

“Долгий ящик” -
тара плохая!
[Стр. 2 >>](#)

Комфорт и уют
для нас создают
[Стр. 4 >>](#)

Как продлить жизнь
и сохранить здоровье?
[Стр. 5 >>](#)

Сайт “Организатора”:
www.orgsmi.ru
Заходите, участвуйте
в обсуждении новостей!



ОРГАНИЗАТОР

Суббота, 16 марта 2013 года

№ 30 (12712)

Общественно-политическая газета Сухиничского района Калужской области

Издаётся с 1 марта 1930 года

6+

17 марта – День работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства

Уважаемые работники торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства!

Примите мои искренние поздравления с профессиональным праздником.

Своим трудом вы обеспечиваете тепло и свет в домах, чистоту и порядок на улицах, возможность приобрести качественные товары и получить необходимые услуги. От вашей работы во многом зависит настроение, самочувствие и работоспособность каждого жителя области. Поэтому ваша компетентность, добросовестность, внимательное отношение к людям особенно высоко ценятся в обществе.

Надеюсь, что вы и далее будете достойно выполнять свои профессиональные задачи, постоянно повышая качество обслуживания населения в нашем регионе.

От души желаю вам крепкого здоровья, благополучия и новых успехов в работе.

А.Д. АРТАМОНОВ,
губернатор Калужской области.

Уважаемые работники и ветераны торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства!

Примите искренние поздравления с наступающим профессиональным праздником!

Невозможно представить современную жизнь без предприятий потребительского рынка и жилищно-коммунального хозяйства.

От вашей работы, профессионализма зависит качество предоставляемых услуг, благополучие, условия жизни и настроение сухиничан.

Искренне благодарю вас за нелёгкий, но необходимый труд в жизненно важных сферах торговли, бытового обслуживания и жилищно-коммунального хозяйства района.

Уверен, что ваша энергия, опыт, высокий профессионализм и любовь к своим профессиям сделают жизнь населения района ещё более комфортной и удобной.

От всей души желаю вам счастья, доброго здоровья, новых успехов и достижений в работе!

С уважением

А.Д. КОВАЛЕВ,
глава администрации района МР «Сухиничский район».

Приглашаем сухиничан и гостей города и района на народное гуляние «Широкая масленица!»

17 марта. Начало в 12 часов на городском стадионе.

В программе:

- конкурс масленичной куклы «Сударыня Масленица – 2013»;
- театрализованное представление;
- выступления фольклорных творческих коллективов «Карагод», «Сударушка», исполнителей эстрадной песни;
- конкурс гармонистов и частушечников;

- конкурсная программа районной библиотеки «Масленицу провожаем – света солнца ожидаем!»;

- детская конкурсная программа Дома детского творчества «Ярмарка блинов»;

- катание на лошадях;

- работает торговля.

На хоккейном корте с 11 часов будет организована спортивно-массовая программа:

- товарищеская встреча по хоккею Сухиничи «Леда» - «Ветераны»;

- перетягивание каната;

- поднятие гирь.



Новая прическа – это хорошее настроение, новый стиль и новые желания. Когда женщина решает что-то изменить в своей жизни, она зачастую первым делом идет к парикмахеру. О том, каковы особенности этой профессии я беседую с парикмахерами салона «Кураж» Ольгой Трынковой и Анной Пеняевой. Девчата до начала рабочего дня обсуждают насущные проблемы (какую краску для волос стоит покупать, хватает ли полотенец и т.д.) и одновременно укладывают друг друга, чтобы перед клиентами выглядеть опрятными и причесанными. В этом году «Кураж» исполняется 10 лет и девять из них парикмахеры работают вместе.

Ольга Трынкова, хозяйка «Кураж»:

- Окончив среднюю школу №2, я не знала, кем хочу быть. Пошла учиться на кондитера, немного поработала, поняла, что это не мое дело. Хотя сейчас, став многодетной мамой, (смеется Ольга) с удовольствием потчую семью своей выпечкой. Отучилась на курсах парикмахеров, и так получилось, что уехала на Урал. Устроилась на работу. Первый раз стригла постороннего человека – переживала. Думала, понравится или нет. Когда клиентка осталась довольна, то я очень обрадовалась. Это мне придало уверенности в себе. Пошла снова учиться - на курсы повышения квалификации. И я окончательно поняла, что выбрала правильный путь. Долго жить в Екатеринбурге мне не пришлось, так как моему сынишке не подходил климат, поэтому вернулась в

Сухиничи. Это были трудные 90-е годы. Зарабатывала, как могла: стригла у себя дома, ходила по предприятиям... В 2003 году открылась частная парикмахерская «Кураж» В.Б. Киричек, и она пригласила меня на работу. Спустя год, к нам пришла работать Аня Пеняева, и с той поры мы трудимся здесь вместе. Наш «Кураж» за это время претерпел изменения: прежняя хозяйка свернула свой бизнес, и мы с Анной взяли кредиты, выкупили оборудование, сняли в аренду новое помещение и продолжаем работать. Выйдя из декретного отпуска, моя партнерша закрыла свое ИП и осталась работать по договору парикмахером.

- Ольга, к вам приходят разные женщины, и каждой надо угодить, посоветовать... Взглянув на человека, можете определить, что именно ему подойдет?

- Конечно. Во-первых, я обращаю внимание на форму лица и его черты, на цвет кожи. И потом уже мы подбираем соответствующую стрижку или цвет покраски. Если говорить о подходе к выбору причесок, стрижек в целом, то всегда нужно придерживаться принципа, что человеку идет, в каком стиле он или она чувствуют себя комфортно, невзирая на модные тенденции. В моде сегодня любая длина волос, все волосы можно уложить красиво. В этом и заключается мастерство.

- Слышала, что вы проводите и благотворительные акции...

- Возможно, это громко сказано, но к Новому году мы бесплатно стрижем ребят из СРЦН «Лучики надежды», стараемся уча-

Удачная стрижка – залог хорошего настроения!

В разные времена и в разных странах парикмахеров называли брадобреями, цирюльниками, стригунами. На сегодняшний день профессия парикмахера является популярной, ведь такие услуги как стрижка, завивка, укладка, окрашивание, наращивание и ламинирование волос востребованы всегда.



Анна Пеняева и Ольга Трынкова .

ствовать и в общественной жизни района. В этом году причесывали на бал старшеклассниц, делали стильные стрижки ребятам из школы №2, участвующим в конкурсах. Тесная связь у нас и с учителями из этой школы, с удовольствием их причесываем, стрижем на какие-то мероприятия, ведь мы с Аней выпускницы школы №2. А, как известно, школа для человека всегда остается родным домом, поэтому, как ей не помочь, если можешь?

Анна Пеняева:

- Быть парикмахером мне нравилось с детства. Я с удовольствием делала прически сначала куклам, потом одноклассницам, с 15 лет стала личным парикмахером у своих родителей. Но они были убеждены, что это не профессия, просто хобби, поэтому настояли, чтобы я училась на экономиста. Будучи послушным ребенком, я выполнила их волю, стала экономистом и довольно продолжительное время работала в районной больнице. Но мечта быть парикмахером меня не покидала. Помню, пришла в «Кураж», попросилась на работу. Конечно, сразу возник вопрос: «Где учি-

лась?». Узнав, что нигде, все же решили взять на испытательный срок. Первый день отработала, а на второй - хозяйка сказала, что принимает меня на постоянную работу. Позже отучилась на курсах парикмахеров. И сейчас, ежегодно, мы все выезжаем на семинар-учебу в Калугу, нам показывают мастер-классы, в которых мы принимаем участие, а затем выдают квалификационное свидетельство. В «Кураже» я работаю уже почти десять лет и думаю, что не ошиблась в выбо-

ре.

Разговаривая с Анной, я невольно наблюдала за руками еще одного парикмахера – Маргариты Центральной, она работает здесь почти 5 лет. Каждый раз, посещая парикмахерскую, поражаюсь тому, насколько ловко и непринужденно мастера орудуют ножницами, расческой, лезвием. Полчаса такого колдовства дарят хорошее настроение на весь последующий месяц, до тех пор, пока волосы не отрастут, а прическа не потеряет форму. Еще минута – и человек, глядя на себя в зеркало, довольно улыбается.

Тамара ВДОВЕНКО.

Фото автора.

Из почты губернатора

ПРОФИЛАКТИКОЙ ПО ИНФЕКЦИЯМ

6 марта заместитель губернатора области Руслан Смоленский провел заседание Координационного совета при региональном Правительстве по вопросам противодействия распространению ВИЧ-инфекции.

Речь шла о внедрении в образовательных учреждениях области комплексной программы профилактики ВИЧ-инфекции «Шаг навстречу». Задача программы – повышение информированности молодежи о проблеме распространения ВИЧ-инфекции, снижение рискового поведения подростков, а также формирование в обществе толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным детям. В настоящее время программа используется в ряде образовательных учреждений в преподавании обязательных дисциплин, например, биологии и ОБЖ, во внеклассной работе, а также волонтерскими отрядами в рамках проектов по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании. Соответствующую подготовку за два года в регионе прошли почти полторы тысячи педагогов. В первом квартале текущего года программу «Шаг навстречу» планируется внедрить во всех образовательных учреждениях области.

Участники совещания обсудили механизмы депортации выявленных на территории области ВИЧ-инфицированных мигрантов. Отмечалось, что в 2012 году в рамках контроля за инфекциями, представляющими опасность для окружающих, у иностранных граждан и лиц без гражданства, оформляющих в области временные разрешения на трудовую деятельность, выявлен 171 случай инфекционных заболеваний.

Территориальное управление Роспотребнадзора утвердило 8 решений о нежелательности пребывания в Калужской области трудовых мигрантов с диагнозом ВИЧ-инфекция и туберкулез. По данным Управления Федеральной миграционной службы по Калужской области, в прошлом году 100 иностранных граждан - носителей инфекций были выдворены за пределы страны, вынесено 74 решения о сокращении срока временного пребывания инфицированных в Российской Федерации. В ходе обсуждения, принято решение об активизации деятельности соответствующих служб в данном направлении – необходимо усилить контроль за выявлением случаев нелегального пребывания ВИЧ-инфицированных мигрантов, а также за своевременным и более полным оформлением соответствующих материалов на их депортацию.

