

ВРЕМЯ

ВЫ С НАМИ?

Подписка на I полугодие 2022

т.: 52-29-55 / 8-950-134-77-30

газета нашего города

16+



ИЗДАЕТСЯ в АНГОСК с 24.11.1951г.

ТРИ

В ОДНОМ

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 24 РУБ



ВРАЧИ ВЫСТУПИЛИ ПРОТИВ СЛИЯНИЯ БОЛЬНИЦ

СТР. 3

Фото birbar.ru



Спешим обрадовать!

Каждую **СРЕДУ**

• **СКИДКА 20%** для пенсионеров!

Каждую **СУББОТУ**

• **СКИДКА 20%** для детей!

Огромное поступление очень красивых оправ по привлекательным ценам!



Оптика №1 ул. Гражданская 3 ☎ 67-05-19
 Оптика №2 74 кв-л д 5 ☎ 52-39-39
 Оптика №3 188 кв-л д 11 ☎ 54-48-55
 Оптика №4 22 м-н д 5 ☎ 65-46-54
 Оптика №5 29 м-н д 7 ☎ 61-70-70

Лиц. 00-15-2-002438 от 04.09.2015 г.

*Условия уточняйте у продавцов

Реклама 2-308

***АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 20.01 ДО 23.01.2022г.**

Скидочные карты не распространяются на товары из еженедельной акции.

*Подробности акции уточняйте у продавцов.



SARSENBAEV
группа компаний



115.00	429.00	1100.00	269.00	115.00	179.00
МИНТАЙ БГ, КГ	КЕТА ПБГ, КГ	КРЕВЕТКА КОРОЛЕВСКАЯ БВ, КГ	СВИНАЯ ГРУДИНКА МХ, КГ	СВИННЫЕ РЕБРА ВЕРТОЛЕТ, КГ	КОТЛЕТЫ НЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, 700Г
159.00	289.00	249.00	129.00	175.00	249.00
КУРИНОЕ БЕДРО, КГ	КУРИНОЕ ФИЛЕ, КГ	ИНДЕЙКА СТЕЙК ГОЛЕНИ, КГ	КУРИНОЕ КРЫЛО (ЛОКОТЬ), КГ	КУРЫ КОРНИШОН, КГ	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ШУКИ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ, 480Г

Реклама 2-309

ОТ РЕДАКЦИИ



Нас не потопишь!

Были и остаёмся в статусе народной газеты

В числе событий 2021 года, которые следует отнести в графу минусов - дальнейшее сокращение рекламного рынка. 2020 год с его ограничениями и локдаунами привел к настоящему его обвалу. Логика рекламодателей проста и понятна: если люди не ходят в магазины и торговые центры, не потребляют или сокращают потребление других услуг - зачем тогда реклама? Больше всего пострадали российские печатные издания: бюджеты рекламы просели на 53 процента, закрылись 44 региональных издания плюс главный дистрибьютор печатной продукции «Роспечать» объявил о распродаже своей сети киосков по всей стране.

Падение рекламного рынка в нашем городе - на уровне российских цифр. Добавим: сегодня в Ангарск заходят федеральные торговые сети, ориентированные на интернет-рекламу. Разоряются мелкие предприниматели, а значит, рекламный печатный рынок сокращается еще больше.

Реклама - это «хлеб» для любого издания, так как никакие доходы от подписки не могут компенсировать затраты на печать. И не только в России. Например, в Англии полистать газету за чашкой кофе давно перешло в разряд занятий элитных.

Было бы странно, если бы общая ситуация с рекламным рынком не коснулась нашей газеты. Многие рекламодатели разорились, некоторые перевели бизнес в другие города. Поэтому трудности коснулись и нашей газеты, которая, заметим, не получает дотаций и субсидий, как другие городские и областные издания.

Сегодня мы вынуждены сокращать расходы (как вы заметили, пока выпал субботний выпуск), но уверены, что это временные трудности. Уверены - потому что чувствуем вашу поддержку и понимание. И стараемся изо всех сил: на наших страницах вы читаете о главных событиях городской жизни в подробностях, истории ангарчан без прикрас, и мнения без купюр о том, как работает городская власть и депутаты.

Газету «Время» не случайно зовут народной. Мы были и остаемся в этом статусе.

ЦИФРА

142 дома в Ангарске капитально отремонтируют в 2022 году

Капитальный ремонт в 2022 году пройдет в 142 многоквартирных домах Ангарского округа. Согласно краткосрочному плану реализации региональной программы в 2020-2022 годах, в этом году капремонт пройдет преимущественно в центральной и старой частях города (кв-лы 100, 106, 47, 52, 58, 61, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 85, 89 и др), а также частично в микрорайонах (10, 11, 12, 19) и «квартальной» части города (кв-лы 178, 179, 182, 188, 189, 207/210, 212). Более 40 домов из перечня -



хрущевки 335-й серии. Также капремонт пройдет в 11 домах микрорайона Цементный, по

одному в список включены дома в Майске и Мегете. Техническим заказчиком по капремонту 142

домов выступит администрация АГО. Это дает муниципалитету больше возможностей влиять на ход работ и оказать жителям помощь в переносе сроков капремонта дома.

В список согласованных с собственниками работ вошли замена и ремонт кровли, фасадные работы, замена электропроводки, ремонт лифтов, сообщает пресс-служба мэрии.

В 2021 году в Ангарске отремонтировали 88 домов, в 2020 - 106.

Анастасия МАМОНТОВА,
фото Николая СТЕРНИНА

ЭКСПЕРТЫ

По приглашению губернатора области И. КОБЗЕВА в Иркутск прилетели специалисты ФГБУ «Национальный институт качества» федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения.

Перед ними поставлена задача дать заключение по слиянию трех медицинских учреждений Ангарска - БСМП, АПЦ и горбольницы № 1 в единый центр. Эксперты пробудут у нас неделю, за это время познакомятся с деятельностью ангарских учреждений, проанализируют показатели их работы и определят, как реорганизация повлияет на доступность и качество медицинской помощи в городе.

Пока эксперты изучают положение дел, в указанных медучреждениях прошли собрания трудовых коллективов, на которых присутствовали пред-



ставители Министерства здравоохранения области и члены правительства области. Во всех трех медики выступили против объединения. Они не доверяют ни областному министерству, ни столичным экспертам. В области уже есть опыт «спасения» нашего здравоохранения министрами-варягами. Последний тоже был из столицы. Запомнился не только подписанным

им в последний день своего пребывания в должности планом слияния трех медучреждений Ангарска, как оказалось, шито-крыто готовившемся аж с марта 2021 года без всяких консультаций с их главврачами, но и ответом столичной журналистке, ахнувшей от состояния медицины в Качуге. Она спросила: как у вас люди здесь выживают? И Яков САНДАКОВ ответил: буб-

ном шаманят.

Вот когда надо было звать экспертов и проверять показатели здоровья, в том числе министра.

В информации на официальном портале правительства региона позиция губернатора выражена четко: как эксперты скажут, так и сделаем.

Ольга КРАСНОВА,
фото автора



ТРАГЕДИЯ

Страшная авария с тремя погибшими случилась 12 января в районе Старой Ясачной (на 1839 километре автодороги Р-255 «Сибирь»).

В 8 часов 20 минут автомобиль «Газель» ритуальной службы, которая как раз перевозила тело умершего на захоронение и его родственников, столкнулась с фурой «Вольво». «Газель» превратилась в груды металла, на месте погиб 39-летний водитель, а также две женщины - жена покойного и её родственница.

Подробности несостоявшихся похорон рассказала нашей газете руководитель ритуаль-

ной службы «Ангел» из посёлка Куйтун Наталья ВОРОБЬЁВА, чей автомобиль и пострадал в аварии:

- Водитель - мой муж МАМУКОВ Михаил Васильевич. Опытный водитель, никогда не попадавший в серьёзные ДТП. Мы из Куйтуна. Люди прилетели из Кемерово, чтобы похоронить мужчину (68 лет) на его родине - в посёлке Уховский Куйтунского района. Михаил их встретил в аэропорту Иркутска. В катафалке были супруга покойного, родственница - жена брата, вроде бы, и зять. Женщины погибли, а зять сейчас в больнице. И ещё один наш 51-летний сотрудник,

грузчик, в ангарской больнице. Он поехал с Мишей сопровождать его в дороге, чтобы он не один был в командировке. Теперь женщин повезут хоронить обратно в Кемерово. А мужчине уже захоронили в Уховском, вторая наша машина пришла, его тело забрала и мы провели захоронение.

Мы с Мишей более 10 лет вместе, но зарегистрироваться должными были 7 февраля...

Оба пострадавших мужчины лежат в БСМП Ангарска. Зять умершего, 1984 года рождения, находится в состоянии средней степени тяжести. У него закрытая черепно-мозговая травма, перелом бедра, раны лица. Сотрудник ритуальной службы, 1970 года рождения, находится в тяжёлом состоянии. У него черепно-мозговая травма, закрытые переломы бедра, рёбер, костей таза.

Водитель фуры внешне не пострадал, давал показания на месте ДТП. Но разговаривать с журналистами отказался. Виновные в ДТП пока не установлены. Полицейские выясняют обстоятельства трагедии.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото с сайта tkgorod.ru

ДИАГНОЗ

У 26 жителей Иркутской области, больных коронавирусом, выявлен новый штамм «Омикрон». И это при том, что проверяют на него только в одной лаборатории.

По официальным данным российского оперативного штаба на 18 января, в 47 российских регионах выявлен 2127 случаев омикрона. Иркутская область занимает 3 место по заболевшим после Ростовской и Московской областей. Новый штамм передаётся в 7 раз быстрее «Дельты». Так что к концу января в регион ожидают новую волну заболеваемости. Лаборатории, в которых исследуют тесты ПЦР, переводятся на усиленный режим работы.

По данным регионального оперштаба на 17 января, в крупных госпиталях нашего города находятся 243 человек, 30 из них в реанимации. На амбулаторном лечении 690 человек, 48 из них - дети. За неделю на территории АГО от коронавируса умерли 10 человек.

Галина ЛЕМЗЯКО

О ЧЁМ ГОВОРЯТ: ТРИ В ОДНОМ



В интересах жителей

Официальная позиция областного Минздрава

Вопрос объединения Ангарской городской больницы № 1, больницы скорой медпомощи и ОГАУЗ «Ангарский перинатальный центр» обсудили на совещании в Министерстве здравоохранения региона.

Реорганизация учреждений – это вопрос, который назрел давно. Данная процедура проводится, прежде всего, в интересах жителей для того, чтобы улучшить качество оказания медпомощи населению. Один из ярких примеров – объединенная работа областной клинической больницы и областного перинатального центра. Это дает возможность проконсультировать любую пациентку узкому специалисту многопрофильной больницы в любое время дня и ночи, – сказала заместитель пред-

седателя правительства Валентина ВОБЛИКОВА.

Как подчеркнула главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии и главный внештатный специалист по репродуктивному здоровью Министерства здравоохранения Иркутской области Наталья ПРОТОПОПОВА, реформирование системы перинатальной помощи позволит создать в Ангарске современную систему диспансерного наблюдения по профилю гинекология.

Ангарск имеет свою специфику, это город нефтехимии, здесь нас пораживает высокий процент преждевременных родов. При этом там вообще нет женской консультации. Женское население проходит только профосмотры и никакой диспансеризации,

не выявляются патологии репродуктивной системы. И сейчас, когда есть возможность своевременно диагностировать и лечить в том числе бесплодие, нужно ее использовать, – подчеркнула она.

Наталья Протопопова также отметила, что согласно порядку оказания медпомощи беременным, в штате перинатального центра должны работать узкие специалисты.

Сейчас областной перинатальный центр забирает очень много пациентов из Ангарска с патологиями, потому что на месте невозможно обеспечить исполнение клинических рекомендаций в круглосуточном режиме, – сказала Наталья Протопопова.

Осуществляющая полномочия министра здравоохранения

региона Анна ДАНИЛОВА отметила, что создана рабочая группа, в которую входят представители Минздрава и данных учреждений.

Объединение – это в основном реорганизация управленческого аппарата, создание единой системы управления и контроля качества на территории муниципалитета. Оптимизация будет проводиться поэтапно. Процесс займет более полугодя. Подчеркну, что ни о каком сокращении медицинского персонала речи не идет. Напротив, создание данного объединенного учреждения потребует увеличения штатного расписания, а это означает, что будут созданы дополнительные рабочие места, – сказала Анна Данилова.

Также Анна Данилова подчеркнула, что в случае слияния ОГАУЗ

«Ангарская городская больница скорой медицинской помощи», ОГАУЗ «Ангарская городская больница №1», ОГАУЗ «Ангарский перинатальный центр» к медицинской организации будет прикреплено порядка 120 тысяч взрослого населения, в том числе около 13 тысяч сельского населения и населения, прописанного в СНТ, коттеджных поселках, а также проживающего в отдаленных микрорайонах Ангарска. Таким образом, медицинская организация будет выполнять функцию районной больницы для взрослого населения.

Пресс-служба губернатора Иркутской области и правительства Иркутской области

Не надо обманывать людей!

Ответ коллектива на встречу с чиновниками Минздрава в Ангарском перинатальном центре 14 января

На собрании не было диалога, чиновников не интересовало мнение медиков, цель их приезда была другой – задавить в утробе недовольство коллектива. «Вопрос решен на уровне правительства. Не вы первые, не вы последние», сказала бывший начальник юротдела Минздрава Иркутской области ИЛЬИНА А.Н.

Коллектив больше часа слушал общие фразы и лозунги с призывом улучшить качество и доступность медицинской помощи, диагностику хронических заболеваний, онкопатологии на территории Ангарска. Сотрудники АПЦ недоумевали: а причём тут роддом? Каким образом от этого объединения увеличится количество узких специалистов, если их просто нет в городе, в том числе и в тех медучреждениях, с которыми нас «сливают»? Как повлияет объединение на 3-х, 4-месячный срок ожидания по полису ОМС исследований на КТ? МРТ? За счет чего сократится время ожидания под дверью у терапевта? И участкового терапевта на дом? На наш взгляд, эти вопросы должны решать руководители медорганизаций, где существуют подобные проблемы.

В роли тяжёлой артиллерии выступила главный акушер-гинеколог области Н.В. ПРОТОПОПОВА. Увы, Наталья Владимировна не отметила коллектив, который имеет показатели мертворождаемости, перинатальной смертности,

младенческой смертности ниже не только областных, но даже лучше федеральных. Оказалось, что чиновники Минздрава не в курсе, что эти показатели рассчитываются не по количеству родов в учреждении, а по количеству проживающих на территории. То есть, если пациентка наблюдалась у нас, а рожала в Иркутске, и ребёнок там умер, смертность считается за Ангарском. Наталья Владимировна лукавила, говоря, что из Ангарска переводится в областную роддом много беременных, т.к. у нас нет возможности обследовать их узкими специалистами в круглосуточном режиме. За 2021 г. было переведено всего 2 пациентки по санавиации и то потому, что в соответствии с утвержденной МЗ РФ трёхуровневой системой маршрутизации пациентки с тяжелой акушерской и соматической патологией должны родоразрешаться на третьем уровне, т.е. в областном перинатальном центре. Выполняя приказ министерства мы перевели пациенток после полного обследования (даже КТ сделана при наличии показаний) и в стабильном состоянии. Еще одна неправда состоит в том, что у нас якобы высокий процент преждевременных родов. Но есть же цифры! Они говорят о том, что этот показатель у нас постоянно снижается: 6,1%, 5,2%, 4,1%, тогда как областной показатель – 7,2%.

Обвиняли АПЦ и в «низком проценте охвата пренатальным скринингом...» (исследование на

врождённые пороки развития). Зачем вводите в заблуждение жителей города? Целевой показатель, установленный Минздравом области, равен 95%. В нашем учреждении в 2021 году он составил 96%.

При этом коллектив АПЦ – единственный среди всех акушерских служб области дважды за год перепрофилировался в ковидный госпиталь, люди работают с нечеловеческой нагрузкой, т.к. губернатор запретил закрывать перинатальный центр из-за шквала жалоб от ангарчан на то, что их возят на роды в Иркутск и Усолье. Мы уплотнились и по распоряжению министерства подготовили 140 коек, чтобы на них развернули ковидный госпиталь силами любой многопрофильной больницы Ангарска. Однако распоряжение министерства развернуть инфекционное отделение было отдано нам. Люди четвёртый месяц работают на две ставки и более. Показатель летальности от ковида в нашем учреждении самый низкий из всех госпиталей. И вот за такую работу мы не получили ни слова благодарности ни от городских чиновников, ни от Минздрава.

Торопясь от нас на заседании внеочередной Думы АГО представители Минздрава подвели итог встречи:

1. Сначала давайте объединимся, а потом сядем вместе и будем думать, как привлечь специалистов на территорию, улучшить доступность и качество оказания медицинской помощи;

2. Посмотрите, как стало хорошо в Усолье после слияния нескольких МО в одну, и как хорошо стала работать онкологическая служба после объединения всех онкодиспансеров области под крышей областного онкодиспансера.

Посмотрели, оценили:

Из областного онкодиспансера за короткий промежуток времени уволились 13 анестезиологов. Если раньше одномоментно проходили операции в 16 операционных, то сейчас только в двух. Показатели ранней диагностики и смертности от злокачественных новообразований в области остаются выше российских.

Усольский роддом вошел в состав многопрофильной больницы, а женщины из Усолья как ездили на роды в Ангарск, так и продолжают ездить. 30% всех пациентов в гинекологическом отделении перинатального центра Ангарска это женщины из Усолья и Усольского района. При этом в гинекологическом отделении АПЦ выполняется полный объём оперативных вмешательств, а с 2021 года освоили высокотехнологичные операции при стрессовом недержании мочи. Заметьте: мы развиваемся без всякого объединения с многопрофильной больницей.

Чем вызвана необходимость и спешка по объединению трёх разноплановых медицинских организаций Ангарска, когда в Минздраве нет даже министра? В стране бушует ковид, на пороге

5-я волна, при которой прогнозируют увеличение заболеваемости в 4 раза! Не решены глобальные проблемы сегодняшнего дня:

– Не хватает ковидных хирургических коек. В Ангарске их ликвидировали, а чтобы перевести больного с острой хирургической патологией в областную больницу, надо потратить от 12 до 24 часов на бюрократические переговоры.

– Не хватает нековидных хирургических коек. В 2021 г. умерло более 60 человек из-за запоздалого проведения операций.

– Нет плановой стационарной помощи или крайне недостаточная, т.к. большинство учреждений перепрофилировано под ковид. Пациентки из районов с гигантскими миомами, опухолями яичников не могут прооперироваться, т.к. закрыто гинекологическое отделение областной больницы.

И вот, имея такие проблемы в областном здравоохранении, надо срочно заняться оптимизацией в Ангарске! Причина экстренного объединения в пожарном порядке – финансовая составляющая! Уж слишком привлекательным для авторов этой затеи является перинатальный центр с его отремонтированными помещениями, финансовой самостоятельностью, отсутствием кредиторской задолженности, обновлённым в течение трех последних лет медицинским оборудованием.

(печатается в сокращении)

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Александр ПОПОВ, прокурор города:

Против руководства «ДИТЭКО» возбуждено уголовное дело

2021 год был для работников ангарской прокуратуры напряженным. Об этом говорит количество поступивших обращений – 4432, из которых разрешено 3072. Для сравнения: в 2020 году было 3455 обращений, разрешено – 1963.

Рассказать о том, как ангарчан защищает прокуратура, мы попросили Александра ПОПОВА, нового прокурора города Ангарска.

- Самое большое количество обращений – 441 – поступило на действия (бездействие) органов дознания при приеме и регистрации сообщений о преступлениях. Удовлетворено 150 жалоб. Вторая категория обращений – на действия (бездействие) следователей МВД при расследовании уголовных дел. Таких обращений 218, из которых 39 удовлетворены. На третьем месте обращения на нарушения в сфере жилищно-коммунального хозяйства – 157, из них 22 признаны обоснованными.

- Проблема Ангарска - выделение администрации АГО многодетным семьям земельных участков без коммуникаций. Были такие обращения?

- Были. В связи с отсутствием инженерной и дорожной инфраструктуры прокуратура в адрес администрации Ангарского городского округа вносила представление, которое не было исполнено. В настоящее время решается вопрос о понуждении администрации к выполнению этих работ в судебном порядке.

Кроме того, в прокуратуру города поступило обращение многодетной семьи, которая получила земельный участок для строительства жилого дома, но строить дом там нельзя, т.к. участок расположен в санитарно-защитной зоне. Благодаря своевременному вмешательству прокуратуры права этой семьи защищены. По протесту прокурора отменено незаконное постановление о предоставлении земельного участка. Поскольку планы у заявителя изменились, он обратился в Министерство имущественных отношений для получения социальной выплаты вместо бесплатного земельного участка.

- Как получилось, что администрация АГО выделила участок, которым нельзя пользоваться?

- Материалы проверки направлены в Следственный комитет, возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 286 Уголовного кодекса РФ («превышение должностных полномочий»). Предусмотренное законом наказание за совершение такого преступления – 4 года лишения свободы.

- Трудовые споры – актуальная проблема нашего города?

- В 2021 году по трудовым спорам было 77 обращений. Так, в прокуратуру обратился гражданин, которому коммерческая организация не выплатила зарплату за неполный месяц в размере 2,5 тысячи рублей. Директору юридического лица внесено представление, которое рассмотрено и удовлетворено, работник получил и зарплату, и компенсацию за ее несвоевременную выплату. По постановлению прокурора за допущенное нарушение руководитель юридического лица привлечен к административной ответственности по ч. 6 ст. 5.27 КоАП РФ. Ему назначено наказание – административный штраф в размере 10 тысяч рублей.

- Такая незначительная сумма?

- Прокуратура наказание не назначает, а только направляет материалы для привлечения нарушителя к административной ответственности, их рассматри-

“

Суд привлёк к административной ответственности заместителя мэра округа. Ему назначено наказание в виде штрафа в размере 6 000 рублей.

”

вает государственная инспекция труда Иркутской области. В этом случае Кодекс об административных правонарушениях РФ предусматривает предупреждение или штраф в размере 10-20 тысяч рублей.

- В прошлом году резонансная ситуация была в компании «ДИТЭКО», которая несколько месяцев не платила своим работникам зарплату.

- В прокуратуру обратились 16 работников организации. В защиту их интересов прокуратура направила в суд иски о взыскании заработной платы, компенсации за её несвоевременную выплату, морального вреда на общую сумму более 2 млн. рублей. Иски рассмотрены, удовлетворены. Кроме того, по результатам рассмотрения



■ Александр ПОПОВ ведёт личный приём граждан по пятницам, с 9.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 13.45.

мер прокурорского реагирования, удалось добиться частичного погашения задолженности по заработной плате в размере более 30 млн. рублей.

По материалам прокуратуры 30 апреля 2021 года ангарский следственный отдел СУ СК России по Иркутской области возбудил против руководства «ДИТЭКО» уголовное дело по ч. 2 ст. 145.1 УК РФ («невыплата заработной платы»). Расследование уголовного

дела находится на контроле прокуратуры города.

- Часто ли жалуются ангарчане на администрацию АГО?

- Да. Жалобы самые разные. Например, удовлетворено обращение предпринимателя о незаконном ограничении прав его предпринимательской деятельности на реализацию в нестационарных торговых объектах спиртосодержащей непищевой продукции. В ходе проверки прокуратура установила, что администрация АГО превысила свои полномочия. Постановлением № 750-па от 17.08.2021 года ввела запрет, который является исключительной компетенцией правительства РФ. Прокуратура принесла протест, администрация в досудебном порядке постановление отменила.

дела, рост цен на приобретение товаров, работ и услуг, необходимости для организации деятельности пассажирского транспорта увеличение расходов на заработную плату водителей и ремонтного персонала.

