

СВЯТЫЕ МЕСТА: КТО ЖАЖДЕТ... О СТРЕМЛЕНИИ НАШЕМ К ВОДЕ – СТР. 7

орочая линия Apple Macintosh : 44-44-34

реклама

Правда

0000.ECHOSEVERA.RU
для умных людей

ЧИСТАЯ ПРАВДА
2011 №3 [378]
26 января

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЗЗ»

5D КИНОТЕАТР

от 100 руб.

Информация: (8182) 44-00-20

РОДИТЕЛИ! СРОЧНО НАПРАВЬТЕ ДЕТИШЕК НА ТРЕНИРОВКИ К КИТАЙСКОМУ МАСТЕРУ МИРОВОГО УРОВНЯ ДЖОУ БИН ЦЮАНЬ. РЕБЕНОК БУДЕТ ЧЕМПИОНОМ!

68-08-08

КЛУБ

настольного тенниса

"РОДИНА"

«We invite investors!» (мы приглашаем инвесторов) – концовка инвестпроекта «Каргопольское подворье» на официальном инвест-сайте Правительства Архангельской области



Правительство Архангельской области, как и в прошлом году, продолжает забавлять и удивлять. На днях общественности было представлено рождённое Правительством дивное – Интернет-портал, рассчитанный на потенциальных инвесторов.

Сайт сделали аж двуязычным: rus, eng. То есть если раньше только мы потухали со смеху, то теперь к нам присоединится весь англоговорящий мир!

КАЙФ С ПОДВОРЬЯ

Я, признаюсь, получил массу удовольствий от знакомства с сайтом и рядом представленных там ИнвестПроектов. Проанализирую самый забавный – «Инвестиционный проект создания загородного тур-комплекса «Каргопольское подворье».

ВАХ, ИНВЕСТОР! СЮДА ХОДИ...

Непостижимый полёт губернской мысли:
ловля денег на авось...

Первое, что бросилось в глаз, – картинка. К картинке имеется подпись: «Церковь Иоана Златоуста в селе Саунино...» Смотрим на картинку и дивимся – на ней изображён Храмовый Ансамбль села Лядины. И невозможно пройти мимо этого позорного «косяка» – он, как мне кажется, очень красочно характеризует и кругозор, и профессионализм, и способности губернских специалистов в сфере туризма. Допускаю, что авторы инвестиционного проекта не успели ещё посетить место «будущих инвестиций». Но на что тогда в Правительстве штат советников? Зачем куча общественных советов – например, совет по туризму? Я, грешный, тоже в нём числюсь – участвовал в одном заседании. Помню, перед нами, экспертами, выступала министр Анастасия Старостина. Впечатление оставила сильное. Коротко, то заседание было единственным. По крайней мере, меня больше не приглашали. Наверное, так надо – зачем мудрец, если есть визирь?

ВАРВАР К ВАРВАРУ ТЯНЕТСЯ...

Кажется, что нашим турчиновникам пофиг и наша культура, и наша история – варвары! Такие и инвесторы придут. Ибо варвар может призвать только варвара.

Туризм состоит из мелочей, пренебрежение которыми обрекает на фиаско. Туризм – это легенды, истории. А миф – это вообще основа туризма как бизнеса. Наши

губернские мыслители этого не «догоняют» – у них в планах коттеджей понатыкать. Миф в туризме – субстанция зыбкая, как воздушный шарик. А что может произойти с воздушным шариком, если пренебрегать мелочами, нам наглядно показал Пятачок из мультфильма «Винни-Пух и все-все-все». Пятачок кочку не заметил, споткнулся и упал... Шарик, который Пятачок спешил преподнести другу-ослику, лопнул. Грустные, со вселенской скорбью, глаза ослика Иа лично для меня – сильнейшее впечатление детства: смотрю каждый раз и плачу. А после фразы ослика «Это был мой любимый размер» подушка становится мокрой.

ХОРОШИЙ ИНВЕСТОР – СЛЕПОЙ ИНВЕСТОР?

Но вернёмся к «косяку» тур-спецов губернского разлива. Думаю, что позор заметили многие из тех, кто интересуется историей родного края. Увидели, вздохнули печально и промолчали. Теперь представьте себе инвестора. Думаю, что перед тем как «грохнуть» 500000 EURO, он сам или грамотные въедливые спецы посетят место вложений... И обнаружат, что Церковь Иоана Златоуста на деле оказалась деревянным Храмовым комплексом на погосте близ села Лядины.

Продолжение
на 2 стр.



Скачай газету раньше всех

www.echosevera.ru

Муниципальному предприятию
«Спецавтохозяйство по уборке города»

ТРЕБУЮТСЯ

- слесарь 4-5 разряда по специализации «Ремонт топливной аппаратуры» (карбюраторы/дизель);
- водители категории C, D;
- водители автобуса;
- подсобные рабочие на подбор ТБО.

Полный соцпакет,
достойная оплата труда.

Тел. 68-41-49.

МАГАЗИН

«COSMO»

MAX MARA, HUGO BOSS

СКИДКИ: 30% 40% 50% 70%

тел. 65-40-89 Адрес: Карла Маркса-13

Окончание,
начало на 1 стр.

К бабке не ходи — инвестор počует дурное и начнёт изучать инвестиционный проект доскональнее. 99% найдёт ещё «косяки», причём посущественней!

К примеру, даже не особо усердствуя, в представленном Правительством шедевре мною найдена куча «блех», «косяков» и просто откровенных ляпов.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ.

«КОСЯК» № 1: ИГРА ВТЁМНУЮ

Под будущий туристический комплекс выделены ДВА земельных участка по 6 га каждый. В проекте сказано, что один из наделов в 6 га принадлежит неким «частным лицам». К чему эти «потёмки»? Если в Министерстве, сделавшем публичную оферту, думают, что конспирацией они завлекут инвесторов, то они глубоко ошибаются. А может, раскрытие имён «частных лиц» вскрыет инсайдерскую канализацию? Или покажет аффилированность причастных деятелей, близких к Министерству? Ай-ай-ай! Примечательно, что владельца второго земельного участка (тоже в 6 га) указали прямо — это муниципальное образование.

«КОСЯК» № 2: ЖИВЫ, НО ЕДВА-ЕДВА...

Территория, на которую заывают инвесторов, — это муниципальное образование «Павловское». Инвестор вправе знать о финансовом положении этого сельского поселения. Хотя бы потому что половина земли принадлежит ему. И вряд ли МО даром с землёй расстанется. Из проекта непонятно, как этот вопрос планируется решать. Если инвестору предложат купить землю, то в разы возрастут расходы. А если МО землёй войдёт в долю, то в случае его неплатежеспособности вероятен геморрой — землю начнут дербанить кредиторы.

ВАХ, ИНВЕСТОР! СЮДА ХОДИ...



Храмовый Ансамбль села Лядины



Церковь Иоана Златоуста в селе Саунино

Тонкие ценители старины, искатели инвестиций из областного Правительства разницы не улавливают

Кстати, в Архангельской области одно из МО — «Муравьевское» — уже оказалось на краю финансовой пропасти. Данных о финансовом положении МО «Павловское» в инвестпроекте нет. Но, как признают сами руководители МО, у них серьёзная проблема: «*скрытие частными предпринимателями достоверных сведений о количестве работающих и их зарплате <...> в результате этого МО не имеет не достаточно средств не только для развития, но и для содержания социальной инфраструктуры*».

«КОСЯК» № 3: НЕПОСТИЖИМЫЕ ПЛАНЫ

В туристическом комплексе предполагается построить три деревянных коттеджа по 16 мест в каждом и два четырёхместных VIP-шале. К этому авторы проекта присовокупляют трактир и баню. ОДНУ БАНИЮ! Непостижимо! Или рассчитывают на коллективную помывку, или ускоренную помывку, или сами авторы не верят хотя бы в 50 -процентную заполняемость комплекса?

Кстати, в проекте нет данных о «потоке туристов» в Каргополь. Восполняем пробел: по данным из администрации Каргопольского муниципального района, в Каргополе официально действуют две гостиницы — «Каргополочка»

и «Каргополь». Показатель их заполняемости навевает грусть: среднегодовая загрузка «Каргополочки» в 2007-м была 35%, в 2008-м — 36%. А загрузка 3* гостиницы «Каргополь» в 2007-м году была 34%, в 2008-м — 35%. То есть существует реальная проблема с их заполняемостью, и это при том, что гостиницы эти весьма скромные по размерам: «Каргополочка» — на 52 места, «Каргополь» — 40 мест, обе находятся в райцентре. Представляете, какая *опа готовится им, ведь контингент туркомплекса, скорее всего, отнимет постояльцев именно у гостиниц! Эконом-туристам гостиницы и комплексы не по карману — они предпочитают селиться у частных.

«КОСЯК» № 4. WANTED! A LOT OF MONEY!

Деятели губернской туриндустрии ищут инвестора на 500000 EURO. Но инвестор не пойдёт, если его завлекать только миражами. Нужен пример. Пример есть, но неудачный: весь Каргопольский район по в сей программе развития туризма на ближайшие три года ассигнует всего 1 миллион 350 тысяч рублей.

«КОСЯК» № 5. БЕЗ УСЛОВНОСТЕЙ!..

ИнвестПрограмма представлена на сайте «ДвинаИнвест» — это проект областного Правитель-

ства. Там всё должно быть официально. Но почему же постеснялись написать, кто её принял, кто разрабатывал? Несolidно. Наверняка инвестора отсутствие этих данных насторожит.

Кстати, про официальный правительственный орган информации: в России запрещено указывать цены в инвალоте. Т олько в рублях — национальной валюте РФ. Или областное Правительство вышло из Российской Федерации? Тогда приятного полёта на околоземной орбите.

«КОСЯК» № 6. ... И БЕЗ КАНАЛИЗАЦИИ

Программа на сайте «ДвинаИнвест» занимает 7 листов. И ни одного слова про объекты экологии. Ни про канализацию, ни про стоки... Видимо, посещение туристами туалетов и единственной бани не предусматривается, и зубы они тоже чистить, наверное, не будут.

«КОСЯК» № 7. НЕУСТРАИМЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ

Авторы и Министерство областного Правительства явно не в ладах с географией. Иначе не объяснить фразу о том, что трафик туристов в Каргополь, дескать, возрастет. Так, как запланирован... ДАЛЕЕ ЦИТАТА: «строительство и ремонт трассы М-8 че-

рез Каргополь». Господа чиновники и турбизнесмены, разуйте глаза на карту! Найдите на карте Каргополь, указательным пальцем уткнитесь в эту точку. А теперь глазами ищите толстую чёрную, чуть извилистую линию, идущую сверху вниз. Это и есть трасса М-8, она значительно правее Каргополя. Ошибка почти в 300 (!) км! Сущая фигня для людей, которые поставили задачу сделать из Архангельской области туристическую, простите, Мекку, освоив сотни миллионов бюджетных рублей. Дело за малым: помочь неким частным инвесторам расстаться с деньгами. Кстати, кроме каргопольского ИнвестПроекта на том же правительственном сайте «ДвинаИнвест» мы обнаружили ещё одно диво — туркомплекс на острове Мудьюге. Возникает вопрос: есть ли у людей голова? На том же сайте в приоритетах почти мёртвый проект «Белкомур». А проект «Белкомур» — родной брат другого обморочного проекта — строительство порта на острове Мудьюге. Противоречие неустранимо: или турбаза, или порт — Мудьюг двоих не выдержит! Хотя... Люди, наблюдающие за всей этой вакханалией, склонны полагать, что беспокоиться не строит — ни того, ни другого там не будет.

P. S.

В связи с приближающимся китайским Новым годом у нас есть пожелание Областному Правительству. Поскольку планета пока не готова к бесконтрольным проявлениям буйной фантазии министерских деятелей архангельского областного Правительства, то у жителей Земли имеется просьба: господа, начинайте думать! Если не получается, то лучше просто ничего не делать...



ЗАТО Мирный. Масса военных объектов. Их обслуживает или строит новые ФГУП «Управление специального строительства № 35» — сокращённо Спецстрой или УСС-35.

Это не армейский стройбат, это много круче, хотя тоже структура Минобороны. До УСС-35 этой работой занималось УСС-33. Но с 2007-го года оно банкрот. Странная это история.

ГЛАДКО БЫЛО НА БУМАГА, ДА СПОТКНУЛСЯ НА ОБЩАГЕ

Мы, конечно, не специалисты, но задача управляющего, г-на Матюгина, видится такой: расставить всех кредиторов со всеми долговыми обязательствами в очереди на возврат займов, параллельно определить, какое имущество есть у банкрота, насколько оно ликвидно, сколько и чего долж-

Жильцов на улицу, общагу мэрии... Прокуратура и суд Мирного доказали конкурсному управляющему незаконность такой формулы бизнеса

ны ему, провести торги и погасить из вырученных и взысканных средств долги. Разумеется, в строгом соответствии с законом.

Так и действовал г-н Матюгин — до той поры, пока не обратил свой взор на общежитие УСС-33 на улице Советской, 3. Первоначально в общаге жили работники Спецстроя. По временной схеме: работаешь — живёшь, контракт расторгли — съезжаешь. Но с течением времени для части жильцов временное стало постоянным.

Причина обретения постоянной прописки по этому адресу, возможно, кроется в череде реорганизаций, венцом которых стало появление УСС-33, в обравшего в себя всё, что осталось от предшественников. Был там чей-то корыстный интерес или обыкновенное разгильдяйство, сейчас установить почти невозможно. По двум причинам: а) многие документы не сохранились; б) граж-

данская прокуратура, занимавшаяся делом Матюгина, не имеет права вмешиваться в дела военные.

ВСЕ ВОНИ!

Как бы то ни было, г-н Матюгин в конце 2010-го года выдал обитателям общежития УСС-33 уведомления о расторжении договора найма и выселении. Также в уведомлении было указано о необходимости найти другое место для проживания. Видимо, самостоятельно. Причина — общага переходит в муниципальную собственность.

Грубо говоря, г-н Матюгин, не вникая в нюансы, выставил людей на улицу. Дескать, моя задача полностью о свободить помещения перед передачей здания, а где вы будете жить — договаривайтесь с новым собственником.

Люди обратились в прокуратуру, а там быстро выяснили, что

г-н Матюгин лукавит — на момент проверки решение о переходе здания в муниципальную собственность принято не было. Этот вопрос являлся предметом судебного спора. Таким образом, процедура выселения людей из общежития была инициирована конкурсным управляющим незаконно. Гражданин поторопился. То же самое сказал суд. Выселение было остановлено.

НОВЫЙ СТАРЫЙ ДОМ

Мы связались с прокуратурой Мирного и выяснили, что сейчас общежитие передано мэрии Мирного. Не бог весть какой подарок — требуется капитальный ремонт, но людей на морозе не оставят. За исключением тех, кого г-н Матюгин заселял временно сам.

Вместе с этим мы заинтересовались причиной банкротства УСС-33, ибо непонятно,

как может обанкротиться федеральное предприятие, у которого работы выше головы. Официальная причина — отсутствие достаточных средств для исполнения обязательств, в том числе по зарплате.

Но никто не мешает выдвинуть и такую версию — УСС-33 обанкротилось, потому что на него были переписаны все долги и обязательства, а всё, что ничем не было обременено, отошло в УСС-35.

В пользу этого предположения говорит статья «Военно-строительный «кидок», опубликованная в «The Moscow Post».

Кратко суть: Спецстрой Минобороны РФ банкротит дочерние ФГУПы, набравшие в банках кредитов под гарантии и с одобрения руководителя Спецстроя генерала армии Николая Аброськина. По причине якобы продолжительной убыточности. По данным на 2007-й год, ликвидация ожидает 38 ФГУПов при Спецстрое. Даты банкротства УСС-33 в Мирном и изложенного в материале подозрительно совпадают. При таком раскладе история с общагой — всего лишь досадная помеха.

ЛЮДИ – КАК ВЕЩИ

на правах рекламы

АРХАНГЕЛЬСКГЕОЛДОБЫЧА

ОАО <Архангельскгеолдобыча> приступает к активной фазе разработки алмазного месторождения имени Владимира Гриба и проводит конкурсный набор специалистов в структурные подразделения на должности:

– **Группа внутреннего аудита**

• Ведущий специалист

– **Отдел промышленной безопасности и охраны труда**

• Заместитель главного инженера по ПБ и ОТ – начальник отдела

• Ведущий инженер по промышленной безопасности

• Ведущий инженер по охране труда

– **Отдел главного обогатителя**

• Ведущий инженер-обогадитель

– **Группа главного механика**

• Инженер-механик 1 категории по ДВС, котельной и насосному хозяйству

– **Группа главного энергетика**

• Инженер по АСУ и защитам 1 категории

– **Геологический отдел**

• Геолог 2 категории

– **Производственно-технический отдел**

• Ведущий инженер по горным работам

• Горный инженер 1 категории

– **Группа информационных технологий**

• Ведущий инженер

• Инженер 1 категории

– **Технический отдел Управления капитального строительства**

• Ведущий инженер

• Инженер 1 категории

– **Отдел проектирования строительства Управления капитального строительства**

• Начальник отдела

• Ведущий инженер-проектировщик общестроительных работ

• Ведущий инженер-проектировщик электромонтажных работ, слаботочных работ, КИПиА

• Инженер-проектировщик электромонтажных работ, слаботочных работ, КИПиА 1 категории

– **Сметный отдел Управления капитального строительства**

• Начальник отдела

• Ведущий инженер-сметчик проектных и общестроительных работ

• Ведущий инженер-сметчик электромонтажных, слаботочных, КИПиА и пусконаладочных работ

• Инженер-сметчик проектных работ 1 категории

– **Отдел планирования и отчетности Управления капитального строительства**

• Начальник отдела

• Ведущий экономист

• Экономист 1 категории

– **Административно-хозяйственный отдел**

• Секретарь

• Оператор копировальных и множительных машин

– **Отдел материально-технического обеспечения и комплектации**

• Начальник отдела

• Ведущий инженер

• Инженер 1 категории

– **Группа транспортной логистики**

• Начальник группы

• Инженер-логист 1 категории

– **Отдел управления персоналом**

• Ведущий специалист по социальному развитию

• Специалист 1 категории

– **Планово-финансовый отдел (группа инвестиционного планирования и мониторинга)**

• Начальник группы

• Ведущий экономист

– **Бухгалтерия**

• Ведущий бухгалтер

• Бухгалтер 1 категории

• Бухгалтер 2 категории

– **Производственный персонал (Месторождение им. В.Гриба, 130 км от г.Архангельска)**

• Заместитель директора ГОКа по производству

• Ведущий энергетик

• Инженер-механик горнотранспортного оборудования 1 категории

• Инженер по горным работам 1 категории

• Диспетчер

• Старший производитель работ (прораб)

• Инженер по надзору за строительством 1 категории

• Старший маркшейдер

• Участковый маркшейдер

• Горнорабочий на маркшейдерских работах 3 разряда

– **Участок гидротехнических сооружений**

• Начальник участка гидротехнических сооружений

• Ведущий инженер по мониторингу и безопасности ГТС

• Ведущий инженер по гидротехническим сооружениям

• Мастер водоудерживающей дамбы

• Гидротехник 1 категории

– **Юридический отдел**

• Ведущий юрисконсульт

• Юрисконсульт 1 категории

– **Отдел экологии и земельных отношений**

• Ведущий специалист по охране окружающей среды

• Инженер по земельным отношениям 1 категории

• Машинист насосных установок 5 разряда

• Обходчик водоудерживающей дамбы 4 разряда

• Монтажник механического оборудования гидротехнических сооружений 5 разряда

• Электромонтер 6 разряда

• Механик наладчик

• Инженер КИПиА

• Мастер участка по очистке карьерных и отвальных вод

• Обходчик гидросооружений 4 разряда

– **Участок обеспечения производства**

• Начальник участка

• Машинист крана (крановщик 5 разряда)

• Машинист экскаватора 5 разряда

• Водитель автомобиля

• Заведующий складом ГСМ

• Оператор АЗС 5 разряда

• Заведующий складом

• Кладовщик

• Грузчик

• Грузчик-стропальщик

ТРЕБОВАНИЕ К КАНДИДАТАМ: образование по специальности, опыт работы обязателен.

