Уязвимыми сторонами может стать сфера отношений с родственниками. Тщательно проверяйте любую информацию, чтобы не построить заключения на неверных посылах.



СКОРПИОН

Эта неделя окажется на редкость продуктивной и спокойной. В понедельник вам пригодится осмыслительность в принятии решений. Во вторник вы сумеете добиться многого, особенно во второй половине дня. Четверг – благоприятный день для получения и усвоения новой информации. В воскресенье вам не стоит вносить в атмосферу дня хаос и суету, поскольку в этот день информация может восприниматься неадекватно, постарайтесь сохранять душевное равновесие и не проявлять недовольства. Разберетесь во всем позднее.



РЫБЫ

Ваши замыслы могут реализоваться точно по волшебству, о таких результатах вы и мечтать не смели. Высока вероятность быть замеченным и оцененным по достоинству. Обстоятельства могут сложиться так, что вам придется отвечать не только за себя, но и за других. Постарайтесь не тратить свои силы по мелочам. Сконцентрируйтесь для достижения главной на этот момент цели. Желательно больше времени и внимания уделять детям. В воскресенье не отказывайтесь от приглашений, поступающих со стороны друзей, – не пожалеете.

«Ты – предприниматель-2013»

В Ленинске-Кузнецком стартовала программа «Ты – предприниматель-2013». Программа Федерального агентства по делам молодежи «Ты – предприниматель» - образовательная программа для молодежи до 30 лет.

На программе можно совершенно бесплатно:

- получить необходимые для предпринимателя навыки и знания;
- пройти авторский курс для действующих и потенциальных предпринимателей;
- пройти обучающие тренинги, направленные на повышение управленческих качеств и личной эффективности;
- составить бизнес-план;
- пройти экспертизу своего бизнес-проекта;
- принять участие в мастер-классах гурӯ предпринимательства;

- посетить семинары контрольных, разрешительных служб;
- получить информацию о программах государственной поддержки и субсидирования молодых предпринимателей;
- принять участие в конкурсе бизнес-проектов и получить грант на развитие своего дела;
- раскрыть секреты успеха на рынке только твоего продукта;
- оформить бизнес - идею в конкретный бизнес;
- завязать море новых и полезных знакомств!

Более подробную информацию можно получить в отделе содействия малому и среднему предпринимательству администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа (пр.Кирова, 56, каб. 219, тел.: 7-08-55, 7-43-32).

Пройдите перерегистрацию!

Совет ветеранов шахты «Полысаевская» проводит перерегистрацию неработающих пенсионеров. Ежедневно с 8.00 до 12.00, кроме субботы и воскресенья. При себе иметь паспорт и трудовую книжку. Телефон 9-46-15.

КУМИ СООБЩАЕТ

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа сообщает, что в связи с допущенной опечаткой в информационном сообщении при чтении текста объявления о проведении продажи посредством публичного предложения 11.11.2013 года, опубликованного в «Городской газете» от 24.09.2013 № 105, абзац 9 (девятый) следует исключить.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа информирует:

Администрация Ленинск-Кузнецкого городского округа предлагает аренду земельных участков:

- для строительства индивидуального жилого дома по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Штрековский, 18, площадью 0,1500 га, кадастровый номер 42:26:0401005:3988;
- для строительства индивидуального жилого дома по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пер. Штрековский, 20, площадью 0,1500 га, кадастровый номер 42:26:0401005:3989.

Заявления по данным участкам принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Кирова, 55 (комитет по управлению муниципальным имуществом), каб. 3, телефон для справок 5-36-17.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа сообщает о предоставлении в аренду земельного участка, находящегося по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, на юго-запад в 17 метрах от жилого дома № 8/1 по просп. Текстильщиков, площадью 0,0032 га, имеющего кадастровый номер 42:26:0301001:21931, для целей, не связанных со строительством, - размещение торгового павильона, в соответствии с п.1 ст.34 Земельного кодекса РФ.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа в соответствии с п.1 ст.34 Земельного кодекса РФ сообщает о предоставлении в аренду земельных участков, находящихся по адресам: г. Ленинск-Кузнецкий, в районе жилого дома по просп. Текстильщиков, 3/2, площадью 0,000655 га, кадастровый номер 42:26:0301001:324, для размещения временного объекта - мастерской по ремонту обуви; г. Ленинск-Кузнецкий, на восток в 135 метрах от жилого дома № 1 по ул. Подсобное хозяйство мяскокомбината, площадью 0,1200 га, кадастровый номер 42:26:0101001:1611, для целей, не связанных со строительством, - для складирования породы; г. Ленинск-Кузнецкий, на юго-восток в 363 метрах от жилого дома № 1 по ул. Подсобное хозяйство мяскокомбината, площадью 0,1000 га, кадастровый номер 42:26:0101001:1612, для целей, не связанных со строительством, - для складирования глины.