В 2021 году администрация Ангарского городского округа производила обследование пассажиропотока, которое подтвердило убыточность маршрутов при прежней стоимости проезда. Кроме того, еще в 2020 году Комитет по экономике и финансам администрации провел аналитический расчет экономически обоснованной стоимости поездки в общественном транспорте, которая составила 36,09 рубля.

- В каких случаях прокуратура защищает право человека в суде? Клиенты страховой компании «Колымская» и КПК «Европейский» в эту категорию попадают?

- Статьей 45 Гражданского процессуального кодекса РФ ограничено право прокурора на подачу в суд иска в защиту прав конкретного гражданина. Иск может быть подан только в случае, если гражданин по состоянию здоровья, возрасту, недееспособности и другим уважительным причинам не может обратиться сам. Но есть исключения – заявление прокурора, основанием для которого является обращение к нему граждан о защите нарушенных или оспариваемых социальных прав, свобод и законных интересов в сфере трудовых (служебных) отношений; защиты семьи, материнства, отцовства и детства; социальной защиты, обеспечения права на жилище в государственном и муниципальном фондах; охраны здоровья, включая медицинскую помощь; права на благоприятную окружающую среду; образование. В прошлом году по обращениям пенсионеров прокуратура направила в суд 16 заявлений, из них 3 рассмотрено и удовлетворено, остальные находятся в производстве суда.

По КПК «Европейский» органы внутренних дел возбудили уголовное дело по факту мошеннических действий, ведется следствие. По СК «Колымская» необходимо уточнить, что надзор за страховыми компаниями осуществляет Центральный банк России. Обращение о несогласии с действиями по расторжению договора страхования необходимо направлять в Главное управление Центрального банка РФ по Иркутской области по адресу: г. Иркутск, ул. Ленина, 16. В случае несогласия с ответом Центрального банка РФ гражданин вправе самостоятельно обратиться в суд.

- Какова позиция прокуратуры по повышению стоимости проезда в городских автобусах с 20 до 25, а затем до 35 рублей?

- Пассажирские перевозки на территории округа осуществляются по нерегулируемым тарифам в соответствии со ст. 17 федерального закона от 13.07.2015 года № 220-ФЗ. То есть плату перевозчики устанавливают самостоятельно, исходя из затрат на осуществление данной деятельности, с обязательным информированием органа местного самоуправления. Основанием для увеличения стоимости перевозок явилось снижение пассажиропо-

Ольга КРАСНОВА,
фото Николая СТЕРНИНА

СУДЬБА



■ 2021 год. День их свадьбы был самым тёплым в январе.

Ангарск - Воронеж - Рязань

Как сохранить любовь на расстоянии

14 января в Ангарском ЗАГСе состоялась первая регистрация брака в 2022 году. Молодоженов пока спрашивать не о чем - только поздравлять. Поэтому мы встретились с парой, которая оформила брак ровно год назад, 14 января 2021 года. У них сейчас ситцевая свадьба. Ситец - материал непрочный, а год был для всех тяжелым. Как выдержали его ребята? И как помогла им в этом их семья?

Полина и Никита КОШМЕЛЕВЫ выросли в Ангарске, но встретились, только когда разъехались по разным городам.

Сейчас ей 22 года, ему - 24. В старших классах они учились в школе №39, выступали за одну спортивную команду, но совсем не общались. После окончания школы Никита уехал учиться в рязанскую академию ФСИН России, Полина поступила в Воронежский политехнический университет на инженера-проектировщика. Три года назад, вернувшись домой на каникулы, Полина наткнулась на страницу Никиты в Инстаграме и подписалась.

Он мне почти сразу написал: «Ого, какие люди, привет!» и предложил встретиться. Я думаю, с чего бы это, мы ведь даже не здоровались никогда. Идти на встречу я не хотела, но в тот раз мне повезло: был сильный дождь и ветер, и я отговорилась непогодой. Но он был настойчив, и всё-таки мы встретились. Какое-то время я держала дистанцию, а потом я разглядела его, улыбается Полина.

Лето заканчивалось, и студентам нужно было возвращаться на учебу. Ей - в Воронеж, ему - в Рязань. Следующие 2,5 года их разделяли четыре часа на экспрессе.

Мы пользовались любимыми выходными. Не сосчитать, сколько раз я ездила поездом Воронеж-Рязань. Однажды опоздала на рейс из-за пробок. Поезд прямо передо мной уезжал, хотела даже запрыгнуть на ходу. У меня слезы градом, настолько обидно было! Так и жили: я постоянно спешила на поезд, он сбегал из академии, чтобы меня встретить, - вспоминает Полина.

Передышку дал карантин. Никита вернулся в Ангарск в марте 2020 года на преддипломную практику, Полину перевели на дистант. Она собиралась в Ангарск на две недели с маленьким чемоданчиком, а в итоге провела



■ 2022 год. Вместе.

здесь всё лето и уезжала уже в статусе невесты.

Мысли о свадьбе были давно. Я понимал, что если мы хотим быть вместе в будущем, нам надо сделать этот шаг. Был июль, я окончил академию и выходил работать в ангарскую колонию. Полине нужно было возвращаться в конце лета в Воронеж. Я решил, что время пришло. Было много мыслей, как это сделать. Получилось, наверное, банально: пошли на набережную, спустились к Китою, устроили на берегу небольшой пикник. Включил на телефоне нашу песню, встал на одно колено и сделал предложение, - вспоминает Никита.

Полина вспоминает, что в тот день ее будущий муж был настолько серьезен, что она подумала: он решил с ней... расстаться!

В августе снова разлука: она уехала в Воронеж, где у нее уже была работа, Никита вышел на службу в ангарскую колонию.

Ещё и пять часов разницы во времени: я уже спать ложусь, она еще с работы не пришла, даже не поговорить, - вздыхает Никита. Подали заявление в ЗАГС через госуслуги, на 14 января планировали свадьбу. С торжественной росписью и банкетом для близких

и друзей, как полагается. Однако жизнь на два города не закончилась даже после свадьбы. Камнем преткновения стал вопрос перевода Никиты в Воронеж: начальство никак не отпускало. Полина же не хотела бросать Воронеж.

Мне было нелегко там обособиться, начинать с нуля свою жизнь далеко от родителей, жить в общежитиях, выступать за команду со строгими требованиями, где никто с тобой не нянчится... Если я вернусь в Ангарск, значит, все эти непростые четыре года были зря? По-своему я люблю наш город, но никогда не видела здесь своего будущего. А оказалось, что никогда не говори «никогда», - признается Полина.

На фоне разлуки и бесконечных разъездов, в отношениях было тогда всё совсем не радужно. Проблема с переводом Никиты в Воронеж никак не решалась, и в ноябре прошлого года Полина вернулась в Ангарск, к мужу. Без компромиссов нет ни семьи, ни дела, надо уметь уступать. Работу инженером-проектировщиком удалось найти только в Иркутске. Жизнь постепенно наладилась: молодая семья обзавелась автомобилем, сейчас ребята думают о своем жилье, а самое главное - наконец вздохнули спокойно.

Пришло осознание, что не нужно считать дни, как мы делали раньше. Твой любимый человек рядом, никуда не уедет, значит можно расслабиться и планировать что-то дальше, - говорит Никита. Похожие чувства и у Полины:

После свадьбы люди говорят, что ничего в отношениях не изменилось. Я чувствую, что мы стали ближе. Я стала любить Никиту будто сильнее и трепетнее. До свадьбы из-за разъездов всегда была некая тревога: вот мы разъехались, а если насовсем? Сейчас пришло спокойствие: этот человек выбрал меня, выделил среди всех, и хочет быть именно со мной.

Первый год в браке научил их: чтобы быть вместе, нужно идти друг другу навстречу. Если люди хотят быть вместе, они будут, даже если между ними тысячи километров.

Анастасия МАМОНТОВА,
фото предоставлено героями

Автор выражает благодарность ангарскому отделу Службы ЗАГС Иркутской области за помощь в подготовке материала.

НАРОДНЫЙ ТЕЛЕФОН



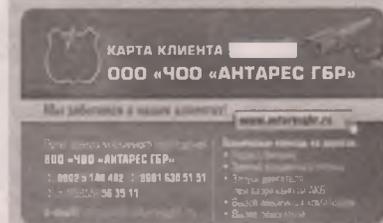
Что за помощь?

Видела в вашей газете рекламу карточки экстренной помощи. А что это за карточка и кому её можно получить?

Карточки экстренной помощи своим клиентам выдаёт охранный организация «Антарес ГБР». За что и для чего, поясняет директор Андрей РЯБОВ:

Карточка экстренной помощи выдаётся нашему клиенту при заключении договора на оказание охранных услуг. Воспользоваться помощью может любой член семьи нашего клиента, даже дети и родители. Что даёт карточка? В любой неприятной ситуации человек может позвонить по номеру телефона, указанному на карте (63-84-02), и получить от нас помощь. Например, в следующих ситуациях:

- сопроводить при входе в подъезд в тёмное время суток, если вас преследует подозрительный человек;
- поменять колесо (услуга популярна у женщин-водителей);
- «прикурить» автомобиль;
- отбуксировать автомобиль;



Вакансии в ООО «Антарес ГБР»:

- Охранник
- Водитель-охранник
- Электромонтёр ОПС
- Оператор ПЦН

Полный соц. пакет, стабильная з/п
т.: 8(3955) 56-06-11,
8-9025-147-187.
Резюме направлять на эл. адрес:
ohrana@antaresgbr.ru

Реклама 3070

Сколько будет пенсия?

Вы писали, что пенсию повысят на 5,9%, а теперь говорят, что на 8,6%. Как будет на самом деле?

Действительно мы писали, что Пенсионный фонд России с января 2022 года повысит пенсии по старости на 5,9%, в апреле социальные пенсии - на 7,7%. Сообщили мы и о том, что президент страны Владимир ПУТИН дал поручение правительству рассмотреть вопрос об увеличении процента пенсионной добавки, так как она ниже инфляции за 2021 год, которая, по данным Росстата, составит 8,4% («На сколько вырастет пенсия?» - «В» от 13 января 2022 года). Закон запрещает индексировать пенсию ниже инфляции. На совещании с членами правительства президент страны отметил, что прежние решения не позволяют россиянам покрыть расходы, связанные с прошлогодней повышенной инфляцией и предложил проиндексировать пенсии на 8,6% - чуть выше инфляции.

Прошу правительство в ближайшее время принять соответствующее решение, - цитирует президента «Парламентская газета».

По информации Елены БИБИКОВОЙ, зампреда комитета Совета Федерации по социальной политике, уже в феврале 2022 года все россияне смогут получить



повторно проиндексированную пенсию. В среднем прибавка составит 1 400 рублей. Уточним: вторая индексация пенсии будет проведена в феврале после того, как будет принят законопроект об индексировании пенсий на 8,6%. При этом задним числом будет компенсирована недоплата за январь.

В Пенсионном фонде от комментариев на тему доиндексации страховых пенсий отказались, так как пока нормативных документов у них нет. Пенсионерам остаётся набраться терпения и ждать, пока будут решены все организационные вопросы

Ольга КРАСНОВА,
фото ok.ru

СУДЬБА

Дрова для Веры

Почему многодетная семья замерзала в новогодние праздники?

На прошлой неделе эта история в Интернете взбудоражила Ангарск. В соцсетях распространялось сообщение: «В трудной ситуации оказалась мама-одиночка с четырьмя дочками!!! На улице - холодная середина зимы, а у неё закончились дрова и нет денег, чтобы их приобрести! Обогреватель уже не спасает! Сгодятся даже старые доски! Не дайте им замёрзнуть!» Мы поехали по указанному адресу.

Небольшой шлакоблочный дом в СНТ «Дружба». Забор не достроен, ворот нет, во дворе навалены дрова. Их женщине бесплатно привезли сотрудники Росгвардии, сложили в сарай. Следом пришла машина дров от благотворителя. Проблема с теплом решена. Но как вообще многодетная семья оказалась в таком положении?

...Вере ИВАНИЩЕВОЙ 37 лет. Сколько себя помнит, всегда жила в детском доме.

Когда ей было 16, детский дом начали готовить к расформированию, детей расселяли по другим учреждениям области, и Вера просто... сбежала. Без документов, не окончив школу.

Где жила? Да везде. Вера вообще производит впечатление человека, который спокойно относится к любым жизненным трудностям. Улыбается, плечами пожимает, не паникует, не жалуется, не анализирует. Не знала она в том возрасте, что ей, как сироте, положено жильё от государства.

Ну а дальше всё сложилось, как у многих сирот, обделенных любовью, но нуждающихся в ней. Познакомилась с парнем, уехала с ним в Усть-Орду, родила от него дочь Олесю. Ей сейчас 15. Работала на ферме дояркой.

Познакомилась с другим, влюбилась, ушла к нему. Родила Милану (сейчас 12 лет) и Сашу (9 лет). Отец девочек Виталий позвал её в Ангарск. Здесь он купил дачный дом с участком в СНТ «Радуга». Родили четвертую дочь - Наташу (6 лет).

Сейчас Вера жалеет, что уехала из Усть-Орды - там, в сельской местности, жить проще. Виталий, по словам Веры, пил и бил.

В сентябре прошлого года Вера с дочками убежала от мужа в соседнее садоводство «Дружба». Сняла дом, в котором мы разговариваем, за семь тысяч рублей.

Почему здесь? Во-первых, отсюда девочки пешком ходят в городские школы. Двое в 15-ю (полчаса пути) и одна в 32-ю (сначала пешком, потом на автобусе). Во-вторых, Вера привыкла жить по-деревенски, на земле, с хозяйством. Здесь она держит кур, собак, кошек, топит печь и баню.

Несмотря на то, что стар-

шей дочери 15, она учится в 7 классе. И она, и вторая сестра, в школу пошли с опозданием - не было прописки. Сейчас все дети и Вера прописаны в СНТ «Радуга».

Вера работает в одной из управляющих компаний, моет подъезды. Зарплата 12-15 тысяч рублей. Получает пособия на детей по 6 тысяч с копейками. И если бы не необходимость сразу купить машину дров (6-9 тысяч рублей), то жить, говорит, можно, на всё хватает. Её позиция твёрдая: у нас всё есть!

- Холодильник мой, мебель вся моя, плитка. Вещей смотрите сколько! К 1 сентября детей я постоянно одеваю! Вот дневники смотрите, учатся дети на пятёрки, - показывает Вера. - Дрова есть! Продукты есть - картошка, морковь, кабачки. Всё есть, дом мне сдали надолго. Мне главное - девочкам выучить, образование дать!

Чего только ни писали о Вере в комментариях! Она всё оспаривает:

- Курить - курю, но не пью. Никто не может сказать, что меня пьяной видел!

...Судьбой Веры заинтересовался уполномоченный по правам ребёнка в Иркутской области. Сигнал поступил в центр помощи детям и органы опеки. Прямо во время нашего разговора к ней с осмотром приехали специалисты.

Наталья КОВАЛЕВИЧ, социальный педагог отделения экстренного реагирования центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, дала нашей газете такой комментарий:

- Быт у семьи скромный, но довольно чисто. Хорошая баня, в теплице настиранная одежда сушится, необходимая бытовая техника есть. Дети общительные, позитивные, не выглядят голодными. Семье поступила хорошая помощь - несколько машин дров, продукты. Мы знаем эту семью, и раньше она состояла у нас на сопровождении, потому что дети были не организованы. В употреблении спиртных напитков мама никогда не была замечена. Просто многодетная семья с низким материальным уровнем.

Семью мы берём на сопровождение, посещать их будем раз в месяц без предупреждения,



■ Вера ИВАНИЩЕВА с дочками.

оказывать посильную помощь вещами и канцтоварами, посещать их с рейдами совместно с пожарными по графику.

...Зачем мы рассказываем вам эту историю? Для того, чтобы вы оценили то, что у вас есть:

отопление, туалет и душ, разные комнаты у детей и взрослых, школу в пяти минутах от дома, рабочее место с соцпакетом. А ещё для того, чтобы знали: выжить можно в любой сложной ситуации. Пока Вера

трудится, пытается не утонуть в бурном потоке жизни, её дети с ней. И никто не заберет детей из семьи, если они сыто улыбаются и жмутся к маме.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото автора


ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ

ПЕРЕДАЧА ПОКАЗАНИЙ - ДИСТАНЦИОННО

ДО 25 ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА

ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ ПОКАЗАНИЙ ПРИБОРОВ УЧЕТА ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ И ВОДЫ

 <p>ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ</p> <p>SBYT.IRKUTSKENERGO.RU</p>	 <p>НА САЙТЕ</p> <p>SBYT.IRKUTSKENERGO.RU</p>	 <p>МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ</p> <p>ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ</p>
 <p>МЕССЕНДЖЕР</p> <p>Viber</p>	<p>SMS</p> <p>СМС НА НОМЕР</p> <p>8-985-770-75-75</p>	 <p>СЕРВИС</p> <p>DOM.GOSUSLUGI.RU</p>
 <p>24</p> <p>КОНТАКТ-ЦЕНТР</p> <p>8-800-100-97-77</p> <p>КРУГЛОСУТОЧНО (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)</p>	<p>ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА</p> <p>«МАГЕЛЛАН»</p> <p>в том числе мессенджеры Viber и WhatsApp</p> <p>8-901-63-22-999</p>	

Поздравляем!

КУТИНОВУ
Елену Анатольевну
с юбилеем!



Елена, пусть в жизни будет
все отлично,
Тепло, светло и гармонично!
Здоровья крепкого, успеха,
Побольше радости и смеха!

С днем рождения
**ПАРИЦКИХ
Дениса
Николаевича!**

Будь судьбой
и небом храним!
Твоя забота,
любовь и терпение
Достойны внимания
и уважения!
Желаем крепкого здоровья,
Счастья, любви,
благополучия!

Самую прекрасную
из женщин
**ДАВИДОВУ Валентину
Александровну**
с днем рождения!

Это добрейшей души человек!
Отзывчивая, внимательная,
Всегда приходит на помощь
Советом и делом. Заботливая мама,
очень любит свою дачу.
Дорогая наша, любимая, желаем
Вам крепкого здоровья, сил,
Бодрости и всех земных благ!
Мы Вас любим!

Дорогую, любимую мамочку,
бабушку
РЯБУХА Юлию Васильевну
с 70-летним юбилеем!



В день чудесный, юбилейный
Мы приносим поздравленья!
Пусть идет за годом год,
На них не надо обижаться.
Ведь правильно
поётся в песне:
Мои года - моё богатство!
Долгосчастия, долголетия
мы всем сердцем желаем тебе!

С днем рождения нашу любимую
и дорогую дочь, маму, жену
**ТИХОНОВУ-ЛУЖЕЦКУЮ
Ларису Борисовну**

Мы желаем в день рожденья,
В золотой твой юбилей,
Без тревог жить, без волнений,
Много ярких, светлых дней.
Будет пусть в семье порядок,
Доброта, любовь, забота.
Интересной и приятной,
Легкой будет пусть работа.
Ты сама - источник счастья
Для родных и для друзей,
Пусть же будет все прекрасно
В жизни солнечной твоей!

ПРОДУКТЫ

КАРТОШКА
(доставка бесплатно)
т. 8-908-779-77-11
реклама 3017

САХАР, МУКА (Краснодар) (Алтай)
ОКОРОЧКА рис, масло, рыба
8(9027)68-46-97 2904 реклама

ДОСТАВКА (Краснодар) (Алтай)
САХАР, МУКА
ОКОРОЧКА рис, масло, рыба
8(9027) 68-40-86 реклама 2904

САХАР, МУКА (Краснодар) (Алтай)
ОКОРОЧКА рис, масло, рыба
56-60-86 реклама 2904

МУКА, САХАР (Краснодар) (Алтай)
РИС, МАСЛО, ОКОРОЧКА, РЫБА
8 (3955) 53-12-68 реклама 2904

КАРТОФЕЛЬ
ДОСТАВКА.
52-68-75, 8-902-568-2250. пос. Голуметь

ДОСТАВКА **МЁД алтайский натуральный - 350 руб./кг, САХАР 50/25/10/5, ДРОЖЖИ**
Мука 50/25/10/5/2/1, крупы, макароны, масло, отруби, пшеница, корма для с/х животных, кроликов и собак. Адрес: 215 кв-л, строение 21. Тел.: 60-80-66, 66-28-05, 8-950-096-35-65
* условия уточняйте по телефону

АФИША

МУЗЕЙ ЧАСОВ
(ул. К. Маркса, 31)
вторник-воскресенье,
с 10.00 до 18.00
Работает постоянная экспозиция
«У КАЖДОГО ВРЕМЕНИ СВОИ ЧАСЫ»
Выставка **«НОВОГОДНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СССР»**
(до 20.01) 6+
Выставка **«ТАЙНА НЕВИДИМЫХ ШЕДЕВРОВ»** (до 27.02) 12+
28 января в 16.00 открытие выставки значков и нумизматики 12+
Тел. для заявок и справок: 52-33-45

МУЗЕЙ МИНЕРАЛОВ
(ул. Глинки, 25)
вторник-суббота,
с 10.00 до 18.00
Постоянная экспозиция
«МИНЕРАЛЬНЫЕ БОГАТСТВА СИБИРИ» 0+
Тел. для справок: 52-34-02
ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ
(ул. Глинки, 25)
Выставка-акция **«РИСУЕМ ВСЁ!»** участников студии декоративно-прикладного творчества «Посиделки» при АГОИОООО «Всероссийское общество инвалидов». 6+

Выставка-продажа **Сергея АНДРЕЙКО «ЁЛКИ И МАНДАРИНЫ»** 5+
Выставка работ учащихся детских художественных школ и школ искусств АГО **«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ПАНОРАМА-2021»** 0+
27 января в 15.00 открытие выставки **«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»** к 190-летию со дня рождения Льюиса Кэрролла. 6+
Тел. для справок: 52-34-02

ТВ ПРОГРАММА

с 24 по 30 января

ПОНЕДЕЛЬНИК, 24 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.15 - Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00 - Новости.
9.50 - Жить здорово! [16+]
10.55 - Модный приговор. [6+]
12.10, 01.40 - Время покажет. [16+]
15.10 - Давай поженимся! [16+]
16.00 - Мужское / Женское. [16+]
17.00 - «Время покажет» с Артемом Шейниным. [16+]
18.00 - Вечерние новости.
18.40 - На самом деле. [16+]
19.45 - Пусть говорят. [16+]
21.00 - Время.
21.30 - Т/с Премьера. «Ищейка». Новый сезон. [16+]
23.35 - Познер. [16+]
00.40 - Д/ф «Вот и свела судьба...» К 80-летию со дня рождения Валерия Ободзинского. [12+]

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 - Утро России.
9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время.
9.55 - О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести.
11.30 - Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 18.40 - «60 минут». [12+]
14.55 - Т/с «Тайны госпожи Кирсановой». [12+]
17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.20 - Т/с «Склифосовский». [16+]
23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.20 - Т/с «Пыльная работа». [16+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]
8.55 - Т/с «Интерны». [16+]
11.30 - «Где логика?» [16+]
12.30 - «Двое на миллион». [16+]
13.30 - Т/с «СашаТаня». [16+]
16.00 - Т/с «Универ». [16+]
19.00 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]
21.00 - Т/с «Мне плевать, кто вы». [16+]
22.00 - «Где логика?» [16+]
23.00 - Т/с «Домашний арест». [16+]
00.30 - Х/ф «Крепись!» [18+]

КУЛЬТУРА

7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 - Новости культуры.
7.35 - «Пешком...»
8.05 - Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного».
8.35, 20.00 - Д/с «Русь».
9.00 - Легенды мирового кино.
9.40 - Х/ф «Каждый вечер в одиннадцать».
11.15 - «Наблюдатель».
12.10, 01.30 - ХХ век.
13.15 - Д/ф «Роман в камне».
13.45, 23.10 - Х/ф «Россия молодая».
15.05 - Линия жизни.
16.05 - Новости. Подробно. АРТ.
16.20 - «Агора».
17.25 - Х/ф «Бег».
18.55, 00.25 - Цвет времени.
19.05 - Московская филармония представляет. Сергей Догадин, Юрий Симонов и АСО МГФ. Я. Сибелиус и М. Глинка.
20.45 - Главная роль.
21.05 - «Правила жизни».
21.30 - «Спокойной ночи, малыши!»
21.45 - Д/ф «Повелитель времени. Николай Козырев».
22.30 - «Сати. Нескучная классика...»
01.00 - «Магистр игры».