Прием на работу производится по результатам собеседования.

Резюме высылать по факсу (8182) 63–68–61(62) и e-mail: Fax@agd.lukoil.com, с указанием вакансии и структурного подразделения.

Адрес предприятия: 163001, г. Архангельск, пр. Троицкий,168

на правах рекламы

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

МАТЧЕВАЯ ВСТРЕЧА

ПО КИКБОКСИНГУ В РАЗДЕЛЕ

ФУЛЛ-КОНТАКТ

СИЛЬНЕЙШИЕ КИКБОКСЕРЫ АРХАНГЕЛЬСКА

ПРОТИВ КИКБОКСЕРОВ

ВОЛОГДЫ И С.ПЕТЕРБУРГА

А ТАКЖЕ

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ БОЙ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ

6 ФЕВРАЛЯ НАЧАЛО В 19.00

SUCCESS* В БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ

Слагаемые успешного дао Хакамады

На прошлой неделе с мастер-классом «Кайф, драйв и карьера» Архангельск посетила Ирина Хакамада – женщина, чьё имя стало брендом.

Мы не стали расспрашивать её про политику: Ирина Муцуовна с ней «завязала». Нас больше интересовало, как из советской японско-русской девочки она стала self-made** личностью.

«ПС-3»: Ирина Муцуовна, в одном из интервью Вы говорили, что для успеха не надо работать «на убой». Всегда в графике должно оставаться время на спорт, уход за собой, книги, фильмы. Из такого подхода и сложилась Ваша карьера. Можете назвать книги и фильмы, которые повлияли на Вас и действительно помогли?

Ирина Хакамада: Как это ни странно, это художественная литература, не имеющая никакого отношения к тренинговой. Я всегда много читала, из книг черпала огромный жизненный

опыт. И плюс я кинофрик, много смотрела фильмов, причём классики о взаимоотношениях мужчин и женщин, женщин в деловом мире. В отличие от других я не просто смотрю фильм, а начинаю воображать, что являюсь этой героиней. Потом о предельную ситуацию могла перенести на реальную жизнь, пыталась копировать некоторые нормы поведения. А в целом это мой собственный опыт, он не основан на тренинговых и других произведениях.

«ПС-3»: Ваши книги во многом посвящены женскому полу. А мастер-класс «Кайф, драйв

и карьера» только для женщин. Откуда такое разделение?

И. Х.: Хочу уточнить, что мои книги посвящены всем. Просто в них есть главы, посвящённые только женщинам. Я выделяю для дам отдельный мастер-класс, потому что считаю, что женщинам труднее.

«ПС-3»: Труднее добиться успеха в карьере?

И. Х.: Труднее совместить всё. Добиться успеха в карьере, быть привлекательной, сексуальной, получить партнёра, выстроить семью и успеть родить детей. Это не так всё просто.

«ПС-3»: В школе нам говорили о том, что юношам все достаётся просто так, а девчонкам того же самого придётся добиваться с трудом. Почему так происходит?

И. Х.: Да, это так. Потому что мы живём в традиционалистском обществе, несмотря на всю нашу внешнюю современность. Фактически мы живём в мужском обществе.

Продолжение на 2 стр.

SUCCESS* В БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ

Слагаемые успешного дао Хакамады

Окончание,
начало на 1 стр.

Формально женщины и мужчины равны в своих правах, но что бы в корпорации и тем более в политике конкурировать с мужчинами, надо иметь огромное терпение и понимать, что придётся быть на несколько ступенек выше при одной и той же ситуации. Чтобы добиться одинакового уровня в карьере, вам придётся делать больше, быть умнее и вкалывать. Это такая жизнь. Постепенно всё меняется. Например, в Европе уже нет такой дискриминации. А в России достаточно сильно отстали в этом плане.

«ПС-3»: Про книги и фильмы понятно, а какие виды спорта Вы предпочитаете?

И. Х.: Они зависят от сезона. Я очень хорошо плаваю, почти профессионально. А если зима, то катаюсь на лыжах. Если говорить про ежедневный спорт, занимаюсь пилатесом, хождением по дорожке в быстром темпе, выполняю упражнения с гантелями. В основном это фитнес и растяжка.



«ПС-3»: Ваш отец был японцем, передались ли Вам какие-то восточные черты, которые помогли стать успешным человеком?

И. Х.: Конечно, передались. Самая главная идея заключается в том, что восточные люди, во-первых, не спешат. Мы спешим медленно. Если видим, что это не наш поток, не наш день, то отходим в сторону. Именно поэтому я ушла из политики, что делают немногие. Во-вторых, это общение (с мужским полом и женским, но чаще с первым) в стиле айкидо. У меня имидж агрессивного человека, в основном созданный телевидением, на котором я часто появлялась в дебатах. Я хороший дебатчик, а дебаты — это бой. А в бою надо нападать и выигрывать. В жизни же я айкидошник. Чем больше агрессии против меня, тем быстрее я отхожу от неё и не возвращаю агрессию, а создаю ситуацию, при которой агрессия вернётся к её носителю.

«ПС-3»: Про восточные черты понятно, а чем ещё надо обладать в характере, чтобы добиться успеха в любой сфере?

И. Х.: Чтобы добиться успеха, необходимо иметь адекватную сбалансированную самооценку. Если она занижена, чем страдает огромное количество женщин, тогда начинаются проблемы. Если завышена, то женщина становится агрессивной и похожа на мужчину, тогда она теряет в личной



жизни. Главное — иметь баланс души между женским и мужским началом. И второе — любить себя больше, чем карьеру, детей, мужчину, семью. Тогда всё получится.

«ПС-3»: Вы говорили, что ушли из политики, потому что Ваше время закончилось. Должно прийти новое поколение, другое. Какое оно?

И. Х.: Это так называемое поколение Y или Next. Связано оно непосредственно с информационными технологиями. Они достаточно аутичны, у них нет такой коммуникации, когда люди сидели на кухнях и, имея три бутерброда и дешёвое вино, могли говорить ночами об искусстве, культуре и развитии страны.

Оно более прагматично, цинично, замотивировано больше на собственный успех, у него развит частный интерес, но не развит гражданский. Но и это начинает меняться; прежде всего в Интернете, в социальных сетях у них возникает некая солидарность по защите своих коллективных интересов или протест против унижения других людей, что уже неплохо. Оно очень сильно отличается даже от поколения 90-х. С одной стороны, более цинично и узко настроено на материальный успех, там нет романтики, а с другой стороны, немножко инфантильно. Новое поколение в силу обманчивого эффекта Интернета на все самые сложные вопросы пытается найти очень быстрые ответы, чтобы добиться успеха «за три минуты».

«ПС-3»: Ваша нынешняя карьера связана с написанием книг, проведением мастер-классов, ведением радио- и телепрограмм, где Вы делитесь личным опытом. Что через общественную деятельность хотите донести до «другого» поколения, которое только начинает свой путь?

И. Х.: Я считаю, что это продолжение политики, поэтому читаю мастер-классы, причём подсаживаю на их мотивацию. Не читаю лекции о том, что такое демократия или свобода, — им это не интересно. Я рассказываю, как добиться личного успеха, качества жизни, самореализации, конкурентоспособности. Пытаюсь заложить в них ценности свободы, независимости и уверенности в себе при формировании собственной личности.

«ПС-3»: Последний вопрос

*success — успех.

**self-made — человек, добившийся успеха своими собственными силами.

ПРИКАЗОМ ПО ЯЙЦАМ...

...хрустальным. На «Севмаше» под надуманным предлогом ликвидировано уникальное производство

Цех № 32. В миру — ПИХ (производство изделий из хрусталя). Бренд «Севмаш», теперь уже бывший. Красу и гордость завода со славной историей «убила» формулировка — «оптимизация структуры общества».

РУКОВОДИТЕЛИ РАЗНЫЕ, ГРАБЛИ ТЕ ЖЕ

Небольшая ретроспектива. 28 декабря 1982-го года приказ об организации хрустального производства на «Севмаше» подписал тогдашний директор Григорий Просянкин. Прошло 28 лет.

12 января 2011-го года Николай Калистратов, гендиректор «Севмаша», подписал приказ о расформировании производства изделий из хрусталя.

Не будем спешить навешивать ярлыки, но история современной России изобилует массой примеров безграмотной, если не сказать преступной реорганизации/оптимизации/управления. Последний пример — Севдормаш. Ноябрь 2008-го года — на заводе остановлено производство. Московские хозяева (структуры АФК «Система»), по ощущениям экспертов и даже обычно политкорректных представителей власти, «забили» на своё владение.

В результате обанкрочено предприятие. Нет больше известного практически во всех снежных странах, отчасти единственного в России производства снегоуборочных машин и оборудования. Встал завод, которому при грамотном менеджменте был бы гарантирован сбыт продукции. Техника, способная работать даже в тяжелейших условиях Заполярья и т.д., оказалась никому не нужна! Новый тренд возник тут же: российское чиновничество сразу же возгордилось покупкой импортной снегоуборочной техники. Если бы у нас росли бананы, можно было бы без обиняков заявить: прогресс достиг «наивысшей точки» — мы наконец-таки стали «банановой республикой». Или, как метко заметил кто-то из политических трупов 90-х, «Верхней Вольтой с ядерным оружием».

Полагаю, что ликвидация ПИХа на «Севмаше» из того же ряда.

ВЫКИДЫШ

Приказ № 9 (копия в редакции) называет причины ликвидации ПИХа: «...в связи со значительной убыточностью производства хрустальных изделий, с целью минимизации убытков и оптимизации структуры общества».

Формулировка серьёзная и вроде бы исчерпывающая, но, во-первых, так ли уж убыточен ПИХ? И во-вторых, он ли один не оптимален?



НА САМОМ ДЕЛЕ...

Андрей Мирошников
ЗамглавРеда «ПС-3»

Безусловно, чтобы понять это, необходимо владеть в сей полной информации о себестоимости и прочих условиях производства хрусталя. Но узнать что-либо «из-за забора» («Севмаш» в лучших традициях «оборонки» предпочитает на наши запросы не отвечать) практически невозможно. Однако даже обрывочных сведений и официальной информации на сайте завода достаточно, чтобы усомниться в том, что ПИХ — это неподъёмный камень на шее «Севмаша».

ТНП: ЛИПКИЕ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ?

На «Севмаше» отдельную и, поверьте, не маленькую часть завода занимает производство товаров народного потребления (далее — ТНП). Помимо хрусталя «Севмаш» изготавливает мебель. В этот же ряд наблюдатели ставят газовые плиты, миски/поварёшки и чуть ли не кресты с оградками для погостов. Куда это всё девается, куда и как реализуется?

Вы слышали что-нибудь о товаре «made in Sevماش»? Мы — нет. За исключением... хрусталя. Не один северодвинец говорил, что не отказался бы иметь дома набор стаканов с геральдикой АПЛ. Да и домохозяйки отмечали изящество форм радующей глаз алмазными гранями продукции. Это на бытовом уровне, а можно ведь и экспертов спросить...

Странно — производство ТНП есть, а магазина от «Севмаша» в городе нет. У «Звёздочки» на Яграх свой магазин есть — всё, что из тех же самых ТНП производят соседи, любой желающий может посмотреть/потрогать, а с «Севмашем» так не получится. Кстати, от «Звёздочки» давеча специализированный ювелирный «бутик» открыли. Так куда же девается весь ширпотреб с «Севмаша»?

БЛЕСК И НИЩЕТА «СЕВМАША»

Будем объективными — мебель «Севмаша» (почему бы и не поверить сайту завода) красуется в некоторых образовательных и культурных учреждениях Северодвинска. Но вот, собственно, и все примеры выхода ТНП «из-за забора». Больше похоже на исключение, чем на правило.

Может быть, ТНП «Севмаша» ещё на стадии полуфабрикатов разматывают потенциальные покупатели со всей России?

Продолжение
на 10 стр.



«Убиванто, украданто, то и это... Oh, yes. Банко, тресто, президенто, Ограблянто ун моменто. И за енто... Режисенто нас сниманто киноленто»

Песенка из м/ф
«Приключения
капитана Врунгеля»



Елезов



НЕ ВСЕМ ЗАКОНЫ ПИСАНЫ...

Журналисты добыли доказательства правового нигилизма коряжемского мэра Елезова



«Правда Северо-Запада» продолжает уникальное журналистское расследование. Место «бурения» — город Коряжма, что на юге области. Объект «бурения» — бюджетная чистота тамошней мэрии. Субъект расследования — мэр Елезов.

Россия, как известно, страна со специфическим правовым сознанием. Встречаются законопослушные люди, но редко. Есть люди, которые лавируют между законодательными актами, словно на гигантском слаломе, — это основная масса россиян. Есть третья категория — те, кто плюют на законы, возомнив себя небожителями. Решайте сами, к какой категории относится «герой» этого расследования — мэр Коряжмы, единорос **Елезов**.

Возьмём два персонажа: экс-мэр Архангельска — не единорос **Донской** и нынешний мэр Коряжмы — единорос **Елезов**. Оба из мяса, у обоих по две ноги, по две руки, голова, на голове нос, уши, глаза — человеки. И без разницы, что **Донской** был танкистом, а **Елезов** — конвойник с продолжением в заочной форме на высших курсах военной контрразведки. У обоих паспорта Российской Федерации. Казалось бы, закон для них обоих писан в равной степени. Но!

Донской, став мэром, превратился в Великого. И только чуть вознёсся над действительностью, как милиция, прокуратура, следствие — вся «машина» его тут же приземлила: тюрьма, суд, лишение мэрства, судимость. Александр — симпатичный парень, но в какой-то момент мне лично показался убедительней прокурор области **Владмир Бакун**. Он, парируя провокационные вопросы журналистов, молвил единственно правильную для работника прокуратуры сентенцию: «Я лично ничего не имею против **Донского**. Я всего лишь служу закону, который один и для меня, и для вас, и для мэра». Искренне и правильно сказано. Остаётся лишь напомнить, что судили **Донского** не только за аферу с дипломом, НО И ЗА ПРЕВЫШЕНИЕ ДОЛЖНОСТНЫХ ПОЛНОМОЧИЙ...

Теперь о **Елезове**. Видимо, он всё-таки ЗАГОВОРЁННЫЙ от действия российских законов. Мистика! Исключительно мистикой можно объяснить то обстоятельство, что ему как действующему мэру Коряжмы сходят с рук дела куда более странные, чем были у **Донского**. И объём фигурируемых денег нехилый. Мы пытаемся понять, за какие такие за-

слуги ниспадет благодать быть заговорённым от действий закона!

Теперь внимание! Здесь никакой подтасовки, передёргивания, фальсификация, журналистского бреда, предвзятого отношения — ЧИСТЫЕ ФАКТЫ И ПРЯМЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА!

На представленных фотографиях свежесделанная дорога на Набережной Коряжмы. Снимки прислал оттуда наш постоянный читатель. Он тоже не понимает, как такое возможно! То, что вы видите на этих неподдельных фотосвидетельствах, в русском языке имеет определение «голимая халтура». Это снято через месяц после окончания работ. Так что доводы типа «почвы задви гались, танки проходили» господин **Елезов** как человек, отвечающий за последние дел в Коряжме, может оставить для наслаждения своим сановникам.

Мы бы не волновались, но деньги на эту халтуру потрачены БЮДЖЕТНЫЕ. И даже это в России уже вряд ли кого удивит. Но здесь случай особый, почти беспрецедентный и уж точно БЕСПРЕДЕЛЬНЫЙ! Железобетонно свидетельствуем и готовы предъявить с десятков свидетельских показаний и фотоматериалов, ПРЯМО свидетельствующих о том, что заснятый участок Набережной заасфальтировали до 15 августа. Наша точность объясняется просто: 15 августа в Коряжме праздновали День Города — 25 лет Коряжме!

Интересно, а испытывал ли мэр **Елезов** стыд или хотя бы чуточку неловкости при виде так похабно заасфальтированной к празднику Набережной? Ответ многим в Коряжме очевиден, но прямо сказать люди побаиваются — город маленький, потому иногда ради безопасности лучше молчать.

Итак, халявно, но работы проведены и закончены к 15 августа — это факт.

Ремонт проведён на бюджетные деньги — это тоже доказанный факт.

Неоспоримым фактом является существование Федерального закона № 94, согласно которому на все работы за бюджетный счёт должны проводиться конкурсы.

Следующий факт — подрядчик должен определяться на конкурсе ДО начала работ и первого бюджетного транша.

Ещё факт: если сделано наоборот — сначала завершили работы, а потом провели конкурс (хоть задним, хоть передним числом), то это является преступлением.

Теперь главный ФАКТ, почему-то игнорируемый правоохранительными органами: конкурс был проведён 18 августа!

В распоряжении редакции имеются документы, подписанные коряжемскими депутатами, есть сохранённые копии с сайта мэрии Коряжмы, есть свидетели, видевшие соответствующее объявление. Кстати, почему правоохранительные органы не заинтере-

ресовались фактом, что с официального сайта администрации Коряжмы ВДРУГ пропадает часть информации?

Как вы уже, наверное, догадались, исчезнувшие материалы касаются конкурса, проведённого 18 августа. Замечают следы? Или техника СЛУЧАЙНО подвела? Мы бы ответили на этот вопрос, но хочется верить, что в России всё-таки есть правоохранительные органы.