Внимание! Комитет по управлению муниципальным имуществом Ленинск-Кузнецкого городского округа в соответствии с п.1 ст.34 Земельного кодекса РФ сообщает о предоставлении в аренду земельных участков, находящихся по адресам: г. Ленинск-Кузнецкий, в районе жилого дома по просп. Текстильщиков, 3/2, площадью 0,000655 га, кадастровый номер 42:26:0301001:324, для размещения временного объекта - мастерской по ремонту обуви; г. Ленинск-Кузнецкий, на восток в 135 метрах от жилого дома № 1 по ул. Подсобное хозяйство мяскокомбината, площадью 0,1200 га, кадастровый номер 42:26:0101001:1611, для целей, не связанных со строительством, - для складирования породы; г. Ленинск-Кузнецкий, на юго-восток в 363 метрах от жилого дома № 1 по ул. Подсобное хозяйство мяскокомбината, площадью 0,1000 га, кадастровый номер 42:26:0101001:1612, для целей, не связанных со строительством, - для складирования глины.

**«Городская газета»
предлагает работу
общественным
распространителям.
Выгодные условия.**

Справки

по телефону 5-14-56.

Апицентр «Тенториум»

предлагает школьные программы с апифитопродукцией:

- «зрение»,
- «спортивная»,
- «интеллектуальная»,
- «антистрессовая».

Наш адрес: ул. Энгельса, 8.
Телефон 8-905-900-6299.



ПРОФМОНТАЖ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА,
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ.

(БЕЛЫЙ И КОРИЧНЕВЫЙ ПРОФИЛЬ).

Короткие сроки
изготовления!
Низкие цены!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ.

Бесплатный замер.
Регулировка.
Сборка внутренней
и внешней отделки.

Телефон
8-952-169-2170.



ПРЕДЛАГАЮТ УСЛУГИ

Ремонт крыш гаражей. Сварочные работы. Проектирование, армирование, бетонирование, фундаменты, гидроизоляция. Заборы, ограждения, строительство.

Тел.: 8-983-219-92-22,
8-983-219-50-00.

Привезу уголь по талону, недорого.

Телефон 8-908-945-0462.

Продам уголь с доставкой, щебень, горелки.

Тел. 8-908-945-0462.

Услуги репетитора по математике (5-11-е классы). Интенсивная подготовка: 9-классников - к ГИА; 11-классников - к ЕГЭ.

Тел. 8-908-954-5591.

Настил крыш. Метчерепица, профлист, шифер. Монтаж-демонтаж. Весь октябрь - скидки.

Тел. 8-923-607-1754.

ПРОДАМ

щебень, отсев, песок, бут, цветной камень с доставкой.

Тел. 8-905-067-9210;

капитальный гараж 7x5, имеется погреб (у троллейбусного парка).

Тел. 8-950-583-4503.

ТРЕБУЕТСЯ

продавец в отдел нижнего белья, с опытом работы. Бутик «Анжелика», пр.Кирова, 46.

Тел. 8-904-991-9181.

СДАМ

в аренду помещение с отдельным входом (37 кв.м) в центральном телеграфе.

Тел. 8-961-711-0208.



РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ,
ПОСУДОМОЕЧНЫХ
МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ,
МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ



ЗАПЧАСТИ
ГАРАНТИЯ
СКИДКИ
ВЫХОДНЫХ

Тел.: 8-983-251-87-28

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.: 8-902-997-70-69;

8-962-798-94-59.

