

ПРИЛИМИЯ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ДЕЛОВОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК НИЖНЕИЛИМСКОГО РАЙОНА

№ 29 (8697)

Газета основана
2 ноября 1931 года

ЧЕТВЕРГ, 18 июля 2013 года

priilimiya@gmail.com



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Сергей Ерощенко: «Семья – это основа всей жизни. Это дом, дети, родители»



Взгляд со стороны

стр. 2-3

Никогда не поздно...

у людей старшего возраста есть возможность «подружиться» с компьютером и Интернетом

стр. 2



Как и почему изменяется стоимость коммунальных услуг

Совет потребителей - в помощь для контроля над ростом тарифов ЖКХ

стр. 3

Жизнь в долгах



КРЕДИТОЗАВИСИМОСТЬ

Российская молодежь стремительно влезает в долги. Почти 60% российских заемщиков в возрасте до 35 лет берут кредиты на потребительские товары. Расплачиваться приходится годами.

Аналитики банковского сектора отмечают - количество молодых заемщиков, берущих кредиты, увеличивается в стране из года в год. Так, по данным экспертов Национального бюро кредитных историй (НБКИ), доля заемщиков 18 - 24 лет за минувший год выросла до 9%. Молодые россияне, только-только вступившие во взрослую жизнь, практически тут же садятся в очередь к кредитным экспертам в надежде услышать заветное: «Кредит одобрен!»

Отметим, что 58% молодых людей в возрасте до 35 лет оформляют кредиты на покупку потребительских товаров, иначе говоря, холодильников, телевизоров да пылесосов. Благодаря процентным ставкам их стоимость увеличивается многократно, и платить за эти товары приходится даже после того, как они приказали долго жить и сданы в утиль.

«Расширение целевой аудитории банков за счет заемщиков в возрасте 18 - 24 лет - хорошая тенденция, так как именно в этом возрасте людям наиболее важна финансовая поддержка, - комментирует генеральный директор НБКИ Александр Викулин. - Тот факт, что банки начали кредитовать молодежь, как правило, не имеющую стабильного источника дохода, говорит о росте доверия кредиторов к заемщикам».

(Начало. Окончание на стр.4)

Ярмарка **МЕХА** Киров

товар подлежит обязательной сертификации

-25%

ИЮЛЬ
время выгоды

Коллекция 2013-2014
Широчайший ассортимент **Работаем 10⁰⁰-19⁰⁰**

12 лет с Вами и всегда рады Вам!

пятница суббота
19-20 июля универсам **«Север»**
3 квартал, д 16а

Единый общероссийский номер детского телефона доверия:
8-800-2000-122, бесплатно, анонимно и круглосуточно.

Телефон в г.Железногорске **3-11-85**, (КДНЗП в рабочее время)

Добросовестным заемщикам – кредиты дешевле!

для КЛИЕНТОВ ЛЮБОГО БАНКА!

Экономьте на кредите до 30 000 руб.

8-800-100-7-100
www.express-bank.ru

ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС БАНК

*Приведена разница переплаты по тарифу «СуперКЭШ» по ставке 36,5% в год в сравнении с переплатой по тарифу «Персональный» по ставке 32% в год, при сумме кредита 175 000 руб., сроке кредита 60 мес., при условии присоединения к Программе страхования 0,6% в месяц от суммы кредита. Возможно досрочное погашение от 100% мес. платежа, но не менее 5 000 руб. Комиссия за безналичное перечисление со счета – 4,9% мин. 250 руб. Требования к заявителю: паспорт гражданина РФ, возраст по «СуперКЭШ»: 21-65 лет, возраст для «Персональный»: 21-75 лет с учетом срока кредита. Банк вправе потребовать доп. документы и отказать в выдаче кредита. Условия действительны с 31.03.2013г. ОАО КБ «Восточный».

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ
с 19.07 по 21.07



ПЯТНИЦА, 19 июля:
Малооблачно. Возможен не-
большой дождь. Ночью +11;
Утром/Днем 18/+20



СУББОТА, 20 июля:
Ясно.
Ночью +13;
Утром/Днем +15/+21



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 июля:
Ясно.
Ночью +14;
Утром/Днем +17/+24

сайт
газеты Прилимия
www.priilimiya.com

Сергей Ерошенко: «Семья – это основа всей жизни. Это дом, дети, родители»

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Больше года прошло с момента, когда Президент России подписал указ о назначении Сергея Ерошенко губернатором Иркутской области. Кто он, тот человек, который управляет регионом? Какая у него семья, чем он увлекается, об этом и многом другом вы узнаете из эксклюзивного интервью газете «Аргументы и факты».

- Сергей Владимирович, какие воспоминания возникают при слове «детство»?

- Детство – это школа, друзья, праздники с родителями на природе... И родной черемховский дом. У нас была очень хорошая семья, теплые отношения. И с каждого был спрос. На мне, например, в шесть лет лежала обязанность собирать яйца, которые несли наши куры, пасти гусей. Став постарше, мы уже копали огород, сажали картошку, топили печку, за скотиной ухаживали – все делали. Не понимаю, когда в детских домах детям не разрешают заниматься общественно полезным трудом. Это абсурд. А разумные обязанности – это правильно.

Письменный стол я делил со старшим братом и сестрой. На своей нижней полке хранил радиодетали. Но после очередной уборки, которую устраивала моя сестра, они вылетали на помойку. Для меня это было трагедией. Зато, когда я отстаивал свое право на занятия футболом или походы на танцы – у меня всегда была команда поддержки перед родителями. Мы вообще были очень самостоятельными, и старались не доставлять родителям хлопот. Я, например, с малого возраста сам себя образовывал, если не хватало знаний по общеобразовательной программе. И спортом занимался.. В Черемхово тогда весь город на тренировки ходил. Город такой был сложный... А занятия спортом дают многое. Большие нагрузки, например, которые у меня были в бизнесе, и теперь во власти, можно переносить и восстанавливаться только с помощью спорта. А еще в детстве я занимался авиамоделизмом, радиолюбительством. На баяне учился играть. В школьном вокально-инструментальном ансамбле играл: вот такие волосы по плечи были!

Но проблемы с директором школы из-за прически улаживал сам.



- Какую музыку Вы слушали?

- Конечно, «Битлз». Не только сам, других тоже приобщал: в окошко колонки выставлял, чтобы черемховские жители слушали...

- А какой школьный предмет был любимым?

- Знаете, я безумно любил литературу, историю, физику и математику. Я вообще любил учиться, и в школе очень старательно все впитывал. В седьмом-восьмом классе мне очень нравились уроки физики, которые вела Валентина Федоровна Малыгина. С особым чувством вспоминаю учителя физкультуры. Мы, ребята, ездили к нему на дачу, на Белую, он там учил нас бегать на лыжах. В таких людей, какими были мои учителя, невозможно было не влюбиться. Может быть, именно поэтому и я люблю с детьми возиться, когда выдается свободное время. Например, недавно ходил с младшим сыном в лес, в поход: он в рюкзачок положил компас, нож, спички, картошку...

- Расскажите о своих родителях.

- Родители очень сильно любили нас и мы, дети, несмотря на всю их строгость, это чувствовали. Сколько помню, они всегда работали. Отец уходил на шахту очень рано, а приходил очень поздно... Он 11-летним пацаном остался без родителей, с младшими братьями. Мой дед, Николай Ерошенко, воевал в Гражданскую войну, затем, окончив Школу советских директоров, стал директором шахты. Его расстреляли в 1937 году, без суда и следствия, а следом арестовали бабушку. Я читал официальное дело деда. Там ведь есть фамилии тех, кто доносы писал... Но теперь надо всем простить. Тем более, что дед реабилитирован.

Я спрашивал у отца, как он выжил. Говорит, кормились с огорода: картошку сажали, помидоры-огурцы, где-то соседи помогали. А когда подрос – пошел на шахту, разгружать вагонетки с углем. На шахте познакомился со своей будущей женой, моей мамой. Она 15-летней девчонкой приехала из деревни в Черемхово работать на шахту, чтобы получить паспорт. Я бывал на шахте: условия там... даже представить сложно, как родители, совсем юные, там работали.

Потом отец окончил «фазанку» (прим авт.: ФЗО – Школа фабрично-заводского обучения), поднялся до начальника участка. Работал вместе с Михаилом Ивановичем Щадовым. Младший брат отца тоже пришел на шахту – экскаваторщиком (у нас все родственники шахтеры), был спортсменом, футболистом. Помню, когда я голы забивал, он подходил, гладил меня по голове: «В меня пошел!».

Сейчас, хотя отцу уже 88 лет, и он, и мама не сидят без дела, грядки на даче вскапывают, овощи выращивают. Мама говорит: «Редиску надо садить обязательно, иначе, что кушать-то будем?» Я стараюсь не вмешиваться, потому что на самом деле меня это радует.

Мама, Галина Александровна, относилась к нам, детям, пожалуй, даже строже, чем отец. Было время, когда ей приходилось переши-



вать нам костюмчики из отцовской одежды. Она всегда внимательно следила за тем, чтобы одежда была аккуратной и чистой. Я всегда донашивал вещи старшего брата, и не стеснялся этого.

Позже, когда я уже работал в Академии наук, мы с женой жили в общежитии. Когда у нас появились дети, мне досталась детская цигейковая шубка, которую в институте передавали «в наследство»: ее сначала носил мой старший сын Вовка, а потом шубка перешла к дочери. Подобные обмены были обычным делом для того времени. Помню, бабушка подарит сестренке на день рождения большую шоколадку, брату маленькую, а мне – банку сгущенки. Через пару часов, путем нехитрых обменов, остаешься с шоколадкой.

- Так вот откуда у вас предпринимательская жилка-то?

- Да, это черемховская атмосфера... Помню, привез своего маленького сына в Черемхово, уже через часик, после того как погулял, он сидел дома в старой пилотке, без автомата.

- Не ругали за такой обмен?

- Нет, нет, все по-честному, сам обменялся...

- Для Вас семья – это любовь, долг, обязанность?

- Семья – это самое главное для любого человека. Это крепость, это отношения, это передовая и тыл, потому что развитие всего мира зависит от семьи, от нормальных отношений в семье, от детей, которые от любви рождаются. Семья – это и будущее и прошлое. Это родители, которые тебя всегда могут и поддерживать, и покрывать. Для них ты всегда остаешься ребенком.

Счастливым быть просто, неважно, губернатор ты или землепок. Главное – самозабвенно и честно работать. Тогда родители будут гордиться тобой, рядом появится женщина, которая будет любить и верить в тебя, появятся дети, и многое другое.

Моя жена Татьяна – человек не публичный, занимается семьей. И оттого, что она занимается с маленьким Сережей, я комфортно себя чувствую. В моем понимании, когда женщина реализуется в семье – это замечательно. Это было ее решение: в семье, как в коллективе, все строится на доверии.

Для меня главная победа в жизни, самый главный результат – мои дети. Их у меня трое: дочь и два сына, младшему – 5 лет. Я ими горжусь, радуюсь их успехам. Я помню, как в детстве я безумно хотел, чтобы папа больше со мной занимался. И если бы у меня была возможность, я бы отдавал больше времени детям. Признаюсь, с возрастом терпимости, мудрости стало больше, я понял, что к детям нужно с уважением относиться. Сейчас для меня маленький Сережа – равный собеседник, которому сложно делать замечания. Я и раньше не сильно давил на старших детей, но первый ребенок всегда – экспериментальный, это очевидно. Второй растет, как трава, потому что родители вошли в активную фазу жизни, как правило, строят карьеру, им некогда. А третьему ребенку уделяется больше внимания, потому что его воспитывают все: папа и мама, сестра и брат, бабушки и дедушки. Я не имел такого счастья – иметь двух бабушек и двух дедушек, а Сережа имеет.

(Начало. Окончание на 3 стр.)

Никогда не поздно

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЛИКБЕЗ

Уже в 76 регионах России у людей старшего возраста есть возможность «подружиться» с компьютером и Интернетом. Причем бесплатно – в рамках социальной образовательной программы.

Можно с раздражением наблюдать, как внук часами сидит в чате, листает на экране компьютера яркие фото, пишет письма, скачивает фильмы и смотрит их ночь напролет. А можно узнать о том, какие фантастические возможности дает Интернет (причем каждому – в точном соответствии с его запросами). И научиться им пользоваться, отправившись на курсы.

«Несколько лет назад я, как и вы сейчас, боялся, что не смогу научиться пользоваться компьютером и освоить Интернет. Я думал, мне будет сложно понять все эти новые слова, непонятные кнопки на клавиатуре и запомнить, что и зачем включать. Сейчас мне 75 лет, я проверяю электронную почту, общаюсь с детьми с помощью веб-камеры, обновляю свою страничку в соцсетях, ищу

нужную информацию в Интернете. Я смог найти своих старых друзей, с которыми потерял связь много лет назад. Компьютер – это просто полезная машинка в доме, с помощью которой можно облегчить и разнообразить свою жизнь» – так написал ведущий программы «В мире животных» Николай Николаевич Дроздов в предисловии к альбому «Понятный Интернет». Этот учебник выпущен при поддержке Google для людей старшего поколения.

Всего же, как сообщили в Минтруда, компьютерный «ликбез» можно пройти сегодня уже в 76 республиках и областях. В том числе и Иркутской области. Чаще всего – на базе учреждений соцзащиты, отделений Пенсионного фонда. В некоторых городах помогают Сбербанк и РЖД.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ ИНТЕРНЕТ
Заказать билет на поезд, самолет.

Программа Skype – возможность «вживую» разговаривать и видеть родных и близких, сколь бы далеко они ни находились. В Skype можно собрать за виртуальным столом сразу всех родственников!

Социальные сети – можно найти старых знакомых, вступить в виртуальный клуб по



интересам, вести активную общественную жизнь.

Записаться на прием к врачу – это новая форма услуг в поликлиниках.

На сайте госуслуг можно **заплатить штраф ГИБДД** за нарушения на дороге.

На сайте Сбербанка – можно следить за поступлениями на счет (например, контролировать получение пенсии), оплачивать покупки. **Распечатать фотографии.** Это легко сделать, если ваш фотоаппарат цифровой и у вас есть цветной принтер и провод, соединяющий фотоаппарат с компьютером.

Подать или почтить объявление. Теперь не нужно идти в редакцию газеты и заполнять купон.

Найти работу или подработку. Есть сайты, где можно разместить свое резюме или откликнуться на интересующие вакансии.

Ирина НЕВИННАЯ

Ищем родных солдата

Требуется помощь старожилов Приилимья

В районный совет ветеранов войны и труда пришло письмо из Центра патриотического воспитания и допризывной молодежи Архангельской области.

В письме просьба, оказать помощь в установлении сведений о родственниках нашего земляка – солдата Погодаева Константина Егоровича, 1908 года рождения, уроженца деревни Коробейникова Нижнеилимского района. Константин Егорович был призван в 1941 году Нижнеилимским РВК Иркутской области рядовым 112 сп 26 стрелковой дивизии. Пропал без вести во время Великой Отечественной войны в марте 1944 года. Его останки были найдены поисковым отрядом «Возвращение» г.Северодвинска Архангельской области в ходе проведения Вахты Памяти-2013 в Парфинском районе Новгородской области. По донесениям военного времени указана жена – Погодаева Таисия Васильевна, проживающая в Нижнеилимском районе, д. Погодаева.

По сведениям, дополнительно предоставленным Архивным отделом Нижнеилимского района, в семье Погодаевых были дети: Леонид (1934 г.р.), Валентина (1935г.р.), Альбина (1938 г.р.), Зинаида (1941 г.р.). Все проживали в д.Погодаевой.

Если кому-то известно местопребывание родных и близких пропавшего без вести солдата, сообщите об этом по телефонам администрации Нижнеилимского района:

3-03-12 (Совет ветеранов); 3-16-30 (Пресс-служба).

Сергей Ерощенко: «И в науке, и в бизнесе, и во власти результат зависит от коллектива»

(Окончание. Начало на 2 стр.)

Закончив с Иркутский государственный университет, Сергей Ерощенко в 1983 году пришел работать в Иркутский институт органической химии СО АН СССР. Он очень быстро сделал карьеру, в 29 лет став заведующим лабораторией физической химии природного сырья в академическом институте с мировым именем, в котором занимались фундаментальными исследованиями. В советское время это было редкостью. Когда предложили возглавить лабораторию, молодой ученый думал, что к нему придет молодежь, которую придется воспитывать лет пять. Но в него верили: к молодому, но перспективному руководителю, пришли опытные ученые: Валерий Капитонович Турчанинов, Нина Николаевна Чипанина...

- Что Вам дал опыт работы в Академии наук?

- Уверен, наша наука сейчас не на последнем месте, но тогда, в Советском союзе, она была на высоте. И государство очень серьезно относилось к фундаментальным исследованиям. Научные стажировки я проходил в Ленинграде. Недавно побывал там: приятно было пройтись по улицам, с которыми связаны воспоминания молодости. Гостиница Академии наук располагалась рядом с Дворцовой площадью, на улице Халтурина. С глубоким уважением вспоминаю своих наставников: Андриана Николаевича Лазарева, Игоря Сергеевича Игнатъева. Это настоящие ученые, которые дали мне очень много.

Думаю, моя научная карьера могла сложиться удачно, но я принял решение уйти в бизнес. Мой тогдашний коллега, Борис Александрович Трофимов, который, как и я, возглавлял лабораторию, сейчас академик, директор Иркутского института химии им. А.Е. Фаворского СО РАН. Отмечу, что любая научная работа – это работа коллективная по определению. Это важно понимать, потому что не только в науке, но и в бизнесе, во власти, любой результат – это

результат работы коллектива.

Горжусь тем, что мои научные работы, как собственные, так и в соавторстве, публиковались в серьезных изданиях. В силу того, что не было средств нанять переводчиков, статьи для иностранных журналов писал сам, конечно, просил кого-то редактировать, получал замечания, исправлял. В науке ты постоянно решаешь какие-то интеллектуальные задачи. А главное, чему учит наука – мыслить, и использовать это для достижения результата. Натренированный мозг нужен и менеджеру, и бизнесмену, и политику, если он хочет добиться настоящего успеха.

Молодежи всегда говорю – нужно обязательно находить время для размышлений. В науке это происходит сутками. В день, как правило, читаешь несколько статей, в том числе на иностранном языке. От этого словарный запас большой и активный. В свое время был в восторге от «Капитала» Карла Маркса и вам советую, книга очень полезная: стройная теория и строгая логика изложения... Сейчас успеваю читать только перед сном и в самолетах, не позволяет загруженность.

- Вы говорите, что успех любой деятельности зависит от работы коллектива. Как Вы формируете команду губернатора?

- Задача руководителя любого ранга – набрать людей, которые профессионально сильнее тебя. Я был сильно удивлен тому, что профессионалы не идут работать в Правительство, хотя уровень оплаты труда здесь высок. Оказалось, дело в том, что люди, которые работают в Правительстве давно, создали систему, в которую трудно вписываются новые люди. Она закостенела и работает на самосохранение. Причем такая система сложилась не только в областной администрации, но и в других органах власти: муниципальных, подразделениях федеральных ведомств на территории... И в одиночку с этим не справиться. Нужен коллектив, отношения в котором будут построены на доверии, и я продолжаю его формировать. Иногда подбираю людей

под решение определенной задачи. Много критики было в адрес Михаила Литвина (прим авт.: министр строительства, дорожного транспорта Иркутской области), но ему удалось сдать практически все объекты строительства, конечно, не без моей поддержки. Исключение – Ледовый дворец. Он не сдан только потому, что мы хотим сделать его безопасным и современным. Радует, что у нас научились быстро строить школы. Удивительно, но за четыре месяца в Осе школу и стадион сделали. И в Русских Янгутах. Сейчас появились новые задачи: по газификации, например, а значит, в Правительстве будут увольнения, и прием новых людей. И дело не во мне, а в том, что система становится рабочим механизмом.

Бытует мнение, что с иркутянами сложно договариваться. И Ерощенко относится к числу самых несговорчивых. Губернатор соглашается, но с оговоркой: с ним действительно трудно договориться, но только тогда, когда «наступают» на острые для сибиряка позиции: родина, земля.

«Я принципиально не иду ни на какие договоренности, и моим подчиненным не позволяю. Когда они делали попытки, это сразу пресекалось. Никаких переговоров с бизнес-элитой, никаких уступок, вроде того: одному контрактик, другому кусок земли... И все интересанты исчезают, понимаете?».

- Вы – успешный человек, реализовавшийся во многих областях. Зачем Вам власть и хлопотное место губернатора?

- То, чем я занимался в науке, в бизнесе, и то, чем сейчас занимаюсь во власти – одно и то же, поскольку есть понимание, что делаю и зачем это нужно. Когда пришел в бизнес, вопреки власти сохранил в регионе малую авиацию. В «Востсибугле» мы боролись за то, чтобы сохранить топливно-энергетический комплекс Иркутской области. И постоянно приходилось доказывать нужность всего этого!

Поэтому, когда Президент предложил мне губернаторский

пост, я согласился. Теперь у меня возможности на порядок выше... Сейчас я могу сохранять предприятия, развивать территории и многое другое делать для региона, только более эффективно и другими темпами.

Понимаете, для меня финансовый вопрос решен давным-давно. Работая в Академии наук, когда не хватало средств на содержание семьи, на помощь брату, сестренке, я чинил телевизоры, строил дома. Что касается холдинга «Истлэнд», который мы с братом создали в начале 90-х, в нем мы создали управленческую машину, которая руководит всеми процессами, как хорошо заведенный и отлаженный механизм. И в моей помощи и поддержке он уже нуждается. Хочу отметить, что свою деятельность он осуществляет в Иркутской области, а значит, налоговые платежи наполняют местные бюджеты, то есть идут на развитие тех территорий, в которых они зарабатываются.

- После того, как Вы стали губернатором, кого больше: друзей или врагов?

- Уже давным-давно я не ищу специально ни друзей, ни врагов, а живут так, как совесть подсказывает, этому родители научили. Когда ты теряешь близких, то начинаешь по-другому, по философски относиться ко многим вещам. Уверен, если есть цель, нужно отстаивать свою позицию. А это, конечно, борьба. А где борьба, там могут быть и враги. И чем выше цель, тем больше врагов. Это нормально.

- Есть такое понятие «сибирский характер», что это такое, по-вашему?

- В Сибири крепостного права не было, здесь практически экстремальные климатические условия для проживания – в совокупности это и сформировало особую ментальность и стержень. Сибиряк тем отличается, что с одной стороны – негибем, а с другой стороны – добр и щедр: любого напоит и накормит. Просто удивительная жизнеспособность у наших людей, способность выдерживать большие нагрузки и способствовать другим по-

могать.

Когда хоронили Геннадия Сапронова (прим авт.: иркутский журналист, издатель), я сел рядом с Валентином Распутиным, чтобы его поддержать. А он мне: «Как вы?». И по руке гладит. Удивительно и неудобно как-то, ужасно неудобно, что такой человек за тебя переживает. Он очень теплый человек, с сибирским характером.

- Вас часто сравнивают с Владимиром Путиным по стилю стилистики с одной стороны, а с другой стороны обвиняют в том, что вы действуете по указке Москвы?

- Могу сказать, никто мне заданий не дает, просто у нас с Президентом одни и те же цели. А меня все время пытаются ввергнуть в какую-то войну – то с мэром областного центра, то с Заксобранием, то с Москвой... Я вас уверяю, я ни с кем не воюю, я просто работаю. Работаю, чтобы вернуть Иркутской области статус локомотивной территории. У нас для этого есть возможности, главное – не упустить их. И чтобы здесь изменить ситуацию, ради будущего, ради людей, нужно строить диалог.

Это не красивые слова, это реальный выход. Например, по инфраструктуре мы достаточно сильно отстали от Красноярского края. Но зато сейчас выходим в законодательный мод по многим сложным темам, таким например, как экология, лесной комплекс, какие-то чудеса совершаем по Байкальску, или по закону о земле, который многим губернаторам оказался не по зубам.

Что касается Москвы... Для меня Иркутская область, Москва – это Россия, единое целое. И Братск, Ангарск, Усть-Орда – это не отдельно взятые города, а единое целое. И развиваться мы можем только в сотрудничестве, в содружестве: только при консолидированной, последовательной, бескомпромиссной позиции можно обрести федеральную поддержку.

И уж если мы говорим, что Иркутская область – локомотив, позвольте спросить, кому нужен локомотив без поезда?

Аксана ОЛЕФИР, АиФ в Восточной Сибири

Как и почему изменяется стоимость коммунальных услуг



С 1 июля во всех регионах выросли тарифы на электроэнергию, газ, тепло и воду в среднем на 12%. Индексация произошла не в январе, а с середины года, и эта отсрочка позволяет в целом по календарному году выйти на прирост совокупных коммунальных платежей граждан на уровне около 6 – 7,5%

В тех муниципальных образованиях, где в структуре совокупного платежа преобладает плата за электроснабжение и газ, прирост коммунального платежа с 1-го июля может составить

до 15% (то есть 7,5 % в среднем по году). Также более высокий рост платы граждан за коммунальные услуги возможен в военных городках, инфраструктура которых передана в собственность субъектов Российской Федерации или муниципальную собственность и в тех населенных пунктах, где тарифы на коммунальные услуги по состоянию на декабрь 2012 года были значительно, более чем в 2 раза, ниже среднего уровня, сложившегося в соответствующем регионе.

Сложившаяся в коммунальной сфере система тарифного регулирования предусматривает, что на федеральном уровне устанавливаются предельные индексы роста тарифов, непосредственные же величины, то есть конечные тарифы на тепло, свет, воду, газ, определяют своими нормативными актами региональные органы власти. С учетом федеральных пределов они утверждают тарифы для каждого предприятия, поставляющего коммунальные услуги, и учитывают особенности поставки ресурсов в конкретный населенный пункт.

Плата за коммунальные услуги зависит от многих факторов: этажности и года постройки дома, степени благоустройства жилья, доли общего имущества, принадлежащей жильцам в

многоквартирном доме, наличия общедомовых и индивидуальных приборов учета, потому что если их нет, плата начисляется по нормативу потребления, который также устанавливается региональными органами власти.

Размер платы за коммунальные услуги зависит также от поставщика коммунальных услуг, реализуемой им производственной и инвестиционной программы, складывающейся себестоимости услуг.

Тарифы на коммунальные услуги устанавливаются для каждой ресурсоснабжающей организации, исходя из ее затрат на производство соответствующего коммунального ресурса, будь то вода, тепло, электричество, газ. Очевидно, что такие затраты отличаются у различных организаций и связаны с протяженностью сетей, энергоемкостью установленного оборудования, способом производства, стоимостью и видом используемого топлива, количеством потребителей (т.е. объемом реализации услуги) – отсюда и различие в величине тарифов и платежей.

Коммунальные услуги, как жизненно важные, должны быть доступны для всех. Поэтому наряду с государственным регулированием тарифов и контролем за величиной затрат коммуналь-

ных предприятий, реализуются меры социальной адресной поддержки малообеспеченных семей. Если коммунальные расходы в совокупном доходе семьи или одиноко проживающего человека превышают 22%, можно обратиться в органы социальной защиты для оформления адресной субсидии и получать от государства помощь в оплате ЖКУ.

По решению Президента страны рост тарифов инфраструктурных монополий, начиная с 2014 года, будет ограничен уровнем инфляции, сложившейся по итогам предшествующего года. И такой порядок будет зафиксирован на 5 лет. Правительством будет разработан такой механизм расчетов, чтобы конечная цена для потребителей также была на приемлемом уровне и соответствовала задаваемым параметрам. При принятии тарифных решений впредь в обязательном порядке будет учитываться мнение потребителей. В целях повышения прозрачности процесса государственного регулирования при Федеральной службе по тарифам, при инфраструктурных монополиях и региональных энергетических комиссиях будут созданы советы потребителей.

Минрегион России

Письмо в редакцию поздравляет ...

Есть в нашем поселке Новая Игирма замечательный человек – наш почтальон, Серафима Сергеевна Рузавина, а для нас – Симочка!

Вот уже 23 года наша Симочка приносит почту в любую погоду. Она не только носит нам почту, но и по просьбе своих адресатов, уже не молодых людей, не откажет в помощи оплаты услуг, или в оформлении подписки. Никто никогда не слышал от нее отказа на свои просьбы. И своим коллегам Серафиму Сергеевну не отказывает в помощи, обслуживает и другие участки при необходимости.

Наш почтальон – достойный пример для подражания нынешней молодежи. Не испугалась трудностей и проработала на одном месте более 20 лет! Честная, внимательная, добрая, трудолюбивая – вот такая наша Сима!

Хоть и с опозданием, хочется поздравить нашу труженицу, Серафиму Сергеевну, с Днем российской почты!

Здоровья, благополучия, радости желаем Вам мы, Ваши адресаты!

и предупреждает

Уважаемые жители нашего небольшого городка!

Сколько живу в нашей прекрасной великой стране, столько и удивляюсь новым видам мошенничества. Обычно, как принято в летний период, кто-то едет в отпуск, а кто-то решил заняться ремонтом... В любом случае, на то или иное накапливались некоторые средства. Перед тем как заняться ремонтом, люди смотрят объявления, советуются со знакомыми или родственниками, друзьями, а уж потом приглашают специалистов той или иной фирмы.

Так примерно поступил и я. Позвонил по объявлениям-какие-то фирмы, более серьезные, заняты и очередь на много вперед расписана, кто-то отдыхает... Но все таки по одному объявлению мне ответили положительно и назначили время встречи. А дело касалось работ по замене сантехники. В назначенное время ко мне явился представитель. Все внимательно осмотрел, обсчитал объем работ, затраты на материалы. Объем работ был достаточно внушительный, но сроки и сумма меня, собственно, устроили. Мы составили договор в двух экземплярах, где достаточно прозрачно и убедительно было все оговорено. И был такой «хитрый пункт» - работаем по предоплате, т.к. значительная часть средств идет на приобретение материалов. Согласно своим обязательствам я все выполнил, а вот подрядчик.... исчез.

Вот сейчас находясь дома, люблюсь старой сантехникой и бегая по правоохранительным органам.

Так что, земляки, не совершайте подобных поступков, пользуйтесь услугами только проверенных подрядчиков. Называть имя «горе умельцев» не имеет смысла. На Руси они никогда не переведутся, одни заменяют других. Уповайте на собственную бдительность. Никогда не вносите предоплату. Уважающие себя подрядчики сначала выполняют качественно свои работы, а уж потом попросят оплатить услуги по факту.

(тел. и адрес автора в редакции)



Жизнь в долгах

ДОБРЫЕ БАНКИРЫ, ИЛИ СВЕЖИ ПРЕДАНИЯ...

Вы слышали когда-нибудь о добрых и бескорыстных банкирах? Само словосочетание тянет на оксюморон. Предположить, что российские банкиры всерьез хотят оказать поддержку подрастающему поколению россиян, не имеющих «стабильного источника доходов», отдают кафкианским абсурдом. Очевидно, что любой бизнес, и банковский в том числе, преследует одну простую и понятную цель: прибыль. Приписывать финансовым воротилам альтруизм, по меньшей мере, наивно.

Аналитики рынка убеждены: расширение клиентской базы банков связано с тем, что так называемые качественные заемщики, то есть наиболее платежеспособная часть населения страны, и так уже по уши в долгах. Таким образом, кредитные учреждения укрупняют портфель за счет активного включения молодежи.

«Рынок требует постоянной экспансии, - отмечает финансовый консультант, эксперт по розничному кредитованию Николай Привалов. - Банки гонятся за портфелями и снижают требования к потенциальным заемщикам. Отсюда появление большого количества продуктов, рассчитанных на категории населения, которые ранее вообще не рассматривались банками всерьез, - молодежь и пенсионеров».

По мнению нашего эксперта, если ситуация будет продолжаться набирать обороты, то проблемы могут возникнуть даже не у самих заемщиков (они у них и так уже есть), а у банков. Все зависит от того, насколько велика в их кредитных портфелях доля необеспеченных займов. Сейчас, по данным Центробанка РФ, таковых около 14%. Рост данного показателя чреват устойчивостью собственно банковской системы.

«А рост продолжится, - даже не пытается утешить Привалов, - по крайней мере в ближайшее время банкиры вряд ли

откажутся от «легких» кредитов для молодых. А значит, просрочка будет увеличиваться. Пока эта категория населения им интересна, ведь, начав брать кредиты в 20 лет, граждане вряд ли останутся и в 40. Таким образом, банки надеются на долгосрочный доход».

ТАКАЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНАЯ МОЛОДЕЖЬ?

Юности свойственно некоторое легкомыслие - это трудно отрицать. Однако представляется, что главная причина, как активного использования кредитных продуктов, так и невыполнения своих обязательств перед банками молодыми людьми, прозрачна и проста. Заработки российской молодежи настолько малы (особенно в регионах), что обеспечить себе (хотя бы на время) достойный уровень потребления она может, только используя кредитные ресурсы.

Это подтверждается и тем набором благ, на которые молодые люди спускают заемные средства. Вышеуказанное, что прежде всего речь идет о потребительских товарах. Вот и получается, что купить, скажем, холодильник с одной-двух зарплат молодой специалист себе не может, копить не хочет, а жить торопиться и чувствовать спешит.

«Пластик» или небольшой заем в банке кажется самым простым выходом из ситуации. Отметим, что, по данным Национального бюро кредитных историй, задолженность по кредитным картам выросла за год на 19%. Растет и доля клиентов, которые, взяв кредит, за три последующих месяца не внесли ни одного платежа. В сухом остатке мы получаем порочный круг, в котором российская молодежь оказывается заложницей appetitов кредитных учреждений и собственной неопытности и недальновидности.

Федор КИРСАНОВ

(Продолжение. Начало на стр.1)

Парадоксальным образом «доверие кредиторов к заемщикам» оборачивается тем, что последние часто прекращают выполнять свои обязательства перед кредитными учреждениями, попросту не рассчитав свои силы. Тем более что среди молодежи все большей популярностью пользуются пластиковые кредитные карты, коварство которых заключается в самой сути их использования - всего-то приложили к считывающему устройству, а кредит уже взят, причем по самой высокой процентной ставке. Просрочка платежей более 30 дней у молодых россиян выросла за год с 12 до 15%, и аналитики уверены: рост задолженности будет только продолжаться.

«Одним из важных факторов улучшения ситуации с просрочкой в этом клиентском сегменте должна стать разъяснительная работа, в том числе информация о важности формирования хорошей кредитной истории с момента выдачи первого займа», - отмечает господин Викулин.

Итак, с чем связано столь значительное омоложение армии российских заемщиков: молодое-зелено или осознанный расчет отечественной банковской системы под девизом: «С нами на всю жизнь»?

Рядом с нами

ПРОИСШЕСТВИЯ



ТРАГЕДИЯ НА ДАЧЕ

Полицейские Нижнеилимского района выясняют причины пожара, уничтожившего деревянный дом, в котором, по предварительной информации, находилась семья из пяти человек.

Телефонное сообщение о чрезвычайном происшествии в районную полицию поступило в воскресенье утром. Женщина сообщила о возгорании одноэтажного дома в дачном кооперативе «Восход», расположенном в 1 километре от посёлка Шестаково.

На момент приезда следственно-оперативной группы строение полностью сгорело, поглотив всех его обитателей. Предварительно установлено, что накануне, на дачу из Железногорска-Илимского приехала семья из 5 человек, двое из которых малолетние дети, сообщает пресс-служба МВД области.

В ходе опроса соседей и очевидцев установлено, что накануне

вечером хозяевам принесли электрический обогреватель. Учитывая это, не исключена версия пожара, связанная с замыканием проводки и использованием неисправного электрооборудования. Окончательные причины возгорания будут известны после окончания дознания и проведения необходимых экспертиз.

Теленформ

ПЬЯНЫЙ ДЕБОШ

До пяти лет лишения свободы может грозить пьяному дебоширу, напавшему на полицейского в нашем районе. Инцидент произошел 10 июля, в деревне Хребтовая. В полицию поступило сообщение о том, что местный житель, будучи в состоянии алкогольного опьянения, устроил ссору с соседями.

На место происшествия выехали сотрудник уголовного розыска и участковый уполномоченный полиции. Во время выяснения причин конфликта пьяный дебошир стал оскорблять представителей власти, а затем ударил участкового кулаком в лицо. Нарушитель был немедленно обезврежен и доставлен в полицию.

По факту произошедшего проводится проверка, сообщает пресс-служба ГУ МВД России по Иркутской области

ШУБЫ НАРАСХВАТ на ярмарке «Меховые традиции»

ЛЕТНИЕ СКИДКИ до 30%, ГРАНДИОЗНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ!

На протяжении нескольких столетий люди различного уровня дохода и статуса носят шубы. И это во все не дань капризной моде, а разумная и практичная необходимость. Только качественная шуба согреет в трескучую русскую зиму, защитит от ветра и снега и поможет пережить морозы в комфорте и тепле.

Привлекательными ценами и прекрасным выбором моделей на любой вкус радует своих покупателей и ярмарка «Меховые традиции». *Здесь есть все, что угодно душе как прелестных модниц, так и тех, кто предпочитает статусную классику: королевский рекс (стриженный кролик), гламурный каракуль, ультрамодная и изящная нутрия и, конечно же, любимая многими норка.*

Помимо огромного ассортимента шуб «Меховые традиции» предлагают шапки и различные аксессуары, которые гармонично завершат образ зимней роскошницы. Особенно радует, что все изделия, представленные компанией, – исключительно качественные и только от лучших отечественных производителей: Пятигорска, Москвы и Кирова. Ведь «Меховые традиции» дорожат своими клиентами и своей репутацией. Поэтому в шубах от «Меховых традиций» вы будете чувствовать себя защищенными от любых, даже самых суровых, холодов! Кроме качества, эта ярмарка всегда отличается демократичными ценами.

К тому же компания предоставляет различные виды кредитов. Опытные продавцы-консультанты помогут подобрать модель для дамы Вашего сердца и быстро оформят ее в кредит без первоначального взноса и переплаты.

Балуйте себя и своих любимых! И частичка летней покупки непременно будет согревать Вас зимой.

Приходите на нашу ярмарку, которая пройдет 26,27 июля в ресторане «Север»!

ИП Вознюк Д.И. Реклама

Заманчивые цены!
Грандиозная коллекция!
26,27
июля «Север»
пятница, суббота 10.00 - 19.00

МЕХОВЫЕ
ТРАДИЦИИ

ЯРМАРКА
ШУБЫ НАРАСХВАТ

скидки
до 30%!

ВЫГОДНЫЙ КРЕДИТ*

Такое
пропустить
просто невозможно!

ТОВАРЫ УСЛУГИ

ЮРИСТ Валевич Оксана Михайловна
частная практика
исковые заявления
консультации
представительство в суде
обслуживание
Юридических лиц
8-952-62-57-197
3-46-09

ЮРИСТ ГОРБУНОВ ИГОРЬ ЮРЬЕВИЧ
помощь правового характера
гражданское, семейное, жилищное и др. отрасли права;
устные консультации, в т.ч. по телефону;
правовое сопровождение деятельности предприятий
8-964-221-5622
3-27-73

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА ПК
оборудования установка программ
8-964-107-65-23

разблокировка телефонов, смартфонов, компьютеров, PSP, навигаторов
прошивка, установка программ
Mag. ШАНС
отдел ДИСКО-МИР
8-914-945-61-14

РЕМОНТ телевизоров ноутбуков компьютеров мониторов (ж.к., плазма)
вызов на дом заявки с 9⁰⁰-11⁰⁰
ГАРАНТИЯ
8-964-732-5678, 8-908-658-44-49

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ ВСЕХ МОДЕЛЕЙ
БЫСТРО НЕДОРОГО ГАРАНТИЯ
8-964-107-71-96 8-914-956-88-93

РЕМКОМП
Ремонт и настройка ПК, ноутбуков, планшетов
Установка системы
Удаление СМС-вымогателей, банеров
настройка WI-FI
выезд специалиста на дом
MAG «ШАНС», ОТДЕЛ «ДИСКОМИР» с 11 до 19
8-952-622-1111

РОЛЛО - ШТОРЫ
Тканы на любой вкус в каталоге, звоните и мы поможем Вам с выбором! Выезд замерщика бесплатно. ЦЕНЫ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ !!!
т. 8-983-407-86-43
ЛЕГКО УПРАВЛЯТЬ, ПРИЯТНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

ТРИКОЛОР
Комплект с установкой 11000 руб. Выезд по РАЙОНУ
8-964-21-34-630

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ на частичный и капитальный ремонт домашнего и центрального отопления
8-964-109-48-57

РЕМОНТ КВАРТИР и ОФИСОВ
любой сложности
Облицовка кафелем
8-902-541-77-77

МАГАЗИН «СОБОЛЬ»
РЫБОЛОВНЫЕ ТОВАРЫ
-Палатки, мебель туристическая, посуда
-Спальные мешки
-Сети, сетеполотна, поплавки, шнуры, груза
-Рюкзаки станковые, туристические
-Спиннинги и удилища Дайва, Шимано, Микадо
-Обувь зимняя Топтыгин, Хаски
-Одежда зимняя, демисезонная
ВАС УДИВЯТ НАШИ НИЗКИЕ ЦЕНЫ, АССОРТИМЕНТ ТОВАРА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ.
3 квартал магазин «СЕВЕР», 2 этаж т. 8-950-095-4449

АГЕНТСТВО «МУЖСКИЕ РУКИ»:
10⁰⁰-20⁰⁰ БЫТОВЫЕ УСЛУГИ: ПЛОТНИК, ЭЛЕКТРИК, САНТЕХНИК
РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ ГАРАНТИЯ
3-70-67 8-908-645-21-91

услуги электрика
все виды работ качественно, недорого
8-952-633-0315

услуги ЭЛЕКТРИКА
в гараже дома, на даче недорого любой сложности
8-914-905-6001

услуги по ремонту квартир
8-964-805-0883

ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
8-964-261-9537

СТУДИЯ НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ «SOFFITTO»
ЛЕТНИЕ СКИДКИ ДО 10%! РАССРОЧКА ДО 2-Х МЕС.
МОНТАЖ СПЕЦИАЛИСТАМИ ИЗ БРАТСКА
ПРИХОДИТЕ, ЖДЕМ ВАС В ТД «АРМЕНИЯ»
8-950-078-1111

ПОСТРОИМ гараж баню ДОМ
8-964-805-0883

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КАРКАСА ТЕПЛИЦ
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8-914-905-6027

ТЕПЛИЦЫ УСИЛЕННЫЕ ИЗ ПРОФИЛЬНОЙ ТРУБЫ С ПОЛИМЕРНЫМ ПОКРЫТИЕМ
• СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ С 2-Й ЗАЩИТОЙ ОТ 1800 РУБ. ЦВЕТНОЙ ПОЛИКАРБОНАТ
8-964-350-73-76

ПРОДАМ
Металлочерепица
Профлист кровельный, стеновой
Гладкий лист
Водосточные системы
Элементы кровли
Утеплитель, пенопласт
Сотовый поликарбонат (прозрачный, цветной) ДОСТАВКА
8-950-123-52-63, 8-950-108-49-91

Изготовим из оцинкованной стали
отливы, откосы
коньки
доборные элементы
КОРОТКИЕ СРОКИ, ЗАМЕР
8-902-765-07-31, 3-44-66

ЦЕМЕНТ ФБС - блоки Газобетонные блоки песок
8-914-8-777-969

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ 2 ТОННЫ
БОРТ
8-914-939-8764, 8-924-716-5823

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ 2,5 ТОННЫ
Город Район
термобудка
8-983-412-3466

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
Будка, 1,5 тн
Низкие цены!
Услуги грузчиков
Куплю дизтопливо
8-964-350-73-76

5 ТОНН ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
ФУРГОН v - 42 куба
микроавтобус до 1 тонны
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-964-548-45-48 8-952-622-56-95

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
МИКРОАВТОБУС; вместительный, г/п до 1 тонны,
БУКСИРОВКА легковых (а/м) ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
БЫСТРО, НЕДОРОГО
8-914-000-9989

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
До 3 тонн
город район область
фургон
8-983-416-19-75

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
КАМАЗ КОНТЕЙНЕР 10 ТОНН
8-964-109-5259

МЕСТО ДЛЯ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ
3-03-37
в рабочее время

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
ГОРОД РАЙОН ОБЛАСТЬ
ТЕНТ 2 ТОННЫ
БЫСТРО, НЕДОРОГО
8-914-000-9989

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
термобудка 2 ТОННЫ
ГОРОД РАЙОН
8-924-715-64-15

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
3 ТОННЫ фургон
8-914-88-77-125 8-952-62-25-107

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ПО ГОРОДУ, РАЙОНУ, ОБЛАСТИ
до 3-х тонн фургон
услуги грузчика
8-924-615-2843 8-904-119-8214

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
Борт - 3 т
Кран - 2,5 т
услуги эвакуатора
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-914-894-20-78

склад-магазин «ИСКОН»
Профнастил, Гладкий лист
Сайдинг, Водосточные системы
ГКЛ, ГКЛВ, ГВЛ, ГВЛВ, Профили
ДВП, Фанера, Пенопласт
Утеплители, Гидро-пароизоляция
Ондулин, Наплавляемая кровля
Рубероид, Битум, Сетка («Рабица», пластиковая)
Цемент, Песок, Гравий, Щебень.
Блоки стеновые, Плитка тротуарная
Брусок, Рейка, Плинтус, Штакетник, Штапик
Бордюры, Водостоки, Решетки
Шпаклевка, штукатурка, клей, ровнитель, краска
г. Железногорск, ул. Транспортная, 50. Часы работы: с 9⁰⁰ до 18⁰⁰, без выходных
8-964-103-59-90

ПРИИЛИМЬЯ РЕКЛАМА
3-03-37

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КРАН 3 ТН
БОРТ 5 ТН
эвакуатор
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-908-645-20-45

ИлимАвтоТранс
* Грузоперевозки город, район, область
* Сборные грузы из г. Иркутска, в г. Иркутск
* Оформление договоров, отчетная документация
* Услуги грузчиков, экспедиторов
Наличный и безналичный расчет, рассрочка платежа
Приглашаем к сотрудничеству водителей грузового автотранспорта
8-924-615-7646

ОКНА ДВЕРИ ЖАЛЮЗИ

ОКНА ГАЛЕРЕЯ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Качественный профессиональный монтаж

Магазин 26, 0 этаж ☎ 3-44-66

ПОМОЩЬ ВАЖНЕЕ СЛОВ

1 квартал, дом 1

Все виды ритуальных услуг от оформления документов до поминального обеда

Круглосуточный телефон

+7(39566)3-42-59
+7 914 940 88 09

ПАМЯТЬ

АГЕНТСТВО РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

ДЛЯ РАБОТЫ В ГОРОДАХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ТРЕБУЮТСЯ :

- Операторы 1С
- Повара, кух.работники
- Водители кат. «Е», «С»
- Электрик 5 разряда

Без вредных привычек, Заработная плата 15.000 - 30.000 руб. + бесплатное питание, общежитие предоставляется

☎ 8-904-14-88888, 8-950-072-5555, 8-902-541-11-11, 8-983-444-44-34

Предприятие производит набор квалифицированных **БУХГАЛТЕРОВ** на самостоятельный баланс

ТРЕБОВАНИЯ:

знание всех видов налогообложения, бухгалтерских программ. Оплата высокая. Собеседование после направления резюме на эл.почту: proba815@gmail.com

☎ 8-964-222-5429

АРЕНДА!!!

