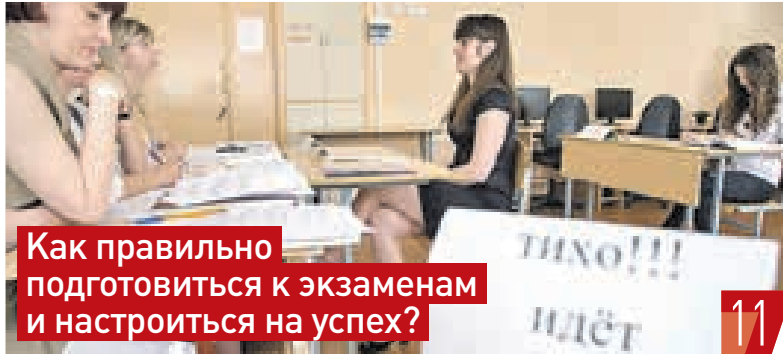


7



ЧТО ПОМОГАЕТ ТЕЛЕВЕДУЩЕЙ ТУТТЕ ЛАРСЕН СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ?

14



Как правильно подготовиться к экзаменам и настроиться на успех?

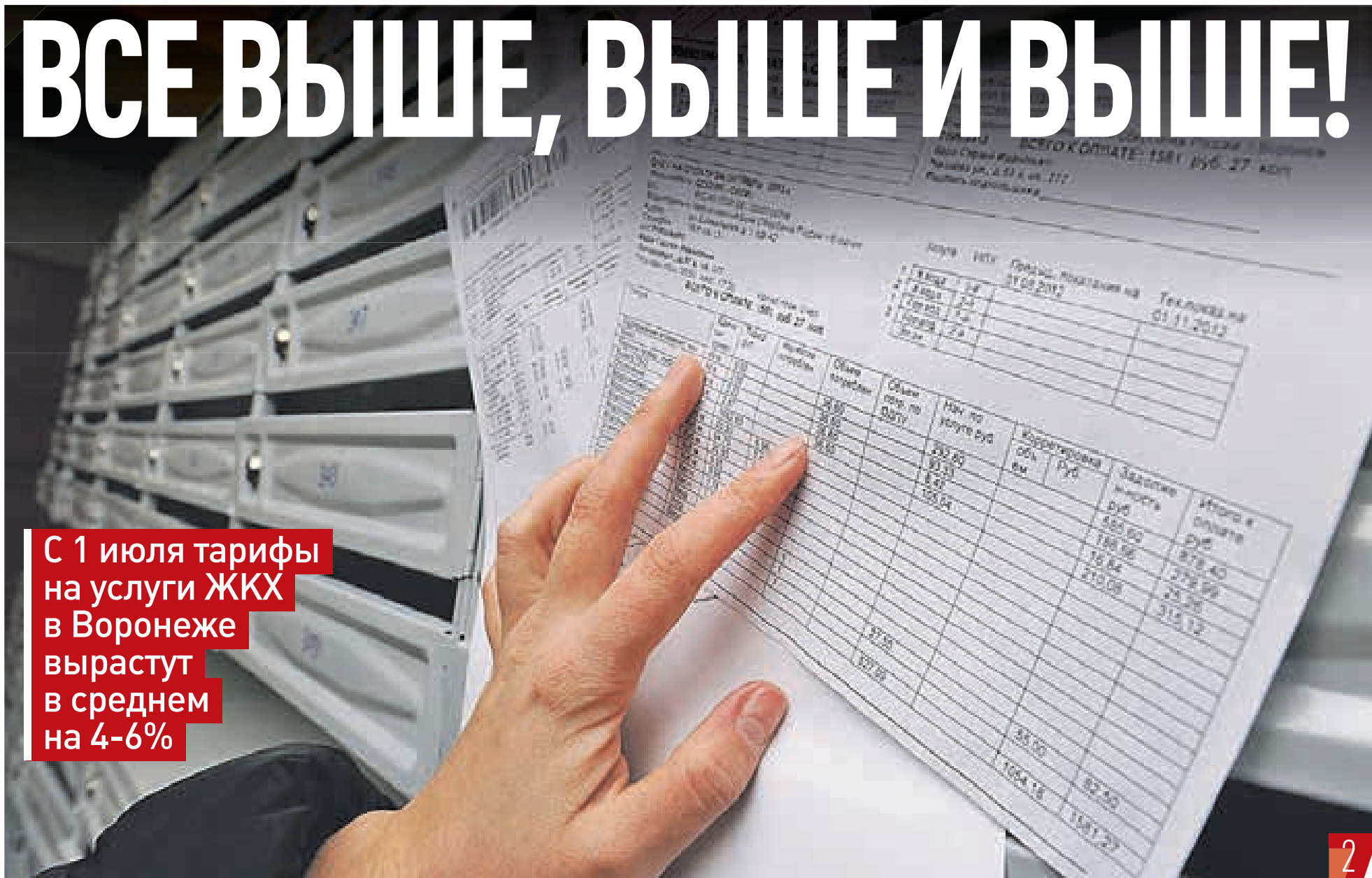
11



Крематорий в Воронеже: за и против

4

ВСЕ ВЫШЕ, ВЫШЕ И ВЫШЕ!



С 1 июля тарифы на услуги ЖКХ в Воронеже вырастут в среднем на 4-6%

2



редакция ждет
ваших звонков, SMS
и писем о проблемах,
событиях, новостях.
телефон 8-929-011-25-55,
e-mail: v-kurier7@mail.ru

реклама **НОВИНКА** **ПСОРИАЗ**

Цены почти не выросли
"Витаспор" - надежное натуральное средство, помогает при псориазе, экземе, нейродермите, атолическом дерматите. Новый фитокрем от псориаза из 12 лечебных растений. Без гормонов и искусственных добавок. Спрашивайте "Витаспор" в аптеках "Здоровый Город", справочная 242 8428. Горячая линия и заказ почтой: (495) 506 8184. Длительное и устойчивое очищение кожных покровов в большинстве случаев. Декларация № ТС N RU Д-РУ АБ35 Б.17353

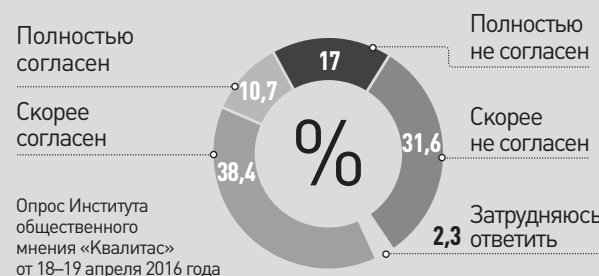
ПОЧЕМУ ЗАВЕРШИВШИЙСЯ СЕЗОН СТАЛ УНИКАЛЬНЫМ ДЛЯ ТРЕНЕРА «ФАКЕЛА»?



22

ОПРОС

СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С ТЕМ, ЧТО СМЕНА ВЛАСТИ В РОССИИ ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ СВОБОДНЫХ И ЧЕСТНЫХ ВЫБОРОВ?



ЦИТАТА



Алексей ГОРДЕЕВ, губернатор Воронежской области