Говоря о важной роли профилактической работы среди различных слоев населения, Руслан Смоленский подчеркнул, что для этого должны использоваться все современные методы. Общая цель – пресечь распространение на территории области ВИЧ- и других инфекционных заболеваний.

НА ПЛАНЕРКЕ У ГУБЕРНАТОРА

11 марта губернатор Анатолий Артамонов провел очередное рабочее совещание с членами регионального Правительства и руководителями его структурных подразделений.

Обсуждались предварительные итоги дополнительных выборов в органы местного самоуправления в Жиздринском, Жуковском и Мосальском районах области.

По информации председателя областной избирательной комиссии Виктора Красова, 10 марта на территории региона прошло голосование на дополнительных выборах депутатов сельской Думы СП деревня Верховье и СП село Илье Жуковского района, Городской Думы ГП «Город Жиздра» и Районного Собрания МР «Мосальский район». На шесть вакантных мандатов претендовал 21 кандидат. Всего было открыто 7 избирательных участков. В списках избирателей включены 4715 избирателей. В целом по области электоральная активность составила 41,3 процента. По предварительным данным на выборах в селе Илье и деревни Верховье Жуковского района победили представители «Единой России». Кандидаты от ЛДПР и один самовыдвиженец не получили в свою поддержку ни одного голоса. Вакантные депутатские мандаты в городе Жиздра также распределились между кандидатами от партии «Единая Россия». Кандидата-единоросса поддержали и избиратели Мосальска.

Положительно оценив результаты прошедшей выборной кампании, Анатолий Артамонов поблагодарил ответственные за её организацию и проведение ведомства. Он пожелал новоизбранным депутатам успешной деятельности на благо жителей региона, а также отметил важность их дальнейшей работы в органах исполнительной власти области. «Во власти должны работать люди, заслуживающие доверие населения», – подчеркнул губернатор. Одной из тем разговора стало проведение в регионе весенней посевной кампании. По информации отраслевого министерства, в настоящее время в сельхозорганизациях области завершается ремонт и подготовка сельскохозяйственной техники. В настоящее время ее готовность составляет 85 процентов. Заготовлен необходимый семенной материал, ведется закупка минеральных удобрений и средств защиты растений.

В рамках заседания также рассматривался ряд вопросов, касающихся социальных и жилищно-коммунальных проблем жителей области. Ответственным за их решение ведомствам были даны соответствующие рекомендации.

ТЕПЛИЦЫ ПО ВЫСОКИМ СТАНДАРТАМ

12 марта губернатор Анатолий Артамонов провел первое заседание Инвестиционного совета области. Участникам заседания была представлена презентация совместного с голландскими партнерами проекта ООО «Агро-Инвест» по строительству на территории области высокотехнологичного тепличного комплекса по выращиванию овощной продукции. Первый этап проекта предполагается реализовать в Медынском районе. Общая площадь тепличного хозяйства составит 240 га, количество рабочих мест - 2700. Срок реализации проекта - 2014-2015 годы. В ходе обсуждения Анатолий Артамонов высоко оценил перспективы создания в области высокотехнологичного сельскохозяйственного производства, отвечающего высоким мировым стандартам и требованиям экологической безопасности. Он также подтвердил готовность региональной власти оказывать всестороннюю помощь в осуществлении проекта на всех этапах его реализации.

Управление по работе со СМИ администрации губернатора области. Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admobilkaluga.ru

ОФИЦИАЛЬНО

Объявлен двухмесячник

Постановлением администрации МР «Сухиничский район» с 1 апреля по 31 мая 2013 года объявлен весенний двухмесячник по санитарной уборке территории населенных пунктов городских и сельских поселений. В этот период предстоит провести целый комплекс мероприятий по санитарной уборке и благоустройству после зимнего периода общественных мест, дворовых и прилегающих территорий.

На 12, 20 и 27 апреля намечены районные суб-

ботники по наведению санитарного порядка на социальных объектах – в парках, скверах, спортивных площадках, на кладбищах, устройству цветников, газонов. Будут продолжены работы по закладке новых скверов и парков, предстоит выполнить запланированные на весну мероприятия по региональной программе «Миллион деревьев» и т.д. Большой объем работ предполагается выполнить дорожными организациями по ремонту дорог – восстановлению твердого покрытия, приве-

дению в порядок полос отвода.

Так что работы невпроворот для всех, без исключения, жителей района, если мы хотим жить на чистых и красивых территориях. Особая ответственность здесь, несомненно, лежит на председателях ТСЖ, уличных комитетов, домовых советов в плане привлечения к работе по наведению чистоты и порядка в период двухмесячника (и не только!) населения.

Этим же постановлением предложено эксперту территориального отдела №7 Управления административно-технического кон-

Благоустройство

С заседания комиссии

летних становится нормой. Поэтому и подход членов комиссии к таким родителям, естественно, тоже разный.

Есть среди нарушителей тишины и покоя граждан, приглашенных на заседания, и женщины. На этот раз на одну из них поступил протокол из-за скандала с сестрой, другая очень любит в ночное время слушать громкую музыку, не заботясь о том, что через стенку отдыхают соседи... Разве такое поведение совместимо с самим понятием «женщина»?

Владельцы двух частных домов (по улицам Урицкого и С.Перовской) на заседании городской административной комиссии 6 марта получили взыскание в виде штрафа по 1 тысяче рублей за организацию притонов для распития спиртосодержащей продукции (ст.2.6.). Если такое повторится, штраф будет максимальный - уже три тысячи рублей.

Наступает весна, поэтому особое внимание членов городской административной комиссии во главе с главой администрации А.И.Голиковым будет уделяться вопросам соблюдения областного законодательства в сфере благоустройства, а там нарушителей ждут приличные штрафы. Так что лучше не нарушать закон и жить спокойно.

Ирина ЧЕРКАСОВА

Потеряли весь стыд-

так хочется сказать в адрес некоторых сухиничан, которые стали настоящими завсегдатаями административной комиссии ГП «Город Сухиничи» из-за своего аморального поведения, злоупотребления спиртными напитками. Например, 49-летний житель дома №1 по улице Автозаводская, который не работает, пьет и постоянно скандалит с собственной матерью, проживающей по другому адресу, неоднократно подвергался штрафам, за их неуплату содержался в приемнике-распределителе в Ромоданово... И таких, как он, немало. Только в январе 2013 года по статьям 2.7 и 2.8. Закона Калужской области «Об административных правонарушениях в Калужской области» (нарушение условий проживания в семье и нарушение тишины и покоя граждан) было наложено на жителей нашего города 13500 рублей штрафов и вынесено 23 предупреждения. В марте за эти же правонарушения наложено более 11 тысяч рублей штрафов, вынесено почти 20 предупреждений.

Конечно же, есть среди пригла-

шенных на заседание комиссии и такие граждане, у которых административный протокол – первый в жизни, и они истинно раскаиваются в том, что совершили в силу каких-то причин то или иное правонарушение (чаще всего это бывают ссоры в семье). К таким людям члены комиссии проявляют снисходительность, ограничиваясь предупреждением.

Практически на каждом заседании комиссии приходится рассматривать протоколы по статье 2.2. областного Закона: «нахождение детей в ночное время в общественных местах, нахождение в которых может причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию». Но одно дело, если круглая отличница, победительница Всероссийских олимпиад, просто опоздала на рейсовый автобус и была замечена работниками полиции в центре города после 22 часов, то совсем другое, когда в некоторых семьях такое времяпрепровождение несовершенно-

В ходе заседания комиссии её участники коснулись еще одной грани вопроса, связанного с жильем. Парадоксальная ситуация сложилась в последнее время с оформлением документов на приватизацию квартир. Как известно, в ранее установленные сроки это необходимо было успеть до 1 марта 2013 года. Незадолго до этой даты в администрации ГП «Город Сухиничи» «яблоко» негде было упасть от желающих стать хозяевами квартир. Каждый боялся опоздать и тем самым оказаться у разбитого корыта. В свою очередь, сотрудники городской мэрии шли навстречу пожеланиям людей, трудились, не считаясь с личным временем, оформляя в их собственность квадратные метры жилья.

Но вскоре сроки окончания приватизации федеральные законодатели вновь передвинули еще на два года, и людской поток в коридорах городской администрации иссяк. Невостребованными сейчас остаются многочисленные документы на приватизацию жилья, на оформление которых было потрачено столько времени. Неужели непонятно горожевавшим, отложившим решение вопроса в «долгий ящик», что подготовленные документы должны быть оформлены в конкретные сроки, иначе они с течением времени утрачивают свою силу, и тогда их придется оформлять заново.

Валентин СИТКИН.

«Долгий ящик» - тара плохая!

На очередном заседании постоянно действующей районной комиссии по взысканию задолженности по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги, провел которое заместитель главы администрации района А.С. Осин, проанализирована работа, проведенная с должниками Управляющей компании. Было установлено, что задолженность на 1.03.2013 г. увеличилась по сравнению с 1.02.2013 г. на 443 тыс. рублей и составляет сейчас почти 12 млн. рублей. На 6 человек увеличилось количество должников.

На основании предоставленных документов мировым судьёй судебного участка №43 принято решение о взыскании задолженности по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги в отношении трёх должников. Кроме этого, УК подготовлены 42 предупреждения на сумму более 272 тыс. рублей, заключены 3 соглашения о реструктуризации задолженности.

В результате проведённых мероприятий по взысканию долга Управляющей компанией оплата должна за период с 1 по 12 марта текущего года составила почти 115 тыс. рублей.

Наряду с этим, положительный результат приносят совместные рейды, которые проводят сотрудники службы судебных приставов, правоохранительных органов, Управляющей компании и юристы районной администрации по так называемым «тревожным» адрес-

ам, по спискам лиц, находящихся на профилактическом учёте. Так, в ходе последней проверки сотрудниками полиции были выявлены граждане, проживающие в многоквартирных домах с нарушениями паспортного режима, выявлен ряд притонов и т.д.