г.Железногорск-Илимский

Сдаются торговые, складские, офисные и производственные помещения под любые виды деятельности. Имеются авто-и ж/д подъездные пути, столовая, помещения оборудованы грузовым лифтом, Цена договорная!

РАССМОТРИМ ЛЮБЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

☎ 8-902-579-21-11,
8-902-547-77-77,
8-902-541-11-11

НАЙДЕН ЧЕРНЫЙ ШЕНОК (БУЛЬДОГ) С ОШЕЙНИКОМ. ЕСТЬ БЕЛЫМ НА ГЛАЗУ. ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ. 8-964-740-70-28

М-Н «РОДНИЧОК»
УСТАНАВЛИВАЕТ

пластиковые окна

скидки - до 15%!
РАССРОЧКА - до 2 МЕСЯЦЕВ (БЕЗ ПРОЦЕНТОВ)

- * AL лоджии
- * ОТДЕЛКА САЙДИНГОМ
- * НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

НАШ АДРЕС 8 КВ-Л, Д.14

10900 Р.

Гарантия качества

☎ 8-964-545-63-53, 8-952-631-11-11

СТАЛЬ - СЕРВИС

в продаже :

- ТЕПЛИЦЫ ИЗ ПРОФ.ТРУБЫ
- СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ
- ПРОФНАСТИЛ ВСЕХ ЦВЕТОВ
- ПРОФИЛИ ДЛЯ ТКЛ
- ФАНЕРА
- УТЕПЛИТЕЛИ
- ЦЕМЕНТ

Аоставка

Изготавливаем и устанавливаем изделия из металла

☎ 3-16-91,
8-908-669-4593

СТУДИЯ «ТРИУМФ»

- ✓ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
- ✓ AL ЛОДЖИИ
- ✓ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ САЙДИНГОМ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЕЖКОМНАТНЫХ И ВХОДНЫХ ДВЕРЕЙ

при полной оплате

- ↳ скидка на изделие 15%
- ↳ в рассрочку -7%
- + москитная сетка в подарок

☎ 3-51-02
8-902-541-98-88

обслуживаем через терминал

Магазин «СТИЛЬ»

☎ 34-777
☎ 8-914-870-37-36

ОКНО ИЗ 5-ТИ КАМЕРНОГО ПРОФИЛЯ ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

Заводские ЕВРОокна, двери из массива ангарской сосны

AL лоджии, балконы обшивка сайдингом

обшивка домов сайдингом Автоматические ворота ALUTECH

внутренняя отделка ПВХ панелями.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВХОДНЫХ, МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

(На заказ. Низкие цены. Минимальные сроки доставки)

«Дядя ФёDOOR» (рынок)

☎ 34-888, 8-914-870-37-36

ЧТОБЫ ДАТЬ ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ (некоммерческого характера)

ВЫ МОЖЕТЕ: ЗАПОЛНИТЬ НАШ КУПОН (купив газету)

Позвонить оператору (С 9⁰⁰-17⁰⁰, ОБЕД С 13⁰⁰-14⁰⁰)

3-03-37

ОТПРАВИТЬ SMS на номер в любое время 8-950-054-95-98

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ (некоммерческого характера)

ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ Железногорска ПРИИЛИМЬЯ

Заполнять разборчиво, печатными буквами

продам
 куплю
 меняю
 сниму

ПРИНИМАЕТСЯ: 8 квартал, д. 1, Редакция «Газеты Приилимья», 26 магазин, цокольный этаж, музыкальный отдел

ВНИМАНИЕ! *Объявления в раздел «СДАМ», а так же поздравления, утеря документов, соболезнования - ПЛАТНЫЕ



Адрес, телефоны

665653, Россия, Иркутская область, г. Железногорск-Илимский, 8 кв-л, д. 1, оф. 2, а/я 124
Редактор(39566) 3-12-72
Корреспонденты, бухгалтерия.....(39566) 3-12-72
Объявления, верстка, факс(39566) 3-03-37
Редактор Ю.В. Золотухин

Учредитель: ООО «Газета Приилимья»

Газета создана 2 ноября 1931 года. Зарегистрирована в Иркутской региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации. Регистрационный номер И-0114. Подписной индекс: 51481.
Точка зрения автора публикации не обязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламных и бесплатных объявлений несет рекламодатель. Редакция рассматривает все обращения читателей, оставляя за собой право не рецензировать и не возвращать письма. Эл.версия газеты и архив на сайте www.priilimiya.com и сайте МУК «ИМ ЦБС» http://ilim-lib.narod.ru/

Газета выходит по четвергам

ПРИИЛИМЬЯ

Цена в торговых точках: г. Железногорск, п. Новая Игирма и район 10 руб.

Набор, верстка: ООО «Газета Приилимья». Печать и ответственность за полиграфическое исполнение: ООО «Издательский дом Братск» (665717, г. Братск, ул. Янгеля, 122). Тел. 41-22-1-48, 41-33-67.

Тираж 4100 экз. Заказ № 676

Столичная прописка

Недавно наш оператор «Байкалвестком» (ДЗО ОАО «Ростелеком») представил услугу «Моя страна», которая делает звонки на любые мобильные России почти такими же дешевыми, как обычные местные вызовы. Теперь БВК решил, что настала очередь взяться и за звонки на телефоны ГТС: с новой услугой «Столичная прописка» вызов на номер ГТС Москвы, Санкт-Петербурга и Новосибирска стоит всего 1,5 рубля! И при этой в новой услуге нет абонентской платы: подключил – и пользуйся тогда, когда тебе нужно, без всяких дополнительных платежей. Взимается только плата за активацию в размере 50 рублей – один раз, в момент подключения.

Кстати, обе услуги, «Моя страна» и «Столичная прописка», сочетаются между собой, и в обеих отсутствует абонентская плата. Подключив их, вы получите удивительно дешевый межгород – и сможете звонить в другие города настолько часто, насколько это позволит делать разница в часовых поясах.

на правах рекламы

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ-ПОЧТОЙ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ ГАРАНТИЯ

SAMSUNG GALAXY 4 (аналог)-Android



4, 2 сим карты, цветной телевизор, WI FI, MP3, MP4, 2 камеры: 5 Мп, и 3 Мп, GPS, 3G-2500 руб. IPHONE 5G. Также NOKIA X6, N8, Nokia Lumia 920, 620, SONY ERICSSON X10, X12, LT18-Xperia (телефоны с емкостным экраном и 3G).

LG Optimus L7, Prada. HTC Windows

Phone 8S, One от 3000 руб. Планшетные компьютеры двухядерные IPAD с 3G от 2500 руб. Ноутбуки HP от 5900 руб.

Также есть аналогичные фирменные телефоны недорого. Полный прайс по запросу teleline6@gmail.com

+7 915 477 10 45

→ ПОКУПАЙТЕ... КВАДРАТНЫЕ АРБУЗЫ

На рынках нашей страны появились необычные бахчевые кубической формы. Покупают причудливые арбузы, по словам продавцов, неохотно. Что в общем-то неудивительно. Цена на сахарное лакомство, мягко говоря, заоблачная. Один такой экземпляр обойдется примерно в 28 тысяч рублей. Для сравнения, на Родине квадратного арбуза в Японии он стоит в семь раз дешевле. Ягоды необычной формы в Стране восходящего солнца вывели, чтобы сэкономить место в холодильнике. Выращивают такие арбузы в специальных стальных колодцах.



Правда, ученые говорят, что в такой тесноте они не успевают полностью созреть. Так что используют их, скорее, как украшение стола. Но за такую цену кубические арбузы, судя по всему, останутся украшением витрин и прилавков.

Соб. инф.

→ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Специалисты медицинского поезда «Академик Федор Углов» с 14 по 25 июля отправятся в рабочую поездку по станциям Восточно-Сибирской железной дороги. Врачи передвижного консультативно-диагностического центра будут принимать пациентов на станциях Улькан (14, 15 июля) Киренга (16, 17 июля), Небель (18 июля), Ния (19, 20 июля), Звездная (21 июля), Лена (22, 23 июля) Янталь (24 июля) и Ручей (25 июля).

Специалисты медицинского поезда будут работать с 09:00 до 18:00 часов. При этом с 11:00 до 13:00 будут оказываться консультации для участников и ветеранов Великой Отечественной войны.

→ СТАТИСТИКА

В Иркутской области с января по июнь 2013 года совершено около 600 преступлений против детей, в частности, 45% – против жизни и здоровья, 30% – против собственности и 7% – против половой неприкосновенности. Об этом на пресс-конференции в четверг сообщила начальник отдела организации деятельности полиции по делам несовершеннолетних ГУ МВД России по Иркутской области Людмила Храменкова.

Также в регионе за 6 месяцев зарегистрировано более 100 происшествий, связанных с гибелью детей, в том числе 11 детей погибло на пожарах, 12 – в дорожно-транспортных происшествиях, 11 – в результате несчастных случаев на воде (в летний период). Кроме этого, было зарегистрировано 18 смертей, связанных с суицидом. При этом чаще всего дети подвергаются насилию и погибают в Иркутске, Ангарске, Братске, Черемхово, в Слодянке и в Усть-Уде.

По словам Л. Храменковой, большое количество преступлений совершается в результате жестокого отношения родителей к детям. «Мы не знаем о многих происшествиях, которые совершаются в стенах дома, потому что семейно-бытовые отношения носят скрытый характер. Выявить факты жестокого обращения с детьми не всегда удается. О них мы, к сожалению, узнаем только тогда, когда ребенок погиб», – отметила Л. Храменкова. Она также добавила, что в последнее время жители Иркутской области стали чаще информировать органы полиции о фактах нарушения прав детей.

→ ПРОИСШЕСТВИЯ

Женщину-водителя «Лексуса», сбившую в состоянии алкогольного опьянения четырех человек в Листвянке, не будут заключать под стражу на время расследования. Такое решение принял судья Иркутского районного суда. Об этом Сибирским новостям сообщили в ГУ МВД по Иркутской области. Подозреваемая предоставила в суд справку о заболеваниях, которые не позволяют поместить женщину под арест, кроме того она раскаивается, полностью признает свою вину и готова выплатить материальную компенсацию пострадавшей семье. Также виновница аварии активно сотрудничает со следствием, является по каждому вызову следователя. Сотрудники ГИБДД с таким решением не согласны, они настаивают на необходимости ареста обвиняемой.

Напомним, вечером 6 июля в поселке Листвянка женщина-водитель внедорожника Lexus GX 470 на высокой скорости сбита четырех человек. В результате происшествия погибли две женщины, еще двое человек – мужчина и его 9-летний сын – госпитализированы с травмами различной тяжести. Виновница происшествия и находившаяся с ней в салоне подруга, серьезно не пострадали.

В ходе медицинского освидетельствования в крови подозреваемой обнаружен алкоголь в количестве 0,4 промилле. По факту ДТП возбуждено уголовное дело по части 6 ст. 264 УК РФ «Нарушение правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств, совершенное лицом, находящимся в состоянии опьянения, повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц». Санкция статьи предусматривает до девяти лет лишения свободы.

«Сибирские новости»

СКАНВОРД

Путеводитель в русских сказках
Ненужная часть семечек
Песчаный нанос в пустыне
Арена звездных войн
Девочка, погубившая Бастинду
Бесребетная царь-рыба
Бог грозы, ветра, дождя
«Морозный» рисунок
Блюдо из овощных обрезков
Выводит пятна на одежде
Всему свету по секрету
Диск с единственным хитом
Марка фотоаппарата
«Ментовская» роль М.Жарова
Духовное лицо в исламе
Жидкое тесто для обжарки
Жестокий царь Иудеи
Автомобильный «глаз»
Звуковое единство
Праздник красивых яиц
Ньютоновский плод
«Драже» с неба
Материя на мешки
«Мандолина» акына
Ядрица, перловка, манка
Неприятный запах (разг.)
Простые времена
Порядок (ант.)
Краткость и четкость изложения
Контора с босом и клерками
Богиней чего была Ювента?
Крепостной крестьянин
«Нога» уличного фонаря
40 градусов под мышкой
Автор романа «Асканио»
Вкусный десертный «пирог»
Самый шляпный войлок
Дерево с альпами гроздьями
Префектура в Японии
«Репин и Глазунов»
«Ковбой» на верблюде
Что рвет тот, кто давит дёру?
Врачебный «шмон»
Выгода во благо
«Король...», Шекспир
Один из «Битлз»
Гиблое дело
... хорей, дактиль

<p>Телефон: 3-25-24.</p>	<p>Радио «Музыка души» 88.8 FM 11:30, 12:30, 17:30, 18:30</p>	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
	<p>11:30, 12:30, 17:30, 18:30 «Молодое радио» 106 FM 11:52, 13:52, 15:52, 16:52</p>	Новости	Новости	Новости	Новости	Новости	обзор прес сы	обзор прессы	обзор прессы
	<p>11:52, 13:52, 15:52, 16:52</p>	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	обзор прессы	обзор прессы	обзор прессы
	<p>20:00</p>	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Артурова поляна	Артурова поляна	Артурова поляна
	<p>20:00</p>	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Школьные новости	Артурова поляна	Артурова поляна	Артурова поляна

Видео, радио, бегущая строка, телегазета, поздравления.

ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ЖЕЛЕЗНОГОРСКА И НЕ ТОЛЬКО...



3-03-37

Эта услуга доступна всем жителям района

Чтобы подать в «Газету Приилимья»
бесплатное объявление некоммерческого
характера, просто позвоните: 3-03-37

Ждем ваших звонков:
ПН, ВТ, СР, ЧТ с 09⁰⁰ до 13⁰⁰,
с 14⁰⁰ до 17⁰⁰; ПТ с 09⁰⁰ до 13⁰⁰

НЕДВИЖИМОСТЬ

Агентство недвижимости «СВЕТЛАНА»
г. Железнодорожск-Илимский, улица Янгеля, дом 6,
(здание Коршуновстроя), 1 этаж, офис 11

Быстро и качественно оказывает услуги населению:

- ПРИВАТИЗАЦИЯ квартир, общежитий, жилых домов,
- Оформление земельных участков в любой вид права,
- Подготовка документов для вступления в наследство,
- Представительство в суде,
- СОСТАВЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Доступные цены, скидки;
РЕЖИМ РАБОТЫ: с 9-00 до 17-00 Без обеда
Выходной: суббота, воскресенье
☎ (факс) 3-20-19,
8-908-669-45-85

**ГОСТИНИЦА
В
квартирах**

☎ 8-914-930-90-80

**комфортные
КВАРТИРЫ
посуточно
расходные документы
предоставлю**

☎ 8-964-221-5622
☎ 3-27-73

**сдаются
комфортные
КВАРТИРЫ
посуточно
РАСХОДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

☎ 8-904-119-80-21
☎ 8-904-119-87-38

**сдам
КВАРТИРУ
меблированную
посуточно
Расходные докумен-
ты предоставляю**

☎ 8-950-129-76-33

**сдам
1 КОМ.
КВАРТИРУ
в 8 квартале
посуточно
меблированную**

☎ 8-924-616-7660

**сдам
организация
сдаст в аренду
ж/тупик
Имеется
возможность
выгрузки
сыпучих грузов**

☎ 8-952-631-4737

**ТРЕБУЮТСЯ
МАСТЕРА ХОЛОДИЛЬНЫХ
УСТАНОВОК
(с опытом работы)**

Предоставляем проживание,
питание. З/п при собеседовании.

☎ 8-950-072-55-55

**Компания
примет на работу**

Менеджера по продаже ювелирных
изделий с опытом работы в отрасли
Без в/привычек. З/п 50000 руб.
E-mail mila.love@bk/ru
☎ 8-950-072-55-55

ПРОДАМ

4-ком. (6-3-3эт.) ж/д, д/ф, т/ф. ☎ 3-64-66, 8-902-544-03-35, 8-902-767-41-94.
4-ком. (6-6-1 эт. высоко), 104м.кв., кухня 12,2. ☎ 8-964-112-52-01.
4-ком. (10-4-4эт.), 1900 000. 8-914-930-31-46, 3-22-22.
4-ком. (11-5). Торг. ☎ 8-964-733-80-67.
4-ком. (8-6). ☎ 8-952-631-41-68, 3-22-22.
4-ком. (ул. Иващенко-3, 5 эт.), СПК, д/ф, в/с, ж/д, частично ремонт, 1700 000, торг. ☎ 8-914-939-26-33.
3-ком. (10-10-2эт.). ☎ 8-908-648-66-28.
3-ком. (10-7-5 эт.). ☎ 8-914-936-66-97.
3-ком. (8-2а). Или мена на 2-ком. с доплатой. 1,2,3 кв-л не предлагать. Торг при

осмотре. Варианты. ☎ 8-924-716-47-82.
3-ком. (8-13.), у/п, м/п, д/ф, в/сч, л/з. ☎ 8-913-527-16-52.
3-ком. (8-11), ж/д евро, косм. ремонт. Торг. ☎ 8-964-75-88-662.
3-ком. (7-1-5эт.). 1700 000. ☎ 3-22-22.
3-ком. по ул. Янгеля-4, 4эт. 58 м.кв., Торг. ☎ 3-32-97, 8-964-106-46-89, 8-914-910-89-03.
3-ком. по ул. Янгеля-12, 6 эт. ☎ 8-964-548-31-55.
3-ком. по ул. Иващенко-1, 2эт. 1300 000. ☎ 3-22-22, 8-964-268-86-99.
3-ком. (6-8-3эт.), 62,5, м.кв. 1500 000. Торг. ☎ 8-913-056-68-98.
3-ком. (6-5-1эт.), 62 м.кв.. Или мена на 1-ком. ☎ 8-914-009-02-43.

3-ком. (1-114-1эт.), у/п, м/п, ж/д, в/сч, СПК, ремонт. Торг. ☎ 8-904-143-02-59, после 17.
3-ком. (1-63В-5эт.), комнаты большие, т/ф, д/ф. Или мена на две 1-ком. или 1-ком. с доплатой. Варианты. ☎ 8-924-715-43-38.
3-ком. по ул. Иващенко-9, 1 эт. СПК, евродверь, в/сч, эл/сч., д/ф, р/о, ремонт, меблир. Торг. ☎ 8-904-115-14-14.
3-ком. в п. Березняки. Варианты обмена. ☎ 8-924-614-71-70.
2-ком. по ул. Янгеля-14. ☎ 8-914-006-83-25.
2-ком. (7-8-5эт.). без ремонта. 1100 000. Торг. ☎ 8-924-613-26-37.
2-ком. (7-12-7 эт.). ☎ 8-964-281-17-28.
2-ком. (7-8). ☎ 8-950-095-45-48.
2-ком. (7-6-5эт.), СПК, счетчики, натяжной потолок, ч/меблир. 1200 000. ☎ 8-964-127-93-42.
2-ком. (7-5-7эт.), можно частично под МК. ☎ 8-950-109-96-92.
2-ком. (7-7-5эт.), к/разд. ☎ 8-902-541-71-91.
2-ком. (7-10-5эт.), не угловая, без ремонта. ☎ 8-914-923-94-56.
2-ком. (8-11-5эт.), ремонт, мебель, СПК, б/з, + гараж. ☎ 8-950-087-06-05.
2-ком. (8-1-3 эт.), 43,6 кв.м, комнаты смежные, водяные счетчики. ☎ 8-914-946-77-84.
2-ком. (6-4-1эт.). ☎ 8-914-915-64-81.
2-ком. (6-1). ☎ 8-964-266-75-65.
2-ком. (6-5). ☎ 8-964-221-48-48, 3-53-35.
2-ком. у/п, 3 эт, дом новый. ☎ 8-964-22-11-759.
2-ком. в 3-кв-ле, СПК, переплани-

ровка, ж/д. Торг. ☎ 8-952-635-83-42, 8-904-134-27-90.
2-ком. (1 кв-л), деревянный дом. ☎ 8-914-962-27-41.
2-ком. (3-24-4эт.), ремонт, меблиров. Торг. ☎ 8-983-151-55-62.
2-ком. (3-20-2эт.). ☎ 8-964-221-51-25.
2-ком. в 3 кв-ле. ☎ 8-950-096-53-38.
2-ком. в д/доме в 3 кв-ле. ☎ 8-964-220-74-22.
2-ком. (8-6-5 эт.), 47,9 кв.м., частично меблированная, комнаты раздельные, новая сантехника. ☎ 8-950-120-09-03.
2-ком. (3-20-2 эт.). ☎ 8-964-221-51-25.
2-ком. (2-60-4эт.), 1000 000. Торг с реальным покупателем. ☎ 8-983-440-83-39.
2-ком. по ул. Иващенко-9. ☎ 8-914-892-93-35.
2-ком. по ул. Иващенко-5, 1 эт., к/разд., в/сч, ж/д. ☎ 8-924-828-84-46, 8-950-109-99-23.
1-ком. (10-7-1эт.), у/п, без балкона, космет. ремонт. ☎ 8-964-276-09-73.
1-ком. (8-13). ☎ 8-950-095-45-48.
1-ком. (7-3-1эт.) 800 000. Торг с реальным покупателем. ☎ 8-983-440-83-39.
1-ком. (7-11), у/п, п/п. ☎ 8-964-734-58-78.
1-ком. (6-6-4эт.). ☎ 8-964-220-26-87.
1-ком. (6-14-5эт.), 35,1. Торг. ☎ 8-950-10-99-608.
1-ком. (6-16), СПК, КТВ, т/ф. ☎ 8-908-645-20-47.
1-ком. (6-12-4эт.), у/п. КТВ. ☎ 8-950-073-81-25.
1-ком. (3-28-2эт.), над магазином «Беби», 34 м.кв, ж/д, СПК, балкон-сайддинг, д/ф, в/сч. Торг. ☎ 8-914-003-38-01.
1-ком. (3-1-2эт.). ☎ 8-964-354-58-90.
1-ком. (2-68-4эт.), 30 м.кв, торг. ☎ 8-908-669-45-64.
1-ком. ул. Янгеля-4,4 эт., д/ф, ж/д, СПК, новая сантехника. ☎ 8-950-108-49-41.
1-ком. по ул. Иващенко-11, 5эт. 30 м.кв, д/ф, т/ф. Торг. ☎ 8-908-669-45-85.

**сдам
ПОМЕЩЕНИЕ
В ТЦ
«КАСКАД»**

☎ 8-950-123-51-93

**сдам
в аренду
нежилое помеще-
ние 8-31,8м²
в 5 общежитии
ремонт,
отдельный вход**

☎ 8-964-121-5833

**сдам
в аренду
торговую площадь
в п.Новая Игирма
120 м²**

☎ 8-964-122-9827
☎ 8-964-212-69-96

**Люкс
для
НОВОБРАЧНЫХ**

☎ 8-950-129-7633

Секцию (8-8(4 общ.)-4эт.) ремонт, нов. сант. 35 м.кв. Торг. Можно МСК. ☎ 8-914-955-29-81.
Секцию в общ. №4, в хор. сост., с мебелью. ☎ 8-914-916-61-80.
Секцию в общ. №7, 3 этаж. ☎ 8-950-099-55-21.
Комнату в 3 общ., ж/д, СПК, комната в собственности. ☎ 8-964-105-30-50.
Комнату в общ. №5, 3-местную. ☎ 8-964-120-55-07.
Комнату в м/с общежитии в Иркутске. ☎ 8-908-645-46-48.
Коттедж в 13 мкр, ул. Мира, 5-ком, 2-эт, брусовой, 150 м.кв, з/у. 8 соток, 2 гаража, баня, хоз.постр. ☎ 8-964-126-71-23.
Коттедж в ч/города. 1500 000. ☎ 8-964-80-50-891.
Коттедж благоустр. П. Коршунковский, 68 кв.м., с з/участком, документы готовы, торг. ☎ 8-924-715-95-50.
Дом в ч/города. 500 000. ул. Таежная. ☎ 8-964-105-31-52.
Дом частный в ч/города, выше бани. ☎ 8-964-275-54-00.
Дом в п. Шестаково, 2-ком. 1-эт. на 2-х хозяев, брусовой, с з/уч., 1040кв.м, ул. Транспортная-17. Торг. ☎ 8-913-056-68-98.
Дачный участок в кооп. «Лесная поляна», 12 линия времянка, 2 теплицы, срочно. ☎ 8-924-826-57-28.
Участок разрабатанный в кооп. «Лесная поляна» в хорошем месте под строительство. ☎ 8-924-719-52-86.
Дачу в кооп. «Лесная поляна», 10 линия, баня, теплица, насаждения. ☎ 8-964-817-26-59.
Дачу в Илимске, недалеко от реки. Недорого. ☎ 8-914-905-

08-44.
Дачу в кооп. «Строитель». ☎ 3-64-66, 8-902-544-03-35, 8-902-767-41-94.
Дачу на Заречной. ☎ 8-964-819-88-03.
Дачу на Заречной. Срочно. ☎ 8-950-077-65-76.
Дачу в кооп. «Сосновый бор», с баней; парники, рядом родник. Недорого. ☎ 8-924-719-95-31.
Дачу в кооп. «Медвежий», баня, беседка, металлический гараж. Дешево. ☎ 8-914-920-56-57.
Дачу в кооп. «Южный берег», баня, Дешево. ☎ 8-950-054-92-90.
Дачу в кооп. «Южный берег» для семьи, отдыха и рыбалки. Береговая линия. С урожаем. ☎ 8-914-924-51-92.
Гараж на Горбаках. 1 ряд. ☎ 8-924-615-84-77.
Гараж выше поликлиники, 10 ряд. Сигнализация. ☎ 8-908-665-08-64.
Гараж в р-не Горбаках, 5 ряд от поликлиники. ☎ 8-908-669-45-64.
Гараж на два а/м на Горбаках. Заезд по дороге в 13 мкр. ☎ 3-15-42, 8-964-810-84-37.
Гараж на Горбаках, 3 ряд, яма сухая. ☎ 8-914-911-04-63.
Гараж на Горбаках, последний ряд. Дешево. ☎ 8-914-924-39-45.
Гараж на Горбаках, требуется ремонт подвала. 5 8-964-105-34-96.
Гараж выше 200 аптеки. ☎ 8-964-800-29-57.
Гараж выше 200 аптеки. Яма кирпичная. ☎ 8-914-919-56-01.
Гараж на Северном, 150 000. ☎ 8-952-631-40-92.
Гараж за ЛОКОМ. ☎ 8-964-270-76-68.
Гараж (7x5),

2-уровневый, ворота высокие, сигнализация. ☎ 8-950-096-53-38.
Гараж в р-не платной автостоянки. ☎ 8-914-876-49-65.
Гараж в 6 кв-ле (район бывшего хлебозавода). ☎ 8-908-669-45-64.
Гараж в р-не 1 кв-ла (под ЛЭП). Недорого. ☎ 8-904-141-38-25.
Гараж на 2 а/м (6х6), сигнализация, сухой подвал. ☎ 8-914-876-13-18.

3-ком. в 6 кв-ле, у/п, варианты, кроме 1,2 кварталов. ☎ 8-964-103-78-42.
3-ком. в п. Березняки. Или продам. Варианты. ☎ 8-924-616-09-27.
2-ком. (7-8-2эт.), солнечная, приват. на 1-ком. с доплатой. Варианты. Или продам. ☎ 8-964-546-05-84.
2-ком. в к/доме на дом в ч/города рядом с колонкой. ☎ 8-964-751-06-94.
2-ком. по ул. Иващенко-5, 1 эт., к/разд., в/сч, ж/д, на 2-ком. в 6-8 кв-х с доплатой. Варианты. ☎ 8-924-828-84-46, 8-950-109-99-23.
1-ком. (10-2-1эт.) на 2-ком. + маткапитал. ☎ 8-964-545-04-89.
1-ком. в п. Янгель, приват. на п. Н-Игирма или Железнодорожск. ☎ 8-983-444-71-24, 3-31-25.
Гараж на Горбаках (заезд от поликлиники) на гараж на Северном. ☎ 8914-890-47-67.

КУПИЮ

Дом под маткапитал. ☎ 8-914-009-70-24.
Коттедж. Или мена 3-ком. (10-2-4эт.) + гараж на Северном. ☎ 8-914-872-39-49.
1-ком. в д/доме или общежитии под МСК. ☎ 8-964-270-97-71.
Жилье за маткапитал. ☎ 8-950-123-88-78, 3-01-95.
2-х или 3-ком. квартиру у/п. ☎ 8-952-625-71-00, 8-904-122-62-99.
2-ком. по ул. Янгеля-12,14, окна на школу, кроме 1 и 9 эт, без долга, без евроремонта, 900 000. ☎ 8-924-549-52-79.
2-ком. по ул. Иващенко-11,13, кроме 1 и 5 эт. 600 000. Без долга, без евроремонта. ☎ 8-924-549-52-79.
3-ком. в 6,7,8, кв-х, без евроремонта, недорого. ☎ 8-904-143-09-69.
Гараж на Горбаках в р-не 8-9а, или по дороге в 13 мкр. Недорого. ☎ 8-983-401-41-81

сдам

2-ком. квартиру меблированную полностью. Расходные документы. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

2-комнатную на длительный срок ☎ 8-914-902-42-86

Гараж в районе 8-9, нижний ряд, ворота высокие. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

сдам

2-ком. квартиру меблированную полностью. Расходные документы. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

2-комнатную на длительный срок ☎ 8-914-902-42-86

Гараж в районе 8-9, нижний ряд, ворота высокие. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

сдам

2-ком. квартиру меблированную полностью. Расходные документы. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

2-комнатную на длительный срок ☎ 8-914-902-42-86

Гараж в районе 8-9, нижний ряд, ворота высокие. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

сдам

2-ком. квартиру меблированную полностью. Расходные документы. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

2-комнатную на длительный срок ☎ 8-914-902-42-86

Гараж в районе 8-9, нижний ряд, ворота высокие. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

**САЛОН
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ
«ДВА МИРА»**

* Услуги по оформлению документов и организации похорон
* Ритуальные принадлежности
* Услуги автокатафалка (город, район, область)
* Художественная сраировка памятников
* Изготовление фотопортретов на металле и керамограните
* Услуги по благоустройству захоронения

Ежедневно с 9.00 до 17.00
Адрес: 3 квартал, дом 36 (здание Химчистки)
В память о тех, кто был Вам дорог

☎ 31-6-31

**ИЗГОТОВИМ
оградки
скамейки
столы**

☎ 8-914-905-6027

РАЗНОЕ

ТРЕБУЕТСЯ

**СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР +1С,
ПРОГРАММИСТ 1С
(торговля+склад, 1С Бухгалтерия).
Знание сетевого оборудования,
администрирование баз данных,
локальных и глобальных сетей**

8-950-072-55-55

ТРЕБУЮТСЯ

* операторы и помощники операторов деревообрабатывающего 4-х стороннего строгального станка Wainig.
* оператор заточного станка Рондомат,
* торговый представитель по продаже лесоматериалов (строганных изделий из дерева)
* оператор сушильных камер для сушки древесины
Опыт работы обязателен.
Бесплатное общежитие, питание.
Без в/п. З/плата 30000 руб.

8-983-444-44-34, 8-914-899-90-53

Компания примет на работу переводчика китайского языка

Требования:

- ▶ высокий уровень знания китайского.
- ▶ перевод на выставках и торговых сделках в любой области
- ▶ выезд в командировки в КНР
- ▶ перевод на деловых и бизнес-переговорах

8-983-444-44-34

В ООО «Про Сервис Братск» ТРЕБУЮТСЯ КОНДИТЕРЫ

3-17-46

ТРЕБУЕТСЯ продавец

на непродовольств. группу товаров о себе пишите на эл.почту LORA672007@bk.ru

8-964-714-5664

ПРОДАМ

Экран для ванны. Цв. голубой; насос подводный. 8-904-143-02-48.
Стенку 5 секций - 11 000, шкаф книжный детский-2500, тахту детскую -3500, набор стол и 2 стула детский, 1500. 8-914-915-27-21.
Стенку-горку (2,5)

светлая, пр-во Белоруссия, столик овальный на 4-х. 8-983-248-82-62.
Гарнитур кух., стол и 4 стула, к р о в а т ь 2-сп, тумбочки -2 шт. Цена при осмотре. 8-964-220-83-35.
Стенку-горку (цв. дуб-венге), гарнитур спальни (орех), гарнитур кух. угловой, трио. 8-950-073-81-25.
Стенку, кровать 2-сп., м/уголок, все б/у. 8-914-876-01-62.
Диван угловой с креслом в отл. сост. 10 000. 8-914-908-04-13.
Диван угловой красивый, стенку (дешево), стул кухонный и 4 стула. 8-964-803-45-91.
Стол для ПК, 5000. 8-914-872-39-49.
Стол для ПК. Угловой, вместительный. 8-964-220-27-53.
Табулеты ручной работы (большие, маленькие, для кухни, для коридора), машинку стир. с центрифугой. 8-964-127-46-82.
Эл. печь, 4000, микроволновая печь, 2500, стир. машина, 3000, ТВ, 2000, комнатные растения. 8-950-123-83-95.
Печь 4-конф., «Лысьва», недорого. 8-914-881-35-40, 8-983-444-29-23.
Печь 4-конфор., «Лысьва-15», недорого. 8-914-881-35-40, 8-983-444-29-23.
Холодильник «Бирюса», диван-книжку, пылесос, в отл. сост. 8-983-245-63-61, 3-32-97.
Холодильник б/у «Бирюса», тв. цветной в неисправном сост. 8-914-930-35-77.
Машинку стир. «LG» на 5 кг, в отл. сост., 5000; холодильник для дачи -1000. 8-983-445-47-59.
ТВ и ПК. Недорого. 8-950-095-45-48.
ТВ Самсунг д- 70, 5000р. 8-908-658-48-37.
Блюдо для микро-

волновой печи д-36 см. Цена договорная. 8-914-928-73-35, 3-05-86.
Ф/аппарат «Зенит-412», гарнитуру и колонки к с/тел. Сонни-Эриксон; интим игрушку, с/тел. Сонни-Эксперия, с/тел. Нокиа С3-01, цв. золото, кроссовки Адидас р.37-38. 8-950-108-47-42.
Платье свадебное р.44-46, американка. 8-964-221-00-43.
Платье свадебное красивое, 13 000. 8-983-418-29-35.
Платья летние, красивые, р.46. 8-964-121-24-54.
Костюм школьный на мальчика 10-12 лет, 1500. 3-45-83.
Комбинезон д/с рост 74. Цв. голубой. 3-01-95, 8-950-123-88-78.
Плащ пальто пуховик мужской, р.52-54, недорого; куртку пуховик женский р.50-52. 3-42-98, с 18 до 22.
Шапку норковую, р.56-58. 8-983-413-51-35.
Коляску зима-лето, сумка, короб, цв. бирюза, 4000; ходунки музыкальные 1500р. 8-950-109-95-24.
Коляску зима-лето, синяя, 6500, в отл. сост. есть все. 8-964-811-06-89.
Коляску зима-лето для двойни, цв. синий, есть все. 8-964-266-75-65.
Коляску-трость, качело на ножках, талкар. 8-950-073-81-25.
Коляску-трость. 8-964-659-30-14.
Коляску зима-лето, цв. сине-голубой, кроватку детскую, радионяню. 8-950-099-55-21.
Велосипед Форвард для ребенка от 3-х лет. 8-924-715-43-38.
Велосипед 4-колесный (2/2), от 2-х до 7 лет. 8-908-645-24-49.
Велосипед подростковый, монитор ж/к на 17", руль игровой с педалями, модем ADSL, а/шины на 15, диски литые. 8-924-828-87-33.
Петухов, индюков, цыплят. 8-914-955-96-09.
Корову на мясо, телят. 8-924-535-16-78.
Коз разного возраст-

та. 8-964-815-62-73.
Корову дойную, (черно-белая) 4 года. 8-924-536-59-52.
Корову, стельных телочек, телят от 3 до мес. Срочно. П. березняки. 8-908-645-28-39.
Клетку для декоративного кролика, шиншиллы. 8-908-645-24-49.
Крольчат декоративных. 8-924-715-43-38.
Попугайчиков, рыб аквариумных, черепах декоративных, кроликов, мышек. 8-914-893-41-97.
Картофель. 8-964-811-59-34.
Грибы свежие. 8-964-810-51-20.
Цветы комнатные (азалия, розы, каланхоэ). 8-908-658-42-55.
Семена зверобоя, герань ярко розовую. 3-45-56.
Дверь железную с замком, 3000, конверт на девочку 1000. 8-964-113-56-60.
Стекло заднее на М-412, 250руб. 8-964-222-99-34.
Диски новые P14 5 отв. на 114, 700руб. Раму от коляски Планета-5, 1000. 8-983-418-29-35.
Обвесы по кругу Лада-Калина, цв. красный. 8-914-953-34-02.
Шины на ГАЗ-53. 8-964-811-59-34.
Дверь заднюю левую на а/м Т-Виста 30 кузов. 8-952-631-41-69.
Лодку надувную «Каиман N275», 2010, 8-983-244-21-90.
Мотор лодочный Сиа-про 9.9, обкатка 8 ч., новый, 50 000, торг. 8-924-549-04-04.
Генератор на 24 В., водяную помпу, насос гидроусилителя привод вентилятора, дрель большую (Россия) с ручкой боковой, шланг заводской для подкачки грузовых колес новый (6м.). Новый. 8-964-128-76-53.
Кирпич (500шт.) x13р. 8-964-214-58-60, 8-983-244-21-90.
Кирпич 500шт. б/у. 8-964-354-58-90.
Стекло тепличное рифленое (20 шт.) (1,3х 0,8). Дешево. 8-908-645-38-04.
Флягу б/у. 8-964-800-29-57.
Скамейку для преса, штангу от 5 до 15 кг. 8-964-221-22-80.
Баян «Этюд». 7-22-61.
Сейф металлический 1х400. 8-964-813-18-58.
Каску немецкую времен второй мировой войны; коллекцию немецких метеостанций (барометров), можно поштучно. 8-908-6-680-680.
Коллекцию старинных икон и крестов из бронзы. Можно поштучно; коллекцию старинных монет эпохи Ивана Грозного до наших дней, можно поштучно. 8-908-6-680-680.
Кофемолку старинную немецкую в рабочем состоянии, 2000; коллекцию немецких пивных кружек (олово, стекло, фарфор) можно поштучно; сервиз кофейный старинный, на 6 персон (20 предметов), 8000; сервиз старинный японский чайный на 6 персон, 9500; коллекцию настенных тарелок из Германии на разные темы, можно поштучно. 8-908-6-680-680.
Коллекции значков (Ленинские, авиация, танки, 9 мая и др.). Можно поштучно; коллекцию бумажных денег со всего мира 9есть царские); альбомы для монет. 8-908-6-680-680.
Книгу «Кресты тельники» Илимского острога, редкая. 2200; подстаканник серебряный старинный со стаканом (120гр.), дорого. 8-908-6-680-680.
Медаль «Воин интернационалист» (Ангола, Чехия, Афганистан); коллекцию сигар кубинских (поштучно, 100р.); чучело фазана немецкого, 2500, торг. 8-908-6-680-680.
Кресло педикюрное + подставка для ног, б/у. 8-983-445-47-59.

КУПЛЮ

Весы на 100-150кг. 8-964-109-50-20.
Значки, медали и др. на тему БАМ. 8-908-6-680-680.
Бензин Аи-80, лодку Обь-2М. 8-964-811-59-34.
Лодку «Казанка», «Южанка». 8-914-

РАЗНОЕ

939-25-73.
Ручку газа от мотоцикла «ИЖ» или «Восход». 8-914-87-83-879.
Отдам котят в добрые руки. 8-914-930-19-16.
Отдам в очень добрые и ответственные руки кота кастрированного (перс), окрас персиковый. 8-908-665-87-81.
Отдам котенка породы енотовидных, мальчик. 8-964-123-90-08.
Отдам котят в хорошие руки, окрас черно-белый. 8-914-881-35-40, 8-983-444-29-23.
Отдам красивых котят от британского вислоухого. 8-950-129-76-33.
Отдам в добрые руки котика, окрас черный с белой грудкой. Ласковый. К лотку приучен. 8-964-542-16-30.
Отдам котят. 8-902-541-78-21.
Меняю место в д/с «Золотая рыбка» на место в д/с «Ёлочка», 2,5 года. 8-950-070-13-52, 8-964-261-94-01.
Меняю место в д/с «Золотая рыбка» на место в д/с «Лесная полянка», 3 года. 8-950-099-55-21.
Меняю место в д/с «Лесная поляна» на место в д/с «Мишутка», «Сосенка», возраст 4 года. 8-964-659-30-14.
Меняю место в д/с №12 на место в д/с №8 «Лесная сказка», возраст 2,5-4 года. 8-964-350-97-18.
Меняю литые P14 4 отв. на P14 5 отв. 8-914-953-34-02.
Воспользуюсь платными услугами за предоставление временной регистрации гражданину России. 8-964-657-15-89.
Котят - девочки умные, общительные, игривые, ждут своего доброго хозяина. К лотку приучены. 8-924-719-78-97, 8-924-537-71-91.
Отдам котят в хорошие руки, окрас черно-белый. 8-914-881-35-40, 8-983-444-29-23.

**ЧЕКОВУЮ КНИЖКУ
БЮ 7194351-БЮ 7194375
СЧИТАТЬ
НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ**

**УТЕРЯННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ
«Ветеран труда» на имя
ЛЕБЕДЕВОЙ Веры Васильевны
СЧИТАТЬ
НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ**

**УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ
о среднем (полном) общем образовании на имя
КОЛЕГОВА Василия Федоровича,
выданный «Радищевской СОШ» в 2005 г.
№ 1080379 серия Б
СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ**

Ответ на сканворд в №28 от 11 июля 2013г.