НТВ

5.55 - Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]
7.30 - Утро. Самое лучшее. [16+]
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.15 - Сегодня.
9.25, 11.25 - Т/с «Морские дьяволы. Смерч». [16+]
14.25 - Чрезвычайное происшествие.
15.00 - Место встречи. [16+]
17.45 - За гранью. [16+]
18.50 - ДНК. [16+]
21.00 - Т/с «Невский. Тень архитектора». [16+]
00.35 - Т/с «Золотой запас». [16+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]
7.40 - По делам несовершеннолетних. [16+]

9.45 - Давай разведемся! [16+]
10.50 - Тест на отцовство. [16+]
13.00 - Д/с «Понять. Простить». [16+]
14.05 - Д/с «Порча». [16+]
14.35 - Д/с «Знахарка». [16+]
15.10 - Д/с «Верну любимого». [16+]
15.45 - Х/ф «Тот, кто рядом». [16+]
20.00 - Х/ф «Тень прошлого». [16+]
00.00 - Т/с «Женский доктор». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]
7.05 - М/с «Три кота». [0+]
7.15 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]
8.00 - М/с «Том и Джерри». [0+]
9.25 - Х/ф «Что хотят женщины?» [16+]
12.00 - Х/ф «Большой и добрый великан». [12+]
14.20, 20.00 - Т/с «Семейка». [16+]
20.30 - Т/с Премьера! «Семейка». [16+]
21.00 - Премьера! Не дрогни! [16+]
22.00 - Х/ф «Одинокий рейнджер». [12+]
01.00 - Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. [18+]

МАТЧ!

11.00, 14.10, 17.30, 20.40, 22.55, 01.55, 08.00 - Новости.
11.05, 04.00 - Все на Матч!
14.15, 17.35 - Специальный репортаж. [12+]
14.35 - Х/ф «Человек президента». [16+]
16.30 - «Есть тема!»
17.55, 07.25 - Зимние виды спорта. Обзор. [0+]
18.30, 20.45 - Т/с «В созвездии Стрельца». [12+]
23.00 - «Громко».
23.55 - Баскетбол. ЦСКА - «Калев» (Эстония). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция.
02.00 - Х/ф «Я, Алекс Кросс». [16+]
04.30 - Тотальный футбол. [12+]
05.00 - Х/ф «Война Логана». [16+]
06.55 - «Человек из футбола». [12+]
08.05 - Д/ф «Сенна». [16+]
10.05 - «Громко». [12+]

Б КАНАЛ

6.00, 10.00, 14.00, 18.30 - «Известия». [16+]
6.25 - Т/с «Чужой район-2». [16+]
18.45 - Т/с «Морские дьяволы-4». [16+]
20.45 - Т/с «След». [16+]
00.10 - Т/с «Великолепная пятёрка-4». [16+]
01.00 - «Известия. Итоговый выпуск». [16+]
01.30 - Т/с «След». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

7.00 - «Настроение».
9.15, 01.35 - Петровка, 38. [16+]
9.30 - Т/с «Мама-детектив». [12+]
11.55 - Городское собрание. [12+]
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 - События.
12.50 - Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра». [12+]
14.40 - «Мой герой». [12+]
15.50 - Город новостей.
16.05 - Т/с «Анна-детективъ». [12+]
18.00 - Д/ф «Мужчины Людмилы Сенчиной». [16+]
19.10 - Х/ф «Колодец забытых желаний». [12+]
23.35 - Специальный репортаж. [16+]
00.05 - «Знак качества». [16+]
01.55 - Д/ф «Михай Волонтир. Цыганское несчастье». [16+]

ЗВЕЗДА

5.10 - Т/с «Привет от Катюши». [16+]
7.00 - «Сегодня утром». [12+]
9.00, 13.00, 21.15 - Новости дня. [16+]
9.20 - Х/ф «Впервые замужем». [12+]
11.20, 21.25 - «Открытый эфир». [12+]
13.20 - Д/с «Оружие Победы». [12+]
14.05 - Т/с «Красные горы». [16+]
18.00 - Военные новости. [16+]
18.10 - «Не факт!» [12+]
18.30 - «Специальный репортаж». [16+]
18.50 - Д/с «Без права на ошибку. История и вооружение инженерных войск». [16+]
19.40 - «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. [16+]
20.25 - Д/с «Загадки века» с Сергеем Медведевым. [12+]
23.05 - «Между тем» с Натальей Метлиной. [12+]
23.40 - Х/ф «Генерал». [12+]
01.40 - Х/ф «Впервые замужем». [12+]

ВТОРНИК
25 января**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 - Телеканал «Доброе утро».

9.00, 12.00, 15.00 - Новости.

9.50 - Жить здорово! [16+]

10.55 - Модный приговор. [6+]

12.10, 01.25 - Время покажет. [16+]

15.10 - Давай поженимся! [16+]

16.00 - Мужское / Женское. [16+]

17.00 - «Время покажет» с Артемом Шейниным. [16+]

18.00 - Вечерние новости.

18.40 - На самом деле. [16+]

19.45 - Пусть говорят. [16+]

21.00 - Время.

21.30 - Т/с Премьера. «Ищейка». Новый сезон. [16+]

22.35 - Премьера сезона. «Док-ток». [16+]

23.30 - «Вечерний Ургант». Лучшее. [16+]

00.20 - Д/ф «Я не верю судьбе...» Ко дню рождения Владимира Высоцкого. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 - Утро России.

9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время.

9.55 - О самом главном. [12+]

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести.

11.30 - Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]

12.40, 18.40 - «60 минут». [12+]

14.55 - Т/с «Тайны госпожи Кирсановой». [12+]

17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]

21.20 - Т/с «Склифосовский». [16+]

23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]

02.20 - Т/с «Пыльная работа». [16+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]

8.55 - Т/с «Интерны». [16+]

11.30 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

13.30 - Т/с «СашаТаня». [16+]

16.00 - Т/с «Универ». [16+]

19.00 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

21.00 - Т/с «Мне плевать, кто вы». [16+]

22.00 - «Импровизация». [16+]

23.00 - Т/с «Домашний арест». [16+]

00.35 - Х/ф «Секса не будет!!!» [18+]

КУЛЬТУРА

7.30, 8.00, 8.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 - Новости культуры.

7.35 - «Пешком...»

8.05, 21.00 - «Правила жизни».

8.35, 20.00 - Д/с «Русь».

9.00 - Легенды мирового кино.

9.30 - Х/ф «Дым Отечества».

11.15 - «Наблюдатель».

12.10, 01.00 - ХХ век.

13.20 - Д/ф «Роман в камне».

13.45, 23.10 - Х/ф «Россия молодая».

15.15 - «Игра в бисер» с Игорем Волгиным.

16.05 - Новости. Подробно. Книги.

16.20 - Д/с «Передвижники».

16.45 - «Сати. Нескучная классика...»

17.25 - Х/ф «Бег».

19.05 - Московская филармония представляет. Даниэле Гатти и АСО МГО. Д. Шостакович. Симфония №5.

20.45 - Главная роль.

21.30 - «Спокойной ночи, малыши!»

21.45 - Искусственный отбор.

22.25 - «Белая студия».

НТВ

5.55 - Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]

7.30 - Утро. Самое лучшее. [16+]

9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.15 - Сегодня.

9.25, 11.25 - Т/с «Морские дьяволы. Смерч». [16+]

14.25 - Чрезвычайное происшествие.

15.00 - Место встречи. [16+]

17.45 - За гранью. [16+]

18.50 - ДНК. [16+]

21.00 - Т/с «Невский. Тень архитектора». [16+]

00.35 - Т/с «Золотой запас». [16+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]

7.55 - По делам несовершеннолетних. [16+]

10.00 - Давай разведёмся! [16+]

11.05 - Тест на отцовство. [16+]

13.15 - Д/с «Понять. Простить». [16+]

14.20 - Д/с «Порча». [16+]

14.50 - Д/с «Знахарка». [16+]

15.25 - Д/с «Верну любимого». [16+]

16.00 - Х/ф «Клевер желаний». [16+]

20.00 - Х/ф «Мой милый найдёныш». [16+]

00.30 - Т/с «Женский доктор». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]

7.05 - М/с «Три кота». [0+]

7.15 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]

8.00 - М/с «Том и Джерри». [0+]

10.05 - Х/ф «Одинокий рейнджер». [12+]

13.00 - Русский ниндзя. [16+]

15.40 - Т/с «Ивановы-Ивановы». [12+]

19.35, 20.00 - Т/с «Семейка». [16+]

20.30 - Т/с Премьера! «Семейка». [16+]

21.00 - Х/ф «Война миров Z». [12+]

23.15 - Х/ф «Война миров». [16+]

МАТЧ!

11.00, 14.10, 17.30, 20.40, 22.55, 02.10, 08.00 - Новости.

11.05, 23.55, 03.00, 05.45 - Все на Матч!

14.15, 17.35 - Специальный репортаж. [12+]

14.35 - Х/ф «Человек президента: Линия на песке». [16+]

16.30 - «Есть тема!»

17.55 - «МатчБол».

18.30, 20.45 - Т/с «В созвездии Стрельца». [12+]

23.00 - Профессиональный бокс. Н. Иноуз - М. Дасмаринас. Бой за титул чемпиона мира по версиям WBA и IBF. Трансляция из США. [16+]

23.25 - Профессиональный бокс. Н. Убаали - Н. Донэйр. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Трансляция из США. [16+]

00.25 - Мини-футбол. Россия - Хорватия. Чемпионат Европы. Прямая трансляция из Нидерландов.

02.15 - Смешанные единоборства. Ф. Нганну - С. Ган. UFC. Трансляция из США. [16+]

03.40 - Баскетбол. «Реал» (Испания) - УНИКС (Россия). Евролига. Мужчины. Прямая трансляция.

06.30 - «Голевая неделя». [0+]

07.00 - «Фристайл. Футбольные безумцы». [12+]

08.05 - Волейбол. «Зенит» (Санкт-Петербург, Россия) - «Войводина» (Сербия). Лига чемпионов. Мужчины. [0+]

10.00 - Д/ф «Когда папа тренер». [12+]

Б КАНАЛ

6.00, 10.00, 14.00, 18.30 - «Известия». [16+]

6.25 - Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». [16+]

10.25 - Т/с «Дознаватель-2». [16+]

18.45 - Т/с «Морские дьяволы-4». [16+]

20.45 - Т/с «След». [16+]

00.10 - Т/с «Великолепная пятёрка-4». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

7.00 - «Настроение».

9.10 - «Доктор И...» [16+]

9.45 - Т/с «Мама-детектив». [12+]

12.10, 01.35 - Петровка, 38. [16+]

12.30, 15.30, 18.50, 23.00 - События.

12.50 - Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра». [12+]

14.40 - «Мой герой». [12+]

15.50 - Город новостей.

16.05 - Т/с «Анна-детективъ». [12+]

17.55 - Д/ф «Последняя любовь Владимира Высоцкого». [12+]

00.10 - Х/ф «Где-то на краю света». [12+]

23.35 - «Закон и порядок». [16+]

00.05 - Д/ф «Николай Рыбников. Слепая любовь». [16+]

ЗВЕЗДА

5.25, 14.05 - Т/с «Красные горы». [16+]

7.00 - «Сегодня утром». [12+]

9.00, 13.00, 21.15 - Новости дня. [16+]

9.20, 18.30 - «Специальный репортаж». [16+]

9.40 - Х/ф «Вертикаль». [12+]

11.20, 21.25 - «Открытый эфир». [12+]

13.20 - Д/с «Оружие Победы». [12+]

18.00 - Военные новости. [16+]

18.10 - «Не факт!» [12+]

18.50 - Д/с «Без права на ошибку. История и вооружение инженерных войск». [16+]

19.40 - «Легенды армии с Александром Маршалом». [12+]

20.25 - Д/с «Улика из прошлого». [16+]

23.05 - «Между тем» с Наталией Метлиной. [12+]

23.40 - Х/ф «В двух шагах от «Рая». [12+]

01.25 - Х/ф «Ссора в Лукашах». [12+]

СРЕДА
26 января**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 - Телеканал «Доброе утро».

9.00, 12.00, 15.00 - Новости.

9.50 - Жить здорово! [16+]

10.55 - Модный приговор. [6+]

12.10, 01.15 - Время покажет. [16+]

15.10 - Давай поженимся! [16+]

16.00 - Мужское / Женское. [16+]

17.00 - «Время покажет» с Артемом Шейниным. [16+]

18.00 - Вечерние новости.

18.40 - На самом деле. [16+]

19.45 - Пусть говорят. [16+]

21.00 - Время.

21.30 - Т/с Премьера. «Ищейка». Новый сезон. [16+]

22.35 - Премьера сезона. «Док-ток». [16+]

23.30 - «Вечерний Ургант». Лучшее. [16+]

00.10 - Д/ф Премьера. «Горький привкус любви Фрау Шиндлер». [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 - Утро России.

9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время.

9.55 - О самом главном. [12+]

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести.

11.30 - Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]

12.40, 18.40 - «60 минут». [12+]

14.55 - Т/с «Тайны госпожи Кирсановой». [12+]

17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]

21.20 - Т/с «Склифосовский». [16+]

23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]

02.20 - Т/с «Пыльная работа». [16+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]

8.55 - Т/с «Интерны». [16+]

11.30 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

13.30 - Т/с «СашаТаня». [16+]

16.00 - Т/с «Универ». [16+]

19.00 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

21.00 - Т/с «Мне плевать, кто вы». [16+]

22.00 - «Я тебе не верю». [16+]

23.00 - Т/с «Домашний арест». [16+]

00.35 - Х/ф «Вечерняя школа». [16+]

КУЛЬТУРА

7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 - Новости культуры.

7.35 - «Пешком...»

8.05, 21.05 - «Правила жизни».

8.35, 20.00 - Д/с «Русь».

9.00 - Легенды мирового кино.

9.35 - Д/с «Первые в мире».

9.50, 17.35 - Х/ф «Берег его жизни».

11.15 - «Наблюдатель».

12.10, 01.00 - ХХ век.

13.00 - Д/ф «Глеб Котельников. Стрела жизни».

13.45 - Х/ф «Залив счастья».

15.05 - Д/с «Дороги старых мастеров».

15.20 - Искусственный отбор.

16.05 - Новости. Подробно. Кино.

16.20 - «Библиейский сюжет».

16.50 - «Белая студия».

18.40 - Цвет времени.

18.55 - Московская филармония представляет. Юрий Симонов и АСО МГО. С. Рахманинов. Симфонические танцы.

20.45 - Главная роль.

21.30 - «Спокойной ночи, малыши!»

21.45 - Абсолютный слух.

22.30 - Власть факта.

23.10 - Х/ф «Дым Отечества».

01.50 - Д/ф «Роман в камне».

НТВ

5.55 - Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]

7.30 - Утро. Самое лучшее. [16+]

9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.15 - Сегодня.

9.25, 11.25 - Т/с «Морские дьяволы. Смерч». [16+]

14.25 - Чрезвычайное происшествие.

15.00 - Место встречи. [16+]

17.45 - За гранью. [16+]

18.50 - ДНК. [16+]

21.00 - Т/с «Невский. Тень архитектора». [16+]

00.35 - Поздняков. [16+]

00.50 - «Русская душа». Концерт Андрея Никольского. [12+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]

7.55 - По делам несовершеннолетних. [16+]

10.00 - Давай разведёмся! [16+]

11.05 - Тест на отцовство. [16+]

13.15 - Д/с «Понять. Простить». [16+]

14.20 - Д/с «Порча». [16+]

14.50 - Д/с «Знахарка». [16+]

15.25 - Д/с «Верну любимого». [16+]

16.00 - Х/ф «Крылья». [16+]

20.00 - Х/ф «Успеть всё исправить». [16+]

00.00 - Т/с «Женский доктор». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]

7.05 - М/с «Три кота». [0+]

7.15 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]

8.00 - М/с «Том и Джерри». [0+]

10.00 - Т/с «Воронины». [16+]

11.00 - Х/ф «Война миров Z». [12+]

13.20 - Русский ниндзя. [16+]

15.55 - Т/с «Ивановы-Ивановы». [12+]

19.30, 20.00 - Т/с «Семейка». [16+]

20.30 - Т/с Премьера! «Семейка». [16+]

21.00 - Х/ф «Я - легенда». [16+]

23.00 - Х/ф «Бесконечность». [16+]

01.00 - Х/ф «Обливион». [16+]

МАТЧ!

11.00, 14.10, 17.30, 20.40, 22.55, 01.55, 08.00 - Новости.

11.05, 04.00 - Все на Матч!

14.15, 17.35 - Специальный репортаж. [12+]

14.35 - Х/ф «Война Логана». [16+]

16.30 - «Есть тема!»

17.55 - Х/ф «Человек президента». [16+]

19.50, 20.45 - Х/ф «Человек президента: Линия на песке». [16+]

21.45, 23.00 - Х/ф «Полицейская история». [16+]

23.55 - Волейбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Маасейк» (Бельгия). Лига чемпионов. Мужчины. Прямая трансляция.

02.00 - «Тройной удар».

04.30 - Х/ф «Полицейская история. Часть 2-я». [16+]

07.00 - «Фристайл. Футбольные безумцы». [12+]

08.05 - Волейбол. «Кендзержин-Козле» (Польша) - «Локомотив» (Новосибирск, Россия). Лига чемпионов. Мужчины. [0+]

10.00 - Баскетбол. УГМК (Россия) - МБА (Россия). Евролига. Женщины. [0+]

Б КАНАЛ

6.00, 10.00, 14.00, 18.30 - «Известия». [16+]

6.35 - Т/с «Дознаватель-2». [16+]

18.45 - Т/с «Морские дьяволы-4». [16+]

20.45 - Т/с «След». [16+]

00.10 - Т/с «Великолепная пятёрка-4». [16+]

01.00 - «Известия. Итоговый выпуск». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

7.00 - «Настроение».

9.10 - «Доктор И...» [16+]

9.45 - Т/с «Мама-детектив». [12+]

12.10, 01.35 - Петровка, 38. [16+]

12.30, 15.30, 18.50, 23.00 - События.

12.50 - Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра». [12+]

14.40 - «Мой герой». [12+]

15.50 - Город новостей.

16.05 - Т/с «Анна-детективъ». [12+]

18.00 - Д/ф «Мужчины Натальи Гундаревой». [16+]

19.10 - Х/ф «Чудны дела твои, Господи!» [12+]

23.35 - «Хватит слухов!» [16+]

00.05 - Д/с «Дикие деньги». [16+]

01.00 - События. 25-й час.

ЗВЕЗДА

5.25, 14.05 - Т/с «Красные горы». [16+]

7.00 - «Сегодня утром». [12+]

9.00, 13.00, 21.15 - Новости дня. [16+]

9.25 - Х/ф «Курьер». [12+]

11.20, 21.25 - «Открытый эфир». [12+]

13.25 - Д/с «Оружие Победы». [12+]

18.00 - Военные новости. [16+]

18.10 - «Не факт!» [12+]

18.30 - «Специальный репортаж». [16+]

18.50 - Д/с «Без права на ошибку. История и вооружение инженерных войск». [16+]

19.40 - «Главный день». [16+]

20.25 - Д/с «Секретные материалы». [16+]

23.05 - «Между тем» с Наталией Метлиной. [12+]

23.40 - Х/ф «Балтийское небо». [12+]

ЧЕТВЕРГ
27 января**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 - Телеканал «Доброе утро».

9.00, 12.00, 15.00 - Новости.

9.50 - Жить здорово! [16+]

10.55 - Модный приговор. [6+]

12.10, 01.20 - Время покажет. [16+]

15.10 - Давай поженимся! [16+]

16.00 - Мужское / Женское. [16+]

17.00 - «Время покажет» с Артемом Шейниным. [16+]

18.00 - Вечерние новости.

18.40 - На самом деле. [16+]

19.45 - Пусть говорят. [16+]

21.00 - Время.

21.30 - Т/с Премьера. «Ищейка». Новый сезон. [16+]

22.35 - Большая игра. [16+]

23.30 - «Вечерний Ургант». Лучшее. [16+]

00.10 - Д/ф Премьера. «Невский пятачок. Последний свидетель». [12+]

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 - Утро России.

9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время.

9.55 - О самом главном. [12+]

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести.

11.30 - Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]

12.40, 18.40 - «60 минут». [12+]

14.55 - Т/с «Тайны госпожи Кирсановой». [12+]

17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]

21.20 - Т/с «Склифосовский». [16+]

23.35 - Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]

9.25 - «Перезагрузка». [16+]

10.00 - Т/с «Интерны». [16+]

11.30 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

13.30 - Т/с «СашаТаня». [16+]

16.00 - Т/с «Универ». [16+]

19.00 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]

21.00 - Т/с «Мне плевать, кто вы». [16+]

22.00 - «Двое на миллион». [16+]

23.00 - Т/с «Домашний арест». [16+]

00.40 - Х/ф «1+1». [16+]

КУЛЬТУРА

7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 - Новости культуры.

7.35 - «Пешком...»

8.05, 21.05 - «Правила жизни».

8.35, 20.00 - Д/с «Русь».

9.00 - Легенды мирового кино.

9.35 - Д/с «Первые в мире».

9.55, 17.30 - Х/ф «Берег его жизни».

11.15 - «Наблюдатель».

12.10, 01.00 - ХХ век.

13.15 - Д/ф «Гость из будущего. Исайя Берлин».

13.40 - Цвет времени.

13.50 - Х/ф «Зверобой».

15.05 - Линия жизни.

16.05 - Новости. Подробно. Театр.

16.20 - Д/с «Пряничный домик».

16.50 - «2 Верник 2».

18.35 - Московская филармония представляет. Борис Березовский. Сольный концерт. Л. Бетховен и А. Скрябин.

20.45 - Главная роль.

21.30 - «Спокойной ночи, малыши!»

21.45 - Д/ф «Блокада. Искушение». День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

22.30 - «Энигма».

23.15 - Д/ф «Мотивы Моисея Березовского». Международный день памяти жертв Холокоста.

НТВ

5.50 - Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]

7.30 - Утро. Самое лучшее. [16+]

9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.15 - Сегодня.

9.25, 11.25 - Т/с «Морские дьяволы. Смерч». [16+]

14.25 - Чрезвычайное происшествие.

15.00 - Место встречи. [16+]

17.45 - За гранью. [16+]

18.50 - ДНК. [16+]

21.00 - Т/с «Невский. Тень архитектора». [16+]

00.35 - ЧП. Расследование. [16+]

01.15 - Захар Прилепин. Уроки русского. [12+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]

7.50 - По делам несовершеннолетних. [16+]

9.55 - Давай разведёмся! [16+]

11.00 - Тест на отцовство. [16+]

13.10 - Д/с «Понять. Простить». [16+]

14.15 - Д/с «Порча». [16+]

14.45 - Д/с «Знахарка». [16+]

15.20 - Д/с «Верну любимого». [16+]

15.55 - Х/ф «Если ты меня простишь». [16+]

20.00 - Х/ф «Человек без сердца». [16+]

00.15 - Т/с «Женский доктор». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]

7.05 - М/с «Три кота». [0+]

7.15 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]

8.00 - М/с «Том и Джерри». [0+]

10.00 - Т/с «Воронины». [16+]

10.55 - Х/ф «Я - легенда». [16+]

12.45 - Русский ниндзя. [16+]

15.45 - Т/с «Ивановы-Ивановы». [12+]

19.30, 20.00 - Т/с «Семейка». [16+]

20.30 - Т/с Премьера! «Семейка». [16+]

21.00 - Х/ф «Иллюзия обмана». [12+]

23.10 - Х/ф «Иллюзия обмана-2». [12+]

01.45 - Х/ф «Война миров». [16+]

МАТЧ!