Вниманию прокуратуры, ОБЭП, КРУ и т.д.: 15 августа Коряжма видит заасфальтированную Набережную. Дурно сделано, но сделано. А 18 августа проведён конкурс. Не наоборот, а именно так! Возможно, сейчас замечается след.

Вы думаете, что это единичный случай? Не-е-ет! В коряжемской мэрии эпохи **Елезова**, похоже, не «грузятся» приличиями. А уж на законы... Почему-то, когда анализируешь деятельность местной администрации, вспоминаешь Бандито & Гангстерито — персонажей мультяки про капитана **Врунгеля**. И строчки из их песенки весёлой в голову лезут навязчиво:

«Постоянно пьем чинзано,
постоянно сыто-пьяно.
Держим банк миллионы
и плеванто на закон».

А сейчас речь пойдёт об объекте, при строительстве которого по определению не должно возникать проблем с грязными руками. Во-первых, потому что это объект здравоохранения — коряжемская медико-санитарная часть. Во-вторых, это редкий для нынешней России случай, когда солидная и крупнейшая в России корпорация — группа «Илим» — чисто из гуманитарных соображений откликнулась на пронзительный призыв властей области помочь финансами. В «Илиме» у руля управления американец **Пол Херберт**; щепетильность, говорят, особенно в деньгах, у него в крови. **Пол Херберт** отвечал нашим властям «ОК» с оговоркой, что потребует идеальной стерильности в финансовых вопросах.

В общем, я американца понимаю — обидно пасть жертвой вороватых российских чиновников: они стащат, а ему с этим позором жить...

Вроде, доступно разъяснено... Видимо, не для всех — в коряжемской елезовской мэрии не слышали. Видимо, там философски рассудили, что чистота — категория относительная, и сделали по традиции криво, как-то пододвально. Теперь все гадают: по недомыслию, или что-то всё-таки прилипло к рукам?

Вам нужны факты? Пожалуй-ста! Уж от своих-то слов **Елезов** точно не отопрётся!

В распоряжении редакции имеется уникальная видеозапись, снятая ДВУМЯ КАМЕРАМИ и с двух точек. Это чтобы ни у кого

не возникло соблазна обвинить сотрудников редакции в производстве монтажа, склеек звука и прочей ахинее, которую в своё время несло окружение экс-губернатора **Киселёва** по поводу обнародованной у нас видеоплёнки «Баксы — Пинцеты». 200% достоверности — куда больше!

23 сентября 2010-го года в администрации города прошло очередное (третье) совещание по достройке упомянутой медсанчасти. Предлагаем фрагмент дословной расшифровки, в которой мэр Коряжмы фактически признался в нарушении закона.

Елезов*: Я могу дать пояснения. Когда эти работы проводились, все ориентировались на средства в 100 миллионов рублей, обещанные областным бюджетом. Работы выполнялись именно под эти суммы. Когда в декабре 2008-го года сняли 17 млн рублей с этой суммы, соответственно, работы выполнены, но не оплачены. Но если бы их зафиксировали, пришлось бы обложить налогом, БТС бы утонцл...

Дементьев**: Это не такая большая сумма — 18 процентов от 17 миллионов. Нашли бы возможность компенсировать эти деньги. Сейчас чисто технически придать легитимность этой кредиторке очень сложно. Не возражаем, что она должна быть оплачена, но каким образом?

Елезов: Должны быть на выполненные работы проведены аукционы, после этого может быть оплачено. Вот и вся легитимность...

Пуртова***: Как же аукционы! Легитимность! Валерий Иванович! Что же это — работы уже выполнены, и у вас заранее до аукциона определён подрядчик?

Елезов: Вы переливаете из пустого в порожнее... Ещё раз повторяю: деньги были обещаны в 2008-м году, предприятие проводило работы, в декабре — кризис, деньги не выплачены, работы выполнены...

«...»
Крупнин****: Что настораживает и, может быть, даже пугает. Что дефект планирования приводит к дефекту выполнения работ, а потом ещё надо как-то отчитываться. Ошибка в расходовании сумм в графике и в смете — в 362 раза!

* Валерий Елезов — мэр Коряжмы.

** Александр Дементьев — заместитель губернатора Архангельской области по экономике и финансам.

*** Вера Пуртова — директор филиала «Западный» благотворительного фонда «Илим-Гарант».

**** Геннадий Крупнин — заместитель директора Группы «Илим» по взаимодействию с органами государственной и муниципальной власти.



Гена Вдугев

Трудоустройство — это головная боль для всех выпускников ВУЗов. И чем ближе вручение дипломов, тем сильнее болит голова. Однако государство предлагает хорошее обезболивающее средство от этого недуга. О его пользе и возможных побочных эффектах читайте далее.

Закончив в июле 2010-го года университет, мой близкий друг сразу же решил заняться проблемой трудоустройства. Но поиск работы — это довольно сложный и тернистый путь, и вот одна из «дорожек» привела его в Центр занятости населения г. Архангельска.

Там ему сразу же предложили поучаствовать в государственной программе стажировки выпускников 2009-2010 годов. Из объяснений он уяснил, что суть этой программы сводится к следующему.

Первое. Государство через Центр занятости якобы помогает молодым людям устраиваться на работу по специальности в структуры различной формы собственности.

Второе. Это не «постоянка» — это стажировка. Её срок 6 меся-

цев. Подразумевается, что за это время приобретутся необходимые опыт и знания.

Третье. Зарплату молодому специалисту будет платить не работодатель, а Центр занятости. Исходя из бюджетных ассигнований. Налицо явный бодрящий эффект! Однако обратимся и к побочным действиям.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ № 1: НАПРАСНЫЕ ТРАТЫ

Друга по первости воодушевила такая простая и хорошая идея, и он с радостью решил принять участие в этой программе. Увы, рука помощи, протянутая государством в лице Центра занятости, оказалась для него иллюзией. Доверился и разочаровался — «подарок» от государства при реализации его на практике обернулся настоящим троянским конём. Давайте разберёмся в этом по порядку.

Фирмы и организации г. Архангельска, как позже выяснилось, в очередь за новоиспеченными выпускниками не выстраивались. В основном в предлагаемом списке были два типа работодателей: общественные некоммерческие организации, которые в силу своей финансовой несостоятельности просто не могли позволить себе какого-либо сотрудника. Иными словами, это «халявщики», кото-

рым нужен «человечек» на полгода, но так, чтобы ему не платить. Удобно устроились — работу за них оплатило государство, т. е. налогоплательщики!

Вторая категория работодателей — мелкие частные фирмы. Как мне показалось, большая их часть специализируется в сфере туризма. Та же «халява» за счёт бюджета. Странно: вроде бы турфирмы таким образом должны существенно снижать затраты. Но стоимость их услуг год от года только растёт!..

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ № 2: БЕЗ ГАРАНТИЙ

Руководителей фирм и организаций понять можно — им намного выгоднее заключить с Центром занятости договор, чем нанимать стажёра в штат и платить ему зарплату из своего кармана с сопутствующими огромными налогами.

Констатирую. Меньше всего «ГосПрограмма для выпускников» напоминает помощь молодым специалистам. Ибо шестимесячная стажировка не решает главного вопроса — трудоустройства выпускника ВУЗа. Исключения, наверное, есть... Редкие. Из них, видимо, рождается нужная Центру занятости статистика.

Чтобы не было ни у кого иллюзий: работодатель при устрой-

стве на стажировку по ГосПрограмме никаких гарантий не давал, не даёт и давать не должен. В лучшем случае, работодатель разродится на декларацию о намерениях; думается, исключительно ради приличий — чтобы сохранить отношения с чиновниками из Центра занятости и не портить им отчётность.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ № 3: УНИЖЕНИЕ ЗАРПЛАТОЙ

Зарплата во время стажировки. Сумма, которую стажёр получает за труд на благо работодателя по государственной программе, способна вызвать нервный смех. Наше государство всегда заботилось о своём будущем, поэтому для своего будущего — молодёжи — выделила аж 4 520 руб. в месяц (это уже с налогами). Сумма впечатляет нелепостью! Впрочем, как и сумма прожиточного минимума у нас в стране.

Замечу, что рабочий день стажёра такой же, как и у постоянных работников предприятия, и каждый месяц в Центр занятости относится «Табель о посещаемости».

Кстати, насчёт опыта работы. Есть статистика спроса на рынке труда. Работодатель в подавляющем большинстве случаев желает, чтобы опыт работы был

от 1 года до 3 лет. Так что положенные ГосПрограммой 6 месяцев стажировки погоды не сделают.

Итак, подытожим. Что же такое государственная программа для выпускников ВУЗов 2009-2010 гг.? Это сомнительный опыт работы, мизерная зарплата и отсутствие каких-либо гарантий дальнейшего трудоустройства. Но, есть-таки и положительный момент. Вся эта программа оформляется официально, то есть у стажёра есть трудовая книжка, идут отчисления в Пенсионный Фонд и налоговую, но это своеобразная ложка мёда в бочке дёгтя для тех, кто думает о будущем.

P. S. Исследовав тему, не претендуя на истину в последней инстанции, резюмируем. Проблему устройства молодых специалистов эта программа не решает, но государственные деньги тратятся, и не только для выплаты стажёрам и их наставникам. За бюджетные средства содержится огромная армия чиновников, обслуживающих программу. Если проблема не решается, а бюджетные средства ассигнуются, значит, это кому-то надо? Ситуация некрасивая ещё и потому, что об этом все молчат. Работодатели, пристроившиеся к Программе, молчат, потому что им выгодно. У Центра занятости по отчётам всё в шоколаде. Молодёжь не ропщет — и потому что боится за карьеру, и потому что потёранные полгода не выглядят проблемой, когда тебе всего 20 лет...

Прозаик Некрасов



Есть такой сайт — www.trudvsem.ru. Видимо, адресную строчку наваял постулат Дарвина про пользу труда, который якобы сделал из обезьяны человека. «Труд — всем».

Название созвучно лозунгу — вычурно и пафосно. Опыт подсказывает: где пафос, там по сути «пшик»...

В ИДЕАЛЕ ИНТЕРНЕТ — ПРОСТОТА И ДОСТУПНОСТЬ

На обложке сайта надпись: «Федеральная служба по труду и занятости...» Герб России. Из чего мы делаем вывод, что это они хозяева ресурса. Исходя из названия ведомства, делаем вывод, что главная цель небезбедного существования структуры в том, чтобы помогать людям. Одним — находить работу. Другим — решать проблемы с вакансиями. Если так, то на сайте этого ведомства каждый желающий найти работу должен получить ис-

ПРОФАНАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ...

...чиновники, отвечающие за труд и занятость, обзавелись сайтами. Результат здесь...



черпывающий перечень вакансий со всей страны.

Всё должно быть просто: сайт, на видном месте раздел «вакансии», кликаешь, заходишь, вводишь профессию, стаж, пол, возраст и т. п. Ещё раз клик — ответ. Или должен быть систематизированный общий перечень вакансий с требованиями и контактами. Именно к простоте пользования ведомственными сайтами всех призывает Президент Медведев. Зайдите на сайт Президента — там всё просто. И ничего лишнего, никакого хлама!

ПРОФАНАЦИЯ ИНТЕРНЕТА ЧИНОВНИКАМИ...

На сайте «Трудвсем» матрицы со статистикой, ведомственными прокламациями, пиар... Короче, я там нашёл всё, что угодно кроме того, что мне было нужно, — исчерпывающего перечня вакансий по России.

В каждом субъекте России есть структура, которая занимается

Профессия: журналист

Возраст: ☐ неважно ☒ от 20 до 30 лет

Пол: ☐ неважно ☐ мужской пол ☐ женский

Стаж по профессии: ☐ неважно ☒ не менее 2 лет

Зарплата: ☐ неважно ☒ 15.0 тыс. руб.

Ничего не найдено

трудоустройством и занятостью населения. Есть она и в Архангельской области. И у них тоже есть сайт. Там много белого пространства — видимо, дань нашим заснеженным просторам. На видном месте не внесённый в общероссийский реестр «как бы герб области» и крупная надпись «Агентство по труду и занятости населения». Сомнений нет — ре-

курс arhzan принадлежит им!

Тестируем, кликаем — отчёты, статистика, самопохваление... Зачем всё это? Я ра боту ищу, мне нужен перечень вакансий! У вы, раздела о вакансиях не нашёл. Чтобы пользоваться этим сайтом, нужно обладать странной логикой: всё, что касается поиска работы, находится в разделе «Важным». А всё остальное содержи-

мое сайта — оно, значит, не для граждан? Кликаю на «Гражданам» — облом-с! Можно только запустить анкету... И ждать!

Чуть лучше в разделе под кодовым названием «Работодателям» (видимо, не «граждане»). Там можно сделать заявку и, кликнув «найти», получить результат. Мы проэкспериментировали — набрали пять профессий: журналист, сварщик каких-то там конструкций, дворник, парикмахер, фотограф. На всякий случай напротив каждого требования поставили значок «не важно».

Результат: журналисты, сварщики, фотографы — «0». Нет таких на рынке труда! Парикмахер — 1, но с требованием «работа на дому»... Учитывая последние новеллы в российском законодательстве, ужесточающие требования к парикмахерским салонам, «цирюльня на дому» выглядит по меньшей мере странно. Нашёлся один человек (с высшим образованием), желающий работать дворником. Но радость от этого факта улетучивается, когда приходишь до требований гражданина к зарплате — он хочет 30 000 рублей! Дворник — уважаемая профессия, но уважать дворника на 30 000 желающих в ряд ли найдутся.

P. S.

Итак, резюме беглого тестирования сайта Архангельского агентства по труду и занятости: если отбросить хлам отчётности, останется пусто. Впрочем, если вам требуется дворник за 30 000, теперь вы знаете, куда надо обратиться.



Дмитрий Жаворонков,
заместитель главного
редактора



КТО ЖАЖДЕТ...

О стремлении нашем к воде

ДЕНЬ. УСПЕНСКИЙ СОБОР

Освящали воду. Приходили за водою той люди. Молча, с тихой улыбкой пригоршнями черпали радость. ...Хмурый январский день со сдержанными, почти иконописными красками северных небес тоже, казалось, радовался. Мы стояли почти под куполом собора, который до сих пор будто только построен (или сотворён?) и не смели подойти к соуду с водою. Вспомнилось: «Кто

будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нём источником воды, текущей в жизнь вечную. Кто жаждет, иди ко Мне и пей». (Ин. 4:14). Вот так — просто и хорошо. ...Так говорил Христос самарянке. Старые да мудрые говорят, что жизнь наша подобна реке: непрерывным течением минут, дней и лет движется она куда-то, к Предвеч-

ному ли или в Вечность — то нам, человекам, неведомо. И всё-таки ценно не само время. Не река, но вода — не то что течёт, но что именно течёт, чем оно наполнено.

Сила Духа Святого — животворна. И в это можно только поверить, потому в нашем отношении к Святой Воде здесь — граница трансцендентного, познаваемого, умопостигаемого. Это именно «вода живая». Вверить себя силе этой воды, отдать полноводному и мощному потоку её непросто. Заметим: «вверить». Ну не обойтись тут без веры.

ВЕЧЕР И НОЧЬ. ХРАМ СВ. АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО

Когда при минус двадцати погружаетесь вы в иордань, думается ли о вере? О том, воспоминанием чего служит это действие? В эту самую секунду, наверное, неважно. Но вот если человек погружается ради самого погружения?.. Служба — торжественная, чудная служба уже идёт, а в храм заходят люди с одним вопросом: «А где тут прорубь?» или вовсе «Купаться-то скоро будем?» И, услышав о том, что МЧС запретила купания у храма близ Краснофлотского моста, хлопают дверью и едут.

— Где, говорите, — в Лявлю?
— Ну да, в Лявлю будут купаться, вот народ поехал!

И местное телевидение тоже направилось в Лявлю. Как же — в Крещение да не снять окунающихся в ледяную воду северян?



При нашем климате это погружение — ещё и преодоление, важный шаг в жизни человека. «Никогда не купался, а хочется. Интересно!! Неизвестно, что вы себе в проруби подумаете, какие мысли в голову придут. Может, пойму что-то», — сказал 30-летний житель Вараино — Фактории Николай. Затем подхватил на руки дочурку и сказал жене: «Собирайся, мы в Лявлю». Жена понимающе кивнула, и семья тихонько покинула переполненный храм. Люди входили, продвигались вперёд, иные скоро выходили. У дверей дежурили казаки с Украины. Откуда-откуда? — ребята приехали в Архангельск на Крещение обеспечивать безопасность. Форма, серьёзные лица, а глаза добрые. И пускай некоторым особорьяным «купальщикам», забывшим снять шапку, они строго напоминали об этом. Порядок-то был! Хотя, читая милицейские и МЧСовские сводки, нет-нет, да и подумаешь: да они же признаются, что не могут обеспечить безопасность!

В этот раз 19 января в центре Архангельска людям негде было окунуться. Отговаривались с пастатели, отговаривались служители закона. Молчали власти... Между тем, в Петербурге только в исторических районах города устроено было 13 крещенских купелей. Кто-то где-то погиб, утонул? Так от несчастных случаев никто не застрахован, в Питере и вовсе — сосульки-убийцы вновь зверствуют.

УТРО. ХРАМ СВ. БЛАЖЕННОЙ КСЕНИИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ

А в Маймаксе получилась почти симфони́я в властей светской

и церковной: администрация округа и община церкви блаженной Ксении совместными силами устроили удобную и безопасную иордань. И после крестного хода каждый мог, как и Он, погрузиться в воду, почувствовать её животворную силу.

Дорогие читатели!

Продолжается строительство нового кафедрального собора града Архангельского. Продолжается и сбор средств, ведь всё делается на народные деньги. Будем надеяться, этот год станет завершающим в деле возведения главного храма земли нашей. Отныне каждую неделю «Правда Северо-Запада» будет публиковать новости о строительстве храма, историческую информацию, фоторепортажи, а на сайте ИА «Эхо Севера» появятся списки благодетелей.

Докажем: «Всем миром» — это не пустые слова.





Тереза Меджинян-Ярощик

(НАЧАЛО В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ)

В прошлом номере мы начали рассказ об Исландии и пытались понять, в чем секрет успеха и волшебства страны? Разбираться в тонкостях мне помогал исландец Полл, аспирант С(А)ФУ, который уже шестой год учится в Архангельске.