В ходе заседания комиссии были конкретно рассмотрены вопросы, связанные с дальнейшими юридическими действиями в отношении лиц, имеющих постоянно растущую задолженность по оплате за жилое помещение и услуги ЖКХ. Речь идет о целом ряде кандидатов на выселение за неуплату. К таким жильцам будут применяться соответствующие санкции, и по решению суда они в конечном итоге могут лишиться жилья.

Как отметил А.С. Осин, подобную работу в отношении должников всем службам надо вести постоянно и доводить её до логического завершения.

Великий пост

Многодневных постов в Православном богослужебном году четыре, но самым главным и строгим является Великий пост, который продолжается в течение семи недель перед Пасхой.

Самый убедительный пример такого поста явил Господь, Который перед началом своего общественного служения сорок дней и ночей не вкушал пищи, преугоотвляя себя перед спасительной миссией: «И был Он там в пустыне сорок дней, искушенный сатаною, и был со зверями; и Ангелы служили Ему» (Мар. 1:13).

Великий пост состоит собственно из Четыредесятницы и Страстной седмицы. Четыредесятница установлена в воспоминание жизни Господа Иисуса Христа на земле и в честь сорокадневного пребывания в постном подвиге в пустыне Самого Спасителя и заканчивается празднованием Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье). Страстная седмица посвящается воспоминанию последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребению Иисуса Христа.

Великий пост – это время приготовления к самому большому событию в Православной Церкви – празднику Святой Пасхи. К этому великому дню мы подготавливаемся духовно и телесно. В Православной Церкви в правилах поста даётся один и тот же пост для всех. Нет разделения для монахов, духовенства и мирян, но при этом нужно помнить, что **все мы немощные, и к посту нужно подходить разумно**.

К правилам поста нужно стремиться, но выполнение их зависит от наших сил и обстоятельств. Неопытные в посте должны приступать к нему постепенно и благоразумно, поэтому вначале своего духовного роста некоторые христиане по немощи могут себе облегчить пост, а больные и дети могут поститься более лёгким постом. Например, в русских школах дети постились только в первую неделю поста и Страстную седмицу, когда вспоминают смерть Христа на кресте. Сейчас родители определяют сами детское меню на период поста. Чтобы не было резкого перехода от привычной еды к посту, ему предшествуют три подготовительных недели.

В идеале, для имеющих возможность соблюдать строгий пост необходимо воздерживаться от вкушения мяса, рыбы, яиц, молока, постного масла и есть не более чем раз в день. По субботам и воскресеньям можно употреблять постное масло и есть два раза в день.

«Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объединением и пьянством» (Лук. 21:34). Хорошо, если человек умеет ограничивать себя и не пресыщаться,

иначе может наступить отягощение и расслабление тела, и все силы человека будут уходить только на пищеварение. Где тогда место духовной жизни в уме человека.

У людей сластолюбивых и страдающих невоздержанием наблюдается страсть чревоугодия. И хорошо, если люди «едят, чтобы жить, и горе для них, если они живут, чтобы есть». Нам нужно помнить, что с момента грехопадения наша природа очень испорчена, часто склонна к сластолюбию и объедению, которые извращают природу нашего тела, делая его дряблым и склонным к болезням. Неумеренность в пище и питии ещё с апостольских времён считали пороком и ставили в ряд с другими языческими страстями. Вред от пресыщения прежде всего оказывается на здоровье. Тело, обременённое пищей, приносит физическое страдание сердцу, которое несёт лишнюю нагрузку и преждевременно изнашивается, и потому пост приносит человеку как духовное утешение, так и телесное здравие.

Первая заповедь, данная Богом человечеству, - о посте. Она была необходима для нас в раю, до грехопадения, и тем нужнее стала после изгнания из рая. Мы должны поститься, исполнения Божию заповедь.

Основа поста – борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту. Отказ от той или иной пищи не должен быть самоцелью. Ведь существует много причин, по которым человек не может соблюдать телесный пост, например, болезнь, старость, нищета. **Пост предназначен для людей здоровых, для больных же постом является сама болезнь.** Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своём духовном и физическом состоянии и просить благословения на совершение поста. Как писал святитель Иоанн Златоуст, пост – это лекарство, но даже самое полезное лекарство становится бесполезным, если больной не знает, как его употреблять.

Истинный пост – не цель, а средство смирить свою плоть, научиться воздержанию и очиститься от грехов. **Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души.**

Без молитвы и покаяния, без воздержания от страстей и пороков, искаренения злых дел, прощения обид, воздержания от супружеской жизни, исключения увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора пост становится всего лишь диетой.

Прошёное воскресенье (в этом году – 17 марта) – последний день перед Великим постом. В этот день люди просят друг у друга прощения – чтобы приступить к посту с мирной душой, сосредоточиться на духовной жизни и с чистым сердцем встретить Пасху – День Воскресения Христова.

Священное Писание неоднократно призывает человека мириться с людьми не только в день Прошёного воскресенья, но стараться по возможности жить в мире со всеми ближними каждый день: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12,18). «Прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф.5,24). «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф.4,26) Более того: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благоворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас» (Мф.5,44).

Действительно, а зачем нужно прощать того, кто тебя обидел или оскорбил? Обидеть человека легко. Чтобы постичь эту горькую истину, совсем не обязательно быть психологом. Печальный опыт переживания нанесенной обиды имеется у всех людей, и каждому известно, как сильно может ранить душу одно-единственное недобро слово. Обиды преследуют человека с самого раннего детства. Ну а про то, как страшно, изощренно и безжалостно умеют обижать друг друга взрослые люди, и говорить лишний раз не хочется. Почему нельзя мстить своим обидчикам, еще более-менее понятно: ведь если отвечать злом на зло, то вряд ли этого самого зла в мире станет меньше. А вот что делать, когда

Прошёное воскресенье

тебя обидели безо всякого повода, если наплевали в душу и унизили просто потому, что так захотелось обидчикам? Неужели тоже – простить?

Очень часто люди обижаются на, казалось бы, совершенно безобидные вещи. Достаточно бывает не то что слова – одного лишь взгляда, жеста или интонации, чтобы человек увидел в них нечто оскорбительное для себя. Странное дело: ведь никто же и не думал никого обижать, а обида снова – тут как тут, скребет сердце и не дает жить спокойно. В данном случае парадокс заключается в том, что эта обида является «произведением» самого обиженного человека и вовсе не зависит от чьих-либо посторонних усилий. На это прямо указывает даже грамматическое строение слова «обиделся». Ведь в данном случае «ся» – это старославянская огласовка местоимения «себя». Таким образом, «обиделся» означает – обидел сам себя, то есть дал волю мыслям, разжигающим в душе сознание собственной униженности и чувства нравственного превосходства над обидчиком. И хотя в этом трудно признаваться даже самому себе, каждый знает как приятно иногда бывать ощущать себя обиженным... Не разрушает ли душу такое само-чувствие? Недаром преподобный Исаак Сирин говорил, что такой человек подобен псу, который лижет пилу и пьянеет от вкуса собственной крови...

Другое дело, когда тебя действительно обидели, как выйти из этого состояния раздражения на другого человека, оно ведь действительно мешает жить? Как правило, в большинстве слу-

чаев, настоящая обида – это уязвленное самолюбие, тщеславие, гордость. Кто из нас считает себя самолюбивым или тщеславным? Эти неприглядные человеческие качества мы или действительно не видим в себе, или стараемся не замечать. А если не видишь в себе плохое, то и не борешься с ним. Недаром есть такая поговорка: «Научись побеждать себя, и ты станешь непобедимым». Вспыхнувшая обида в душе – яркое указание на привольно живущее в ней тщеславие. И если человек действительно об этом не знал, то здесь увидел, почувствовал, ужаснулся тому, что творится в его душе. А если увидел, то теперь знает с чем нужно бороться, и тогда он сознательно и честно почувствует, если не любовь, то хотя бы благодарность к обидевшему его человеку. Просто хотя бы из-за того, что обижающие – бесплатные учителя и тренеры человеческой воли и духа...

Первый шаг к победе над своим самолюбием – это научиться прощать обиды, научиться мириться с человеком. Может показаться, будто прощение для христиан – легкое дело, если они знают, в чем его смысл. Однако это совсем не так. Прощение обид – всегда подвиг, в котором сквозь свою боль и унижение нужно увидеть в обидчике такого же человека, как и ты сам, а сквозь его злобу и жестокость разглядеть те же духовные болезни, которые действуют и в тебе тоже. Сделать это очень непросто, особенно когда обида уже пустила в душе глубокие корни. Зато какое облегчение, радость, счастье вспыхивает в сердце того, кто сумел это сделать.

Впереди Прошёное воскресенье, может быть стоит попытаться?...

Как победить вирус сквернословия?

Слово, речь – наше средство общения, выражения мыслей, обучения, убеждения. Культура речи – составная часть общей культуры человека. Из всего многообразия живого мира только человек научился владеть этим даром – речью. Но слово – меч обоюдоострый. Словом можно помочь, ободрить, даже излечить человека, но можно и смертельно ранить. Не зря в народе говорят, что страшен нож не за поясом, а на кончике языка.

К сожалению, наш народ захлестнула эпидемия бранных слов.

Если раньше нецензурщица была, главным образом, специфическим языком преступников, пьяниц и других опустившихся лиц, то теперь мат всё глубже проникает во все социальные и возрастные слои общества. Ненормативную лексику сейчас можно услышать везде: на улице, в транспорте, в семьях и даже от людей, имеющих определённую власть. Вероятно, таким образом они хотят показать, что стоят ближе к народу.

Более того, нам пытаются навязать то, что русский язык вообще невозможен без мата. В некоторых случаях нецензурная брань является выражением вербальной агрессии, проявлением негативных чувств. При этом люди оправдывают вырвавшееся словцо раздражением, страхом и

после матерных слов у них, якобы, происходит разрядка.

Часто нецензурная брань употребляется для оскорблений, унижения того, на кого она направлена.

Но чаще и ужаснее всего, когда ненормативная лексика заменяет обычное, иногда даже вроде бы дружеское общение. Это происходит тогда, когда имеет место бедность кругозора, словарного запаса, неумение выразить свои мысли образным языком. Тогда «гнилые слова» становятся обыденной речью, их употребляют для связки слов, вставляя чуть ли не через слово. К ним привыкают, попадают в зависимость.