«Очень важно, чтобы при выборе законодательного собрания было как можно меньше иллюзий. <...> Граждане должны понимать, что от них зависит будущее страны, хоть это и пафосно звучит. Качество власти зависит от активности позиции того или иного человека. Это важный переход от статуса подданных в стране к пониманию того, что ты гражданин своей страны, должен сам за все отвечать и уметь формировать государство и общество. // ВО ВРЕМЯ ГОЛОСОВАНИЯ НА ПРАЙМЕРИЗ «ЕДИНОЙ РОССИИ»

ЦИФРА

100 СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК

появится во дворах домов и на пришкольных территориях региона к 1 сентября в рамках акции «Спорт в каждый двор», которую проводит общественная организация «Комитет молодых матерей».

ОПРОС

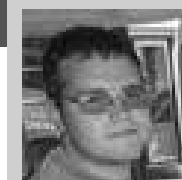
1 ЧТО НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ БЫЛО ВАЖНЫМ ДЛЯ ВАС?



Вера БРЫНДИНА, студентка

2 ЧТО ПРИВЛЕКЛО ВАШЕ ВНИМАНИЕ В РОССИИ ИЛИ В МИРЕ?

1 Мне предложили поработать в детском лагере. Отношусь к этому с энтузиазмом и с печалью, потому что из-за сессии придется отказаться, скорее всего.
2 Запомнилась шумиха вокруг статьи в одной газете о группах-убийцах в соцсетях. К самой статье много вопросов, но тема, безусловно, интересная и важная. У нас многие обменивались мнениями по этому поводу.



Сергей МУБАРАКШИН, продюсер

1 В Москве отметил со своей девушкой ее юбилей. А на работе автоматизировал процесс выпуска программ. В общем, запомнилось все только хорошее.
2 А вот новости, увы, отложились только плохие: крушение египетского самолета, опять российских спортсменов уличили в употреблении допинга...