Наверное, в успешном развитии страны можно благодарить систему образования. Для начала после школы молодые люди учатся в колледже, а уже в возрасте 20-21 года решают, в какой университет поступать. Точно понимают, кем хотят быть, а не выбирают наугад факультет попроще, едва сдав ЕГЭ в 17 лет. В любой точке мира государство обеспечивает образование своим гражданам. Оно заведомо оплачивает его, после чего студент возвращается (если уезжал) и постепенно в течение жизни отдаёт эту сумму. Так диплом получают здесь не для «сотрясания воздуха», массовой «утечки мозгов» тоже не наблюдается. И, кстати, без образования в Исландии тоже можно добиться успеха.

Казалось бы, суровый субарктический климат, долгие полярные дни и ночи, скудность флоры и фауны, отрезанность от материковой Европы, частые землетрясения, извержения вулканов, наводнения и снеж-



ные бури. Только и остаётся что бежать отсюда. Нет. Люди остались и стали лучшими. Воспитанные климатом, исландцы сочетают в себе кровь ирландских монахов, норвежцев, датчан и шведов. Может, это и создало некий новый вид людей, которому ещё не дали название.

Продолжают допытываться, как же они пришли к такой жизни? Спрашиваю: что едите? Узнаю: рыбу и макароны. И не надо думать, что поголовно в Исландии употребляют мясо акулы. В ходу самая обычная пища. Спрашиваю: что пьёте? Узнаю, что до 1989-го года на острове запрещено было пиво. Там развито «выходное пьянство», когда в пятницу-субботу можно позволить выпить местных крепких алкогольных напитков. А так чтобы в будни днём, да ещё что-то покрепче — довольно странное явление, с которым Полл столкнулся в России. В Исландии сильно не напьюсь, общественный транспорт не развит — как потом домой ехать?!

Может, секрет в высоких зарплатах? Но понимаю, что прельщаться не чем. Средняя зарплата примерно 100 000 рублей (в наших единицах). Но и буханка хлеба — 80 рублей. Плюс отнимите высокие налоги и кредиты. На пенсию выходят около 70, средняя продолжительность жизни —

80 лет. Опять не в том направлении ишу секрет необычности волшебной страны ледников. Двигаюсь в другую сферу.

Каждый в Исландии знает минимум три языка. В школе учат датский и английский, в колледже — немецкий или французский. Конечно, знают родной исландский. Вот и получается: к университету юноши и девушки становятся полиглотами. Молодёжь политически активна. Сам Полл состоит в Прогрессивной партии. Есть ещё Независимая, Демократическая и Лево-Зеленая. Согласитесь, одни названия чего стоят. Прямо из лозунгов фантастической неореволюции. Вместо французских «Свободы. Равенства. Братства» исландские «Прогресс. Независимость. Демократия». При этом все партии находятся в оппозиции друг к другу.

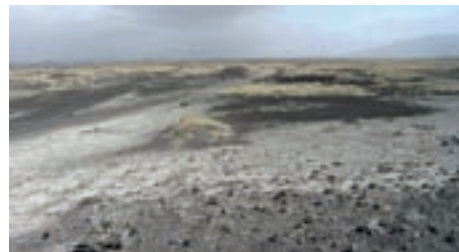
Вообще, политика весьма интересная у наших соседей по параллели. Президент избирался четыре раза. При этом на двух сроках просто продлевали его «место работы». Выборы не проводились, потому как нет смысла тратить деньги и свободную субботу. Полл говорит, если Президент хочет дальше работать, то обычно никто не возражает. Президент лишь глава, примерно как монархическая фи-

гура в Королевстве. Реальная же власть у премьер-министра.

Одна история с Президентом удивила меня и, пожалуй, приблизила к ответу на вопрос: в чем секрет привлекательности и успеха Исландии? Каждое лето Полл (кстати, здесь его коллеги называют Пашей) ездит домой — родственников увидеть и поработать. Однажды он поехал на похороны к бабушке. Для нас повод печальный, а он говорит — на весёлые поминки. У них не плачут навзрыд, на похоронах только, а на поминки уже все с радостью идет и очень охотно. Можно увидеть столько знакомых и родных сразу. К бабушке Полла, который был главой села, пришло 600 человек. В том числе и Президент, который по молодости был знаком с дедом.

Кажется, к концу разговора я понимаю, в чём глубина Исландии. Это природа, которую можно увидеть в музыке. Достаточно включить странную Björk, закрыть глаза, и тут же взорвётся тёплым потоком гейзер. Можно «залить» в плеер Gus Gus и в ритме техно, хип-хопа и фанка почувствовать бешеный ритм водопадов Исландии. Под текущие мелодии Sigur Ros созерцать уверенные в себе вулканы, которые ничем не сдвинешь и которые защищают и будто иронически пыхтят дымом и пеплом, напоминая, кто в доме хозяин.

Кульминацией фантазии может стать инструменталист неоклассик Ólafur Arnalds. Подуми-ротворяющие звуки фортепьяно проносятся картинки с мощными беспощадными вечными ледниками. Резкое появление скрипок и скрежет пост-рока резко меняет картинку, нагоняет ветер, который никогда не исчезает, лишь утихает на время и появляется, когда и так гнетёт на душе, и безжалостно пронизывает. Проходит сквозь тебя так, словно ты напоролся на ледник, и в ходе столкновения его силы и северной людской суровости весь мир слышит треск, который освобождает природу и человека от груза истории и мыслей, уничтожает всё старое, чтобы на месте центра земли возникло нечто лучшее и новое.





АКВИЛОН ИНВЕСТ
строительно-инвестиционный холдинг

**ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА
НАЧИНАЕТСЯ СО СВОЕГО ДОМА!**



С 1 по 28 февраля КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ – ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ!

- Бронированные двери 1 класса устойчивости
- Система охранной сигнализации
- Система видеонаблюдения

Подробности акции – по тел. 65-00-08, 65-33-35, Попова, 14 (5 этаж)
www.akvilon-invest.ru

ДОМ СДАН! **Олимп**

Гаражи от 690 тыс.руб.



пр. Новгородский – ул. Северодвинская

Воскресенская-Новгородский **9-14-этажный ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС**

NEW!

1 комн. - 36,43,45,48,51,54,55 кв.м.
2 комн. - 68,79 кв.м.
3 комн. - 85, 96, 98, 99, 100 кв.м.
4 комн. - 160, 185, 194 кв.м.
6-комн. - 232 кв.м.

Отделка под чистовую

Срок сдачи – III кв. 2013 г.

На Ломоносова

1 комн. - 45,51 кв.м.
2-комнатные: 72 кв.м.
3-комнатные: 89,97 кв.м.

ДОМ СДАН!

пр. Ломоносова – ул. Северодвинская

Поморская, 44 **8-этажный ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС**
(2-я очередь)

1 комн. - 40,43,45,48, 50,56,62 кв.м.
2 комн. - 66 кв.м.
3 комн. - 90,92,99,101 кв.м.

Отделка под чистовую

Срок сдачи IV квартал 2012 г.

Попова, 32 **Спецпредложение!**

Двухуровневая из 13,14 эт. 114,3 кв.м. - 3 875 000 руб.
2-комн.: 62,70 кв.м.

Гаражи **ДОМ СДАН!**

пр. Новгородский – ул. Попова

На Троицком **срок сдачи: III кв. 2011**

Исторический центр города, уникальная архитектура и великолепный вид на Микло-Архангельский кафедральный собор и Северную Двину.

1-комнатные: 54 кв.м.
2-комнатные: 62,78 кв.м.
3-комнатные: 92,104 кв.м.
4-комнатные: 127,150 кв.м.
3-уровневые квартиры 18-11 эт. - 124,114 кв.м.

подземный паркинг
видеонаблюдение
система охранной сигнализации
чистовая отделка

пр. Троицкий – ул. И.Кронштадтского

На Чумбаровке **срок сдачи: III кв. 2011**

Подземный паркинг и кондиционеры в центре города. Для размещения в одном из спальных помещений удобное место – на ул. Чумбаровке.

1-комнатные: 55, 56 кв.м.
2-комнатные: 59,75,79,88 кв.м.
3-комнатные: 99 кв.м.

подземный паркинг
видеонаблюдение
система охранной сигнализации
чистовая отделка

пр. Чумбаровка – ул. Чумбаровка (до ТЦ «Гранд Плаза»)

П **ПОДЗЕМНЫЙ ПАРКИНГ - НА ВОСКРЕСЕНСКОЙ**

Приглашаем Вас принять участие в долевом строительстве подземной автостоянки (ул. Воскресенская, 116, к. 3), срок окончания строительства - I квартал 2011 года от 450 0000 руб., рассрочка платежа, регистрация в ФРС.

Все дома только из кирпича "теплая керамика"!

65-00-08, 65-33-35

проектная декларация на сайте: www.akvilon-invest.ru

ул.Попова, 14 (Дом Быта), 5 этаж, оф.525

ВОЛОГОДСКИЕ БАНИ

ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

ВОЛОГОДСКАЯ, 43
20-06-13





- ДВЕ РУССКИЕ ПАРНЫЕ •
- СУХАЯ САУНА •
- ДВА БАССЕЙНА •
- МАССАЖ •
- КАФЕ •
- ПАРИКМАХЕРСКАЯ •
- СОЛЯРИЙ •

С 10.15 ДО 22.15
ВТ, ЧТ, СБ – ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ
СР, ПТ, ВС – МУЖСКОЙ ДЕНЬ
есть льготные сеансы



**изготавливаем дорожные знаки,
информационные щиты,
указатели, таблички**

на оцинкованной основе с применением современных
самоклеющихся и световозвращающих
материалов.



Выполняем работы по установке
дорожных знаков на объекте согласно
требований ГОСТ.





Архангельск, пр. Троицкий, дом 62
Тел. 20-85-80

ПРИКАЗОМ ПО ЯЙЦАМ...

...хрустальным. На «Севмаше» под надуманным предлогом ликвидировано уникальное производство

Окончание,
начало на 1 стр.

А хрусталь не находит спроса. Вряд ли — скор ее, будет наоборот. Иначе как объяснить, что изделия из хрусталя не просто имеют сертификаты соответствия и санитарно-эпидемиологические заключения, а, начиная с 1999-го года, эта продукция неоднократно включалась в каталоги «Лучшие товары Архангельской области» и «100 лучших товаров России»:

- в 1999-м году — изделия из хрусталя, декоративные сувениры;
- в 2005-м году — хрустальное изделие «Поднос»;
- в 2006-м году — хрустальное изделие «Поднос», вазы для сервировки стола «Льдинка», «Кристалл», «Узор»;
- в 2007-м году — вазы для сервировки стола «Льдинка», «Узор», поднос, рог большой с гравировкой, коллекция яиц с художественной росписью «Корабли Петра Великого».

Заметьте, это не специально сделанные поделки — это серийная продукция. С такой родословной на складе не залежишься. Если, конечно, его специально не закрывать.

ОДИН С СОШКОЙ, СЕМЕРО С ЛОЖКОЙ

Вот мы и подошли к самому главному. Как мы знаем, ПИХ в структуре завода — это цех № 3. Один из многих. И в своей хозяйственной жизни ПИХ не самостоятелен — вопросами снабжения, закупкой сырья для производства,

ремонтom оборудования, а также расширением или сокращением ассортимента и реализацией изделий он не занимается. Его дело маленькое — подать заявку (не факт что всё получишь), а дальше план спустили — выполняй. Всё остальное в рамках рацпредложений. Захотят — примут, не захотят — в мусорную корзину бросят.

Таким образом, упомянутая в приказе № 9 значительная убыточность производства, на мой взгляд, на самом деле — результат неграмотного менеджмента сбытовиков и снабженцев. Помните поговорку про яйца (не хрустальные) и танцора? Вот то-то. Но почему-то вместо увольнения управленцев г-н **Калистратов** подписывает приказ о расформировании ПИХа.

А вообще было бы очень интересно сравнить цены, по которым отдел материально-технического снабжения «Севмаша» для ПИХа закупает, например, селитру, песок кварцевый, кислоту борную и фтористоводородную. Г-да **Мардаровский, Будниченко, Борисов**, заместители гендиректора, вам эти термины никакой документ от конца марта 2010-го года в памяти не пробуждают?

Жаль, мы не спецпрокуратура, а то бы поинтересовались нюансами хрустальной закупочно-сбытовой истории. Кстати, из истории «Севмаша», и тоже вот совпадение, связанное с ТНП. Мы как-то писали о странных договорах поставки/бартера. Что-то типа весёлой схемы получения унитазов — золотых, судя по цене, в обмен на свинину.

ОСК-STYLE

Вторая версия причины бес-

славной кончины ПИХа — указание руководства ОАО «Объединённая судостроительная корпорация» избавиться от непрофильных активов. Логика проста: производство хрустальных ваз и стаканов не имеет отношения к судостроению, а потому, грубо говоря, нечего электричество жечь.

С одной стороны, правильно, а с другой, может, рано печь, где хрусталь варят, гасить? Господа из ОСК, вы никогда о такой штуке, как пеностекло, не слышали? Специалисты говорят о нём как о лучшем, почти универсальном изоляторе для подводных атомных реакторов. Если не ошибаемся, то именно АПЛ строит «Севмаш». Улавливаете мысль?

Да и вообще пеностекло много где пригодится может, если с умом к нему подойти. Может, на самом деле стоит, пока на «Севмаше» печь хрустальную окончательно не задули, провести кой-какую реконструкцию и открыть новое перспективное производство, если уж так хрусталь мешает?

P. S.

*Ещё один вариант будущего для ПИХа — создание дочернего предприятия. Перспективы у начинания есть. И Устав «Севмаша» вроде не против. Это не я такой умный, на самом заводе есть светлые головы. Г-н **Калистратов**, как Вы думаете, ваши предшественники, герой СоцТруда **Григорий Просянкин** и герой России **Давид Пашаев** производство хрусталя ради прикольных сувенирчиков для делегаций на заводе держали или как настоящие производственники видели в нём мощный потенциал?*



«Правда Северо-Запада» объявляет конкурс на самую жуткую сосульку-монстра. Составим вместе карту домов, опасных для жизни! Работы присылать по адресу: muhotom-pr@yandex.ru. Не забывайте указывать адрес, название управляющей компании, и время, в течение которого над головой висит смерть. Всё отправим в прокуратуру.



СВЕТОТЕРАПИЯ В НЕВРОЛОГИИ

*рым 40 и более. Понятно, что многим хотелось бы поподробнее, но... Увы, мы — не специализированное медицинское издание. К тому же доктор **Туттов** — человек очень контактный. И если вам захотелось что-то уточнить по теме, звоните: +7-921-496-59-75.*

Свет всегда играл большую роль в жизни человека. Само зарождение жизни на земле во многом обязано фотосинтезу. Медицина давно отметила, что состояние здоровья человека во многом зависит от его контактов с освещением. В зимний период резко увеличивается количество депрессий и самоубийств на их фоне. Летом улучшается состояние кожи при ряде дерматологических заболеваний — псориазах, нейродермитах, экземах. Но свет может как принести пользу, так и, при неправильном использовании, нанести вред. Ультрафиолет не только способствует загару, но и провоцирует некоторые онкологические заболевания и старит кожу.

Велись разработки по безопасному исследованию света. Та-

ким оказался метод фототерапии (светотерапии), в котором используется полихроматическое некогерентное поляризованное излучение, но без ультрафиолета, генерируемое аппаратами серии «Биоптрон». В основе этого метода лежат положительные факторы воздействия линейно-поляризованного света, которые способствуют более сильному проникновению электромагнитных световых волн в кожу, подкожные сосуды и нервные структуры. А это, в свою очередь, производит биостимулирующий эффект. То есть появляются положительные изменения в светочувствительных внутриклеточных структурах. Это действует видимый и инфракрасный свет. Улучшается под их влиянием микроциркуляция, нормализуется питание клеток организма, что приводит к повышению иммунитета, улучшению восстановительных процессов, что, в свою очередь, оказывает рановосстановительное действие и снижает боли. «Свет солнца», но без вредных примесей стали активно ис-

пользовать при лечении различных заболеваний. Остановимся в этот раз мы только на неврологических. И начнём с борьбы с неврозами. Усталость нервной системы и различные депрессии наиболее часто и сильно проявляются в зимнее время, сказывается нехватка солнца, особенно сильно это заметно в районах Севера, где световой день в этот период так короток. Число больных с астено-невротическим синдромом в нашем регионе очень велико, как и значительным является число суицидов. Темнота многих подавляет. Тут как раз очень эффективно использование солнечного света. Иногда для профилактики хватает 4-5 минут, чтобы предупредить нервные срывы.

Оказывает светолечение эффект при заболевании позвоночника и суставов, уменьшая боли при артритах, остеоартрозах, снижает остеохондрозные боли и отеки в мышцах поясницы, шеи, плечевого пояса. Я неоднократно отмечал, что когда мне приходится заниматься терапией больных суставов и позвоночника, сокращается восстановительный период у больных. Желаемый оздоровительный эффект достигается значительно быстрее.

Под действием света укрепляется и нервная система у маленьких детей, не вызывая у них из-

лишнего раздражения. Лечение в этом случае происходит безболезненно, что немаловажно, когда имеешь дело с детьми.

Эффективно использование света и при нейропатиях, особенно после перенесённых травм. Нейропатия — это состояние, связанное с повреждением нерва — чаще за счёт ишемии (сдавления, отека), ушиба, механического повреждения. К похожим состояниям можно отнести и невралгии лицевого и тройничного нерва. При невралгии лицевого нерва, которая чаще всего возникает на фоне воспаления или сдавления, использование света способствует снижению отёка и уменьшению воспалительного процесса. При невралгии тройничного нерва помогает снизить интенсивность болей.

То есть спектр и использования методов светотерапии очень велик. Но надо и оговорить, что это физиотерапевтический метод, который приводит к серьёзному эффекту как профилактическое средство или как вспомогательное при лечении различных неврологических заболеваний или осложнений. При острых неврологических состояниях не стоит его использовать как единственный метод лечения. Это хороший помощник, но при грамотной комплексной терапии заболевания. Лечение должен проводить врач.



Александр Туттов,

врач-невролог, мануальный терапевт

«Правда Северо-Запада» продолжает публиковать очерки на тему здоровья известного архангельского публициста, практикующего доктора Александра Туттова. Темы очень актуальные — позвоночник, поясница, спина...