Откуда же сквернословие свалилось на наши головы?

В языческие времена у славян был распространён культ плодородия, поэтому заклинания и обращения к языческим божествам были связаны с половой сферой. Таким образом, мат является языком общения с демонами зла. Некоторые слова были заимствованы из азиатских и европейских языков. Употребляя скверные слова в разговоре с друзьями, родственниками, современными людьми, сами того не подозревая, совершают ритуал зла, призывают его на свою голову и головы близких людей изо дня в день, из года в год. Вначале у них появляются мелкие неприятности, потом крупные, затем возникают проблемы со здоровьем и, наконец, ломается сама жизнь.

Сквернословие наносит вред не только духовному и физическому здоровью человека. Учёные пришли к ошеломляющему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидаёт или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоровливают гены, другие травмируют. Во время отборной брань деформируются и рвутся хромосомы. Проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению.

Биологи также изучали влияние энергетического потенциала слов на растения. Почти все обреченные матом семена погибают, а выжившие становились генетическими уродами, неспособными програмировать развитие здоровой жизни.

Если бы человек мог видеть, какой мощный заряд распространяется во все стороны от бранного слова, он никогда не произнёс бы его.

Давайте задумаемся о словах, которые мы произносим!

Ведь от мышления и слов каждого конкретного человека зависит здоровье людей и здоровье планеты. Земля, нашего космического дома!

По материалам министерства здравоохранения Калужской области, Калужского областного центра медицинской профилактики.

Комфорт и уют для нас создают

Сфера ЖКХ – одна из ведущих в экономике – постоянно находится в центре всеобщего внимания. И это не случайно, ведь без услуг жилищно-коммунального комплекса невозможно представить современную жизнь. Людям всегда будут нужны тепло и свет в домах, чистота и порядок на улицах, добротные дороги и тротуары – всё то, что напрямую определяет качество жизни.

Несомненно, в работе ЖКХ ещё существует немало проблем, которые предстоит решить в ближайшее время, но многое делается уже сегодня каждодневным и кропотливым трудом работников этой важной социальной отрасли.



Л.М. Аноприкова.

Сейчас в нашем районе коллектива предприятия ЖКХ существует в виде холдинга, выполняющего задачи по обеспечению населения жилищными и коммунальными услугами и состоящего из четырёх организаций. Возглавляет жилищно-коммунальный комплекс, в котором трудятся более 200 человек, генеральный директор А.И. Пронькин, Заслуженный работник ЖКХ России.

Так уж сложилось, что работа в системе ЖКХ остаётся непрестижной для молодёжи. И всё-таки, если человек проработал несколько лет на этом предприятии, то в большинстве случаев он остаётся трудиться здесь на долгие годы.

Более 10 лет работает в жилищно-коммунальной отрасли Любовь Михайловна Аноприкова. И уже четыре года она работает в Управляющей компании заместителем генерального директора ООО «СЖКХ». Коллектив УК под руководством Л.М. Аноприковой организует работы по содержанию и текущему ремонту МКД, ведёт контроль за выполнением работ подрядчиками, производит начисление платы за жилищно-коммунальные услуги, оплату за услуги ресурсоснабжающим организациям.

357 многоквартирных домов в настоящее время находится в управлении, из них 48 домов расположены в девяти сельских поселениях.

Ежедневно на приём к Л.М. Аноприко-

вой приходят жители, которых волнуют самые различные вопросы и проблемы технического обслуживания общего имущества МКД. Чужую боль Любовь Михайловна воспринимает как личную и потому каждому, кто к ней обращается, она даёт конкретный и обоснованный ответ.

В многоквартирных домах, находящихся в ведении Управляющей компании, создано 97 ТСЖ. Председателем одного из них – «Росинка» – является Л.М. Аноприкова. Не может этот человек оставаться равнодушным ко всему происходящему, старается принести пользу людям и оправдать их доверие.

Заслуженным уважением в коллективе ООО «СЖКХ» «Наш дом» пользуется Ольга Михайловна Амелюшкина – начальник участка конструктивных элементов. Она работает в коммунальной службе с 1998 года. После окончания Могилёвского строительного техникума работала строительным мастером в МСО, домоуправом. Её трудовой стаж составляет более 37 лет. О.М. Амелюшкина руководит бригадой штукатуров-маляров. Участок, где трудятся люди этих профессий, занимается капитальным ремонтом МКД, поэтому плоды труда специалистов видны по красивым фасадам отремонтированных зданий.

Находясь по возрасту на заслуженном отдыхе, Ольга Михайловна продолжает трудиться. У неё есть сын и дочь, два孙女. Словом, родная семья радует, не меньше того радует и рабочая семья – её бригада.

Надежда Николаевна Русова – сухиничанка. Полтора десятка лет она работает в ЖКХ. Поначалу трудилась экономистом, а после окончания Серпуховского учебного комбината получила профессию мастера ВДПО по специализации вытяжной вентиляционной системы. Профессиональные обязанности Н.Н. Русовой заключаются в обследовании МКД на предмет нормальной работы вентиляции, чтобы обеспечить безопасность проживания в них граждан.

Трудовой день работников участка благоустройства ООО «Форум», возглавляет который В.Н. Кондрашин, начинается рано, когда город ещё спит. В это время идёт уборка тротуаров, скверов, автобусных остановок. Много хлопот добавила работникам участка нынешняя снежная зима, но люди с честью справляются с возникающими трудностями.



Р.И. Бункова.

Среди работников участка добросовестно на протяжении вот уже 10 лет трудится рабочая по благоустройству Раиса Ивановна Бункова. В том, что город стал чище и уютнее, есть и её заслуга.

Самых добрых слов в свой адрес заслуживает Г.П. Курашова, также рабочая по благоустройству. Её трудолюбию и ответственности за порученное дело может позавидовать каждый.

Самых добрых слов в свой адрес заслуживают водители транспортного участка Н.Д. Кучеров и А.И. Гурушкин и др. Без чётко отлаженной работы этого участка просто не обойтись.

Каждое утро водители В.В. Фомин и Н.Н. Курочкин выезжают на мусоровозах для сбора ТБО с контейнерных площадок.

Следует сказать, что ведущим предприятием жилищно-коммунального комплекса является ООО «ТеплоСервис». На обслуживании этой структуры находятся 24 котельные и 38 километров тепловых сетей. Руководит участком по обслуживанию и ремонту котельных Заслуженный работник ЖКХ Российской Федерации С.Д. Денисов. В 2012 году в рамках выполнения инвестиционной программы были введены в эксплуатацию 2 газовые котельные (ул. Победы, 14 и ул. Гоголя, 31), а также проведён ремонт

помещений СШ №4.

За работой котельных следят высококлассные специалисты А.Н. Кулабухов, В.А. Антонов, лаборанты водоочистки А.И. Кусей и Р.А. Фролкова.

Чётко организована работа газового участка, специалисты которого выполняют работы по техническому обслуживанию и ремонту газового оборудования котельных, своевременно принимают необходимые меры по предотвращению аварийных ситуаций.

Участок КИПиА занимается профилактическим ремонтом и наладкой оборудования, систем автоматики и сигнализации. ООО «ТеплоСервис» в числе первых в районе начал отопительный сезон и успешно проводит его в течение всего технологического процесса. В этом большая заслуга главного инженера предприятия Г.В. Корнеева, старшего мастера А.Н. Николаева.

Тепло и уют в домах зависит от профессионализма операторов газовых котельных. Среди них отлично трудятся Г.В. Сеничев, А.П. Бобкова.

Большую работу на предприятии по заключению договоров на вывоз ТБО проводит молодой специалист С.С. Серёгина.

Не забывают на предприятии и своих ветеранов, проявляя к ним чувство особого уважения и сердечности. Неоцененную роль в развитии ЖКХ района сыграл Заслуженный работник ЖКХ России В.В. Фомин, более 30 лет руководивший этой отраслью. Уважением среди коллег пользуется Б.А. Лабзин – руководивший участком ЖКХ в п. Середейский.

В золотой фонд предприятия вошли Г.Д. Кузнецова (домоуправ микрорайона Узловые), Т.П. Гришина (более 40 лет работавшая кладовщиком), электрик А.Н. Никульцов, рабочая бани Т.П. Юн и многие другие. За советом в решении тех или иных производственных задач к ним часто обращаются ныне работающие коллеги, ведь в этом есть преемственность поколений.

Валентин СИТКИН.
Foto Геннадия СКОПЦОВА.



Ирина Мишина.

Сухиничи издавна считается городом прасолов. Неслучайно и в нынешние времена в нашем районе хорошо развита торговля и с каждым годом она расширяется: 465 кв. метров на 1000 человек, что значительно выше среднебластиической цифры, не говоря уже о том, что выше от норматива (185 кв. м. площади на 1000 ч.). За прошед-

ший год оборот розничной торговли и платных услуг населению вырос к 2011 году на 28,6%. В районе зарегистрировано 565 предпринимателей, развивается торговля сетевых магазинов, действует предприятие ПО «Коопзаготпромторг». С приходом нового руководителя заметно улучшилась ситуация Сухиничского района по обеспечению то-

Не умеешь улыбаться - торговлю не открывай

Торговое ремесло – одно из древнейших занятий человека. Оно появилось тогда, когда были придуманы первые деньги, и людям необходимо было обменять товар на товар или товар на деньги. Когда в России, в конце XIX века, стали строиться крупные торговые предприятия и универмаги, появились продавцы. Долгое время центральной фигурой в торговле оставался купец. Он разъезжал по городам, продавал, покупал, перепродавал. Другой видной фигурой в русской торговле после купца был прасол – скопщик. Он ездил по деревням и скупал сельские продукты, скот, рыбу, а затем формировал из них партии и выгодно перепродаив более крупным торговцам. Наряду с прасолами на российском рынке действовала многочисленная группа мелких торговцев (оферней, ходебщик, коробейников, щепетильников), занимающихся развозом промышленных изделий.

варами сельского населения.

Давно занимается семейным бизнесом в торговле предприниматель Н.И. Кашанская. Вместе с мужем и сыном она содержит несколько магазинов, в их штате 13 сотрудников.