Сайт: www.SibDorSelMash.ucoz.ru

ВНИМАНИЕ!!! Верхняя женская одежда

**КУРТКИ
ПАЛЬТО
ПУХОВИКИ**
(производства России)
Воротники

Осень, зима. Размеры: с 42 по 66. На любой возраст.

Валенки самокатанные. Все размеры

27 сентября
(пятница)

ДК «Родина»
г. Полысаево

28 и 29 сентября
(суббота, воскресенье)

рынок «Коробейник»
г. Ленинск-Кузнецкий

РАССРОЧКА до 2 мес. предоставляет ИП Леонов Е.Ю.

**Дорогая мама, тёща,
бабушка и прабабушка
Мария Николаевна БИКАЕВА!**
От души поздравляем тебя
с Днём пожилых людей!

Низкий поклон тебе за доброту души,
щедрость, кулинарные способности и
весёлый характер! Живи долго и счастливо
вместе с нами!

Женя, Галя, Настя, Петя, Тёма, Оля.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

"НАМ ПЕСНЯ СТРОИТЬ
И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ"

К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛЮЩИЕ!

ПЕСНИ, ЭСТРАДНЫЕ МИНИАТЮРЫ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ НОМЕРЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ
В КОМСОМОЛЬСКОМ СТИЛЕ

9 ОКТЯБРЯ

ЦДК УГОЛЬЩИКОВ

ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ДО 7 ОКТЯБРЯ
СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ
УЛ. ПУШКИНА, 60 ТЕЛЕФОН: 3-34-06

САНАТОРИЙ

www.lesnoeozero.ucoz.com

«ЛЕСНОЕ ОЗЕРО»

ОТДЫХ
В СОСНОВОМ БОРУна святых источниках
Балаирского кряжа

- лечебные ванны, подводный душ-массаж
- сухая углекислая ванна;
- медицинский массаж (ручной, механический)
- физиолечение;
- соляная пещера;
- сауна, бассейн, фитобочка;
- по заказу – постное меню

ЦЕНА ПУТЕВКИ
от 900 рублей
сутки
проживание, питание,
оздоровительные
процедуры*Кемеровская область, Гурьевский район, Лесное озеро,
Тел 8-923-485-8777, l.ozero2010@yandex.ru

Реклама.

*подробная информация
по телефону и на сайте. Реклама.

ПАМЯТНИКИ

ОФОРМЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ
ОФОРМЛЕНИЕ ЗАХОРОНЕНИЙ
ПОРТРЕТЫ НА КАМНЕ
ИКОНА
ЖИВОПИСЬ
ГРАФИКАХудожественная
мастерскаяпл.ш. Кирова 14
(р-н Центрального рынка)
2-73-78, 8-905-914-36-22

Реклама.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

www.gismeteo.ru

	27 сентября		28 сентября		29 сентября		30 сентября		1 октября		2 октября		3 октября	
	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ	НОЧЬ	ДЕНЬ
Облачность, осадки														
Давление, мм	734	734	731	733	740	746	748	746	743	740	738	734	737	740
T, °C	+5	+15	+8	+10	+7	+11	+6	+12	+8	+12	+6	+16	+9	+5
Влажность, %	77	58	91	98	96	63	92	62	93	70	83	59	85	70
Ветер, м/сек.	С-В 4	В 2	В 2	С-З 5	С-З 2	С-З 2	Ю-В 2	В 2	В 2	Ю-В 2	Ю-В 3	Ю 3	Ю-З 5	Ю-З 6
Долгота дня	11.51		11.46		11.41		11.38		11.33		11.29		11.24	

Прогноз долгосрочный, возможны изменения.

Городская газета

УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Ленинск-Кузнецкого городского
округа и автономное учреждение «Редакция газеты
«Городская газета» города Ленинск-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 4200Адрес
редакции и издателя:
652500,
г. Ленинск-Кузнецкий
Кемеровской
области,
пр. Кирова, 476Электронный адрес:
gazeta@lnk.kuzbass.net
GorodGaz@yandex.ru

Телефоны редакции:

главный редактор – 5-13-45; заместитель
главного редактора – 7-04-54; отделы: про-
мышленный – 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. Рекламуемые 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 26.09.2013г.Печать офсетная.
В розницу - свободная цена.