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

АВТОТРАНСПОРТ

ПРОДАМ
ВАЗ-21214, 2002, ХТС, регистратор, 230 000. 8-904-134-26-60.
ВАЗ-21150, 2004, ОТС. Есть все. 8-924-827-14-09, 60-3-13.
ВАЗ-2107, 1994, ХТС. 8-964-221-42-66.
ВАЗ-2106, 1991, ХТС. 8-964-221-42-66.
ВАЗ-2105, 1994, ХТС. 8-964-221-42-66.
ВАЗ-2103, 1977, в неиспр. сост. 8-914-930-35-77.
ВАЗ-211440, 2010, ОТС, литые с летней резиной в подарок. ТО-до 2015г, 255 000, страховка 2014 г. 8-908-645-22-42.
М-2141, 1993, с небольшим пробегом. Требуется небольшой ремонт. 8-964-120-52-94.
Нива 21213, 1994. 8-914-920-66-05.
ГАЗ-3307, 1993, борт/груз. 8-964-127-65-15.
ГАЗ-3110, 1997. 8-914-953-34-02.
ГАЗ-2410, 1989, в раб. сост. Недорого. 3-62-61, 8-924-611-72-71.
Тойота-Корона-Преммио, 1997, по з/ч. И Тойота-Карина по з/ч. 8-914-887-90-81.
Тойота-Ками, 2000. 8-983-418-23-54.
Тойота-Камри, 1992. 8-964-127-65-15.
Тойота-Филдер, 2003, 1,5, 1NZ, МКПП, обмен. 8-952-631-41-69.
Тойота-Ипсум, 1998. 8-902-541-75-65.
Тойота-Платц, 2000, 1,5 л. Срочно. 8-924-719-52-86.
Тойота-Лит-Айс Ноах, 1997, турбодизель 3С-Т, 4ВД. 8-908-645-47-79.
БМВ-523, 1999, 2,5л. бензин. 8-964-107-22-10.
Ленд-Крузер-80, 1996, комплектация VХ. 8-914-872-39-49.
Киа-Соренто, 2004, 4ВД, эл/пакет, ХТС. Торг. 8-908-645-23-12, 3-63-77.
Хонда-CRV RD-5, 2002, 4ВД, АКП, есть все. Торг. 8-914-893-41-70.
Хонда-Партнер, 1996, АКПП, дв.1,5л. 110 000. 8-914-005-68-78, до 20ч.
Мазда-Титан, 2000, г/п 2т, фургон. 8-983-414-33-02.
Форд-Мондео, 2001. 8-964-541-15-55.
Мотоцикл Днепр в разобранном по узлам состоянии. Есть все. 8-964-108-39-40, 8-964-216-52-83.
Скутер Сузуки (Япония), ХТС. 8-914-870-54-74.
КАМаз 43-10, 1986, борт, под лесом не был. г/п 10т. 8-924-613-71-30.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 июля

Table with 4 columns of TV program listings. Each column includes channel logos (e.g., Россия 1, НТВ, Ц, МТ, РЕН, ПЕРЦ, ТНТ, ТВ, 5, ЛАЭЗИОН) and a list of programs with their start times and ratings. The programs include news, documentaries, and entertainment shows.

10 ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ О СЕРДЦЕ

Работа сердца не прекращается 24 часа в день, 7 дней в неделю, не останавливаясь, когда мы спим, едим, трудимся на море или трудимся в офисе, когда радуемся и когда плачем, когда убаюкиваем ребёнка и когда волнуемся. Что мы не знаем об этом самом важном органе?

Сердце человека колеблется от 10 до 15 см (чаще 12-13 см). Сердце женщины в среднем весит 250-300 граммов, мужчины - 300-350 граммов. В норме сердце за день прокачивает около 7600 литров крови (от 5 до 30 литров в минуту) почти через 100 тысяч километров кровеносных сосудов.

В ходе каждого «удара» сердце ритмично сжимается и разжимается. Сначала сокращаются предсердия, нагнетая кровь в желудочки, затем уже они пересылают кровь в аорту и лёгочную артерию.

Причём длительность этой части цикла одного «удара» сердца самая высокая - «целых» 0,4 секунды, столько же в сумме длится сокращение предсердий и желудочков.

Работа сердца регулируется нервной и эндокринной системами. Нервная система может усиливать или ослаблять частоту и силу сердечных сокращений. То же самое делают гормоны, например, когда мы переживаем или радуемся.

Клетки сердца не могут регенерировать, то есть мышечная ткань сердца восстановлению после повреждений не подлежит. Это ещё раз указывает на то, как важно беречь своё сердце.

Чтобы сердце работало правильно, его надо не только оберегать от внезапной усиленной работы, тренировать, но и «кормить». Помимо полезных продуктов подержать сердце могут и витаминно-минеральные комплексы и биодобавки, например, комплекс Допельгерц® актив Магний Калий, который оказывает положительное влияние на всю сердечно-сосудистую систему и повышает работоспособность организма.

ВТОРНИК, 23 ИЮЛЯ

ЗАО «Сервис-TV»

<p>06.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.05 Контрольная закупка</p> <p>10.35 Женский журнал</p> <p>10.45 «Жить здорово!» [12+]</p> <p>11.55 Модный приговор</p> <p>13.00 Новости</p> <p>13.10 «Время обедать!»</p> <p>13.50 «Доброго здоровья!» с Геннадием Малаховым. [12+]</p> <p>14.35 «Истина где-то рядом». [16+]</p> <p>14.50 Женский журнал</p> <p>15.00 Другие новости</p> <p>15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+]</p> <p>16.00 Новости</p> <p>16.15 Т/с «Проспект Бразилии». [16+]</p> <p>17.10 «Я подаю на развод». [16+]</p> <p>18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+]</p> <p>19.00 Вечерние новости с субтитрами</p> <p>19.45 «Давай поженимся!» [16+]</p> <p>20.50 «Пусть говорят». [16+]</p> <p>22.00 Время</p> <p>22.30 Т/с «Выхожу тебя искать-2». [16+]</p> <p>00.30 «Вечерний Ургант». [16+]</p> <p>01.00 Т/с «Следствие по телу. Новый сезон. «Городские пикансы». [16+]</p> <p>01.55 Х/ф «Необыкновенные приключения Адель Блан-Сек». [12+]</p> <p>04.00 Х/ф «Портрет совершенства». [16+]</p>	<p>06.00 Утро России РОССИЯ 1</p> <p>06.07.06.35, 07.07.07.35.08.07.08.35.09.07.09.35</p> <p>Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>10.00 «1000 мелочей»</p> <p>10.45 «О самом главном»</p> <p>11.30 «Кулагин и партнеры». [12+]</p> <p>12.00 Вести</p> <p>12.30 Местное время. Вести-Сибирь</p> <p>12.50 Вести. Дежурная часть</p> <p>13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+]</p> <p>14.00 «Особый случай». [12+]</p> <p>15.00 Вести</p> <p>15.30 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>15.50 Вести. Дежурная часть</p> <p>16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц»</p> <p>17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]</p> <p>18.00 Вести</p> <p>18.10 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]</p> <p>19.30 «Прямой эфир». [12+]</p> <p>20.40 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>21.00 Вести</p> <p>21.50 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>22.00 Т/с «Путейцы-3». [12+]</p> <p>00.00 Х/ф «Одинокий ангел». [12+]</p> <p>01.40 Вести +</p>	<p>07.00 НТВ утром</p> <p>09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». НТВ</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]</p> <p>11.55 «До суда». [16+]</p> <p>12.55 Суд присяжных. [16+]</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+]</p> <p>16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 «Прокурорская проверка». [16+]</p> <p>18.35 Т/с «Братаны». [16+]</p> <p>19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [16+]</p> <p>22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+]</p> <p>00.15 «Сегодня. Итоги»</p> <p>00.35 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+]</p> <p>02.40 Т/с «Расплата». [16+]</p> <p>03.40 Главная дорога. [16+]</p> <p>04.10 Т/с «2,5 человека». [16+]</p> <p>06.00 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]</p>	<p>07.00 «Настроение»</p> <p>09.35 Х/ф «Женская логика». [16+]</p> <p>11.35 Д/ф «Евгений Весник. Всё не как у людей». [12+]</p> <p>12.30 События</p> <p>12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+]</p> <p>14.50 Д/с «Планета жизни». [6+]</p> <p>15.30 События</p> <p>15.50 Город новостей</p> <p>16.10 Петровка, 38. [16+]</p> <p>16.30 Х/ф «Анискин и Фантомас». [6+]</p> <p>17.55 «Доктор И...» [16+]</p> <p>18.30 События</p> <p>18.50 Д/с «Доказательства вины». [16+]</p> <p>19.25 «Право голоса». [16+]</p> <p>20.30 Город новостей</p> <p>20.45 Петровка, 38. [16+]</p> <p>21.00 Т/с «Морской патруль». [12+]</p> <p>23.00 События</p> <p>23.20 Д/ф «Zaraza». [16+]</p> <p>00.10 Т/с «Мыслить как преступник». [16+]</p> <p>00.50 События</p> <p>01.25 Х/ф «Вышел ёжик из тумана». [16+]</p> <p>05.35 «Наша Москва». [12+]</p> <p>05.55 «Еще не поздно». [12+]</p>	<p>07.00 Music. [16+]</p> <p>07.50 Орел и Решка. [16+]</p> <p>08.40 Пятница News. [16+]</p> <p>09.10 Голодные игры. [16+]</p> <p>10.10 Орел и Решка. [16+]</p> <p>11.10 Богиня шопинга. [16+]</p> <p>11.40 Т/с «Курортный роман». [16+]</p> <p>12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]</p> <p>13.10 Пятница News. [16+]</p> <p>13.40 Есть один секрет. [16+]</p> <p>14.10 Война невест. [16+]</p> <p>14.40 Богиня шопинга. [16+]</p> <p>15.00 Большая разница. [16+]</p> <p>19.00 Голодные игры. [16+]</p> <p>20.00 Большая разница. [16+]</p> <p>22.00 Т/с «Рыжие». [16+]</p> <p>22.30 Х/ф «Большие чувства». [16+]</p> <p>23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]</p> <p>00.00 Прожекторперисхилтон. [16+]</p> <p>00.40 Т/с «Большие чувства». [18+]</p> <p>01.00 Живые. [16+]</p> <p>01.05 Пятница News. [16+]</p> <p>01.30 Т/с «Рыжие». [16+]</p> <p>02.00 Т/с «Большие чувства». [16+]</p> <p>02.30 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+]</p> <p>03.00 Т/с «РадиоSEX». [16+]</p> <p>03.30 Т/с «Курортный роман». [16+]</p> <p>04.00 Т/с «Звездочет». [16+]</p> <p>05.00 Орел и Решка. [16+]</p> <p>05.50 Music. [16+]</p>	<p>07.30 Евроньюс</p> <p>11.00 Новости культуры РОССИЯ R</p> <p>11.20 «Наблюдатель»</p> <p>12.15 Т/с «Маяковский. Два дня»</p> <p>13.05 Д/с «Великий перемол, или Академическое дело»</p> <p>13.35 Д/ф «Призрачная армия Китая»</p> <p>14.25 Фильм-спектакль «Мне снился сон...»</p> <p>15.15 Д/ф «Монте-Альбан. Религиозный и торговый центр»</p> <p>15.30 Острова</p> <p>16.10 Письма из провинции</p> <p>16.40 Новости культуры</p> <p>16.50 Х/ф «Сумерки женской души». «Дети большого города»</p> <p>18.05 Д/ф «Князь Потемкин. Свет и тени. Черноморский властитель»</p> <p>18.35 Виртуозы гитары</p> <p>19.35 Д/ф «Уильям Гершель»</p> <p>19.40 «Политлот». Выучим английский за 16 часов!</p> <p>20.30 Новости культуры</p> <p>20.45 «Больше, чем любовь»</p> <p>21.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»</p> <p>21.55 Д/ф «Потерянные пирамиды Китая»</p> <p>22.45 Д/с «Старцы»</p> <p>23.15 Т/с «Маяковский. Два дня»</p> <p>00.00 «Король и свита»</p> <p>00.30 Новости культуры</p> <p>00.50 Д/с «Дочь философа Шпета»</p>
<p>07.00 М/ф [0+]</p> <p>09.45 М/ф «Маленький полярный медвежонок-2». [0+]</p> <p>11.30 X-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>12.00 Д/ф «Загадки истории». [12+]</p> <p>13.00 Д/ф «Загадки истории». [12+]</p> <p>14.00 Д/ф «Загадки истории. Викинг». [12+]</p> <p>15.00 Д/ф «Загадки истории». [12+]</p> <p>16.00 Д/ф «Загадки истории. Загадка кода Да Винчи». [12+]</p> <p>17.00 Д/ф «Гадалка». [12+]</p> <p>18.00 «Параллельный мир». [12+]</p> <p>19.00 X-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>19.30 Д/ф «Охотники за привидениями». [16+]</p> <p>20.00 Т/с «Кости». [12+]</p> <p>22.45 Т/с «Кости». [12+]</p> <p>23.45 Х/ф «Циклоп». [16+]</p> <p>01.45 X-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>02.15 Х/ф «Доктор Голливуд». [12+]</p> <p>04.15 Т/с «Без следа». [12+]</p> <p>06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]</p>	<p>06.00 «По закону». [16+]</p> <p>07.00, 13.30 «Летние новости» (повтор) [12+]</p> <p>07:15, 13.45 Середина земли. (АИСТ) [12+]</p> <p>07.30 Звонкий ужин. [16+]</p> <p>08.30 «Документальный проект». [16+]</p> <p>09.30 Новости «24». [16+]</p> <p>10.00 «Документальный проект. Викинг». [12+]</p> <p>10.00 «Документальный проект». [16+]</p> <p>13.00 Экстренный вызов. [16+]</p> <p>14.00 Звонкий ужин. [16+]</p> <p>15.00 «Засуди меня». [16+]</p> <p>16.00 «Семейные драмы». [16+]</p> <p>17.00 Не ври мне! [16+]</p> <p>19.00 Т/с «Верное средство». [16+]</p> <p>20:00 «Летние новости» (повтор) [12+]</p> <p>20:15 Середина земли. (АИСТ) [12+]</p> <p>20.30 Новости «24». [16+]</p> <p>21.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. [16+]</p> <p>23.00 «Пища богов». [16+]</p> <p>00.00 Экстренный вызов. [16+]</p> <p>00.30 Новости «24». Итоги. [16+]</p> <p>00.50 Т/с «Солдаты-3». [16+]</p> <p>02.50 Т/с «Терминатор: Битва за будущее-2». [16+]</p> <p>04.40 Т/с «Фирменная история». [16+]</p>	<p>11.00 М/ф [0+]</p> <p>11.30 Удачное утро. [0+]</p> <p>12.00 М/ф [0+]</p> <p>13.00 «Полезное утро». [0+]</p> <p>13.40 Анекдоты. [16+]</p> <p>14.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>14.30 Х/ф «Саботаж». [16+]</p> <p>16.30 «Веселые истории из жизни». [16+]</p> <p>17.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>18.00 КВН. Играют все! [16+]</p> <p>19.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>19.30 «Дорожные войны». [16+]</p> <p>20.30 Дорожные драмы. [16+]</p> <p>21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+]</p> <p>22.00 «Вне закона». [16+]</p> <p>23.00 «Их разыскивает полиция». [16+]</p> <p>00.00 Дорожные драмы. [16+]</p> <p>00.30 «Есть тема». [16+]</p> <p>01.00 Улетное видео. [16+]</p> <p>01.30 «Дорожные войны». [16+]</p> <p>03.00 Анекдоты. [16+]</p> <p>03.30 КВН. Играют все! [16+]</p> <p>04.30 Анекдоты. [16+]</p> <p>05.00 «Голье и смешные». [18+]</p> <p>05.30 «Смешно до боли». [16+]</p>	<p>08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+]</p> <p>08.25 М/с «Громокошки». [12+]</p> <p>08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+]</p> <p>09.20 Т/с «Счастливы вместе». [16+]</p> <p>10.00 «Дом-2. Lite». [16+]</p> <p>11.30 «Битва экстрасенсов». [16+]</p> <p>12.30 Х/ф «Немножко беременна». [16+]</p> <p>15.00 Т/с «Универ». [16+]</p> <p>15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>16.00 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>16.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>20.00 Т/с «Интерны». [16+]</p> <p>20.30 Т/с «Интерны». [16+]</p> <p>21.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>21.30 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>22.00 Х/ф «Развод по-американски». [16+]</p> <p>00.05 «Дом-2. Город любви». [16+]</p> <p>01.05 «Дом-2. После заката». [16+]</p> <p>01.35 Х/ф «Слово божье». [16+]</p> <p>03.35 Т/с «Истник». [16+]</p> <p>04.30 М/ф «Том и Джерри: Мотор». [12+]</p> <p>06.05 Необъяснимо, но факт. [16+]</p> <p>07.05 М/с «Кунг-фу Панда: Удивительные легенды». [12+]</p> <p>07.30 М/с «Том и Джерри. Детские годы». [12+]</p>	<p>07.00 «Моя планета» РОССИЯ 2</p> <p>09.30 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные»</p> <p>10.00 «Моя планета»</p> <p>12.00 Большой спорт</p> <p>12.20 «Большой тест-драйв со Стиллининым»</p> <p>13.15 «Наука 2.0. Большой скачок»</p> <p>13.45 АвтоВести</p> <p>14.00 Большой спорт</p> <p>14.20 Х/ф «Ливень». [16+]</p> <p>16.25 «Наука 2.0. Большой скачок»</p> <p>17.00 Большой спорт</p> <p>17.20 «Угрозы современного мира»</p> <p>18.25 Х/ф «Иллюзия убийства-2». [16+]</p> <p>20.30 Большой спорт</p> <p>20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Трамплин 1 м. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Испании</p> <p>22.00 «Наука 2.0. Большой скачок»</p> <p>00.25 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронные прыжки в воду. Трамплин 3 м. Мужчины. Финал. Прямая трансляция из Испании</p> <p>01.45 Х/ф «Ноль-сельмой» меняет курс». [16+]</p> <p>03.30 Футбол. «Ювентус» и «Милан» в предсезонном турнире. Прямая трансляция из Италии</p>	<p>08.00 «Прыг-Скок команда» КПР/САБ</p> <p>08.10 М/ф «Тяп и Мика»</p> <p>08.30 В гостях у Витаминки</p> <p>08.55 М/ф «Ничкемучка»</p> <p>09.05 «Прыг-Скок команда»</p> <p>09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»</p> <p>09.25 «Юные детективы»</p> <p>09.40 М/с «Милли и Молли»</p> <p>09.50 М/с «Волшебство Хлои»</p> <p>10.00 М/с «Томас и его друзья»</p> <p>10.15 М/с «Смурфики»</p> <p>10.40 М/с «Фиксики»</p> <p>10.55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка»</p> <p>11.05 М/с «Свинка Пеппа»</p> <p>11.10 М/ф «Крылатый мастер»</p> <p>11.20 М/с «Джеронимо Стилтон»</p> <p>11.45 М/с «Поезд динозавров»</p> <p>12.10 «Берилка учится читать. Слоги»</p> <p>12.30 М/ф «Лягушка-путешественница». «Золотые колосья». «Пустомеля». «Как обезьянки обеды»</p> <p>13.30 Funny English</p> <p>13.50 «Прыг-Скок команда»</p> <p>14.00 М/с «Истории Папы Кролика»</p> <p>14.25 Давайте рисовать!</p> <p>14.50 «Прыг-Скок команда»</p> <p>15.00 М/с «Страна троллей»</p> <p>15.25 «Форт Боярд». [12+]</p> <p>15.45 Мы идём играть!</p> <p>16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»</p> <p>16.10 «Юные детективы»</p> <p>16.25 «Жизнь замечательных зверей»</p> <p>16.45 Т/с «Панины дочки». [12+]</p> <p>17.10 М/с «Почтальон Пэт. Служба срочной доставки»</p>
<p>07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+]</p> <p>08.00 М/с «Маленький принц». [6+]</p> <p>08.30 М/с «Чародейки». [12+]</p> <p>09.00 Т/с «Панины дочки». [12+]</p> <p>10.00, 14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) [12+]</p> <p>10:20, 14:50 Глазами фотографа (6+)</p> <p>10.30 Т/с «Воронины». [16+]</p> <p>13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>15.00 «6 кадров». [16+]</p> <p>15.05 Шоу «Уральских пельменей». «Женское: - Щас я!» [16+]</p> <p>16.05 Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно всё... конём!» [16+]</p> <p>17.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>18.30 Т/с «Воронины». [16+]</p> <p>19.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) [12+]</p> <p>19:45 Глазами фотографа (6+)</p> <p>22.00 Х/ф «Тёмный мир». [16+]</p> <p>00.00 «6 кадров». [16+]</p> <p>00.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>01.00 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>01.30 «Свидание со вкусом». [16+]</p> <p>02.30 Т/с «Теория большого взрыва». [16+]</p> <p>03.20 Х/ф «Другие 48 часов». [16+]</p> <p>05.10 Т/с «До смерти красива». [16+]</p>	<p>07.00 Сейчас 5</p> <p>07.10 Д/ф «Перезагрузка». [12+]</p> <p>08.00 Утро на 5. [6+]</p> <p>10.45 «Место происшествия»</p> <p>11.00 Сейчас</p> <p>11.30 Х/ф «Белые волки». [12+]</p> <p>13.00 Сейчас</p> <p>13.30 Х/ф «Чингачгук - Большой Змей». [12+]</p> <p>15.05 Х/ф «Северино». [12+]</p> <p>16.30 Сейчас</p> <p>17.00 Х/ф «След Сокола». [12+]</p> <p>19.00 «Место происшествия»</p> <p>19.30 Сейчас</p> <p>20.00 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>20.30 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>21.00 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>21.30 Т/с «След». [16+]</p> <p>22.15 Т/с «След». [16+]</p> <p>23.00 Сейчас</p> <p>23.25 Т/с «След». [16+]</p> <p>00.10 Х/ф «Дамы приглашают кавалеров». [12+]</p> <p>01.45 Х/ф «Прогулка по Парижу». [16+]</p> <p>03.35 Х/ф «Здравствуй и прощай». [12+]</p> <p>05.25 Х/ф «Дамы приглашают кавалеров». [12+]</p>	<p>07.30 Удачное утро. [0+]</p> <p>08.00 Знакомьтесь: мужчина! [16+]</p> <p>08.30 «Лавка вкуса». [0+]</p> <p>09.00 «Полезное утро». [0+]</p> <p>09.40 Спросите повара. [0+]</p> <p>10.40 Х/ф «Время желаний». [16+]</p> <p>12.45 Вкусы мира. [0+]</p> <p>13.00 «Свои правила». [16+]</p> <p>13.30 Д/с «Служебные романы». [16+]</p> <p>14.00 Т/с «Была любовь». [16+]</p> <p>17.30 Т/с «ЗАГС». [16+]</p> <p>18.30 Д/с «Бывшие». [16+]</p> <p>19.00 «Красота без жертв». [16+]</p> <p>20.00 «Одна за всех». [16+]</p> <p>20.15 Т/с «Не родись красивой». [12+]</p> <p>22.00 Т/с «ЗАГС». [16+]</p> <p>22.30 Д/ф «Не в деньгах счастье!» [16+]</p> <p>23.30 Д/с «Своя правда». [16+]</p> <p>00.00 «Одна за всех». [16+]</p> <p>00.30 Х/ф «Пари на любовь». [16+]</p> <p>02.10 Т/с «Была любовь». [16+]</p> <p>05.40 «Свои правила». [16+]</p> <p>06.10 Д/с «Звёздная жизнь». [16+]</p> <p>07.00 Т/с «Наш домашний магазин». [16+]</p> <p>07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]</p>	<p>11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]</p> <p>12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]</p> <p>12.55, 14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+]</p> <p>14.00, 18.00 Новости. [12+]</p> <p>17.35 Д/с «Победоносцы». [6+]</p> <p>18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]</p> <p>19.20 Д/с «Битва империй». [12+]</p> <p>20.00, 21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+]</p> <p>21.00, 23.00 Новости. [12+]</p> <p>22.25 Д/с «Освобождение». [12+]</p> <p>23.30 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]</p> <p>00.45 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+]</p> <p>01.15 Х/ф «Жаворонок». [12+]</p> <p>03.00 Новости. [16+]</p>	<p>06.55 Х/ф «Нянька по вызову». [16+]</p> <p>08.55 Х/ф «Перейти черту». [16+]</p> <p>10.30 Х/ф «Исчезновение». [16+]</p> <p>12.05 Х/ф «Невеста и предсудки». [12+]</p> <p>13.50 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+]</p> <p>15.50 Х/ф «Преданный садовник». [16+]</p> <p>17.55 Х/ф «Стучачка Германия». [16+]</p> <p>19.45 Х/ф «Крутой поворот». [16+]</p> <p>21.35 Х/ф «Широко шагая». [12+]</p> <p>23.00 Х/ф «Человек года». [12+]</p> <p>00.50 Х/ф «Самый лучший папа». [16+]</p> <p>02.30 Х/ф «Рэмбо-4». [16+]</p> <p>04.00 Х/ф «Женщины в беде». [16+]</p>	<p>09.00 Х/ф «Парижский антиквар» ДОМ КИНО</p> <p>11.30 Х/ф «Голубая чашка»</p> <p>12.35 Т/с «Дело было на Кубани». [16+]</p> <p>13.30 Т/с «Вызов». [16+]</p> <p>14.25 Т/с «Сваты-5»</p> <p>16.15 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих». [16+]</p> <p>17.55 Х/ф «Не ходите, девки, замуж»</p> <p>19.05 Х/ф «Бой с тенью-2: Реванш». [18+]</p> <p>21.20 Покажите режиссера!</p> <p>23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+]</p> <p>23.55 Т/с «Вызов». [16+]</p> <p>00.50 Х/ф «Не бойся, я с тобой». [12+]</p> <p>03.25 Х/ф «Другое небо». [18+]</p>

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

Шлепанцы: удобство с пользой

Вот оно - долгожданное лето - время моря, солнца и безмятежного отдыха. В пляжную сумку отправляются купальник, солнцезащитные очки, красивый головной убор, крем, лосьон. А как насчет удобной и функциональной обуви? Это будут шлепанцы!

Пожалуй, ни одна другая обувь не сможет заменить хорошие шлепанцы на отдыхе в жару. У правильных шлепанцев как минимум несколько преимуществ:



- > легкость - большинство моделей изготавливается из невесомых материалов;
- > комфорт - современные модели зачастую оснащены функциями, которые облег-

чают ходьбу и позволяют ногам не уставать в течение дня. Шлепанцы легко снять и надеть - на эти процедуры уходит лишь несколько секунд, а это важно на пляже;

- > функциональность - некоторые модели шлепанцев одинаково хорошо подходят как для пляжа, так и для города;
- > экономичность. Еще один плюс - это низкая цена. Как правило, шлепанцы стоят символических денег по

сравнению с другой повседневной обувью. Поэтому, если на отдыхе пара приходится в негодность, ее с легкостью можно заменить на новую.

Как правильно выбрать шлепанцы?

Нет ничего проще!

Обувь должна быть, во-первых, красивой, а во-вторых, удобной и практичной. Прежде всего определитесь, как будут использоваться шлепанцы.

Если вы будете носить обувь только на пляже, то

имеет смысл взять самую легкую модель, изготовленную из резины, исключите стразы и украшения, сделайте выбор в пользу базовой модели. Желательно, чтобы шлепанцы не имели ультра-

тонких полосок между пальцами: такие конструкции не отличаются долговечностью. Если шлепанцы будут использоваться в городе в течение продолжительного периода времени, особое внимание уделите возможному комфорту стоп. Наилучшим вариантом будут шле-

панцы, которые фиксируют ногу благодаря широкой полоске над пальцами.

Модели с перепонками, разделяющими пальцы, хотя и выглядят изящнее, могут быстро спровоцировать болезненные мозоли. Поэтому, если вы не уверены в том, что кожа выдержит, лучше не рисковать. По тем же причинам желательно, чтобы фиксирующие пальцы конструкции были выполнены не из резины, а из более мягких материалов, которые не повредят кожу.

СРЕДА, 24 июля

ЗАО «Сервис-TV»

<p>06.00 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Новости 10.05 Контрольная закупка 10.35 Женский журнал 10.45 «Жить здорово!» [12+] 11.55 Модный приговор 13.00 Новости 13.10 «Время обедать!» 13.50 «Доброго здоровья!» с Геннадием Малаховым. [12+] 14.35 «Истина где-то рядом». [16+] 14.50 Женский журнал 15.00 Другие новости 15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+] 16.00 Новости 16.15 Т/с «Прспект Бразилии». [16+] 17.10 «Я подаю на развод». [16+] 18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+] 19.00 Вечерние новости с субтитрами 19.45 «Давай поженимся!» [16+] 20.50 «Пусть говорят». [16+] 22.00 Время 22.30 Т/с «Выхожу тебя искать-2». [16+] 00.30 «Вечерний Ургант». [16+] 01.00 Т/с «Следствие по телу». Новый сезон. «Городские пизоны». [16+] 01.55 Т/с «Форс-мажоры». Новый сезон. «Городские пизоны». [16+] 02.50 Х/ф «Оскар и Люсинда». [16+] 05.10 Т/с «Элементарно». [16+]</p>	<p>06.00 Утро России РОССИЯ 1 06.07,06.35, 07.07,07.35,08.07,08.35,09.07,09.35 Местное время. Вести-Иркутск 10.00 «1000 мелочей» 10.45 «О самом главном» 11.30 «Кудрягин и партнеры». [12+] 12.00 Вести 12.30 Местное время. Вести-Сибирь 12.50 Вести. Дежурная часть 13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+] 14.00 «Особый случай». [12+] 15.00 Вести 15.30 Местное время. Вести-Иркутск 15.50 Вести. Дежурная часть 16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц» 17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 18.00 Вести 18.10 Местное время. Вести-Иркутск 18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 19.30 «Прямой эфир». [12+] 20.40 Местное время. Вести-Иркутск 21.00 Вести 21.50 Спокойной ночи, малыши! 22.00 Т/с «Путейцы-3». [12+] 00.00 Торжественное открытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы 02.10 Д/ф «Смертельный друг Р.» [12+] 03.10 Вести +</p>	<p>07.00 НТВ утром 09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». НТВ [16+] 11.00 Сегодня 11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+] 11.55 «До суда». [16+] 12.55 Суд присяжных. [16+] 14.00 Сегодня 14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+] 16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 17.00 Сегодня 17.25 «Прокурорская проверка». [16+] 18.35 Т/с «Братаны». [16+] 19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 20.00 Сегодня 20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [16+] 22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 00.15 «Сегодня. Итоги» 00.35 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+] 02.35 Т/с «Расплата». [16+] 03.35 Квартальный вопрос. [0+] 04.40 Т/с «2,5 человека». [16+] 05.55 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]</p>	<p>07.00 «Настроение» 09.35 Х/ф «Зайчик». [6+] 11.20 Д/ф «Женя Белосусов. Всё на свете за любовь». [12+] 12.10 Петровка, 38. [16+] 12.30 События 12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+] 14.50 Д/с «Планета жизни». [6+] 15.30 События 15.50 Город новостей 16.10 Петровка, 38. [16+] 16.30 Х/ф «И снова Анискин». [6+] 17.55 «Доктор И...» [16+] 18.30 События 18.50 Линия защиты. [16+] 19.25 «Право голоса». [16+] 20.30 Город новостей 20.45 Петровка, 38. [16+] 21.00 Т/с «Морской патруль-2». [12+] 23.00 События 23.20 «Хроники московского быта. Без детей». [16+] 00.10 Т/с «Мыслить как преступник». [16+] 00.50 События 01.25 Х/ф «Только не сейчас». [16+] 03.10 Х/ф «Притяжение». [12+] 04.55 «Еще не поздно». [12+] 06.05 Д/ф «Без обмана. Верните деньги». [16+]</p>	<p>07.00 Music. [16+] 07.50 Орел и Решка. [16+] 08.40 Пятница News. [16+] 09.10 Голодные игры. [16+] 10.10 Орел и Решка. [16+] 11.10 Богиня шопинга. [16+] 11.40 Т/с «Курортный роман». [16+] 12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 13.10 Пятница News. [16+] 13.40 Есть один секрет. [16+] 14.10 Война невест. [16+] 14.40 Богиня шопинга. [16+] 15.00 Т/с «Рыжие». [16+] 15.20 Орел и Решка. [16+] 19.00 Голодные игры. [16+] 20.00 Большая разница. [16+] 22.00 Т/с «Рыжие». [16+] 22.30 Т/с «Большие чувства». [16+] 23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 00.00 Проекторперисхитон. [16+] 00.40 Т/с «Большие чувства». [18+] 01.00 Живые. [16+] 01.05 Пятница News. [16+] 01.30 Т/с «Рыжие». [16+] 02.00 Т/с «Большие чувства». [16+] 02.30 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+] 03.00 Т/с «РадиоSEX». [16+] 03.30 Т/с «Курортный роман». [16+] 04.00 Т/с «Звездочет». [16+] 05.00 Орел и Решка. [16+] 05.50 Music. [16+]</p>	<p>07.30 Евроньюс РОССИЯ К 11.00 Новости культуры 11.20 «Наблюдатель» 12.15 Т/с «Маяковский. Два дня» 13.05 Д/с «Великий перелом, или Академическое дело» 13.35 Д/ф «Потерянные пирамиды Китая» 14.25 Фильм-спектакль «Не такой, как все» 15.30 «Больше, чем любовь» 16.10 Письма из провинции 16.40 Новости культуры 16.50 Х/ф «Немые свидетели». «Умирающий лебедь» 18.15 Д/ф «Соляные копи Велички» 18.35 Виртуозы гитары 19.15 Д/ф «Николай Черкасов» 19.40 «Полиглот». Выучим английский за 16 часов! 20.30 Новости культуры 20.45 Д/ф «Звезда Казакевича» 21.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век» 21.55 Д/ф «Морские драконы. Забытый флот Китая» 22.45 Д/с «Старчи» 23.15 Т/с «Маяковский. Два дня» 00.00 «Подростки и родители» 00.30 Новости культуры 00.50 Д/с «Дочь философа Шпета» 01.20 Фильм-спектакль «Не такой, как все»</p>
<p>07.00 М/ф [0+] 10.00 Х/ф «Новогодние приключения в июле». [0+] 11.30 Х-Версии. Другие новости. [12+] 12.00 Д/ф «Тайные общества. Круг Нептуна: власть воды». [12+] 13.00 Д/ф «Тайные общества. Госпитальеры: Заговоренные крестоносцы». [12+] 14.00 Д/ф «Тайные общества.» [12+] 15.00 Д/ф «Тайные общества.» [12+] 16.00 Д/ф «Тайные общества. Масоны. Камень примирения». [12+] 17.00 Д/ф «Гадалка». [12+] 18.00 «Параллельный мир». [12+] 19.00 Х-Версии. Другие новости. [12+] 19.30 Д/ф «Охотники за привидениями». [16+] 20.00 Т/с «Кости». [12+] 23.45 Х/ф «Пожиратель костей». [16+] 01.30 Х-Версии. Другие новости. [12+] 02.00 Х/ф «Ближайший родственник». [16+] 04.15 Т/с «Без следа». [12+] 06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]</p>	<p>06.00 «По закону». [16+] 07.00,13.30 Середина земли. (АИСТ) (12+) 07.15,13.45 «Три минуты детства» (+) 07.30 Званый ужин. [16+] 08.30 «Документальный проект». [16+] 09.30 Новости «24». [16+] 10.00 «Живая тема». [16+] 11.00 «Пища богов». [16+] 12.00 «Смотреть всем!» [16+] 13.00 Экстренный вызов. [16+] 14.00 Званый ужин. [16+] 15.00 «Засуди меня». [16+] 16.00 «Семейные драмы». [16+] 17.00 Не ври мне! [16+] 19.00 Т/с «Верное средство». [16+] 20.00 Середина земли. (АИСТ) (12+) 20.15 «Три минуты детства» (+) 20.30 Новости «24». [16+] 21.00 «Нам и не снилось». [16+] 00.00 Экстренный вызов. [16+] 00.30 Новости «24». Итоги. [16+] 00.50 Т/с «Солдаты-3». [16+] 02.50 Т/с «Терминатор: Битва за будущее-2». [16+] 03.45 Т/с «Фирменная история». [16+]</p>	<p>11.00 М/ф [0+] 11.30 Удачное утро. [0+] 12.00 М/ф [0+] 13.00 «Полезное утро». [0+] 13.40 Анекдоты. [16+] 14.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 14.30 Х/ф «Под маской Беркута». [16+] 16.30 «Веселые истории из жизни». [16+] 17.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 18.00 КВН. Играют все! [16+] 19.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 19.30 «Дорожные войны». [16+] 20.30 Дорожные драмы. [16+] 21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+] 22.00 «Вне закона». [16+] 23.00 «Их разыскивает полиция». [16+] 00.00 Дорожные драмы. [16+] 00.30 «Есть тема». [16+] 01.00 Улетное видео. [16+] 01.30 «Дорожные войны». [16+] 03.00 Анекдоты. [16+] 03.30 КВН. Играют все! [16+] 04.30 Анекдоты. [16+] 05.00 «Голье и смешные». [18+] 05.30 «Смешно до боли». [16+]</p>	<p>08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+] 08.25 М/с «Громокошки». [12+] 08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 10.00 «Дом-2. Lite». [16+] 11.30 «Битва экстрасенсов». [16+] 12.30 Х/ф «Развод по-американски». [16+] 15.00 Т/с «Универ». [16+] 15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 16.00 Т/с «Сашатаня». [16+] 16.30 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 17.00 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 17.30 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 18.00 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 19.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 20.00 Т/с «Интерны». [16+] 20.30 Т/с «Интерны». [16+] 21.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 21.30 Т/с «Сашатаня». [16+] 22.00 Х/ф «Немножко женаты». [16+] 00.25 «Дом-2. Город любви». [16+] 01.25 «Дом-2. После заката». [16+] 01.55 Х/ф «Воронье». [18+] 03.45 Т/с «Иствик». [16+] 04.35 Х/ф «Бэм Марджера представляет: Где гробный Санта?» [18+] 06.25 Т/с «Саша+Маша». [16+]</p>	<p>07.15 «Моя планета» РОССИЯ 2 09.30 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Наука 2.0. ЕХперименты» 12.55 «Наука 2.0. Непростые вещи» 13.25 «Наука 2.0. Опыты дилетанта» 14.00 Большой спорт 14.20 Х/ф «Иллюзия убийства». [16+] 16.30 «Наука 2.0. Большой скачок» 17.00 Большой спорт 17.20 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.10 «Наука 2.0. Большой скачок» 18.45 Х/ф «Ноль-сегодня» меняет курс». [16+] 20.30 Большой спорт 20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Женщины. Прямая трансляция из Испании 22.30 «Наука 2.0. Непростые вещи» 23.05 «Наука 2.0. ЕХперименты» 00.10 Большой спорт 00.35 Легкая атлетика. Отбор на чемпионат мира-2013. Прямая трансляция 01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Соло. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Испании 03.35 Большой спорт 03.55 «Полигон» 04.30 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+]</p>	<p>08.00 «Прыг-Скок команда» КПР/СБ 08.10 М/ф «Белая цапля» 08.30 В гостях у Витаминки 08.55 М/ф «Крылатый мастер» 09.05 «Прыг-Скок команда» 09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 09.25 «Юные детективы» 09.40 М/с «Милли и Молли» 09.50 М/с «Волшебство Хлои» 10.00 М/с «Томас и его друзья» 10.15 М/с «Смурфики» 10.40 М/с «Фиксики» 10.55 М/с «Белка и Стрелка. Зорная семейка» 11.05 М/с «Свинка Пеппа» 11.10 М/ф «Мальчик с удочкой» 11.20 М/с «Джеронио Стилтон» 11.45 М/с «Поезд динозавров» 12.10 «Берилка учится читать. Слог» 12.30 М/ф «Я жду тебя, кит!» «Светлячок». «Пастушка и Трубочист». «Обезьянки, вперед!» 13.30 Funny English 13.50 «Прыг-Скок команда» 14.00 М/с «Истории Папы Кролика» 14.25 Давайте рисовать! 14.50 «Прыг-Скок команда» 15.00 М/с «Страна троллей» 15.25 «Форт Боярд». [12+] 15.45 Мы идём играть! 16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 16.10 «Юные детективы» 16.25 «Жизнь замечательных зверей» 16.45 Т/с «Папины дочки». [12+] 17.10 М/с «Почтальон Пэт. Служба срочной доставки»</p>
<p>07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+] 08.00 М/с «Маленький принц». [6+] 08.30 М/с «Чародейки». [12+] 09.00 Т/с «Папины дочки». [12+] 10:00,14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+) 10:20,14.50 Глазами фотографа (6+) 10.30 Т/с «Воронины». [16+] 13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 15.00 «6 кадров». [16+] 15.15 Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно всё... конём!» [16+] 16.40 Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». [16+] 18.00 «Даёшь молодёжь!» [16+] 18.30 Т/с «Воронины». [16+] 19:30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+) 19:45 «Глазами фотографа» (6+) 20.00 Т/с «Воронины». [16+] 22.00 Х/ф «Ночь страха». [16+] 00.00 «6 кадров». [16+] 00.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 01.30 «Свидание со вкусом». [16+] 02.30 Т/с «Теория большого взрыва». [16+] 03.20 Х/ф «Лохматый спецназ». [6+] 05.00 Т/с «Сестра Готорн». [16+]</p>	<p>07.00 Сейчас 5 07.10 Д/ф «Космический глаз». [12+] 08.00 Утро на 5. [6+] 10.45 «Место происшествия» 11.00 Сейчас 11.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 13.00 Сейчас 13.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 16.30 Сейчас 17.00 Т/с «Государственная граница». [12+] 19.00 «Место происшествия» 19.30 Сейчас 20.00 Т/с «Детективы». [16+] 20.35 Т/с «Детективы». [16+] 21.35 Т/с «След». [16+] 23.00 Сейчас 23.25 Т/с «След». [16+] 00.10 Х/ф «Укротительница тигров». [12+] 02.10 Т/с «Государственная граница». [12+] 03.25 Т/с «Государственная граница». [12+] 04.40 Т/с «Государственная граница». [12+] 05.45 Т/с «Государственная граница». [12+]</p>	<p>07.30 Удачное утро. [0+] 08.00 «Тайны страхов». [16+] 08.30 «Лавка вкуса». [0+] 09.00 «Полезное утро». [0+] 09.40 Спросите повара. [0+] 10.40 Х/ф «Чистое небо». [12+] 12.50 «Одна за всех». [16+] 13.00 «Свои правила». [16+] 13.30 Д/с «Служебные романы». [16+] 14.00 Т/с «Была любовь». [16+] 17.30 Т/с «ЗАГС». [16+] 18.30 Д/с «Бывшие». [16+] 19.00 «Красота без жертв». [16+] 20.00 «Одна за всех». [16+] 20.15 Т/с «Не родись красивой». [12+] 22.00 Т/с «ЗАГС». [16+] 22.30 Д/ф «Не в деньгах счастье!» [16+] 23.30 Д/с «Своя правда». [16+] 00.00 «Одна за всех». [16+] 00.30 Х/ф «Вылет задерживается». [12+] 02.00 Т/с «Была любовь». [16+] 05.30 Д/с «Родительская боль». [16+] 06.30 «Свои правила». [16+] 07.00 Т/с «Наш домашний магазин». [16+] 07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]</p>	<p>11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+] 12.55,14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+] 14.00,18.00 Новости. [16+] 18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 19.20 Д/с «Битва империй». [12+] 20.00,21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+] 21.00,23.00 Новости 22.25 Д/с «Освобождение». [12+] 23.30 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+] 00.45 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 01.15 Х/ф «Трехзначный вылет». [12+] 03.00 Новости. [12+]</p>	<p>06.00 Х/ф «Перейти черту». [16+] 07.30 Х/ф «Исчезновение». [16+] 09.05 Х/ф «Крутой поворот». [16+] 10.55 Х/ф «Широко шагая». [12+] 12.20 Х/ф «Человек года». [12+] 14.10 Х/ф «Самый лучший папа». [16+] 15.50 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 17.15 Х/ф «Женщина в беде». [16+] 18.50 Х/ф «Невеста и предсудки». [12+] 20.35 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+] 22.35 Х/ф «Преданный садовник». [16+] 00.40 Х/ф «Стучачка Германия». [16+] 02.30 Х/ф «В глубине». [16+]</p>	<p>09.00 Х/ф «Золотое сечение». [18+] 10.30 Х/ф «Старый знакомый» 11.55 Х/ф «Счастливое детство» 12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 13.30 Т/с «Вызов». [16+] 14.25 Т/с «Сваты-5» 16.15 Х/ф «Журавушка» 17.40 Х/ф «Спортлото-82» 19.15 Кинопара. [16+] 23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 23.55 Т/с «Вызов». [16+] 00.50 Х/ф «Рождественская мистерия». [16+] 02.30 Х/ф «Страх высоты». [12+] 04.00 Х/ф «Бедная Маша» 06.20 Т/с «Сваты-5» 08.10 Т/с «Вызов». [16+]</p>

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

Что делать при растяжении связок?

Если под рукой нет аптечных мазей и обезболивающих, вам помогут несколько домашних рецептов

- Взять кухонное полотенце или свернуть вчетверо бинт, намылить его детским или хозяйственным мылом как можно гуще и не туго обернуть больное место в 4-5 слоев. Сверху завязать шерстяным шарфом. Через 8-10

часов боль проходит



- Горячий молочный компресс. Сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и обернуть больное место, наложив сверху компрессную бумагу и вату. Компресс нужно менять по мере остывания марли.
- Закрывать место растяжения марлей и положить поверх нее мелко нарезанный репчатый лук, смешанный и растертый с сахарным песком. Повязку менять 2 раза в день.

Самые полезные напитки:

- Вода: выводит токсины, поддерживает работу желудка, положительно влияет на состояние сосудов и суставов.
- Гранатовый сок: нормализует работу сердца и сосудов, полезен при гипертонии и анемии.
- Мятный чай: стимулирует выделение желудочного сока, успокаивает, снижает давление, помогает

боротся с бессонницей.



продукт нормализует пищеварение.

- Яблочный сок: оказывает полезное влияние на работу печени, почек и мочевого пузыря.
- Клюквенный морс: благодаря высокому содержанию витамина С отлично укрепляет иммунитет, является хорошим жаропонижающим средством.
- Ромашковый чай: обладает антибактериальным эффектом, а также успокаивает и расслабляет нервы.