11.00, 14.10, 17.30, 20.40, 22.55, 01.5



МАНГО TUR 61 квартал, дом 16 (цоколь) ☎ 63-60-13
 ☎ 8-902-514-60-13 @mango_tur_angarsk

ЕГИПЕТ из Иркутска на 10 дней
 25.01 - ШАРМ-ЭЛЬ-ШЕЙХ, 30.01. - ХУРГАДА
ТУРЫ по льду БАЙКАЛА
 из Ангарска в январе от 3750 руб./чел.*

РАССРОЧКА на 6 месяцев без%!!!*
В продаже субсидированные авиабилеты на 2022 год!

* Условия уточняйте по тел. Реклама 3077

ПЛАНЕТА
РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ до 31.01, предоплата всего 10%*

ЕГИПЕТ из Иркутска:
 ХУРГАДА - от 45000 руб.*
 ШАРМ-ЭЛЬ-ШЕЙХ - от 43000 руб.*
ВЬЕТНАМ из Москвы - от 68000 руб.*
ТАИЛАНД из Иркутска - от 62000 руб.*

* Условия уточняйте по тел.

9 мрн, д. 84 (напротив к/т «Родина»)
 Тел.: 8-902-567-30-03, 63-30-03

реклама 3087

PEGAS TOURISTIK

ТУРЦИЯ!
 Вылет из Иркутска от 38000 р.*
 ДОМИНИКАНА - от 75000 руб.*
 ВЕНЕСУЭЛА - от 68000 руб.*
 КУБА - от 54000 руб.*

Оплата по карте «Халва»
 Генеральная лицензия ЦБ РФ №963.
 Рассрочка от 12 месяцев*

* Условия уточняйте по тел. Реклама 3087

9 мрн, д. 84 (напротив к/т «Родина»)
 Тел.: 63-30-03, 8-902-567-30-03

ПЛАНЕТА
*** СУБСИДИРОВАННЫЕ БИЛЕТЫ ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ**
*** КБЖД**

АВИА И Ж/Д БИЛЕТЫ
 Ирк.-Москва от 5000 руб.
 Ирк.-Сиб. от 10500 руб.
 Ирк.-Сочи от 12000 руб.
 Ирк.-Спф. (прямой) от 12000 руб.

реклама 3037 * Условия уточняйте по тел.

9 мрн, д. 84 (напротив к/т «Родина»)
 Тел.: 56-24-00, 8-950-130-43-50

МАКСИМ СКИДКИ*
 ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН **50% 30% 20%**

Мужчины выбирают наш магазин

- КУРТКИ ЗИМНИЕ - от 3500 р.
- КУРТКИ ОСЕННИЕ - от 3000 р.
- КУРТКИ КАШЕМИРОВЫЕ - от 5500 р.
- Джемперы, водолазки - от 1500 р.
- Брюки, джинсы, трико, шорты - от 1300 р.
- Рубашки с коротким и длинным рукавом - от 750 р.
- Футболки с коротким и длинным рукавом - от 450 р.
- Толстовки, жилеты - от 1000 руб.
- Обувь (размеры с 39 по 48) - от 500 р.

РАЗМЕРЫ от 46 до 70!
При покупке зимней куртки - подарок (на 1000 руб.!).

Производство: Россия, Турция, Китай

Ждём вас по адресу: 87 кв-л, дом 1, ТД «Щелкунчик», павильон 11/12, тел. 8(3955)-63-63-58, 8-902-514-63-58

Реклама 2996 * Условия уточняйте у продавца

Кредит на любые цели

«Смотри - 4.99%»

г. Ангарск, 6 микрорайон, д. 16; ул. Ленина, д. 44, 8 800 200 12-30

Пойдём!
Первый Доврый Банк

* Нецелевые потребительские кредиты по программе кредитования «Смотри - 4,99%» на суммы от 100 000 до 275 000 рублей на срок 13 месяцев. Ставки: с 1 по 3 месяц - 28% годовых, 4 по 6 месяц - 20% годовых, с 7 по 9 месяц - 15% годовых, с 10 по 13 месяц - 4,99% годовых. Банк выдает кредит при предоставлении паспорта, второго документа, подтверждающего личность и документов о доходах после проведения финансовым консультантом кредитного интервью (беседы) и принятия положительного решения Банком. Банк вправе отказать в выдаче кредита. Подробности по программе кредитования (в том числе требования к Заёмщику и документам о доходах) в офисах Банка и на сайте Банка www.poidem.ru. Не оферта. АО КБ «Пойдём!». Лицензия Банка России № 2534. Реклама 2980

Магазин Lady SHARM
ВЫБИРАЮТ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ АНГАРСКА!

СКИДКИ*
НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ!

Новое поступление «Весна 2022»

- ПАЛЬТО ЗИМА
- ПАЛЬТО ДЕМИ
- ПУХОВИКИ
- НА ВЕРБЛЮЖЬЕЙ ПОДСТЁЖКЕ
- ДУБЛЁНКИ
- ШУБЫ ЭКОМЕХ
- КУРТКИ:
- КОЖАНЫЕ
- НА СИНТЕПОНЕ
- СПОРТИВНЫЕ
- ГОРНО-ЛЫЖНЫЕ КОСТЮМЫ
- БРЮКИ КАШЕМИР
- КОФТЫ
- СУМКИ
- ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Кредит без первого взноса*
 Рассрочка по карте «Халва», оформляем карты*
За наличный расчёт СКИДКА*

До 66 размера

ТЦ «Щелкунчик», пав. 30, с 10.00 до 19.00
 т. 8-908-651-30-19 LEDI_SHARM_38
ПАО «Сбербанк» Генеральная лицензия Банка России № 963

Продолжайте работать в Новом году, а мы вам в этом поможем! Разработаем макет или разместим строчкой информацию о вас!

Стоимость рекламного блока от 770 руб., строка от 100 руб.*

Ждем вас ежедневно с 9.00 до 18.00, кроме выходных

8 (3955) 52-21-37

Ваш отдел рекламы

* Подробности уточняйте по телефону

ВРЕМЯ

Ищете новых клиентов? Хотите выйти на новый уровень бизнеса?

- ✓ Около 24 тысяч подписчиков
- ✓ Ежедневно актуальные новости, активные комментарии, «живая» публика
- ✓ Полный отчёт по статистике
- ✓ Специальные условия для постоянных клиентов

Реклама на сайте и в соцсетях

РЕКЛАМА

Тел.: 8-914-943-27-27 E-MAIL: VREM.ANGARSK@YANDEX.RU
 GAZETA_VREMYA_ANGARSK

ВРЕМЯ

Стоимость на I полугодие 2022 года

1 мес.	6 мес.	с 20.01.22
110 руб.	660 руб.	• Без доставки (получение в редакции)
104 руб.	620 руб.	• Для пенсионеров, инвалидов и участников ВОВ
120 руб.	720 руб.	• Для остальных категорий подписчиков
150 руб.	900 руб.	• С доставкой в квартиру (для всех категорий подписчиков)
250 руб.	1500 руб.	• Для предприятий и организаций
104 руб.	620 руб.	• Получение в киосках «Иркутскпечать» и магазинах города
117 руб.	700 руб.	• Подписка on-line на сайте

Где можно выписать и получать газету? (если почтовый ящик ненадёжен)
В каждом киоске ИРКУТСКПЕЧАТЬ, в кассах «САЛВЕНТ»

Центральная часть города:	Микрорайоны	«Квартал»
МСЧ-36 (сангородок, поликлиника)	6 мрн - «Лола»	177 кв-л - «Силуэт»
24 кв-л - магазин «Олимп»	6 «а» мрн - «Ангарский»	181 кв-л - ДК «Современник» (касса)
58 кв-л - киоск «Молочная река»	7 мрн - хлебный киоск (на остановке)	188 кв-л - рынок «Юность»
81 кв-л - магазин «Центр»	8 мрн - «Арес», «Центральный»	205 кв-л - «Зебра»
85 кв-л - «Олимпиада»	10 мрн - аптека (41 дом)	210 кв-л - «Мелодия» (отдел «Книги»)
93 кв-л - Универмаг	12 мрн - «Тайга», «Гренада»	212 кв-л - магазин «Любимый»
94 кв-л - «Лада», «Белый Аист»	12 «а» мрн - ТД «Гефест»	Цемпоселок - м-н «Дружба»
95 кв-л - п/о 8	13 мрн - «Город А», СК «Ресо-Гарантия»,	пос. Меget - «Коммерсантъ»
106 кв-л - «Карлен»	17 мрн - «Трапеза» (отдел «Садовод»), «Колхозный рынок»	мрн Китой - п/о 22
«Л» кв-л - п/о 21	18 мрн - «Универсам» (цоколь)	
	22 мрн - поликлиника БСМП, «Фея»	
	29 мрн - «Прибрежный»	
	30 мрн - магазин «Кристофер», «Гурмано»	
	32 мрн - рынок «Новый»	

Служба подписки и доставки (83955) 52-29-55, 8-950-134-77-30

Здоровье

ШУГАРИНГ
 НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
 Т. 8-904-147-44-43

И.М.Е.О.Т.С.Р.
 ПРОФИЛОКАЦИЯ
 НЕОБХОДИМА
 КОНСУЛЬТАЦИЯ
 СПЕЦИАЛИСТА

Реклама 3100

В преддверии праздника 23 февраля - Дня защитника Отечества

АКЦИЯ!

ООО «Челюстно-лицевая клиника»
объявляет СКИДКИ 13%*
с 24.01 по 28.02.2022
НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ для всех!

Мы ждём вас по адресу: 1 кв-л (ул.Сибирская, д.6), район центрального рынка. Тел. 51-21-34

Условия уточняйте по телефону. Рекламная 3099

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Лицензия ЛО 38-01-094014

СТОМАТОЛОГИЯ «ЭТАЛОН»

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ любой сложности

Опытные врачи!

*Скидки в честь открытия!**

29 мрн, дом 6
 8950-11-44-643

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

МЕДТЕХНИКА **Profimed** ОРТОПЕДИЯ

всего 1980р*
 Ингалятор LD-220C компрессорный

всего 2099р*
 Ирригатор для полости рта с 3/У WI-911

всего 2099р*
 Тонومتر автоматический Omron M2 Basic

Срок проведения акции с 15.01.22 по 28.02.22 г.

Адреса: 76 квартал, дом 12; 6 мкр-н, дом 1; 22 мкр-н, дом 43
 Телефон: (3955) 52-33-68

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ДАЧНЫЙ СЕЗОН?

Пора заниматься рассадой, а семена как в тумане? Вы протираете очки, а они все равно как запотевшие? Прежде чем открывать дачный сезон, вылечите катаракту.

Только представьте: вы приезжаете на огород. Вам надо сажать морковку, а вы семена не видите. Они мелкие, плоские, темные, на грядке от земли по цвету не отличаются. Так у вас еще и взгляд затуманен.

А сорняки? Как их полоть, когда резкость нарушена? Так можно вместо ромашки весь укроп выдергать!

К сожалению, катаракта не лечится лекарствами и каплями, зрение будет продолжать снижаться. Вернуть былую резкость можно только хирургическим путем.

Начните подготовку к дачному сезону не с покупки семян, а со здоровья глаз. Подарите им новый взгляд, четкий фокус и правильную цветопередачу. Сейчас для этого лучшее время: вы успеете до повышения цен на операцию, и на адаптацию к новому зрению останется достаточно времени. Ведь в послеоперационный период нельзя поднимать тяжести, загорать, ходить в баню и сауну. А на огороде без этого никак!

Замена хрусталика будет проводиться на современном оборудовании в соответствии с мировым стандартом «Хирургия одного дня». Лежать в больнице не придется, в клинике Центра зрения опе-



рацию проводят под местной капельной анестезией, и длится она всего 20 минут. После чего можно сразу ехать домой, доставка до дома будет для вас абсолютно бесплатной, обо всем позаботятся администраторы клиники.

На следующий день врач-офтальмолог посмотрит состояние глаз и даст рекомендации. В течение месяца вы сможете бесплатно обращаться в клинику в случае необходимости. А на дачу поедете уже в полной готовности.

% скидка на импортный хрусталик* **20-30 минут длится операция** **бесплатные анализы*** **бесплатная доставка домой***

Реклама 2976

ЦЕНТР ЗРЕНИЯ
 «МИКРОХИРУРГИЯ»
 сеть офтальмологических клиник

Ангарск, 22 мрн., 42 ☎ (3955) 607-000
 Иркутск, ул. Ядринцева, 92 (корпус №2) ☎ (3952) 505-303
 Усолье-Сибирское, ул. Интернациональная, 4 ☎ (39543) 7-08-08

www.ПроверьЗрение.рф

*Срок акции до 28.02.2022 г. ООО «ЦСО», лиц. № ЛО-38-01-003916 от 18.09.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Как победить варикоз?

Сохранить красоту и здоровье наших ног сегодня позволяют новые технологии. Многие слышали о лечении варикоза лазером, но мало кто знает подробности.

Варикозная болезнь - плата человека за движение на двух конечностях. Таблетки и мази приносят лишь временное облегчение. Образование тромбов в варикозных венах смертельно опасно.

Сегодня лазерная коагуляция варикозных вен - это совершенный способ радикального излечения варикоза без наркоза, боли и шрамов. Лазерный луч попадает в измененную вену через специальный световод и изнутри сжигает его. А правильный выбор клиники позволит свести на нет все риски.

Кроме лазерных технологий, применяются другие способы лечения - удаление вен химической коагуляцией (склеротерапия) и удаление вен из малых разрезов (мини-флебэктомия).

Хорошие результаты можно ожидать при лазерной коагуляции

гемангиом и сосудистых звездочек. Для этого используется бесконтактный лазер.

Инновационный медицинский центр Vital+ в Ангарске отвечает высоким требованиям современной медицины. Сертифицированный персонал по специальностям хирургия, сосудистая хирургия, ультразвуковая диагностика регулярно проходит дополнительные курсы и обучение. Новейший ультразвуковой сканер компании GE (США) позволяет хирургу контролировать процесс на всех его этапах. Точность выполнения процедуры помогает обеспечить специальный робот, мгновенно реагирующий на команды специалиста.

Разумеется, инновационный медицинский центр Vital+ обеспечен необходимым реанимационным оборудованием, полноценной операционной.

В послеоперационном периоде пациент получает бесплатные* консультации специалиста и ультразвуковой контроль на 2, 7, 14 день, а также через 2 и 6 месяцев. Такое внимание просто необходимо пациенту после лазерного лечения.

Если вы ищете специалистов своего дела, профессиональный подход, клинику, которая идет в ногу со временем и не экономит на своих пациентах, тогда вам в Vital+.

Тел. 58-34-58.
 Адрес: 84 кв-л, д. 11, работаем без выходных



Vital+
 Инновационный Медицинский Центр
 @vital.plus.angarsk
 ЛО-38-01-003944 от 30.11.2020 г.

- Консультация флеболога, сосудистого хирурга, лечение варикоза лазером, удаление сосудистых звездочек.
- Консультация проктолога: лечение геморроя, анальной трещины, ЭКХ.
- Консультация хирурга и детского хирурга: Пластика пупочных, паховых грыж, лазерная коагуляция родинок, папиллом, гемангиом, пластика ногтевого ложа при вросшем ногте.
- Консультация гинеколога, кольпоскопия, лазерная коагуляция эрозий, ТВ УЗИ, гистероскопия.
- ФГДС и колоноскопия (ФКС)
- Консультация эндокринолога, пункция, лечение узлов щитовидной железы (ЛИТТ)
- Консультация травматолога-ортопеда, блокады, плазмолифтинг, искусственная суставная смазка, УВТ.
- Все виды УЗИ, соноэластография
- Консультация кардиолога, ЭКГ, ЭХО-кардиография, холтер. СМАД.
- Консультация уролога, лечение хронического простатита и аденомы простаты.
- Приём ЛОР-врача.
- Консультация аллерголога-иммунолога, аллергопробы, лазерное облучение крови (ВЛОК)
- Консультация терапевта, гематолога, невролога, гастроэнтеролога, гепатолога, маммолога-онколога.
- Свыше 1200 разных анализов, в том числе на заболевания, передающиеся половым путем.
- Иглорефлексотерапия.
- Медицинский массаж.
- Медицинский психолог.
- Мануальная терапия.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Илья ПЫЧЕНКОВ:

Зубы мудрости становятся лишними

По исследованию Росстата, каждый год население тратит все больше денег на медицинские услуги. В лидерах - платные анализы. На втором месте стоматология. О том, как можно снизить расходы на лечение зубов, мы поговорили с врачом-стоматологом-терапевтом с 20-летним стажем Ильей ПЫЧЕНКОВЫМ.

Чтобы меньше платить стоматологам, с ними надо чаще встречаться. Заведите себе привычку приходить на контрольные осмотры раз в полгода. Намного дешевле поймать проблему в зародыше и решить ее на начальном этапе, чем потом удалять нервы или зубы с последующим протезированием.

Возьмем для примера двух человек. Один заботится о своем здоровье, приходит на прием сразу, как только зубы начинают реагировать на холодное или сладкое. Второй обращается за помощью, когда уже зубную боль нет сил терпеть. Первый за услуги заплатит в разы меньше, чем второй. Объясню почему. Поверхностный кариес в пределах эмали лечится без анестезии. Это не больно: зуб не придется долго сверлить, прочищать, промывать, пломба будет небольшая. На первого пациента врач потратит меньше времени, сил, лекарств и пломбирочного материала, чем на второго.

Как надо ухаживать за зубами, чтобы сохранить их до старости?

- Нужна регулярная чистка зубов.

Это все знают и чистят зубы утром и вечером, а у них все равно кариес!

- Главное - не торопиться. Зубы надо чистить тщательно и правильно! Необходимо обязательно чистить заднюю поверхность жевательных зубов со стороны языка. На тех участках, куда сложно добраться щеткой, оседает твердый налет, образуется зубной камень.

Поэтому чистим легкими, не травмирующими движениями со всех сторон: со стороны щеки, со стороны языка, по жевательной поверхности, сдвигаясь постепенно от задних зубов к центру. Если не удается это сделать щеткой, надо воспользоваться специальными ершиками и зубными нитями.

Марка пасты имеет значение?

- Если проблем с зубами нет, можно покупать любую гигиеническую пасту. Если возникают боль или дискомфорт, стоит проконсультироваться со стоматологом. Для воспаленной десны производят лечебные пасты с экстрактами трав, для более серьезных проблем с пародонтом - противомикробные пасты. Возрастные пациенты могут страдать сухостью полости рта, для них тоже есть специальные пасты. Детям в период прорезывания зубов нужны пасты с повышенным содержанием кальция.

У ребенка вылез один зуб, и его уже надо чистить?!

- Конечно. Надо приучать малышей к этой процедуре. Есть специальные резиновые щеточки, которые надеваются на палец. Мама должна начинать чистить зубки, как только они появились. Пока без пасты. И не давать конфет.

Вообще никогда?

- Только по праздникам. Карамель, чупа-чупсы, газировка - враги зубов. Шоколадную конфету ребенок съест и может тут же прополоскать рот простой водой или чаем. Но когда он ходит с чупа-чупсом в течение часа, у него во рту образуется кислая среда, которая портит зубы. Если запить это все сладкой газировкой, кариес обеспечен.

Что еще портит наши зубы?

- Все, что дает кислую среду и большое содержание углеводов в полости рта: пепси-кола, долгоиграющие конфеты, фаст-фуд - чипсы, снеки, булочки. Они содержат углеводы и забивают жевательную поверхность зубов, межзубные промежутки. Все, что вредно для здоровья, вредно и для зубов. Ешьте яблоки, грызьте морковь, они способствуют самоочищению зубов.

Почему зубы не растут как волосы?

- Есть люди, у которых и волосы не растут. Это у акулы зубы - видо-



измененная рыба чешуя, которая постоянно растет во рту. У человека зуб - это полностью сформированный орган. У ребенка более плоский лицевой скелет, и ему маленьких зубчиков хватает для пережевывания пищи. С возрастом возникает потребность в более крупных зубах. Природой заложена их однократная смена. Идет эволюция, естественный отбор. Сейчас у людей все реже появляются восьмые зубы, которые принято называть зубами мудрости. Происходит эволюционное уплощение лицевого скелета. У большинства населения челюсти становятся более плоскими, зубная дуга более короткой. Именно поэтому у ортодонтот так много работы: зубы большие, а челюсть маленькая, приходится зубы выравнивать, расставлять по своим местам. Восьмые зубы получаются лишними, им некуда расти. У некоторых людей зачатки восьмых зубов уже не закладываются.

Случается, мамы приводят ребенка и просят удалить зубы, потому что они стоят неправильно. Приходится объяснять, что просто так убирать зубы нельзя. У каждого из них своя неповторимая форма и свое предназначение. Ортодонтия - это не про красоту.

А про что же?

- Про здоровье. Кривые скученные зубы, если их не выпрямить, могут повлечь за собой проблемы. Из-за того, что зубы стоят неровно, при откусывании пищи травмируется десна. Такой дефект надо исправлять.

У людей на это нет денег. Говорят, что русских легко узнать по отсутствию зубов.

- Это замечание было справедливым лет 15-20 назад. И на Западе есть люди, которые не могут себе позволить лечить зубы и вставлять их. Может, они просто реже путешествуют и к нам не приезжают.

Методы лечения и протезирования во всем мире примерно одинаковые. Золотые коронки остались в прошлом, их никто уже не делает, хотя раньше коронки с напылением ставили даже на здоровые зубы. Сейчас мода на натуральность и здоровье. Все хотят быть молодыми, здоровыми красивыми, а значит, с хорошими зубами.

Галина ЛЕМЗЯКОВА,
фото автора



ЛУНА И ПРИМЕТЫ

Луна всю неделю убывающая

21 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

20 лунные сутки - с 21.19
Емельян Зимний.

Существовал обычай сегодня рассказывать сказки, небылицы, интересные истории. Для этого вся семья вечером собиралась в доме. Отсюда и известная поговорка: «Мели, Емеля, твоя неделя!».

старый башмак, вешали его на дерево или забор со словами: «Как никому не нужен этот старый башмак, так чтобы и врагам моим не было до меня дела. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Нынче удача сопутствует всем молчунам.

25 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК

23 лунные сутки - с 01.04

Татьянин день. Чтобы студентам весь год везло в учебе, им необходимо посетить церковь и отстоять молебен в честь святой Татьяны. Одна из самых известных традиций на день студента это призыв Шары. Вечером 25 января студенты открывают окна и трясут зачеткой в воздухе со словами: «Шара, приди». Хорошим знаком считается услышать фразу: «Уже в пути».

26 ЯНВАРЯ, СРЕДА

24 лунные сутки - с 02.23

Еремин день. Считалось, что если в доме есть большой кот, чтобы он быстрее поправился, его сегодня нужно посадить на место, где любит лежать кошка. Чтобы ребенок в течение года быстро засыпал и крепко спал по ночам, вечером на Ерему, прежде чем положить малыша спать, в его колыбельке должна побывать кошка.

27 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ

25 лунные сутки - с 03.40

Нинин день. Сегодня вся скотина в почете, обращаются к ней только с ласковыми словами, а коровье молоко, сдоенное сегодня, считается целебным.