В этих публикациях поднимаются вопросы, которые волнуют большую часть людей, кото-

Понедельник, 31 января			
ПЕРВЫЙ		солнухе». «Чи в лесу шишки?»	
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00	16.10	Х/ф. «ТРИ ТАЛЕРА» 5 с.	
05.05 «Доброе утро».	16.35	Д/с. «Поместье сурикат».	
09.20 «Контрольная закупка».	17.00	«Шедевры позднего романтизма». Г. Малер.	
09.50 «Жить здорово!»		Симфония №5. Дирижер В. Гергиев.	
11.00 «ЖКХ».		18.20 Д/ф. «Мировые сокровища культуры».	
12.20 «Модный приговор».		18.35 Д/с. «Буря над Европой. Кочующие племена».	
13.20 «Детективы».		19.45 Главная роль.	
14.00 Другие новости.		20.05 «Сати. Нескучная классика...»	
14.20 «Понять. Простить».		20.45 Д/ф. «Яхонтов».	
15.20 «Хочу знать».		21.25, 01.40 Academia.	
15.50 Т/с. «Обручальное кольцо».		22.15 «Театральная летопись».	
16.50 «Федеральный судья».	19.45	«Тем временем».	
18.00 Вечерние новости.	20.05	«Кинескоп» с Петром Шепотинником.	
18.20 «След» (S).	20.45	Д/ф. «Хлеб для птицы».	
19.00 «Давай поженимся!»	21.25, 01.40	Музыкальный момент.	
20.00 «Жди меня».	22.15	«Вечерний звон». Концерт АОРНИ ВГТРК под управлением Н. Некрасова.	
21.00 «Время».		00.40 Д/ф. «Хлеб для птицы».	
21.30 Т/с. «Доктор Тырса».	22.40	01.15 «Вечерний звон».	
22.20 К 100-летию великой прорицательницы. «Ванга. Мир видимый и невидимый».	23.55	02.30 «Вечерний звон».	
23.30 Ночные новости.			
23.50 «Подпольная империя» (S).			
01.00 Х/ф. «Прелюдия к поцелую».			
03.05 Х/ф. «В тюрьму!»			
СТС			
РОССИЯ			
05.00 Утро России.	06.00	Т/с. «КУПИДОН».	
09.05 «Великие пророчицы. Ванга и Матрона».	06.55	М/с. «Смешарики».	
10.00 «О самом главном».	07.00	М/с. «13 призраков Скуби Ду».	
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.	07.30, 15.30	Т/с. «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
11.30, 14.30, 16.30 Вести-Москва.	08.00, 00.00	Т/с. «ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА».	
11.50 Т/с. «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ».	08.30, 18.30, 19.00	Т/с. «Даешь молодежь!»	
12.50 Т/с. «РУССКИЙ ШОКОЛАД».	09.00, 19.30	Т/с. «ВОРОНИНЫ».	
13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть.	09.30, 12.10, 22.45	Т/с. «6 кадров».	
14.50 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ».	10.30	Х/ф. «МИСТЕР БИН НА ОТДЫХЕ».	
16.50 Т/с. «ЕФРОСИНЯ».	13.30	М/с. «Семья почему-чек».	
17.55 Т/с. «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ».	14.00	М/с. «Ясон и герои Олимпа».	
18.55 Т/с. «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ».	14.30	М/с. «Джуманджи».	
20.30 Местное время. Вести.	15.00	М/с. «Новые приключения Скуби Ду».	
20.50 Спокойной ночи, малыши!	17.30	«Галилео».	
21.00 Х/ф. «ГАДАНИЕ ПРИ СВЕЧАХ».	20.30	«НОВОСТИ». Драмеди.	
23.50 Вести +.	21.15	Х/ф. «ДИ О ЭЙ».	
00.10 «Исторические хроники».	00.30	«Кино в деталях».	
01.10 «Честный детектив».	01.30	«ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». Фэнтези. 2 с.	
01.45 Х/ф. «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА».	03.10	Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ».	
	05.05	М/с. «Приключения Конана-варвара».	
НТВ		ТНТ	
04.55 «НТВ утром».	08.30	06.00 «Необъяснимо, но факт».	
08.30 Т/с. «ТАКСИСТКА».	09.30, 10.20, 15.30, 18.30	07.00, 07.25	М/с. «Эй, Арнольд»
09.30, 10.20, 15.30, 18.30		07.55	М/с. «Как говорит Джинджер».
Обзор. Чрезвычайное происшествие.	10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15	08.30	«Комеди Клуб».
«Сегодня».	10.55	09.30, 10.00, 18.00, 19.00	«УНИВЕР».
«До суда».	12.00	10.30, 11.00, 14.00, 19.30	Х/ф. «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».
13.30 Т/с. «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».	13.30	11.40	М/с. «Пингвины из «Мадагаскара».
16.30 Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».	16.30	12.10	М/с. «Губка Боб Квадратные штаны».
19.30 Т/с. «ПРОЩАЙ, «МАКАРОВ»!»	21.30	12.40, 13.00	М/с. «Котопес».
21.30 Х/ф. «ЗВЕРОБОЙ».	23.35	13.30	М/с. «Бэтмен: отважный и смелый».
23.35 Честный понедельник.		14.30	«Дом-2. Live».
00.25 Т/с. «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ - СВО...»		15.45	Х/ф. «АВТОСТОПОМ ПО ГАЛАКТИКЕ».
01.10 Главная дорога.		18.30, 20.30	Х/ф. «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».
01.45 «До суда».		20.00	Т/с. «ИНТЕРНЫ».
02.45 Суд присяжных.		21.00	Х/ф. «102 ДАЛМАТИНЦА».
04.00 Т/с. «ДЕТЕКТИВ РАШ».		23.00	«Дом-2. Город любви».
		00.00	«Дом-2. После заката».
		00.30	«Секс» с Анфисой Чеховой.
ТВ ЦЕНТР			
06.00, 07.30 «Настроение».	08.30	07.30 «Настроение».	
08.30 Х/ф. «ТЕНЬ У ПИРСА».	10.05	08.25	Х/ф. «ЛЮДИ НА МОСТУ».
10.05 Х/ф. «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ».	11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.40	10.20	Х/ф. «МОЙ».
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.40		11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.45	События.
11.45 «Постскриптум».	12.55	11.45	«МОИ». Продолжение фильма.
12.55 Культурный обмен.	13.25	14.45	Деловая Москва.
13.25 «В центре событий».	14.45	15.10, 17.50	«Петровка, 38».
14.45 Деловая Москва.	15.10, 17.50	16.30	«Врачи».
15.10, 17.50 «Петровка, 38».	16.30	19.55	Д/с. «Разыскиваются актеры!»
16.30 «Врачи».	21.00	21.00	Х/ф. «УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ» 2 с.
19.55 Х/ф. «УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ» 1 с.	22.50	22.55	Д/ф. «Борис Ельцин. Частная жизнь Президента».
21.00 Линия защиты.	00.15	00.20	Х/ф. «ПУТЬ ДОМОЙ».
00.15 Х/ф. «ИМПОТЕНТ».	01.45	02.05	Х/ф. «МЕНЯЛЫ».
01.45 «ПАРО АГАТЫ КРИСТИ». Детектив.	03.30	03.55	Х/ф. «ПОХИЩЕНИЕ САБИНЯНОК».
03.30 Х/ф. «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА».	05.10		
05.10 Д/ф. «Заговор против Джона Кеннеди».			
КУЛЬТУРА			
07.00 «Евроньюс».	10.00, 15.30, 19.30, 23.30	Новости культуры.	
10.00, 15.30, 19.30, 23.30		10.15 «Кто там...».	
10.50 Х/ф. «ПОТОМУ ЧТО ТЫ МОЯ».	12.35	«Линия жизни».	
12.35 «Линия жизни».	13.30	«История произведений искусства».	
13.30 «История произведений искусства».	14.00	М/с. «САХАЛИНСКАЯ ЖЕНА».	
14.00 М/с. «САХАЛИНСКАЯ ЖЕНА».	15.40	М/с. «Зверопорт».	
15.40 М/с. «Зверопорт».	15.50	М/ф. «Тигренок на под-	

Вторник, 1 февраля			
ПЕРВЫЙ		14.15	Х/ф. «ОТЦЫ И ДЕТИ» 1 с.
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00	15.40	М/с. «Зверопорт».	
05.05 «Доброе утро».	15.50	М/ф. «Обезьяна с острова Саругасима».	
09.20 «Контрольная закупка».		16.10	Х/ф. «ТРИ ТАЛЕРА» 6 с.
09.50 «Жить здорово!»		16.35	Д/с. «Поместье сурикат».
11.00 «ЖКХ».		17.00, 22.15	«Театральная летопись».
12.20 «Модный приговор».		17.30	«Шедевры позднего романтизма». А. Дворжак.
13.20 «Детективы».		18.15, 02.40	Д/ф. «Мировые сокровища культуры».
14.00 Другие новости.		19.45	Главная роль.
14.20 «Понять. Простить».		20.05	Власть факта. История «под градусом».
15.20 «Хочу знать».		20.45	«Больше, чем любовь».
15.50 Т/с. «Обручальное кольцо».		21.25, 01.55	Academia.
16.50 «Федеральный судья».		22.45	«Апокриф».
18.00 Вечерние новости.		23.50	Х/ф. «ТАИНА ПОМЕСТЬЯ УИВЕРН».
18.20 «След» (S).		01.30	Играет Национальный академический оркестр народных инструментов России им. Н. П. Осипова.
19.00 «Давай поженимся!»			
20.00 «Пусть говорят».			
21.00 «Время».			
21.30 Т/с. «Доктор Тырса».			
22.20 «Борис Ельцин. Первый».			
23.30 Ночные новости.			
23.50 «На ночь глядя».			
00.50 Х/ф. «Знахарь».			
02.50, 03.05			Х/ф. «Куда приводят мечты».
РОССИЯ		СТС	
05.00 Утро России.	09.05	06.00	Т/с. «КУПИДОН».
«Огненный рейс. Как это было».	10.00, 14.00, 16.00, 20.00	06.55	М/с. «Смешарики».
«О самом главном».	11.00, 14.30, 16.30	07.00	М/с. «13 призраков Скуби Ду».
11.30, 14.30, 16.30 Вести-Москва.	11.50	07.30, 15.30	Т/с. «ПАПИНЫ ДОЧКИ».
Т/с. «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ».	12.50	08.00, 00.00	Т/с. «ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА».
Т/с. «РУССКИЙ ШОКОЛАД».	13.45	08.30, 18.30, 19.00	Т/с. «Даешь молодежь!»
Вести. Дежурная часть.	14.50	09.00, 19.30	Т/с. «ВОРОНИНЫ».
16.50 Т/с. «ЕФРОСИНЯ».	17.55	09.30, 20.30	Т/с. «НОВОСТИ».
17.55 Т/с. «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ».	18.55	10.30	Х/ф. «ДИ О ЭЙ».
20.30 Местное время. Вести.	20.50	12.00, 23.30	Т/с. «6 кадров».
20.50 Спокойной ночи, малыши!	21.00	13.30	М/с. «Семья почему-чек».
Х/ф. «ГАДАНИЕ ПРИ СВЕЧАХ».	23.45	14.00	М/с. «Ясон и герои Олимпа».
Вести +.	00.05	14.30	М/с. «Джуманджи».
«Исторические хроники».	01.00	15.00	М/с. «Новые приключения Скуби Ду».
«1984. Юрий Любимов».	17.30	17.30	«Галилео».
Х/ф. «КАК РАЗОБРАТЬСЯ С ДЕЛАМИ».	21.30	Х/ф. «КАК РАЗОБРАТЬСЯ С ДЕЛАМИ».	
«Инфомания».	00.30	01.00	«ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». Фэнтези. 2 с.
«ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ».	02.40	02.40	Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ».
Т/с. «БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ-3».	04.40	04.40	М/с. «Приключения Конана-варвара».
«Городок».	05.30	05.30	Музыка на СТС.
НТВ		ТНТ	
04.55 «НТВ утром».	08.30	06.00	«Необъяснимо, но факт».
Т/с. «ТАКСИСТКА».	09.30, 15.30, 18.30	07.00, 07.25	М/с. «Эй, Арнольд»
Обзор. Чрезвычайное происшествие.	10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15	07.55	М/с. «Как говорит Джинджер».
«Сегодня».	10.55	08.30	«Комеди Клуб».
«До суда».	12.00	09.30, 10.00, 19.00	«УНИВЕР».
13.30 Т/с. «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».	13.30	10.30, 11.00, 14.00, 19.30	Х/ф. «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».
16.30 Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».	16.30	11.40, 12.10	М/с. «Губка Боб Квадратные штаны».
19.30 Т/с. «ПРОЩАЙ, «МАКАРОВ»!»	21.30	12.40, 13.00	М/с. «Котопес».
21.30 Х/ф. «ЗВЕРОБОЙ».	23.35	13.30	М/с. «Бэтмен: отважный и смелый».
23.35 Т/с. «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ - СВО...»		14.30	«Дом-2. Live».
01.35 «Кулинарный поединок» с Денисом Рожковым.		15.55	«102 ДАЛМАТИНЦА» (102 Dalmatians). Семейная комедия. Великобритания - США, 2000 г.
02.35 Суд присяжных.		18.00, 18.30, 20.30	Х/ф. «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».
04.00 Т/с. «ДЕТЕКТИВ РАШ».		21.00	Х/ф. «ЧТО МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ?»
		23.00	«Дом-2. Город любви».
		00.00	«Дом-2. После заката».
		00.30	«Секс» с Анфисой Чеховой.
		01.00	«Комеди Клуб».
ТВ ЦЕНТР		РЕН ТВ	
06.00, 07.30 «Настроение».	08.25	05.00, 06.00	«Неизвестная планета».
08.30 Х/ф. «ТЕНЬ У ПИРСА».	10.05	05.30	«Громкое дело»: «Чужие».
10.05 Х/ф. «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ».	11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.45	06.30	«Час суда».
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.45		07.30	Званный ужин.
11.45 «Постскриптум».	12.55	08.30	Давайте разберемся!
12.55 Культурный обмен.	13.25	09.30, 12.30, 16.30, 19.30	«24».
13.25 «В центре событий».	14.45	10.00	В час пик.
14.45 Деловая Москва.	15.10, 17.50	11.00	«Час суда».
15.10, 17.50 «Петровка, 38».	16.30	13.00	Званный ужин.
16.30 «Врачи».	21.00	14.00	Х/ф. «КОСМИЧЕСКИЕ ЯИЦА».
19.55 Х/ф. «УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ» 2 с.	22.55	17.00	Давайте разберемся!
00.15 Х/ф. «ИМПОТЕНТ».	00.20	18.00	В час пик.
01.45 «ПАРО АГАТЫ КРИСТИ». Детектив.	02.05	21.00	Т/с. «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».
03.30 Х/ф. «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА».	03.55	22.00	Т/с. «СОЛДАТЫ-3».
05.10 Д/ф. «Заговор против Джона Кеннеди».		23.00	«Жадность»: «Еда быстрого приготовления».
		23.30	«Новости 24».
		00.00	Х/ф. «УБИЙСТВО ВОРОН».
		01.55	«Военная тайна».
		03.00	Покер после полуночи.
		04.00	«Жадность»: «Еда быстрого приготовления».

Среда, 2 февраля			
ПЕРВЫЙ		ропой. Кочующие племена».	
05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00	13.45	Легенды Царского Села.	
05.05 «Доброе утро».	14.15	Х/ф. «ОТЦЫ И ДЕТИ» 2 с.	
09.20 «Контрольная закупка».	15.40	М/с. «Зверопорт».	
09.50 «Жить здорово!»	15.50	М/ф. «Слоненок».	
11.00 «ЖКХ».	16.10	«Чуня».	
12.20 «Модный приговор».		16.35	Д/с. «Поместье сурикат».
13.20 «Детективы».		17.00, 22.15	«Театральная летопись».
14.00 Другие новости.		17.30	«Шедевры позднего романтизма». И. Брамс.
14.20 «Понять. Простить».		18.00	Концерт для скрипки с оркестром. Солоист В. Третьяков. Дирижер М. Горенштейн.
15.20, 04.25 «Хочу знать».	18.15, 21.10, 01.35, 02.40	Д/ф. «Мировые сокровища культуры».	
15.50 Т/с. «Обручальное кольцо».		19.45	Главная роль.
16.50 «Федеральный судья».		20.05	«Абсолютный слух».
18.00 Вечерние новости.		20.45	«Генералы в штатском».
18.20 «След» (S).		21.25, 22.45	Алексей Косыгин. (*)
19.00 «Давай поженимся!»		23.50	01.55 Academia.
20.00 «Пусть говорят».		01.20	Магия кино.
21.00 «Время».			Х/ф. «ГЛИНА».
21.30 Т/с. «Доктор Тырса».			Л. Грендаль. Концерт для тромбона с оркестром.
22.20 Среда обитания. «Сыр или не сыр».			
23.30 Ночные новости.			
23.50 «Обмани меня». Новые серии (S).			
00.40 Х/ф. «День сурка».			
02.40 Детектив «Убийство в клубе «Чиппендейлс» (S).			
03.05 Детектив «Убийство в клубе «Чиппендейлс». Продолжение (S).			
РОССИЯ		СТС	
05.00 Утро России.	09.05	06.00	Т/с. «КУПИДОН».
«Шутки большого человека. Евгений Моргунов».	10.00, 14.00, 16.00, 20.00	06.55	М/с. «Смешарики».
«О самом главном».	11.00, 14.30, 16.30	07.00	М/с. «13 призраков Скуби Ду».
11.30, 14.30, 16.30 Вести-Москва.	11.50	07.30, 15.30	Т/с. «ПАПИНЫ ДОЧКИ».
Т/с. «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ».	12.50	08.00, 00.00	Т/с. «ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА».
Т/с. «РУССКИЙ ШОКОЛАД».	13.45	08.30, 18.30, 19.00	Т/с. «Даешь молодежь!»
Вести. Дежурная часть.	14.50	09.00, 19.30	Т/с. «ВОРОНИНЫ».
16.50 Т/с. «ЕФРОСИНЯ».	17.55	09.30, 20.30	Т/с. «НОВОСТИ».
17.55 Т/с. «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ».	18.55	10.30	Х/ф. «ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ».
20.30 Местное время. Вести.	20.50	12.20, 23.15	Т/с. «6 кадров».
20.50 Спокойной ночи, малыши!	21.00	13.30	М/с. «Семья почему-чек».
Х/ф. «ГАДАНИЕ ПРИ СВЕЧАХ».	23.35	14.00	М/с. «Ясон и герои Олимпа».