- Работа на самом деле интересная. Иначе бы не работала на протяжении стольких лет. Мы постоянно развиваемся, что уже само по себе очень хорошо. А я очень не люблю "стоять на месте". Всегда с мужем стремимся к лучшему. И рада, что это движение вперёд есть. Месяц назад мы на нашем небольшом «пя-

такче» открыли новый магазин – всё для дома, всё для семьи. Площадь магазина довольно-таки большая, где нашим покупателям будет удобно выбрать, рассмотреть необходимый ему товар: от гвоздя и отвертки до крупных электроинструментов, хорошо также оборудована витрина имеющихся стройматериалов. Продукция востребована постоянно, и это радует. Если люди строятся, ремонтируются, значит у них все хорошо, а мы чем можем, тем им поможем, - рассказала Надежда Ивановна.

«Не умеешь улыбаться - тор-

говлю не открывай», - гласит китайская пословица. Сюда не лишне добавить: не вставай за прилавок. В новом магазине «Стройматериалы» работают три продавца Марина Соцкова, Элла Аверьянова и Ирина Мишина. Они приветливой улыбкой встречают покупателей и легко ориентируются в этом удивительно большом ассортименте различных товаров, а помогает им Александр Власов, работающий здесь почти с самого основания магазина.

Тамара ВДОВЕНКО.
Foto автора.

Чтобы не стареть и не болеть!

По различным подсчетам ученых разных стран, человек может жить более 100 лет, но этого почему-то не происходит в массовом порядке: японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы – до 78, немцы и американцы – до 76 лет, русские и турки – до 67 лет.

И все-таки, отодвинуть возраст можно, если придерживаться довольно простых правил в повседневной жизни.

В этом выпуске «Доброго вечера» мы предлагаем вам, дорогие читатели, советы, которые помогут дольше оставаться молодыми и здоровыми, сделать свои дни ярче и интереснее, тем самым, сохранить активность и крепкое здоровье.

Ведущая рубрики



Ирина ЧЕРКАСОВА.

Будьте здоровы!



Кандидат медицинских наук, физиотерапевт, диетолог Маргарита КОРОЛЁВА, чья авторская программа снижения веса и коррекции фигуры уже многие годы пользуется большой популярностью у российских бизнесменов, политиков и звёзд отечественного шоу-бизнеса, считает, что "человек может сотворить маленькое чудо в отношении себя самого. Всё, что для этого нужно, - желание изменить свою жизнь".

Для повышения повседневной физической активности Маргарита Королёва рекомендует:

1. Одну транспортную остановку проходить пешком до и после работы.

2. Постараться по возможности некоторую работу делать стоя: разговаривать по телефону, готовить, читать.

3. При просмотре телевизионных передач отказаться от телевизионного пульта.

4. Больше времени проводить не перед телевизором, а на свежем воздухе.

5. Если вы пользуетесь автомобилем, хотя бы дважды в неделю переходите на общественный транспорт.

6. Собирайтесь в выходные дни долгие пешие прогулки.

7. Страйтесь 1-2 раза в неделю заниматься доступными и любимыми видами спорта.

8. После каждого приема пищи следует стоять или ходить, но никак не сидеть или тем более не лежать.

9. Ешьте понемногу, 5-6 раз в день, через каждые 2-2,5 часа. Не ешьте после 19.00 – лишний вес всегда набирается за счет вечерней и ночной пищи. Помните: максимальная скорость обмена веществ – с 6.00 до 12.00.

10. Выбирайте время для физических занятий, комфортное для вас. Помните: утренний пик активности организма в 11.00, вечерний – в 19.00. Оптимально заниматься 3 раза в неделю.

11. В день нужно выпивать не менее 2 литров жидкости. На каждые 450 г. массы тела должны приходиться не менее 14 мл воды.

12. Основа здорового рациона: овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, крупы, приготовленное на пару мясо, нежирная морская рыба, цельнозерновой хлеб. «Жирожигатели»: петрушка, укроп, мятя, чеснок, лавровый лист, шалфей, корица, сок лимона, грейпфрута, сельдерея.



Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала десять заповедей, следуя которым, мы сумеем, по их мнению, продлить и сделать более приятной свою жизнь.

1-я заповедь. Не обедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

2-я заповедь. Меню должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бета-каротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

3-я заповедь. Попытайтесь найти подходящую для себя работу! Работа способствует молодости, – уверяют французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше.

4-я заповедь. Найдите себе пару в жизни! Любовь и нежность являются лучшим средством против старения.

5-я заповедь. Имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

6-я заповедь. Двигайтесь. Даже восемь минут занятых спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых.

Гиппократ.

Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы.

Клавдий Гален.

Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет.



Важно

Такие закаливающие процедуры, как обливание холодной водой, обтирание, ножные ванны, полоскание горла, повышают сопротивляемость организма ко многим болезням.

Контролировать влияние водных процедур следует по реакции кожи. Если она сначала бледнеет, а потом краснеет, то это означает, что физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если кожные реакции выражены слабо, значит, воздействие недостаточное, поэтому нужно понизить температуру воды и увеличить длительность процедуры.

Резкое побледнение кожи, озноб и дрожь говорят о переохлаждении. В этом случае необходимо повысить температуру воды и сократить время закаливающей процедуры.

Если ежедневно выпивать ту норму чистой воды, которую рекомендуют врачи (не менее 2 л), то это поможет организму бороться с излишками холестерина. По мнению специалистов, холестерин представляет собой своеобразную «глину», которая не пропускает воду сквозь клетки, защищая их от обезвоживания. После поступления в организм необходимого количества воды, клетки «понимают», что жидкости достаточно и защита уже не нужна, поэтому выработка холестерина снижается.



Это интересно

21 тысяча американских врачей в возрасте от 40 до 84 лет провели над собой эксперимент и утверждают: достаточно мужчине включить в недельное меню 1 рыбное блюдо, как оно вдвое снижает риск внезапной смертности в случае острой сердечной недостаточности. Давно подмечено: эскимосы и чукчи почти не страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку употребляют много рыбы.

* * *

Современному человеку положено делать 10 тыс. шагов (давнее мнение японцев), а это 7-8 км. Ежедневно! Чтобы достичь этого результата, можно начать с малого, попробовав активизировать самого себя, например, в обеденный перерыв. И вместо разговоров и перекусов – ходьба! 30 мин. после работы, плюс 30 мин. до работы, плюс 10-15 мин. – в обед. Итого – 75 мин. Уже совсем скоро вы почувствуете себя другим человеком. Вспомним: еще в 1888 году Лев Николаевич Толстой в возрасте 60 лет пришел из Москвы в Тулу (200 км за 6 дней!).

* * *

Съедая 1 фрукт в день, в 2 раза больше шансов дожить до 80-летия. К такому выводу пришли исследователи Американской ассоциации диетологов, изучая особенности питания долгожителей.

* * *

Люди, не способные улыбаться в неприятной стрессовой ситуации, чаще имеют сердечно-сосудистые проблемы. Для поддержания здоровья необходимы физическая активность, диета и ежедневная доза смеха.

Ходить по лестнице, да еще перешагивая через 2-3 ступеньки, – польза огромная! Поднимаясь, человек затрачивает 15 кало-

рий в минуту – столько, сколько тратит за это же время человек, идущий по ровной поверхности со скоростью не менее 3,5 км/час. с грузом 100 кг на плечах. По утверждению американских врачей, каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. Врачи утверждают: 70 ступенек сжигают 28 калорий, 5 тысяч ступенек в неделю способны поглотить все лишние калории, а в неделю человек накапливает 2 тыс. лишних калорий, которые надо сжечь "в огне" физических нагрузок.

Марк Твен сказал: «Здоровый смех – это всё равно, что деньги в кармане, потому что он избавляет от расходов на доктора».

Врачи обеспокоены, что мы стали меньше смеяться. Оказывается, при смехе через горло, скавшееся в не-привычном спазме, воздух вырывается со скоростью 70 миль в час, в крови начинает пульсировать адреналин, из легких удаляется углекислый газ, глаза промываются слезами, выступившими от смеха.

Люди, не способные улыбаться в неприятной стрессовой ситуации, чаще имеют сердечно-сосудистые проблемы. Для поддержания здоровья необходимы физическая активность, диета и ежедневная доза смеха.

(Из книги Александра Бойко «Здоровье на 5+!»).

Понедельник, 18 марта

1 5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости.
5.05 "Доброе утро!".
9.15 "Контрольная закупка".
9.45 "Жить здорово!". 12+
10.55 "Модный приговор".
12.20 "Время обедать!".
13.00 "Доброго здоровьица!". 12+
14.00 Другие новости.
14.25 "Понять. Простить". 12+
15.15 "ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР". 16+
16.10 "Пока еще не поздно". 16+
17.05 "Я подаю на развод". 16+
18.00 Вечерние новости.
18.50 "Давай поженимся!". 16+
19.50 "Пусть говорят". 16+
21.00 "Время"
21.30 "ЖУРОВ". 16+
23.30 "Вечерний Ургант". 16+
0.00 "Свобода и справедливость". 18+

РОССИЯ 1 5.00 "Утро России".
9.00 "1000 мелочей".
9.45 "О самом главном".

10.30 "Кулагин и партнеры". 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.30, 14.30, 17.30, 19.40 "Местное время. Вести - Москва".
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12+
12.50 "Дело X. Следствие продолжается". 12+
13.50, 16.35, 4.35 Вести. Дежурная часть.
14.50 "Чужие тайны. Времена года". 12+
15.35 "ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ".
17.50 "ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ". 12+
20.30 "Спокойной ночи, малыши!".
20.40 "Прямой эфир". 12+
21.30 "КОРОЛЕВА БАНДИТОВ". 12+
23.25 "Специальный корреспондент".
0.25 "Большие танцы. Крупным планом".

ЦЕНТР 6.00 "Настроение".
8.35 "КАМЕНСКАЯ СМЕРТЬ РАДИ СМЕРТИ". 16+
10.35 "Тайны нашего кино". 12+
11.10, 19.45 "Петровка, 38".
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 0.30 "События".
11.50 "Постскриптум". 16+
12.55 В центре событий". 16+
13.55 "Право на жизнь. Общество животных". 6+
14.50, 19.30 "Город новостей".
15.10 "Наша Москва". 12+
15.30 "ВИЗИТ К МИНОТАВРУ". 12+
16.55 "Доктор И...". 12+
17.50 "Парадокс кота". 6+
18.25 "Право голоса". 16+
20.00 "ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ". 16+
22.20 Премия "Вера и Верность". 6+
1.05 "Футбольный центр".