24 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

22 лунные сутки - весь день

Федосей Весняк. Обычно

в это время было первое небольшое потепление, которое крестьяне называли Федосеевой оттепелью. В этот день брали

ВХОД ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА

23 января - Луна в Весах - с 6.04

25 января - Луна в Скорпионе - с 11.58

27 января - Луна в Стрельце - с 15.36



18 января в 7 час. 59 мин. было полнолуние.

В это время Луна полностью освещена Солнцем и находится с ним в позиции астрологического противостояния. Это две противоположные критические точки.

Станьте в полнолуние, желательно в полночь, перед окном и посмотрите на Луну, почувствуйте ее притяжение, контакт. Произнесите утверждения, глядя на яркий

освещенный диск, с уверенностью, с радостью. Оно должно быть сформулировано в позитивном ключе так, будто уже произошло.

Луна не знает будущего времени и сослагательного наклонения, она знает настоящее и прошедшее. Не «Я мечтаю построить красивый дом», а «Я живу в красивом доме».

Не «Я хочу излечиться от болезни», а «Я здоров, полон сил и энергии».

Зоя БЕЛКИНА, Светлана РАЗУМОВСКАЯ,
фото Николая СТЕРНИНА

СТОМАТОЛОГИЯ
для взрослых и детей

Материалы из Японии, Германии, США.
Терапевт, ортопед, ортодонт.

Предъявителю купона **82 кв-л, д. 7, офис 63,**
СКИДКА 10%* тел. 52-10-57.
Работаем без выходных

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО - ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА * условия уточняйте у администратора

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГОВ



НЕЙРОБИКА - МОДНАЯ ИЛИ ПОЛЕЗНАЯ?

Услышите или прочитаете слово «нейробика» - запомните. Это новое слово в науке о работе мозга. Очень коротко говоря, нейробика заставляет работать клетки мозга, которые, по последним научным данным, вполне себе могут восстанавливаться, если их регулярно «прокачивать». В качестве «прокачки» нейробика предлагает два главных принципа - непривычность и новизну.



Привычка иссушает мозг. Для стабильной работы ему нужны новые впечатления. Ищите их, заменяйте рутинную жизнь свежим водопадом новых взглядов и чувств. Самые простые рецепты: добираться на работу или ходить в магазин каждый раз другой дорогой, раз в неделю все делать левой рукой, при приготовлении блюд использовать новые специи и оценивать их, смотреть телепередачи без звука и пытаться понять, что там происходит. И делайте нашу зарядку для мозга!

ЛАБИРИНТ

■ Терпение и внимание! Из пункта А двигаемся до нужной цифры и так далее.



КАРТА СПЕРЛИНГА

Джордж Сперлинг - выдающийся американский психолог, который открыл так называемую иконическую память (проверьте, запомнили слово или нет). Проще говоря, ту часть сенсорной памяти, которая помогает удерживать зрительные образы. Она очень короткая, 1-2 секунды, но ее можно тренировать с помощью специальных карт. Очень пригодится, если подумываете стать разведчиком.

9	2	W	G
A	R	6	4
C	5	X	B

■ Посмотрите внимательно на карту в течение 20 сек., запомните написание знаков, количество, расположение и последовательность, потом отложите карту и постарайтесь воспроизвести на листе бумаги.

БЕРЕГ ЛЕВЫЙ, - БЕРЕГ ПРАВЫЙ

■ Похоже на задачу про козу, капусту и волка, но здесь никто никого не съест. Однако пошевелить извилинами придется.

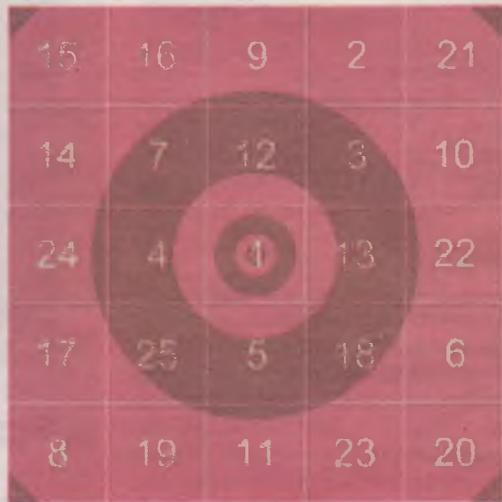
Задание: Отец (О), мать (М) и два брата-близнеца (Б1 и Б2) должны переправиться на лодке через реку. Лодка маленькая, вмещает только одного взрослого или двоих детей.

При этом все умеют грести. Составьте алгоритм переправы.



ЦЕЛИМСЯ В ЦЕНТР

■ Задание помогает тренировать внимательность. Попробуйте быстро найти цифры от 1 до 25, при этом смотрим четко в центр, а цифры отыскиваем боковым зрением.



ОТВЕТЫ

ЦЕНТР
 1. Б1 и Б2 → 2. Б1 → 3. М → 4. Б2 → 5. Б1 и Б2 → 6. Б1 и Б2 → 7. О → 8. Б2 → 9. Б1 и Б2 → 10. М

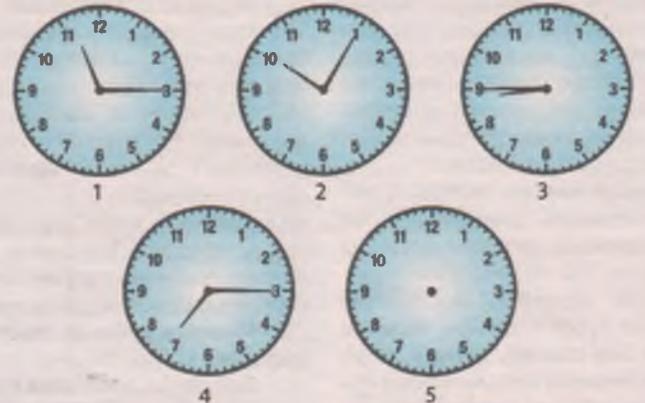
ПРОСТО ПОЛЕЗНО

■ Простые упражнения на каждый день для сохранения и развития двигательной памяти.

- **ТОЧКИ.** Сядьте. Впереди на уровне глаз повесьте лист. Нарисуйте на нем точку. Закройте глаза и попробуйте поставить точку в том же месте. Чем ближе они окажутся, тем лучше работает двигательная память.
- **КОЛЕСО.** Поднимите руки и вращайте их так, будто это два колеса, но вращать необходимо в РАЗНЫЕ стороны. Как только начнет получаться, поменяйте направления.

ЧАСЫ

■ Все часики тикают по-разному, но в определенной закономерности. Какое время должно быть на последнем циферблате?



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

- * Ортопедические подушки
- * Ортопедическая и профилактическая обувь
- * Ортопедические стельки
- * Приборы домашней медтехники
- * Компрессионный трикотаж
- * Массажные изделия
- * Пояса, корсеты, бандажи, корректоры осанки
- * Фиксаторы мышц и суставов
- * Воротники Шанца
- * Костыли, трости, ходунки
- * Санитарные приспособления
- * Инвалидные коляски



ИМЕЮТСЯ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ*

Адрес ортопедического салона «Кладовая здоровья»: ул. Ленина, 68 кв-л, дом 32. Тел. 68-28-88. www.kladzdor.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
 *Условия уточняйте в салоне

**ПЯТНИЦА
28 января****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.15 - Телеканал «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00 - Новости.
9.50 - Жить здорово! [16+]
10.55 - Модный приговор. [6+]
12.10 - Время покажет. [16+]
15.10 - Давай поженимся! [16+]
16.00 - Мужское / Женское. [16+]
17.00 - «Время покажет» с Артемом Шейниным. [16+]
18.00 - Вечерние новости.
18.40 - «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. [16+]
19.45 - Поле чудес. [16+]
21.00 - Время.
21.30 - Премьера. «Своя колея». Ко дню рождения Владимира Высоцкого. [16+]
23.20 - Вечерний Ургант. [16+]
00.15 - Д/ф Премьера. «Гражданин Китано». [16+]
01.25 - Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 - Утро России.
9.00, 14.30, 21.05 - Вести. Местное время.
9.55 - О самом главном. [12+]
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести.
11.30 - Судьба человека с Борисом Корчевниковым. [12+]
12.40, 18.40 - «60 минут». [12+]
14.55 - Т/с «Тайны госпожи Кирсановой». [12+]
17.15 - Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
21.20 - Т/с «Склифосовский». [16+]
01.45 - Х/ф «Счастье есть». [12+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]
9.55 - Т/с «Интерны». [16+]
11.30 - Т/с «Девушки с Макаровым». [16+]
13.30 - Т/с «СашаТаня». [16+]
16.00 - Т/с «Универ». [16+]
18.00 - «Я тебе не верю». [16+]
19.00 - «Однажды в России. Спецдайджест». [16+]
21.00 - «Однажды в России». [16+]
22.00 - «Комеди Клуб». [16+]
23.00 - «Открытый микрофон». [16+]
00.00 - «Импровизация. Команды». [16+]
01.00 - «Такое кино!» [16+]
01.30 - Х/ф «Нецелованная». [16+]

КУЛЬТУРА

7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 - Новости культуры.
7.35 - «Пешком...»
8.05 - «Правила жизни».
8.35, 20.00 - Д/с «Русь».
9.00 - Легенды мирового кино.
9.35 - Д/с «Первые в мире».
9.55, 17.25 - Х/ф «Берег его жизни».
11.15 - Шедевры старого кино.
12.10 - XX век.
13.30 - Д/ф «Роман в камне».
14.00 - Х/ф «Зверобой».
15.15 - Власть факта.
16.05 - Письма из провинции.
16.35 - «Энигма».
17.15 - Цвет времени.
18.30 - Московская филармония представляет. Борис Андрианов и Андрей Гугнин. С. Рахманинов.
19.20 - «Билет в Большой».
20.45 - «Смехоностальгия».
21.15 - Линия жизни.
22.10 - Х/ф «Старомодная комедия».
23.45 - «2 Верник 2».
01.00 - Х/ф «Китайский синдром».

НТВ

5.55 - Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]
7.30 - Утро. Самое лучшее. [16+]
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Сегодня.
9.25, 11.25 - Т/с «Морские дьяволы. Смерч». [16+]
14.25 - Чрезвычайное происшествие.
15.00 - Место встречи. [16+]
17.45 - ДНК. [16+]
18.55 - Жди меня. [12+]
21.00 - Т/с «Невский. Тень архитектора». [16+]
00.20 - «Своя правда» с Романом Бабаевым. [16+]
02.20 - Квартирный вопрос. [0+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]
7.50 - По делам несовершеннолетних. [16+]

9.55 - Давай разведемся! [16+]
11.00 - Тест на отцовство. [16+]
13.10 - Д/с «Понять. Простить». [16+]
14.15 - Д/с «Порча». [16+]
14.45 - Д/с «Знахарка». [16+]
15.20 - Д/с «Верну любимого». [16+]
15.55 - Х/ф «Мой любимый враг». [16+]
20.00 - Х/ф «Стань моей тенью». [16+]
00.00 - Т/с «Женский доктор». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]
7.05 - М/с «Три кота». [0+]
7.15 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]
8.00 - М/с «Том и Джерри». [0+]
10.00 - Х/ф «Иллюзия обмана». [12+]
12.10 - Х/ф «Иллюзия обмана-2». [12+]
14.40 - Шоу «Уральских пельменей». [16+]
22.00 - Х/ф «Охотники за привидениями». [16+]
00.20 - Х/ф «Мальчишник в Вегасе». [16+]
02.15 - Х/ф «Папа-досвидос». [16+]
04.10 - Х/ф «Герой супермаркета». [12+]

МАТЧ!

11.00, 13.40, 17.30, 20.00, 22.55, 01.55, 08.00 - Новости.
11.05, 23.00, 04.15 - Все на Матч!
13.45 - Х/ф «Дело храбрых». [16+]
16.30 - «Есть тема!»
17.35 - Специальный репортаж. [12+]
17.55, 20.05 - Х/ф «Полицейская история. Часть 2-я». [16+]
20.30 - Смешанные единоборства. А. Малыхин - К. Грищенко. М. Григорян - Ч. Аллазов. One FC. Прямая трансляция из Сингапура.

23.55 - Баскетбол. УНИКС (Россия) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. Прямая трансляция.
02.00 - «Тройной удар».
04.35 - «Точная ставка». [16+]
04.55 - Футбол. Колумбия - Перу. Чемпионат мира. Отборочный турнир. Прямая трансляция. 2022.
07.00 - Футбол. Венесуэла - Боливия. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Прямая трансляция.
08.05 - Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Анадолу Эфес» (Турция). Евролига. Мужчины. [0+]
10.00 - Хоккей. «Даллас Старз» - «Вашингтон Кэпиталз». НХЛ. Прямая трансляция.

Б КАНАЛ

6.00, 10.00, 14.00 - «Известия». [16+]
6.25 - Т/с «Куба». [16+]
18.35 - Т/с «Морские дьяволы-5». [16+]
20.30 - Т/с «След». [16+]
00.45 - Светская хроника. [16+]
01.45 - Т/с «След». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

7.00 - «Настроение».
9.10, 12.50 - Х/ф «Чудны дела твои, Господи!» [12+]
12.30, 15.30, 18.50 - События.
13.30, 16.05 - Х/ф «Не приходи ко мне во сне». [12+]
15.50 - Город новостей.
17.55 - Д/ф «Любовные истории. Сердцу не прикажешь». [12+]
19.10 - Х/ф «Когда позовёт смерть». [12+]
21.00 - Х/ф «Роковое SMS». [12+]
23.00 - «В центре событий» с Анной Прохоровой. [16+]
00.15 - Кабаре «Чёрный кот». [16+]
02.05 - Д/ф «Чарующий акцент». [12+]
02.45 - Х/ф «Чёрный принц». [6+]

ЗВЕЗДА

4.35 - Х/ф «Балтийское небо». [12+]
7.50, 9.20 - Д/с «Автомобили Второй мировой войны». [16+]
9.00, 13.00, 21.15 - Новости дня. [16+]
12.00, 13.20 - Х/ф «Прорыв». [16+]
15.10, 18.05, 21.25 - Т/с «Блокада». [12+]
18.00 - Военные новости. [16+]
23.10 - «Десять фотографий». [12+]
00.00 - Х/ф «Текумзе». [12+]
01.45 - Х/ф «Вертикаль». [12+]
03.00 - Д/ф «Бомба для Японии. Спасти Дальний Восток». [12+]

**СУББОТА
29 января****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

6.00 - Телеканал «Доброе утро. Суббота».
9.00 - Умницы и умники. [12+]
9.45 - Слово пастыря. [0+]
10.00, 12.00 - Новости.
10.15 - Д/ф «Письмо Уоррену Битти». Ко дню рождения Владимира Высоцкого. [16+]
11.15, 12.15 - Видели видео? [6+]
13.25 - Х/ф «Стряпуха». [0+]
14.45 - Д/ф «Владимир Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья». [16+]
16.40 - «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. [12+]
18.15 - Точь-в-точь. [16+]
21.00 - Время.
21.20 - Сегодня вечером. [16+]
23.05 - Х/ф Премьера. «Небеса подождут». [16+]
00.55 - Наедине со всеми. [16+]

РОССИЯ 1

5.00 - Утро России. Суббота.
8.00 - Вести. Местное время.
8.20 - Местное время. Суббота.
8.35 - «По секрету всему свету».
9.00 - «Формула еды». [12+]
9.25 - «Пятеро на одного».
10.10 - Сто к одному.
11.00 - Вести.
11.35 - «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+]
12.50 - «Доктор Мясников». [12+]
14.00 - Т/с «Подари мне воскресенье». [16+]
18.00 - «Привет, Андрей!» [12+]
20.00 - Вести в субботу.
21.00 - Х/ф «Мой любимый друг». [12+]
01.25 - XX Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл».

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]
8.55 - Т/с «Интерны». [16+]
10.00 - «Битва экстрасенсов». [16+]
11.40 - Х/ф «Отряд самоубийц». [16+]
14.30 - Х/ф «Хищные птицы: Потрясающая история Харли Квинн». [16+]
16.50 - Х/ф «Я хуюеу». [16+]
18.55 - Х/ф «Одноклассники.Ру: Наследия удачу». [16+]
21.00 - «Стас Старовойтов. Stand up». [16+]
22.00 - Т/с «Стас». [16+]
00.00 - «Женский стендап». [16+]

КУЛЬТУРА

7.30 - «Библейский сюжет».
8.05 - М/ф «Приключения капитана Врунгеля».
9.10 - Х/ф «Старомодная комедия».
10.40 - Д/с «Передвижники».
11.15 - Х/ф «Начальник Чукотки».
12.45 - Д/ф «Алексей Грибов. Великолепная простота».
13.25 - «Дом ученых».
13.55 - Д/ф «Португалия. Дикая природа на краю земли».
14.50 - Д/с «Эффект бабочки».
15.20 - Х/ф «Моя любовь».
16.35 - Д/с «Острова».
17.15 - Х/ф «До свидания, мальчики».
18.35 - Д/ф «Зачем нам музыка играет?» 100 лет Московской государственной академической филармонии.
19.30 - Д/с «Отцы и дети».
20.00 - Д/ф «Неоконченная пьеса для механического пианино». Пропала жизнь!»
20.45 - Д/с «Энциклопедия загадок».
21.15 - Х/ф «Бабочки свободны».
23.00 - «Агора».

НТВ

5.55 - ЧП. Расследование. [16+]
6.20 - Х/ф «Чужой дед». [16+]
8.20 - Смотри. [0+]
9.00, 11.00, 17.00 - Сегодня.
9.20 - Готовим с Алексеем Зиминим. [0+]
9.45 - Поедем, поедим! [0+]
10.25 - Едим дома. [0+]
11.20 - Главная дорога. [16+]
12.00 - «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. [12+]
13.00 - Квартирный вопрос. [0+]
15.05 - Однажды... [16+]
16.00 - Своя игра. [0+]
17.20 - Следствие вели... [16+]
20.00 - «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым.
21.20 - Ты не поверишь! [16+]
22.20 - Секрет на миллион. [16+]
00.25 - «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. [16+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]
7.50 - Х/ф «Мама моей дочери». [16+]
11.45 - Х/ф «Авантюра на двоих». [16+]

20.00 - Т/с «Великолепный век». [16+]
00.55 - Х/ф «Человек без сердца». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]
7.05 - М/с «Фиксики». [0+]
7.25 - М/ф «Зайчонок и муха». [0+]
7.35 - М/ф «Заяц Коська и родничок». [0+]
7.45 - М/с «Три кота». [0+]
8.35 - М/с «Драконы. Гонки по краю». [6+]
9.00 - М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты». [6+]
9.25, 12.00 - Шоу «Уральских пельменей». [16+]
10.00 - ПроСТО кухня. [12+]
11.00 - Не дрогни! [16+]
12.25 - М/ф «Дом-монстр». [12+]
14.10 - М/ф «Как приручить дракона». [12+]
16.05 - М/ф «Как приручить дракона-2». [0+]
18.05 - М/ф «Как приручить дракона-3». [6+]
20.05 - М/ф «Эверест». [6+]
22.00 - Х/ф «Красотка». [16+]
00.35 - Х/ф «Мальчишник-2. Из Вегаса в Бангкок». [18+]

МАТЧ!

11.00 - Хоккей. «Даллас Старз» - «Вашингтон Кэпиталз». НХЛ. Прямая трансляция.
12.30, 14.20, 17.00, 23.05, 01.55, 08.00 - Новости.
12.35, 03.30 - Все на Матч!
14.25 - М/с «Фиксики». [0+]
14.55 - Х/ф «Кровь и кость». [16+]
17.05 - Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Германии.
18.20 - Х/ф «Телохранитель». [16+]
20.10 - Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Германии.
21.25 - Мини-футбол. Россия - Польша. Чемпионат Европы. Прямая трансляция из Нидерландов.
23.10 - Х/ф «Единство героев». [16+]
01.25, 02.00 - Х/ф «Единство героев-2». [16+]
03.55 - Футбол. «Марсель» - «Монпелье». Кубок Франции. 1/8 финала. Прямая трансляция.
06.00 - Смешанные единоборства. А. Малыхин - К. Грищенко. М. Григорян - Ч. Аллазов. One FC. Трансляция из Сингапура. [16+]
07.00 - «Фристайл. Футбольные безумцы». [12+]
08.05 - Волейбол. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо-Ак Барс» (Казань). Чемпионат России «Суперлига Париматч». Женщины. [0+]
10.00 - Дзюдо. Гран-при. Трансляция из Португалии. [0+]

Б КАНАЛ

6.00 - Т/с «След». [16+]
7.05 - Т/с «Великолепная пятёрка-4». [16+]
10.00 - Светская хроника. [16+]
11.00 - Т/с «Свои-2». [16+]
14.30 - Т/с «След». [16+]
01.00 - «Известия. Главное». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

6.15 - Х/ф «Роковое SMS». [12+]
8.00 - Православная энциклопедия. [6+]
8.25 - «Фактор жизни». [12+]
9.00 - Х/ф «Соната для горничной». [12+]
11.00 - «Самый вкусный день». [6+]
11.55, 12.50 - Х/ф «Дело № 306». [12+]
12.30, 15.30, 00.45 - События.
13.55, 15.50 - Х/ф «Заложница». [12+]
18.00 - Х/ф «Змеи и лестницы». [12+]
22.00 - «Постскриптум» с Алексеем Пушковым.
23.15 - «Право знать!» [16+]

ЗВЕЗДА

5.15 - Х/ф «Сказка про влюбленного маляра». [6+]
6.40, 8.15 - Х/ф «Кортик». [12+]
8.00, 13.00, 18.00 - Новости дня. [16+]
8.40 - «Морской бой». [6+]
9.45 - «Круиз-контроль». [12+]
10.15 - «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным. [12+]
10.45 - Д/с «Улика из прошлого». [16+]
11.35 - Д/с «Война миров». [16+]
12.30 - «Не факт!» [12+]
13.15 - «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным. [12+]
14.05 - «Легенды кино». [12+]
15.00 - Х/ф «Золотая мина». [12+]
18.15 - «Задело!» с Николаем Петровым. [16+]
18.30 - Т/с «Танкист». [16+]
22.20 - Х/ф «Прорыв». [16+]

**ВОСКРЕСЕНЬЕ
30 января****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

4.45, 6.10 - Т/с «Галка и Гамаюн». [16+]
6.00, 10.00, 12.00 - Новости.
6.55 - Играй, гармонь любимая! [12+]
7.40 - Часовой. [12+]
8.10 - Здоровье. [16+]
9.20 - «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+]
10.10 - Жизнь других. [12+]
11.10, 12.15 - Видели видео? [6+]
14.00 - Д/с «Страна Советов. Забытые вожди». [16+]
17.15 - Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». [12+]
19.00 - Д/ф Премьера. «Дело Романовых. Следствием установлено...» [16+]
21.00 - Время.
22.00 - Т/с Премьера. «Хрустальный». [16+]
00.00 - Х/ф «Танцуй отсюда!» [16+]

РОССИЯ 1

5.25 - Х/ф «Подруги». [16+]
7.15 - Устами младенца.
8.00 - Местное время. Воскресенье.
8.35 - «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
9.25 - Утренняя почта с Николаем Басковым.
10.10 - Сто к одному.
11.00 - Вести.
11.35 - «Парад юмора». [16+]
14.00 - Т/с «Подари мне воскресенье». [16+]
17.50 - Танцы со Звездами. Новый сезон. [12+]
20.00 - Вести недели.
22.00 - Москва. Кремль. Путин.
22.40 - Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
01.30 - Х/ф «Человек, который знал всё». [16+]

ТНТ

8.00 - «ТНТ. Gold». [16+]
8.55 - Т/с «Интерны». [16+]
10.00 - «Перезагрузка». [16+]
10.35 - «Битва экстрасенсов». [16+]
13.55 - Т/с «Ольга». [16+]
17.30 - Х/ф «Робин Гуд: Начало». [16+]
19.40 - Х/ф «Тарзан. Легенда». [16+]
22.00 - «Комеди Клуб». [16+]
00.00 - «Talk». [18+]

КУЛЬТУРА

7.30 - Д/с «Энциклопедия загадок».
8.05 - М/ф «Приключения капитана Врунгеля».
9.15 - Х/ф «До свидания, мальчики».
10.35 - «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным».
11.05 - Х/ф «Зайчик».
12.30 - Письма из провинции.
13.00 - Д/с «Страна птиц».
13.40 - Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного».
14.10 - «Игра в бисер» с Игорем Волгиным.
14.50 - Д/с «Архи-важно».
15.20 - Х/ф «Осенние листья».
17.05 - «Пешком. Другое дело».
17.35 - Д/ф «Невероятные приключения Луи де Фюнеса».
18.30 - Линия жизни.
19.25 - «Песни разных лет». Иосиф Кобзон, Валерий Халилов и Симфонический оркестр Министерства обороны Российской Федерации. Концерт в БЗК. Запись 2016 года.
20.30 - Новости культуры с Владиславом Флярковским.
21.10 - Х/ф «Начальник Чукотки».
22.40 - Д/ф «Анна Франк. Параллельные истории».
00.15 - Балет Л. Делиба «Коппелия». Постановка Новосибирского государственного академического театра оперы и балета.