Алина БОРИСОВА, инженер

1 Я вышла после отпуска на работу: успела и отдохнуть, и соскучиться по коллегам. Надеюсь, с новыми силами буду трудиться еще продуктивнее.
2 У нас до сих пор обсуждают итоги «Евровидения» — достойна ли украинка Джамала быть победительницей. Но меня больше интересует, где Украина возьмет деньги на проведение следующего конкурса.

главные новости

БУДЬ В КУРСЕ!

ПЛАТА ЗА ЖКХ ВЫРАСТЕТ ЛЕТОМ

Тарифы на коммунальные услуги на территории области повысятся с 1 июля, сообщил руководитель управления по государственному регулированию тарифов региона Сергей Попов.

Цены на услуги повысятся в сферах электроэнергетики, теплоснабжения, газоснабжения, водоснабжения и водоотведения, утилизации (захоронения) ТБО, в сфере услуг автомобильного и железнодорожного транспорта и в непроизводственной сфере. В среднем тарифы вырастут на 4–6%, в отдельных случаях — на 8–11%.

КОРОТКО

В консолидированный бюджет Воронежской области в 2015 году поступило 74,1 млрд рублей собственных доходов, сообщила руководитель департамента финансов Надежда Сафонова. Собственные доходы составили 55,5 млрд рублей и выросли по сравнению с 2014 годом на 2,5%.

В Чертовицах купальный сезон на муниципальных и частных пляжах на реке Воронеж откроют не раньше 20 июня. Для открытия пляжей необходимо, чтобы дно реки обследовали и расчистили водолазы. Из-за обильных дождей спасатели пока не могут подготовить их для приема отдыхающих.

Управление экологии предложило присвоить статус особо охраняемых территорий местного значения восьми воронежским объектам: паркам имени Дзержинского и Победы, скверам «Чайка», «У озера», «Примирения и согласия» и «Школьный», Есенинской аллее и бульвару Карла Маркса.

Школа № 40 продолжит работать в обычном режиме в новом учебном году, заявил руководитель департамента образования Олег Мосолов. РЖД планирует передать школу в муниципальную собственность, но решение об этом еще не принято.

КАДРОВЫЙ ВОПРОС

В понедельник руководитель облсуда Виталий Богомолов и его зам Владимир Маслов ушли в отставку. Высшая квалификационная коллегия судей России удовлетворила их заявления о добровольном уходе. «Семерочка» попыталась разобрататься, чем это было вызвано.

Непросто Мария

История ухода Богомолова и Маслова может быть связана с делом одной воронежской адвокатессы — Марии Г. Женщину задержали 11 мая у здания Левобережного райсуда после получения ею 350 тыс. рублей от матери одного из клиентов, который проходит по делу о продаже наркотиков. До передачи денег защитница, как и обещала, добились для обвиняемого домашнего ареста, несмотря на особо тяжкую статью. В дальнейшем она якобы обещала обеспечить фигуранту условный срок.

При чем тут судьи?

При обыске у адвокатессы нашли некий блокнот, в котором якобы оказались записи о приходе-расходе за решение вопросов смягчения наказаний или мер пресечения фигурантам различных дел. — Ее вели, вероятно, долго и использовали это дело для того, чтобы решить вопрос с судьями, на которых давно собирали информацию, — уверен один из источников «Семерочки».

В отношении женщины возбудили дело о мошенничестве в особо крупном размере. Адвокатессу задержали, не дожидаясь, пока она передаст деньги кому-то еще. К слову, на оперативную разработку судей необходимо специальное разрешение Верховного суда РФ.

ОТСТАВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

Почему председатель областного суда и его заместитель покинули должности?



Есть ли конкретные подозрения?

Вероятнее всего, к моменту задержания Марии Г. материалы о нелогичных судебных решениях были уже собраны. В частности, по двум громким делам — Эдуарда Ельшина и Алексея Климова. Первый — фигурант дела об убийстве у кафе IL Tokio — оказался под домашним арестом после двух месяцев в СИЗО. Второй, Климов, обвиняется в создании преступного сообщества, контролирующего рынок сексуслуг в Воронеже, — суд отпустил его домой в марте после шести месяцев пребывания в СИЗО. В мае домашний арест Климову изменили на подписку о невыезде.