ЧЕТВЕРГ, 25 ИЮЛЯ

ЗАО «Сервис-TV»

06.00 Телеканал «Доброе утро»
10.00 Новости
10.05 Контрольная закупка
10.35 Женский журнал
10.45 «Жить здорово!» [12+]
11.55 Модный приговор
13.00 Новости
13.10 «Время обедать!»
13.50 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым. [12+]
14.35 «Истина где-то рядом». [16+]
14.50 Женский журнал
15.00 Другие новости
15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+]
16.00 Новости
16.15 Т/с «Перспектив Бразилии». [16+]
17.10 «Я подаю на развод». [16+]
18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+]
19.00 Вечерние новости с субтитрами
19.45 «Давай поженемся!» [16+]
20.50 «Пусть говорят». [16+]
22.00 Время
22.30 Т/с «Выхожу тебя искать-2». [16+]
00.30 Х/ф Премьера. «Икона»
01.55 Х/ф «Австралия». [12+]
04.55 Т/с «Элментарно». [16+]

06.00 Утро России **РОССИЯ 1**
06.07.06.35, 07.07.07.35.08.07.08.35.09.07.09.35
Местное время. Вести-Иркутск
10.00 «1000 мелочей»
10.45 «О самом главном»
11.30 «Кулагин и партнеры». [12+]
12.00 Вести
12.30 Местное время. Вести-Сибирь
12.50 Вести. Дежурная часть
13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+]
14.00 «Особый случай». [12+]
15.00 Вести
15.30 Местное время. Вести-Иркутск
15.50 Вести. Дежурная часть
16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц»
17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]
18.00 Вести
18.10 Местное время. Вести-Иркутск
18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]
19.30 «Прямой эфир». [12+]
20.40 Местное время. Вести-Иркутск
21.00 Вести
21.50 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Т/с «Путейцы-3». [12+]
00.00 «Новая волна-2013»
Трансляция из Юрмалы
01.55 Д/ф «Владимир Высоцкий. Письмо Уоррену Битти»
02.55 Вести +

07.00 НТВ утром
09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]
11.00 Сегодня
11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]
11.55 «До суда». [16+]
12.00 Вести
12.55 Суд присяжных. [16+]
14.00 Сегодня
14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+]
16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
17.00 Сегодня
17.25 «Прокурорская проверка». [16+]
18.35 Т/с «Братаны». [16+]
19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
20.00 Сегодня
20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [12+]
22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+]
00.15 «Сегодня. Итоги»
00.35 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+]
02.35 Т/с «Расплата». [16+]
03.35 «Дачный ответ». [0+]
04.35 Т/с «2,5 человека». [16+]
05.55 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]

07.00 «Настроение»
09.35 Х/ф «Щедрое лето». [6+]
11.20 Д/ф «Люсьена Овчинникова. Абсолютно счастливая женщина». [12+]
12.10 Петровка, 38. [16+]
12.30 События
12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+]
14.55 Д/с «Планета жизни». [6+]
15.30 События
15.50 Город новостей
16.10 Петровка, 38. [16+]
16.30 Х/ф «И снова Анискин». [6+]
17.55 «Доктор И...» [16+]
18.30 События
18.50 «Осторожно, мошенники!» [16+]
19.25 «Право голоса». [16+]
20.30 Город новостей
20.45 Петровка, 38. [16+]
21.00 Т/с «Морской патруль-2». [12+]
23.00 События
23.20 Д/ф «Владимир Высоцкий. Уйду я в это лето». [12+]
00.10 Т/с «Мыслить как преступник». [16+]
00.50 События
01.25 Х/ф «Побег». [12+]
03.25 Д/ф «Минздрав предупреждает». [16+]
05.00 «Еще не поздно». [12+]
06.05 Д/ф «Zagaza». [16+]

07.00 Music. [16+]
07.40 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]
08.40 Пятница News. [16+]
09.10 Голодные игры. [16+]
10.10 Орел и Решка. [16+]
11.10 Богиня шопинга. [16+]
11.40 Т/с «Курортный роман». [16+]
12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]
13.10 Пятница News. [16+]
13.40 Есть один секрет. [16+]
14.10 Война невест. [16+]
14.40 Богиня шопинга. [16+]
15.00 Т/с «Рыжие». [16+]
15.20 Люди Пятницы. [16+]
16.20 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]
19.00 Голодные игры. [16+]
20.00 Большая разница. [16+]
22.00 Т/с «Рыжие». [16+]
22.30 Т/с «Большие чувства». [16+]
23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]
00.00 Проекторперисхилтон. [16+]
00.40 Т/с «Большие чувства». [18+]
01.00 Живые. [16+]
01.05 Пятница News. [16+]
01.30 Т/с «Рыжие». [16+]
02.00 Т/с «Большие чувства». [16+]
02.30 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+]
03.00 Т/с «РадиоSEX». [16+]
03.30 Т/с «Курортный роман». [16+]
04.00 Т/с «Звездочет». [16+]

07.30 Евроньюс
11.00 Новости культуры **РОССИЯ К**
11.20 «Наблюдатель»
12.15 Т/с «Маяковский. Два дня»
13.05 Д/с «Великий перемол, или Академическое дело»
13.35 Д/ф «Морские драконы. Забытый флот Китая»
14.25 Фильм-спектакль «Абонент временно недоступен»
15.30 Д/ф «Звезда Казакевича»
16.10 Письма из провинции
16.40 Новости культуры
16.50 Х/ф «Горничная Дженни»
17.55 Д/ф «Волею судьбы. Евгений Чазов»
18.35 Мировые звезды фигурного катания в шоу «Планеты»
19.35 Д/ф «Камиль Кору»
19.40 «Полиглот». Выучим английский за 16 часов!
20.30 Новости культуры
20.45 Д/ф «Мотылек. Люсьена Овчинникова»
21.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»
21.55 Д/ф «Карты великих исследователей»
22.45 Д/с «Старцы»
23.15 Т/с «Маяковский. Два дня»
00.00 «Современные фобии»
00.30 Новости культуры
00.50 Д/с «Дочь философа Шпета»

07.00 М/ф. [0+]
10.00 М/ф «Даффи Дак: Охотники за чудовищами». [0+]
11.30 Х-Версии. Другие новости. [12+]
12.00 Д/ф «Городские легенды. Новороссийск. Кладбище кораблей». [12+]
13.00 Д/ф «Городские легенды. Краснодар». [12+]
14.00 Д/ф «Городские легенды. Новосибирск». [12+]
15.00 Д/ф «Городские легенды. Новодвечье кладбище». [12+]
16.00 Д/ф «Городские легенды. Ваганьково». [12+]
17.00 Д/ф «Гадалка». [12+]
18.00 «Параллельный мир». [12+]
19.00 Х-Версии. Другие новости. [12+]
19.30 Д/ф «Охотники за привидениями». [16+]
20.00 Т/с «Кости». [12+]
23.45 Х/ф «Зубастик». [16+]
01.30 Х-Версии. Другие новости. [12+]
02.00 Х/ф «Шпионы как мы». [12+]
04.15 Т/с «Без следа». [12+]
06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]

06.00 «По закону». [16+]
07.00.13.30 Середина земли. (АИСТ) (12+)
07:15.13.45 «Три минуты детства» (+0)
07.30 Званный ужин. [16+]
08.30 «Документальный проект». [16+]
09.30 Новости «24». [16+]
10.00 «Нам и не снилось». [16+]
13.00 Экстренный вызов. [16+]
14.00 Званный ужин. [16+]
15.00 «Засуди меня». [16+]
16.00 «Семейные драмы». [16+]
17.00 Не ври мне! [16+]
19.00 Т/с «Верное средство». [16+]
20.00 Середина земли. (АИСТ) (12+)
20:15 «Три минуты детства» (+0)
20.30 Новости «24». [16+]
21.00 «Тайны мира» [16+]
22.00 «Эликсир молодости». [16+]
23.00 «Какие люди!» [16+]
00.00 Экстренный вызов. [16+]
00.30 Новости «24». Итоги. [16+]
00.50 Т/с «Солдаты-3». [16+]
02.50 Т/с «Сверхъестественное». [16+]
03.45 Чистая работа. [12+]
04.30 Т/с «Фирменная история». [16+]

11.00 М/ф [0+]
11.30 Удачное утро. [0+]
12.00 М/ф [0+]
13.00 «Полезное утро». [0+]
13.40 Анекдоты. [16+]
14.00 «Обмен бытовой техники». [0+]
14.30 Х/ф «Предсказание». [16+]
17.00 «Обмен бытовой техники». [0+]
18.00 КВН. Играют все! [16+]
19.00 «Обмен бытовой техники». [0+]
19.30 «Дорожные войны». [16+]
20.30 Дорожные драмы. [16+]
21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+]
22.00 «Вне закона». [16+]
23.00 «Их разыскивает полиция». [16+]
00.00 Дорожные драмы. [16+]
00.30 «Есть тема». [16+]
01.00 Улетное видео. [16+]
01.30 «Дорожные войны». [16+]
03.00 Анекдоты. [16+]
03.30 КВН. Играют все! [16+]
04.30 Анекдоты. [16+]
05.00 «Голье и смешные». [18+]
05.30 «Смешно до боли». [16+]
06.00 «Удачная ночь». [0+]
06.30 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+]

08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+]
08.25 М/с «Фрика-зонд». [12+]
08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+]
10.00 «Дом-2. Lite». [16+]
11.30 «Битва экстрасенсов». [16+]
12.30 Х/ф «Немножко женаты». [16+]
15.00 Т/с «Универ». [16+]
15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]
16.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
16.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
17.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
17.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
19.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+]
19.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]
20.00 Т/с «Интерны». [16+]
20.30 Т/с «Интерны». [16+]
21.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+]
21.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
22.00 Х/ф «Он, я и его друзья». [16+]
00.05 «Дом-2. Город любви». [16+]
01.05 «Дом-2. После заката». [16+]
01.35 Х/ф «Зак и Мирн снимает порно». [18+]
03.40 Т/с «Истник». [16+]
04.30 Д/ф «Дом. История путешествия». [12+]
06.45 Т/с «Саша+Маша». Лучшее

07.05 «Моя планета» **РОССИЯ 2**
09.45 Футбол. Кубок Либертадорес. Финал. «Атлетико Минейро» (Бразилия) - «Олимпия» (Парагвай). Прямая трансляция
12.00 Большой спорт
12.20 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+]
12.55 «Человек мира» с Андреем Понкратовым
14.00 Большой спорт
14.20 Х/ф «Плюзия убийства-2». [16+]
17.00 Большой спорт
17.20 «Полигон»
18.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание на открытой воде. 5 км. Команды. Прямая трансляция из Испании
20.00 «Наука 2.0. Большой скачок»
20.30 Большой спорт
20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Трамплин 3 м. Мужчины. Прямая трансляция из Испании
22.45 Большой спорт
22.55 Легкая атлетика. Отбор на чемпионат мира-2013. Прямая трансляция
23.55 Футбол. Лига Европы. «Рубин» (Казань, Россия) - «Ягодина» (Сербия). Прямая трансляция
01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Дуэты. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Испании

08.00 «Прыг-Скок команда» **КПРС-ТВ**
08.10 М/ф «Сэмбо»
08.30 В гостях у Витаминки
08.55 М/ф «Мальчик с уздечкой»
09.05 «Прыг-Скок команда»
09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»
09.25 «Юные детективы»
09.40 М/с «Мишли и Молли»
09.50 М/с «Волшебство Хлои»
10.00 М/с «Томас и его друзья»
10.15 М/с «Смурфики»
10.40 М/с «Фиксики»
10.55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка»
11.05 М/с «Свинка Пепса»
11.10 М/ф «Кит и кот»
11.20 М/с «Джеронимо Стилтон»
11.45 М/с «Поезд динозавров»
12.10 «Берилляка учится читать. Слоги»
12.30 М/ф «Ровно в три пятнадцать». «Светлячок». «Тараканище». «Обезьянка в опере»
13.30 Funny English
13.50 «Прыг-Скок команда»
14.00 М/с «Истории Папы Кролика»
14.25 Давайте рисовать!
14.50 «Прыг-Скок команда»
15.00 М/с «Страна троллей»
15.25 «Форт Боярд». [12+]
15.45 Мы идём играть!
16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»
16.10 «Юные детективы»
16.25 «Жизнь замечательных зверей»
16.45 Т/с «Папины дочки». [12+]
17.10 М/с «Випо-путешественник»
17.30 «Подводный счёт»
17.45 «Почемучка»

07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+]
08.00 М/с «Маленький принц». [6+]
08.30 М/с «Чародейки». [12+]
09.00 Т/с «Папины дочки». [12+]
10:00.14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+)
10:20.14.50 «Глазами фотографа»(6+)
10.30 Т/с «Воронины». [16+]
13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]
15.00 «6 кадров». [16+]
15.10 Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». [16+]
16.30 Шоу «Уральских пельменей». «Пал дал прошлогодний смех». [16+]
18.00 «Даёшь молодёжь!» [16+]
18.30 Т/с «Воронины». [16+]
19:30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+)
19:45 Глазами фотографа (6+)
20.00 Т/с «Воронины». [16+]
22.00 Х/ф «Челюсти 3D». [16+]
23.35 «6 кадров». [16+]
00.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]
01.00 «Даёшь молодёжь!» [16+]
01.30 «Свидание со вкусом». [16+]
02.00 Т/с «Теория большого взрыва». [16+]
02.50 Х/ф «Ни жив, ни мёртв». [16+]
04.45 Т/с «Сестра Готорн». [16+]

07.00 Сейчас **5**
07.10 Д/ф «Красная нефть». [12+]
08.00 Утро на 5. [6+]
10.45 «Место происшествия»
11.00 Сейчас
11.30 Т/с «Государственная граница». [12+]
13.00 Сейчас
13.30 Т/с «Государственная граница». [12+]
16.30 Сейчас
17.00 Т/с «Государственная граница». [12+]
17.40 Т/с «Государственная граница». [12+]
19.00 «Место происшествия»
19.30 Сейчас
20.00 Т/с «Детективы». [16+]
20.35 Т/с «Детективы». [16+]
21.05 Т/с «Детективы». [16+]
21.35 Т/с «След». [16+]
22.20 Т/с «След». [16+]
23.00 Сейчас
23.25 Т/с «След». [16+]
00.10 Х/ф «Прекрасная Елена». [16+]
02.05 Т/с «Государственная граница». [12+]
03.15 Т/с «Государственная граница». [12+]

07.30 Удачное утро. [0+]
08.00 «Тайны страхов». [16+]
08.30 «Лавка вкуса». [0+]
09.00 «Полезное утро». [0+]
09.40 Спросите повара. [0+]
10.40 Х/ф «Евдокия». [12+]
12.45 Вкусы мира. [0+]
13.00 «Свои правила». [16+]
13.30 Д/с «Служебные романы». [16+]
14.00 Т/с «Была любовь». [16+]
17.30 Т/с «ЗАГС». [16+]
18.30 Д/с «Бывшие». [16+]
19.00 «Красота без жертв». [16+]
20.00 «Одна за всех». [16+]
20.15 Т/с «Не родись красивой». [12+]
22.00 Т/с «ЗАГС». [16+]
22.30 Д/ф «Не в деньгах счастье!» [16+]
23.30 Д/с «Своя правда». [16+]
00.00 «Одна за всех». [16+]
00.30 Х/ф «Яды, или Всемирная история отравлений». [16+]
02.30 Т/с «Была любовь». [16+]
06.00 «Свои правила». [16+]
06.30 Города мира. [0+]
07.00 Т/с «Наш домашний магазин». [16+]
07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]

11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]
12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]
12.55.14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+]
14.00.18.00 Новости
18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]
19.10 «Высоцкий. Песни о войне». [6+]
20.00.21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+]
21.00.23.00 Новости. [12+]
22.25 Д/с «Освобождение». [12+]
23.30 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]
00.15 Д/ф «Огненный экипаж». [12+]
00.40 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Побед». [12+]
01.15 Х/ф «Ночное происшествие». [12+]

06.05 Х/ф «Обратный эффект». [16+]
07.25 Х/ф «Широко шагая». [12+]
08.50 Х/ф «Невеста и предсудки». [12+]
10.35 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+]
12.30 Х/ф «Преданный садовник». [16+]
14.35 Х/ф «Стукачка Германия». [16+]
16.25 Х/ф «В глубине». [16+]
18.00 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+]
20.00 Х/ф «Человек года». [12+]
21.50 Х/ф «Самый лучший папа». [16+]
23.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+]
00.55 Х/ф «Женщины в беде». [16+]
02.30 Х/ф «Спекулянт». [16+]

09.00 Х/ф «Альпинист». [16+]
10.30 Х/ф «Как он лгал её мужу». [12+]
11.00 Х/ф «Рождественская мистерия». [16+]
12.40 Т/с «Казуе Кукоцкого». [16+]
13.30 Т/с «Вызов». [16+]
14.25 Т/с «Сваты-5»
16.15 Х/ф «Тайна «Чёрных дроздов»
17.50 Х/ф «Совсем рядом»
18.30 Х/ф «Рецепт её молодости»
20.05 Х/ф «Собака Павлова». [18+]
21.20 Х/ф «Сказ про то, как царь Пётр арапа женил»
23.05 Т/с «Казуе Кукоцкого». [16+]
23.55 Т/с «Вызов». [16+]
00.50 Х/ф «Свободное плавание»
02.35 Х/ф «Калина красная». [16+]

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ



Если вам за 40
Продукты в данный период

жизни должны служить следующим целям: защищать от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза, помогать ясно мыслить и хорошо видеть.

Грецкий орех. Содержит большое количество омега-3 жирных кислот, которые защищают ваш организм от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Орех богат белком, в нем нет насыщенных жиров. Минимальная рекомендуемая порция: 30гр.-185 ккал.

Цельнозерновые крупы.



Содержат сложные углеводы, которые организм перерабатывает в энергию и которые не добавляют лишних сантиметров к талии. Каши из таких круп - хорошее начало дня. Они дают энергию и улучшают процессы метаболизма. Хорошо, если крупы обогащены витаминами

и минералами. Минимальная рекомендуемая порция: 84гр.-120 ккал.

Нежирная говядина. Мясо снова вернулось в моду благодаря диете Аткина и некоторым другим с низким содержанием углеводов. В говядине содержится много цинка, элемента, необходимого для здоровья иммунной системы, помогающего вашему организму быстрее восстановиться и обновляться. Минимальная рекомендуемая порция: 90гр.-вареной говядины, 200 ккал.

Киви. Киви содержит большое количество антиоксиданта - лютеина, который предотвращает развитие возрастных изменений зрения. Этот фрукт также содержит такие антиоксиданты, как витамин С и калий. Минимальная рекомендуемая порция: 1 плод - 50 ккал

Шпинат. Содержит антиоксиданты, железо, фолиевую кислоту и витамин К, которые необходимы для

здоровья костей, нормальной свертываемости крови и хорошей памяти. Минимальная рекомендуемая порция: 112 гр. замороженного шпината - 20 ккал.

Бобовые. Богаты кальцием, волокнами, антиоксидантами. Помогают регулировать уровень глюкозы в крови и снижают уровень холестерина. Больше всего антиоксидантов и питательных элементов содержится в темных сортах бобовых.



ПЯТНИЦА, 26 ИЮЛЯ

<p>06.00 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Новости 10.05 Контрольная закупка 10.35 Женский журнал 10.45 «Жить здорово!» [12+] 11.55 Модный приговор 13.00 Новости 13.10 «Время обедать!» 13.50 «Доброго здоровья!» с Геннадием Малаховым. [12+] 14.35 «Истина где-то рядом». [16+] 14.50 Женский журнал 15.00 Другие новости 15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+] 16.00 Новости 16.15 Т/с «Перспектив Бразилии». [16+] 17.10 Жди меня 18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+] 19.00 Вечерние новости с субтитрами 19.45 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. [16+] 20.50 «Поле чудес» 22.00 Время 22.30 «Один в один!» На бис! 01.30 Д/ф «Хью Лори: Вниз по реке». «Городские пижамы». [12+] 02.25 Х/ф «Гладиатор». [12+] 05.05 Х/ф «Муха-2». [16+]</p>	<p>06.00 Утро России РОССИЯ 1 06.07,06.35, 07.07,07.35,08.07,08.35,09.07,09.35 Местное время. Вести-Иркутск 10.00 «1000 мелочей» 10.45 «О самом главном» 11.30 «Кулагин и партнеры». [12+] 12.00 Вести 12.30 Местное время. Вести-Сибирь 12.50 Вести. Дежурная часть 13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+] 14.00 «Особый случай». [12+] 15.00 Вести 15.30 Местное время. Вести-Иркутск 15.50 Вести. Дежурная часть 16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц» 17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 18.00 Вести 18.10 Местное время. Вести-Иркутск 18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 19.30 «Прямой эфир». [12+] 20.40 Местное время. Вести-Иркутск 21.00 Вести 21.50 Спокойной ночи, малыши! 22.00 «Кривое зеркало». [16+] 23.15 «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы 01.10 Х/ф «Королева льда». [12+]</p>	<p>07.00 НТВ утром 09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». НТВ [16+] 11.00 Сегодня 11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+] 11.55 «До суда». [16+] 12.00 Вести 12.55 Суд присяжных. [16+] 14.00 Сегодня 14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+] 16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 17.00 Сегодня 17.25 «Прокурорская проверка». [16+] 19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 20.00 Сегодня 20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [16+] 22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 00.30 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+] 02.30 Т/с «Расплата». [16+] 03.30 «Песня для вашего столика». [12+] 04.30 Дикий мир. [0+] 04.50 Т/с «2.5 человека». [16+] 06.05 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]</p>	<p>07.00 «Настроение» 09.30 Х/ф «Случай из следственной практики». [12+] 11.20 Д/ф «Владимир Высоцкий. Уйду я в это лето». [12+] 12.10 Петровка, 38. [16+] 12.30 События 12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+] 14.50 Д/с «Планета жизни». [6+] 15.30 События 15.50 Город новостей 16.10 Х/ф «И снова Анискин». [6+] 17.35 Д/ф «Без обмана. Сладкий ужас». [16+] 18.30 События 18.50 «Тайны нашего кино». [12+] 19.25 «Право голоса». [16+] 20.30 Город новостей 20.45 Петровка, 38. [16+] 21.00 Х/ф «Ясновидящая». [12+] 23.00 События 23.20 «Приют комедиантов». [12+] 01.15 Х/ф «Ключ Саламандр». [16+] 03.15 «Хроники московского быта. Без детей». [16+] 04.00 «Осторожно, мошенники!» [16+] 04.35 Городское собрание. [12+] 05.20 «Еще не поздно». [12+]</p>	<p>07.00 Music. [16+] 07.20 Т/с «Моя прекрасная няня». МТ [16+] 08.40 Пятница News. [16+] 09.10 Голодные игры. [16+] 10.10 Орел и Решка. [16+] 11.10 Богиня шопинга. [16+] 11.40 «Тренди». [16+] 12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 13.10 Пятница News. [16+] 13.40 Есть один секрет. [16+] 14.10 Война невест. [16+] 14.40 Т/с «Рыжие». [16+] 15.00 Голодные игры. [16+] 19.00 Голодные игры. [16+] 20.00 Большая разница. [16+] 22.00 Прожекторперисхилтон. [16+] 22.40 Т/с «Большие чувства». [16+] 23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 00.00 Прожекторперисхилтон. [16+] 00.40 Т/с «Большие чувства». [18+] 01.00 Живые. [16+] 01.05 Пятница News. [16+] 01.30 Х/ф «Король вечеринок-3». [18+] 03.20 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+] 03.50 Т/с «Курортный роман». [16+] 04.50 Орел и Решка. [16+] 05.40 Music. [16+]</p>	<p>07.30 Евроньюс РОССИЯ К 11.00 Новости культуры 11.20 Д/с «Соблазненные Страной Советов» 12.00 Важные вещи 12.15 Т/с «Маяковский. Два дня» 13.05 Д/с «Великий перемол, или Академическое дело» 13.35 Д/ф «Карты великих исследователей» 14.25 Фильм-спектакль «Длинноногая и ненаглядная» 15.30 Д/ф «Мотылек. Люсьена Овчинникова» 16.10 Письма из провинции 16.40 Новости культуры 16.50 Х/ф «Подайте, Христа ради, ей». «Богатырь духа (Паразиты жизни)» 18.30 Д/ф «Будапешт. Берега Дуная и крепость» 18.45 Игры классиков 19.35 Д/с «Тридцатые в цвете» 20.30 Новости культуры 20.45 «Искатели» 21.30 Д/ф «Полет на Марс, или Волонтеры «Красной планеты»» 21.55 Т/с «Рассказы о патере Брауне» 23.40 Линия жизни 00.35 Новости культуры 00.55 Х/ф «Мсье Верду» 02.55 Academia</p>
<p>07.00 М/ф [0+] 09.45 Х/ф «Зубастики». [16+] 11.30 X-Версии. Другие новости. [12+] 12.00 Д/ф «Территория тайн». [12+] 13.00 Д/ф «Подводные миры». [12+] 14.00 Д/ф «Под толщей земли». [12+] 15.00 Д/ф «Инопланетные технологии». [12+] 16.00 Д/ф «Свидетельства посещения». [12+] 17.00 Д/ф «Гадалка». [12+] 18.00 «Параллельный мир». [12+] 19.00 X-Версии. Другие новости. [12+] 20.00 Человек-невидимка. [12+] 21.00 Х/ф «Пленница». [12+] 22.30 Х/ф «Огненная стена». [16+] 00.30 Х/ф «Зубастики: Основное блюдо». [16+] 02.15 Х/ф «Дон Жуан де Марко». [16+] 04.15 Т/с «Без следа». [12+] 06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]</p>	<p>06.00 Т/с «Фирменная история». REN [16+] 06.30 «По закону». [16+] 07.00,13.30 Середина земли. (АИСТ) (12+) 07.15,13.45 «Три минуты детства» (+0) 07.30 Званый ужин. [16+] 08.30 «Документальный проект». [16+] 09.30 Новости «24». [16+] 10.00 «Тайны мира» [16+] 11.00 «Эликсир молодости». [16+] 12.00 «Какие люди!» [16+] 13.00 Экстренный вызов. [16+] 14.00 Званый ужин. [16+] 15.00 «Засуди меня». [16+] 16.00 «Семейные драмы». [16+] 17.00 Не ври мне! [16+] 19.00 Т/с «Верное средство». [16+] 20.00 Середина земли. (АИСТ) (12+) 20:15 «Три минуты детства» (+0) 20:20 «Дилянжан» 20.30 Новости «24». [16+] 21.00 «Тайны мира» [16+] 22.00 «Странное дело». [16+] 23.00 «Секреты территории». [16+] 00.00 «Смотреть всем!» [16+] 01.00 Х/ф «Подземелье драконов-3: Книга заклинаний». [16+]</p>	<p>11.00 М/ф [0+] 11.30 Удачное утро. [0+] 12.00 М/ф [0+] 13.00 «Полезное утро». [0+] 13.40 Анекдоты. [16+] 14.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 14.30 Х/ф «На перевале не стрелять». [16+] 16.00 «Веселые истории из жизни». [16+] 17.00 «Обмен бытовой техникой». [0+] 18.00 КВН. Играют все! [16+] 19.00 «Обмен бытовой техникой». [0+] 19.30 «Дорожные войны». [16+] 20.30 Дорожные драмы. [16+] 21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+] 22.00 «Вне закона». [16+] 23.00 «Их разыскивает полиция». [16+] 00.00 Дорожные драмы. [16+] 00.30 «Есть тема». [16+] 01.30 «Дорожные войны». [16+] 03.00 Улетное видео. [16+] 04.00 «+100500». [18+] 04.30 «Смешно до боли». [16+]</p>	<p>08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+] 08.25 М/с «Фрика-зонд». [12+] 08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 10.00 «Дом-2. Lite». [16+] 11.30 «Битва экстрасенсов». [16+] 12.30 Х/ф «Он, я и его друзья». [16+] 15.00 Т/с «Универ». [16+] 15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 16.00 Т/с «Сашатаня». [16+] 16.30 Т/с «Универ». [16+] 17.00 Т/с «Универ». [16+] 17.30 Т/с «Универ». [16+] 19.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 20.00 Т/с «Интерны». [16+] 20.30 Т/с «Интерны». [16+] 21.00 «Comedy Woman». [16+] 22.00 «Комеди Клуб». [16+] 23.00 «Comedy Баттл. Без границ. Лучшее». [16+] 00.00 «Страна в Shore». [16+] 00.30 «Дом-2. Город любви». [16+] 01.30 «Дом-2. После заката». [16+] 02.00 Х/ф «Положись на друзей». [16+] 03.40 Т/с «Истник». [16+] 04.35 М/ф «Даффи Дак: Фантастический остров». [12+] 06.10 Т/с «Саша+Маша». [16+] 07.05 М/с «Кунг-фу Панда: Удивительные легенды». [12+]</p>	<p>07.05 «Моя планета» РОССИЯ 2 09.30 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Полигон» 12.55 «24 кадра». [16+] 13.25 «Наука на колесах» 14.00 Большой спорт 14.20 Х/ф «Стальные тела». [16+] 16.25 «Наука 2.0. Большой скачок» 17.00 Большой спорт 17.20 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 18.25 Профессиональный бокс 20.30 Большой спорт 20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Трамплин 3 м. Женщины. Прямая трансляция из Испании 22.30 «Наука 2.0. Непростые вещи» 23.00 «Наука 2.0. Непростые вещи» 23.30 «Наука 2.0. Большой скачок» 23.55 «Наука 2.0. ЕХперименты» 03.45 Большой спорт 04.05 «Секреты боевых искусств» 05.05 Смешанные единоборства. Bellator. Лучшее. [16+]</p>	<p>08.00 «Прыг-Скок команда» 08.10 М/ф «Понарошку». «Сестрички-привычки» 08.30 В гостях у Витаминки 08.55 М/ф «Кит и кот» 09.05 «Прыг-Скок команда» 09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 09.25 «Юные детективы» 09.40 М/с «Милли и Молли» 09.50 М/с «Ныряй с Олли!» 10.00 М/с «Томас и его друзья» 10.15 М/с «Смурфики» 10.40 М/с «Фиксики» 10.55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка» 11.05 М/с «Свинка Пеппа» 11.10 М/ф «Почему у петуха короткие штаны» 11.20 М/с «Джеронимо Стилтон» 11.45 М/с «Поезд динозавров» 12.10 «Берилыка учится читать. Слоги» 12.30 М/ф «Петя и Красная шапочка». «Как грибы с горохом воювали». «Добро пожаловать!» «Комаров» 13.30 Funny English 13.50 «Прыг-Скок команда» 14.00 М/с «Истории Папы Кролика» 14.25 Давайте рисовать! 14.50 «Прыг-Скок команда» 15.00 М/с «Страна троллей» 15.25 «Форт Боярд». [12+] 15.45 Мы идём играть! 16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 16.10 «Юные детективы» 16.25 «Жизнь замечательных зверей» 16.45 Т/с «Папины дочки». [12+] 17.10 М/с «Випо-путешественник» 17.30 «Подводный счёт»</p>
<p>07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+] 08.00 М/с «Маленький принц». [6+] 08.30 М/с «Чародейки». [12+] 09.00 Т/с «Папины дочки». [12+] 10:00,14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+) 10:20, 14.50 Глазами фотографа (6+) 10.30 Т/с «Воронины». [16+] 13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 15.00 Шоу «Уральских пельменей». «Падал прошлогодний смех». [16+] 16.30 Шоу «Уральских пельменей». «Агенты 0,7». [16+] 18.00 «Даёшь молодёжь!» [16+] 18.30 Т/с «Воронины». [16+] 19:30 «Летние новости» (ТРК «Сувенир») (12+) 19:45 Глазами фотографа (6+) 20.00 Шоу «Уральских пельменей». «Шагом фарш!» [16+] 21.30 Шоу «Уральских пельменей». «В гостях у скалки». [16+] 23.00 Шоу «Уральских пельменей». «Худеем в тесте». [16+] 00.00 «Нереальная история». [16+] 01.00 Х/ф «Побег из Лос-Анджелеса». [16+] 02.55 Х/ф «Виртуозность». [16+] 04.55 Х/ф «Лохматый спецназ». [16+]</p>	<p>07.00 Сейчас 5 07.10 Д/ф «Атака века. Подвиг Маринеско». [12+] 08.00 Утро на 5. [6+] 10.45 «Место происшествия» 11.00 Сейчас 11.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 13.00 Сейчас 13.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 16.30 Сейчас 17.00 Т/с «Государственная граница». [12+] 19.00 «Место происшествия» 19.30 Сейчас 20.00 Т/с «След». [16+] 20.45 Т/с «След». [16+] 21.35 Т/с «След». [16+] 22.20 Т/с «След». [16+] 23.00 Т/с «След». [16+] 23.50 Т/с «След». [16+] 00.35 Т/с «След». [16+] 01.25 Т/с «След». [16+] 02.55 Т/с «Государственная граница». [12+] 04.00 Т/с «Государственная граница». [12+] 05.00 Т/с «Государственная граница». [12+]</p>	<p>07.30 Удачное утро. [0+] 08.00 «Тайны страхов». [16+] 08.30 Дачные истории. [0+] 09.00 «Полезное утро». [0+] 09.40 «Дело Астахова». [16+] 10.30 Т/с «Великолепный век». [12+] 19.00 «Жёны олигархов». [16+] 20.00 Х/ф «Капля света». [16+] 23.25 Д/с «Своя правда». [16+] 00.00 «Одна за всех». [16+] 00.30 Х/ф «Дикая штучка». [16+] 02.25 «Дело Астахова». [16+] 03.15 Д/с «Родительская боль». [16+] 06.15 Люди мира. [0+] 06.30 Д/с «Отцы и дети». [16+] 07.00 Д/с «Отцы и дети». [16+] 07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]</p>	<p>11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+] 12.55, 14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+] 14.00, 18.00 Новости. [6+] 15.30 Д/ф «Без срока давности. Дело лейтенанта Рудзянка». [12+] 16.20 Х/ф «Встреляющей глуши». [12+] 18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 19.35 Д/ф «Арктика. Версия 2.0». [12+] 20.0,21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+] 21.00 Новости 22.25 Д/с «Освобождение». [12+] 23.00 Новости. [12+] 23.30 Д/ф «Две жизни Джорджа Блейка, или агент КГБ на службе Ее Величества». [12+] 00.50 Х/ф «Адмирал Ушаков». [16+]</p>	<p>06.25 Х/ф «Невеста и преследователь». [12+] 08.15 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+] 10.10 Х/ф «Человек года». [12+] 12.05 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 13.30 Х/ф «Женщины в беде». [16+] 15.05 Х/ф «Спекулянт». [16+] 16.55 Х/ф «Правила боя». [16+] 19.00 Х/ф «Преданный садовник». [16+] 21.00 Х/ф «Стукачка Германия». [16+] 22.50 Х/ф «В глубине». [16+] 00.30 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 02.30 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 04.15 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+]</p>	<p>09.00 Х/ф «Одно-классники». [16+] 10.40 Х/ф «Огни притона». [18+] 12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 13.30 Т/с «Вызов». [16+] 14.20 Т/с «Сваты-5» 16.10 Х/ф «Свадьба» 17.15 Х/ф «Не бойся, я с тобой». [12+] 19.50 Кинопорт. [12+] 23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 23.55 Т/с «Вызов». [16+] 00.50 Х/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» 02.15 Х/ф «Принцесса цирка» 04.50 Х/ф «Ночь над Чили». [12+] 06.25 Т/с «Сваты-5» 08.10 Т/с «Вызов». [16+]</p>

ЗАДАЧКИ ДЛЯ ДАЧКИ



Минимальная рекомендуемая порция: 56гр. -110 ккал.

Чтобы морковь не зеленела

При выращивании моркови многие часто сталкиваются с проблемой, когда верхняя часть корнеплода выступает над землей и зеленеет. Такая морковь приобретает горьковатый привкус. Да и при очистке приходится много срезать, чтобы добраться до мякоти нормального цвета.

Под морковь нужна глубокая перекопка земли. При небольшом плодородном слое необходимо разрыхлять надывшийся под ним или делать высокие гряды (25-30см.). При мелкой вспашке нижний, сильно уплотненный слой почвы не позволяет корнеплодам расти в глубину, они самопроизвольно выталкиваются из земли, оголяя головки.

Во время прополки и прореживания тоже могут оголяться головки корнеплодов, а многие на это не обращают внимания. Еще один важный момент - ширина междурядий. Некоторые огородники экономят площадь питания и делают расстояние между рядками 20-25 см. В этом случае невозможно провести нормальное окучивание без повреждения корешков. Для моркови ширина междурядий должна быть не менее 30-35 см, а еще лучше -40-45 см. такая ширина позволяет окучивать корнеплоды, присыпая их головки слоем земли.

Лук-батуна


Лук-батуна на одном месте можно сажать не более 3 лет подряд. После этого срока грядка так сильно засоряется корневищными сорняками, что их становится больше, чем лука. Помимо этого


земля истощается, растения снижают продуктивность. И, наконец, сам лук, который непрерывно кустится, «перенаселяет» отведенную ему площадь. Он страдает от недостатка питания, влаги и роста грибковых заболеваний. Сразу использовать в пищу выкапываемый батун невозможно, даже если выпечете из него пироги, горек он уж больно. Поэтому батун после выкопки лучше перевалить в горшки или небольшие ящики с землей. Их оставляют под открытым

небом, чтобы растения восстановили корневую систему. При необходимости лук поливают. После наступления устойчивых холодов старое перо срезают, а емкости с растениями ставят в неотапливаемое помещение. По мере надобности их переносят в дом и устанавливают на выгонку в не самом светлом месте. Отрастающее в условиях недостатка света перо получается частично отбеленным и имеет неострый и нежный вкус, разительно отличающийся от вкуса зе-



СУББОТА, 27 ИЮЛЯ



ЗАО «Сервис-ТВ»


07.00 Новости
07.10 Т/с «Защита». [16+] 
09.20 М/ф Дисней-клуб: «Джейк и пираты Непландии»
09.45 М/с «Смешарики. Новые приключения»
10.00 Играй, гармонь любимая!
10.45 Слово пастыря
11.00 Новости
11.15 Смак. [12+]
11.55 Д/ф Премьера. «Марианна Вертинская. Любовь в душе моей». [12+]
13.00 Новости
13.15 «Идеальный ремонт»
14.10 «Абракадабра». [16+]
16.25 «Форт Боярд». [16+]
17.55 Д/ф «Дуремар и красавицы». [12+]
19.00 Вечерние новости с субтитрами
19.15 Д/ф Премьера. «Свадебный переполох». [12+]
20.20 «Угадай мелодию»
21.00 «Кто хочет стать миллионером?»
22.00 Время
22.20 «Сегодня вечером» с Андреем Малаховым. [16+]
00.00 «КВН». Премьер-лига. [16+]
01.35 Х/ф Премьера. «Меняющая реальность». [12+]
03.30 Х/ф «Без предела». [16+]
05.10 Т/с «Элементарно». [16+]
05.50 Контрольная закупка

06.35 Х/ф «Не горюй!» **РОССИЯ 1**
08.30 «Сельское утро»
09.00 Вести
09.10 Местное время. Вести-Иркутск
09.20 Минутное дело
10.20 Субботник
11.05 «Сибирский сад»
11.10 «Странствующий рыцарь из Таиланда»
11.25 «Актуальное интервью»
11.35 «Эскиз к портрету»
12.00 Вести
12.10 Местное время. Вести-Иркутск. Дежурная часть
12.20 Вести. Дежурная часть
12.55 Честный детектив. [16+]
13.25 Х/ф «Лжесвидетельница». [12+]
15.00 Вести
15.20 Местное время. Вести-Иркутск
15.30 Х/ф «Лжесвидетельница». [12+]
17.55 Субботний вечер
19.50 Х/ф «Испытание верностью». [12+]
21.00 Вести
21.30 Х/ф «Испытание верностью». [12+]
00.00 «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы
01.55 Х/ф «Мужчина нарасхват». [16+] 



07.05 Т/с «Страховщики». [16+] 
09.00 Сегодня
09.15 Лотерея «Золотой ключ». [0+]
09.45 Их нравы. [0+]
10.25 «Готовим с Алексеем Зиминым». [0+]
11.00 Сегодня
11.20 Главная дорога. [16+]
11.55 Кулинарный поединок. [0+]
13.00 Квартирный вопрос. [0+]
14.00 Сегодня
14.20 Х/ф «Снайпер». [16+]
16.25 Чистосердечное признание. [16+]
17.00 Т/с «Государственная защита-3». [16+]
00.55 Т/с «Глухарь. Возвращение». [16+]
02.45 СОГАЗ - Чемпионат России по футболу 2013-2014. «Динамо» - «Спартак»
04.55 Т/с «2,5 человека». [16+]
06.10 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+] 



06.30 Марш-бросок. [12+] 
07.05 М/ф Мультпарад жизни. [6+]
07.30 Д/с «Планета»
08.45 Х/ф «Полустанок»
10.20 Православная энциклопедия. [6+]
10.50 М/ф «Ну, погоди!»
11.05 Х/ф «Город мастеров». [6+]
12.30 События
12.45 Петровка, 38. [16+]
12.55 «Тайны нашего кино». [12+]
13.30 Х/ф «Не посылать ли нам гонца?» [12+]
15.30 Х/ф «Пришельцы». [6+]
17.35 Х/ф «Первое правило королевы». [12+]
18.30 События
18.45 Х/ф «Первое правило королевы». [12+]
22.00 События
22.20 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». [12+]
00.15 Временно доступен. [12+]
01.20 Х/ф «Разборчивый жених». [12+]
03.25 Х/ф «Таинственный остров». [16+]
05.10 «Наша Москва». [12+]
05.35 Д/ф «Без вины виноватые». [18+] 



07.00 М/ф [12+] 
08.10 М/с «Сказки Андерсена». [12+]
08.40 Х/ф «Дорожная банда «4 лапы». [12+]
10.30 М/ф «Тимон и Пумба». [12+]
12.10 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]
16.00 Люди Пятницы. [16+]
17.00 Большая разница. [16+]
18.00 Х/ф «Никто не знает про секс». [16+]
20.00 Х/ф «Никто не знает про секс-2». [16+]
22.00 Х/ф «Дикари». [16+]
00.10 Каникулы в Мексике. Суперира. [16+]
02.10 «Тренди». [16+]
02.40 Х/ф «Никто не знает про секс». [16+]
04.40 Music. [16+] 



07.30 Евроньюс **РОССИЯ К**
11.00 Д/с «Церковь в истории»
11.35 Х/ф «Вы мне писали...»
13.05 Большая семья
14.00 Д/с «Пряничный домик» Детский сеанс
14.25 Х/ф «Сомbrero»
15.30 М/ф Мультфильмы
15.55 Д/с «Пешком...»
16.20 Гении и злодеи
16.50 Большой балет
18.45 Х/ф «Директор»
21.10 «Романтика романса»
22.05 Х/ф «Чалин»
00.25 Спектакль «Кошмар на улице Лурин»
02.05 Жюльетт Греко. Концерт в «Олимпии»
02.55 Легенды мирового кино
03.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» 




07.00 М/ф [0+] 
09.15 Х/ф «Его звали Роберт». [12+]
11.00 Магия красоты. [16+]
12.00 Человек-невидимка. [12+]
13.00 Х/ф «Пленница». [12+]
14.25 Х/ф «Дон Жуан де Марко». [16+]
16.15 Х/ф «Быстрые перемены». [12+]
18.00 Х/ф «После заката». [12+]
20.00 Х/ф «Клик: с пультом по жизни». [12+]
22.00 Х/ф «Хочу как ты». [16+]
00.15 Х/ф «Пьяный рассвет». [16+]
02.30 Х/ф «Зубастики-3». [16+]
04.15 Х/ф «Мистер Бин на отдыхе». [12+]
06.00 Д/ф «Грандиозные проекты». [12+] 



06.00 Т/с «Фирменная история». [16+] 
10.45 Чистая работа. [12+]
11.30 «Документальный проект». [16+]
13.30 «Хроники Приилимья (+6)»
13.45 «Три минуты детства (+0)»
14.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+]
16.00 «Странное дело». [16+]
17.00 «Секретные территории». [16+]
18.00 «Тайны мира» с Анной Чапман. [16+]
19.00 «Нас не оцифруешь!» Концерт М. Задорнова. [16+]
20.50 Х/ф «Стиляги». [16+]
23.30 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+]
01.15 Х/ф «Скалолазка и последний из седьмой колыбели». [12+]
03.10 Х/ф «Стиляги». [16+]
05.40 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+] 



11.00 М/ф [0+] 
11.15 Х/ф «Даже не думай». [16+]
13.00 «Полезное утро». [0+]
13.40 М/ф «Мультфильмы». [0+]
14.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». [16+]
16.30 Т/с «Бухта пропавших дайверов». [16+]
18.30 «Веселые истории из жизни». [16+]
19.00 «Улетные животные». [16+]
19.30 «Дорожные войны». [16+]
21.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+]
23.00 Х/ф «Мертвые души». [16+]
01.00 Анекдоты. [16+]
02.00 «Дорожные войны». [16+]
03.00 Улетное видео. [16+]
04.00 «+100500». [18+]
04.30 «Смешно до боли». [16+]
05.00 Счастливые конец. [18+]
05.30 «Стыдно, когда видно!» [18+] 

08.00 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 
09.50 М/с «Монсун» [12+]
10.15 М/с «Пингвины из «Мадагаскара». [12+]
10.45 «Страна играет в Кваслото». Лотерея. [16+]
11.00 «Два с половиной повара». [12+]
11.30 «Про декор». [12+]
12.00 Школа ремонта. [12+]
13.00 «Дурнушек.net». [16+]
13.30 Т/с «Деффчонки». [16+]
14.00 Т/с «Деффчонки». [16+]
14.30 Т/с «Деффчонки». [16+]
15.00 «Comedy Woman». [16+]
16.00 «Комеди Клуб». [16+]
17.00 «Comedy Батл. Без границ. Лучшее». [16+]
18.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
18.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
19.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
19.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
20.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
20.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
21.00 Х/ф «Красные огни». [16+]
23.15 «Комеди Клуб». Лучшее. [16+]
00.00 «Дом-2. Город любви». [16+]
01.00 «Дом-2. После заката». [16+]
01.30 Х/ф «Секс в большом городе». [16+]
04.20 «Дом-2. Город любви». [16+]
05.20 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 

07.10 «Моя планета» **РОССИЯ 2**
09.35 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные»
10.00 «Моя планета»
12.00 Большой спорт
12.20 «Диалоги о рыбалке»
12.55 «Моя планета»
13.25 «В мире животных» с Николаем Дроздовым
14.00 Большой спорт
14.20 «Индустрия кино»
14.50 Х/ф «Супермен». [16+]
17.00 Большой спорт
17.05 «Задай вопрос министру»
17.45 «24 кадра». [16+]
18.15 «Наука на колесах»
18.45 «Наука 2.0. ЕХперименты»
20.25 Большой спорт
20.50 Формула-1. Гран-при Венгрии. Квалификация. Прямая трансляция
22.05 Профессиональный бокс. Е. Градович (Россия) - М. Х. Муньос (Аргентина). Бой за титул чемпиона мира по версии IBF. Х. Ф. Эстрада (Мексика) - М. Мелиндо (Филиппины). Бой за титул чемпиона мира по версиям WBO и WBA. Прямая трансляция из Китая
00.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Прямая трансляция из Испании
01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Комбинация. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Испании
04.10 Профессиональный бокс. 