НТВ

5.50 - Х/ф «Бобры». [16+]
7.35 - Центральное телевидение. [16+]
9.00, 11.00, 17.00 - Сегодня.
9.20 - У нас выигрывают! [12+]
11.20 - Первая передача. [16+]
12.00 - Чудо техники. [12+]
13.00 - Дачный ответ. [0+]
15.00 - НашПотребНадзор. [16+]
16.00 - Своя игра. [0+]
17.20 - Следствие вели... [16+]
19.00 - Новые русские сенсации. [16+]
20.00 - «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой. [16+]
21.10 - Звезды сошлись. [16+]
22.40 - Основано на реальных событиях. [16+]

ДОМАШНИЙ

7.30 - «6 кадров». [16+]
7.40 - Пять ужинов. [16+]
7.55 - Х/ф «Мой милый найдёныш». [16+]
12.10 - Х/ф «Тень прошлого». [16+]
16.05 - Х/ф «Успеть всё исправить». [16+]
20.00 - Т/с «Великолепный век». [16+]
00.20 - Х/ф «Стань моей тенью». [16+]

СТС

7.00 - Ералаш. [0+]
7.05 - М/с «Фиксики». [0+]
7.25 - М/ф «Как верблюжонок и ослик в школу ходили». [0+]
7.35 - М/ф «Как утёнок музыкант стал футболистом». [0+]
7.45 - М/с «Три кота». [0+]
8.30 - М/с «Царевны». [0+]
8.45 - М/ф «Эверест». [6+]
10.30 - Х/ф «Папе снова 17». [16+]
12.35 - Х/ф «Как стать принцессой». [0+]
14.55 - Х/ф «Дневники принцессы-2. Как стать королевой». [0+]
17.15 - Х/ф «Красотка». [16+]
19.45 - Х/ф «Предложение». [16+]
22.00 - Х/ф «Золушка». [6+]
00.05 - Х/ф «Мальчишник. Часть 3». [16+]

МАТЧ!

11.00 - Смешанные единоборства. Х. Нурмагомедов - Г. Тибау. А. Сильва - Ч. Соннен. UFC. Трансляция из США. [16+]
12.00, 14.20, 20.00, 22.55, 01.55, 08.00 - Новости.
12.05, 19.15, 01.05, 04.35 - Все на Матч!
14.25 - М/с «Фиксики». [0+]
14.45 - М/с «Спорт Тоша». [0+]
14.55 - Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Прямая трансляция из Италии. 70 км.
17.05 - Биатлон. Чемпионат Европы. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Германии.
20.05 - Биатлон. Чемпионат Европы. Одиночная смешанная эстафета. Прямая трансляция из Германии.
21.45, 23.00 - Х/ф «Али». [16+]
02.00 - Хоккей. «Питтсбург Пингвинз» - «Лос-Анджелес Кингз». НХЛ. Прямая трансляция.
05.20 - Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Финал. Трансляция из Венгрии. [0+]
07.00 - «Фристайл. Футбольные безумцы». [12+]
08.05 - Футбол. «Ланс» - «Монако». Кубок Франции. 1/8 финала. [0+]
10.00 - Дзюдо. Гран-при. Трансляция из Португалии. [0+]

Б КАНАЛ

6.00 - Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». [16+]
9.05 - Т/с «Барсы». [16+]
12.55 - Т/с «Чужой район-2». [16+]
00.25 - Т/с «Барсы». [16+]

ТВЦ-СИБИРЬ

7.00 - Х/ф «Дело № 306». [12+]
8.35 - Х/ф «Два силуэта на закате солнца». [12+]
10.25 - Выходные на колесах. [6+]
11.00 - «Знак качества». [16+]
11.50 - «Страна чудес». [6+]
12.30, 01.10 - События.
12.45 - Х/ф «Чёрный принц». [6+]
14.45 - «Москва резиновая». [16+]
15.30 - Московская неделя.
16.05 - Д/ф «Актёрские драмы. Жизнь во имя кумира». [12+]
16.55 - «Прощание». [16+]
17.50 - Хроники московского быта. [12+]
18.40 - Х/ф «Окна на бульвар». [12+]
22.25, 01.25 - Х/ф «Барышня и хулиган». [12+]

ЗВЕЗДА

5.40 - Т/с «Блокада». [12+]
9.00 - «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. [16+]
9.25 - «Служу России». [12+]
9.55 - «Военная приёмка». [12+]
10.45 - «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. [16+]
11.30 - Д/с «Секретные материалы». [16+]
12.20 - Код доступа. [12+]
13.10 - «Специальный репортаж». [16+]
13.30 - Т/с «Ладога». [16+]
18.00 - «Главное» с Ольгой Беловой. [16+]
19.25 - Д/с «Легенды советского сыска». [16+]
22.45 - Д/с «Сделано в СССР». [12+]

ДИАГНОЗ

ЧИТАТЬ ВСЛУХ!

Лео БОКЕРИЯ,
академик РАН:

- Я очень многим моим друзьям, знакомым, когда они заболели, рекомендовал читать по 15 минут любой текст вслух, в один час 15 минут.

По словам Бокерии, тем, кто перенес коронавирус, важно добиться хорошей работы дыхательной мускулатуры, в частности, межреберных мышц. В этом контексте метод чтения вслух наиболее эффективен.

- Можно даже описание холодильника читать, чтобы не так противно было, - посоветовал академик.

ФАКТ. Доказано, что более тяжелое течение коронавирусной инфекции чаще наблюдается у людей с дефицитом витамина D. Нужно знать свой уровень витамина D (специальный анализ можно сдать в частных лабораториях города), скорректировать дефицит при необходимости и не забывать о профилактическом приеме. По данным Российской ассоциации эндокринологов, профилактический прием витамина D рекомендуется всем.

- Люди в возрасте 18-50 лет должны получать не менее 600-800 МЕ витамина D в сутки

- Люди старше 50 лет – не менее 800-1000 МЕ витамина D в сутки

- Беременные и кормящие женщины – не менее 800-1200 МЕ витамина D в сутки

- Подростки – около 400-800 МЕ

НИКАКИХ ЖЕСТКИХ ДИЕТ!

Ольга АГЕЕНКО,
врач-кардиолог первой квалификационной категории, автор блога @doctor_aheyenka:

Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующие пропорции в ежедневном рационе людям, перенесшим коронавирусную инфекцию:

- 2 стакана фруктов и ягод (4 порции)
- 2,5 стакана овощей (5 порций)
- 180 г зерна и 160 г мяса и бобов (красное мясо 1-2 раза в неделю, курицу, кролика или грудку индейки 2-3 раза в неделю).

Если вы пили антибиотики, обязательно добавьте в свой ежедневный рацион продукты, содержащие пребиотики: квашеную капусту, огурцы, помидоры, живой квас, чайный гриб, лактовит.

ДЫШИТЕ - НЕ ДЫШИТЕ!

Анастасия САМКОВА,
врач высшей категории
Пироговского Центра (Москва), кандидат медицинских наук:

1. Наполните глубокую салатницу водой. Возьмите коктейльную трубочку. Глубоко вдохните и медленно выдыхайте через трубочку (чтобы дыхание преодолевало сопротивление воды). Повторите минут 10-15 четыре раза в день.

2. Надувайте обычный воздушный шарик дважды в день. Не рвитесь сразу за рекордом!

3. Сядьте, спину держите прямо. Глубоко вдохните носом, вы-



■ Собака – первый после доктора помощник в реабилитации. Гуляйте с собакой в сосновом бору!

Жизнь после ковида

Зачем надувать воздушный шарик

Переболеть коронавирусом – это только половина дела. Важно ещё восстановиться.

Последствия коронавирусной инфекции называют постковидным синдромом, а также «долгим ковидом», если изменения сохраняются больше 6 месяцев. Постковидным синдромом страдают от 30 до 60% всех, кто перенес COVID-19.

У нас сегодня в городе врачей меньше, чем переболевших ковидом. Поэтому советы, как бороться с последствиями этой заразы, мы искали для вас по всему интернету.

дышайте несколькими толчками через сложенные буквой «О» губы до чувства опустошения. Повторять 5-7 раз.

4. Сидя на стуле, спина прямая, рот закрыт. Поднимите прямые руки вверх, одновременно совершая глубокий вдох носом. Резко опустите руки, сопровождая это шумным выдохом через рот. Повторять 10 раз 2-3 подхода с небольшим отдыхом между ними.

ВАЖНО! Главные принципы восстановления физической активности: постепенность, регулярность и оценка самочувствия. Если частота дыхания увеличивается - например, была 16 вдохов в минуту, а стала больше 25, если вдруг появляется головокружение, головная боль, одышка, естественно, нужно прекратить упражнения, 3-4 минуты посидеть и оценить повторно свое состояние. Следующие занятия необходимо проводить с меньшим усилием и количеством повторов.

ФАКТ. Человек, который пролежал в палате интенсивной терапии несколько недель, иногда с трудом сохраняет баланс, когда пытается сидеть, не говоря о том, чтобы двигаться или стоять.

ТРИ РАЗА В ГОД - КТ Леонид ДЪЯКОВ,
член ассоциации врачей амбулаторной реабилитации и Европейской ассоциации амбулаторной реабилитации (Ростов):

- Важно понимать, что выпившие пациенты прошли через тяжелый этап своей жизни.

Коронавирус может влиять на мягкую оболочку мозга. Отсюда плохое настроение, ничего не хочется делать, развивается депрессия. Родным нужно понимать это и поддерживать выздоравливающего.

В течение года после выписки хорошо бы сделать три раза КТ легких. Не надо бояться дозы облучения, современные аппараты практически безвредны. Осложнения можно выявить только при компьютерной томографии. Она покажет участки легких, которые поражены. И своевременно принять меры.

Также после выписки советуем три раза в течение года сделать ЭКГ, общий анализ крови и анализ мочи. Важный показатель работы дыхательной системы - функцию внешнего дыхания можно исследовать с помощью спирометрии. Это простая манипуляция, ее проводит пульмонолог или специалисты отделений функциональной диагностики. А дома можно использовать портативный пульсоксиметр. Миниатюрный прибор определит насыщаемость крови кислородом (сатурацию). В норме сатурация должна составлять 97-98. За этим показателем следует наблюдать также в течение года, это должно войти в привычку, как, например, измерение давления с помощью тонометра.

ФАКТ. Проверить обеспечение организма кислородом можно при помощи проб Штанге, т.е. задержки дыхания на вдохе (больше 50 секунд - отлично, меньше 40 секунд - плохо). И проб Генчи,

т.е. задержке дыхания на выдохе (больше 40 секунд - отлично, меньше 35 секунд - плохо). Есть еще один тест, попроще. На спокойном продолжительном выдохе нужно вслух произносить цифры: «один», «два», «три» и так далее. В норме нужно досчитать до 30.

УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНА

Ольга БОГДАНОВА,
врач (Казань):

- Мало кто задумывается о том, что с человеком будет после коронавируса, а ведь опасно не только само заболевание, но и его последствия. Причем проявляются они далеко не сразу, а спустя несколько недель и даже месяцев.

Очень много людей, особенно пожилого возраста, умирает после выздоровления от ковида на 3-4 месяц из-за осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, приводящих к инфаркту. Чтобы не доводить ситуацию до катастрофы, всем переболевшим коронавирусом необходимо пройти углубленную диспансеризацию. Важно не путать эту услугу с обычной диспансеризацией (пока что она приостановлена по всей стране). Две процедуры проводятся с разными целями: первая предназначена только перенесшим ковид для выявления осложнений, а вторая – отдельным категориям граждан от 18 лет и старше для выявления хронических заболеваний. Так называемую проверку на осложнения рекомендовано проходить не раньше, чем через

два месяца после полного выздоровления. Именно через столько времени заболевания после ковида имеют большую степень выраженности. Впрочем, можно пройти диспансеризацию и позже, главное - пройти.

Углубленная диспансеризация проводится в два этапа. Первый этап диспансеризации должны пройти все. Он включает в себя несколько процедур:

1. Анкетирование. Это помогает врачам составить полную картину о состоянии пациента и детализировать конкретные симптомы.
2. Проверка уровня сатурации (обогащение легких кислородом). При уровне сатурации ниже 94% пациентов направляют на компьютерную томографию.
3. Тест с 6-минутной ходьбой. Пациента просят ходить пешком 6 минут подряд. За это время здоровый человек без особых усилий должен пройти 550 метров. Если испытуемый прошел эту дистанцию за большее время, то его отправляют на дополнительные исследования, чтобы выявить патологию сердца на ранних этапах.
4. Общий и биохимический анализ крови.
5. Рентгенография легких.
6. Спирометрия. Проще говоря, это исследование дыхательных функций.
7. Определение концентрации Д-димера. Проводится для пациентов, перенесших среднетяжелую и тяжелую форму инфекции. Повышение этого показателя в полтора-два раза говорит о риске возникновения тромбоза.

Второй этап углубленной диспансеризации проходят только те, кому это необходимо по решению терапевта. Этот этап так же, как и первый, состоит из нескольких процедур:

1. УЗИ вен нижних конечностей. Это нужно, чтобы предотвратить тромбообразование.
2. УЗИ сердца. Процедура назначается при низкой сатурации и если пациент не справился с тестом на 6-минутную ходьбу.
3. Компьютерная томография. Проводится только при уровне сатурации ниже 94%.

БЫСТРО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Татьяна МЕЛЬНИК,
врач-терапевт Университета Миннесоты (США):

- Люди провели от нескольких дней до нескольких недель в больнице, и им приходится заново интегрироваться и в семью, и в общество, от которого они были оторваны. Ожидать, что человек вернется в привычный образ жизни сразу после выписки, не приходится, это будет тяжело и для семьи, и для пациента, который после болезни не может делать то, что он делал раньше, не может помогать близким как раньше. Мало того, о нем самом нужно беспокоиться, и ему нужно помогать. Это очень длинный путь.

По материалам из открытых источников фото publicdomainpictures.net

ещё больше рецептов в следующем номере

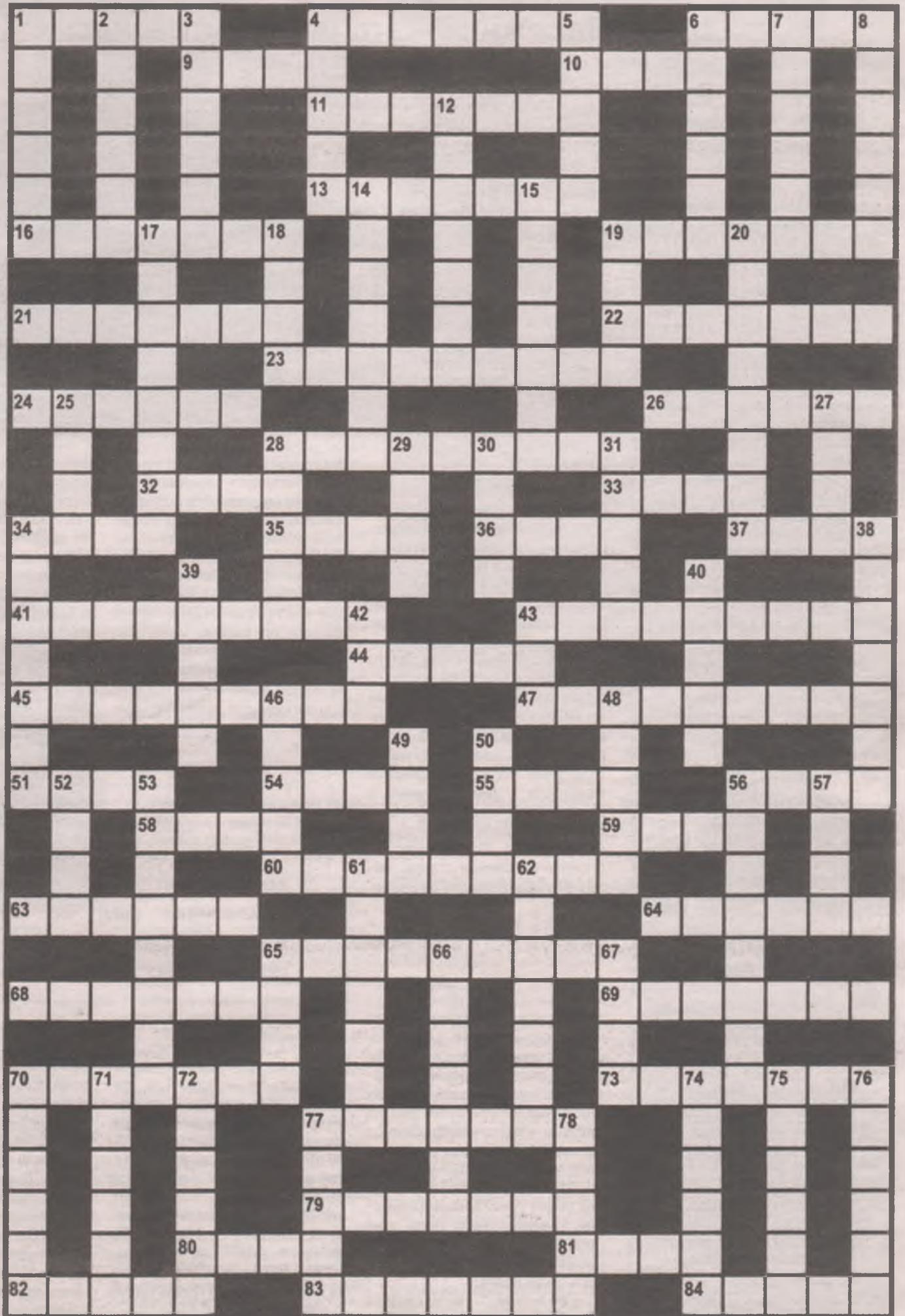
И траве приходится пробиваться

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Ритуальное вино в православных храмах. 4. Наказание для нарушителя международного договора. 6. Птичка, удостоенная памятника в Санкт-Петербурге. 9. Первый мужчина. 10. Безводные просторы Монголии. 11. Знак на месте пропущенного текста. 13. Le или la во французском языке. 16. Человек, открывший свое дело. 19. Немецкий офицер, он же Максим Исав. 21. Рукоделие, основанное на технике узелкового плетения. 22. Лев Николаевич с "Анной Карениной". 23. Альма-матер будущих капитанов. 24. Гардемарин после успешно сданного экзамена. 26. Берендейка, отвергнутая Мизгирем. 28. Несчастливая супруга Гектора. 32. Сантехнические "ворота" в ванне. 33. Альфонс с Тартареном. 34. Родной город Полада Бюльбюлюоглы. 35. Житель стран Магриба. 36. Крестьянское хозяйство. 37. Соль, взятая вокалистом. 41. Ящик, знающий все о полете самолета. 43. Пес, поднимающий переполох без причины. 44. "Воспитательница" шпаны. 45. Бескорыстная забота. 47. Прекраснейшая царица Египта. 51. Происшествие, что изумляет. 54. Женщина, давшая жизнь. 55. Молоко, которым поделилась буренка. 56. Радикальное реформирование экономической системы. 58. Трамвайная стоянка. 59. "Рыба" на территории Липецкой области. 60. Огнестрельное оружие с барабаном. 63. Растение, с которого снимают инжир. 64. Бутербродик, уместившийся на кончике шпажки. 65. Бал в эпоху Петра. 68. Бездельник и лентяй. 69. Развитие, которое начало пугать. 70. Рассеянный перепутал ее с рукавом. 73. Мордочка, нарисованная двоеточием и скобкой. 77. Знаком посевов и ростков. 79. Взрывчатка браконьера. 80. Конечности, отталкивающиеся от земли. 81. Футбольный клуб нидерландцев. 82. Танец от Бывалого. 83. "Переговорная" сказка К. Чуковского. 84. Пора любования красными кленами.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Брусочек, один из многих в стене дома. 2. Бог сна во времена Геры и Зевса. 3. Порция питания на день. 4. Вязкий сок в составе янтаря. 5. Деликатес для северного оленя. 6. Индейцы со слоговой азбукой. 7. "Хранилище" двоек и пятерок класса. 8. Профессия, которая роднит Гефеста и Вакулу. 12. Миллионер, влияющий на власть. 14. Идеологические разногласия однопартийцев. 15. Грузоподъемный механизм. 17. Десерт из маскарпоне и кофе в ресторане на улочке Неаполя. 18. Маслянистое средство для увлажнения кожи. 19. Имя поэта, известного эпосом "Витязь в тигровой шкуре". 20. Приемная, где встречаются посетителя компании. 25. Пророк, угодивший в китовое чрево. 27. Единица мощности. 28. Похвала, работающая на опережение. 29. Зодиакальное созвездие марта. 30. Исконный металл самоваров. 31. Координаты на посылке. 34. Незаконнорожденный сын короля. 38. Некогда современная древность. 39. Острый "клык" петуха-драчуна. 40. Трехструнный инструмент скомороха. 42. Универмаг у Малого театра. 43. Козлоногий покровитель пастухов Эллады. 46. Истощение как орудие осады. 48. Источник дыма у бунтовщика. 49. Картофель в Японии, родственник каллы. 50. Хулиган, за которого приняла Петю Васечкина. 52. Братец вяза и карагача. 53. "Шипр" - парфюм для сильного пола в СССР. 56. Подробное описание хода мероприятия. 57. Вырытое укрытие. 61. Ликующее радостное настроение. 62. Сырье для изготовления ткани. 65. Клич танцующего джигита. 66. Молочай, чьи клубни популярны в тропиках. 67. Этаж зрительного зала. 70. Звук, слышимый в тишине библиотеки. 71. Изабель, сыгравшая королеву Марго. 72. Сын короля в Мадриде. 74. Кубинская балерина Алисия. 75. Органы, наполненные кислородом. 76. Весенняя "переключка" сосулек. 77. Проверка финансов фирмы. 78. Опасный газ болот.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД от 13 января

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Слюна. 4. Рюрик. 8. Саржа. 10. Багги. 11. Алеут. 12. Айюга. 13. Напор. 14. Обрат. 15. Нитка. 18. Тыква. 19. Австрия. 22. Курение. 25. Банкрот. 27. Школяр. 29. Радуга. 31. Ария. 34. Анды. 36. Берег. 37. Ташкент. 40. Дукач. 42. Изъятие. 45. Неформал. 47. Кукуруза. 48. Ярослав. 49. Автостоп. 50. Непоседа. 53. Простак. 57. Жакан. 58. Паинька. 61. Ловец. 63. Семь. 64. Арат. 66. Крикет. 67. Апрель. 68. Тальков. 71. Фортуна. 74. Паркинг. 77. Анион. 78. Очник. 81. Махра. 82. Скарб. 83. Луара. 84. Мазут. 85. Шабли. 86. Несун. 87. Макао. 88. Арест.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Суббота. 2. "Авиатор". 3. Эстония. 4. Роман. 5. Робот. 6. Казна. 7. Шляпник. 8. Стартер. 9. Армане. 16. Иран. 17. Кипр. 20. Теленок. 21. Игра. 23. Угры. 24. Евдокия. 26. Кедр. 28. Ковка. 30. Гулли. 32. Рост. 33. Ябеда. 34. Агата. 35. Дели. 38. Шефство. 39. Намотка. 41. Квасник. 43. Закупка. 44. Трутень. 46. Ляп. 47. КВН. 51. Гжель. 52. Жница. 54. Рупор. 55. Самокат. 56. Купе. 58. Пола. 59. Номерок. 60. Кабул. 62. Выпь. 63. Стол. 65. Тара. 69. Ланч. 70. Кепи. 71. Флагман. 72. Уинстон. 73. Атланта. 74. Парашют. 75. Ромашка. 76. Гиацинт. 78. Объем. 79. Новик. 80. Клико.