3 февраля	
15.40	М/с. «Зверопорт».
15.50	М/ф. «Похитители красок».
16.10	Х/ф. «ТРИ ТАЛЕРА» 8 с.
16.35	Д/с. «Поместье сурикат».
17.00, 22.15	«Театральная летопись».
17.30	«Шедьеры позднего романтизма». Р. Вагнер. Симфонические фрагменты опер. Дирижер М. Плетнев.
19.45	Главная роль.
20.05	Черные дыры. Белые пятна.
20.45	«Острова».
21.25, 22.40	01.55 Academia. «Культурная революция».
23.50	Х/ф. «МРАЧНЫЙ ДОМ».
01.25	Р. Штраус. Сюита вальсов из оперы «Кавалер розы». Дирижер М. Янсонс.
02.40	Д/ф. «Мировые сокровища культуры».
СТС	
06.00	Т/с. «КУПИДОН».
06.55	М/с. «Смешарики».
07.00	М/с. «13 призраков Скуби Ду».
07.30, 15.30	Т/с. «ПАПИНЫ ДОЧКИ».
08.00, 00.00	Т/с. «ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА».
08.30, 18.30, 19.00	Т/с. «Даешь молодежь!»
09.00, 19.30	Т/с. «ВОРОНИНЫ».
09.30, 20.30	Т/с. «НОВОСТИ».
10.30	Х/ф. «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ».
12.20, 23.45	Т/с. «6 кадров».
13.30	М/с. «Семья почему-чек».
14.00	М/с. «Ясон и герои Олимпа».
14.30	М/с. «Джуманджи».
15.00	М/с. «Новые приключения Скуби Ду».
17.30	«Галилео».
21.30	Х/ф. «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ».
00.30	«Инфомания».
01.00	Х/ф. «ЗАБАВНЫЕ ИГРЫ».
03.05	Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ».
05.05	М/с. «Приключения Конана-варвара».
05.30	Музыка на СТС.
НТВ	
06.00	«Необъяснимо, но факт».
07.00, 07.25	М/с. «Эй, Арнольд!»
07.55	М/с. «Как говорит Джинджер».
08.30	«Комеди Клуб».
09.30, 10.00, 19.00	«УНИВЕР».
10.30, 11.00, 14.00, 19.30	Х/ф. «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».
11.40, 12.10	М/с. «Губка Боб Квадратные штаны».
12.40, 13.00	М/с. «Котопес».
13.30	М/с. «Бэтмен: отважный и смелый».
14.30	«Дом-2. Live».
16.20	Х/ф. «ПО ПРОЗВИЩУ «ЧИСТИЛЬЩИК».
18.00, 20.00	Т/с. «ИНТЕРНЫ».
18.30, 20.30	Х/ф. «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».
21.00	Х/ф. «ДЕВЯТЬ ЯР-ДОВ».
23.00	«Дом-2. Город любви».
00.00	«Дом-2. После заката».
00.30	«Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00	«Комеди Клуб».
02.00, 02.25	Т/с. «ДРУЗЬЯ».
02.50	Х/ф. «ЯД».
04.35	«Дом-2. Город любви».
05.40	«Комедианты». Шоу.
РЕН ТВ	
05.00, 06.00	«Неизвестная планета».
05.30	«Громкое дело»: «Двенадцать».
06.30	«Час суда».
07.30	Званный ужин.
08.30	Давайте разберемся!
09.30, 12.30, 16.30, 19.30	«24».
10.00	В час пик.
11.00	«Час суда».
13.00	Званный ужин.
14.00	Х/ф. «СМЕРТОНОСНЫЙ ВОИН».
17.00	Давайте разберемся!
18.00	В час пик.
20.00	Т/с. «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».
21.00	Т/с. «СОЛДАТЫ-3».
22.00	«Секретные территории»: «Крысы. Подземный разум».
23.30	«Новости 24».
00.00	Х/ф. «В ПЛЕНУ У СКОРОСТИ».
01.45	«Честно»: «Дети звезд».
03.00	Покер после полуночи.
04.00	«Секретные территории»: «Крысы. Подземный разум».

Пятница, 4 февраля	
ПЕРВЫЙ	
05.00, 09.00, 12.00, 15.00	Новости.
05.05	«Доброе утро».
09.20	«Контрольная закупка».
09.50	«Жить здорово!»
11.00	«ЖКХ».
12.20	«Модный приговор».
13.20	«Детективы».
14.00	Другие новости.
14.20	«Понять. Простить».
15.20, 05.25	«Хочу знать».
15.50	Т/с. «Обручальное кольцо».
16.50	«Федеральный судья».
18.00	Вечерние новости.
18.20	«Поле чудес».
19.10	«Давай поженимся!»
20.00	«Пусть говорят».
21.00	«Время».
21.30	Церемония вручения национальной премии «Золотой граммофон» (S).
00.30	Х/ф. «Большой куш».
02.30	Х/ф. «Кто была та леди?»
04.40	Т/с. «Жизнь на Марсе».
РОССИЯ	
05.00	Утро России.
09.05	Мусульмане.
09.15	«Мой серебряный шар. Елена Майорова».
10.10	«О самом главном».
11.00, 14.00, 16.00, 20.00	Вести.
11.30, 14.30, 16.30	Вести-Москва.
11.50	Т/с. «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ».
12.50	Т/с. «РУССКИЙ ШОКОЛАД».
13.45	Вести. Дежурная часть.
14.50	«КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ».
16.50	Т/с. «ЕФРОСИНЯ».
17.55	Т/с. «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ».
18.55	Т/с. «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ».
20.30	Местное время. Вести.
20.50	Спокойной ночи, малыши!
21.00	«Кривое зеркало».
23.05	«Девчата».
00.00	Х/ф. «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ».
01.50	Горячая десятка.
03.00	Т/с. «БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ-3».
04.00	«Мой серебряный шар. Елена Майорова».
НТВ	
04.55	«НТВ утром».
08.30	Т/с. «ТАКСИСТКА».
09.30, 15.30, 18.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00	«Сегодня».
10.20	Спасатели.
10.55	«До суда».
12.00	Суд присяжных.
13.30	«Суд присяжных: главное дело».
16.30	Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».
19.30	Следствие вели...
20.30	Чрезвычайное происшествие. Расследование.
20.55	«НТВшники».
22.00	Х/ф. «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ».
00.00	Х/ф. «Ржев. Неизвестная битва Георгия Жукова».
01.35	Х/ф. «АМНЕЗИЯ».
03.35	Суд присяжных.
04.35	Т/с. «ДЕТЕКТИВ РАШ».
ТВ ЦЕНТР	
06.00, 07.30	«Настроение».
08.30	«ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ».
11.10, 15.10, 17.50	«Петровка, 38».
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.40	События.
11.45	Х/ф. «УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ» 2 с.
13.45	«Рго жизнь».
14.45	Деловая Москва.
16.30	«Врачи».
19.55	«Прогнозы».
21.00	Добрый вечер, Москва!
22.35	«Народ хочет знать».
00.10	Х/ф. «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ».
02.20	Х/ф. «БЕССОННАЯ НОЧЬ».
04.05	Х/ф. «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО».
05.40	М/ф. «Гуси-лебеди».
КУЛЬТУРА	
06.30	«Евроньюс».
10.00, 15.30, 19.30, 23.30	Новости культуры.
10.15	Главная роль.
10.40	Х/ф. «ОСТРОВ АРТУРО».
12.15	Д/ф. «Его высшая мудрость».
12.55	Д/с. «Буря над Европой. Кочующие племена».
13.45	«Письма из провинции».
14.15	Х/ф. «ОТЦЫ И ДЕТИ» 4 с.
15.40	«В музей - без поводка». Программа.
16.05	М/ф. «Огневушка-поскакушка».
16.35	«За семью печатями».
16.35	Д/с. «Поместье сурикат».
17.00	«Театральная летопись».
17.30	«Царская ложа».
18.10	«Дом актера». «Меловой круг Александра Дунаева».
18.55	Смехоностальгия.
19.50	«Линия жизни».
20.45	Торжественное открытие IV Международного зимнего фестиваля искусств в Сочи. Прямая трансляция.
23.50	«Пресс-клуб XXI».
00.45	«Кто там...».
01.15	«Заметки натуралиста».
01.45	Д/ф. «Эдуард Мане».
01.55	Оркестр Гленна Миллера в Москве.
СТС	
06.00	Т/с. «КУПИДОН».
06.55	М/с. «Смешарики».
07.00	М/с. «13 призраков Скуби Ду».
07.30, 15.30	Т/с. «ПАПИНЫ ДОЧКИ».
08.00, 18.30, 19.00, 00.00	Т/с. «Даешь молодежь!»
09.00, 19.30	Т/с. «ВОРОНИНЫ».
09.30	Т/с. «НОВОСТИ».
10.30	Х/ф. «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ».
12.45, 20.30	Т/с. «6 кадров».
13.30	М/с. «Семья почему-чек».
14.00	М/с. «Ясон и герои Олимпа».
14.30	М/с. «Джуманджи».
15.00	М/с. «Новые приключения Скуби Ду».
17.30	«Галилео».
21.00	Х/ф. «ЧАС РАСПЛАТЫ».
23.15	«Случайные связи».
01.00	Х/ф. «РОКОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ».
03.15	Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ».
05.15	М/с. «Приключения Конана-варвара».
05.40	Музыка на СТС.
НТВ	
06.00	«Необъяснимо, но факт».
07.00, 07.25	М/с. «Эй, Арнольд!»
07.55	М/с. «Как говорит Джинджер».
08.30	«Комеди Клуб».
09.30, 10.00, 19.00	«УНИВЕР».
10.30, 11.00, 14.00, 19.30	Х/ф. «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».
11.40, 12.10	М/с. «Губка Боб Квадратные штаны».
12.40, 13.00	М/с. «Котопес».
13.30	М/с. «Бэтмен: отважный и смелый».
14.30	«Дом-2. Live».
16.05	Х/ф. «ДЕВЯТЬ ЯР-ДОВ».
18.00	Т/с. «ИНТЕРНЫ».
18.30	Х/ф. «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».
20.00	«Битва экстрасенсов».
21.00	«Комеди Клуб».
22.00	«Comedy Баттл. Турнир».
23.00	«Дом-2. Город любви».
00.00	«Дом-2. После заката».
00.30	«Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00	«Комеди Клуб».
02.00, 02.25	Т/с. «ДРУЗЬЯ».
02.50	Х/ф. «МОНОЛИТ».
04.40	«Дом-2. Город любви».
05.45	«Комедианты». Шоу.
РЕН ТВ	
05.00, 06.00	«Неизвестная планета».
05.30	«Громкое дело»: «Преступления против ветеранов».
06.30	«Час суда».
07.30	Званный ужин.
08.30	Давайте разберемся!
09.30, 12.30, 16.30, 19.30	«24».
10.00	В час пик.
11.00	«Час суда».
13.00	Званный ужин.
14.00	Х/ф. «В ПЛЕНУ У СКОРОСТИ».
17.00	Давайте разберемся!
18.00	В час пик.
20.00	Т/с. «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».
21.00	Т/с. «СОЛДАТЫ-3».
22.00	«Секретные территории»: «Крысы. Подземный разум».
23.30	«Новости 24».
00.00	Х/ф. «В ПЛЕНУ У СКОРОСТИ».
01.45	«Честно»: «Дети звезд».
03.00	Покер после полуночи.
04.00	«Секретные территории»: «Крысы. Подземный разум».

Суббота, 5 февраля	
ПЕРВЫЙ	
05.50, 06.10	Х/ф. «Прости нас, первая любовь».
06.00, 10.00, 12.00	Новости.
07.20	«Играй, гармонь любимая!».
08.10	М/с. «Новая школа императора» (S) «Черный плащ».
09.00	«Умницы и умники».
09.40	«Слово пастыря».
10.10	«Смак».
10.50	«Вкус жизни».
12.15	Среда обитания. «Ни рыба ни мясо».
13.10	«Моя родословная. Леонид Парфенов».
14.00	Х/ф. «Ведьмина гора».
16.00	Россия от края до края. «Камчатка».
16.50	«Кто хочет стать миллионером?».
18.00	Х/ф. «Кокко до Шанель».
20.00	«Минута славы» (S).
21.00	«Время».
21.15	«Минута славы».
22.00	«Прожекторперисхилтон».
22.40	«Детектор лжи».
23.40	Х/ф. «Гонзо: Жизнь и творчество доктора Хантера С. Томпсона».
02.00	Х/ф. «Эдвард-Ручки-ножницы».
04.00	Т/с. «Жизнь на Марсе».
РОССИЯ	
05.00	Х/ф. «ОДИНОКИЙ ИГРОК».
06.45	Вся Россия.
06.55	«Сельское утро».
07.25	Диалоги о животных.
08.00, 11.00, 14.00	Вести.
08.10, 11.10, 14.20	Вести-Москва.
08.20	«Военная программа».
08.50	Субботник.
09.30	«Городок».
10.05	Комната смеха.
11.20	Вести. Дежурная часть.
11.50, 14.30	ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ИВАН ДА МАРЬЯ».
15.55	Хоккей. «Матч Звезд КХЛ».
18.10	«Десять миллионов».
19.10, 20.40	«ЧЕРНАЯ МЕТКА».
20.00	Вести в субботу.
23.40	Х/ф. «ПЕСОЧНЫЙ ДОЖДЬ».
01.40	ПОЩЕЛУЙ БАБОЧКИ».
03.50	«СПЕЦОТЯД «ЛЕЗВИЕ».
НТВ	
05.25	Т/с. «ВОСКРЕСЕНЬЕ В ЖЕНСКОЙ БАНЕ».
07.15	М/ф. «Лошарик».
07.25	Смотр.
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	«Сегодня».
08.20	Лотерея «Золотой ключ».
08.45	Их нравы.
09.20	«Живут же люди!»
10.20	Главная дорога.
10.55	«Кулинарный поединок» с Денисом Рожковым.
12.00	Квартирный вопрос.
13.20	Особо опасен!
14.00	«Таинственная Россия».
15.05	Своя игра.
16.20	«Последнее слово».
17.30	Очная ставка.
18.20	Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.55	«Программа максимум».
21.00	«Русские сенсации».
21.55	Ты не поверишь!
22.55	«Музыкальный ринг НТВ».
00.10	Х/ф. «ДЕРЖИ РИТМ».
02.55	Д/ф. «Чапаева ликвидировать».
03.50	Т/с. «ДЕТЕКТИВ РАШ».
ТВ ЦЕНТР	
06.00	Х/ф. «КЛИНИКА».
07.55	Марш-бросок.
08.30	Православная энциклопедия.
09.45	День аиста.
10.05	«АКВАЛАНГ НА ДНЕ».
11.30, 17.30, 19.00, 00.05	События.
11.50	Городское собрание.
12.30	«Сто вопросов взрослому».
13.20	«Клуб юмора».
14.05	«СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО...» Детектив.
15.55	«Таланты и поклонники».
17.45	Игорь Старыгин.
19.05	«Петровка, 38».
21.00	«Постскриптум».
22.10	Х/ф. «В ОСАДЕ-2».
00.25	Х/ф. «ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ».
02.10	Х/ф. «ЧЕРТА».
04.25	Д/ф. «Дело Салемских ведьм».
КУЛЬТУРА	
06.30	«Евроньюс».
10.10	Библейский сюжет.
10.40	Х/ф. «ТЫ МОЙ ВОСТОРГ, МОЕ МУЧЕНИЕ».
12.05	«Личное время».
12.35	Х/ф. «ГОСПОЖА МЕТЕЛИЦА».
13.30	«Заметки натуралиста».
14.00	«Очевидное-невероятное».
14.25	Т/ф. «МИЛЛИОНЕРША».
17.10	Д/ф. «Иерусалим - центр мира» 1 с.
18.05	«Романтика романа».
18.45	«Ночь в музее».
19.30	Игорь Ильинский. Жизнь артиста (*)
20.20	Х/ф. «ВОЛГА-ВОЛГА».