08.00 М/с «Зигби знает всё» 
08.10 Мы идём играть!
08.25 М/ф «Сверчок»
08.35 В гостях у Витаминаки
08.55 М/с «Сто затей для друзей»
09.20 «Прыг-Скок команда»
09.30 Ребята и зверята
09.50 М/с «Новые приключения медвежонка Паддингтона»
10.15 М/с «Смурфики»
10.40 «Лентево»
10.50 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка»
11.00 «Уроки хороших манер»
11.15 Мы идём играть!
11.30 М/ф «Новоселье у братца Кролика»
11.50 «Подводный счёт»
12.05 Х/ф «Капитан Соври-голова»
13.10 М/ф «Найда»
13.30 «Дорожная азбука»
14.10 Давайте рисовать!
14.30 Смешные праздники
15.00 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить»
15.30 М/с «Свинка Пеппа»
15.45 Funny English
16.00 ЧудоПутешествия
16.15 М/ф «Кто в лесу хозяин?»
16.25 «Прыг-Скок команда»
16.35 В гостях у Витаминаки
16.55 М/с «Зигби знает всё»
17.05 Вопрос на засыпку
17.40 Х/ф «Неразлучные друзья». [12+]
18.55 Т/с «К9». [12+]
19.45 «Звёздная команда»
20.00 Волшебный чуланчик
20.20 М/с «Сто затей для друзей»
20.50 Х/ф «Садко» 

07.00 М/ф [0+] 
09.00 М/с «Робокор Поли и его друзья». [6+]
09.20 М/с «Весёлые машинки». [6+]
09.30 «Летние новости» (ТРК «Сувенир») (12+)
09.45 Глазами фотографа (6+)
10.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей». [6+]
10.45 М/с «Рождественские истории». [6+]
11.00 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
12.00 Т/с «Супермакс». [16+]
17.00 «Летние новости» (ТРК «Сувенир») (12+)
17.15 Глазами фотографа (6+)
17.30 «6 кадров». [16+]
18.15 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
20.15 М/ф «В гости к Робинсонам». [6+]
22.00 М/ф «Смурфики». [6+]
23.55 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
00.55 Х/ф «Твои, мои, наши». [16+]
02.30 Д/ф «Сенна». [16+]
04.30 Х/ф «Моя супермама». [16+]
06.25 Шоу доктора Оза. [16+]
06.40 Музыка на СТС. [16+] 

09.00 М/ф Мультфильмы. [0+] 
11.00 Сейчас
11.10 Т/с «След». [16+]
19.30 Сейчас
20.00 Х/ф «Антикиллер-2». [16+]
20.50 Х/ф «Антикиллер-2». [16+]
23.55 Х/ф «Оцеола: Правая рука возмездия». [12+]
01.55 Х/ф «Торпедоносцы». [12+]
03.45 Х/ф «Ангел-истребитель». [16+]
05.40 Д/ф «Похищение «Святого Луки». [12+] 

07.30 Д/ф «Прошла любовь...» [16+] 
08.00 «Тайны страхов». [16+]
08.30 «Лавка вкуса». [0+]
09.00 «Полезное утро». [0+]
09.30 Д/ф «Продам душу за...» [16+]
10.05 Спросите повара. [0+]
11.05 Т/с «Великолепный век». [12+]
19.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки». [16+]
19.50 «Одна за всех». [16+]
20.00 Х/ф «Сестренка». [16+]
21.55 Х/ф «Последнее дело Казановы». [16+]
23.45 Д/с «Тайны еды». [16+]
00.00 «Одна за всех». [16+]
00.30 Х/ф «Девушка с жемчужной серёжкой». [16+]
02.25 «Гардероб навылет». [16+]
06.30 Д/с «Отцы и дети». [16+]
07.00 Д/с «Отцы и дети». [16+]
07.25 Музыка на «Домашнем». [16+] 

11.00 Х/ф «Адмирал Нахимов». [6+] 
12.45 М/ф Мультфильмы «Авианесущие корабли Советского Союза». [12+]
14.45 Х/ф «Журавушка». [12+]
16.20 Х/ф «Юнга северного флота». [6+]
18.00 Новости
18.15 Д/с «Забывтая война». [12+]
20.55 Д/с «Невидимый фронт». [12+]
21.30 Х/ф «Дневник директора школы». [16+]
23.00 Новости
23.15 Х/ф «Карьера Димы Горина». [6+]
01.10 Х/ф «Карнавал». [6+]
04.05 Х/ф «Старший сын». [6+]
06.45 Х/ф «Встреляющей глуши». [12+] 

07.15 Х/ф «Самый лучший папа». [16+] 
08.50 Х/ф «Преданный садовник». [16+]
10.55 Х/ф «Стучачка Германия». [16+]
12.45 Х/ф «В глубине». [16+]
14.25 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+]
16.20 Х/ф «Охотники за разумом». [16+]
18.00 Х/ф «Как важно быть серьёзным». [16+]
19.30 Х/ф «Рэмбо-4». [16+]
21.00 Х/ф «Женщины в беде». [16+]
22.35 Х/ф «Спекулянт». [16+]
00.25 Х/ф «Правила боя». [16+]
02.30 Х/ф «Лапочка». [12+]
04.00 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 

09.00 Х/ф «V ДОМ КИНО
Центурия.
В поисках зачарованных сокровищ». [12+]
10.45 Х/ф «Про Любофф». [16+]
12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+]
13.30 Т/с «Вызов». [16+]
14.25 Х/ф «Александр Невский»
16.15 Х/ф «Свободное плавание»
18.00 Х/ф «Виола Тараканова. В мире преступных стратегий-2. Урожай ядовитых ягодок». [16+]
21.35 Х/ф «Белое солнце пустыни». [16+]
23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+]
23.55 Т/с «Вызов». [16+]
00.50 Х/ф «Бой с тенью-3». [18+]
03.00 Х/ф «Искренне Ваш...»
04.25 Х/ф «Вы мне писали...» 

ЗАДАЧКИ ДЛЯ ДАЧКИ

лени батуна, выращенного в открытом грунте.

К каждому овощу свой подход

ОКУЧИВАЕМ ТОЛЬКО ИЗБРАННЫХ...
Окучивание - один из способов рыхления почвы, при котором к основанию стебля овощного растения пригребаются холмик из влажной земли. Показано окучивание только тем культурам, которые хорошо отзываются на него. К таким относятся:

капуста, томат, фасоль, огурцы, кукуруза. После этой процедуры они дают дополнительные корешки, крепнут и не боятся ветра.
Окучивают и те овощи, которые формируют урожай в почве, на свету их продуктивные органы грубеют и теряют свой вкус. Это спаржа, цикорий салатный, лук-порей, сельдерей черешковый, мангольд. Нуждаются в этом приеме и корнеплоды: морковь, свекла, редька, брюква. У них на свету зеленеют выступающие



части, из-за чего страдает качество урожая.
Окучивают овощные культуры так: сначала рыхлят тяпкой междурядья, хорошо разбивая комочки, а затем уже мягкую землю надвигают на

растения, слегка их закапывая.

Важный момент. Окучивают растения только влажной землей, после полива или дождя, делать это сухой почвой бесполезно и даже вредно.

...И ТОЛЬКО В ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ

Раннюю капусту первый раз окучивают через 2-3 недели после посадки, среднеспелую и позднюю - через 3-4. Затем повторяют этот при-

ем через каждые две недели до смыкания рядков. Сортам капусты с короткой кочерыжкой хватает одного окучивания, для сотров с более высокой требуется не менее 2-3-х, чтобы они хорошо держали тяжелые кочаны.

На заметку
Запоздание с окучиванием ведет к повреждению корневой системы и смыкающихся розеток листьев.

Цветную капусту окучивают раз в две недели. Высокое окучивание капустных растений существенно замед-

ляет развитие очень вредоносной болезни - килы капусты

Огурцу показано легкое окучивание, которое проводят после развертывания третьего настоящего листа. На тяжелой почве его можно заменить подсыпкой к основанию стебля плодородного рыхлого грунта.

Фасоль окучивают, чтобы растения не лежали на земле. Это несложный прием не только хорошо сказывается на росте и развитии, но и помогает уберечь фасоль от болезней.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 июля

06.30 Т/с «Защита». [16+] 07.00 Новости 07.10 Х/ф «Защита». [16+] 08.45 «Армейский магазин». [16+] 09.15 М/ф Дисней-клуб: «Аладдин» 09.40 М/с «Смешарики. Пин-код» 09.55 «Здоровье». [16+] 11.00 Новости 11.15 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+] 11.35 «Пока все дома» 12.25 Фазенда 13.00 Новости 13.15 Д/с «Великая война». [12+] 14.20 Х/ф «Случай в квадрате 36-80». [12+] 15.50 Д/ф «К-278. Остаться в живых». [12+] 16.55 Х/ф «72 метра». [12+] 19.45 «Вышка». Финал. [16+] 22.00 Время 22.15 «Универсальный артист». [12+] 00.00 Т/с Премьера. «Под куполом». Стивен Спилберг и Стивен Кинг представляют. «Городские пизоны». [16+] 00.50 Х/ф Премьера. «Другое небо». Закрытый показ. [18+] 03.35 Х/ф «Давай сделаем это легально». [16+] 04.50 Т/с «Элементарно». [16+]

06.30 Х/ф «Отпуск в сентябре» **РОССИЯ 1** 09.20 Сам себе режиссер 10.10 «Смехопанорама» Евгения Петросяна 10.40 Утренняя почта 11.20 Местное время. Вести-Иркутск. События недели 12.00 Вести 12.10 Городок 12.45 Х/ф «Катинно счастье». [12+] 15.00 Вести 15.20 Местное время. Вести-Иркутск 15.30 Х/ф «Катинно счастье». [12+] 17.00 Смеяться разрешается 19.30 Х/ф «Знахарка». [12+] 21.00 Вести 21.30 Х/ф «Знахарка». [12+] 00.00 «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы 02.00 Х/ф «Счастье мое». [12+]

07.05 Т/с «Страховщики». [16+] **НТВ** 09.00 Сегодня 09.15 Лотерея «Русское лото плюс». [0+] 09.45 Их нравы. [0+] 10.25 Едим дома. [0+] 11.00 Сегодня 11.20 «Кулинарные курсы: Италия. Тоскана» с Юлией Высоцкой. [0+] 11.55 «Чудо техники» с Сергеем Малозёмовым. [12+] 12.25 «Поедем, поедим!» [0+] 13.00 «Дачный ответ». [0+] 14.00 Сегодня 14.20 Х/ф «Громоозка». [16+] 16.30 Чистосердечное признание. [16+] 17.05 Т/с «Государственная защита-3». [16+] 20.00 Сегодня 20.20 Т/с «Государственная защита-3». [16+] 01.05 Т/с «Глухарь. Возвращение». [16+] 03.10 СОГАЗ - Чемпионат России по футболу 2013-2014. «Локомотив» - ЦСКА 05.20 Т/с «2,5 человека». [16+] 06.05 Т/с «Последнее путешествие Синбада». [16+]

06.30 Х/ф «Город мастеров». [6+] **Ц** 07.55 М/ф «Боцман и попугай» 08.20 «Фактор жизни». [6+] 08.50 Х/ф «Нейлон-100%». [12+] 10.35 Д/ф «Владимир Басов. Львиное сердце». [12+] 11.20 Барышня и кулиар. [6+] 11.55 «Белгородский стрелок». Спецрепортаж. [16+] 12.30 События 12.45 Х/ф «Голубая стрела» 14.35 Смех с доставкой на дом. [12+] 15.00 Приглашает Борис Ноткин. [12+] 15.30 События 15.45 Т/с «Мисс Фишер». [16+] 18.00 Х/ф «Умница, красавица». [12+] 22.00 События 22.20 Х/ф «Женская логика-2». [12+] 00.30 Т/с «Инспектор Льюис». [12+] 02.15 Х/ф «Лабиринты лжи». [16+] 05.55 Д/ф «Пётр Столыпин. Выстрел в антракте». [12+]

07.00 М/ф [12+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] **ТНТ** 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Суперигри. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+]

07.30 Евроньюс **РОССИЯ К** 11.00 Х/ф «Во имя жизни» 12.45 Легенды мирового кино Детский сеанс 13.15 М/ф Мультфильмы 14.25 Д/ф «Смышленные каракатицы» 15.20 «Музыкальный сюрприз от Владимира Спивакова» 16.15 «Искатели» 17.00 Д/ф «Владимир Басов» 17.40 Х/ф «Тишина» 21.00 1025 лет крещения Руси. Трансляция торжественного концерта с Красной площади 22.05 Вера Васильева. Творческий вечер 23.35 Балеты «Юноша и смерть», «Свидание» 00.45 Х/ф «Во имя жизни» 02.25 М/ф Мультфильмы каракатицы 03.50 Д/ф «Каустика Хокусай»

07.00 М/ф [0+] 08.55 Х/ф «Миллион лет до нашей эры». [12+] 11.00 Т/с «Портал Юрского периода». [16+] 00.00 Х/ф «Охотник на троллей». [16+] 02.00 Х/ф «Зубастика-4». [16+] 03.45 Х/ф «Огненная стена». [16+] 05.45 Д/ф «Грандиозные проекты». [12+] 06.30 М/ф Мультфильмы. [0+] **26 магазин, «ФОРТУНА» отдел «МЕЛОМАН»** гитары, струны, аксессуары, рок-атрибутика музыкальные инструменты на заказ оцифровка домашнего видео **Приним купонов на газету Приилимья**

06.00 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+] **REN** 07.20 Х/ф «Скалолазка и последний из седьмой колыбели». [12+] 09.15 Нас не оцифруешь! Концерт М. Задорнова. [16+] 11.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 12.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 13.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 15.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 17.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 21.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 00.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 02.00 «Авторadio дарит Машину». Концерт группы «Машина времени». [16+] 04.30 Х/ф «Чудная долина». [16+]

11.00 М/ф [0+] 11.20 Х/ф «Поезд вне расписания». [16+] **перец** 13.00 «Полезное утро». [0+] 13.40 М/ф «Мультфильмы». [0+] 14.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». [16+] 16.30 Т/с «Бухта пропавших дайверов». [16+] 18.30 «Веселые истории из жизни». [16+] 19.00 «Улетные животные». [16+] 19.30 «Дорожные войны». [16+] 21.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+] 23.00 Х/ф «Перед рассветом». [16+] 01.00 Анекдоты. [16+] 02.00 «Дорожные войны». [16+] 03.00 Улетное видео. [16+] 04.00 «+100500». [18+] 04.30 «Смешно до боли». [16+] 05.00 Счастливы вместе. [18+] 05.30 «Стыдно, когда видно!» [18+] 06.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+]

08.00 Т/с «Счастливы вместе». [16+] **ТНТ** 09.30 М/с «Монсун». [12+] 09.55 «Спортлото 5 из 49». Лотерея. [16+] 10.00 «Спортлото +». Лотерея. [16+] 10.20 М/с «Пингвины из Мадагаскара». [12+] 10.45 «Лото Миллион». Лотерея. [16+] 10.50 «Первая Национальная лотерея». [16+] 11.00 «Два с половиной повара. Открытая кухня». [12+] 11.30 «Фитнес». [12+] 12.00 Школа ремонта. [12+] 13.00 Т/с «Деффчонки». [16+] 14.00 «Перезагрузка». [16+] 15.00 «Комеди Клуб». Лучшее. [16+] 15.40 Х/ф «Красные огни». [16+] 18.00 Х/ф «Константин». [16+] 20.30 «ТНТ. MIX». [16+] 21.00 «Комеди Клуб». [16+] 00.00 «Дом-2. Город любви». [16+] 01.00 «Дом-2. После заката». [16+] 01.30 Х/ф «Секс в большом городе-2». [16+] 04.20 «Дом-2. Город любви». [16+] 05.20 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 06.20 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 06.50 Т/с «Саша+Маша». Лучшее. [16+]

07.15 «Индустрия кино» **РОССИЯ 2** 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланиным» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета»

08.00 М/с «Зигби знает всё» 08.10 Мы идём играть! 08.25 М/ф «Дедушкина дудочка» 08.35 В гостях у Витаминки 08.55 «Сельские хлопоты» 09.20 «Прыг-Скок команда» 09.30 Ребята и зверята 09.50 М/с «Новые приключения медвежонка Паддингтона» 10.15 М/с «Смурфики» 10.40 «Лентяево» 10.50 М/ф «Белка и Стрелка. Озорная семейка» 11.00 М/с «Лунтик и его друзья» 11.05 М/с «Фиксики» 11.15 Мы идём играть! 11.30 М/ф «Свинопас» 11.50 «Подводный счёт» 12.05 Х/ф «Капитан Соври-голова» 13.05 М/ф «Далеко, далеко на юге». «Молочный Нептун» 13.30 Волшебный чуланчик 13.50 М/ф «Подушка для солнышка» 14.00 Мультстудия 14.30 «Жизнь замечательных зверей» 14.50 «Прыг-Скок команда» 15.00 «Маленький шеф» 15.30 М/ф «Жил отважный капитан» 15.35 М/с «Лунтик и его друзья» 15.45 Funny English 16.00 Смешные праздники 16.25 «Пора в космос!» 16.40 «Берилка учится читать» 16.55 М/с «Зигби знает всё» 17.05 Вопрос на засыпку 17.45 М/ф «Стёпа-морзяк». «В порту». «Трое на острове». «Ну, погоди!» 18.55 Д/ф «Приключения капли воды». [12+]

07.00 М/ф [0+] 09.00 М/с «Робокар Поли и его друзья». [6+] 09.20 М/с «Весёлые машинки». [6+] 09.30 «Летние новости» (ТРК «Сувенир»). [12+] 09.45 Глазами фотографа (6+) 10.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей». [6+] 10.45 М/с «Рождественские истории». [6+] 11.15 М/ф «В гости к Робинсонам». [6+] 13.00 Смотрите это немедленно! [16+] 14.00 М/ф «Смурфики». [6+] 15.55 «6 кадров». [16+] 17.00 «Летние новости» (ТРК «Сувенир»). [12+] 17.15 Глазами фотографа (6+) 17.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 19.00 Шоу «Уральских пельменей». «Шагом фарш!» [16+] 20.30 Шоу «Уральских пельменей». «В гостях у скалки». [16+] 22.00 Х/ф «Первый мститель». [12+] 00.15 Шоу «Уральских пельменей». «Худеем в тесте». [16+] 01.15 Х/ф «Угнать за 60 секунд». [16+] 03.25 Х/ф «Фантом». [6+] 05.15 Х/ф «Американский ниндзя. Схватка». [16+]

07.00 М/ф Мультфильмы. [0+] **5** 11.00 Сейчас 11.10 Т/с «След». [16+] 11.55 Т/с «След». [16+] 19.30 Сейчас 20.00 Т/с «Бандитский Петербург». [16+] 23.55 Т/с «Бандитский Петербург». [16+] 01.00 Х/ф «Текумзе». [12+] 02.50 Д/с «Вне закона. Реальные расследования». [16+] 03.20 Д/с «Вне закона. Реальные расследования». [16+] 04.15 Д/с «Вне закона. Реальные расследования». [16+] 04.40 Х/ф «Прекрасная Елена». [16+]

07.30 Д/ф «Прошла любовь...» [16+] 08.00 «Тайны страхов». [16+] 08.30 «Лавка вкуса». [0+] 09.00 «Полезное утро». [0+] 09.30 Дачные истории. [0+] 10.00 Красота требует! [16+] 11.00 Т/с «Великолепный век». [12+] 19.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки». [16+] 19.50 «Одна за всех». [16+] 20.00 Х/ф «Отдам жену в хорошие руки». [16+] 21.55 Х/ф «Кука». [12+] 00.00 «Одна за всех». [16+] 00.30 Х/ф «Сколько ты стоишь?» [18+] 02.25 «Гардероб навыллет». [16+] 06.30 Д/с «Отцы и дети». [16+] 07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]

11.00 Х/ф «Адмирал Ушаков». [6+] **★** 13.00 Д/ф «Дневник адмирала Головки». [12+] 13.45 Д/ф «Авианесущие корабли Советского Союза». [12+] 14.30 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 18.00.23.00 Новости 18.15 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 23.00 Новости 23.15 Х/ф «Командир счастливой «Щуки». [6+] 01.15 Т/с «Секретный фарватер». [6+] 06.40 Х/ф «Баллада о Беринге и его друзьях». [12+] 08.30 Х/ф «Дневник директора школы». [6+] 10.00 Д/с «Планета бурь». [12+]

07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] **МОУЗИОН** 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде». [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьёзным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+]

09.00 Х/ф «Бой с тенью-3». [18+] **ДОМ КИНО** 11.00 Х/ф «За витриной универмага» 12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 13.30 Т/с «Вызов». [16+] 14.20 Х/ф «Проделки в старинном духе». [12+] 15.35 Х/ф «Вечерний лабиринт» 16.55 Х/ф «Самара-городок» 19.55 Х/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» 21.15 Х/ф «Приказано женить» 23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 23.55 Т/с «Вызов». [16+] 00.50 Х/ф «Мимино» 02.25 Х/ф «Не скажу». [16+] 04.20 Х/ф «Смерть под парусом». [12+]



Анекдоты!

они посмотрели в глазок - родители мужа. Не откроем дверь! Родители мужа ушли... Через некоторое время опять звонок, посмотрели - родители жены. Хотели опять не открывать дверь, но жена начала плакать, и муж пожелел ее открыл. Прошло время... У них родилось 4 сына, а пятой родилась дочка. муж устроил большой праздник и был такой радостный! Тогда друзья спросили его: -От чего ты такой радуешься? Ведь даже на рождение сыновей ты так не радовался? А он, улыбаясь, ответил:-

Родилась та, которая откроет мне дверь! Как все меняется со временем. раньше друзья спрашивали: «Пойдешь за меня на стрелку?», а теперь: «Пойдешь ко мне поручителем в банк?». Только задница сжимается в предчувствии неприятностей все также. На сайте любителей животных: - Ребята, я нашел на даче крота... Но он оказался слепой. нужна ваша помощь - необходимы деньги, чтобы сделать ему операцию на глазах.

Не будьте равнодушными! -Бог еды и плодородия у народов крайнего севера. 8 букв? -Вертолет. Ревнивая жена щущего себе на работу секретаришу: -Не вздумай нанимать какуюнибудь молодую и сексапильную! Найми замужнюю, в годах, лучше с лишним весом -

чтобы даже в мыслях она тебя не возбуждала! -Нет проблем, дорогая. В недельник начат сможешь?

ПРИЛИМИЯ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ДЕЛОВОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК НИЖНЕИЛИМСКОГО РАЙОНА

№ 29 (8697)

Газета основана
2 ноября 1931 года

ЧЕТВЕРГ, 18 июля 2013 года

priilimiya@gmail.com



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Сергей Ерощенко: «Семья – это основа всей жизни. Это дом, дети, родители»



Взгляд со стороны

стр. 2-3

Никогда не поздно...
у людей старшего
возраста есть возможность
«подружиться» с
компьютером и
Интернетом
стр. 2



Совет потребителей - в помощь для
контроля над ростом тарифов ЖКХ

**Как и почему
изменяется
стоимость
коммунальных
услуг**
стр. 3

Жизнь в долгах



КРЕДИТОЗАВИСИМОСТЬ

Российская молодежь стремительно влезает в долги
Почти 60% российских заемщиков в возрасте до 35 лет берут кредиты на потребительские товары. Расплачиваться приходится годами.

Аналитики банковского сектора отмечают - количество молодых заемщиков, берущих кредиты, увеличивается в стране из года в год. Так, по данным экспертов Национального бюро кредитных историй (НБКИ), доля заемщиков 18 - 24 лет за минувший год выросла до 9%. Молодые россияне, только-только вступившие во взрослую жизнь, практически тут же садятся в очередь к кредитным экспертам в надежде услышать заветное: «Кредит одобрен!»

Отметим, что 58% молодых людей в возрасте до 35 лет оформляют кредиты на покупку потребительских товаров, иначе говоря, холодильников, телевизоров да пылесосов. Благодаря процентным ставкам их стоимость увеличивается многократно, и платить за эти товары приходится даже после того, как они приказали долго жить и сданы в утиль.

«Расширение целевой аудитории банков за счет заемщиков в возрасте 18 - 24 лет - хорошая тенденция, так как именно в этом возрасте людям наиболее важна финансовая поддержка, - комментирует генеральный директор НБКИ Александр Викулин. - Тот факт, что банки начали кредитовать молодежь, как правило, не имеющую стабильного источника дохода, говорит о росте доверия кредиторов к заемщикам».

(Начало. Окончание на стр.4)

Ярмарка **МЕХА** Киров

товар подлежит обязательной сертификации

-25%

ИЮЛЬ
время выгоды

Коллекция 2013-2014
Широчайший ассортимент **Работаем 10⁰⁰-19⁰⁰**

12 лет с Вами и всегда рады Вам!

пятница суббота
19-20 июля универсам **«Север»**
3 квартал, д 16а

Единый общероссийский номер детского телефона доверия:
8-800-2000-122, бесплатно, анонимно и круглосуточно.

Телефон в г.Железногорске **3-11-85**, (КДНЗП в рабочее время)

Добросовестным заемщикам – кредиты дешевле!

для клиентов любого банка!

Экономьте на кредите до 30 000 руб.

8-800-100-7-100
www.express-bank.ru

ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС БАНК

*Приведена разница переплаты по тарифу «СуперКЭШ» по ставке 36,5% в год в сравнении с переплатой по тарифу «Персональный» по ставке 32% в год, при сумме кредита 175 000 руб., сроке кредита 60 мес., при условии присоединения к Программе страхования 0,6% в месяц от суммы кредита. Возможно досрочное погашение от 100% мес. платежа, но не менее 5 000 руб. Комиссия за безналичное перечисление со счета – 4,9% мин. 250 руб. Требования к заявителю: паспорт гражданина РФ, возраст по «СуперКЭШ»: 21-65 лет, возраст для «Персональный»: 21-75 лет с учетом срока кредита. Банк вправе потребовать доп. документы и отказать в выдаче кредита. Условия действительны с 31.03.2013г. ОАО КБ «Восточный».

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ
с 19.07 по 21.07



ПЯТНИЦА, 19 июля:
Малооблачно. Возможен не-
большой дождь. Ночью +11;
Утром/Днем 18/+20



СУББОТА, 20 июля:
Ясно.
Ночью +13;
Утром/Днем +15/+21



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 июля:
Ясно.
Ночью +14;
Утром/Днем +17/+24

сайт
газеты Прилимия
www.priilimiya.com

Сергей Ерошенко: «Семья – это основа всей жизни. Это дом, дети, родители»

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Больше года прошло с момента, когда Президент России подписал указ о назначении Сергея Ерошенко губернатором Иркутской области. Кто он, тот человек, который управляет регионом? Какая у него семья, чем он увлекается, об этом и многом другом вы узнаете из эксклюзивного интервью газете «Аргументы и факты».

- Сергей Владимирович, какие воспоминания возникают при слове «детство»?

- Детство – это школа, друзья, праздники с родителями на природе... И родной черемховский дом. У нас была очень хорошая семья, теплые отношения. И с каждого был спрос. На мне, например, в шесть лет лежала обязанность собирать яйца, которые несли наши куры, пасти гусей. Став постарше, мы уже копали огород, сажали картошку, топили печку, за скотиной ухаживали – все делали. Не понимаю, когда в детских домах детям не разрешают заниматься общественно полезным трудом. Это абсурд. А разумные обязанности – это правильно.

Письменный стол я делил со старшим братом и сестрой. На своей нижней полке хранил радиодетали. Но после очередной уборки, которую устраивала моя сестра, они вылетали на помойку. Для меня это было трагедией. Зато, когда я отстаивал свое право на занятия футболом или походы на танцы – у меня всегда была команда поддержки перед родителями. Мы вообще были очень самостоятельными, и старались не доставлять родителям хлопот. Я, например, с малого возраста сам себя образовывал, если не хватало знаний по общеобразовательной программе. И спортом занимался.. В Черемхово тогда весь город на тренировки ходил. Город такой был сложный... А занятия спортом дают многое. Большие нагрузки, например, которые у меня были в бизнесе, и теперь во власти, можно переносить и восстанавливаться только с помощью спорта. А еще в детстве я занимался авиамоделизмом, радиолюбительством. На баяне учился играть. В школьном вокально-инструментальном ансамбле играл: вот такие волосы по плечи были!

Но проблемы с директором школы из-за прически улаживал сам.



- Какую музыку Вы слушали?

- Конечно, «Битлз». Не только сам, других тоже приобщал: в окошко колонки выставлял, чтобы черемховские жители слушали...

- А какой школьный предмет был любимым?

- Знаете, я безумно любил литературу, историю, физику и математику. Я вообще любил учиться, и в школе очень старательно все впитывал. В седьмом-восьмом классе мне очень нравились уроки физики, которые вела Валентина Федоровна Малыгина. С особым чувством вспоминаю учителя физкультуры. Мы, ребята, ездили к нему на дачу, на Белую, он там учил нас бегать на лыжах. В таких людей, какими были мои учителя, невозможно было не влюбиться. Может быть, именно поэтому и я люблю с детьми возиться, когда выдается свободное время. Например, недавно ходил с младшим сыном в лес, в поход: он в рюкзачок положил компас, нож, спички, картошку...

- Расскажите о своих родителях.

- Родители очень сильно любили нас и мы, дети, несмотря на всю их строгость, это чувствовали. Сколько помню, они всегда работали. Отец уходил на шахту очень рано, а приходил очень поздно... Он 11-летним пацаном остался без родителей, с младшими братьями. Мой дед, Николай Ерошенко, воевал в Гражданскую войну, затем, окончив Школу советских директоров, стал директором шахты. Его расстреляли в 1937 году, без суда и следствия, а следом арестовали бабушку. Я читал официальное дело деда. Там ведь есть фамилии тех, кто доносы писал... Но теперь надо всем простить. Тем более, что дед реабилитирован.

Я спрашивал у отца, как он выжил. Говорит, кормились с огорода: картошку сажали, помидоры-огурцы, где-то соседи помогали. А когда подрос – пошел на шахту, разгружать вагонетки с углем. На шахте познакомился со своей будущей женой, моей мамой. Она 15-летней девчонкой приехала из деревни в Черемхово работать на шахту, чтобы получить паспорт. Я бывал на шахте: условия там... даже представить сложно, как родители, совсем юные, там работали.

Потом отец окончил «фазанку» (прим авт.: ФЗО – Школа фабрично-заводского обучения), поднялся до начальника участка. Работал вместе с Михаилом Ивановичем Щадовым. Младший брат отца тоже пришел на шахту – экскаваторщиком (у нас все родственники шахтеры), был спортсменом, футболистом. Помню, когда я голы забивал, он подходил, гладил меня по голове: «В меня пошел!».

Сейчас, хотя отцу уже 88 лет, и он, и мама не сидят без дела, грядки на даче вскапывают, овощи выращивают. Мама говорит: «Редиску надо садить обязательно, иначе, что кушать-то будем?» Я стараюсь не вмешиваться, потому что на самом деле меня это радует.

Мама, Галина Александровна, относилась к нам, детям, пожалуй, даже строже, чем отец. Было время, когда ей приходилось переши-



вать нам костюмчики из отцовской одежды. Она всегда внимательно следила за тем, чтобы одежда была аккуратной и чистой. Я всегда донашивал вещи старшего брата, и не стеснялся этого.

Позже, когда я уже работал в Академии наук, мы с женой жили в общежитии. Когда у нас появились дети, мне досталась детская цигейковая шубка, которую в институте передавали «в наследство»: ее сначала носил мой старший сын Вовка, а потом шубка перешла к дочери. Подобные обмены были обычным делом для того времени. Помню, бабушка подарит сестренке на день рождения большую шоколадку, брату маленькую, а мне – банку сгущенки. Через пару часов, путем нехитрых обменов, остаешься с шоколадкой.

- Так вот откуда у вас предпринимательская жилка-то?

- Да, это черемховская атмосфера... Помню, привез своего маленького сына в Черемхово, уже через часик, после того как погулял, он сидел дома в старой пилотке, без автомата.

- Не ругали за такой обмен?

- Нет, нет, все по-честному, сам обменялся...

- Для Вас семья – это любовь, долг, обязанность?

- Семья – это самое главное для любого человека. Это крепость, это отношения, это передовая и тыл, потому что развитие всего мира зависит от семьи, от нормальных отношений в семье, от детей, которые от любви рождаются. Семья – это и будущее и прошлое. Это родители, которые тебя всегда могут и поддерживать, и покрывать. Для них ты всегда остаешься ребенком.

Счастливым быть просто, неважно, губернатор ты или землепок. Главное – самозабвенно и честно работать. Тогда родители будут гордиться тобой, рядом появится женщина, которая будет любить и верить в тебя, появятся дети, и многое другое.

Моя жена Татьяна – человек не публичный, занимается семьей. И оттого, что она занимается с маленьким Сережей, я комфортно себя чувствую. В моем понимании, когда женщина реализуется в семье – это замечательно. Это было ее решение: в семье, как в коллективе, все строится на доверии.

Для меня главная победа в жизни, самый главный результат – мои дети. Их у меня трое: дочь и два сына, младшему – 5 лет. Я ими горжусь, радуюсь их успехам. Я помню, как в детстве я безумно хотел, чтобы папа больше со мной занимался. И если бы у меня была возможность, я бы отдавал больше времени детям. Признаюсь, с возрастом терпимости, мудрости стало больше, я понял, что к детям нужно с уважением относиться. Сейчас для меня маленький Сережа – равный собеседник, которому сложно делать замечания. Я и раньше не сильно давил на старших детей, но первый ребенок всегда – экспериментальный, это очевидно. Второй растет, как трава, потому что родители вошли в активную фазу жизни, как правило, строят карьеру, им некогда. А третьему ребенку уделяется больше внимания, потому что его воспитывают все: папа и мама, сестра и брат, бабушки и дедушки. Я не имел такого счастья – иметь двух бабушек и двух дедушек, а Сережа имеет.

(Начало. Окончание на 3 стр.)

Никогда не поздно

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЛИКБЕЗ

Уже в 76 регионах России у людей старшего возраста есть возможность «подружиться» с компьютером и Интернетом. Причем бесплатно – в рамках социальной образовательной программы.

Можно с раздражением наблюдать, как внук часами сидит в чате, листает на экране компьютера яркие фото, пишет письма, скачивает фильмы и смотрит их ночь напролет. А можно узнать о том, какие фантастические возможности дает Интернет (причем каждому – в точном соответствии с его запросами). И научиться им пользоваться, отправившись на курсы.

«Несколько лет назад я, как и вы сейчас, боялся, что не смогу научиться пользоваться компьютером и освоить Интернет. Я думал, мне будет сложно понять все эти новые слова, непонятные кнопки на клавиатуре и запомнить, что и зачем включать. Сейчас мне 75 лет, я проверяю электронную почту, общаюсь с детьми с помощью веб-камеры, обновляю свою страничку в соцсетях, ищу

нужную информацию в Интернете. Я смог найти своих старых друзей, с которыми потерял связь много лет назад. Компьютер – это просто полезная машинка в доме, с помощью которой можно облегчить и разнообразить свою жизнь» – так написал ведущий программы «В мире животных» Николай Николаевич Дроздов в предисловии к альбому «Понятный Интернет». Этот учебник выпущен при поддержке Google для людей старшего поколения.

Всего же, как сообщили в Минтруда, компьютерный «ликбез» можно пройти сегодня уже в 76 республиках и областях. В том числе и Иркутской области. Чаще всего – на базе учреждений соцзащиты, отделений Пенсионного фонда. В некоторых городах помогают Сбербанк и РЖД.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ ИНТЕРНЕТ
Заказать билет на поезд, самолет.

Программа Skype – возможность «вживую» разговаривать и видеть родных и близких, сколь бы далеко они ни находились. В Skype можно собрать за виртуальным столом сразу всех родственников!

Социальные сети – можно найти старых знакомых, вступить в виртуальный клуб по



интересам, вести активную общественную жизнь.

Записаться на прием к врачу – это новая форма услуг в поликлиниках.

На сайте госуслуг можно **заплатить штраф ГИБДД** за нарушения на дороге.

На сайте Сбербанка – можно следить за поступлениями на счет (например, контролировать получение пенсии), оплачивать покупки. **Распечатать фотографии.** Это легко сделать, если ваш фотоаппарат цифровой и у вас есть цветной принтер и провод, соединяющий фотоаппарат с компьютером.

Подать или почтить объявление. Теперь не нужно идти в редакцию газеты и заполнять купон.

Найти работу или подработку. Есть сайты, где можно разместить свое резюме или откликнуться на интересующие вакансии.

Ирина НЕВИННАЯ

Ищем родных солдата

Требуется помощь старожилов Прилимыя

В районный совет ветеранов войны и труда пришло письмо из Центра патриотического воспитания и допризывной молодежи Архангельской области.

В письме просьба, оказать помощь в установлении сведений о родственниках нашего земляка – солдата Погодаева Константина Егоровича, 1908 года рождения, уроженца деревни Коробейникова Нижнеилимского района. Константин Егорович был призван в 1941 году Нижнеилимским РВК Иркутской области рядовым 112 сп 26 стрелковой дивизии. Пропал без вести во время Великой Отечественной войны в марте 1944 года. Его останки были найдены поисковым отрядом «Возвращение» г.Северодвинска Архангельской области в ходе проведения Вахты Памяти-2013 в Парфинском районе Новгородской области. По донесениям военного времени указана жена – Погодаева Таисия Васильевна, проживающая в Нижнеилимском районе, д. Погодаева.

По сведениям, дополнительно предоставленным Архивным отделом Нижнеилимского района, в семье Погодаевых были дети: Леонид (1934 г.р.), Валентина (1935г.р.), Альбина (1938 г.р.), Зинаида (1941 г.р.). Все проживали в д.Погодаевой.

Если кому-то известно местопребывание родных и близких пропавшего без вести солдата, сообщите об этом по телефонам администрации Нижнеилимского района:

3-03-12 (Совет ветеранов); 3-16-30 (Пресс-служба).

Сергей Ерошенко: «И в науке, и в бизнесе, и во власти результат зависит от коллектива»

(Окончание. Начало на 2 стр.)

Закончив с Иркутский государственный университет, Сергей Ерошенко в 1983 году пришел работать в Иркутский институт органической химии СО АН СССР. Он очень быстро сделал карьеру, в 29 лет став заведующим лабораторией физической химии природного сырья в академическом институте с мировым именем, в котором занимались фундаментальными исследованиями. В советское время это было редкостью. Когда предложили возглавить лабораторию, молодой ученый думал, что к нему придет молодежь, которую придется воспитывать лет пять. Но в него верили: к молодому, но перспективному руководителю, пришли опытные ученые: Валерий Капитонович Турчанинов, Нина Николаевна Чипанина...

- Что Вам дал опыт работы в Академии наук?

- Уверен, наша наука сейчас не на последнем месте, но тогда, в Советском союзе, она была на высоте. И государство очень серьезно относилось к фундаментальным исследованиям. Научные стажировки я проходил в Ленинграде. Недавно побывал там: приятно было пройтись по улицам, с которыми связаны воспоминания молодости. Гостиница Академии наук располагалась рядом с Дворцовой площадью, на улице Халтурина. С глубоким уважением вспоминаю своих наставников: Андриана Николаевича Лазарева, Игоря Сергеевича Игнатъева. Это настоящие ученые, которые дали мне очень много.

Думаю, моя научная карьера могла сложиться удачно, но я принял решение уйти в бизнес. Мой тогдашний коллега, Борис Александрович Трофимов, который, как и я, возглавлял лабораторию, сейчас академик, директор Иркутского института химии им. А.Е. Фаворского СО РАН. Отмечу, что любая научная работа – это работа коллективная по определению. Это важно понимать, потому что не только в науке, но и в бизнесе, во власти, любой результат - это

результат работы коллектива.

Горжусь тем, что мои научные работы, как собственные, так и в соавторстве, публиковались в серьезных изданиях. В силу того, что не было средств нанять переводчиков, статьи для иностранных журналов писал сам, конечно, просил кого-то редактировать, получал замечания, исправлял. В науке ты постоянно решаешь какие-то интеллектуальные задачи. А главное, чему учит наука – мыслить, и использовать это для достижения результата. Натренированный мозг нужен и менеджеру, и бизнесмену, и политику, если он хочет добиться настоящего успеха.

Молодежи всегда говорю - нужно обязательно находить время для размышлений. В науке это происходит сутками. В день, как правило, читаешь несколько статей, в том числе на иностранном языке. От этого словарный запас большой и активный. В свое время был в восторге от «Капитала» Карла Маркса и вам советую, книга очень полезная: стройная теория и строгая логика изложения... Сейчас успеваю читать только перед сном и в самолетах, не позволяет загруженность.

- Вы говорите, что успех любой деятельности зависит от работы коллектива. Как Вы формируете команду губернатора?

- Задача руководителя любого ранга - набрать людей, которые профессионально сильнее тебя. Я был сильно удивлен тому, что профессионалы не идут работать в Правительство, хотя уровень оплаты труда здесь высок. Оказалось, дело в том, что люди, которые работают в Правительстве давно, создали систему, в которую трудно вписываются новые люди. Она закостенела и работает на самосохранение. Причем такая система сложилась не только в областной администрации, но и в других органах власти: муниципальных, подразделениях федеральных ведомств на территории... И в одиночку с этим не справиться. Нужен коллектив, отношения в котором будут построены на доверии, и я продолжаю его формировать. Иногда подбираю людей

под решение определенной задачи. Много критики было в адрес Михаила Литвина (прим авт.: министр строительства, дорожного транспорта Иркутской области), но ему удалось сдать практически все объекты строительства, конечно, не без моей поддержки. Исключение - Ледовый дворец. Он не сдан только потому, что мы хотим сделать его безопасным и современным. Радует, что у нас научились быстро строить школы. Удивительно, но за четыре месяца в Осе школу и стадион сделали. И в Русских Янгутах. Сейчас появились новые задачи: по газификации, например, а значит, в Правительстве будут увольнения, и прием новых людей. И дело не во мне, а в том, что система становится рабочим механизмом.

Бытует мнение, что с иркутянами сложно договариваться. И Ерошенко относится к числу самых несговорчивых. Губернатор соглашается, но с оговоркой: с ним действительно трудно договориться, но только тогда, когда «наступают» на острые для сибиряка позиции: родина, земля.

«Я принципиально не иду ни на какие договоренности, и моим подчиненным не позволяю. Когда они делали попытки, это сразу пресекалось. Никаких переговоров с бизнес-элитой, никаких уступок, вроде того: одному контрактик, другому кусок земли... И все интересанты исчезают, понимаете?».

-Вы – успешный человек, реализовавшийся во многих областях. Зачем Вам власть и хлопотное место губернатора?