НВ 6.00 "НТВ утром".
8.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА". 16+
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 "Сегодня".
10.20 "Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю". 16+
10.50 "До суда". 16+
11.55 "Суд присяжных". 16+
13.25 "Суд присяжных. Окончательный вердикт". 16+
14.35 "СУПРУГИ". 16+
15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор".
16.25 "Прокурорская проверка". 16+
17.40 "Говорим и показываем". 16+
19.30 "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ".
21.25 "ТОПТУНЫ". 16+

РОССИЯ К 7.00 Канал "ЕвроНьюс".
10.00 "Наблюдатель".
11.15, 1.40 "ПЕРРИ МЭЙ-СОН".

12.10 "Тайны русского оружия".
12.35 "Как это было".
13.25 "Великое расселение человека".
14.15 "Линия жизни".
15.10 "Пешком...".
15.40, 19.30, 23.30 Новости культуры.
15.50 Спектакль "Маленькая девочка".
17.40 Играет королевский оркестр концертгебау.
18.40 "Academia".
19.45 "Главная роль".
20.00 "Сати. Нескучная классика...".
20.40 "Острова".
21.25 "Ступени цивилизации".
22.15 "Тем временем".
23.00 "Голландские берега. Умная архитектура".
23.50 "Кто вернется - долюбит".
1.00 "Кинескоп".

НИКА 6.00 "АФРОМОСКВИЧ -1". 12+
6.30, 17.40, 18.30 Мультиплекс.
7.00 "Легко".
9.00 "Неделя". 12+
10.00 "Время спорта". 6+
10.45 "Бесполезная передача". 12+
11.15 "Минздрав предупреждает". 16+
11.55 "ГОРОДСКОЙ ПЕЙЗАЖ". 16+
13.29, 15.29 "Исторический календарь". 6+
13.30, 15.30, 19.30, 21.30, 23.30 "Новости".
13.45 "Коммунальная революция". 6+
14.15 "Притяжение земли". 6+
14.35 "Никсиya и Маруся приглашают в гости".
15.00 "Я профи". 6+
15.50 "Родной образ". 0+
16.50 "КОЛДОВСКАЯ ЛЮБОВЬ". 16+
18.00 "Точка зрения".
18.55 "Пригласительный билет". 6+
19.15 "Обзор прессы". 6+
20.00 "Главное".
21.00 "Семья России". 12+
22.00 "ДЕЛО БЫЛО В ГАВРИЛОВКЕ". 12+
22.50 "Повесть временных лет". 0+
23.00 "Культурная Среда". 6+
0.00 "ТРАВМА". 16+

23 и 24 МАРТА ООО «Нива» проводит ЯРМАРКУ РАСПРОДАЖУ ОВОЩЕЙ: картофель - 8 руб., морковь, свекла столовая - 10 руб., а также дайкон, редиска, репа. Распродажа проводится по адресу: д. Бордуково, зерноток, с 9 до 16 часов. Телефон для справок 5-35-32.

Вторник, 19 марта

1 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
5.05 "Доброе утро!".
9.15, 4.05 "Контрольная закупка".
9.45 "Жить здорово!". 12+
10.55 "Модный приговор".
12.20 "Время обедать!".
13.00 "Доброго здоровьица!". 12+
14.00 Другие новости.
14.25 "Понять. Простить". 12+
15.15 "ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР". 16+
16.10 "Пока еще не поздно". 16+
17.05 "Я подаю на развод". 16+
18.00 Вечерние новости.
18.50 "Давай поженимся!". 16+
19.50 "Пусть говорят". 16+
21.00 "Время"
21.30 "ЖУРОВ". 16+
23.30 "Вечерний Ургант". 16+
0.00 "Свобода и справедливость". 18+

РОССИЯ 1 5.00 "Утро России".
9.00 "1000 мелочей".
9.45 "О самом главном".

10.30 "Кулагин и партнеры". 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.30, 14.30, 17.30, 19.40 "Местное время. Вести - Москва".
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12+
12.50 "Дело X. Следствие продолжается". 12+
13.50, 16.35, 4.35 Вести. Дежурная часть.
14.50 "Чужие тайны. Времена года". 12+
15.35 "ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ".
17.50 "ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ". 12+
20.30 "Спокойной ночи, малыши!".
20.40 "Прямой эфир". 12+
21.30 "КОРОЛЕВА БАНДИТОВ". 12+
23.25 "Специальный корреспондент".
0.25 "Большие танцы. Крупным планом".

ЦЕНТР 6.00 "Настроение".
8.30 "ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ". 16+
10.20 Алла Ларионова. Сказка о

"ЦЕНТР советском ангеле". 12+
11.10, 19.45 "Петровка, 38".
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 0.10 "События".
11.50 "ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ".
13.55 "Право на жизнь. Прогулка в дикой природе". 6+
14.50, 19.30 "Город новостей".
15.10 "Наша Москва". 12+
15.30 "ВИЗИТ К МИНОТАВРУ". 12+
16.55 "Доктор И...". 12+
17.50 "Линия защиты". 16+
18.25 "Право голоса". 16+
20.00 "ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ". 16+
22.20 "Русский вопрос". 12+
23.15 "Хроники московского быта". 12+
0.40 "НЕ ВАЛИЯ ДУРАКА...". 12+

НВ 6.00 "НТВ утром".
8.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 "Сегодня".

6.00 "НТВ утром".
8.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 "Сегодня".
10.20 "Первая кровь". 16+
10.50 "До суда". 16+
11.55 "Суд присяжных". 16+
13.25 "Суд присяжных. Окончательный вердикт". 16+
14.35 "СУПРУГИ". 16+
15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор".
16.25 "Прокурорская проверка". 16+
17.40 "Говорим и показываем". 16+
19.30 "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ".
21.25 "ТОПТУНЫ". 16+
23.35 "УЧАСТКОВЫЙ". 16+

РОССИЯ К 6.30 Канал "ЕвроНьюс".
10.00 "Наблюдатель".
11.15, 1.55 "ПЕРРИ МЭЙСОН".

12.10 "Тайны русского оружия".
12.40 "Стамбул. Столица трех мировых империй".
12.55 "Сати. Нескучная классика...".
13.35 "Великое расселение человека".
14.25, 20.40 "Ночная ведьма".
15.10 "Красуйся, град Петров!".
15.40, 19.30, 23.30 Новости культуры.
15.50 Спектакль "Страницы журнала Печорина".
17.20 "Стамбул. Столица трех мировых империй".
17.40 Музыка на канале.
18.40 "Academia".
19.45 "Главная роль".
20.00 "Абсолютный слух".
21.25 "Ступени цивилизации".
22.20 "Магия кино".
23.00 "Голландские берега. Умная архитектура".
23.50 "Пуччины".

НИКА 7.00 Мультсериал. 0+

7.00 "Легко".
9.00 "Главное". 12+
10.00 "Азбука здоровья". 12+
10.30, 4.45 "И ЭТО ВСЕ О НЕМ". 16+
11.45 "Филипп Коркоров". 16+
12.40, 22.00 "ДЕЛО БЫЛО В ГАВРИЛОВКЕ".
13.29, 15.29 "Исторический календарь". 6+
13.30, 15.30, 19.30, 21.30, 23.30 "Новости".
13.45 "Обзор прессы". 6+
14.00 "Регион и бизнес". 6+
14.15 "Высший сорт". 0+
14.30 "Планета "Семья"". 12+
15.00 "Экология красоты". 6+
15.50 "КОЛДОВСКАЯ ЛЮБОВЬ". 16+
16.40, 0.00 "ТРАВМА". 16+
17.25 "Потребительские расследования". 16+
18.10 "Кличко". 16+
18.35 "Собачья жизнь". 6+
19.00 "Жилищный вопрос". 6+
19.15 "Официально". 12+
20.00 "Главное".
21.00 "Семья России". 12+
22.50 "Повесть временных лет". 0+
23.00 "Времена и судьбы". 0+

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ. Замер. Доставка. Монтаж. Рассрочка. Телефоны: 8-910-916-61-60; 8-953-313-55-40.

Монтаж ОТОПЛЕНИЯ, ВОДОПРОВОДА. Возможна рассрочка. Телефоны: 8-953-338-43-88; 8-980-512-00-27.

Среда, 20 марта

1 5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости.
5.05 "Доброе утро!".
9.15, 4.10 "Контрольная закупка".
9.45 "Жить здорово!". 12+
10.55 "Модный приговор".
12.20 "Время обедать!".
13.00 "Доброго здоровьица!". 12+
14.00 Другие новости.
14.25 "Понять. Простить". 12+
15.15 "ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР". 16+
16.10 "Пока еще не поздно". 16+
17.05 "Я подаю на развод". 16+
18.00 Вечерние новости.
18.50 "Давай поженимся!". 16+
19.50 "Пусть говорят". 16+
21.00 "Время".
21.30 "ЖУРОВ". 16+
23.30 "Вечерний Ургант". 16+
0.00 Ночные новости.