ДОСТАВКА

газет, журналов, листовок,
счетов, рекламы
по всему Ангарскому району

52-29-55



Свято-Троицкий кафедральный собор

Тел. 56-80-63

ЧЕТВЕРГ, 20 января

Попразднство Богоявления. Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

8.30 Литургия

Попразднство Богоявления. Прп. Георгия Хозевита. Прп. Доминики

17.00 Вечернее богослужение

ПЯТНИЦА, 21 января

Попразднство Богоявления. Прп. Георгия Хозевита. Прп. Доминики

8.30 Литургия

Попразднство Богоявления. Мч. Полиевкта

17.00 Вечернее богослужение

СУББОТА, 22 января

Попразднство Богоявления. Мч. Полиевкта

8.30 Литургия

Попразднство Богоявления. Свт. Григория, еп. Нисского

17.00 Всенощное бдение

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 января

Попразднство Богоявления. Свт. Григория, еп. Нисского

8.30 Литургия



Храм УСПЕНИЯ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

Микрорайон Новый-4, д. 38, открыт ежедневно, с 7.00 до 18.00

Тел. 8-908-651-46-59

СУББОТА, 22 января

Свт. Филиппа, митрополита Московского и всея России, чудотворца

9.00 Утренняя. Литургия. Панихида

16.00 Всенощное бдение. Благодарственный молебен

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 января

Свт. Григория Нисского, свт. Феофана, затворника Вышенского

9.00 Литургия. Молебен перед началом всякого доброго дела

12.30 Таинство Крещения

ВТОРНИК, 25 января

Мч. Татианы и с нею в Риме пострадавших. Свт. Саввы, архиеп. Сербского

9.00 Утренняя. Литургия

ЧЕТВЕРГ, 27 января

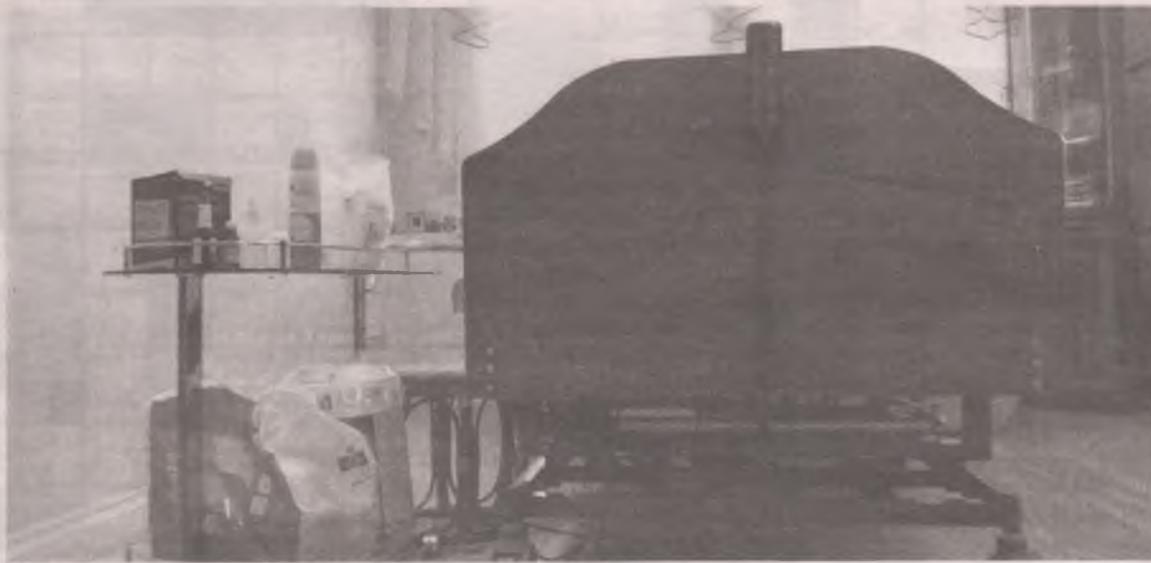
Отдание праздника Богоявления. Равноап. Нины, просветительницы Грузии

9.00 Утренняя. Литургия

ПРОБЛЕМА

История болезни

Валежник – это не тот, что в лесу



АНАМНЕЗ

Мама моей близкой подруги, активная пенсионерка, которую язык не повернулся бы назвать пожилой, лет семь назад стала жаловаться на плохой почерк. Сходила к неврологу, который прописал лекарства и напоследок пошутил по поводу почерка: что, мол, беспокоиться? Письма ведь «вручную» уже никто не пишет...

Лекарства подружкой маме не помогли. Вслед за пальцами появилась неуверенность в руках, ногах, стали пропадать отдельные слова... Наконец, в Иркутском диагностическом центре профессор поставил диагноз дисциркуляторная энцефалопатия. Определили бы болезнь на ранней стадии, назначили бы нужное лечение, возможно, удалось бы приостановить развитие болезни. А так все неслось галопом: мама подруги на глазах теряла подвижность, речь... Кончилось кроватью и инвалидностью.

У подруги тоже наступила новая жизнь. Жизнь ухаживающего за инвалидом. Обязанного обеспечить кормление, стирку, закупку продуктов, готовку еды и еще много мелких дел, на которые уходит все свободное время. И несвободное тоже. Кого этим удивишь, спросите вы. Такая беда у моих знакомых, кто имеет престарелых родителей, - через одного. Беда, а не проблема. Потому что проблемы решаются, а с бедой приходится жить очень долго.

- Валежник, - как-то сказала медсестра, приходившая к маме подруги взять анализы. - И у нас таких много.

ДИАГНОЗ

По официальным данным за 2020 год, в Ангарске 16 500 инвалидов, 96 115 пенсионеров, 22 000 ветеранов. Это на 235 тысяч населения. Город стареет. И, как уверяют геронтологи, продолжительность жизни увеличивается. Улучшается ли с продолжительностью качество жизни? Почти 10% населения

Иркутской области (более 230 тысяч человек – данные Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области) являются инвалидами. Каждый десятый! В Сибирском федеральном округе Иркутская область стоит на втором месте после Кемеровской области по уровню инвалидизации. Около 80 процентов причин инвалидности приходится на общее заболевание. То есть к инвалидности приводит конкретная болезнь, и, как правило, не одна.

В настоящее время много-

цам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, получателям социальных услуг, если на дату обращения их среднедушевой доход ниже или равен полуторной величине прожиточного минимума, инвалидам 1 и 2 групп, участникам и инвалидам ВОВ, ветеранам ВОВ, а также гражданам, которым присвоен статус детей Великой Отечественной войны, проживающим в Иркутской области.

Социальное обслуживание осуществляется 2-3 раза в неделю, согласно индивидуаль-

“

Мороз пробирает по коже, когда читаешь подробности уголовных дел об открытых в квартирах, частных домах подпольных «богадельнях».

”

детностью российские семьи похвастаться не могут. В Иркутской области убыль населения за 2020 год более чем в два раза превышает убыль по итогам 2019 года. Падение рождаемости уже много лет входит в топ основных причин. А это значит, что количество пожилых людей, нуждающихся в помощи, одиноких или с детьми, неспособными по разным причинам ухаживать за ними, с каждым годом только увеличивается.

Как решаются подобные проблемы на уровне государственных учреждений? Этот вопрос я задала Алле ЛУГОВОЙ, заместителю директора по социальной работе областного государственного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения «Веста». Вот что она рассказала:

- Социальные услуги предоставляются бесплатно: несовершеннолетним, ли-

ной программе предоставления социальных услуг. От заявки до постановки на обслуживание проходит до 1 месяца. Сейчас набираем дополнительных работников, так что все заявки, я думаю, будут удовлетворены.

В учреждении существует разовая срочная социальная помощь. Это уже платные услуги.

Мы также принимаем документы на признание граждан, нуждающихся в стационарном социальном обслуживании, то есть в областные государственные дома-интернаты. Очередь областная, общая. Да, все не быстро, но движение есть – в прошлом году 17 граждан получили путевки в дома-интернаты. В первую очередь путевки получают одинокие граждане, у которых нет родственников. Сейчас есть частные пансионаты по уходу за престарелыми людьми. Если средства позволяют, можно разместить родственника там.

ЭПИКРИЗ

По частным пансионатам не все так просто. Их сейчас открывается много, несмотря на то, что стоимость услуг начинается от 1100 рублей в день и выше. Но спрос ввиду причин, упомянутых выше, огромный, настолько, что в этот ответственный бизнес вместе с нормальными бизнесменами хлынули предприниматели, желающие «срубить по-легкому». Вот итог: 8 и 11 января 2022 года в очередной раз запылали частные дома престарелых – один в Кемерово, другой – в подмосковном Пушкино. В кемеровском пожаре сгорели четверо. В Пушкино обошлось без жертв. За последние пять лет сообщалось как минимум о девяти ЧП в российских домах престарелых и интернатах, в результате которых погибли свыше 40 человек. Речь идет именно о частных заведениях, при этом в большей части случаев деятельность по уходу за пожилыми осуществлялась незаконно, а помещения не соответствовали нормам пожарной безопасности. Мороз пробирает по коже, когда читаешь подробности уголовных дел об открытых в квартирах, частных домах подпольных «богадельнях», где несчастных стариков держали привязанными к кроватям.

Достаточно непросто все с сиделками. Агентства есть, услуги (совсем не дешевые, в нашем регионе от 200 руб. за час и выше) предоставляются. Агентства работают в основном как посредники. Не факт, что все из них оформлены официально и платят налоги. Практически частной сиделкой может стать всякий, кто оказался без работы. Между тем уход за инвалидом, да еще -пожилым, требует как минимум определенных умений. Да и санкция должна войти в число обязательных для сиделки документов.

Рынок частных социальных услуг, в том числе для престарелых и инвалидов, сегодня на подъеме. И это плюс. Но нормативная база не успевает за ростом, поэтому складывается он стихийно со всеми вытекающими минусами.

Вобщем, самое время подумать о будущей старости. Копить деньги, если дети далеко и особой надежды на них нет. Заниматься по возможности своим здоровьем. Государство по отношению к пожилым людям далеко не мать-отец. Социальная государственная поддержка имеет четкие границы и полностью полагаться на нее не стоит. А за частные услуги придется платить, и дорого.

Анна КОКОУРОВА
фото автор

ПОДСКАЗКА



■ Ситуация № 3: ребёнок выходит на дорогу из-за кустов или из-за большого сугроба, полагая, что водитель его видит. Такая игра с водителем в прятки может быть опасна!

Уроки на дороге

Как вырастить умного пешехода

Восьмилетний Платон ТРОФИМОВ, ученик гимназии № 1, стал лауреатом ангарского конкурса «Детство без опасности». В конкурсе участвовали 86 ребят от 5 до 18 лет.



■ В музее ГИБДД Платону ТРОФИМОВУ понравились старые машины.



■ Ситуация № 2: на дороге двухполосное движение. Машина в правой полосе остановилась, пропускает ребёнка, а в это время несётся машина по левой полосе. Переходя дорогу, убедись, что за остановившейся машиной путь свободен.

Анастасия ТРОФИМОВА, мама Платона, рассказывает, что сын предложил родителям сделать фоторепортаж с тех мест, которые опасны для детей-пешеходов.

- Мы хотели показать ребёнку-пешеходу, как из машины водитель видит разные ситуации с его участием. Назвали эту плохую игру «Прятки с водителем»: малыш считает, что водитель его видит и смело выходит на проезжую часть. Роль пешехода сыграл Платон, а водителями были мы с мужем. Наша задача - научить маленького пешехода

реально оценивать ситуацию на дороге.

Родители выбрали три ситуации, которые, на первый взгляд, кажутся совершенно безопасными:

1. Ребёнок выбегает на дорогу из подъезда.
2. Выходит на проезжую часть, когда машина в правой полосе остановилась и пропускает, а машина в левой полосе не остановилась.
3. Юный пешеход выбегает на дорогу из-за кустов или из-за большого сугроба, полагая, что водитель его видит.

Свои фотографии с мест вероятных ДТП Трофимовы разместили на большом плакате, повесили его в классе Платона. Получилось хорошее наглядное пособие по безопасности. Платон рассказывает, что ребята несколько дней смотрели и обсуждали ситуации на фото. Второклашки были удивлены, что Платона в его яркой куртке не было видно и за голыми кустами, и за сугробом, и за джипом. И сам мальчик признаётся, что был уверен, что его хорошо видно и можно не боясь выходить на дорогу. Однако на фото он себя найти не мог, значит, и водитель тоже. Это и был главный урок.

- Почему мы выбрали такие ситуации? Потому что многие родители не водят автомобили и не знают, где на дороге их ребёнка подстерегает опасность. Поэтому и не учат малыша, как её избежать, - объяснила нашей газете Анастасия Трофимова.

Добавим, что вся верхняя одежда Платона - куртка, брюки и шапочка имеют светоотражающие элементы. Когда ребёнок в такой одежде вечером идёт на тренировку или играет в плохо освещённом дворе, его хорошо видно.

Ольга КРАСНОВА,
фото Анастасии ТРОФИМОВОЙ



■ Опасно! Ситуация № 1: ребёнок выбегает на дорогу из подъезда своего дома. Он спешит, не смотрит, куда бежит и в результате может попасть под колеса машины.

НАДЕЖДА

Девочка-ветер

В Ангарске растёт будущая звезда спорта

От того, как бежит 12-летняя легкоатлетка Катя ИВАНОВА у опытного ангарского тренера Ивана ЗЕБНИЦКОГО бегут мурашки по коже. Он уверен: в городе растёт новая звезда спорта.

10 декабря в Иркутске Катя установила все-российский рекорд в своей возрастной категории, пробежав 600 метров за 1 минуту и 37,5 секунды. 24-25 декабря Катя участвовала в чемпионате Иркутской области наряду со взрослыми. 400 метров она пробежала за одну минуту. Так быстро в иркутском манеже в её возрасте еще никто не бегал. В беге на 800 метров она заняла третье место, состязаясь с мастерами спорта (2 минуты и 19,60 секунды). Теперь она кандидат в мастера спорта. 71-летний Иван Зебницкий места себе не находит:

- Это же такая ответственность - иметь такую воспитанницу! Я уже из Москвы нагоняй получил от главного тренера Игоря БОГДАНОВА: «Смотри, непусти!» Теперь просыпаюсь и думаю, как сохранить девочку?

Катя и её 14-летняя сестра Аня пришли заниматься лёгкой атлетикой по примеру своего папы Вячеслава. Сегодня он работает оператором установки в АНХК, а в юности был легкоатлетом, тоже кандидатом в мастера спорта.

Занятия своим дочкам Вячеслав и его супруга Виктория (директор по работе с клиентами банка)

блюдали, мы бы не получили такой результат. Ивановы - такая правильная семья, что я хочу, чтобы они ещё троих воспитанников мне родили - так хорошо это у них получается!

Во всём, что касается Кати, Зебницкий видит провидение. Единственный спортсмен, которым до этого Иван Петрович так гордился, это Ваня ТУХТАЧЁВ. Сегодня 32-летний Иван Юрьевич Тухтачёв, мастер спорта международного класса, работает вместе со своим тренером в спортшколе «Ангара» инструктором-методистом. В 2009 году Тухтачёв стал чемпионом Европы, а Катя в тот год родилась. По мнению Зебницкого, это не совпадение, а предзнаменование.

Рекорд Кати пока официально не засчитан - на областных соревнованиях не используется необходимая электроника. Но он есть. Поверьте авторитетному тренеру, Заслуженному работнику физической культуры и спорта.

К слову, юная звезда и учится хорошо - в школе с углублённым изучением английского языка № 27, в 6 классе. Так что это неправда, что либо сила, либо ум. Как говорит Зебницкий:



■ Иван ЗЕБНИЦКИЙ (в центре) с семьёй ИВАНОВЫХ. Слева направо: Вячеслав, Аня, Катя и Виктория.

искали долго. В детском саду отдали девочку в гимнастику, затем серьёзно занялись плаванием, а буквально год назад ушли в бег. Занятия всегда выбирала старшая, Аня, а Катя, как положено младшим, тянулась за ней.

- Никогда успехов в спорте не добьёшься, если не работать всей семьёй, - говорит тренер Иван Петрович. - Я даю рекомендации по режиму дня и питанию девочек. И если бы родители этого не со-

- Она не просто бежит, она думает, осмысливает, как лучше, а мы с ней потом анализируем её результат.

Кстати, рекорд Ивана ТУХТАЧЁВА в беге на 600 метров (1 минута и 16,80 секунды) никто не может побить в течение 13 лет. Тренер Зебницкий уверен: это предстоит сделать Кате Ивановой, когда она станет взрослой.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото автора

АВТОАССОРТИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

**- ГРУЗЧИКИ
КВАРТИРНЫЕ
ПЕРЕЕЗДЫ**

8-908-779-89-89



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ПЕРЕВОЗКИ

• ПЕРЕВОЗКИ, МЕЖГО-
РОД, ДАЧИ, КВАРТИРЫ, дома-
ем стены.

Тел. 8-924-706-50-69. 2842

• ГРУЗОВИК+ГРУЗЧИКИ.
ПЕРЕЕЗД, МУСОР, ДАЧА.

Тел. 8-908-650-0-444. 2966

• ВЫВОЗ МУСОРА. ПЕРЕ-
ВОЗКИ. ГРУЗЧИКИ.

Тел. 8-924-624-72-88. 2961

• ПЕРЕВОЗКИ. ГРУЗЧИКИ.

Тел. 8-950-127-69-69. 3112

• ПЕРЕВОЗКИ+ГРУЗЧИКИ
от 200 руб.; ВЫВОЗ МУСОРА И
МЕТАЛЛОЛОМА.

Тел. 8-902-514-75-05.

реклама 3113

ГАРАЖИ

ПРОДАЖА

• ГАРАЖ в а/к «Искра-2»
(6/12, ворота h- 3,5 м, свет,
тепло, техэтаж, таль 1,5 тон-
ны). Тел. 8-950-093-14-92. 3103

АВТОЗАПЧАСТИ

ПРОДАЖА

• WEBASTO, АВТОСИГНА-
ЛИЗАЦИИ, АВТОМУЗЫКА, мас-
ло ХАДО.

Тел. 8-902-579-25-26.

реклама 3101

• Для ВАЗ-05,07 дверь пе-
реднюю, правую.

Тел. 8-902-561-41-72.

• Опору шаровую, нижнюю
для «Бигхорна».

Тел. 8-950-055-81-96.

• Рейлинги на крышу уни-
версальные - 4000 руб.

Тел. 8-914-943-79-76.

• Авточехлы на «Хундай
TUCSON», б/у, 2009 г. в, отлич-
ное состояние, недорого.

Тел. 8-902-514-57-60.

• Дверь правую, переднюю
для ВАЗ-2105.

Тел. 8-902-561-41-72.

• Для ВАЗ-2107 дверь пе-
реднюю, правую.

Тел. 8-902-561-41-72.

• Прицепное б/у устрой-
ство для «Жигулей», недорого.

Тел. 8-950-093-38-67.

• Двери на ВАЗ-2106, ком-
плект 4 шт. со стёклами.

Тел. 8-902-579-05-83.

• Комплект дисков (R-14,
5x114) - 3 тыс. руб.

Тел. 8-914-923-41-32.

• Комплект зимней резины
R-16 (255/70) Goform 705.

Тел. 8-983-461-26-05.

• Комплект зимней резины
R-16 (235/70) износ 20%.

Тел. 8-952-612-38-42.

• Комплект зимней рези-
ны, б/у (225x65x17, «Бридж-
стоун»). Тел. 8-902-764-73-26.

• Комплект шипованной
резины 235/55/17.

Тел. 8-950-058-79-05.

• Резину разных размеров
(по одному, два и три баллона,
немного б/у, есть любые раз-
меры). Тел. 8-914-924-25-81.

• Запчасти на стартер
«Ленд Крузер 80».

Тел. 8-914-924-25-81.

• Заднюю широкую дверь
от «Ленд Крузера 80» (маховик
в сборе); японскую поршне-
вую. Тел. 8-914-924-25-81.

• Зимнюю резину
«Наккарелиита» (285x60x18, из-
нос 60%) - 3 шт.

Тел. 8-924-709-29-54.

• Пороги металлические на
а/м «Лифан Х60» - 5000 руб.

Тел. 8-914-943-79-76.

• Б/у редуктор Sea-Pro 30.

Тел. 8-902-514-63-09.

• Вибродвигатель ИВ-98
15а 2800 кол./мин. С тр-ром
3ф 380/36 В.

Тел. 8-950-072-17-80.

• Контрактные амортиза-
торы для «Тойота Ленд Крузер
80/100/105».

Тел. 8-914-924-25-81.

• Комплект зимней шипо-
ванной резины на дисках (R-13,
ВАЗ, немного б/у). Недорого.

Тел. 51-30-72.

• Комплект литых дисков
(R-14: 5x114) - 3000 руб.

Тел. 8-914-923-41-32

• Регулятор давления топ-
лива «Toyota Camry» (2GRFE
06, новый в упаковке) - 3000
руб. Тел. 8-952-612-75-49.

• Ремень ГРМ на а/м «Маз-
да Демио» 2000 г., в упаковке
(Япония). Недорого.

Тел. 8-950-09-33-180.

• 2 комплекта поршневых
для «Москвича» (новые, под 93
и 76 бензин).

Тел. 8-908-642-38-12.

• Противотуманки Super
Power LampSystem (цвет синий
с колпаками, крепление болто-
вое, стекла - 160 мм, 2 шт.).

Тел. 8-950-1-147-882.

• Новый автомобильный
холодильник.

Тел. 8-914-924-25-81.

• Кресло автомобильное
детское (б/у, 9-18 кг, в отлич-
ном состоянии).

Тел. 8-902-514-57-60.

• Любые запчасти на «Ленд
Крузер 105 и 80».

Тел. 8-914-924-25-81.

• Бампер задний на ВАЗ-
2106 (б/у), недорого.

Тел. 8-902-1-727-380.

• Литые для ГАЗ 3102-3140
(105, R-15) - 4 шт.

Тел. 8-950-089-88-27.

• Диски колесные на
«Форд-Фокус» (5 отв. креплен.,
R-15, оригинал, почти новые).

Тел. 8-904-113-17-26.

• Автозапчасти.

Тел. 8-952-6-123-842.

• Для «Москвича-412» «М-
2140» стёкла лобовые и зад-
ние, прокладки головки блока
цилиндров.