- То, чем я занимался в науке, в бизнесе, и то, чем сейчас занимаюсь во власти – одно и то же, поскольку есть понимание, что делаю и зачем это нужно. Когда пришел в бизнес, вопреки власти сохранил в регионе малую авиацию. В «Востсибугле» мы боролись за то, чтобы сохранить топливно-энергетический комплекс Иркутской области. И постоянно приходилось доказывать нужность всего этого!

Поэтому, когда Президент предложил мне губернаторский

пост, я согласился. Теперь у меня возможности на порядок выше... Сейчас я могу сохранять предприятия, развивать территории и многое другое делать для региона, только более эффективно и другими темпами.

Понимаете, для меня финансовый вопрос решен давным-давно. Работая в Академии наук, когда не хватало средств на содержание семьи, на помощь брату, сестренке, я чинил телевизоры, строил дома. Что касается холдинга «Истлэнд», который мы с братом создали в начале 90-х, в нем мы создали управленческую машину, которая руководит всеми процессами, как хорошо заведенный и отлаженный механизм. И в моей помощи и поддержке он уже нуждается. Хочу отметить, что свою деятельность он осуществляет в Иркутской области, а значит, налоговые платежи наполняют местные бюджеты, то есть идут на развитие тех территорий, в которых они зарабатываются.

- После того, как Вы стали губернатором, кого больше: друзей или врагов?

- Уже давным-давно я не ищу специально ни друзей, ни врагов, а живут так, как совесть подсказывает, этому родители научили. Когда ты теряешь близких, то начинаешь по-другому, по философски относиться ко многим вещам. Уверен, если есть цель, нужно отстаивать свою позицию. А это, конечно, борьба. А где борьба, там могут быть и враги. И чем выше цель, тем больше врагов. Это нормально.

- Есть такое понятие «сибирский характер», что это такое, по-вашему?

- В Сибири крепостного права не было, здесь практически экстремальные климатические условия для проживания - в совокупности это и сформировало особую ментальность и стержень. Сибиряк тем отличается, что с одной стороны - негибем, а с другой стороны - добр и щедр: любого напоит и накормит. Просто удивительная жизнеспособность у наших людей, способность выдерживать большие нагрузки и способствовать другим по-

могать.

Когда хоронили Геннадия Сапронова (прим авт.: иркутский журналист, издатель), я сел рядом с Валентином Распутиным, чтобы его поддержать. А он мне: «Как вы?». И по руке гладит. Удивительно и неудобно как-то, ужасно неудобно, что такой человек за тебя переживает. Он очень теплый человек, с сибирским характером.

- Вас часто сравнивают с Владимиром Путиным по стилю стилистики с одной стороны, а с другой стороны обвиняют в том, что вы действуете по указке Москвы?

- Могу сказать, никто мне заданий не дает, просто у нас с Президентом одни и те же цели. А меня все время пытаются ввергнуть в какую-то войну – то с мэром областного центра, то с Заксобранием, то с Москвой... Я вас уверяю, я ни с кем не воюю, я просто работаю. Работаю, чтобы вернуть Иркутской области статус локомотивной территории. У нас для этого есть возможности, главное – не упустить их. И чтобы здесь изменить ситуацию, ради будущего, ради людей, нужно строить диалог.

Это не красивые слова, это реальный выход. Например, по инфраструктуре мы достаточно сильно отстали от Красноярского края. Но зато сейчас выходим в законодательный мод по многим сложным темам, таким например, как экология, лесной комплекс, какие-то чудеса совершаем по Байкальску, или по закону о земле, который многим губернаторам оказался не по зубам.

Что касается Москвы... Для меня Иркутская область, Москва - это Россия, единое целое. И Братск, Ангарск, Усть-Орда – это не отдельно взятые города, а единое целое. И развиваться мы можем только в сотрудничестве, в содружестве: только при консолидированной, последовательной, бескомпромиссной позиции можно обрести федеральную поддержку.

И уж если мы говорим, что Иркутская область – локомотив, позвольте спросить, кому нужен локомотив без поезда?

Аксана ОЛЕФИР, АиФ в Восточной Сибири

Как и почему изменяется стоимость коммунальных услуг



С 1 июля во всех регионах выросли тарифы на электроэнергию, газ, тепло и воду в среднем на 12%. Индексация произошла не в январе, а с середины года, и эта отсрочка позволяет в целом по календарному году выйти на прирост совокупных коммунальных платежей граждан на уровне около 6 – 7,5%

В тех муниципальных образованиях, где в структуре совокупного платежа преобладает плата за электроснабжение и газ, прирост коммунального платежа с 1-го июля может составить

до 15% (то есть 7,5 % в среднем по году). Также более высокий рост платы граждан за коммунальные услуги возможен в военных городках, инфраструктура которых передана в собственность субъектов Российской Федерации или муниципальную собственность и в тех населенных пунктах, где тарифы на коммунальные услуги по состоянию на декабрь 2012 года были значительно, более чем в 2 раза, ниже среднего уровня, сложившегося в соответствующем регионе.

Сложившаяся в коммунальной сфере система тарифного регулирования предусматривает, что на федеральном уровне устанавливаются предельные индексы роста тарифов, непосредственные же величины, то есть конечные тарифы на тепло, свет, воду, газ, определяют своими нормативными актами региональные органы власти. С учетом федеральных пределов они утверждают тарифы для каждого предприятия, поставляющего коммунальные услуги, и учитывают особенности поставки ресурсов в конкретный населенный пункт.

Плата за коммунальные услуги зависит от многих факторов: этажности и года постройки дома, степени благоустройства жилья, доли общего имущества, принадлежащей жильцам в

многоквартирном доме, наличия общедомовых и индивидуальных приборов учета, потому что если их нет, плата начисляется по нормативу потребления, который также устанавливается региональными органами власти.

Размер платы за коммунальные услуги зависит также от поставщика коммунальных услуг, реализуемой им производственной и инвестиционной программы, складывающейся себестоимости услуг.

Тарифы на коммунальные услуги устанавливаются для каждой ресурсоснабжающей организации, исходя из ее затрат на производство соответствующего коммунального ресурса, будь то вода, тепло, электричество, газ. Очевидно, что такие затраты отличаются у различных организаций и связаны с протяженностью сетей, энергоемкостью установленного оборудования, способом производства, стоимостью и видом используемого топлива, количеством потребителей (т.е. объемом реализации услуги) – отсюда и различие в величине тарифов и платежей.

Коммунальные услуги, как жизненно важные, должны быть доступны для всех. Поэтому наряду с государственным регулированием тарифов и контролем за величиной затрат коммуналь-

ных предприятий, реализуются меры социальной адресной поддержки малообеспеченных семей. Если коммунальные расходы в совокупном доходе семьи или одиноко проживающего человека превышают 22%, можно обратиться в органы социальной защиты для оформления адресной субсидии и получать от государства помощь в оплате ЖКУ.

По решению Президента страны рост тарифов инфраструктурных монополий, начиная с 2014 года, будет ограничен уровнем инфляции, сложившейся по итогам предшествующего года. И такой порядок будет зафиксирован на 5 лет. Правительством будет разработан такой механизм расчетов, чтобы конечная цена для потребителей также была на приемлемом уровне и соответствовала задаваемым параметрам. При принятии тарифных решений впредь в обязательном порядке будет учитываться мнение потребителей. В целях повышения прозрачности процесса государственного регулирования при Федеральной службе по тарифам, при инфраструктурных монополиях и региональных энергетических комиссиях будут созданы советы потребителей.

Минрегион России

Письмо в редакцию поздравляет ...

Есть в нашем поселке Новая Игирма замечательный человек – наш почтальон, Серафима Сергеевна Рузавина, а для нас – Симочка!

Вот уже 23 года наша Симочка приносит почту в любую погоду. Она не только носит нам почту, но и по просьбе своих адресатов, уже не молодых людей, не откажет в помощи оплаты услуг, или в оформлении подписки. Никто никогда не слышал от нее отказа на свои просьбы. И своим коллегам Серафиму Сергеевну не отказывает в помощи, обслуживает и другие участки при необходимости.

Наш почтальон – достойный пример для подражания нынешней молодежи. Не испугалась трудностей и проработала на одном месте более 20 лет! Честная, внимательная, добрая, трудолюбивая – вот такая наша Сима!

Хоть и с опозданием, хочется поздравить нашу труженицу, Серафиму Сергеевну, с Днем российской почты!

Здоровья, благополучия, радости желаем Вам мы, Ваши адресаты!

и предупреждает

Уважаемые жители нашего небольшого городка!

Сколько живу в нашей прекрасной великой стране, столько и удивляюсь новым видам мошенничества. Обычно, как принято в летний период, кто-то едет в отпуск, а кто-то решил заняться ремонтом... В любом случае, на то или иное накапливались некоторые средства. Перед тем как заняться ремонтом, люди смотрят объявления, советуются со знакомыми или родственниками, друзьями, а уж потом приглашают специалистов той или иной фирмы.

Так примерно поступил и я. Позвонил по объявлениям-какие-то фирмы, более серьезные, заняты и очередь на много вперед расписана, кто-то отдыхает... Но все таки по одному объявлению мне ответили положительно и назначили время встречи. А дело касалось работ по замене сантехники. В назначенное время ко мне явился представитель. Все внимательно осмотрел, обчислил объем работ, затраты на материалы. Объем работ был достаточно внушительный, но сроки и сумма меня, собственно, устроили. Мы составили договор в двух экземплярах, где достаточно прозрачно и убедительно было все оговорено. И был такой «хитрый пункт» - работаем по предоплате, т.к. значительная часть средств идет на приобретение материалов. Согласно своим обязательствам я все выполнил, а вот подрядчик.... исчез.

Вот сейчас находясь дома, люблюсь старой сантехникой и бегая по правоохранительным органам.

Так что, земляки, не совершайте подобных поступков, пользуйтесь услугами только проверенных подрядчиков. Называть имя «горе умельцев» не имеет смысла. На Руси они никогда не переведутся, одни заменяют других. Уповайте на собственную бдительность. Никогда не вносите предоплату. Уважающие себя подрядчики сначала выполняют качественно свои работы, а уж потом попросят оплатить услуги по факту.

(тел. и адрес автора в редакции)



Жизнь в долгах

ДОБРЫЕ БАНКИРЫ, ИЛИ СВЕЖИ ПРЕДАНИЯ...

Вы слышали когда-нибудь о добрых и бескорыстных банкирах? Само словосочетание тянет на оксюморон. Предположить, что российские банкиры всерьез хотят оказать поддержку подрастающему поколению россиян, не имеющих «стабильного источника доходов», отдают кафкианским абсурдом. Очевидно, что любой бизнес, и банковский в том числе, преследует одну простую и понятную цель: прибыль. Приписывать финансовым воротилам альтруизм, по меньшей мере, наивно.

Аналитики рынка убеждены: расширение клиентской базы банков связано с тем, что так называемые качественные заемщики, то есть наиболее платежеспособная часть населения страны, и так уже по уши в долгах. Таким образом, кредитные учреждения укрупняют портфель за счет активного включения молодежи.

«Рынок требует постоянной экспансии, - отмечает финансовый консультант, эксперт по розничному кредитованию Николай Привалов. - Банки гонятся за портфелями и снижают требования к потенциальным заемщикам. Отсюда появление большого количества продуктов, рассчитанных на категории населения, которые ранее вообще не рассматривались банками всерьез, - молодежь и пенсионеров».

По мнению нашего эксперта, если ситуация будет продолжаться набирать обороты, то проблемы могут возникнуть даже не у самих заемщиков (они у них и так уже есть), а у банков. Все зависит от того, насколько велика в их кредитных портфелях доля необеспеченных займов. Сейчас, по данным Центробанка РФ, таковых около 14%. Рост данного показателя чреват устойчивостью собственно банковской системы.

«А рост продолжится, - даже не пытается утешить Привалов, - по крайней мере в ближайшее время банкиры вряд ли

откажутся от «легких» кредитов для молодых. А значит, просрочка будет увеличиваться. Пока эта категория населения им интересна, ведь, начав брать кредиты в 20 лет, граждане вряд ли останутся и в 40. Таким образом, банки надеются на долгосрочный доход».

ТАКАЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНАЯ МОЛОДЕЖЬ?

Юности свойственно некоторое легкомыслие - это трудно отрицать. Однако представляется, что главная причина, как активного использования кредитных продуктов, так и невыполнения своих обязательств перед банками молодыми людьми, прозрачна и проста. Заработки российской молодежи настолько малы (особенно в регионах), что обеспечить себе (хотя бы на время) достойный уровень потребления она может, только используя кредитные ресурсы.

Это подтверждается и тем набором благ, на которые молодые люди спускают заемные средства. Вышеуказанное, что прежде всего речь идет о потребительских товарах. Вот и получается, что купить, скажем, холодильник с одной-двух зарплат молодой специалист себе не может, копить не хочет, а жить торопится и чувствовать спешит.

«Пластик» или небольшой заем в банке кажется самым простым выходом из ситуации. Отметим, что, по данным Национального бюро кредитных историй, задолженность по кредитным картам выросла за год на 19%. Растет и доля клиентов, которые, взяв кредит, за три последующих месяца не внесли ни одного платежа. В сухом остатке мы получаем порочный круг, в котором российская молодежь оказывается заложницей appetитов кредитных учреждений и собственной неопытности и неадекватности.

Федор КИРСАНОВ

(Продолжение. Начало на стр.1)

Парадоксальным образом «доверие кредиторов к заемщикам» оборачивается тем, что последние часто прекращают выполнять свои обязательства перед кредитными учреждениями, попросту не рассчитав свои силы. Тем более что среди молодежи все большей популярностью пользуются пластиковые кредитные карты, коварство которых заключается в самой сути их использования - всего-то приложили к считывающему устройству, а кредит уже взят, причем по самой высокой процентной ставке. Просрочка платежей более 30 дней у молодых россиян выросла за год с 12 до 15%, и аналитики уверены: рост задолженности будет только продолжаться.

«Одним из важных факторов улучшения ситуации с просрочкой в этом клиентском сегменте должна стать разъяснительная работа, в том числе информация о важности формирования хорошей кредитной истории с момента выдачи первого займа», - отмечает господин Викулин.

Итак, с чем связано столь значительное омоложение армии российских заемщиков: молодое-зелено или осознанный расчет отечественной банковской системы под девизом: «С нами на всю жизнь»?

Рядом с нами

ПРОИШЕСТВИЯ



ТРАГЕДИЯ НА ДАЧЕ

Полицейские Нижнеилимского района выясняют причины пожара, уничтожившего деревянный дом, в котором, по предварительной информации, находилась семья из пяти человек.

Телефонное сообщение о чрезвычайном происшествии в районную полицию поступило в воскресенье утром. Женщина сообщила о возгорании одноэтажного дома в дачном кооперативе «Восход», расположенном в 1 километре от посёлка Шестаково.

На момент приезда следственно-оперативной группы строение полностью сгорело, поглотив всех его обитателей. Предварительно установлено, что накануне, на дачу из Железногорска-Илимского приехала семья из 5 человек, двое из которых малолетние дети, сообщает пресс-служба МВД области.

В ходе опроса соседей и очевидцев установлено, что накануне

вечером хозяевам принесли электрический обогреватель. Учитывая это, не исключена версия пожара, связанная с замыканием проводки и использованием неисправного электрооборудования. Окончательные причины возгорания будут известны после окончания дознания и проведения необходимых экспертиз.

Теленформ

ПЬЯНЫЙ ДЕБОШ

До пяти лет лишения свободы может грозить пьяному дебоширу, напавшему на полицейского в нашем районе. Инцидент произошел 10 июля, в деревне Хребтовая. В полицию поступило сообщение о том, что местный житель, будучи в состоянии алкогольного опьянения, устроил ссору с соседями.

На место происшествия выехали сотрудник уголовного розыска и участковый уполномоченный полиции. Во время выяснения причин конфликта пьяный дебошир стал оскорблять представителей власти, а затем ударил участкового кулаком в лицо. Нарушитель был немедленно обезврежен и доставлен в полицию.

По факту произошедшего проводится проверка, сообщает пресс-служба ГУ МВД России по Иркутской области

ШУБЫ НАРАСХВАТ на ярмарке «Меховые традиции»

ЛЕТНИЕ СКИДКИ до 30%, ГРАНДИОЗНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ!

На протяжении нескольких столетий люди различного уровня дохода и статуса носят шубы. И это во все не дань капризной моде, а разумная и практичная необходимость. Только качественная шуба согреет в трескучую русскую зиму, защитит от ветра и снега и поможет пережить морозы в комфорте и тепле.

Привлекательными ценами и прекрасным выбором моделей на любой вкус радует своих покупателей и ярмарка «Меховые традиции». *Здесь есть все, что угодно душе как прелестных модниц, так и тех, кто предпочитает статусную классику: королевский рекс (стриженный кролик), гламурный каракуль, ультрамодная и изящная нутрия и, конечно же, любимая многими норка.*

Помимо огромного ассортимента шуб «Меховые традиции» предлагают шапки и различные аксессуары, которые гармонично завершат образ зимней роскошницы. Особенно радует, что все изделия, представленные компанией, – исключительно качественные и только от лучших отечественных производителей: Пятигорска, Москвы и Кирова. Ведь «Меховые традиции» дорожат своими клиентами и своей репутацией. Поэтому в шубах от «Меховых традиций» вы будете чувствовать себя защищенными от любых, даже самых суровых, холодов! Кроме качества, эта ярмарка всегда отличается демократичными ценами.

К тому же компания предоставляет различные виды кредитов. Опытные продавцы-консультанты помогут подобрать модель для дамы Вашего сердца и быстро оформят ее в кредит без первоначального взноса и переплаты.

Балуйте себя и своих любимых! И частичка летней покупки непременно будет согревать Вас зимой.

Приходите на нашу ярмарку, которая пройдет 26,27 июля в ресторане «Север»!

ИП Вознюк Д.И. Реклама

Заманчивые цены!
Грандиозная коллекция!
26,27
июля «Север»
пятница, суббота 10.00 - 19.00

МЕХОВЫЕ
ТРАДИЦИИ

ЯРМАРКА
ШУБЫ НАРАСХВАТ

скидки
до 30%!

ВЫГОДНЫЙ КРЕДИТ*

Такое
пропустить
просто невозможно!

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 июля

Table with 4 columns of TV program listings. Columns include channel logos (e.g., Россия 1, НТВ, Ц, МТ, РЕН, ПЕРЦ, ТНТ, ТВ, 5, ДОМ КИНО), program titles, and times. The table is organized into a grid with 4 main columns and multiple rows of program details.

10 ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ О СЕРДЦЕ

Работа сердца не прекращается 24 часа в день, 7 дней в неделю, не останавливаясь, когда мы спим, едим, отдыхаем на море или трудимся в офисе, когда радуемся и когда плачем, когда убавкиваем ребёнка и когда волнуемся. Что мы не знаем об этом самом важном органе?

Длина сердца взрослого человека колеблется от 10 до 15 см (чаще 12-13 см). Сердце женщины в среднем весит 250-300 граммов, мужчины - 300-350 граммов. В норме сердце за день прокачивает около 7600 литров крови (от 5 до 30 литров в минуту) почти через 100 тысяч километров кровеносных сосудов.

В ходе каждого «удара» сердце ритмично сжимается и разжимается. Сначала сокращаются предсердия, нагнетая кровь в желудочки, затем уже они пересылают кровь в аорту и лёгочную артерию.

Причём длительность этой части цикла одного «удара» сердца самая высокая - «целых» 0,4 секунды, столько же в сумме длится сокращение предсердий и желудочков.

Работа сердца регулируется нервной и эндокринной системами. Нервная система может усиливать или ослаблять частоту и силу сердечных сокращений. То же самое делают гормоны, например, когда мы переживаем или радуемся.

Клетки сердца не могут регенерировать, то есть мышечная ткань сердца восстановлению после повреждений не подлежит. Это ещё раз указывает на то, как важно беречь своё сердце.

Чтобы сердце работало правильно, его надо не только оберегать от внезапной усиленной работы, тренировать, но и «кормить». Помимо полезных продуктов подержать сердце могут и витаминно-минеральные комплексы и биодобавки, например, комплекс Допельгерц® актив Магний Калий, который оказывает положительное влияние на всю сердечно-сосудистую систему и повышает работоспособность организма.

ВТОРНИК, 23 ИЮЛЯ

ЗАО «Сервис-ТВ»

Table with 4 columns and 4 rows of TV program listings. Each cell contains a time slot, channel name, and program title. Includes logos for channels like Rossiya 1, NTV, and others.

ПО НЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

Шлепанцы: удобство с пользой. Вот оно - долгожданное лето - время моря, солнца и безмятежного отдыха. В пляжную сумку отправляются купальник, солнцезащитные очки, красивый головной убор, крем, лосьон. А как насчет удобной и функциональной обуви? Это будут шлепанцы!



Пожалуй, ни одна другая обувь не сможет заменить хорошие шлепанцы на отдыхе в жару. У правильных шлепанцев как минимум несколько преимуществ:

- Легкость - большинство моделей изготавливается из невесомых материалов;
Комфорт - современные модели зачастую оснащены функциями, которые облег-

чают ходьбу и позволяют ногам не уставать в течение дня. Шлепанцы легко снять и надеть - на эти процедуры уходит лишь несколько секунд, а это важно на пляже;
функциональность - некоторые модели шлепанцев одинаково хорошо подходят как для пляжа, так и для города;
экономичность. Еще один плюс - это низкая цена. Как правило, шлепанцы стоят символических денег по

сравнению с другой повседневной обувью. Поэтому, если на отдыхе пара приходится в негодность, ее с легкостью можно заменить на новую.
Как правильно выбрать шлепанцы?
Нет ничего проще! Обувь должна быть, во-первых, красивой, а во-вторых, удобной и практичной. Прежде всего определитесь, как будут использоваться шлепанцы.
Если вы будете носить обувь только на пляже, то

имеет смысл взять самую легкую модель, изготовленную из резины, исключите стразы и украшения, сделайте выбор в пользу базовой модели. Желательно, чтобы шлепанцы не имели ультра тонких полосок между пальцами: такие конструкции не отличаются долговечностью. Если шлепанцы будут использоваться в городе в течение продолжительного периода времени, особое внимание уделите возможному комфорту стоп. Наилучшим вариантом будут шле-

панцы, которые фиксируют ногу благодаря широкой полоске над пальцами.
Модели с перепонками, разделяющими пальцы, хотя и выглядят изящнее, могут быстро спровоцировать болезненные мозоли. Поэтому, если вы не уверены в том, что кожа выдержит, лучше не рисковать. По тем же причинам желательно, чтобы фиксирующие пальцы конструкции были выполнены не из резины, а из более мягких материалов, которые не повредят кожу.

СРЕДА, 24 июля

ЗАО «Сервис-ТВ»

<p>06.00 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Новости 10.05 Контрольная закупка 10.35 Женский журнал 10.45 «Жить здорово!» [12+] 11.55 Модный приговор 13.00 Новости 13.10 «Время обедать!» 13.50 «Доброго здоровья!» с Геннадием Малаховым. [12+] 14.35 «Истина где-то рядом». [16+] 14.50 Женский журнал 15.00 Другие новости 15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+] 16.00 Новости 16.15 Т/с «Прспект Бразилии». [16+] 17.10 «Я подаю на развод». [16+] 18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+] 19.00 Вечерние новости с субтитрами 19.45 «Давай поженимся!» [16+] 20.50 «Пусть говорят». [16+] 22.00 Время 22.30 Т/с «Выхожу тебя искать-2». [16+] 00.30 «Вечерний Ургант». [16+] 01.00 Т/с «Следствие по телу». Новый сезон. «Городские пизоны». [16+] 01.55 Т/с «Форс-мажоры». Новый сезон. «Городские пизоны». [16+] 02.50 Х/ф «Оскар и Люсинда». [16+] 05.10 Т/с «Элементарно». [16+]</p>	<p>06.00 Утро России РОССИЯ 1 06.07,06.35, 07.07,07.35,08.07,08.35,09.07,09.35 Местное время. Вести-Иркутск 10.00 «1000 мелочей» 10.45 «О самом главном» 11.30 «Кудрягин и партнеры». [12+] 12.00 Вести 12.30 Местное время. Вести-Сибирь 12.50 Вести. Дежурная часть 13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+] 14.00 «Особый случай». [12+] 15.00 Вести 15.30 Местное время. Вести-Иркутск 15.50 Вести. Дежурная часть 16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц» 17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 18.00 Вести 18.10 Местное время. Вести-Иркутск 18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+] 19.30 «Прямой эфир». [12+] 20.40 Местное время. Вести-Иркутск 21.00 Вести 21.50 Спокойной ночи, малыши! 22.00 Т/с «Путейцы-3». [12+] 00.00 Торжественное открытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы 02.10 Д/ф «Смертельный друг Р.» [12+] 03.10 Вести +</p>	<p>07.00 НТВ утром 09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». НТВ 11.00 Сегодня 11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+] 11.55 «До суда». [16+] 12.55 Суд присяжных. [16+] 14.00 Сегодня 14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+] 16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 17.00 Сегодня 17.25 «Прокурорская проверка». [16+] 18.35 Т/с «Братаны». [16+] 19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 20.00 Сегодня 20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [16+] 22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 00.15 «Сегодня. Итоги» 00.35 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+] 02.35 Т/с «Расплата». [16+] 03.35 Квартирный вопрос. [0+] 04.40 Т/с «2,5 человека». [16+] 05.55 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]</p>	<p>07.00 «Настроение» 09.35 Х/ф «Зайчик». [6+] 11.20 Д/ф «Женя Белосусов. Всё на свете за любовь». [12+] 12.10 Петровка, 38. [16+] 12.30 События 12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+] 14.50 Д/с «Планета жизни». [6+] 15.30 События 15.50 Город новостей 16.10 Петровка, 38. [16+] 16.30 Х/ф «И снова Анискин». [6+] 17.55 «Доктор И...» [16+] 18.30 События 18.50 Линия защиты. [16+] 19.25 «Право голоса». [16+] 20.30 Город новостей 20.45 Петровка, 38. [16+] 21.00 Т/с «Морской патруль-2». [12+] 23.00 События 23.20 «Хроники московского быта. Без детей». [16+] 00.10 Т/с «Мыслить как преступник». [16+] 00.50 События 01.25 Х/ф «Только не сейчас». [16+] 03.10 Х/ф «Притяжение». [12+] 04.55 «Еще не поздно». [12+] 06.05 Д/ф «Без обмана. Верните деньги». [16+]</p>	<p>07.00 Music. [16+] 07.50 Орел и Решка. [16+] 08.40 Пятница News. [16+] 09.10 Голодные игры. [16+] 10.10 Орел и Решка. [16+] 11.10 Богиня шопинга. [16+] 11.40 Т/с «Курортный роман». [16+] 12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 13.10 Пятница News. [16+] 13.40 Есть один секрет. [16+] 14.10 Война невест. [16+] 14.40 Богиня шопинга. [16+] 15.00 Т/с «Рыжие». [16+] 15.20 Орел и Решка. [16+] 19.00 Голодные игры. [16+] 20.00 Большая разница. [16+] 22.00 Т/с «Рыжие». [16+] 22.30 Т/с «Большие чувства». [16+] 23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+] 00.00 Проекторперисхитон. [16+] 00.40 Т/с «Большие чувства». [18+] 01.00 Живые. [16+] 01.05 Пятница News. [16+] 01.30 Т/с «Рыжие». [16+] 02.00 Т/с «Большие чувства». [16+] 02.30 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+] 03.00 Т/с «РадиоSEX». [16+] 03.30 Т/с «Курортный роман». [16+] 04.00 Т/с «Звездочет». [16+] 05.00 Орел и Решка. [16+] 05.50 Music. [16+]</p>	<p>07.30 Евроньюс РОССИЯ К 11.00 Новости культуры 11.20 «Наблюдатель» 12.15 Т/с «Маяковский. Два дня» 13.05 Д/с «Великий перемол, или Академическое дело» 13.35 Д/ф «Потерянные пирамиды Китая» 14.25 Фильм-спектакль «Не такой, как все» 15.30 «Больше, чем любовь» 16.10 Письма из провинции 16.40 Новости культуры 16.50 Х/ф «Немые свидетели». «Умирающий лебедь» 18.15 Д/ф «Соляные копи Велички» 18.35 Виртуозы гитары 19.15 Д/ф «Николай Черкасов» 19.40 «Полиглот». Выучим английский за 16 часов! 20.30 Новости культуры 20.45 Д/ф «Звезда Казакевича» 21.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век» 21.55 Д/ф «Морские драконы. Забытый флот Китая» 22.45 Д/с «Старцы» 23.15 Т/с «Маяковский. Два дня» 00.00 «Подростки и родители» 00.30 Новости культуры 00.50 Д/с «Дочь философа Шпета» 01.20 Фильм-спектакль «Не такой, как все»</p>
<p>07.00 М/ф [0+] 10.00 Х/ф «Новогодние приключения в июле». [0+] 11.30 Х-Версии. Другие новости. [12+] 12.00 Д/ф «Тайные общества. Круг Нептуна: власть воды». [12+] 13.00 Д/ф «Тайные общества. Госпитальеры: Заговоренные крестоносцы». [12+] 14.00 Д/ф «Тайные общества.» [12+] 15.00 Д/ф «Тайные общества.» [12+] 16.00 Д/ф «Тайные общества. Масоны. Камень примирения». [12+] 17.00 Д/ф «Гадалка». [12+] 18.00 «Параллельный мир». [12+] 19.00 Х-Версии. Другие новости. [12+] 19.30 Д/ф «Охотники за привидениями». [16+] 20.00 Т/с «Кости». [12+] 23.45 Х/ф «Пожиратель костей». [16+] 01.30 Х-Версии. Другие новости. [12+] 02.00 Х/ф «Ближайший родственник». [16+] 04.15 Т/с «Без следа». [12+] 06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]</p>	<p>06.00 «По закону». [16+] 07.00,13.30 Середина земли. (АИСТ) [12+] 07.15,13.45 «Три минуты детства» (+) 07.30 Званый ужин. [16+] 08.30 «Документальный проект». [16+] 09.30 Новости «24». [16+] 10.00 «Живая тема». [16+] 11.00 «Пища богов». [16+] 12.00 «Смотреть всем!» [16+] 13.00 Экстренный вызов. [16+] 14.00 Званый ужин. [16+] 15.00 «Засуди меня». [16+] 16.00 «Семейные драмы». [16+] 17.00 Не ври мне! [16+] 19.00 Т/с «Верное средство». [16+] 20.00 Середина земли. (АИСТ) [12+] 20.15 «Три минуты детства» (+) 20.30 Новости «24». [16+] 21.00 «Нам и не снилось». [16+] 00.00 Экстренный вызов. [16+] 00.30 Новости «24». Итоги. [16+] 00.50 Т/с «Солдаты-3». [16+] 02.50 Т/с «Терминатор: Битва за будущее-2». [16+] 03.45 Т/с «Фирменная история». [16+]</p>	<p>11.00 М/ф [0+] 11.30 Удачное утро. [0+] 12.00 М/ф [0+] 13.00 «Полезное утро». [0+] 13.40 Анекдоты. [16+] 14.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 14.30 Х/ф «Под маской Беркута». [16+] 16.30 «Веселые истории из жизни». [16+] 17.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 18.00 КВН. Играют все! [16+] 19.00 «Обмен бытовой техники». [0+] 19.30 «Дорожные войны». [16+] 20.30 Дорожные драмы. [16+] 21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+] 22.00 «Вне закона». [16+] 23.00 «Их разыскивает полиция». [16+] 00.00 Дорожные драмы. [16+] 00.30 «Есть тема». [16+] 01.00 Улетное видео. [16+] 01.30 «Дорожные войны». [16+] 03.00 Анекдоты. [16+] 03.30 КВН. Играют все! [16+] 04.30 Анекдоты. [16+] 05.00 «Голье и смешные». [18+] 05.30 «Смешно до боли». [16+]</p>	<p>08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+] 08.25 М/с «Громокошки». [12+] 08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+] 10.00 «Дом-2. Lite». [16+] 11.30 «Битва экстрасенсов». [16+] 12.30 Х/ф «Развод по-американски». [16+] 15.00 Т/с «Универ». [16+] 15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 16.00 Т/с «Сашатаня». [16+] 16.30 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 17.00 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 17.30 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 18.00 Т/с «Универ. Новая общага». [16+] 19.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 20.00 Т/с «Интерны». [16+] 20.30 Т/с «Интерны». [16+] 21.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+] 21.30 Т/с «Сашатаня». [16+] 22.00 Х/ф «Немножко женаты». [16+] 00.25 «Дом-2. Город любви». [16+] 01.25 «Дом-2. После заката». [16+] 01.55 Х/ф «Воронье». [18+] 03.45 Т/с «Иствик». [16+] 04.35 Х/ф «Бэм Марджера представляет: Где гробный Санта?» [18+] 06.25 Т/с «Саша+Маша». [16+]</p>	<p>07.15 «Моя планета» РОССИЯ 2 09.30 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Наука 2.0. ЕХперименты» 12.55 «Наука 2.0. Непростые вещи» 13.25 «Наука 2.0. Опыты дилетанта» 14.00 Большой спорт 14.20 Х/ф «Иллюзия убийства». [16+] 16.30 «Наука 2.0. Большой скачок» 17.00 Большой спорт 17.20 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.10 «Наука 2.0. Большой скачок» 18.45 Х/ф «Ноль-сеньмой» меняет курс». [16+] 20.30 Большой спорт 20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Женщины. Прямая трансляция из Испании 22.30 «Наука 2.0. Непростые вещи» 23.05 «Наука 2.0. ЕХперименты» 00.10 Большой спорт 00.35 Легкая атлетика. Отбор на чемпионат мира-2013. Прямая трансляция 01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Соло. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Испании 03.35 Большой спорт 03.55 «Полигон» 04.30 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+]</p>	<p>08.00 «Прыг-Скок команда» КПР/САБ 08.10 М/ф «Белая цапля» 08.30 В гостях у Витаминки 08.55 М/ф «Крылатый мастер» 09.05 «Прыг-Скок команда» 09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 09.25 «Юные детективы» 09.40 М/с «Милли и Молли» 09.50 М/с «Волшебство Хлои» 10.00 М/с «Томас и его друзья» 10.15 М/с «Смурфики» 10.40 М/с «Фиксики» 10.55 М/с «Белка и Стрелка. Зорная семейка» 11.05 М/с «Свинка Пеппа» 11.10 М/ф «Мальчик с удочкой» 11.20 М/с «Джеронио Стилтон» 11.45 М/с «Поезд динозавров» 12.10 «Берилка учится читать. Слог» 12.30 М/ф «Я жду тебя, кит!» «Светлячок». «Пастушка и Трубочист». «Обезьянки, вперед!» 13.30 Funny English 13.50 «Прыг-Скок команда» 14.00 М/с «Истории Папы Кролика» 14.25 Давайте рисовать! 14.50 «Прыг-Скок команда» 15.00 М/с «Страна троллей» 15.25 «Форт Боярд». [12+] 15.45 Мы идём играть! 16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов» 16.10 «Юные детективы» 16.25 «Жизнь замечательных зверей» 16.45 Т/с «Папины дочки». [12+] 17.10 М/с «Почтальон Пэт. Служба срочной доставки»</p>
<p>07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+] 08.00 М/с «Маленький принц». [6+] 08.30 М/с «Чародейки». [12+] 09.00 Т/с «Папины дочки». [12+] 10:00,14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) [12+] 10:20,14.50 Глазами фотографа (6+) 10.30 Т/с «Воронины». [16+] 13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 15.00 «6 кадров». [16+] 15.15 Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно всё... конём!» [16+] 16.40 Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». [16+] 18.00 «Даёшь молодёжь!» [16+] 18.30 Т/с «Воронины». [16+] 19:30 Новости «Сейчас» (АИСТ) [12+] 19:45 «Глазами фотографа»(6+) 20.00 Т/с «Воронины». [16+] 22.00 Х/ф «Ночь страха». [16+] 00.00 «6 кадров». [16+] 00.30 «Даёшь молодёжь!» [16+] 01.30 «Свидание со вкусом». [16+] 02.30 Т/с «Теория большого взрыва». [16+] 03.20 Х/ф «Лохматый спецназ». [6+] 05.00 Т/с «Сестра Готорн». [16+]</p>	<p>07.00 Сейчас 5 07.10 Д/ф «Космический глаз». [12+] 08.00 Утро на 5. [6+] 10.45 «Место происшествия» 11.00 Сейчас 11.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 13.00 Сейчас 13.30 Т/с «Государственная граница». [12+] 16.30 Сейчас 17.00 Т/с «Государственная граница». [12+] 19.00 «Место происшествия» 19.30 Сейчас 20.00 Т/с «Детективы». [16+] 20.35 Т/с «Детективы». [16+] 21.35 Т/с «След». [16+] 23.00 Сейчас 23.25 Т/с «След». [16+] 00.10 Х/ф «Укротительница тигров». [12+] 02.10 Т/с «Государственная граница». [12+] 03.25 Т/с «Государственная граница». [12+] 04.40 Т/с «Государственная граница». [12+] 05.45 Т/с «Государственная граница». [12+]</p>	<p>07.30 Удачное утро. [0+] 08.00 «Тайны страхов». [16+] 08.30 «Лавка вкуса». [0+] 09.00 «Полезное утро». [0+] 09.40 Спросите повара. [0+] 10.40 Х/ф «Чистое небо». [12+] 12.50 «Одна за всех». [16+] 13.00 «Свои правила». [16+] 13.30 Д/с «Служебные романы». [16+] 14.00 Т/с «Была любовь». [16+] 17.30 Т/с «ЗАГС». [16+] 18.30 Д/с «Бывшие». [16+] 19.00 «Красота без жертв». [16+] 20.00 «Одна за всех». [16+] 20.15 Т/с «Не родись красивой». [12+] 22.00 Т/с «ЗАГС». [16+] 22.30 Д/ф «Не в деньгах счастье!» [16+] 23.30 Д/с «Своя правда». [16+] 00.00 «Одна за всех». [16+] 00.30 Х/ф «Вылет задерживается». [12+] 02.00 Т/с «Была любовь». [16+] 05.30 Д/с «Родительская боль». [16+] 06.30 «Свои правила». [16+] 07.00 Т/с «Наш домашний магазин». [16+] 07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]</p>	<p>11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+] 12.55,14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+] 14.00,18.00 Новости. [16+] 18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+] 19.20 Д/с «Битва империй». [12+] 20.00,21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+] 21.00,23.00 Новости 22.25 Д/с «Освобождение». [12+] 23.30 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+] 00.45 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 01.15 Х/ф «Тревожный вылет». [12+] 03.00 Новости. [12+]</p>	<p>06.00 Х/ф «Перейти черту». [16+] 07.30 Х/ф «Исчезновение». [16+] 09.05 Х/ф «Крутой поворот». [16+] 10.55 Х/ф «Широко шагая». [12+] 12.20 Х/ф «Человек года». [12+] 14.10 Х/ф «Самый лучший папа». [16+] 15.50 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 17.15 Х/ф «Женщины в беде». [16+] 18.50 Х/ф «Невеста и предсудки». [12+] 20.35 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+] 22.35 Х/ф «Преданный садовник». [16+] 00.40 Х/ф «Стучачка Германия». [16+] 02.30 Х/ф «В глубине». [16+]</p>	<p>09.00 Х/ф «Золотое сечение». [18+] 10.30 Х/ф «Старый знакомый» 11.55 Х/ф «Счастливое детство» 12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 13.30 Т/с «Вывоз». [16+] 14.25 Т/с «Сваты-5» 16.15 Х/ф «Журавушка» 17.40 Х/ф «Спортлото-82» 19.15 Кинопара. [16+] 23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 23.55 Т/с «Вывоз». [16+] 00.50 Х/ф «Рождественская мистерия». [16+] 02.30 Х/ф «Страх высоты». [12+] 04.00 Х/ф «Бедная Маша» 06.20 Т/с «Сваты-5» 08.10 Т/с «Вывоз». [16+]</p>

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

Что делать при растяжении связок?

Если под рукой нет аптечных мазей и обезболивающих, вам помогут несколько домашних рецептов

- Взять кухонное полотенце или свернуть вчетверо бинт, намылить его детским или хозяйственным мылом как можно гуще и не туго обернуть больное место в 4-5 слоев. Сверху завязать шерстяным шарфом. Через 8-10



часов боль проходит

- Горячий молочный компресс. Сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и обернуть больное место, наложив сверху компрессную бумагу и вату. Компресс нужно менять по мере остывания марли.
- Закрывать место растяжения марлей и положить поверх нее мелко нарезанный репчатый лук, смешанный и растертый с сахарным песком. Повязку менять 2 раза в день.

Самые полезные напитки:

- Вода: выводит токсины, поддерживает работу желудка, положительно влияет на состояние сосудов и суставов.
- Гранатовый сок: нормализует работу сердца и сосудов, полезен при гипертонии и анемии.
- Мятный чай: стимулирует выделение желудочного сока, успокаивает, снижает давление, помогает

боротся с бессонницей.



продукт нормализует пищеварение.

- Яблочный сок: оказывает полезное влияние на работу печени, почек и мочевого пузыря.
- Клюквенный морс: благодаря высокому содержанию витамина С отлично укрепляет иммунитет, является хорошим жаропонижающим средством.
- Ромашковый чай: обладает антибактериальным эффектом, а также успокаивает и расслабляет нервы.