Воскресенье, 6 февраля		
ПЕРВЫЙ		
06.00, 06.10, 07.50, 08.20	10.00, 12.00	Новости. Х/ф. «Бег от смерти». «Служу Отчизне!» «Микки Маус и его друзья». «Чудеса на виражах».
09.10, 10.10, 10.30, 11.20, 12.15		«Здоровье». «Непутевые заметки». «Пока все дома». «Фазенда». «Ванга. Мир видимый и невидимый».
13.20, 14.10, 17.50	«КВН-50 виртуальных игр». Т/с. «Апостол».	
18.50	«Ролан Быков. «Я вас, дураков, не брошу...»	
21.00, 22.00, 23.00, 23.30, 00.30, 03.00	Х/ф. «Похороните меня за плинтусом». Воскресное «Время». «Большая разница». «Шоу ни бе ни ме не хило». «Познер». Х/ф. «Мачеха». Т/с. «Жизнь на Марсе».	
РОССИЯ		
05.45, 07.30, 08.00, 08.50, 09.30, 10.20, 11.00, 11.10, 15.15, 17.10, 20.00, 21.05, 23.00, 00.00, 00.30, 02.20	Х/ф. «В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ». «Смехопанорама». Сам себе режиссер. Утренняя почта. «Сто к одному». 14.20 Вести-Москва. 14.40 Вести. 14.30 Т/с. «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ИВАН ДА МАРЬЯ»». «Смеяться разрешается». «Танцы со звездами». Вести недели. «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ». Специальный корреспондент. «Два веселых гуся». Х/ф. «ФАЛЬШИВАЯ ЛИЧИНА». Х/ф. «КОМАНДА».	14.20 «Приглашает Борис Ноткин». 14.50 Московская неделя. 16.15 Д/ф. «Смертницы». 17.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОХОТЫ». 21.00 «В центре событий». 22.00 «КАМЕНСКАЯ. СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ». 00.30 Х/ф. «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». 03.25 Х/ф. «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ». 05.40 «Влюбленное облако».
НТВ		
04.45, 06.40, 08.00, 08.15, 08.45, 09.25, 10.20, 11.00, 12.00, 13.20, 15.00, 16.20, 17.20, 18.20, 19.00, 20.00, 20.50, 21.55, 23.40, 00.10, 00.45, 03.05, 04.00	Т/с. «ВОСКРЕСЕНЬЕ В ЖЕНСКОМ БАНЕ». М/ф. «Приключения пингвиненка Лоло». 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня». «Русское лото». Их нравы. Едим дома. Д/ф. «Первая передача». «Дело темное». «Смерть по рецепту». Дачный ответ. Х/ф. «ШИПИЛКИ-3». Своя игра. «Развод по-русски». И снова здравствуйте! Обзор. Чрезвычайное происшествие. «Сегодня. Итоговая программа». Чистосердечное признание. «Центральное телевидение». Х/ф. «МЕСТЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». Нереальная политика. Авиаторы. Х/ф. «ГОРОД ГРЕХОВ». «Гоголь и ляхи». Т/с. «ДЕТЕКТИВ РАШ».	14.20 «Евроньюс». 10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым». 10.40 Х/ф. «ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮБОВЬ». 12.00 «Легенды мирового кино». Мой Уэст. 12.30 Х/ф. «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». 13.35 М/ф. «Горшочек каши». 13.50, 14.40 «Веселая карусель». 15.25 01.55 Д/ф. «Дикая природа Карибских островов» 3 с. 15.55 «Что делать?» Программа В. Третьякова. 17.25 «Генералы в штатском». 18.25 Ульяна Лопаткина и звезды мирового балета в авторском вечере Ролана Пети». 19.05 «Иерусалим - центр мира». 18.25 Д/ф. «Ролан Быков». 19.05 Х/ф. «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». 20.45 «Школа современной пьесы». 22.00 «Контекст». 22.40 Х/ф. «ЛЕТО 42-го». 00.45 «Джем-5».
СТС		
06.00, 08.00, 08.20, 08.30, 09.00, 10.45, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.30, 19.30, 21.00, 22.50, 00.20, 02.45, 03.35, 04.35	Т/с. «СОБАЧЬЕ ДЕЛО». М/ф. «Достать до неба». «Веселая карусель». М/с. «Смешарики». М/с. «Мир странствий». «Самый умный». М/с. «Том и Джерри». «Галилео». «Снимите это немедленно!». Х/ф. «ДЖУМАНДЖИ». 16.00, 16.30 «6 кадров». Т/с. «Дашей молодежь». 18.30 «Смех в большом городе». Х/ф. «СТОАРТ ЛИТТЛ». Х/ф. «МОЯ УЖАСНАЯ ЖНЯЯ». Украинский квартал. Х/ф. «ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ НРАВОВ». «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕ-ЛЕ». Энтели. Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ». М/с. «Приключения Конана-варвара».	06.00 Т/с. «СОБАЧЬЕ ДЕЛО». 08.00 М/ф. «Достать до неба». 08.20 М/с. «Смешарики». 08.30 М/с. «Мир странствий». 09.00 «Самый умный». 10.45 М/с. «Том и Джерри». 11.00 «Галилео». 12.00 «Снимите это немедленно!». 13.00 Х/ф. «ДЖУМАНДЖИ». 15.00 16.00, 16.30 «6 кадров». 17.00 Т/с. «Дашей молодежь». 18.30 «Смех в большом городе». 19.30 Х/ф. «СТОАРТ ЛИТТЛ». 21.00 Х/ф. «МОЯ УЖАСНАЯ ЖНЯЯ». 22.50 Украинский квартал. 00.20 Х/ф. «ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ НРАВОВ». 02.45 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕ-ЛЕ». 03.35 Энтели. 04.35 Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ». М/с. «Приключения Конана-варвара».
ТНТ		
06.00, 07.00, 07.55, 08.20, 08.55, 09.50, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.55, 17.00, 19.10, 19.30, 20.00, 22.15, 23.00, 00.00, 00.30, 01.30, 03.15, 03.45, 04.45, 05.45	06.30 М/с. «Жизнь и приключения робота-подростка». 07.25 М/с. «Битлджус». М/с. «Бейблэйд: Горячий металл». 09.00, 09.25 Т/с. «ДРУЗЬЯ». «Лото Спорт Супер». 09.50 «Первая Национальная» и «Фабрика удач». 10.00 «Школа ремонта». 11.00 «Битва экстрасенсов». 12.00 Д/ф. «Супергерои». 13.00 Х/ф. «ОБИТЕЛИ ЗЛА-И: АПОКАЛИПСИС». 15.30, 16.00, 16.30 Т/с. «ИНТЕРНЫ». Х/ф. «ПЕРЕВОЗЧИК-3». «Комеди Клуб». Лучшее. «Комеди Клуб». Лучшее. «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». «Комеди Клуб». Лучшее. «Дом-2. Город любви». 00.00 «Дом-2. После заката». 00.30 «Comedy Woman». 01.30 «СНЕГОВИК». 03.15 «Секс» с Анфисой Чеховой. 03.45 «Дом-2. Город любви». 04.45 «Школа ремонта». 05.45 «САША + МАША».	06.00 Т/с. «СОБАЧЬЕ ДЕЛО». 08.00 М/ф. «Достать до неба». 08.20 М/с. «Смешарики». 08.30 М/с. «Мир странствий». 09.00 «Самый умный». 10.45 М/с. «Том и Джерри». 11.00 «Галилео». 12.00 «Снимите это немедленно!». 13.00 Х/ф. «ДЖУМАНДЖИ». 15.00 16.00, 16.30 «6 кадров». 17.00 Т/с. «Дашей молодежь». 18.30 «Смех в большом городе». 19.30 Х/ф. «СТОАРТ ЛИТТЛ». 21.00 Х/ф. «МОЯ УЖАСНАЯ ЖНЯЯ». 22.50 Украинский квартал. 00.20 Х/ф. «ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ НРАВОВ». 02.45 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕ-ЛЕ». 03.35 Энтели. 04.35 Т/с. «КРЕМЛЕВСКИЕ КУРСАНТЫ». М/с. «Приключения Конана-варвара».
РЕН ТВ		
05.00, 05.30, 06.00, 07.00, 08.40, 09.15, 10.10, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 22.00, 23.50, 01.00, 03.00, 04.00	«Неизвестная планета». «Громкое дело»: «Сочинская похитительница». 07.50 Т/с. «ПАНТЕРА». М/с. «Бен 10». Карданный вал. В час пик. Х/ф. «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». «24». «Неделя». Репортерские истории. «В час пик». Подробности. «КАПКАН ДЛЯ КИЛЛЕРА». «Жадность». В час пик. Несправедливость. Х/ф. «СУДНЫЙ ДЕНЬ». Х/ф. «ЦИКЛОП». «ПОСЛЕДНЯЯ МИНУТА». «Сеанс для взрослых»: «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ». Покер после полуночи. Т/с. «4400».	05.00 «Неизвестная планета». 05.30 «Громкое дело»: «Сочинская похитительница». 06.00, 07.00, 08.40, 09.15, 10.10, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 22.00, 23.50, 01.00, 03.00, 04.00

СК - СМЕТА

РУБ

КИ

ЗАКАЗ М/А
ПО ОБЛАСТИ И
ПО РОССИИ.

77.



ОПЕРАЦИЯ «ЛОМОНОСОВ»

И в Норвегию летают, и в Москву пешком идут,
а прогресс всё не намечается...

Дорогой Михайло, не гневайся на наших и не наших земляков. Ибо не ведают они, что творят своими памятными событиями в честь твоего юбилея. Хотя нет, всё они ведают. Так что гневайся без сомнений.

Это всё, что хотелось бы рассказать Михайлу Васильевичу, если бы состоялся спиритический сеанс. Потому как все, что делается в честь ученого, связано или с пиаром, или с попыткой потратить неумеренное количество бабла. Стартовал его год, все забыли про позор, срыв подготовки действительно важных мероприятий, урезание денег в бюджете. Лихорадка с наметом гордости за земляка началась.

Стартовым станет проект «Архангельский обоз». О чем это? Да все о том же — УНИКАЛЬНОЕ КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕ-

ДИЕ. О нём говорят и показывают постоянно. Одни и те же экспонаты, пропитавшиеся пылью, возят из музея в музей, из города в город. И все показывают, показывают, показывают. Их показывали и в каком-нибудь 2003-м. И в этом году покажут, только обзовут это всё «в честь Ломоносова». И когда уже вымрут все, кто помнит холмогорского парня, все эти этнографические штучки будут продолжать показывать.

Но самое главное и пафосное в другом. Как написало ИА «Двина-информ», «29 января на перроне железнодорожного вокзала пройдут торжественные проводы делегации в Москву». Это как? Раскатят скатерть на платформе, расставят закуску с выпивкой, смачно целуясь, обжимаясь и весело приплясывая, всей гурьбой будут махать делегатам в окна вагонов? А как поезд тронется, вместо «Прощания Славянки» под лёгкий бит отчеканят ломоносовский «Гимн бороде». С наследием все понятно — людям в летах хоть чем-то надо тешиться.

Но с молодыми-то что случилось? Те денег не клячат, но не без пиара. В начале декабря стартовал проект «Рыбный обоз-2». Почему 2? Почему не 300? Это же так символично. Суть такова: несколько парней под кураторством ещё одного — тоже парня — решили пройти пешком по нынешней трассе М-8 из Холмогор в Москву. Ну, решили, так идите. Зачем трубить об этом?

По поводу воссоздания пути, конечно, погорячились. Былой дороги уже нет, по пути появились города. Сопровождала пешеходов машина и камера для съёмки документального фильма. А ещё они заглядывали в попадающиеся по дороге учебные заведения и просвещали детей, «откуда есмь такой Ломоносов». Теперь понятно, откуда у молодого поколения будет этот зуд ломоносовский.

Конечно, Михайло Васильевич в кардинально противоположных условиях шёл. И не было у него «содействия органов государственной власти регионов,

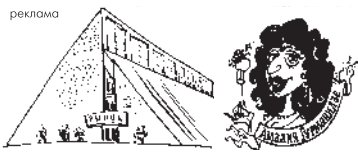
по территориям которых пройдёт «Рыбный обоз-2». Вот дошли парни накануне 2011-го, помелькали на федеральных каналах. Зачем? Остаётся загадкой. Хотели юных школьников знаниями обогатить? Так обучать надо другими более эффективными методами. А как по поводу других учёных мужей? Почему про них никто не вспоминает? Или Ломоносов — единственный ученый в мире? 19-летний Михайло шёл в Москву за знаниями, а юнцы из обоза, кажется, за славой. Или всё же подадут документы в МГУ?

Дальше — грустнее. С 23 января в норвежском городе Тромсё пройдёт V международная конференция «Арктические рубежи-2011». И там состоится семинар «От Ломоносова к Нансену: международное измерение науки», посвященный 300-летию М. В. Ломоносова и проведению в Норвегии Года Нансена — Амундсена. Как-то не по себе от этого: жизнедеятельность Ломоносова и Амундсена разделяло больше века.

Уже и там, за бугром, на имени славном делают себе пиар. Ну захотелось вам собраться да языками почесать явно не за ваш счёт, так чешите. В науке не прибавится. Зачем Михайло запихали к своим чёсам? И это только начало. Все средства, которые выделили на подобное пустозвонство, лучше бы передали молодым ученым, которые довольствуются по жизни унижительными стипендиями и поощрениями. А весь пиар направили бы на их научные разработки. Глядишь, заинтересовались бы толстосумы да помогли развитию.

А ведь они есть, талантливые. Не из Холмогор. Из Котлаа. Год назад совсем юный Евгений Южаков вместе с коллегами Федором Царевым и Александром Штучкиным получили гран-при в номинации «ПРОоткрытие» из рук Президента Медведева. Евгений Южаков, простой парень из Котласа, стал одним из создателей Интернет-модема 4G «Yota». Никуда пешком не шёл под прицелом камер, просто уехал в Санкт-Петербург. Видимо, осточертело ему смотреть на тех, кого лихорадит именем Ломоносова и чьё сознание окончательно мумифицировалось, из-за чего уже на протяжении десятков лет выдать не может выдать ничего более продвинутого, чем «уникальное куль турное наследие».





«БРИГАДЕЙРО» ДЛЯ РАБЫНИ ИЗАУРЫ

«Не нужны реалы, левы и стотинки — за рубли торгуют на Центральном рынке!»

Сегодня наш виртуальный гастрономический тур посвящён кулинарным традициям Болгарии и Бразилии. Отправляемся в путешествие из Европы на Южно-Американский континент, не оформляя виз и не вставая с любимого дивана.

Болгария — это настоящий райский уголок на побережье Чёрного моря. Пронзительно голубое небо, яркое солнце и виноградники наделили кулинарные традиции этой страны пряными ароматами и особым колоритом. На обед здесь обязательно подадут ГЮВЕЧ ИЗ РЫБЫ; если хотите воспроизвести это простое, сытное и вкусное блюдо, то покупайте на Центральном рынке: *треску* примерно на 1,5 кг, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 4 разноцветных болгарских перца, 3-4 помидора, 100 г стручковой зелёной фасоли, ещё нам понадобятся 2 стакана любого белого сухого вина, 2 ч. л. соли, 3 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока и 1 щепотка чабреца. За что люблю Центральный рынок — всё под рукой и всегда в на-

личии. Все необходимые компоненты (кроме вина) вы непременно здесь купите и, сэкономив время, посвятите его нашему таинству.

Итак, подготовленную треску разделите на порционные куски и сварите до готовности в 1 литре подсоленной воды со всем объёмом вина. Все овощи нарезать кубиками и обжарить вместе на растительном масле. В конце добавить чабрец с чесноком. Теперь вливайте сюда весь отвар от рыбы, заправляйте томатной пастой и тушите до готовности овощей. Чтобы сохранить национальные особенности, подавайте эту вкуснейшую похлёбку в глиняной посуде с большим порционным куском трески в центре. Едят гювеч с поджаренным ржаным хлебом и брынзой, которая на Центральном рынке представлена в большом ассортименте.

Бразилия — самая большая страна Южной Америки, поэтому зачастую кухня одного региона может показаться экзотической для жителей другого. Что уж говорить о нас с вами! Давайте-ка полакомимся ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЁНКОЙ С БАНАНАМИ.

На Центральном рынке покупаем: 600 г отменной телячьей печени,

один лимон, 2 штуки репчатого лука, 3 банана, пару щепоток майорана, немного черного молотого перца, в дополнение понадобятся соль и растительное масло без запаха.

Смешиваем 100 г белого сухого вина, сок половинки лимона, натертый лук, майоран, перец и соль. Это будет наш маринад. Опустите в него нарезанную на тонкие пластинки печёнку и оставьте мариноваться на сутки. Затем печёнку обжарить на растительном масле, после добавить остатки маринада и жарить ещё минуты три. В самом конце присоединить сюда размятые вилкой бананы, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и сразу же подать с рассыпчатым коричневым рисом.

Вроде бы, и пообедали мы с вами, и поужинали, но лично я без десертика не могу! Самая известная сладость на родине рабыни Изауры — БРИГАДЕЙРО, без него не обходится ни один день рождения.

Покупаем всё здесь же, на Центральном рынке, — 2 банки сгущенки, 75 г какао, плитку горького шоколада с воздушными пузырьками и 50 г сливочного масла.

Смешайте сгущенку вместе с ка-



као до однородной массы, поставьте на самый маленький огонь, добавьте масло и варите, постоянно помешивая, до загустения. После чего хорошенько остудите, смажьте руки маслом, слепите шарики и обваляйте их в натёртой шоколадной стружке. Сразу же уберите

их в холодильник. Запивают бригадейро, конечно же, родным бразильским кофе, который на Центральном рынке тоже имеется. Приятного аппетита! Через неделю нас уже ждут — где бы вы ду-мали? Во Вьетнаме и не только... До встречи!



Вкусная и полезная азбука от Центрального рынка

Дайкон — второе его название «японская редька». Но в отличие от редьки обыкновенной, он имеет более сладкий и нежный вкус, а также более крупные размеры. В дайконе много полезных веществ: витамины А, С и Е, калий, кальций, магний... Ещё его называют «санитаром почек», так как употребление дайкона помогает растворять почечные камни. Очень вкусен дайкон с морковью и яблоками, заправленный сметаной.

Энергетическая ценность — 22 кКал на 100 г.

Где купить? На Центральном рынке.



Jimmy, спецкорр. «ПС-3»

На всю мою прекрасную 160-миллионную Нигерию не будет столько журналистов, сколько их в нашей Архангельской области. И все очень разные. Мне было интересно, и я начал задавать вопросы...

— Это ваши stars? — спросил я, указывая на вычурную живую выставку кружев, страз, бантов, кулонов, брошек и пёстрых сумочек.

— Туда своё африканское любопытство лучше не подкатывай — это телевизионщики. В народе — «Ноня-ТВ»! — ответил мне мой белый коллега.

Оттуда действительно терпко пахло пряным парфюмом и деньгами. Даже парни в этой группе были напомаженные,

ЗЛАТОСЛОВ ПОМОРЬЯ!

21 января. Бал прессы. По случаю праздника журналистов

с блёстками, но им мешали уложенные локон причёски — чесались.

— Богатые тоже чешутся?

— Да, потому что богатый не знает чистый! — объяснил мне анатомию белый коллега и указал на людей в одинаковых серо-синих костюмах, белых сорочках и при галстуках...

— А это важные персоны? — спросил я, вспомнив, что мне обещали показать нашего губернатора...

Посреди большой группы возвышались плечи и большой голова. Я подумал, что это и есть губернатор, хотя и представлял его не таким важным... Но белый коллега строго сказал:

— Это Станулевич, — и я понял, что дёргаться не надо.

Странная это была группа. Понял только, что вокруг них все друг друга разводят. Что ж, когда разводят — это хорошо: мяса много, сытно. Пригляделся и ещё больше растерялся. Они постоянно улыбались, словно их все знают. А ещё постоянно руки в карманах держали. Вытаскивали их только, чтобы пожать руки журналистам. Журналисты при этом чуть кланялись. Я подумал, что это важные люди, боссы, и спросил: — Is it gangsta? — Нет, это депутаты и чиновники, правители наши — в общем, ты прав, it's gangsta.

— А это ваши лесорубы? — спросил я, показывая на помятых, старомодных людей, которые громко говорили и сморкались в ладонь.

— Нет, лесорубы культурные, а это

представители прессы из города Северодвинска — люди «из-за забора». Сейчас они напьются и полезут обниматься, пойдём отсюда...

Я ничего не понял про тех людей. Но обниматься с забором не хотел и пошёл. Тем более что я очень хотел познакомиться с губернатором. Мне обещали его показать, я же даже костюм специально надел и «здравствуйте, Илья Филиппович» репетировал...

— Вот! — вскрикнул мой белый коллега.

Я подумал, что белый коллега нашёл губернатора. Но очнувшись вздрогнул. Прямо по курсу я увидел даму в сером — наверное, учительница начальных классов или регент цековного хора:

— Не мѣжет быть. Это ж женщина, зачем обманываешь?

— Лойченко, — понуро выдохнул белый коллега...

И я всё понял. Белый коллега пояснил, что кроме «Правды Северо-Запада» в Архангельске есть ещё одна интересная газета — «Архангельск». И что её надо отвезти в Нигерию, чтобы показать нашему новому Президенту. Белый коллега сказал, что это надо, дабы не было войны.

— Новости врут. У нас нет войны.

— Нет войны, потому что на земле есть «Архангельск».

В общем, весело было. Но все вели себя как-то неестественно. У нас в Африке, если бы люди собрались на праздник, твсё было бы весело: открытые лица, улыбки, любовь, танцы. А тут всё было очень скованные. Особенно те, кто приехал издалека — как сказал белый коллега, из дальних

штатов вашей области. Белый коллега подвёл меня к даме.

— «Крёстная Мама» журналистов, — сказал он.

— Читаю, молодец, — сказала дама и одарила меня приветливой улыбкой.

Оказалось, что это была Галина Павловна Ковалёва, и я почувствовал себя настоящим русским журналистом, и для полного счастья мне надо съездить в старинные северные деревни. И тут подошла ещё одна волшебница — Елена Шатковская с очень трудным отчеством. Она тоже меня хорошо читает.