РОССИЯ 1 5.00 "Утро России".
9.00 "1000

Пятница, 22 марта

1 5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости.
5.05 "Доброе утро!".
9.15, 4.45 "Контрольная закупка".
9.45 "Жить здорово!". 12+
10.55 "Модный приговор".
12.20 "Время обедать!".
13.00 "Доброго здоровьяца!". 12+
14.00 Другие новости.
14.25 "Понять. Простить". 12+
15.15 "ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР". 16+
16.10 "Пока еще не поздно". 16+
17.05 "Жди меня".
18.00 Вечерние новости.
18.50 "Человек и закон". 16+
19.50 "Поле чудес".
21.00 "Время".
21.30 "Две звезды".
23.05 "Вечерний Ургант". 16+
23.40 Футбол.
1.45 "ДВАДЦАТЬ ОДНО". 16+

РОССИЯ 1 5.00 "Утро России".
8.55 "Мусульмане".
9.05 "1000 мелочей".
9.45 "О самом главном".
10.30 "Кулагин и партнеры". 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".
11.30, 14.30, 17.30, 19.40 "Местное время. Вести - Москва".
11.50 "ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12+
12.50 "Право на встречу". 12+
13.50, 16.35 Вести. Дежурная часть.
14.50 "Чужие тайны. Времена года". 12+
15.35 "ТАИНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ".
17.50 "ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ". 12+
20.30 "Спокойной ночи, малыши!".
20.40 "Прямой эфир". 12+
21.30 "КОРОЛЕВА БАНДИТОВ". 12+
1.15 "Большие танцы. Крупным планом".
1.30 "НЕВЕСТА НА ЗАКАЗ". 12+

U 6.00 "Настроение".
8.25 "ЧЕЛОВЕК БЕЗ ПАСПОРТА".
10.20 "Василий Лановой. Есть такая профессия...". 12+
11.10, 15.10 "Петровка, 38".
11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "События".
11.50 "ТЕТЬ КЛАВА ФОН ГЕТТЕН". 12+
13.55 "Право на жизнь. Жилища животных". 12+
14.50, 19.30 "Город новостей".
15.30 "ВИЗИТ К МИНОТАВРУ". 12+
16.55 "Доктор И...". 12+
17.50 "Спешите видеть!". 12+
18.25 "Право голоса". 16+
19.45 "КАМЕНСКАЯ. ШЕСТЕРКИ УМИРАЮТ ПЕРВЫМИ". 16+
22.20 О. Кабо "Жена. История любви". 12+
23.50 "АМЕРИКАНСКИЙ ДЕДУШКА". 16+
1.20 "ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ". 6+

НТВ 6.00 "НТВ утром".
8.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА". 16+
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня".
10.20, 2.15 "Спасатели". 16+
10.50 "До суда". 16+
11.55 "Суд присяжных". 16+
13.25 "Суд присяжных. Окончательный вердикт". 16+
14.35 "СУПРУГИ". 16+
15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор".
16.25 "Прокурорская проверка". 16+
17.40 "Говорим и показываем". 16+
19.30 "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ". 16+
0.15 "ОБИТЕЛЬ". 18+

РОССИЯ K 6.30 Канал "Евроныюс".
10.00, 15.40, 19.30, 23.10 Новости культуры.
10.20 "ЗАКОН ЖИЗНИ".
12.15 "Живые струны".
12.55 "Черные дыры. Белые пятна".
13.35 "Великое расселение человека".
14.25 "Гении и злодеи".
14.55 "Секреты старых мастеров".
15.10 "Личное время".
15.50 Спектакль "Ночь ошибок".
16.50 "Билет в Большой".
17.30 "Камиль Коро".
17.40 Концерт.
18.35 "Незаданные вопросы".
19.50 "МАКБЕТ".
21.20 "Ступени цивилизации".
22.15 "Линия жизни".
23.35 Культ кино.
1.20 Концерт.

6.30, 17.25 Мультсериал. 0+
7.00 "Легко".
9.00 "Главное". 12+
10.00 "Родной образ". 0+
11.00 "Планета "Семья". 6+
11.30 "И ЭТО ВСЕ О НЕМ". 16+
12.40 "ДЕЛО БЫЛО В ГАВРИЛОВКЕ". 12+
13.29, 15.29 "Исторический календарь". 6+
13.30, 15.30, 19.30, 21.30 "Новости".
13.45 "Главная тема". 12+
14.00 "Времена и судьбы". 0+
14.30 "Никус и Маруся приглашают в гости".
14.45 "Пригласительный билет". 6+
15.00 "Азбука здоровья". 12+
15.50 "КОЛДОВСКАЯ ЛЮБОВЬ". 16+
16.40 "ТРАВМА". 16+
17.45 "Тайны двойников". 16+
18.30 "Потребительские расследования". 16+
19.15 "Мы там были". 12+
20.00 "проLIVE". 12+
21.00 "Искусство одеваться". 12+
22.00 "ЧТО НАСЧЕТ БРАЙАНА?". 16+
0.55 "КЛУБ НЕУДАЧНИЦ". 16+

Снимем

КВАРТИРУ (срочно), семья из двух человек. Телефон 8-920-895-02-89.

КВАРТИРУ на длительный срок. Порядок и своевременную оплату гарантируем. Телефон 8-909-252-02-62.

КВАРТИРУ. Телефон 8-953-333-28-30.

НА ТЕЛЕЭКРАНЕ

Суббота, 23 марта

1 5.40, 6.10 "ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ".
6.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости.
7.35 "Играй, гармонь любимая".
8.20, 8.45 Мультсериал.
9.00 "Умницы и умники". 12+
9.45 "Слово пастыря".
10.15 "Смак". 12+
10.55 "Евгений Леонов. Страх одиночества". 12+
12.15 "Абракадабра". 16+
15.15 "Герои "Большой перемены".
15.45, 18.15 "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА".
18.00 Вечерние новости.
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером". 16+
23.00 "Yesterday live". 16+
0.00 "ЭЛЕМЕНТАРНО". 16+

РОССИЯ 1 6.35 "Сельское утро".
7.05 "Диалоги о животных".

8.00, 11.00, 14.00 "Вести".
8.10, 11.10, 14.20 "Местное время. Вести - Москва".

8.20 "Военная программа".
8.50 "Планета собак".
9.25 "Субботник".

10.05 "Проклятие фараонов".
11.20 Вести. Дежурная часть.

11.55 "Честный детектив". 16+
12.25 "МЕСТНЫЕ НОВОСТИ". 12+
12.55 "Особый случай". 12+
14.30 "Десять миллионов".
15.30 "Субботний вечер".
17.30 "Большие танцы".
20.00 "Вести в субботу".

20.45 "ОДИН НА ВСЕХ". 12+
0.30 "ОБРАТНЫЙ ПУТЬ". 12+

ЦЕНТР 5.30 "Марш-брюсок". 12+
6.00 Мультфильм.
7.25 "АВВГдейка".

7.50 Социальная реклама.
7.55 "ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ". 12+

9.35 "Православная энциклопедия". 6+
10.05 "САМЫЙ СИЛЬНЫЙ". 6+

11.30, 17.30, 0.05 "События".
11.45 "Петровка, 38".

11.55 "Городское собрание". 12+
12.40 "Тайны нашего кино". 12+
13.15 "НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?". 12+
15.15 "БЕГЛЕНЦЫ". 12+
16.55, 17.45 "ИЛЛЮЗИЯ ОХОТЫ". 12+
21.00 "Постскриптум".
22.00 "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ". 12+

0.25 "Временно доступен". 12+
7.25 "Смотр".
8.00, 10.00, 13.00, 19.00 "Сегодня".
8.15 Лотерея "Золотой ключ".
8.45 "Государственная жилищная лотерея".

9.25 "Готовим с Алексеем Зиминым".
10.20 "Главная дорога". 16+
10.55 "Кулинарный поединок с Оскаром Кучерой".

12.00 "Квартирный вопрос".
13.20 "ПОРОХ И ДРОБЬ". 16+

15.10 "Своя игра".
16.00 "Следствие вели...". 16+

17.00, 19.20 "МЕНТ В ЗАКОНЕ 6". 16+
21.15 "Русские сенсации". 16+
22.15 "Ты не повершишь". 16+
23.15 "Луч Света". 16+
23.45 "Реакция Вассермана". 16+
0.20 "Школа злословия". 16+

РОССИЯ K 6.30 Канал "Евроныюс".
10.00 "Библейский сюжет".
10.35 "ВО ВЛАСТИ ЗОЛОТА".
12.10 "Большая семья".

13.05 "Осенний сад Марселя Марсо".
13.30 "АЛЕША ПТИЦЫН ВЫРАБАТЫВАЕТ ХАРАКТЕР".

14.40 "Влюбиться в Арктику".
15.10 "Иегуди Менухин. Скрипач столетия".
16.15 Спектакль "Шейлок".
18.20 "Сан саныч наш, Калягин!".
19.05 "Бобби Фишер против всего мира".
21.15 "Романтика романса".
22.10 "Белая студия".
22.50 "BLOWUP".
0.45 "Легенды мирового кино".

6.55 Мультсериал. 0+
7.59 "Исторический календарь".
8.00 "Новости".

8.30 "Притяжение земли". 6+
8.50 "Euromaxx". 16+

9.15 "Тайны двойников". 16+
10.00 "Легкая неделя". 6+
10.30, 12.50 "Потребительские расследования". 16+

11.15 "Жилищный вопрос". 6+
11.30 "Азбука здоровья". 12+

12.00 "Детский канал". 0+
13.30 "Я профи". 6+

14.00 "Родной образ". 0+
15.00 "Александр Шилов". 6+
16.00, 17.25 Мультфильм.

16.10 "Удивительные обитатели сада". 12+
16.35 "Экспедиция вокруг света". 12+

17.35 "Искусство одеваться". 12+
18.05 "Огород без хлопот". 0+
18.30 "Неделя".
19.35 "Время спорта". 6+

20.20 "проLIVE". 12+
21.20 "Кругоборот". 12+
21.50 "ВАНЕЧКА". 16+

23.40 "И ЭТО ВСЕ О НЕМ". 16+
0.10 "Неформат". 16+

НИКА 8.00 "Тайны двойников". 16+
7.25 "Повесть временных лет". 0+
7.30 "Легкая неделя". 6+

8.00 "Неделя". 12+
9.05 Мультфильм.

9.15 "Притяжение земли". 6+
9.35 "Удивительные обитатели сада". 12+

10.00 "Время спорта". 6+
10.45 "Детский канал". 0+
12.00 "Родной образ". 0+
13.00 "Высший сорт". 0+

13.15 "Коммунальная революция". 6+
13.45 "Мы там были". 12+
14.00 "Планета "Семья". 6+

14.30 "Кругоборот". 12+
15.00 "Предупреждение". 16+
15.15 "Регион и бизнес". 6+

15.30 "Экология красоты". 6+
16.00 "Культурная среда". 6+
16.30 "Азбука здоровья". 12+

17.00 "ДЕЛО БЫЛО В ГАВРИЛОВКЕ". 12+
20.05 "Г.Лепс. Что может человек". 16+
20.55 "ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН". 16+
22.30 "КВАРТЕТ ДЛЯ ДВОИХ". 16+

0.10 "Неформат". 16+

Сдаются

ПОМЕЩЕНИЕ в аренду по ул. Ленина, д. 95 (здание "Русславбанка"), 2-й этаж, 150 кв. м. (можно 75+75). Телефон 5-24-79.