ЧЕТВЕРГ, 25 ИЮЛЯ

<p>06.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.05 Контрольная закупка</p> <p>10.35 Женский журнал</p> <p>10.45 «Жить здорово!» [12+]</p> <p>11.55 Модный приговор</p> <p>13.00 Новости</p> <p>13.10 «Время обедать!»</p> <p>13.50 «Доброго здоровья!» с Геннадием Малаховым. [12+]</p> <p>14.35 «Истина где-то рядом». [16+]</p> <p>14.50 Женский журнал</p> <p>15.00 Другие новости</p> <p>15.25 Д/с «Понять. Простить». [12+]</p> <p>16.00 Новости</p> <p>16.15 Т/с «Перспектив Бразилии». [16+]</p> <p>17.10 «Я подаю на развод». [16+]</p> <p>18.00 Т/с «Женский доктор-2». [16+]</p> <p>19.00 Вечерние новости с субтитрами</p> <p>19.45 «Давай поженимся!» [16+]</p> <p>20.50 «Пусть говорят». [16+]</p> <p>22.00 Время</p> <p>22.30 Т/с «Выхожу тебя искать-2». [16+]</p> <p>00.30 Х/ф Премьера. «Икона»</p> <p>01.55 Х/ф «Австралия». [12+]</p> <p>04.55 Т/с «Элментарно». [16+]</p>	<p>06.00 Утро России РОССИЯ 1</p> <p>06.07,06.35, 07.07,07.35,08.07,08.35,09.07,09.35</p> <p>Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>10.00 «1000 мелочей»</p> <p>10.45 «О самом главном»</p> <p>11.30 «Кулагин и партнеры». [12+]</p> <p>12.00 Вести</p> <p>12.30 Местное время. Вести-Сибирь</p> <p>12.50 Вести. Дежурная часть</p> <p>13.00 Т/с «Тайны следствия». [12+]</p> <p>14.00 «Особый случай». [12+]</p> <p>15.00 Вести</p> <p>15.30 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>15.50 Вести. Дежурная часть</p> <p>16.00 Т/с «Тайны института благородных девиц»</p> <p>17.00 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]</p> <p>18.00 Вести</p> <p>18.10 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>18.30 Т/с «Вероника. Беглянка». [12+]</p> <p>19.30 «Прямой эфир». [12+]</p> <p>20.40 Местное время. Вести-Иркутск</p> <p>21.00 Вести</p> <p>21.50 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>22.00 Т/с «Путейцы-3». [12+]</p> <p>00.00 «Новая волна-2013».</p> <p>Трансляция из Юрмалы</p> <p>01.55 Д/ф «Владимир Высоцкий. Письмо Урррену Битти»</p> <p>02.55 Вести +</p>	<p>07.00 НТВ утром</p> <p>09.35 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Т/с «Возвращение Мухтара». [16+]</p> <p>11.55 «До суда». [16+]</p> <p>12.00 Вести</p> <p>12.55 Суд присяжных. [16+]</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». [16+]</p> <p>16.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 «Прокурорская проверка». [16+]</p> <p>18.35 Т/с «Братаны». [16+]</p> <p>19.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.30 Т/с «Москва. Три вокзала». [12+]</p> <p>22.25 Т/с «Морские дьяволы». [16+]</p> <p>00.15 «Сегодня. Итоги»</p> <p>00.35 Т/с «Глухарь. Продолжение». [16+]</p> <p>02.35 Т/с «Расплата». [16+]</p> <p>03.35 «Дачный ответ». [0+]</p> <p>04.35 Т/с «2,5 человека». [16+]</p> <p>05.55 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]</p>	<p>07.00 «Настроение»</p> <p>09.35 Х/ф «Щедрое лето». [6+]</p> <p>11.20 Д/ф «Люсьена Овчинникова. Абсолютно счастливая женщина». [12+]</p> <p>12.10 Петровка, 38. [16+]</p> <p>12.30 События</p> <p>12.50 Т/с «Правда скрывает ложь». [12+]</p> <p>14.55 Д/с «Планета жизни». [6+]</p> <p>15.30 События</p> <p>15.50 Город новостей</p> <p>16.10 Петровка, 38. [16+]</p> <p>16.30 Х/ф «И снова Анискин». [6+]</p> <p>17.55 «Доктор И...» [16+]</p> <p>18.30 События</p> <p>18.50 «Осторожно, мошенники!» [16+]</p> <p>19.25 «Право голоса». [16+]</p> <p>20.30 Город новостей</p> <p>20.45 Петровка, 38. [16+]</p> <p>21.00 Т/с «Морской патруль-2». [12+]</p> <p>23.00 События</p> <p>23.20 Д/ф «Владимир Высоцкий. Уйду я в это лето». [12+]</p> <p>00.10 Т/с «Мыслить как преступник». [16+]</p> <p>00.50 События</p> <p>01.25 Х/ф «Побег». [12+]</p> <p>03.25 Д/ф «Минздрав предупреждает». [16+]</p> <p>05.00 «Еще не поздно». [12+]</p> <p>06.05 Д/ф «Загаза». [16+]</p>	<p>07.00 Music. [16+]</p> <p>07.40 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]</p> <p>08.40 Пятница News. [16+]</p> <p>09.10 Голодные игры. [16+]</p> <p>10.10 Орел и Решка. [16+]</p> <p>11.10 Богиня шопинга. [16+]</p> <p>11.40 Т/с «Курортный роман». [16+]</p> <p>12.10 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]</p> <p>13.10 Пятница News. [16+]</p> <p>13.40 Есть один секрет. [16+]</p> <p>14.10 Война невест. [16+]</p> <p>14.40 Богиня шопинга. [16+]</p> <p>15.00 Т/с «Рыжие». [16+]</p> <p>15.20 Люди Пятницы. [16+]</p> <p>16.20 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]</p> <p>19.00 Голодные игры. [16+]</p> <p>20.00 Большая разница. [16+]</p> <p>22.00 Т/с «Рыжие». [16+]</p> <p>22.30 Т/с «Большие чувства». [16+]</p> <p>23.00 Каникулы в Мексике. Суперрига. [16+]</p> <p>00.00 Проекторперисхитон. [16+]</p> <p>00.40 Т/с «Большие чувства». [18+]</p> <p>01.00 Живые. [16+]</p> <p>01.05 Пятница News. [16+]</p> <p>01.30 Т/с «Рыжие». [16+]</p> <p>02.00 Т/с «Большие чувства». [16+]</p> <p>02.30 Каникулы в Мексике. Суперрига. Ночь на вилле. [18+]</p> <p>03.00 Т/с «РадиоSEX». [16+]</p> <p>03.30 Т/с «Курортный роман». [16+]</p> <p>04.00 Т/с «Звездочет». [16+]</p>	<p>07.30 Евроньюс</p> <p>11.00 Новости культуры РОССИЯ К</p> <p>11.20 «Наблюдатель»</p> <p>12.15 Т/с «Маяковский. Два дня»</p> <p>13.05 Д/с «Великий перемол, или Академическое дело»</p> <p>13.35 Д/ф «Морские драконы. Забытый флот Китая»</p> <p>14.25 Фильм-спектакль «Абонент временно недоступен»</p> <p>15.30 Д/ф «Звезда Казакевича»</p> <p>16.10 Письма из провинции</p> <p>16.40 Новости культуры</p> <p>16.50 Х/ф «Горничная Дженни»</p> <p>17.55 Д/ф «Волею судьбы. Евгений Чазов»</p> <p>18.35 Мировые звезды фигурного катания в шоу «Планеты»</p> <p>19.35 Д/ф «Камиль Коро»</p> <p>19.40 «Полиглот». Выучим английский за 16 часов!</p> <p>20.30 Новости культуры</p> <p>20.45 Д/ф «Мотылек. Люсьена Овчинникова»</p> <p>21.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век»</p> <p>21.55 Д/ф «Карты великих исследователей»</p> <p>22.45 Д/с «Старцы»</p> <p>23.15 Т/с «Маяковский. Два дня»</p> <p>00.00 «Современные фобии»</p> <p>00.30 Новости культуры</p> <p>00.50 Д/с «Дочь философа Шпета»</p>
<p>07.00 М/ф. [0+]</p> <p>10.00 М/ф «Даффи Дак: Охотники за чудовищами». [0+]</p> <p>11.30 Х-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>12.00 Д/ф «Городские легенды. Новороссийск. Кладбище кораблей». [12+]</p> <p>13.00 Д/ф «Городские легенды. Краснодар». [12+]</p> <p>14.00 Д/ф «Городские легенды. Новосибирск». [12+]</p> <p>15.00 Д/ф «Городские легенды. Нововичиче кладбище». [12+]</p> <p>16.00 Д/ф «Городские легенды. Ваганьково». [12+]</p> <p>17.00 Д/ф «Гадалка». [12+]</p> <p>18.00 «Параллельный мир». [12+]</p> <p>19.00 Х-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>19.30 Д/ф «Охотники за привидениями». [16+]</p> <p>20.00 Т/с «Кости». [12+]</p> <p>23.45 Х/ф «Зубастики». [16+]</p> <p>01.30 Х-Версии. Другие новости. [12+]</p> <p>02.00 Х/ф «Шпионы как мы». [12+]</p> <p>04.15 Т/с «Без следа». [12+]</p> <p>06.45 М/ф Мультфильмы. [0+]</p>	<p>06.00 «По закону». [16+]</p> <p>07.00,13.30 Середина земли. (АИСТ) (12+)</p> <p>07:15,13.45 «Три минуты детства» (+0)</p> <p>07.30 Званный ужин. [16+]</p> <p>08.30 «Документальный проект». [16+]</p> <p>09.30 Новости «24». [16+]</p> <p>10.00 «Нам и не снилось». [16+]</p> <p>13.00 Экстренный вызов. [16+]</p> <p>14.00 Званный ужин. [16+]</p> <p>15.00 «Засуди меня». [16+]</p> <p>16.00 «Семейные драмы». [16+]</p> <p>17.00 Не ври мне! [16+]</p> <p>19.00 Т/с «Верное средство». [16+]</p> <p>20.00 Середина земли. (АИСТ) (12+)</p> <p>20:15 «Три минуты детства» (+0)</p> <p>20.30 Новости «24». [16+]</p> <p>21.00 «Тайны мира» [16+]</p> <p>22.00 «Эликсир молодости». [16+]</p> <p>23.00 «Какие люди!» [16+]</p> <p>00.00 Экстренный вызов. [16+]</p> <p>00.30 Новости «24». Итоги. [16+]</p> <p>00.50 Т/с «Солдаты-3». [16+]</p> <p>02.50 Т/с «Сверхъестественное». [16+]</p> <p>03.45 Чистая работа. [12+]</p> <p>04.30 Т/с «Фирменная история». [16+]</p>	<p>11.00 М/ф [0+]</p> <p>11.30 Удачное утро. [0+]</p> <p>12.00 М/ф [0+]</p> <p>13.00 «Полезное утро». [0+]</p> <p>13.40 Анекдоты. [16+]</p> <p>14.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>14.30 Х/ф «Предсказание». [16+]</p> <p>17.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>18.00 КВН. Игруют все! [16+]</p> <p>19.00 «Обмен бытовой техники». [0+]</p> <p>19.30 «Дорожные войны». [16+]</p> <p>20.30 Дорожные драмы. [16+]</p> <p>21.00 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+]</p> <p>22.00 «Вне закона». [16+]</p> <p>23.00 «Их разыскивает полиция». [16+]</p> <p>00.00 Дорожные драмы. [16+]</p> <p>00.30 «Есть тема». [16+]</p> <p>01.00 Улетное видео. [16+]</p> <p>01.30 «Дорожные войны». [16+]</p> <p>03.00 Анекдоты. [16+]</p> <p>03.30 КВН. Игруют все! [16+]</p> <p>04.30 Анекдоты. [16+]</p> <p>05.00 «Голье и смешные». [18+]</p> <p>05.30 «Смешно до боли». [16+]</p> <p>06.00 «Удачная ночь». [0+]</p> <p>06.30 «Джентльмены на даче. Женский сезон». [16+]</p>	<p>08.00 М/с «Озорные анимашки». [12+]</p> <p>08.25 М/с «Фрика-зонд». [12+]</p> <p>08.50 Т/с «Счастливы вместе». [16+]</p> <p>10.00 «Дом-2. Lite». [16+]</p> <p>11.30 «Битва экстрасенсов». [16+]</p> <p>12.30 Х/ф «Немножко женаты». [16+]</p> <p>15.00 Т/с «Универ». [16+]</p> <p>15.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>16.00 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>16.30 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>17.00 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>17.30 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>19.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>19.30 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>20.00 Т/с «Интерны». [16+]</p> <p>20.30 Т/с «Интерны». [16+]</p> <p>21.00 Т/с «Реальные пацаны». [16+]</p> <p>21.30 Т/с «Сашатаня». [16+]</p> <p>22.00 Х/ф «Он, я и его друзья». [16+]</p> <p>00.05 «Дом-2. Город любви». [16+]</p> <p>01.05 «Дом-2. После заката». [16+]</p> <p>01.35 Х/ф «Зак и Мирн снимает порно». [18+]</p> <p>03.40 Т/с «Истник». [16+]</p> <p>04.30 Д/ф «Дом. История путешествия». [12+]</p> <p>06.45 Т/с «Саша+Маша». Лучшее</p>	<p>07.05 «Моя планета» РОССИЯ 2</p> <p>09.45 Футбол. Кубок Либертадорес. Финал. «Атлетико Минейро» (Бразилия) - «Олимпия» (Парагвай). Прямая трансляция</p> <p>12.00 Большой спорт</p> <p>12.20 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+]</p> <p>12.55 «Человек мира» с Андреем Понкратовым</p> <p>14.00 Большой спорт</p> <p>14.20 Х/ф «Плюзия убийства-2». [16+]</p> <p>17.00 Большой спорт</p> <p>17.20 «Полигон»</p> <p>18.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание на открытой воде. 5 км. Команды. Прямая трансляция из Испании</p> <p>20.00 «Наука 2.0. Большой скачок»</p> <p>20.30 Большой спорт</p> <p>20.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Трамплин 3 м. Мужчины. Прямая трансляция из Испании</p> <p>22.45 Большой спорт</p> <p>22.55 Легкая атлетика. Отбор на чемпионат мира-2013. Прямая трансляция</p> <p>23.55 Футбол. Лига Европы. «Рубин» (Казань, Россия) - «Ягодина» (Сербия). Прямая трансляция</p> <p>01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Дуэты. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Испании</p>	<p>08.00 «Прыг-Скок команда» КПРС-СБ</p> <p>08.10 М/ф «Сэмбо»</p> <p>08.30 В гостях у Витаминки</p> <p>08.55 М/ф «Мальчик с уздечкой»</p> <p>09.05 «Прыг-Скок команда»</p> <p>09.15 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»</p> <p>09.25 «Юные детективы»</p> <p>09.40 М/с «Миши и Молли»</p> <p>09.50 М/с «Волшебство Хлои»</p> <p>10.00 М/с «Томас и его друзья»</p> <p>10.15 М/с «Смурфики»</p> <p>10.40 М/с «Фиксики»</p> <p>10.55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка»</p> <p>11.05 М/с «Свинка Пепса»</p> <p>11.10 М/ф «Кит и кот»</p> <p>11.20 М/с «Джеронимо Стилтон»</p> <p>11.45 М/с «Поезд динозавров»</p> <p>12.10 «Берилка учится читать. Слоги»</p> <p>12.30 М/ф «Ровно в три пятнадцать». «Светлячок». «Тараканище». «Обезьянка в опере»</p> <p>13.30 Funny English</p> <p>13.50 «Прыг-Скок команда»</p> <p>14.00 М/с «Истории Папы Кролика»</p> <p>14.25 Давайте рисовать!</p> <p>14.50 «Прыг-Скок команда»</p> <p>15.00 М/с «Страна троллей»</p> <p>15.25 «Форт Боярд». [12+]</p> <p>15.45 Мы идём играть!</p> <p>16.00 М/с «Тинга-Тинга. Страна африканских мифов»</p> <p>16.10 «Юные детективы»</p> <p>16.25 «Жизнь замечательных зверей»</p> <p>16.45 Т/с «Папины дочки». [12+]</p> <p>17.10 М/с «Випо-путешественник»</p> <p>17.30 «Подводный счёт»</p> <p>17.45 «Почемучка»</p>
<p>07.00 М/с «Приключения Джеки Чана». [6+]</p> <p>08.00 М/с «Маленький принц». [6+]</p> <p>08.30 М/с «Чародейки». [12+]</p> <p>09.00 Т/с «Папины дочки». [12+]</p> <p>10:00,14.30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+)</p> <p>10:20, 14.50 «Глазами фотографа»(6+)</p> <p>10.30 Т/с «Воронины». [16+]</p> <p>13.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>15.00 «6 кадров». [16+]</p> <p>15.10 Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». [16+]</p> <p>16.30 Шоу «Уральских пельменей». «Пал дал прошлогодний смех». [16+]</p> <p>18.00 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>18.30 Т/с «Воронины». [16+]</p> <p>19:30 Новости «Сейчас» (АИСТ) (12+)</p> <p>19:45 Глазами фотографа (6+)</p> <p>20.00 Т/с «Воронины». [16+]</p> <p>22.00 Х/ф «Челюсти 3D». [16+]</p> <p>23.35 «6 кадров». [16+]</p> <p>00.30 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>01.00 «Даёшь молодёжь!» [16+]</p> <p>01.30 «Свидание со вкусом». [16+]</p> <p>02.00 Т/с «Теория большого взрыва». [16+]</p> <p>02.50 Х/ф «Ни жив, ни мёртв». [16+]</p> <p>04.45 Т/с «Сестра Готорн». [16+]</p>	<p>07.00 Сейчас 5</p> <p>07.10 Д/ф «Красная нефть». [12+]</p> <p>08.00 Утро на 5. [6+]</p> <p>10.45 «Место происшествия»</p> <p>11.00 Сейчас</p> <p>11.30 Т/с «Государственная граница». [12+]</p> <p>13.00 Сейчас</p> <p>13.30 Т/с «Государственная граница». [12+]</p> <p>16.30 Сейчас</p> <p>17.00 Т/с «Государственная граница». [12+]</p> <p>17.40 Т/с «Государственная граница». [12+]</p> <p>19.00 «Место происшествия»</p> <p>19.30 Сейчас</p> <p>20.00 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>20.35 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>21.05 Т/с «Детективы». [16+]</p> <p>21.35 Т/с «След». [16+]</p> <p>22.20 Т/с «След». [16+]</p> <p>23.00 Сейчас</p> <p>23.25 Т/с «След». [16+]</p> <p>00.10 Х/ф «Прекрасная Елена». [16+]</p> <p>02.05 Т/с «Государственная граница». [12+]</p> <p>03.15 Т/с «Государственная граница». [12+]</p>	<p>07.30 Удачное утро. [0+]</p> <p>08.00 «Тайны страхов». [16+]</p> <p>08.30 «Лавка вкуса». [0+]</p> <p>09.00 «Полезное утро». [0+]</p> <p>09.40 Спросите повара. [0+]</p> <p>10.40 Х/ф «Евдокия». [12+]</p> <p>12.45 Вкусы мира. [0+]</p> <p>13.00 «Свои правила». [16+]</p> <p>13.30 Д/с «Служебные романы». [16+]</p> <p>14.00 Т/с «Была любовь». [16+]</p> <p>17.30 Т/с «ЗАГС». [16+]</p> <p>18.30 Д/с «Бывшие». [16+]</p> <p>19.00 «Красота без жертв». [16+]</p> <p>20.00 «Одна за всех». [16+]</p> <p>20.15 Т/с «Не родись красивой». [12+]</p> <p>22.00 Т/с «ЗАГС». [16+]</p> <p>22.30 Д/ф «Не в деньгах счастье!» [16+]</p> <p>23.30 Д/с «Своя правда». [16+]</p> <p>00.00 «Одна за всех». [16+]</p> <p>00.30 Х/ф «Яды, или Всемирная история отравлений». [16+]</p> <p>02.30 Т/с «Была любовь». [16+]</p> <p>06.00 «Свои правила». [16+]</p> <p>06.30 Города мира. [0+]</p> <p>07.00 Т/с «Наш домашний магазин». [16+]</p> <p>07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]</p>	<p>11.00 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]</p> <p>12.05 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]</p> <p>12.55,14.15 Т/с «Ставка больше, чем жизнь». [12+]</p> <p>14.00,18.00 Новости</p> <p>18.15 Д/с «Следственный лабиринт». [16+]</p> <p>19.10 «Высоцкий. Песни о войне». [6+]</p> <p>20.00,21.15 Т/с «На углу, у Патриарших-4». [16+]</p> <p>21.00,23.00 Новости. [12+]</p> <p>22.25 Д/с «Освобождение». [12+]</p> <p>23.30 Д/с «Отечественное стрелковое оружие». [12+]</p> <p>00.15 Д/ф «Огненный экипаж». [12+]</p> <p>00.40 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+]</p> <p>01.15 Х/ф «Ночное происшествие». [12+]</p>	<p>06.05 Х/ф «Обратный эффект». [16+]</p> <p>07.25 Х/ф «Широко шагая». [12+]</p> <p>08.50 Х/ф «Невеста и предсудки». [12+]</p> <p>10.35 Х/ф «Любовная лихорадка». [16+]</p> <p>12.30 Х/ф «Преданный садовник». [16+]</p> <p>14.35 Х/ф «Стучачка Германия». [16+]</p> <p>16.25 Х/ф «В глубине». [16+]</p> <p>18.00 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+]</p> <p>20.00 Х/ф «Человек года». [12+]</p> <p>21.50 Х/ф «Самый лучший папа». [16+]</p> <p>23.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+]</p> <p>00.55 Х/ф «Женщины в беде». [16+]</p> <p>02.30 Х/ф «Спекулянт». [16+]</p>	<p>09.00 Х/ф «Альпинист». [16+]</p> <p>10.30 Х/ф «Как он лгал её мужу». [12+]</p> <p>11.00 Х/ф «Рождественская мистерия». [16+]</p> <p>12.40 Т/с «Казе Кукоцкого». [16+]</p> <p>13.30 Т/с «Вызов». [16+]</p> <p>14.25 Т/с «Сваты-5»</p> <p>16.15 Х/ф «Тайна «Чёрных дроздов»</p> <p>17.50 Х/ф «Совсем рядом»</p> <p>18.30 Х/ф «Рецепт её молодости»</p> <p>20.05 Х/ф «Собака Павлова». [18+]</p> <p>21.20 Х/ф «Сказ про то, как царь Пётр арапа женил»</p> <p>23.05 Т/с «Казе Кукоцкого». [16+]</p> <p>23.55 Т/с «Вызов». [16+]</p> <p>00.50 Х/ф «Свободное плавание»</p> <p>02.35 Х/ф «Калина красная». [16+]</p>

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ



Если вам за 40

Продукты в данный период

жизни должны служить следующим целям: защищать от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза, помогать ясно мыслить и хорошо видеть.

Грецкий орех. Содержит большое количество омега-3 жирных кислот, которые защищают ваш организм от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Орех богат белком, в нем нет насыщенных жиров. Минимальная рекомендуемая порция: 30гр.-185 ккал.

Цельнозерновые крупы.



Содержат сложные углеводы, которые организм перерабатывает в энергию и которые не добавляют лишних сантиметров к талии. Каши из таких круп - хорошее начало дня. Они дают энергию и улучшают процессы метаболизма. Хорошо, если крупы обогащены витаминами

и минералами. Минимальная рекомендуемая порция: 84гр.-120 ккал.

Нежирная говядина. Мясо снова вернулось в моду благодаря диете Аткина и некоторым другим с низким содержанием углеводов. В говядине содержится много цинка, элемента, необходимого для здоровья иммунной системы, помогающего вашему организму быстрее восстановиться и обновляться. Минимальная рекомендуемая порция: 90гр.-вареной говядины, 200 ккал.

Киви. Киви содержит большое количество антиоксиданта - лютеина, который предотвращает развитие возрастных изменений зрения. Этот фрукт также содержит такие антиоксиданты, как витамин С и калий. Минимальная рекомендуемая порция: 1 плод - 50 ккал

Шпинат. Содержит антиоксиданты, железо, фолиевую кислоту и витамин К, которые необходимы для

здоровья костей, нормальной свертываемости крови и хорошей памяти. Минимальная рекомендуемая порция: 112 гр. замороженного шпината - 20 ккал.

Бобовые. Богаты кальцием, волокнами, антиоксидантами. Помогают регулировать уровень глюкозы в крови и снижают уровень холестерина. Больше всего антиоксидантов и питательных элементов содержится в темных сортах бобовых.



ПЯТНИЦА, 26 ИЮЛЯ

Table with 6 columns and multiple rows of TV program listings. Each row contains time slots, channel names (e.g., Россия 1, НТВ, М/ф), and program titles. Includes logos for various channels like 1, НТВ, М/ф, РЕН, ТНТ, and others.

ЗАДАЧКИ ДЛЯ ДАЧКИ



Минимальная рекомендуемая порция: 56гр. -110 ккал.
Чтобы морковь не зеленела
При выращивании моркови многие часто сталкиваются с проблемой, когда верхняя часть корнеплода выступает над землей и зеленеет. Такая морковь приобретает горьковатый привкус. Да и при очистке приходится много срезать, чтобы добраться до мякоти нормального цвета.

Под морковь нужна глубокая перекопка земли. При небольшом плодородном слое необходимо разрыхлять надывшийся под ним или делать высокие гряды (25-30см.). При мелкой вспашке нижний, сильно уплотненный слой почвы не позволяет корнеплодам расти в глубину, они самопроизвольно выталкиваются из земли, оголяя головки.

Во время прополки и прореживания тоже могут оголяться головки корнеплодов, а многие на это не обращают внимания.
Еще один важный момент - ширина междурядий. Некоторые огородники экономят площадь питания и делают расстояние между рядами 20-25 см. В этом случае невозможно провести нормальное окучивание без повреждения корешков. Для моркови ширина междурядий должна быть не менее 30-35 см, а еще лучше -40-45 см. такая ширина позволяет окучивать корнеплоды, присыпая их головки слоем земли.

Лук-батуна
Выводятся
Лук-батун на одном месте можно сажать не более 3 лет подряд. После этого срока грядка так сильно засоряется корневищными сорняками, что их становится больше, чем лука. Помимо этого земля истощается, растения снижают продуктивность. И, наконец, сам лук, который непрерывно кустится, «перенаселяет» отведенную ему площадь. Он страдает от недостатка питания, влаги и роста грибковых заболеваний.

Сразу использовать в пищу выкапываемый батун невозможно, даже если выпечете из него пироги, горек он уж больно. Поэтому батун после выкопки лучше перевалить в горшки или небольшие ящики с землей. Их оставляют под открытым небом, чтобы растения восстановили корневую систему. При необходимости лук поливают. После наступления устойчивых холодов старое перо срезают, а емкости с растениями ставят в неотапливаемое помещение.

По мере надобности их переносят в дом и устанавливают на выгонку в не самом светлом месте. Отрастающее в условиях недостатка света перо получается частично отбеленным и имеет неострый и нежный вкус, разительно отличающийся от вкуса зеленого лука.

СУББОТА, 27 ИЮЛЯ

ЗАО «Сервис-ТВ»

07.00 Новости
07.10 Т/с «Защита». [16+]
09.20 М/ф Дисней-клуб: «Джейк и пираты Непландии»
09.45 М/с «Смешарики. Новые приключения»
10.00 Играй, гармонь любимая!
10.45 Слово пастыря
11.00 Новости
11.15 Смак. [12+]
11.55 Д/ф Премьера. «Марианна Вертинская. Любовь в душе моей». [12+]
13.00 Новости
13.15 «Идеальный ремонт»
14.10 «Абракадабра». [16+]
16.25 «Форт Боярд». [16+]
17.55 Д/ф «Дуремар и красавицы». [12+]
19.00 Вечерние новости с субтитрами
19.15 Д/ф Премьера. «Свадебный переполох». [12+]
20.20 «Угадай мелодию»
21.00 «Кто хочет стать миллионером?»
22.00 Время
22.20 «Сегодня вечером» с Андреем Малаховым. [16+]
00.00 «КВН». Премьер-лига. [16+]
01.35 Х/ф Премьера. «Меняющаяся реальность». [12+]
03.30 Х/ф «Без предела». [16+]
05.10 Т/с «Элементарно». [16+]
05.50 Контрольная закупка



06.35 Х/ф «Не горюй!»
08.30 «Сельское утро»
09.00 Вести
09.10 Местное время. Вести-Иркутск
09.20 Минутное дело
10.20 Субботник
11.05 «Сибирский сад»
11.10 «Странствующий рыцарь из Таиланда»
11.25 «Актуальное интервью»
11.35 «Эскиз к портрету»
12.00 Вести
12.10 Местное время. Вести-Иркутск. Дежурная часть
12.20 Вести. Дежурная часть
12.55 Честный детектив. [16+]
13.25 Х/ф «Лжесвидетельница». [12+]
15.00 Вести
15.20 Местное время. Вести-Иркутск
15.30 Х/ф «Лжесвидетельница». [12+]
17.55 Субботний вечер
19.50 Х/ф «Испытание верностью». [12+]
21.00 Вести
21.30 Х/ф «Испытание верностью». [12+]
00.00 «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы
01.55 Х/ф «Мужчина нарасхват». [16+]



07.05 Т/с «Страховщики». [16+]
09.00 Сегодня
09.15 Лотерея «Золотой ключ». [0+]
09.45 Их нравы. [0+]
10.25 «Готовим с Алексеем Зиминим». [0+]
11.00 Сегодня
11.20 Главная дорога. [16+]
11.55 Кулинарный поединок. [0+]
13.00 Квартирный вопрос. [0+]
14.00 Сегодня
14.20 Х/ф «Снайпер». [16+]
16.25 Чистосердечное признание. [16+]
17.00 Т/с «Государственная защита-3». [16+]
20.00 Сегодня
20.20 Т/с «Государственная защита-3». [16+]
00.55 Т/с «Глухарь. Возвращение». [16+]
02.45 СОГАЗ - Чемпионат России по футболу 2013-2014. «Динамо» - «Спартак»
04.55 Т/с «2,5 человека». [16+]
06.10 Т/с «Последнее путешествие Синдбада». [16+]



06.30 Марш-бросок. [12+]
07.05 М/ф Мультпарад жизни. [6+]
07.30 Д/с «Планета»
08.45 Х/ф «Полустанок»
10.20 Православная энциклопедия. [6+]
10.50 М/ф «Ну, погоди!»
11.05 Х/ф «Город мастеров». [6+]
12.30 События
12.45 Петровка, 38. [16+]
12.55 «Тайны нашего кино». [12+]
13.30 Х/ф «Не посылать ли нам гонца?» [12+]
15.30 Х/ф «Пришельцы». [6+]
17.35 Х/ф «Первое правило королевы». [12+]
18.30 События
18.45 Х/ф «Первое правило королевы». [12+]
22.00 События
22.20 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». [12+]
00.15 Временно доступен. [12+]
01.20 Х/ф «Разборчивый жених». [12+]
03.25 Х/ф «Таинственный остров». [16+]
05.10 «Наша Москва». [12+]
05.35 Д/ф «Без вины виноватые». [18+]



07.00 М/ф [12+]
08.10 М/с «Сказки Андерсена». [12+]
08.40 Х/ф «Дорожная банда «4 лапы». [12+]
10.30 М/ф «Тимон и Пумба». [12+]
12.10 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+]
16.00 Люди Пятницы. [16+]
17.00 Большая разница. [16+]
18.00 Х/ф «Никто не знает про секс». [16+]
20.00 Х/ф «Никто не знает про секс-2». [16+]
22.00 Х/ф «Дикари». [16+]
00.10 Каникулы в Мексике. Супериора. [16+]
02.10 «Тренди». [16+]
02.40 Х/ф «Никто не знает про секс». [16+]
04.40 Music. [16+]



07.30 Евроньюс
11.00 Д/с «Церковь в истории»
11.35 Х/ф «Вы мне писали...»
13.05 Большая семья
14.00 Д/с «Пряничный домик» Детский сеанс
14.25 Х/ф «Сомбреро»
15.30 М/ф Мультфильмы
15.55 Д/с «Пешком...»
16.20 Гении и злодеи
16.50 Большой балет
18.45 Х/ф «Директор»
21.10 «Романтика романса»
22.05 Х/ф «Чаплин»
00.25 Спектакль «Кошмар на улице Лурин»
02.05 Жюльетт Греко. Концерт в «Олимпии»
02.55 Легенды мирового кино
03.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»



07.00 М/ф [0+]
09.15 Х/ф «Его звали Роберт». [12+]
11.00 Магия красоты. [16+]
12.00 Человек-невидимка. [12+]
13.00 Х/ф «Пленница». [12+]
14.25 Х/ф «Дон Жуан де Марко». [16+]
16.15 Х/ф «Быстрые перемены». [12+]
18.00 Х/ф «После заката». [12+]
20.00 Х/ф «Клик: с пультом по жизни». [12+]
22.00 Х/ф «Хочу как ты». [16+]
00.15 Х/ф «Пьяный рассвет». [16+]
02.30 Х/ф «Зубастики-3». [16+]
04.15 Х/ф «Мистер Бин на отдыхе». [12+]
06.00 Д/ф «Грандиозные проекты». [12+]



06.00 Т/с «Фирменная история». [16+]
10.45 Чистая работа. [12+]
11.30 «Документальный проект». [16+]
13.30 «Хроники Приилимья» (+6)
13:45 «Три минуты детства» (+0)
14.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. [16+]
16.00 «Странное дело». [16+]
17.00 «Секретные территории». [16+]
18.00 «Тайны мира» с Анной Чапман. [16+]
19.00 «Нас не оцифруешь!» Концерт М. Задорнова. [16+]
20.50 Х/ф «Стиляги». [16+]
23.30 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+]
01.15 Х/ф «Скалолазка и последний из седьмой колыбели». [12+]
03.10 Х/ф «Стиляги». [16+]
05.40 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+]



11.00 М/ф [0+]
11.15 Х/ф «Даже не думай». [16+]
13.00 «Полезное утро». [0+]
13.40 М/ф «Мультфильмы». [0+]
14.30 Т/с «Евламния Романова. Следствие ведет дилетант». [16+]
16.30 Т/с «Бухта пропавших дайверов». [16+]
18.30 «Веселые истории из жизни». [16+]
19.00 «Улетные животные». [16+]
19.30 «Дорожные войны». [16+]
21.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+]
23.00 Х/ф «Мертвые души». [16+]
01.00 Анекдоты. [16+]
02.00 «Дорожные войны». [16+]
03.00 Улетное видео. [16+]
04.00 «+100500». [18+]
04.30 «Смешно до боли». [16+]
05.00 Счастливые конец. [18+]
05.30 «Стыдно, когда видно!» [18+]



08.00 Т/с «Счастливы вместе». [16+]
09.50 М/с «Монсун». [12+]
10.15 М/с «Пингвины из Мадагаскара». [12+]
10.45 «Страна играет в Кваслото». Лотерея. [16+]
11.00 «Два с половиной повара». [12+]
11.30 «Про декор». [12+]
12.00 Школа ремонта. [12+]
13.00 «Дурнушек.net». [16+]
13.30 Т/с «Деффчонки». [16+]
14.00 Т/с «Деффчонки». [16+]
14.30 Т/с «Деффчонки». [16+]
15.00 «Comedy Woman». [16+]
16.00 «Комеди Клуб». [16+]
17.00 «Comedy Батл. Без границ. Лучшее». [16+]
18.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
18.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
19.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
19.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
20.00 Т/с «Сашатаня». [16+]
20.30 Т/с «Сашатаня». [16+]
21.00 Х/ф «Красные огни». [16+]
23.15 «Комеди Клуб». Лучшее. [16+]
00.00 «Дом-2. Город любви». [16+]
01.00 «Дом-2. После заката». [16+]
01.30 Х/ф «Секс в большом городе». [16+]
04.20 «Дом-2. Город любви». [16+]
05.20 Т/с «Счастливы вместе». [16+]



07.10 «Моя планета»
09.35 «Рейтинг Баженова. Самые опасные животные»
10.00 «Моя планета»
12.00 Большой спорт
12.20 «Диалоги о рыбалке»
12.55 «Моя планета»
13.25 «В мире животных» с Николаем Дроздовым
14.00 Большой спорт
14.20 «Индустрия кино»
14.50 Х/ф «Супермен». [16+]
17.00 Большой спорт
17.05 «Задай вопрос министру»
17.45 «24 кадра». [16+]
18.15 «Наука на колесах»
18.45 «Наука 2.0. ЕХперименты»
20.25 Большой спорт
20.50 Формула-1. Гран-при Венгрии. Квалификация. Прямая трансляция
22.05 Профессиональный бокс. Е. Градович (Россия) - М. Х. Муньос (Аргентина). Бой за титул чемпиона мира по версии IBF. Х. Ф. Эстрада (Мексика) - М. Мелиндо (Филиппины). Бой за титул чемпиона мира по версиям WBO и WBA. Прямая трансляция из Китая
00.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Прямая трансляция из Испании
01.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Комбинация. Прямая трансляция из Испании
04.10 Профессиональный бокс.



08.00 М/с «Зигби знает всё»
08.10 Мы идём играть!
08.25 М/ф «Сверчок»
08.35 В гостях у Витаминаки
08.55 М/с «Сто затей для друзей»
09.20 «Прыг-Скок команда»
09.30 Ребята и зверята
09.50 М/с «Новые приключения медвежонка Паддингтона»
10.15 М/с «Смурфики»
10.40 «Лентево»
10.50 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка»
11.00 «Уроки хороших манер»
11.15 Мы идём играть!
11.30 М/ф «Новоселье у братца Кролика»
11.50 «Подводный счёт»
12.05 Х/ф «Капитан Соври-голова»
13.10 М/ф «Найда»
13.30 «Дорожная азбука»
14.10 Давайте рисовать!
14.30 Смешные праздники
15.00 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить»
15.30 М/с «Свинка Пеппа»
15.45 Funny English
16.00 ЧудоПутешествия
16.15 М/ф «Кто в лесу хозяин?»
16.25 «Прыг-Скок команда»
16.35 В гостях у Витаминаки
16.55 М/с «Зигби знает всё»
17.05 Вопрос на засыпку
17.40 Х/ф «Неразлучные друзья». [12+]
18.55 Т/с «К9». [12+]
19.45 «Звёздная команда»
20.00 Волшебный чуланчик
20.20 М/с «Сто затей для друзей»
20.50 Х/ф «Садко»



07.00 М/ф [0+]
09.00 М/с «Робокор Поли и его друзья». [6+]
09.20 М/с «Весёлые машинки». [6+]
09:30 «Летние новости» (ТРК «Сувенир») (12+)
09:45 Глазами фотографа (6+)
10.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей». [6+]
10.45 М/с «Рождественские истории». [6+]
11.00 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
12.00 Т/с «Супермакс». [16+]
17:00 «Летние новости» (ТРК «Сувенир») (12+)
17:15 Глазами фотографа (6+)
17.30 «6 кадров». [16+]
18.15 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
20.15 М/ф «В гости к Робинсонам». [6+]
22.00 М/ф «Смурфики». [6+]
23.55 Шоу «Уральских пельменей». «Вялые паруса». [16+]
00.55 Х/ф «Твои, мои, наши». [16+]
02.30 Д/ф «Сенна». [16+]
04.30 Х/ф «Моя супермама». [16+]
06.25 Шоу доктора Оза. [16+]
06.40 Музыка на СТС. [16+]



09.00 М/ф Мультфильмы. [0+]
11.00 Сейчас
11.10 Т/с «След». [16+]
19.30 Сейчас
20.00 Х/ф «Антикиллер-2». [16+]
20.50 Х/ф «Антикиллер-2». [16+]
23.55 Х/ф «Оцеола: Правая рука возмездия». [12+]
01.55 Х/ф «Торпедоносцы». [12+]
03.45 Х/ф «Ангел-истребитель». [16+]
05.40 Д/ф «Похищение «Святого Луки». [12+]



07.30 Д/ф «Прошла любовь...» [16+]
08.00 «Тайны страхов». [16+]
08.30 «Лавка вкуса». [0+]
09.00 «Полезное утро». [0+]
09.30 Д/ф «Продам душу за...» [16+]
10.05 Спросите повара. [0+]
11.05 Т/с «Великолепный век». [12+]
19.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки». [16+]
19.50 «Одна за всех». [16+]
20.00 Х/ф «Сестренка». [16+]
21.55 Х/ф «Последнее дело Казановы». [16+]
23.45 Д/с «Тайны еды». [16+]
00.00 «Одна за всех». [16+]
00.30 Х/ф «Девушка с жемчужной серёжкой». [16+]
02.25 «Гардероб навылет». [16+]
06.30 Д/с «Отцы и дети». [16+]
07.00 Д/с «Отцы и дети». [16+]
07.25 Музыка на «Домашнем». [16+]



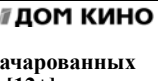
11.00 Х/ф «Адмирал Нахимов». [6+]
12.45 М/ф Мультфильмы «Авианесущие корабли Советского Союза». [12+]
14.45 Х/ф «Журавушка». [12+]
16.20 Х/ф «Юнга северного флота». [6+]
18.00 Новости
18.15 Д/с «Забывтая война». [12+]
20.55 Д/с «Невидимый фронт». [12+]
21.30 Х/ф «Дневник директора школы». [6+]
23.00 Новости
23.15 Х/ф «Карьера Димы Горина». [6+]
01.10 Х/ф «Карнавал». [6+]
04.05 Х/ф «Старший сын». [6+]
06.45 Х/ф «Встреляющей глуши». [12+]



07.15 Х/ф «Самый лучший папа». [16+]
08.50 Х/ф «Преданный садовник». [16+]
10.55 Х/ф «Стукачка Германия». [16+]
12.45 Х/ф «В глубине». [16+]
14.25 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+]
16.20 Х/ф «Охотники за разумом». [16+]
18.00 Х/ф «Как важно быть серьёзным». [16+]
19.30 Х/ф «Рэмбо-4». [16+]
21.00 Х/ф «Женщины в беде». [16+]
22.35 Х/ф «Спекулянт». [16+]
00.25 Х/ф «Правила боя». [16+]
02.30 Х/ф «Лапочка». [12+]
04.00 Х/ф «Верзила Салмон». [16+]



09.00 Х/ф «V Центурия. В поисках зачарованных сокровищ». [12+]
10.45 Х/ф «Про Любофф». [16+]
12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+]
13.30 Т/с «Вызов». [16+]
14.25 Х/ф «Александр Невский»
16.15 Х/ф «Свободное плавание»
18.00 Х/ф «Виола Тараканова. В мире преступных стратегий-2. Урожай ядовитых ягодок». [16+]
21.35 Х/ф «Белое солнце пустыни». [16+]
23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+]
23.55 Т/с «Вызов». [16+]
00.50 Х/ф «Бой с тенью-3». [18+]
03.00 Х/ф «Искренне Ваш...»
04.25 Х/ф «Вы мне писали...»



ЗАДАЧКИ ДЛЯ ДАЧКИ

лени батуна, выращенного в открытом грунте.

К каждому овощу свой подход

ОКУЧИВАЕМ ТОЛЬКО ИЗБРАННЫХ...

Окучивание - один из способов рыхления почвы, при котором к основанию стебля овощного растения пригребаются холмик из влажной земли. Показано окучивание только тем культурам, которые хорошо отзываются на него. К таким относятся:

капуста, томат, фасоль, огурцы, кукуруза. После этой процедуры они дают дополнительные корешки, крепнут и не боятся ветра. Окучивают и те овощи, которые формируют урожай в почве, на свету их продуктивные органы грубеют и теряют свой вкус. Это спаржа, цикорий салатный, лук-порей, сельдерей черешковый, мангольд. Нуждаются в этом приеме и корнеплоды: морковь, свекла, редька, брюква. У них на свету зеленеют выступающие



части, из-за чего страдает качество урожая.

Окучивают овощные культуры так: сначала рыхлят тяпкой междурядья, хорошо разбивая комочки, а затем уже мягкую землю надвигают на

растения, слегка их закапывая.

Важный момент. Окучивают растения только влажной землей, после полива или дождя, делать это сухой почвой бесполезно и даже вредно.

...И ТОЛЬКО В ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ

Раннюю капусту первый раз окучивают через 2-3 недели после посадки, среднеспелую и позднюю - через 3-4. Затем повторяют этот при-

ем через каждые две недели

до смыкания рядков. Сортам капусты с короткой кочерыжкой хватает одного окучивания, для сотров с более высокой требуется не менее 2-3-х, чтобы они хорошо держали тяжелые кочаны.

На заметку
Запоздание с окучиванием ведет к повреждению корневой системы и смыкающихся розеток листьев.

Цветную капусту окучивают раз в две недели. Высокое окучивание капустных растений существенно замед-

ляет развитие очень вредоносной болезни - килы капусты

Огурцу показано легкое окучивание, которое проводят после развертывания третьего настоящего листа. На тяжелой почве его можно заменить подсыпкой к основанию стебля плодородного рыхлого грунта.