Тел. 8-914-902-94-25.

• Мост УАЗ (передний) -
20 тыс. руб.

Торг. Тел. 8-950-106-10-67.

• Двигатель УАЗ, модель
УМЗ-4178 1996 г. (пробег
50 тыс. км) - 75 тыс. руб.

Тел. 8-950-106-10-67.

• Коробка-раздатка в сбо-
ре на УАЗ - 30 тыс. руб.

Тел. 8-950-106-10-67.

• Авторезину (комплект,
зима, R 16, 235/70, б/у сезон).

Тел. 8-952-612-38-42.

• Зимнюю резину (4 шт.;
235*70, R16), б/у 1 сезон.

Тел. 8-983-461-26-05.

• Комплект зимней резины
R16, (235*70), 20% износ.

Тел. 8-952-612-38-42.

• Авторезину, зимняя
«Норд Мастер» (немного б/у,
215155 R16, 3 шт) - 8000 руб.

Тел. 8-924-626-29-65.

• Авторезину зимнюю, шипо-
ванную КАМА-505 IRBIS (раз-
мер 195/65-15) - 4 тыс. руб.

Тел. 8-902-769-30-32.

• Авторезину King star, Ко-
рея (шипованная, на дисках
ВАЗ, 175x70, R 13, 4 шт).

Тел. 8-950-089-88-27.

• Авторезину, Корея
(225-65-R17, 102Н, всесе-
зонка на литые, 4 шт.); мото-
резину модель H222, 6,70-10
(новая).

Тел. 8-952-61-41-300.

• Авторезину, летнюю
«Efficient» (б/у, 175x65, R-15,
износ 10%).

Тел. 8-950-072-29-79.

• Комплект японской ре-
зины (205x60x16, летняя, из-
нос 20%) - 12 тыс. руб.

Тел. 8-904-138-02-60.

• Авторезину (215x90x15,
с дисками, 4 колеса); мосты
УАЗа; двери и салон «бухан-
ки», обшивку потолочную
«буханки», домкрат реечный.

Тел. 8-904-154-57-60.

• Настоящим уведомляем
членов СНТ «ЖАРКИ»,
что члены СНТ «ЖАРКИ»
АРХАНГЕЛЬСКАЯ А.В.
и БУЧИНСКАЯ Е.В.
намерены обратиться
в Усольский городской суд
об оспаривании решения
общего собрания членов
СНТ «ЖАРКИ»,
оформленного протоколом
очно-заочного голосования
№ 3 СНТ «ЖАРКИ»
об утверждении сметы
доходов и расходов
на период
с 01.05.21 г. по 01.05.22 г.

Все желающие могут
присоединиться.

Подробности по тел.
8-902-172-18-51.

реклама 3076

РАБОТА

ТРЕБУЕТСЯ

• СИДЕЛКА для пожило-
го человека (мужчина), опыт,
рекомендации.

Тел. 8-911-854-71-11. 3015

• УБОРЩИЦА в СПА-салон
(106 кв-л) на неполный рабо-
чий день. График 5/1. Зар-
плата 6 тыс. руб.

Тел. 8-908-777-82-82. 3077

• ОХРАННИКИ.

Тел. 8-952-613-10-94. 3027

• КЛАДОВЩИК на опто-
во-розничный склад (база «Са-
турн»).

Тел.: 8(3955)51-17-13,

65-27-87. реклама 3113

• Срочно ДОЯРКА И СКОТ-
НИК в ДЕРЕВНЮ С ПРОЖИ-
ВАНИЕМ, оплата договорная.

Тел.: 8-902-764-87-58,

8-902-514-74-23. 2783

ИЩУ РАБОТУ

• СИДЕЛКИ. Уход за тя-
желобольными. Стаж 10 лет,
есть рекомендации.

Тел. 8-964-129-69-72. 2783

• Инструктора вождения
автомобиля кат. «В» (механи-
ка-автомат).

Мастера производствен-
ного обучения в образова-
тельном учреждении.

Тел. 8-902-764-82-29.

• Бухгалтера материаль-
ной группы на удалённом до-
ступе. Тел. 8-924-829-19-57.

• СТОРОЖА в д/у, школе,
большой опыт

Тел. 8-952-624-68-96.

• ПЛОТНИКА-БЕТОНЩИКА
на вахту.

Тел.: 8-924-994-92-90,

8-950-072-26-06, Павел.

• Сторожа, можно на ав-
тостоянке, большой опыт ра-
боты, мужчина 40 лет, ответ-
ственный, без в/п.

Тел. 8-902-515-17-14.

• МАСТЕРА СТРОИТЕЛЬ-
НЫХ РАБОТ, стаж более 40
лет. Срочно.

Тел. 8-988-659-01-32.

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ

ВОДИТЕЛЬ НА МУСОРОВОЗ

(новый КАМАЗ),
знание машины, обучение.
Зарплата высокая.

8-902-514-74-14,
8-950-105-55-19

реклама 3063

ТРЕБУЮТСЯ

ПОВАР и ПЕКАРЬ

2/2, з/п от 31 тыс.руб.

8-902-768-50-87

реклама 3102

ТРЕБУЕТСЯ ДВОРНИК

в ТД «ФЕЯ» (22 мрн)

Раб. смена 5/2, зарплата 15-17 тыс.руб.

55-01-81,

8-999-640-32-09

реклама 3094

В магазин «КЛЕВЫЙ»

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ

(желательно мужчина)

8-902-544-18-10

реклама 3109

КОФЕЙНЯ Старая квартира

Срочно требуется

ОФИЦИАНТ

т. 8-904-147-80-47 (viber)

реклама 3090

«Золотодобывающему предприятию на сезонную работу в Зейском районе Амурской области

ТРЕБУЮТСЯ:

• машинист бульдозера
• машинист экскаватора
• машинист погрузчика
• машинист крана

• водители (кат. С, Д)
• автоэлектрик • токарь
• повар • геолог

• маркшейдер для камеральных
работ со знанием графических
компьютерных программ
(CorelDRAW или AutoCAD).

Обращаться по телефону:
8(41658) 3-23-41

реклама 3092

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ газетно-печатной продукции

* магазин «Силуэт»
(177 кв-л), с 10.00 до 20.00,
неделя через неделю.

* редакция газеты «Время»
(77 квартал), с 9.00 до 17.00,
суб./вскр - выходной.

Тел.: 52-29-55,

8-924-622-76-56

реклама 3091

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ

для доставки по городу газеты «Время»

РАБОЧИЕ ДНИ:

четверг, суббота, с 8.00 до 12.00

п. Мегет, Юго-Восточный,
17 мрн, 47-61, 75-77 кв-лы

Обращаться в редакцию газеты
«Время» (Ангарские ворота).

Тел.: 52-29-55,

8-950-134-77-30.

реклама 3094



На 77-м году ушла из жизни

ВЛАСЕВСКАЯ

Надежда Павловна

Родная

PRO РЕМОНТ

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
(всех видов)
LG-сервис
Тел.: 8964-353-23-04
(без выходных)

УСЛУГИ

РЕМОНТ

• КОМПЛЕКСНЫЙ РЕМОНТ: ПЛОТНИК, МАЛЯР, САНТЕХНИК, ЭЛЕКТРИК.

Тел.: 8-902-514-52-30,
63-52-30. ²⁸²⁰

• РЕМОНТ КВАРТИР. СТРОИТЕЛЬСТВО, ЭЛЕКТРИКА. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ.

Тел. 8-914-932-15-99. ²⁹²⁰

• КОМПЛЕКСНЫЙ РЕМОНТ КВАРТИР, ДОМОВ, ОФИСОВ. САНТЕХНИК. ВАННЫЕ ПОД КЛЮЧ. СТРОИТЕЛЬСТВО: ГАЗОБЕТОН, БРУС, КРОВЛЯ (РУССКИЕ). Тел. 8-952-615-15-56. ²⁹¹⁶

• РЕМОНТ КВ-Р. ГАРАНТИЯ. Тел. 8-908-655-56-93. ³¹⁰⁶

• РЕМОНТ КВАРТИР. БЫСТРО И НЕДОРОГО.

Тел. 8-908-651-75-41. ³⁰⁵⁶

• РЕМОНТ КВАРТИР НЕДОРОГО. Тел.: 546-580, 63-97-73, 8-902-542-12-97. ²⁸⁸⁸

• ОБЛИЦОВКА ПЛИТКОЙ, КОНСУЛЬТАЦИИ.

Тел. 8-983-404-45-37. ²⁹⁹⁹

• СТРОИТЕЛЬНЫЕ И ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ, НЕДОРОГО.

Тел. 8-904-118-19-00. ³⁰²¹

• РЕМОНТ КВАРТИР, ОФИСОВ, МАГАЗИНОВ. ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ.

Тел. 8-964-216-04-12. ³⁰⁶⁵

• ЭЛЕКТРИК. УСТАНОВКА И ПЕРЕНОС СЧЕТЧИКОВ, РОЗЕТКИ И Т.Д.

Тел. 8-902-1-724-222,
Владимир. реклама. ²⁸⁰⁰

• ЭЛЕКТРИК. ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА.

Тел. 8-914-932-15-99. ²⁹¹⁹

• ЭЛЕКТРИК. ГАРАНТИЯ.

Тел. 8-908-655-56-93. ³¹⁰⁷

• ВАШ ЭЛЕКТРИК.

Тел. 8-924-820-08-78. ²⁷⁶⁵

• ЭЛЕКТРИК. МАСТЕР НА ЧАС. Тел. 8-902-561-41-72. ³⁰¹⁹

• САНТЕХНИК. "МУЖ НА ЧАС".

Тел. 8-908-655-56-93. ³¹⁰⁸

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОЙКА КОВРОВ

140 руб. за кв.м

Стирка ПЛЕДОВ,
ОДЕЯЛ - 360 руб./шт.

АКЦИЯ!*

Озонация ковров бесплатно

Услуга ЗАБРАТЬ-ДОСТАВИТЬ - 150 руб.

Тел. 8-902-5-147-637,
8 (3955) 637-637.

www.enot38.ru

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому. Без выходных
8902-579-06-85

**РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ,
СВЧ-ПЕЧЕЙ**
278 кв-л, д.1, РТА (ост. «Горгаз»)
Т. 61-42-10

• САНТЕХРАБОТЫ, НЕДОРОГО, КАЧЕСТВО, СКИДКИ*.

Тел. 8-908-650-47-13. ³⁰⁵⁵

• САНТЕХНИК. ОПЫТ. КАЧЕСТВО.

Тел. 8-964-747-77-72.

Реклама ³⁰⁹⁴

• МАСТЕР. «МУЖ НА ЧАС».

Тел.: 8-914-950-51-74,
635-230. ²⁸²¹

• МАСТЕР. "МУЖ НА ЧАС".

Тел. 8-908-655-56-93. ³¹⁰⁵

• РЕМОНТ. УСТАНОВКА ЗАМКОВ. АВАРИЙНОЕ ВСКРЫТИЕ.

Тел. 8-950-105-06-55. ³⁰⁵⁴

• ЗАМЕНА ЗАМКОВ. ЭЛ.СВАРКА.

Тел. 8-902-561-41-72. ³⁰²⁰

• ЗАМКИ - ПОМОЩЬ ПРИ ОТКРЫВАНИИ, РЕМОНТ.

Тел. 63-33-33. ²⁹¹²

• РЕМОНТ ТВ, ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА*.

Тел.: 8-924-626-76-44,
53-49-30. ³⁰⁵⁷

• РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН. Тел. 8-950-076-16-78. ³⁰⁶⁶

НЕДВИЖИМОСТЬ

СДАМ

• КОМНАТУ (91 квартал, дом 13, 3-й этаж, 18 кв.м, мебель) - 7 тыс. руб., торг.

Тел. 8-050-105-40-00. ³⁰⁹⁰

• 1-КОМН. КВАРТИРУ на длительный срок (район горгаза).

Тел.: 8-984-274-83-41,
55-76-32. ³¹¹⁰

ПОКУПКА

• СЕМЬЯ КУПИТ КОМНАТУ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ, В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ.

Тел. 8-964-354-44-74, Дмитрий.
Реклама ³⁰⁴⁴

РАЗНОЕ

ПРОДАЖА

• КОЛОТЫЕ ДРОВА. БЕРЕЗА. Тел. 8-924-711-37-29. ³⁰³¹

• ДРОВА, СЕНО.

Тел. 8-950-084-79-56.
реклама ³⁰⁵⁰

**ПРОДАМ КОМПЬЮТЕРНЫЕ
СТОЛЫ (б/у)
В ОТЛИЧНОМ СОСТОЯНИИ.**

8-983-463-26-20

РЕМОНТ, РЕСТАВРАЦИЯ ВАНН
по выгодной цене
8-983-408-26-04

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому и в мастерской
Пенсионерам скидка*
Работаем по городу и району
84 кв-л, строение 30
8-902-172-88-55

**РЕМОНТ холодильников,
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СВЧ, ТВ
и др. техники (за 1 визит)**

Продажа, скупка техники

Гарантия.

Пенсионерам СКИДКА*

8-924-712-22-11

* условия уточнять по тел. реклама ²⁵⁷⁰

• ПАПКИ-СКОРОСШИВАТЕЛИ «ДЕЛО», БЕЛЫЙ КАРТОН.

Тел. 8-983-463-26-20.

Реклама. ³⁰⁶⁸

УСЛУГИ

• РЕПЕТИТОР ПО КИТАЙСКОМУ ЯЗЫКУ для детей и взрослых.

Тел. 8-950-115-12-17. ²⁹⁹¹

• ИЗБАВИМ ОТ ТАРАКАНОВ И КЛОПОВ.

Тел. 8-904-139-32-55. ³⁰⁴⁰

• ВЫЕЗД ПАРИКМАХЕРА.

Тел. 8-902-519-61-43. ³¹¹¹

• ПЕЧНИК. РЕМОНТ.

Тел. 8-950-135-69-98. ³⁰³²

УТЕРИ

• Утерянную зачетную книжку АнГТУ №153005 на имя ЯКИМОВОЙ Анастасии Сергеевны считать недействительной. ³⁰⁸⁸

• Утерянный диплом КО № 03339 от 22 июня 2012 г., регистрационный номер 12459, выданный Ангарской государственной технической академией на имя ФЕДУЛОВА Павла Владимировича, считать недействительным. ³⁰⁶⁷

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

ПРОДАЖА

• Приставку для цифрового телевидения, новая, по сниженной цене - 1000 руб.

Тел. 8-964-214-30-46.

• Морозильную камеру «Бирюса-14», отлично работает - 3500 руб.

Тел. 8-914-924-66-29.

НАЛОГОВАЯ ПОМОЩЬ

- Отправка отчетности в электронном виде.
- Бухгалтерские услуги.
- Регистрация ООО, ИП.
- Изготовление печатей и штампов.

Адрес: г. Ангарск,

75 кв-л, дом 4.

Тел.: (3955) 52-32-86,

8-950-079-73-40

РЕМОНТ ЧУГУННЫХ ВАНН
Мастер Фёдоров

БУДЕТ КАК НОВАЯ!

РАБОТАЕМ

с 1993 года



630-800

8-902-5-614-800



РЕМОНТ на дому **ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО!**

➔ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

Гарантия

➔ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

до 2 лет!

➔ СВЧ-печей

➔ Пылесосов

Пенсионерам

➔ и другой техники

СКИДКА 10%!

* условия уточнять по тел.

☎ 63-63-43, 8-902-514-6343

РЕМБЫТТЕХНИКА

Любые заказы

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин

и др. бытовой техники

ПРОДАЖА витрин и холодильников

ПРОДАЖА кондиционеров всех типов

✓ ИЗГОТОВЛЕНИЕ и КОВКА металлоизделий

(решетки, двери, ворота, заборы и др.)

✓ ПЕРЕТЯЖКА мебели

✓ ПОШИВ чехлов

☎ 005, 52-33-06, 68-60-89, 8-901-641-60-89

✓ **СТИРКА КОВРОВ**

✓ ЧИСТКА ПОДУШЕК

✓ СТИРКА ПЛЕДОВ, ОДЕЯЛ

✓ ХИМЧИСТКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ



☎ 8-908-666-87-00

Реклама ³⁰⁸⁹

• Тостер (Россия), чуть б/у

- 500 руб. Тел. 8-964-214-30-46.

• Машинку скорняжную, промышленную, с мотором и станком.

Тел. 8-950-084-55-87.

• Телевизор.

Тел. 8-950-074-15-66.

• Стиральную машину BOSCH, произ-ва Германии, горизонтальной загрузки.

Тел.: 8-950-093-27-10,
8-950-061-32-85.

• Холодильник «Атлант», высота 2000 см, морозильная камера в отл. состоянии - 15 тыс. руб. Тел.: 8-950-093-27-10,
8-950-061-32-85.

• Микроволновую печь

«Самсунг», в рабочем, хорошем состоянии.

Тел. 8-908-650-37-68.

• Швейную машинку «Подольская», с приводом.

Тел. 53-01-28, 8-902-170-99-35.

• Швейную машинку «Лада», произ-во Чехословакии. Тел. 8-904-117-14-30.

• Микроволновку «Добрыня», 4 л.

Тел. 8-904-117-14-30.

• Микроволновку DAEWOO, б/у, в отличном состоянии, с грилем - 2000 руб.

Тел. 8-950-114-83-96.

ВРЕМЯ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ

Плати QR

от Сбера

1. Сканируем QR-код
2. В левом углу нажимаем значок
3. Вводим сумму
4. Обязательно в комментарии вместо «оплата услуг» напишите номер счёта!
5. Оплачиваем



10002-92853

Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1481 от 11.08.2015

Реклама

компания
ЕвроМир
Официальный представитель компании ФЕНСТЕР

ОКНА, ДВЕРИ входные
БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ (обшивка, утепление, расширение)
РОЛЬСТАВНИ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ Требуется монтажник

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ НА ДОМУ

Адрес: 19 мрн, д. 8 (ост. «Социалистическая»), тел.: 51-93-94, 630-122, 8-902-561-42-32.
www.evromir38.ru

Реклама 2910

РЕМОНТ КВАРТИР
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

РСК МАСТЕР
ИЗБИРАЮТСЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО

г. Ангарск: 73-й кв-л, 8
8 (3955) 68-50-50
8 (3955) 63-63-39

Реклама 3009

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА **ТЕПЛОff** Низкие цены!

ТОЛЬКО ДВЕ НЕДЕЛИ СУПЕРСКИДКИ*

на ПОТОЛКИ, ОКНА, ЛОДЖИИ, БАЛКОНЫ

Расрочка до 6 мес.
Пенсионерам дополнительная скидка*

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

92 кв-л, д.6 (напротив «Эльдорадо») тел. 68-18-14 тел. 68-09-16 www.38teploff.ru

Реклама 2911 *Условия уточняйте у менеджеров

ПЛАСТЕК
Plastek

15 лет опыта!

ОКНА ПВХ
БАЛКОНЫ
РАСШИРЕНИЕ, ОБШИВКА

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ИП Шабалкова И.С.
СКИДКИ *
РАСРОЧКА ПОДАРОК

81 кв-л, дом 1 (слева от магазина «Синенький»), 8(3955) 52-98-86, 65-03-03, 8-964-35-30-410

12а мр-н, дом 2Б, офис 215, 8(3955) 65-39-22, 8-952-614-11-14

Реклама 2723

ФЕНСТЕР

ОКНА
ЛОДЖИИ
БАЛКОНЫ от производителя

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!
Пенсионерам скидки!*

63-57-75
ТД «Гефест», офис 8, 3 этаж

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Расрочка до 6 месяцев*

Реклама 2811

окна **Пластик** РАСРОЧКА СКИДКИ!

ОКНА
БАЛКОНЫ (обшивка, расширение)
ДВЕРИ (металл, АІ, ПВХ)
ЖАЛЮЗИ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

16 лет опыта

10 мкр-он, дом 46

8 (3955) 672-000
8-902-5-792-700
8-902-7-664-700

* условия уточняйте у менеджеров

Реклама 3004

РЕМОНТ ОКОН

- Регулировка
- Замена уплотнителя
- Утепление откосов
- Ремонт фурнитуры

Тел. 8-908-641-90-91, 8-924-610-42-02

Реклама 3085

МЕБЕЛЬ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ МЕБЕЛИ
СКИДКИ НА ШКОЛЬНУЮ МЕБЕЛЬ!

Столы компьютерные, письменные, офисные кресла, детские комнаты

73 кв-л, д. 1, тел. 52-44-00
73 кв-л, д. 7, тел. 52-19-68

РАСРОЧКА*
Скидки пенсионерам*
Бесплатная доставка*

* условия уточняйте у менеджеров

Реклама 3025

МБОУ «СОШ №10» объявляет набор в Школу адаптации будущего первоклассника.

Справки по телефону 52-27-38.

МБОУ «СОШ №10» объявляет набор на курсы Олимпик.

Курсы по русскому языку и математике для учащихся 4-х классов образовательных учреждений.

Справки по телефону 52-27-38

Реклама 2975

Магазин «Мир диванов»

Большой выбор, низкие цены, бесплатная доставка!

Расрочка на любую покупку без первоначального взноса до 12 месяцев!*

Адрес: 73 кв-л, д.1 (напротив АНГУ), тел. 8-901-665-01-81, 52-57-87

Реклама 2857

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!
МАГАЗИН КОМБИКОРМОВ для с/х животных

Мрн Северный (бывший м-н «Новый»), ул. С. Лазо, 10

Реклама 3093

БЕЛОРУССКАЯ РАСПРОДАЖА

ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ

ОБУВЬ от 2000 р.

с 18 по 30 января Ангарск, кинотеатр «Родина»

БОЛЕЕ 100 женских и мужских моделей обуви для проблемных ног ВЫСТУПАЮЩИЕ КОСТОЧКИ, ВЫСОКИЙ ВЪЕМ, ШИРОКАЯ СТОПА

КУРТКИ и ПУХОВИКИ

ЗИМА • ВЕСНА • ОСЕНЬ от **3500 р.**

Реклама 2944

На страницах газеты «Время» поздравьте родных, друзей, коллег, начальство!

Стоимость от 300 руб.

Подробности уточняйте по тел.: **52-21-37**

Реклама

С 18 по 30 января Ангарск Кинотеатр «Родина»

ЯРМАРКА ШУБ г. Пятигорск

НОРКА | МУТОН | БОБЕР | УНТЫ
ДУБЛЁНКИ | ПУХОВИКИ | ШАПКИ

АКЦИЯ! Сдай старую шубу получи скидку до 30000 р.

Пенсионерам огромные скидки!
Предъявителю купона — дополнительная скидка*

* Подробности у продавцов

Реклама 2944 ИП Низгуренико



ВРЕМЯ
АНГАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Материалы с подписью «Реклама» являются заказными. Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутск 664043, Иркутская обл., г. Иркутск, бульвар Рыбикова, 96, строение 1.
Гл. редактор: 52-25-46. Репортеры: 52-26-58, 52-37-90. Отдел рекламы: 52-21-37. Отдел подписки и доставки: 52-29-55.
*Все справки по содержанию объявлений - у рекламодателя. *Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции.
*Редакция работает с письмами по закону о средствах массовой информации - рукописи не рецензируются и не возвращаются.
*При полном или частичном использовании материалов ссылка на газету «Время» обязательна. Учредитель: 000 «Газета Время». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС13-0219. Выдано 4 февраля 2005 года Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Адрес редакции и издателя: 665830 г. Ангарск, ул. Ленина, 43 www.angvremya.ru e-mail: vrem.angarsk@yandex.ru

ГЛ. РЕДАКТОР АМЯГА Г.В.

ВЕРСТКА Н. НОВИКОВА, Д. КАЛИНКИНА

Время сдачи в печать — 18.00 час
Фактическое время — 17.30

ТИРАЖ 10 600 ЭКЗ.