— Обязательно приедешь в Кенозерье, — сказала она строго.

Потом ко мне подошёл ещё один читатель. Большой, общительный, русский такой мужик, но с хитрыми глазами. Он больно сжал ладонь, сказав, что африканцы не умеют здороваться.

— Это Валентин Расказов — легенда.

— Я тоже буду легендой, — ответил я.

После этого оставалось только пройти в зал, где вручали награды. Из всех, кто выходил на сцену, мне понравилась редактор ТВ Ирина Шадрина. Я, пожалуй, возьму её в Нигерию, покажу ей свою Абуджу. Не разочарую...

Порадовал нас Северный народный хор. Это по праву можно считать народным достоянием. Мы слушали их живые, сильные голоса, которые не нуждались в микрофонах и всякой технике. Больше всего меня впечатлило, что они очень запомнили мне о родине. Наши национальные костюмы и песни мало чем отличаются от русских народных. Есть небольшая разница лишь в головных уборах и расцветке. Но в целом образы очень похожи.

А губернатора вашего я всё-таки увидел. Добрый показался он. Я его бы тоже в Нигерию пригласил... При встрече.

Правда
СЕВЕРО-ЗАПАД
Выходит по средам

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, теле- радиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15898.

Гл. редактор Илья АЗОВСКИЙ. Андрей МИРОШНИКОВ, босс.
Айвазовский, Писахов, Кловей, Городец — коллективные псевдонимы редакции.
Юридический адрес редакции:
163060, г.Архангельск, ул. Шабалина, д. 19, кор. 1, пом.7.
Ссылка на «Правду Северо-Запада» только с письменного разрешения редакции.

Адрес для корреспонденции: 163060, г. Архангельск, ул. Шабалина 19-1, пом. 7.

Телефон службы подписки - 20-75-86. Телефон отдела рекламы - 28-69-92.

E-mail: muhomor-pr@yandex.ru

Подписной индекс 10402. Подпись в свет по графику — 21.00, фактически — 21.00.

Заказ 7079. Тираж 7450. Цена свободная. Ответственность за достоверность

рекламы несёт рекламодатель. Отпечатано в ОАО ИПП «Правда Севера».

163002, Архангельск, пр. Новгородский, 32.

Юридический адрес издателя: Архангельск, пр. Ломоносова, 58, корп. 1.

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «ЛИЦЕНТ», ИЗДАТЕЛЬ ООО «АКЦЕНТ»



С чего начинается «Родина»

ЧАСТЬ 2

Мастер Джоу Бин Цюань на кортах «Родины» раскрывает русским великую тайну мирового превосходства китайских теннисистов. Саша Косенок постигает её в архангельске первым!

В теннисе два стиля игры. Защитники и нападающие. Защитники — те, кто умело отбивает, возвращает теннисный шарик сопернику. Но этот стиль сейчас теряет свою актуальность. Больше интересуются нападающим стилем. Задача, чтобы соперник не смог парировать удар. На основе этих стилей сейчас формируется третий, универсальный: умело взять и провести хорошую атаку. О стилях я узнал где-то на третий год тренировок, ещё в ДЮСШ. Но только в «Родине» это чувствуется особенно сильно. Потому что уровень игры совсем иной, современный.

Кстати, здесь хорошо держать себя в профессиональной спортивной теннисной форме. А это очень важно. Практически любой упущенный день — вещь серьёзная. Я одно время это почувствовал сам на себе. Позже меня в наш клуб пришёл мой ровесник **Кирилл Воробьев**. В спарринге с ним я чувствовал себя уверенно и как-то упустил необходимость улучшать форму. А Кирилл нажал на тренировки и в результате серьёзно обошёл меня. Стал чемпионом области среди взрослых. Но сейчас его взяли в армию. Для спортивной карьеры, спортивного роста это, конечно, совсем не здорово. Я же какие-то выводы сделал. И в 2010-м году стал чемпионом Архангельской области в соревнованиях по настольному теннису среди мужчин.

Медалей-то много. С теми, что в этом году, — уже сотня. Играю долго. Помню первую медаль. Маленьким был, лет 10. Играли в родной ДЮСШ, там, на Сульфате. Чемпионат Архангельской области. Возрастная группа — 1990-го года рождения. А я — 1991-го. Всех младше и — выиграл. Первое место. Мама до сих пор вспоминает — мол, спросил, можно домой с медалью пойду. Ну, детство же...

Потом было много всяких наград. Из за-

ЛУЧШЕМУ ТЕННИСИСТУ РУССКОГО СЕВЕРА 19 ЛЕТ

Чемпион архангельской области 2010 г. тренируется в клубе «Родина»



Джоу Бин Цюань

поминающихся — чемпионат России, в Москве. С моим петрозаводским другом играли в паре и заняли третье место в России. Друзей после соревнований всегда остаётся много. Это такой интересный вид человеческой спортивной дружбы. Встречаемся на турнирах. С приятелем из Карелии просто так друг к другу я гости ещё ни разу не ездил. Но я был на соревнованиях в Петрозаводске, он приезжал на турниры к нам, в Архангельск.

География настольного тенниса очень обширна. Мне 19 лет, если бы не играл в теннис, вряд ли столько городов объездил. А так уже был в Калининграде, много раз в Питере и Москве, Астрахани, Владимире, Салавате, Уфе, Нижнем Новгороде, Вологде, Ярославле... Европейскую часть России знаю неплохо по соревнованиям. Без мамы и папы объездил весь этот мир с самого раннего детства. Самостоятельности полная. Сейчас вот после соревнований во Владимире заехал к родственникам в Подмоскovie, к другу в Москву. А когда возвращался домой, в Архангельск, попал в печально знаменитые, наделавшие много шума предновогодние чрезвычайные события в аэропорту. Те, что произошли в Москве после редкой аномалии, случившейся раз в сто лет, — «ледяного дождя».

Пять тысяч человек сутками ждали отлёта.

Не думайте, у меня кроме спорта есть нормальная обычная жизнь. Интернет, кино, друзья. Учусь в институте.

Сейчас меня тренирует **Джоу Бинь Цюань**. Очень весёлый человек. Хотя требования у него жёсткие. Но понимание уже есть. Языковой барьер в теннисе не преграда — его легко заменяет язык жестов. От русских тренеров **Бинь Цюань** отличается серьёзно. У китайцев вообще особый подход к спорту. Любителей нет, только профессионалы, по крайней мере по упорству. От детей с первых часов тренировок требуют полной выкладки, ребятишки уходят с корта выжатыми, как лимон, очень уставшими. У Джоу и ко мне такие требования. Бегать он меня не заставляет, но у стола оттачиваешь элементы до седьмого пота. Иногда так измотаешься, думаешь: зачем пришёл, нафиг так выматываться. Тем более что я учусь на спортфаке ПГУ (СФУ), физических нагрузок хватает вполне. Но усталость после тренировки проходит. А ощущение, что играешь лучше, приходит и уже остаётся с тобой. Джоу очень серьёзно корректирует мне технику игры. Не пытайтесь просить, чтобы я вам рассказал, как. Чтобы понять, надо заниматься теннисом профессионально.

Китайцы — лучшие в мире не только потому, что на тренировках выкладываются полностью. Это и мы умеем. Но у них поколения в поколение оттачиваются не просто движения, а вычленяется из всего многообразия комплекс наиболее рациональных приёмов. Они очень рационально подходят к тому, что делают в каждом виде спорта, и в настольном теннисе тоже. Всё чётко, ничего лишнего. Рациональность и скорость. Европа, другие континенты, наверное, так ещё не могут, потому и проиграли Олимпийские Игры в Китае. Конечно, наверняка есть и какие-то исторические особенности в приёмах питания спортсменов. Но все же главное, что они очень рациональные спортсмены, освоившие рациональный набор спортивных приёмов. И каждое поколение шлифует, доводит эту рациональность до большего совершенства. Когда сможем проникнуть в суть процесса, как они, тоже будем выигрывать. Мне тренировки **с Бинь Цюань** очень интересны, несмотря на то, что жёсткие, выматывающие до седьмого пота. Месяц всего занимаюсь с Джоу, а уже чувствую себя за теннисным столом иначе. Он учит играть, не поверите, но... проще. Без суеты. Вот он показал приём, ты попробовал, получилось, и играть стало намного проще. Не надо затрачивать столько энергии для достижения того же самого, как прежде. Результат лучше при осязаемой экономии сил. Попробовал и думаю, что я раньше-то столько энергии на это затрачивал? Джоу — мастер. Думаю, после тренировок с ним играть стану заметно иначе.

Если бы **Алексей Федорович Родин** не пригласил работать в свой клуб мастера такого класса, мы бы ещё долго не увидели практическую работу профессиональных китайских мастеров настольного тенниса. Вот в таких проектах, в мощных турнирах с международными профессионалами, в приглашении тренеров международного уровня профессиональный авторитет теннисного клуба. Сейчас другого такого спортивного клуба в Архангельске нет — не только в теннисе, это точно.

(Литературная запись разговора с чемпионом Архангельской области 2010 г. А. Косенком.

Начало в предыдущем номере, окончание следует)

ДЕСЯТЬ ДНЕЙ, КОТОРЫЕ... УТРАСЛИ ВСЕ,

или Как взрослый дядька провёл школьные каникулы



Неспортивный дневник дилетанта

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Не поверите, но как пролетели первые четверть часа на корте, не заметил вовсе. Чтоб вы до конца ощутили степень моего дилетантства, признаюсь: в настольный теннис последний раз играл, если сие так называлось, в четвёртом классе. Безумно давно — достаточно сказать, что в ту пору ещё писали перьями и чернилами из чернильниц! Ау, нынешние «твиттеры», блогеры, «чатеры» и прочие блуждатели в сети NET, такого раритета, как чернильница и деревянная ручка с металлическим пером, вы сейчас не найдёте даже в музее! Так вот, учились мы за партами, кои имели скошенную

рабочую поверхность, кою никак не возможно использовать вместо теннисного стола. Поэтому в теннис мы играли на широченных подоконниках в коридоре. Вместо ракетки у меня были корешки от старого учебника, которые постоянно валялись в парте. А на ногах даже не кеды — валенки, потому что школа была деревенской, и зимой мы все бегали в валенках. Первые кроссовки увидели только лет через двадцать, до того их ещё просто не изобрели! Теперь, надеюсь, представляете, сколько десятилетий не играл в теннис? А ракетку в руках вообще не держал никогда!

Короче, через четверть часа я попросил, чтобы штору раздвинули — хотелось пространства. До остальных на корте уже не было дела. Все внимание на этом простеньком чуде — теннисном шарике. Знаю, что появился он случайно, из английского игрушечного

магазина позапрошлого столетия. Но его история в тот час мне была абсолютно безразлична. Мне не было дела до старых разваливающихся кроссовок, до приведших сюда возникших лишних килограммов веса, до того, что абсолютно не умею играть. Интересно вало единственное: чтоб этот шустрый шарик как можно дольше держался над столом. Мне требовалось с ним справиться, остальное: катаклизмы мира, чревоугодие новогодья и прочее — куда-то провалилось на целый час.

Потом ещё сколько-то собирал раскатившиеся за тренировку шарики. 52 штуки. С наклоном за каждым. Вспомнилось, как мой коллега по врачебной практике во времена горбачевской перестройки, когда народ носился по пустым магазинам в надежде отovarить продуктовые талоны хоть какой-нибудь едой, просившим помочь избавиться от лишнего

веса не без ехидства прописывал ежедневно рассыпать по полу 100 горошин и собирать, наклоняясь за каждой. Почему 100-то? Я вот собрал же 52 шарика, не ойкнув...

Не скрою, когда в первый вечер все кончилось, тело вернулось в исходное состояние, наступило

некоторое разочарование: несмотря на час интенсивной тренировки, никакой физической усталости не ощущалось. И весы не двинулись с места.

Братцы, я ещё не догадывался, что ждало следующим днём...

(Продолжение следует)

НАДЕЖДА «РОДИНЫ»



ВЛАДИСЛАВ ДОРОФЕЕВ

Фотографии из архива клуба «Родина»



Народ нынче разборчивый, что пошло есть/пить не хочет. Будьте любезны, чтобы продукт был простой, качественный, и польза для организма была. Причём после каждого приёма пищи.

Этим критериям полностью соответствует вся линейка кисломолочных продуктов торговой марки «Вельская коровка». Познакомимся с ними поближе.

КЕФИР

Улучшает иммунитет, нормализует белково-углеводный баланс, уменьшает брожение в кишечнике. Полезных свойств кефира просто не счесть.

Кефир благоприятно влияет на микрофлору кишечника и обмен веществ в целом, препятствуя развитию в кишечнике болезнетворной микрофлоры. О его пользе и силе говорит тот факт, что кефир способен успешно бороться даже с возбудителями туберкулеза. Кроме того, кефир обладает иммуностимулирующим, успокаивающим и лёгким мочегонным действием.

БИФИДОК

Настоящее «два в одном» — совмещает питательность кефира и пользу бифидобактерий. Самое привлекательное — практически не имеет противопоказаний и может употребляться при любых заболеваниях и в сочетании с любыми медицинскими

МИКРОФЛОРА И ФАУНА ЗДОРОВЬЯ



препаратами. Состав содержащихся в нём аминокислот, витаминов, ферментов и биологически активных веществ необычайно богат. Педиатры рекомендуют бифидок для искусственного и смешанного вскармливания новорожденных (начиная с 6 месяцев). А взрослым стоит включить его в перечень обязательных и ежедневных напитков.

Перечень болезней, для лечения и профилактики которых рекомендован бифидок, очень обширен. Но, пожалуй, наиглавнейшая его функция — помочь кишечнику справиться с дисбактериозом.

РЯЖЕНКА

При взаимодействии с кефиром (чередовать приём) ряженка способна за неделю избавить наш организм от большей части шлаков. Но не только очищающими способностями знаменита ряженка. Она мощно пополняет запас калорий и белка, улучша-

ет пищеварение, активизирует умственную деятельность. Есть и свои секреты: этот напиток рекомендуют пить до шести вечера, не вкушать на голодный желудок и принимать сразу после еды. Настоящие ценители ряженки пьют её маленькими глотками, не оскверняя процесс одновременным поеданием плюшек.

ЙОГУРТ

Его родина — древняя Фракия. Но об этом мало кто знает потому что польза от этого продукта такова, что его записал в свой ежедневный рацион весь мир. Судите сами: йогурт помогает бороться с болезнями и ликвидировать их последствия, улучшает внимание, борется с появлением холестериновых бляшек, улучшает обмен веществ, способен противостоять некоторым формам аллергии.

Ацидофильная культура, содержащаяся в нем, поддерживает нормальную бактериальную

«... Курьер пил целебный кефир. Перед ним стояли уже шесть пустых бутылок. Из седьмой Паниковский озабоченно вытряхивал в стакан густую жидкость... — Хороший город Черноморск! — сказал Паниковский, облизываясь. — Кефир хорошо помогает от сердца...»

Ильф и Петров, «Золотой телёнок»

среду на слизистых оболочках. Медики советуют взять за правило потреблять каждый день по стакану йогурта. Но не все йогурты одинаково полезны: только «живые» йогурты, например, «Вельской коровки», — наши настоящие друзья. Их невозможно перепутать с другими «сородичами». Их визитная карточка — небольшой срок хранения.

«БИО-РИТМ»

Основой для этого напитка является полезная молочная сыrovоротка. Её употреблен не приводит в порядок обмен веществ, приносит в организм недостающие микроэлементы, помогает организму бороться с патогенной микрофлорой, выводит токсины. Максимальную эффективность «Био-ритма» придаёт добавление в его состав натурального сока.

«БИФИЛАЙФ»

Один из немногих кисломолочных продуктов, который содержит пять видов бифидобактерий, то есть полный видовой состав, присущий организму человека! Суммарный эффект совместного действия всех бифидобактерий настолько силен, что «Бифилайф» легко противодействует множеству вредных микроорганизмов и веществ. Оздоровительный эффект «Бифилайфа»

был доказан во время клинических испытаний в столичных больницах и научных центрах. Нормализует микрофлору кишечника, улучшает деятельность печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, повышает иммунный статус организма. При стрессовых ситуациях «Бифилайф» просто незаменим.

ЙОГУРТНЫЙ НАПИТОК «ТРОПИК-МОРКОВЬ»

В отличие от классического йогурта содержит меньше сухих веществ, более жидкий и менее вязкий. Содержит очень полезную пахту, натуральный сок и витамины. В йогуртные напитки вводится меньший процент заквасочного материала, загустителей, а стало быть, его можно пить практически как сок. Максимум пользы при минимуме калорий.

P. S.

С конца 19-го века светила медицины и науки пропагандируют волшебные свойства кисломолочных продуктов. Одним из первых был лауреат Нобелевской премии **Илья Мечников**! Именно он дал высокую оценку свойствам живой культуры микроорганизмов — пробиотиков. Нам осталось самое простое — пить и наслаждаться. Тем более что проблемы, где покупать, нет.

по Нофелет

PIZZA

БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА ПИЦЦЫ С 9.00 ДО 24.00

44-15-49 44-59-50

КАФЕ-БАР «НОФЕЛЕТ», ул. Урицкого, 1 к.2; 3 этаж

ВОДОЛЕЙ-ЦЕНТР 28-67-15 28-63-00
Лицензия № ЛО-29-01-000024 от 25 марта 2008 г. СТОМАТОЛОГИЯ
ул. Выучейского, 25

• Лечение • Удаление • Протезирование

СТОМАТОЛОГИЯ

Лицензия № 29-01-000161 от 04 июня 2007 г. Серия ФС-1 0010796

ВОДОЛЕЙ + Семейные скидки 7%
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР + Косметология
+ Солярий

27-17-40, 27-17-05 ул. Тимме, 2, корп. 1

Необходимо получение консультаций специалистов

ОЧИСТКА КРОВИ

Плазмаферез

Очищение крови, направленное на выведение из организма различных патологических продуктов:

- при нарушении обмена веществ
- повышенном содержании холестерина и липидов в крови
- при аллергических заболеваниях
- алкогольной интоксикации.

Используемая методика позволяет значительно улучшить самочувствие, вернуть организму высокую трудоспособность

Ультрафиолетовое облучение крови

Эффективный метод лечения:

- фурункулеза,
- гидраденита,
- рожистого воспаления, особенно часто рецидивирующего.

Использование УФО крови особенно эффективно для профилактики частых простудных заболеваний

Подробная информация в отделении дополнительных услуг «Доверие» первой городской клинической больницы, тел.: 275-672, 632-701.
Отделение гравитационной хирургии крови и детоксикации, тел. 632-729

НЕОБХОДИМЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ ОТДЕЛЕНИЯ