ПОМЕЩЕНИЕ в аренду по ул. Ленина, 74 а, 1-й этаж, рядом с магазином «Пятёрочка». Телефон 8-910-606-55-59.

2-комнатная КВАРТИРА в центре. Телефон 8-920-091-01-96.

Воскресенье, 24 марта

1 6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 "ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ".
7.40 "Армейский магазин". 16+
8.15, 8.45 Мультсериал.
8.55 "Здоровье". 16+

10.15 "Непутевые заметки". 12+
10.35 "Пока все дома".
11.25 "Фазенда".

12.20 "Среда обитания". 12+
13.25 "Александр Митта. Всегда про любовь". 16+

14.35 "ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА".
16.25 "Форт Боярд". 16+
18.00 "Один в один".
21.00 Воскресное "Время".
22.00 "КОКОКО". 16+
23.40 "Познер". 16+

0.40 "XXX - ТРИ ИКСА". 16+



Поздравляем!

Коллектив отдела финансов администрации МР «Сухиничский район» поздравляет с юбилейной датой **Наталью Евгеньевну КОРОБОВУ!**

В этот радостный и светлый день мы искренне желаем Вам благополучия, процветания и успехов в Вашей трудовой деятельности. Пусть удача, счастье и крепкое здоровье никогда не покидает Вас и Ваших близких!

Дорогую маму, бабушку **Наталью Евгеньевну КОРОБОВУ** от всей души поздравляем с юбилеем!

Желаем здоровья на долгие годы и пусть сторонаю обходят невзгоды! Пусть бодрость с задором в душе сохранятся. Всего тебе доброго, светлого, ясного, всего желанного и прекрасного!

Сын Сергей, невестка Ольга и внучка Юлия.

Уважаемую **Наталью Евгеньевну КОРОБОВУ** сердечно поздравляем с юбилеем!

Желаем счастья, здоровья, благополучия, отличного настроения. Пусть каждый день Ваш будет светлым, пусть Ваше сердце будет щедрым. От всей души желаем счастья, в работе - радостных побед. Пусть обойдут Вас все ненастья, как будто их в природе нет!

Святая Канунники.

Коллектив и профсоюзный комитет МКДОУ «Родничок» поздравляют с 55-летием **Наталью Георгиевну БЕСЧАСНУЮ!**

В юбилей мы желаем расцвета и здоровья на многие лета! В юбилей мы желаем удачи и огромного счастья в придачу. Чтобы сердце твоё любило, чтобы все невзгоды и беды обернулись твою победой!

Коллектив МКОУ «Стрельненская средняя школа» поздравляет **Галину Юрьевну ТИТКОВУ!**

50 - это жизни расцвет, сердина её золотая! Впереди много радостных лет, пусть удача всегда ожидает! Пусть успешными будут дела, исполняются планы блестящие, процветания дарит судьба. С юбилеем! Здоровья и счастья!

Уважаемого **Владимира Ивановича ЕЛАГИНА** поздравляем с юбилеем!

У Вас сегодня юбилей, примите наши поздравления. Здоровья, счастья, светлых дней желаем Вам мы в день рождения!

Коллектив СПК станции Сухиничи.

Коллектив ООО «САПК-МОЛОКО» поздравляет с юбилеем **Юрия Алексеевича САЙДОВА!**

С прекрасным юбилеем поздравляем, пусть будет их немало впереди. Здоровья, счастья, радости желаем и бодрости на жизненном пути!

Коллектив ООО «САПК-МОЛОКО» поздравляет с юбилеем **Александра Сергеевича АНТОХИНА!**

Пусть этот день запомнится надолго, запомнятся все теплые слова, большого счастья, крепкого здоровья желаем Вам на долгие годы!

Дорогие и любимые родители **Нина Алексеевна и Александр Иванович АЛЕКСАНКИНЫ!** Вы к свадьбе изумрудной пришли дорогой трудной – серёзных испытаний не побоялись вы. А это значит, неожиданной надеждой обояющей, любовью, как дыханием, все ваши дни полны. Сердечно поздравляем, и в радости желаем друг друга верно обожать ещё лет пятьдесят и пять!

Дети, внуки.

Дорогую и любимую **Светлану Анатольевну КИЧАЛО** поздравляем с юбилеем!

Желаем здоровья, крепости души, благополучия. Любящие тебя родители, муж, дети, сестра и её семья.

Дорогую сестру, золовку, тёту **Любовь Александровну НАЗАРОВУ** поздравляем с юбилеем!

Пусть годы бегут и бегут - не беда, пусть рядом здоровье шагает всегда, пусть счастье, как птица, на крыльях летит, а сердце не знает тревог и обид!

Ромашкины, Наташа, Юра.

Зинаиду Павловну **РУХОВУ** поздравляем с юбилеем!

Здоровья, радости желаем и чтоб жила ты много лет без слёз, без горести, без бед.

Володя и Зина.

Твой Доктор

ТРЕБУЮТСЯ ПРОВИЗОРЫ/ФАРМАЦЕВТЫ в сеть аптек «Твой доктор».

- Официальное оформление.
- Полный соц. пакет,
- «Белая» з/п
- График работы 2/2.

Телефоны: 8-48451-5-59-33; 8-910-609-89-92.

<http://www.orgsmi.ru/>

E-mail: edition@kaluga.ru (для рекламы)

E-mail: org-smi@yandex.ru (для писем и конкурсов)

"ОРГАНИЗАТОР"

Редактор

Елена Александровна
ГУСЕВА

Адрес редакции:

249275, г.Сухиничи, ул.Ленина, 56.

Телефоны:

5-16-71

Учредители: администрация муниципального района Сухиничский район», коллектив редакции.

Издатель: МАУ «Сухиничская редакция газеты «Организатор».

Отпечатано: ГП Калужской области «Облиздат». 248540, г. Калуга, пл. Старый торг, 5.

Газета набрана свёрстана в редакции газеты «Организатор».

• редактора

• зам. редактора и отдела сельского хозяйства

• ответственного секретаря

• социального и экономического отделов

• бухгалтерии,

5-38-53

отдела рекламы (факс)

5-11-98

отдела рекламы (факс)

5-38-73

отдела рекламы (факс)

5-34-04

отдела рекламы (факс)

Зарегистрирована

в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Средне-Русское межрегиональное территориальное управление г. Орел. Свидетельство о регистрации средства массовой информации серии ПИ № 8-1274. Индекс 51767.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

Тираж 4562.

Объем два печатных листа.

Цена договорная

Газета выходит три раза в неделю: **вторник, четверг и субботу.**

Подписано в печать по графику - 9.00, фактически - 8.30.

Заказ №

СОНТАСТ

ВКЛАДЫ

12 %

годовых в рублях*

+ 0,5% пенсионерам

**СУПЕРВЛАД
БЕРИ ВЫШЕ!**

АКБ «РУССЛАВБАНК» (ЗАО) — оператор системы CONTACT

РУССЛАВБАНК

* Вклад для физических лиц. Срок вклада – 1 год. Валюта – рубли. Сумма вклада от 10 000 рублей. Ставка по вкладу составляет 12% годовых. При предъявлении пенсионного удостоверения, оформленного на имя вкладчика, размер ставки увеличивается до 12,5%. Начисление процентов в конце срока действия вклада. Возможно частичное снятие средств без снижения процентной ставки, при этом сумма частичных снятий не должна превышать 20% от суммы вклада, включая все дополнительные взносы. При сумме досрочных снятий более 20% проценты по вкладу рассчитываются по ставке 0,1% годовых. АКБ «РУССЛАВБАНК» (ЗАО). Генеральная лицензия Банка России №1073. Февраль 2013 Срок действия предложения – до появления новой или дополнительной информации. Реклама.

заявка по России бесплатная 8-800-200-4241

www.contactbank.com

Калужская область,
г. Сухиничи, ул. Ленина, д. 95,
тел. (48451) 5-34-59

СЕТЬ МАГАЗИНОВ УДАЧА

УДАЧА

МАГАЗИНЫ ТЕХНИКИ

СТАРТУЕТ СУПЕРАКЦИЯ:
при покупке мопеда, мотоцикла, квадроцикла, скайтера, культиватора, мотоблока - **1000 рублей - в подарок!**
А также всю технику можно приобрести в кредит без первоначального взноса.
Телефоны: 8-910-596-21-53; 8-910-544-90-82.

европотолки

бесшовные

натяжные потолки

Германия
Бельгия
Франция

гарантия 10 лет

г. Людиново, ул Крупская, 18
8-930-848-00-03

натяжные потолки (Франция)

комфортные окна

Немецкие окна KWK

Замер и доставка - бесплатно.
Рассрочка платежа.
Пensionерам - скидки.

г. Людиново, ул. Ленина д.6
8 (48444) 6-06-69, 8 (920) 610-81-41

БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА

в магазине «Ева»

СКИДКИ от 30% до 50%.

В ассортименте большой выбор платьев, блузок, туник, головных уборов, брюк и т.д.

Ждём вас по адресу: ул. Ленина, 105 А.

КОМФОРТНЫЕ ОКНА -

вершина европейского качества

• Окна и Двери из ПВХ и АЛ.

• Жалюзи всех видов.

• Двери стальные.

• Рольставни.

• Автоматические ворота.

Быстро!
Качественно! Чедорого!

До 1 апреля каждому заказавшему **СКИДКА 20% + ПОДАРОК.**
БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА на 3 месяца.

Собственное производство.
У производителя - всегда дешевле!

Адрес: г. Сухиничи, ул. 10 ПАБр, д. 8 (магазин «Хозтовары» напротив фонтана).
Телефоны: 8(48451) 5-19-49; 8-980-514-04-14.

Французские

за

натяжные потолки 3 дня

твой дом

г. Людиново ул. Ленина, 3
8(4844)6-70-77

окна пвх

энергосберегающие системы