Фасоль окучивают, чтобы растения не лежали на земле. Это несложный прием не только хорошо сказывается на росте и развитии, но и помогает уберечь фасоль от болезней.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 июля

06.30 Т/с «Защита». [16+] 07.00 Новости 07.10 Х/ф «Защита». [16+] 08.45 «Армейский магазин». [16+] 09.15 М/ф Дисней-клуб: «Аладдин» 09.40 М/с «Смешарики. Пин-код» 09.55 «Здоровье». [16+] 11.00 Новости 11.15 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+] 11.35 «Пока все дома» 12.25 Фазенда 13.00 Новости 13.15 Д/с «Великая война». [12+] 14.20 Х/ф «Случай в квадрате 36-80». [12+] 15.50 Д/ф «К-278. Остаться в живых». [12+] 16.55 Х/ф «72 метра». [12+] 19.45 «Вышка». Финал. [16+] 22.00 Время 22.15 «Универсальный артист». [12+] 00.00 Т/с Премьера. «Под куполом». Стивен Спилберг и Стивен Кинг представляют. «Городские пизоны». [16+] 00.50 Х/ф Премьера. «Другое небо». Закрытый показ. [18+] 03.35 Х/ф «Давай сделаем это легально». [16+] 04.50 Т/с «Элементарно». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.55 Х/ф «Миллион лет до нашей эры». [12+] 11.00 Т/с «Портал Юрского периода». [16+] 00.00 Х/ф «Охотник на троллей». [16+] 02.00 Х/ф «Зубастика-4». [16+] 03.45 Х/ф «Огненная стена». [16+] 05.45 Д/ф «Грандиозные проекты». [12+] 06.30 М/ф Мультфильмы. [0+] 26-магазин, «ФОРТУНА» отдел «МЕЛОМАН» гитары, струны, аксессуары, рок-атрибутика музыкальные инструменты на заказ оцифровка домашнего видео Приём купонов на газету Приилимья

06.30 Х/ф «Отпуск в сентябре» РОССИЯ 1 09.20 Сам себе режиссер 10.10 «Смехопанорама» Евгения Петросяна 10.40 Утренняя почта 11.20 Местное время. Вести-Иркутск. События недели 12.00 Вести 12.10 Городок 12.45 Х/ф «Катино счастье». [12+] 15.00 Вести 15.20 Местное время. Вести-Иркутск 15.30 Х/ф «Катино счастье». [12+] 17.00 Смеяться разрешается 19.30 Х/ф «Знахарка». [12+] 21.00 Вести 21.30 Х/ф «Знахарка». [12+] 00.00 «Новая волна-2013». Трансляция из Юрмалы 02.00 Х/ф «Счастье мое». [12+] 06.30 Х/ф «Город мастеров». [6+] 07.55 М/ф «Боцман и попугай» 08.20 «Фактор жизни». [6+] 08.50 Х/ф «Нейлон-100%». [12+] 10.35 Д/ф «Владимир Басов. Львиное сердце». [12+] 11.20 Барышня и кулиар. [6+] 11.55 «Белгородский стрелок». Спецрепортаж. [16+] 12.30 События 12.45 Х/ф «Голубая стрела» 14.35 Смех с доставкой на дом. [12+] 15.00 Приглашает Борис Ноткин. [12+] 15.30 События 15.45 Т/с «Мисс Фишер». [16+] 18.00 Х/ф «Умница, красавица». [12+] 22.00 События 22.20 Х/ф «Женская логика-2». [12+] 00.30 Т/с «Инспектор Льюис». [12+] 02.15 Х/ф «Лабиринты лжи». [16+] 05.55 Д/ф «Пётр Столыпин. Выстрел в антракте». [12+] 06.30 М/ф [0+] 08.55 Х/ф «Миллион лет до нашей эры». [12+] 11.00 Т/с «Портал Юрского периода». [16+] 00.00 Х/ф «Охотник на троллей». [16+] 02.00 Х/ф «Зубастика-4». [16+] 03.45 Х/ф «Огненная стена». [16+] 05.45 Д/ф «Грандиозные проекты». [12+] 06.30 М/ф Мультфильмы. [0+] 06.00 Х/ф «Slove. Прямо в сердце». [16+] 07.20 Х/ф «Скалолазка и последний из седьмой колыбели». [12+] 09.15 Нас не оцифруешь! Концерт М. Задорнова. [16+] 11.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 12.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 13.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 15.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 17.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 21.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 00.00 «Великие тайны» с Игорем Прокопенко. [16+] 02.00 «Авторadio дарит Машину». Концерт группы «Машина времени». [16+] 04.30 Х/ф «Чудная долина». [16+] 11.00 М/ф [0+] 11.20 Х/ф «Поезд вне расписания». [16+] 13.00 «Полезное утро». [0+] 13.40 М/ф «Мультфильмы». [0+] 14.30 Т/с «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». [16+] 16.30 Т/с «Бухта пропавших дайверов». [16+] 18.30 «Веселые истории из жизни». [16+] 19.00 «Улетные животные». [16+] 19.30 «Дорожные войны». [16+] 21.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+] 23.00 Х/ф «Перед рассветом». [16+] 01.00 Анекдоты. [16+] 02.00 «Дорожные войны». [16+] 03.00 Улетное видео. [16+] 04.00 «+100500». [18+] 04.30 «Смешно до боли». [16+] 05.00 Счастливы вместе. [18+] 05.30 «Стыдно, когда видно!» [18+] 06.00 Т/с «Кобра. Антитеррор». [16+] 07.30 Д/ф «Прошла любовь...» [16+] 08.00 «Тайны страхов». [16+] 08.30 «Лавка вкуса». [0+] 09.00 «Полезное утро». [0+] 09.30 Дачные истории. [0+] 10.00 Красота требует! [16+] 11.00 Т/с «Великолепный век». [12+] 19.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки». [16+] 19.50 «Одна за всех». [16+] 20.00 Х/ф «Отдам жену в хорошие руки». [16+] 21.55 Х/ф «Кука». [12+] 00.00 «Одна за всех». [16+] 00.30 Х/ф «Сколько ты стоишь?» [18+] 02.25 «Гардероб навыллет». [16+] 06.30 Д/с «Отцы и дети». [16+] 07.25 Музыка на «Домашнем». [16+] 11.00 Х/ф «Адмирал Ушаков». [6+] 13.00 Д/ф «Дневник адмирала Головки». [12+] 13.45 Д/ф «Авианесущие корабли Советского Союза». [12+] 14.30 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 18.00.23.00 Новости 18.15 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы». [12+] 23.00 Новости 23.15 Х/ф «Командир счастливой «Щуки». [6+] 01.15 Т/с «Секретный фарватер». [6+] 06.40 Х/ф «Баллада о Беринге и его друзьях». [12+] 08.30 Х/ф «Дневник директора школы». [6+] 10.00 Д/с «Планета бурь». [12+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Зигби знает всё» 08.10 Мы идём играть! 08.25 М/ф «Дедушкина дудочка» 08.35 В гостях у Витаминки 08.55 «Сельские хлопоты» 09.20 «Прыг-Скок команда» 09.30 Ребята и зверята 09.50 М/с «Новые приключения медвежонка Паддингтона» 10.15 М/с «Смурфики» 10.40 «Лентяево» 10.50 М/ф «Белка и Стрелка. Озорная семейка» 11.00 М/с «Лунтик и его друзья» 11.05 М/с «Фиксики» 11.15 Мы идём играть! 11.30 М/ф «Свинопас» 11.50 «Подводный счёт» 12.05 Х/ф «Капитан Соври-голова» 13.05 М/ф «Далеко, далеко на юге». «Молочный Нептун» 13.30 Волшебный чуланчик 13.50 М/ф «Подушка для солнышка» 14.00 Мультстудия 14.30 «Жизнь замечательных зверей» 14.50 «Прыг-Скок команда» 15.00 «Маленький шеф» 15.30 М/ф «Жил отважный капитан» 15.35 М/с «Лунтик и его друзья» 15.45 Funny English 16.00 Смешные праздники 16.25 «Пора в космос!» 16.40 «Берилка учится читать» 16.55 М/с «Зигби знает всё» 17.05 Вопрос на засыпку 17.45 М/ф «Стёпа-морзяк». «В порту». «Трое на острове». «Ну, погоди!» 18.55 Д/ф «Приключения капли воды». [12+] 09.00 Х/ф «Бой с тенью-3». [18+] 11.00 Х/ф «За витриной универмага» 12.40 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 13.30 Т/с «Вызов». [16+] 14.20 Х/ф «Проделки в старинном духе». [12+] 15.35 Х/ф «Вечерний лабиринт» 16.55 Х/ф «Самара-городок» 19.55 Х/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» 21.15 Х/ф «Приказано женить» 23.05 Т/с «Казус Кукоцкого». [16+] 23.55 Т/с «Вызов». [16+] 00.50 Х/ф «Мимино» 02.25 Х/ф «Не скажу». [16+] 04.20 Х/ф «Смерть под парусом». [12+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач-Германия». [16+] 09.25 Х/ф «Рэмбо-4». [16+] 10.55 Х/ф «Женщины в беде» [16+] 12.25 Х/ф «Спекулянт». [16+] 14.20 Х/ф «Правила боя». [16+] 16.25 Х/ф «Лапочка». [12+] 17.55 Х/ф «Верзила Салмон». [16+] 19.35 Х/ф «В глубине». [16+] 21.15 Х/ф «Планета Ка-Пэкс». [12+] 23.10 Х/ф «Охотники за разумом». [16+] 00.55 Х/ф «Как важно быть серьезным». [16+] 02.30 Х/ф «Грязные танцы». [16+] 04.10 Х/ф «Законопослушный гражданин». [16+] 07.00 М/ф [0+] 08.00 М/с «Сказки Андерсена». [12+] 08.30 М/ф Мультфильмы. [12+] 09.50 Т/с «Моя прекрасная няня». [16+] 12.30 Добрый вечер, животные! [16+] 13.00 Уличная магия. [16+] 13.30 Шкаф. [16+] 16.10 Т/с «Рыжие». [16+] 16.30 Большая разница. [16+] 17.30 Х/ф «Свадьба». [16+] 19.50 Х/ф «Дикари». [16+] 22.00 Х/ф «Весельчаки». [16+] 00.00 Каникулы в Мексике. Супе-ригра. [16+] 03.00 Х/ф «Король вечеринок-3». [16+] 04.50 Music. [16+] 07.15 «Индустрия кино» 07.45 «Моя планета» 10.00 «Моя планета» 12.00 Большой спорт 12.20 «Моя рыбалка» 12.50 «Язь против еды» 13.25 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже». [16+] 14.00 Большой спорт 14.20 Страна спортивная 14.45 Х/ф «Супермен-2». [16+] 17.00 Большой спорт 17.20 АвтоВести 17.35 «Большой тест-драйв со Стилланином» 18.25 Х/ф «Хаос». [16+] 20.20 Большой спорт 20.45 Формула-1. Гран-при Венгрии. Прямая трансляция 23.15 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Вышка. Мужчины. Финал. Трансляция из Испании 00.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Плавание. Прямая трансляция из Испании 02.45 Большой спорт 03.15 Смешанные единоборства. [16+] 05.15 Х/ф «Уловка 44». [16+] 07.00 «Секреты боевых искусств» 08.50 «Моя планета» 07.30 Х/ф «Стукач

Столичная прописка

Недавно наш оператор «Байкалвестком» (ДЗО ОАО «Ростелеком») представил услугу «Моя страна», которая делает звонки на любые мобильные России почти такими же дешевыми, как обычные местные вызовы. Теперь БВК решил, что настала очередь взяться и за звонки на телефоны ГТС: с новой услугой «Столичная прописка» вызов на номер ГТС Москвы, Санкт-Петербурга и Новосибирска стоит всего 1,5 рубля! И при этой в новой услуге нет абонентской платы: подключил – и пользуйся тогда, когда тебе нужно, без всяких дополнительных платежей. Взимается только плата за активацию в размере 50 рублей – один раз, в момент подключения.

Кстати, обе услуги, «Моя страна» и «Столичная прописка», сочетаются между собой, и в обеих отсутствует абонентская плата. Подключив их, вы получите удивительно дешевый межгород – и сможете звонить в другие города настолько часто, насколько это позволит делать разница в часовых поясах.

на правах рекламы

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ- ПОЧТОЙ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ ГАРАНТИЯ

SAMSUNG GALAXY 4 (аналог)-Android



4, 2 сим карты, цветной телевизор, WI FI, MP3, MP4, 2 камеры: 5 Мп, и 3 Мп, GPS, 3G-2500 руб. IPHONE 5G. Также NOKIA X6, N8, Nokia Lumia 920, 620, SONY ERICSSON X10, X12, LT18-Xperia (телефоны с емкостным экраном и 3G).

LG Optimus L7, Prada. HTC Windows

Phone 8S, One от 3000 руб. Планшетные компьютеры двухядерные IPAD с 3G от 2500 руб. Ноутбуки HP от 5900 руб.

Также есть аналогичные фирменные телефоны недорого. Полный прайс по запросу teleline6@gmail.com

+7 915 477 10 45

→ ПОКУПАЙТЕ... КВАДРАТНЫЕ АРБУЗЫ

На рынках нашей страны появились необычные бахчевые кубической формы. Покупают причудливые арбузы, по словам продавцов, неохотно. Что в общем-то неудивительно. Цена на сахарное лакомство, мягко говоря, заоблачная. Один такой экземпляр обойдется примерно в 28 тысяч рублей. Для сравнения, на Родине квадратного арбуза в Японии он стоит в семь раз дешевле. Ягоды необычной формы в Стране восходящего солнца вывели, чтобы сэкономить место в холодильнике. Выращивают такие арбузы в специальных стальных колодцах.



Правда, ученые говорят, что в такой тесноте они не успевают полностью созреть. Так что используют их, скорее, как украшение стола. Но за такую цену кубические арбузы, судя по всему, останутся украшением витрин и прилавков.

Соб. инф.

→ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Специалисты медицинского поезда «Академик Федор Углов» с 14 по 25 июля отправятся в рабочую поездку по станциям Восточно-Сибирской железной дороги. Врачи передвижного консультативно-диагностического центра будут принимать пациентов на станциях Улькан (14, 15 июля) Киренга (16, 17 июля), Небель (18 июля), Ния (19, 20 июля), Звездная (21 июля), Лена (22, 23 июля) Янталь (24 июля) и Ручей (25 июля).

Специалисты медицинского поезда будут работать с 09:00 до 18:00 часов. При этом с 11:00 до 13:00 будут оказываться консультации для участников и ветеранов Великой Отечественной войны.

→ СТАТИСТИКА

В Иркутской области с января по июнь 2013 года совершено около 600 преступлений против детей, в частности, 45% – против жизни и здоровья, 30% – против собственности и 7% – против половой неприкосновенности. Об этом на пресс-конференции в четверг сообщила начальник отдела организации деятельности полиции по делам несовершеннолетних ГУ МВД России по Иркутской области Людмила Храменкова.

Также в регионе за 6 месяцев зарегистрировано более 100 происшествий, связанных с гибелью детей, в том числе 11 детей погибло на пожарах, 12 – в дорожно-транспортных происшествиях, 11 – в результате несчастных случаев на воде (в летний период). Кроме этого, было зарегистрировано 18 смертей, связанных с суицидом. При этом чаще всего дети подвергаются насилию и погибают в Иркутске, Ангарске, Братске, Черемхово, в Слодянке и в Усть-Уде.

По словам Л. Храменковой, большое количество преступлений совершается в результате жестокого отношения родителей к детям. «Мы не знаем о многих происшествиях, которые совершаются в стенах дома, потому что семейно-бытовые отношения носят скрытый характер. Выявить факты жестокого обращения с детьми не всегда удается. О них мы, к сожалению, узнаем только тогда, когда ребенок погиб», – отметила Л. Храменкова. Она также добавила, что в последнее время жители Иркутской области стали чаще информировать органы полиции о фактах нарушения прав детей.

→ ПРОИСШЕСТВИЯ

Женщину-водителя «Лексуса», сбившую в состоянии алкогольного опьянения четырех человек в Листвянке, не будут заключать под стражу на время расследования. Такое решение принял судья Иркутского районного суда. Об этом Сибирским новостям сообщили в ГУ МВД по Иркутской области. Подозреваемая предоставила в суд справку о заболеваниях, которые не позволяют поместить женщину под арест, кроме того она раскаивается, полностью признает свою вину и готова выплатить материальную компенсацию пострадавшей семье. Также виновница аварии активно сотрудничает со следствием, является по каждому вызову следователя. Сотрудники ГИБДД с таким решением не согласны, они настаивают на необходимости ареста обвиняемой.

Напомним, вечером 6 июля в поселке Листвянка женщина-водитель внедорожника Lexus GX 470 на высокой скорости сбита четырех человек. В результате происшествия погибли две женщины, еще двое человек – мужчина и его 9-летний сын – госпитализированы с травмами различной тяжести. Виновница происшествия и находившаяся с ней в салоне подруга, серьезно не пострадали.

В ходе медицинского освидетельствования в крови подозреваемой обнаружен алкоголь в количестве 0,4 промилле. По факту ДТП возбуждено уголовное дело по части 6 ст. 264 УК РФ «Нарушение правил дорожного движения и эксплуатации транспортных средств, совершенное лицом, находящимся в состоянии опьянения, повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц». Санкция статьи предусматривает до девяти лет лишения свободы.

«Сибирские новости»

СКАНВОРД

<p>Телефон: 3-25-24.</p> <p>Видео, радио, бегущая строка, телегазета, поздравления.</p>	Радио «Музыка души» 88.8 FM 11:30, 12:30, 17:30, 18:30 11:30, 12:30, 17:30, 18:30 «Молодое радио» 106 FM 11:52, 13:52, 15:52, 16:52 11:52, 13:52, 15:52, 16:52 20:00	ПОНЕДЕЛЬНИК Новости Школьные новости	ВТОРНИК Новости Школьные новости Артурова поляна	СРЕДА Новости Школьные новости	ЧЕТВЕРГ Новости Школьные новости	ПЯТНИЦА обзор прессы обзор прессы Школьные новости Артурова поляна	СУББОТА обзор прессы обзор прессы Артурова поляна	ВОСКРЕСЕНЬЕ обзор прессы обзор прессы Артурова поляна
---	--	---	--	---	---	---	---	---

ТОВАРЫ УСЛУГИ

ЮРИСТ Валевич Оксана Михайловна
частная практика
исковые заявления
консультации
представительство в суде
обслуживание
Юридических лиц
8-952-62-57-197
3-46-09

ЮРИСТ ГОРБУНОВ ИГОРЬ ЮРЬЕВИЧ
помощь правового характера
гражданское, семейное, жилищное и др. отрасли права;
устные консультации, в т.ч. по телефону;
правовое сопровождение деятельности предприятий
8-964-221-5622
3-27-73

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА ПК
оборудования установка программ
8-964-107-65-23

разблокировка телефонов, смартфонов, компьютеров, PSP, навигаторов
прошивка, установка программ
Mag. ШАНС
отдел ДИСКО-МИР
8-914-945-61-14

РЕМОНТ телевизоров ноутбуков компьютеров мониторов (ж.к., плазма)
вызов на дом заявки с 9⁰⁰-11⁰⁰
ГАРАНТИЯ
8-964-732-5678, 8-908-658-44-49

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ ВСЕХ МОДЕЛЕЙ
БЫСТРО НЕДОРОГО ГАРАНТИЯ
8-964-107-71-96 8-914-956-88-93

РЕМКОМП
Ремонт и настройка ПК, ноутбуков, планшетов
Установка системы
Удаление СМС-вымогателей, банеров
настройка WI-FI
выезд специалиста на дом
MAG «ШАНС», ОТДЕЛ «ДИСКОМИР» с 11 до 19
8-952-622-1111

РОЛЛО - ШТОРЫ
Тканы на любой вкус в каталоге, звоните и мы поможем Вам с выбором! Выезд замерщика бесплатно. ЦЕНЫ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ !!!
т. 8-983-407-86-43
ЛЕГКО УПРАВЛЯТЬ, ПРИЯТНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

ТРИКОЛОР
Комплект с установкой 11000 руб. Выезд по РАЙОНУ
8-964-21-34-630

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ на частичный и капитальный ремонт домашнего и центрального отопления
8-964-109-48-57

РЕМОНТ КВАРТИР и ОФИСОВ
любой сложности
Облицовка кафелем
8-902-541-77-77

МАГАЗИН «СОБОЛЬ»
РЫБОЛОВНЫЕ ТОВАРЫ
-Палатки, мебель туристическая, посуда
-Спальные мешки
-Сети, сетеполотна, поплавки, шнуры, груза
-Рюкзаки станковые, туристические
-Спиннинги и удилища
Дайва, Шимано, Микадо
Обувь зимняя Топтыгин, Хаски
Одежда зимняя, демисезонная
ВАС УДИВЯТ НАШИ НИЗКИЕ ЦЕНЫ, АССОРТИМЕНТ ТОВАРА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ.
3 квартал магазин «СЕВЕР», 2 этаж т. 8-950-095-4449

АГЕНТСТВО «МУЖСКИЕ РУКИ»
10⁰⁰-20⁰⁰ БЫТОВЫЕ УСЛУГИ: ПЛОТНИК, ЭЛЕКТРИК, САНТЕХНИК
РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ ГАРАНТИЯ
3-70-67 8-908-645-21-91

услуги электрика
все виды работ качественно, недорого
8-952-633-0315

услуги ЭЛЕКТРИКА
в гараже дома, на даче недорого любой сложности
8-914-905-6001

услуги по ремонту квартир
8-964-805-0883

ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
8-964-261-9537

СТУДИЯ НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ «SOFFITTO»
ЛЕТНИЕ СКИДКИ ДО 10%! РАССРОЧКА ДО 2-Х МЕС.
МОНТАЖ СПЕЦИАЛИСТАМИ ИЗ БРАТСКА
ПРИХОДИТЕ, ЖДЕМ ВАС В ТД «АРМЕНИЯ»
8-950-078-1111

ПОСТРОИМ гараж баню ДОМ
8-964-805-0883

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КАРКАСА ТЕПЛИЦ
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8-914-905-6027

ТЕПЛИЦЫ УСИЛЕННЫЕ ИЗ ПРОФИЛЬНОЙ ТРУБЫ С ПОЛИМЕРНЫМ ПОКРЫТИЕМ
• СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ С 2-Й ЗАЩИТОЙ ОТ 1800 РУБ. ЦВЕТНОЙ ПОЛИКАРБОНАТ
8-964-350-73-76

ПРОДАМ
Металлочерепица
Профлист кровельный, стеновой
Гладкий лист
Водосточные системы
Элементы кровли
Утеплитель, пенопласт
Сотовый поликарбонат (прозрачный, цветной) ДОСТАВКА
8-950-123-52-63, 8-950-108-49-91

Изготовим из оцинкованной стали
отливы, откосы
коньки
доборные элементы
КОРОТКИЕ СРОКИ, ЗАМЕР
8-902-765-07-31, 3-44-66

ЦЕМЕНТ ФБС - блоки Газобетонные блоки песок
8-914-8-777-969

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ 2 ТОННЫ
БОРТ
8-914-939-8764, 8-924-716-5823

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ 2,5 ТОННЫ
Город Район
термобудка
8-983-412-3466

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
Будка, 1,5 тн
Низкие цены!
Услуги грузчиков
Куплю дизтопливо
8-964-350-73-76

5 ТОНН ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
ФУРГОН v - 42 куба
микроавтобус до 1 тонны
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-964-548-45-48 8-952-622-56-95

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
МИКРОАВТОБУС; вместительный, г/п до 1 тонны,
БУКСИРОВКА легковых (а/м) ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
БЫСТРО, НЕДОРОГО
8-914-000-9989

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
До 3 тонн
город район область
фургон
8-983-416-19-75

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
КАМАЗ КОНТЕЙНЕР 10 ТОНН
8-964-109-5259

МЕСТО ДЛЯ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ
3-03-37
в рабочее время

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
ГОРОД РАЙОН ОБЛАСТЬ
ТЕНТ 2 ТОННЫ
БЫСТРО, НЕДОРОГО
8-914-000-9989

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
термобудка 2 ТОННЫ
ГОРОД РАЙОН
8-924-715-64-15

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ
3 ТОННЫ фургон
8-914-88-77-125 8-952-62-25-107

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ПО ГОРОДУ, РАЙОНУ, ОБЛАСТИ
до 3-х тонн фургон
услуги грузчика
8-924-615-2843 8-904-119-8214

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
Борт - 3 т
Кран - 2,5 т
услуги эвакуатора
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-914-894-20-78

склад-магазин «ИСКОН»
Профнастил, Гладкий лист
Сайдинг, Водосточные системы
ГКЛ, ГКЛВ, ГВЛ, ГВЛВ, Профили
ДВП, Фанера, Пенопласт
Утеплители, Гидро-пароизоляция
Ондулин, Наплаваемая кровля
Рубероид, Битум, Сетка («Рабица», пластиковая)
Цемент, Песок, Гравий, Щебень.
Блоки стеновые, Плитка тротуарная
Брусок, Рейка, Плинтус, Штакетник, Штапик
Бордюры, Водостоки, Решетки
Шпаклевка, штукатурка, клей, ровнитель, краска
г. Железногорск, ул. Транспортная, 50. Часы работы: с 9⁰⁰ до 18⁰⁰, без выходных
8-964-103-59-90

ПРИИЛИМЬЯ РЕКЛАМА
3-03-37

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КРАН 3 ТН
БОРТ 5 ТН
эвакуатор
ГОРОД, РАЙОН, ОБЛАСТЬ
8-908-645-20-45

ИлимАвтоТранс
* Грузоперевозки город, район, область
* Сборные грузы из г. Иркутска, в г. Иркутск
* Оформление договоров, отчетная документация
* Услуги грузчиков, экспедиторов
Наличный и безналичный расчет, рассрочка платежа
Приглашаем к сотрудничеству водителей грузового автотранспорта
8-924-615-7646

ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ЖЕЛЕЗНОГОРСКА И НЕ ТОЛЬКО...



3-03-37

Эта услуга доступна всем жителям района

Чтобы подать в «Газету Приилимья» бесплатное объявление некоммерческого характера, просто позвоните: 3-03-37

Ждем ваших звонков:
ПН, ВТ, СР, ЧТ с 09⁰⁰ до 13⁰⁰,
с 14⁰⁰ до 17⁰⁰; ПТ с 09⁰⁰ до 13⁰⁰

НЕДВИЖИМОСТЬ

Агентство недвижимости «СВЕТЛАНА»
г. Железнодорожск-Илимский, улица Янгеля, дом 6, (здание Коршуновстрой), 1 этаж, офис 11
Быстро и качественно оказывает услуги населению:
▶ ПРИВАТИЗАЦИЯ квартир, общежитий, жилых домов,
▶ Оформление земельных участков в любой вид права,
▶ Подготовка документов для вступления в наследство,
▶ Представительство в суде,
▶ СОСТАВЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
Доступные цены, скидки;
РЕЖИМ РАБОТЫ: с 9-00 до 17-00 Без обеда
Выходной: суббота, воскресенье
☎ (факс) 3-20-19, 8-908-669-45-85

ГОСТИНИЦА В КВАРТИРАХ
☎ 8-914-930-90-80

комфортные КВАРТИРЫ посуточно
расходные документы предоставляю
☎ 8-964-221-5622 ☎ 3-27-73

сдаются комфортные КВАРТИРЫ посуточно
РАСХОДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
☎ 8-904-119-80-21 ☎ 8-904-119-87-38

сдам КВАРТИРУ
меблированную **посуточно**
Расходные документы предоставляю
☎ 8-950-129-76-33

сдам 1 КОМ. КВАРТИРУ
в 8 квартале **посуточно**
меблированную
☎ 8-924-616-7660

сдам организация
сдаст в аренду **ж/тупик**
Имеется **возможность выгрузки сыпучих грузов**
☎ 8-952-631-4737

ТРЕБУЮТСЯ МАСТЕРА ХОЛОДИЛЬНЫХ УСТАНОВОК (с опытом работы)
Предоставляем проживание, питание. 3/п при собеседовании.
☎ 8-950-072-55-55

Компания примет на работу
Менеджера по продаже ювелирных изделий с опытом работы в отрасли **Без в/привычек. З/п 50000 руб.**
E-mail mila.love@bk.ru
☎ 8-950-072-55-55

ПРОДАМ

4-ком. (6-3-3эт.) ж/д, д/ф, т/ф. ☎ 3-64-66, 8-902-544-03-35, 8-902-767-41-94.
4-ком. (6-6-1 эт. высоко), 104м.кв., кухня 12,2. ☎ 8-964-112-52-01.
4-ком. (10-4-4эт.), 1900 000. ☎ 8-914-930-31-46, 3-22-22.
4-ком. (11-5). Торг. ☎ 8-964-733-80-67.
4-ком. (8-6). ☎ 8-952-631-41-68, 3-22-22.
4-ком. (ул. Иващенко-3, 5 эт.), СПК, д/ф, в/с, ж/д, частично ремонт, 1700 000, торг. ☎ 8-914-939-26-33.
3-ком. (10-10-2эт.). ☎ 8-908-648-66-28.
3-ком. (10-7-5 эт.). ☎ 8-914-936-66-97.
3-ком. (8-2а). Или мена на 2-ком. с доплатой. 1,2,3 кв-л не предлагать. Торг при

осмотре. Варианты. ☎ 8-924-716-47-82.
3-ком. (8-13.). у/п, м/п, д/ф, в/сч, л/з. ☎ 8-913-527-16-52.
3-ком. (8-11), ж/д евро, косм. ремонт. Торг. ☎ 8-964-75-88-662.
3-ком. (7-1-5эт.). 1700 000. ☎ 3-22-22.
3-ком. по ул. Янгеля-4, 4эт. 58 м.кв., Торг. ☎ 3-32-97, 8-964-106-46-89, 8-914-910-89-03.
3-ком. по ул. Янгеля-12, 6 эт. ☎ 8-964-548-31-55.
3-ком. по ул. Иващенко-1, 2эт. 1300 000. ☎ 3-22-22, 8-964-268-86-99.
3-ком. (6-8-3эт.), 62,5, м.кв. 1500 000. Торг. ☎ 8-913-056-68-98.
3-ком. (6-5-1эт.), 62 м.кв.. Или мена на 1-ком. ☎ 8-914-009-02-43.

3-ком. (1-114-1эт.), у/п, м/п, ж/д, в/сч, СПК, ремонт. Торг. ☎ 8-904-143-02-59, после 17.
3-ком. (1-63В-5эт.), комнаты большие, т/ф, д/ф. Или мена на две 1-ком. или 1-ком. с доплатой. Варианты. ☎ 8-924-715-43-38.
3-ком. по ул. Иващенко-9, 1 эт. СПК, евродверь, в/сч, эл/сч., д/ф, р/о, ремонт, меблир. Торг. ☎ 8-904-115-14-14.
3-ком. в п. Березняки. Варианты обмена. ☎ 8-924-614-71-70.
2-ком. по ул. Янгеля-14. ☎ 8-914-006-83-25.
2-ком. (7-8-5эт.). без ремонта. 1100 000. Торг. ☎ 8-924-613-26-37.
2-ком. (7-12-7 эт.). ☎ 8-964-281-17-28.
2-ком. (7-8). ☎ 8-950-095-45-48.
2-ком. (7-6-5эт.), СПК, счетчики, натяжной потолок, ч/меблир. 1200 000. ☎ 8-964-127-93-42.
2-ком. (7-5-7эт.), можно частично под МК. ☎ 8-950-109-96-92.
2-ком. (7-7-5эт.), к/разд. ☎ 8-902-541-71-91.
2-ком. (7-10-5эт.), не угловая, без ремонта. ☎ 8-914-923-94-56.
2-ком. (8-11-5эт.), ремонт, мебель, СПК, б/з, + гараж. ☎ 8-950-087-06-05.
2-ком. (8-1-3 эт.), 43,6 кв.м, комнаты смежные, водяные счетчики. ☎ 8-914-946-77-84.
2-ком. (6-4-1эт.). ☎ 8-914-915-64-81.
2-ком. (6-1). ☎ 8-964-266-75-65.
2-ком. (6-5). ☎ 8-964-221-48-48, 3-53-35.
2-ком. у/п, 3 эт, дом новый. ☎ 8-964-22-11-759.
2-ком. в 3-кв-ле, СПК, переплани-

ровка, ж/д. Торг. ☎ 8-952-635-83-42, 8-904-134-27-90.
2-ком. (1 кв-л), деревянный дом. ☎ 8-914-962-27-41.
2-ком. (3-24-4эт.), ремонт, меблиров. Торг. ☎ 8-983-151-55-62.
2-ком. (3-20-2эт.). ☎ 8-964-221-51-25.
2-ком. в 3 кв-ле. ☎ 8-950-096-53-38.
2-ком. в д/доме в 3 кв-ле. ☎ 8-964-220-74-22.
2-ком. (8-6-5 эт.), 47,9 кв.м., частично меблированная, комнаты раздельные, новая сантехника. ☎ 8-950-120-09-03.
2-ком. (3-20-2 эт.). ☎ 8-964-221-51-25.
2-ком. (2-60-4эт.), 1000 000. Торг с реальным покупателем. ☎ 8-983-440-83-39.
2-ком. по ул. Иващенко-9. ☎ 8-914-892-93-35.
2-ком. по ул. Иващенко-5, 1 эт., к/разд., в/сч, ж/д. ☎ 8-924-828-84-46, 8-950-109-99-23.
1-ком. (10-7-1эт.), у/п, без балкона, космет. ремонт. ☎ 8-964-276-09-73.
1-ком. (8-13). ☎ 8-950-095-45-48.
1-ком. (7-3-1эт.) 800 000. Торг с реальным покупателем. ☎ 8-983-440-83-39.
1-ком. (7-11), у/п, п/п. ☎ 8-964-734-58-78.
1-ком. (6-6-4эт.). ☎ 8-964-220-26-87.
1-ком. (6-14-5эт.), 35,1. Торг. ☎ 8-950-10-99-608.
1-ком. (6-16), СПК, КТВ, т/ф. ☎ 8-908-645-20-47.
1-ком. (6-12-4эт.), у/п. КТВ. ☎ 8-950-073-81-25.
1-ком. (3-28-2эт.), над магазином «Беби», 34 м.кв, ж/д, СПК, балкон-сайддинг, д/ф, в/сч. Торг. ☎ 8-914-003-38-01.
1-ком. (3-1-2эт.). ☎ 8-964-354-58-90.
1-ком. (2-68-4эт.), 30 м.кв, торг. ☎ 8-908-669-45-64.
1-ком. ул. Янгеля-4,4 эт., д/ф, ж/д, СПК, новая сантехника. ☎ 8-950-108-49-41.
1-ком. по ул. Иващенко-11, 5эт. 30 м.кв, д/ф, т/ф. Торг. ☎ 8-908-669-45-85.

сдам ПОМЕЩЕНИЕ В ТЦ «КАСКАД»
☎ 8-950-123-51-93

сдам
в аренду нежилое помещение **S-31,8м²**
в 5 общежитий ремонт, отдельный вход
☎ 8-964-121-5833

сдам
в аренду торговую площадь в п.Новая Игирма **120 м²**
☎ 8-964-122-9827 ☎ 8-964-212-69-96

Люкс
для **НОВОБРАЧНЫХ**
☎ 8-950-129-7633

Секцию (8-8(4 общ.)-4эт.). ремонт, нов. сант. 35 м.кв. Торг. Можно МСК. ☎ 8-914-955-29-81.
Секцию в общ. №4, в хор. сост., с мебелью. ☎ 8-914-916-61-80.
Секцию в общ. №7, 3 этаж. ☎ 8-950-099-55-21.
Комнату в 3 общ., ж/д, СПК, комната в собственности. ☎ 8-964-105-30-50.
Комнату в общ. №5, 3-местную. ☎ 8-964-120-55-07.
Комнату в м/с общежитии в Иркутске. ☎ 8-908-645-46-48.
Коттедж в 13 мкр, ул. Мира, 5-ком, 2-эт, брусовой, 150 м.кв, з/у. 8 соток, 2 гаража, баня, хоз.постр. ☎ 8-964-126-71-23.
Коттедж в ч/города. 1500 000. ☎ 8-964-80-50-891.
Коттедж благоустр. П. Коршунковский, 68 кв.м., с з/участком, документы готовы, торг. ☎ 8-924-715-95-50.
Дом в ч/города. 500 000. ул. Таежная. ☎ 8-964-105-31-52.
Дом частный в ч/города, выше бани. ☎ 8-964-275-54-00.
Дом в п. Шестаково, 2-ком. 1-эт. на 2-х хозяев, брусовой, с з/уч., 1040кв.м, ул. Транспортная-17. Торг. ☎ 8-913-056-68-98.
Дачный участок в кооп. «Лесная поляна», 12 линия времянка, 2 теплицы, срочно. ☎ 8-924-826-57-28.
Участок разрабатанный в кооп. «Лесная поляна» в хорошем месте под строительство. ☎ 8-924-719-52-86.
Дачу в кооп. «Лесная поляна», 10 линия, баня, теплица, насаждения. ☎ 8-964-817-26-59.
Дачу в Илимске, недалеко от реки. Недорого. ☎ 8-914-905-

08-44.
Дачу в кооп. «Строитель». ☎ 3-64-66, 8-902-544-03-35, 8-902-767-41-94.
Дачу на Заречной. ☎ 8-964-819-88-03.
Дачу на Заречной. Срочно. ☎ 8-950-077-65-76.
Дачу в кооп. «Соновый бор», с баней; парники, рядом родник. Недорого. ☎ 8-924-719-95-31.
Дачу в кооп. «Медвежий», баня, беседка, металлический гараж. Дешево. ☎ 8-914-920-56-57.
Дачу в кооп. «Южный берег», баня, Дешево. ☎ 8-950-054-92-90.
Дачу в кооп. «Южный берег» для семьи, отдыха и рыбалки. Береговая линия. С урожаем. ☎ 8-914-924-51-92.
Гараж на Горбаках. 1 ряд. ☎ 8-924-615-84-77.
Гараж выше поликлиники, 10 ряд. Сигнализация. ☎ 8-908-665-08-64.
Гараж в р-не Горбаках, 5 ряд от поликлиники. ☎ 8-908-669-45-64.
Гараж на два а/м на Горбаках. Заезд по дороге в 13 мкр. ☎ 3-15-42, 8-964-810-84-37.
Гараж на Горбаках, 3 ряд, яма сухая. ☎ 8-914-911-04-63.
Гараж на Горбаках, последний ряд. Дешево. ☎ 8-914-924-39-45.
Гараж на Горбаках, требуется ремонт подвала. 5 ☎ 8-964-105-34-96.
Гараж выше 200 аптеки. ☎ 8-964-800-29-57.
Гараж выше 200 аптеки. Яма кирпичная. ☎ 8-914-919-56-01.
Гараж на Северном, 150 000. ☎ 8-952-631-40-92.
Гараж за ЛОКОМ. ☎ 8-964-270-76-68.
Гараж (7x5),

2-уровневый, ворота высокие, сигнализация. ☎ 8-950-096-53-38.
Гараж в р-не платной автостоянки. ☎ 8-914-876-49-65.
Гараж в 6 кв-ле (район бывшего хлебозавода). ☎ 8-908-669-45-64.
Гараж в р-не 1 кв-ла (под ЛЭП). Недорого. ☎ 8-904-141-38-25.
Гараж на 2 а/м (6x6), сигнализация, сухой подвал. ☎ 8-914-876-13-18.
КУПИЮ
Дом под маткапитал. ☎ 8-914-009-70-24.
Коттедж. Или мена 3-ком. (10-2-4эт.) + гараж на Северном. ☎ 8-914-872-39-49.
1-ком. в д/доме или общежитии под МСК. ☎ 8-964-270-97-71.
Жилье за маткапитал. ☎ 8-950-123-88-78, 3-01-95.
2-х или 3-ком. квартиру у/п. ☎ 8-952-625-71-00, 8-904-122-62-99.
2-ком. по ул. Янгеля-12,14, окна на школу, кроме 1 и 9 эт, без долга, без евроремонта, 900 000. ☎ 8-924-549-52-79.
2-ком. по ул. Иващенко-11,13, кроме 1 и 5 эт. 600 000. Без долга, без евроремонта. ☎ 8-924-549-52-79.
3-ком. в 6,7,8, кв-х, без евроремонта, недорого. ☎ 8-904-143-09-69.
Гараж на Горбаках в р-не 8-9а, или по дороге в 13 мкр. Недорого. ☎ 8-983-401-41-81

3-ком. в 6 кв-ле, у/п, варианты, кроме 1,2 кварталов. ☎ 8-964-103-78-42.
3-ком. в п. Березняки. Или продам. Варианты. ☎ 8-924-616-09-27.
2-ком. (7-8-2эт.), солнечная, приват. на 1-ком. с доплатой. Варианты. Или продам. ☎ 8-964-546-05-84.
2-ком. в к/доме на дом в ч/города рядом с колонкой. ☎ 8-964-751-06-94.
2-ком. по ул. Иващенко-5, 1 эт., к/разд., в/сч, ж/д, на 2-ком. в 6-8 кв-х с доплатой. Варианты. ☎ 8-924-828-84-46, 8-950-109-99-23.
1-ком. (10-2-1эт.) на 2-ком. + маткапитал. ☎ 8-964-545-04-89.
1-ком. в п. Янгель, приват. на п. Н-Игирма или Железнодорожск. ☎ 8-983-444-71-24, 3-31-25.
Гараж на Горбаках (заезд от поликлиники) на гараж на Северном. ☎ 8914-890-47-67.

СНИМУ

2-ком. квартиру в д/доме без мебели, 5000. Срочно. ☎ 8-964-282-26-38.
Квартиру в 6 кв-ле или изолированную комнату в общежитии. ☎ 8-964-659-30-14.
сдам
2-ком. квартиру меблированную полностью. Расходные документы. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73 *****
2-комнатную на длительный срок ☎ 8-914-902-42-86 *****
Гараж в районе 8-9, нижний ряд, ворота высокие. ☎ 8-964-221-56-22 3-27-73

МЕНИЮ

4-ком. (6-2-5эт.), 62,2м.кв. на 2-ком. в 6 кв-ле и 1-ком. в к/доме. ☎ 8-964-223-04-21.
3-ком. на две 1-ком. Варианты. ☎ 8-904-129-44-84.

САЛОН РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ «ДВА МИРА»
* Услуги по оформлению документов и организации похорон
* Ритуальные принадлежности
* Услуги автокатафалка (город, район, область)
* Художественная сраировка памятников
* Изготовление фотопортретов на металле и керамограните
* Услуги по благоустройству захоронения
Ежедневно с 9.00 до 17.00
Адрес: 3 квартал, дом 36 (здание Химчистки)
В память о тех, кто был Вам дорог
☎ 31-6-31

ИЗГОТОВИМ оградки скамейки столы
☎ 8-914-905-6027

ОКНА ДВЕРИ ЖАЛЮЗИ

ОКНА ГАЛЕРЕЯ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Качественный профессиональный монтаж

Магазин 26, 0 этаж ☎ 3-44-66

ПОМОЩЬ ВАЖНЕЕ СЛОВ

1 квартал, дом 1

Все виды ритуальных услуг от оформления документов до поминального обеда

+7(39566)3-42-59
Круглосуточный телефон +7 914 940 88 09

АГЕНТСТВО РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

ПАМЯТЬ

ДЛЯ РАБОТЫ В ГОРОДАХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ТРЕБУЮТСЯ :

- Операторы 1С
- Повара, кух.работники
- Водители кат. «Е», «С»
- Электрик 5 разряда

Без вредных привычек, Заработная плата 15.000 - 30.000 руб. + бесплатное питание, общежитие предоставляется

☎ 8-904-14-88888, 8-950-072-5555, 8-902-541-11-11, 8-983-444-44-34

Предприятие производит набор квалифицированных **БУХГАЛТЕРОВ** на самостоятельный баланс

ТРЕБОВАНИЯ:

знание всех видов налогообложения, бухгалтерских программ. Оплата высокая. Собеседование после направления резюме на эл.почту: proba815@gmail.com

☎ 8-964-222-5429

АРЕНДА!!!

г.Железногорск-Илимский

Сдаются торговые, складские, офисные и производственные помещения под любые виды деятельности. Имеются авто-и ж/д подъездные пути, столовая, помещения оборудованы грузовым лифтом, Цена договорная!

РАССМОТРИМ ЛЮБЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

☎ 8-902-579-21-11,
8-902-547-77-77,
8-902-541-11-11

НАЙДЕН ЧЕРНЫЙ ШЕНОК (БУЛЬДОГ) С ОШЕЙНИКОМ. ЕСТЬ БЕЛЫМ НА ГЛАЗУ. ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ. 8-964-740-70-28

М-Н «РОДНИЧОК»
УСТАНАВЛИВАЕТ

пластиковые окна

скидки - до 15%!
РАССРОЧКА - до 2 МЕСЯЦЕВ (БЕЗ ПРОЦЕНТОВ)

- * AL лоджии
- * ОТДЕЛКА САЙДИНГОМ
- * НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

10900 р.

НАШ АДРЕС 8 КВ-Л, Д.14

☎ 8-964-545-63-53, 8-952-631-11-11

СТАЛЬ - СЕРВИС

в продаже :

- ТЕПЛИЦЫ ИЗ ПРОФ.ТРУБЫ
- СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ
- ПРОФНАСТИЛ ВСЕХ ЦВЕТОВ
- ПРОФИЛИ ДЛЯ ТКЛ
- ФАНЕРА
- УТЕПЛИТЕЛИ
- ЦЕМЕНТ

Аоставка

Изготавливаем и устанавливаем изделия из металла

☎ 3-16-91,
8-908-669-4593

СТУДИЯ «ТРИУМФ»

- ✓ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
- ✓ AL ЛОДЖИИ
- ✓ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ САЙДИНГОМ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЕЖКОМНАТНЫХ И ВХОДНЫХ ДВЕРЕЙ

при полной оплате

- ↳ скидка на изделие 15%
- ↳ в рассрочку -7%
- + москитная сетка в подарок

☎ 3-51-02
8-902-541-98-88

обслуживаем через терминал

Магазин «СТИЛЬ»

☎ 34-777
☎ 8-914-870-37-36

ОКНО ИЗ 5-ТИ КАМЕРНОГО ПРОФИЛЯ ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

Заводские ЕВРОокна, двери из массива ангарской сосны

AL лоджии, балконы обшивка сайдингом

обшивка домов сайдингом Автоматические ворота ALUTECH

внутренняя отделка ПВХ панелями.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВХОДНЫХ, МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

(На заказ. Низкие цены. Минимальные сроки доставки)

«Дядя ФёDOOR» (рынок)

☎ 34-888, 8-914-870-37-36

ЧТОБЫ ДАТЬ ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ (некоммерческого характера)

ВЫ МОЖЕТЕ: ЗАПОЛНИТЬ НАШ КУПОН (купив газету)

Позвонить ОПЕРАТОРУ (С 9⁰⁰-17⁰⁰, ОБЕД С 13⁰⁰-14⁰⁰)

3-03-37

ОТПРАВИТЬ SMS на номер в любое время 8-950-054-95-98

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ (некоммерческого характера)

ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ Железногорска ПРИИЛИМЬЯ

Заполнять разборчиво, печатными буквами

продам
 куплю
 меняю
 сниму

ПРИНИМАЕТСЯ: 8 квартал, д. 1, Редакция «Газеты Приилимья», 26 магазин, цокольный этаж, музыкальный отдел

ВНИМАНИЕ! *Объявления в раздел «СДАМ», а так же поздравления, утеря документов, соболезнования - ПЛАТНЫЕ



Адрес, телефоны

665653, Россия, Иркутская область, г. Железногорск-Илимский, 8 кв-л, д. 1, оф. 2, а/я 124
Редактор(39566) 3-12-72
Корреспонденты, бухгалтерия.....(39566) 3-12-72
Объявления, верстка, факс(39566) 3-03-37
Редактор Ю.В. Золотухин

Учредитель: ООО «Газета Приилимья»

Газета создана 2 ноября 1931 года. Зарегистрирована в Иркутской региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации. Регистрационный номер И-0114. Подписной индекс: 51481.
Точка зрения автора публикации не обязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламных и бесплатных объявлений несет рекламодатель. Редакция рассматривает все обращения читателей, оставляя за собой право не рецензировать и не возвращать письма. Эл.версия газеты и архив на сайте www.priilimiya.com и сайте МУК «ИМ ЦБС» http://ilim-lib.narod.ru/

Газета выходит по четвергам

ПРИИЛИМЬЯ

Цена в торговых точках: г. Железногорск, п. Новая Игирма и район 10 руб.

Набор, верстка: ООО «Газета Приилимья». Печать и ответственность за полиграфическое исполнение: ООО «Издательский дом Братск» (665717, г. Братск, ул. Янгеля, 122). Тел. 41-22-1-48, 41-33-67.

Тираж 4100 экз. Заказ № 676