Эксперты сошлись во мнении, что смена руководства облсуда приведет к кадровым перестановкам. — Полностью изменится расстановка сил не только в судебском сообществе, но и в силовых структурах, адвокатуре. Многим придется менять привычные методы работы, не надеяться на налаженные связи, — отметил один из собеседников «Семерочки».

Как «уходили» судей?

По некоторым данным, информация о «тонкостях» дела адвоката передана в Верховный суд РФ вместе с другими материалами 11 мая. Понимая

серьезность ситуации, начальство вызвало Богомолова и Маслова и попросило их написать заявления о добровольном сложении полномочий, уверенны источники «Семерочки». Скорость в решении вопроса, возможно, была необходима, чтобы уменьшить репутационный вред.

Заявления об отставке были поданы 12 мая, их удовлетворили 16-го. Виталий Богомолов руководил судебным сообществом региона больше 20 лет.

Что ждет областной суд?

Эксперты сошлись во мнении, что смена руководства облсуда приведет к кадровым перестановкам.

— Полностью изменится расстановка сил не только в судебском сообществе, но и в силовых структурах, адвокатуре. Многим придется менять привычные методы работы, не надеяться на налаженные связи, — отметил один из собеседников «Семерочки».

БРАТЯ МЕНЬШИЕ

В середине апреля в Воронежском зоопарке у енотов-полоскунов Маши и Захара родились двое малышей. После родов самка стала агрессивной: кидалась на всех, перетаскивала свое потомство с места на место. В итоге один детеныш погиб, во второго успели спасти. Крошку енота взяла под опеку заведующая отделом зоопарка Алена Горюшкина.

Первый опыт

— Маша не плохая мать, просто у нее это были первые роды. Она пыталась спрятать детей, но ее забота вышла боком. Когда я взяла малыша в руки, было одно желание — согреть его: он был просто ледяной. Сразу отнесли его под инфракрасную лампу, и он там ожил, стал двигаться, просить есть, — вспоминает Алена Горюшкина.

ЕНОТА МАТЬ



Еда по расписанию

Инструкцию по выхаживанию енотов Алена нашла в интернете. В ней было сказано, что в первый месяц-два малыша надо кормить только кошачьим молоком через каждые три часа.

— Сухое кошачье молоко мы нашли в одном ветеринарном отделе. Там же купили бутылочки для вскармливания новорожденных котят. Чтобы кормить енота по расписанию, решила записать его на ночь домой. Муж и дочка помогали кормить малыша. Не рада еноту была только наша кошка, — смеется Алена.

Тяжелый период — позади

Крошку енота назвали Егором. За месяц благодаря стараниям приятельницы «мамы» малыш поправился с 68 до 430 г.

— Думаем, самый тяжелый период у Егора позади. Мы перевели его с кошачьего молока на обычную молочную смесь из детских магазинов, — поясняет Алена Горюшкина.

Пока у Егора серая шерстка, а узнаваемый окрас маски на мордочке появятся позже. Когда он привыкнет ко взрослой еде, его переселят к родителям.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Алена ГОРЮШКИНА, заведующая зоопарка

ЕНОТЫ — СЛАДКОЕЖКИ

— В двухмесячном возрасте будем приучать Егора ко взрослой еде. После трех месяцев в рацион войдут мясо и крупы. А вообще еноты всеядны: могут и йогурт съесть, и печенье, и булку с маслом, и фрукты всякие... Они те еще сладкоежки. Например, папа Егора очень любит варенье.

КОНКУРС

ЧТИ СВОЮ ПАМЯТЬ

Конкурс чтецов «Ратный подвиг прославляю» прошел в культурно-досуговом центре «Северный». В нем приняли участие 246 школьников и 16 учителей.

— Когда мы задумывали конкурс, предполагали, что если подадут заявку человек 50 — будет прекрасно, — рассказывает член жюри, методист МБУДО ЦДО «Родник» Наталья Головкина. — Были приятно удивлены, когда количество желающих превысило цифру 200.

Школьники подготовили выступления по произведениям классиков и современных авторов, посвященным Великой Отечественной войне.

— Меня просто потрясли выступления детей. Видно, что они пропустили через себя все переживания. Это оставит в их душах неизгладимый след, поможет пробудить высокие стремления, сформировать правильные идеалы, — отметил один из организаторов конкурса, депутат гордумы Олег Захаров.

Одна из победительниц конкурса, Юлия Дахина из школы № 81, также поделилась своими эмоциями: — Мы читали вместе с одноклассницами стихотворение Рождественского «210 шагов». Сколько бы ни релетировали, у нас мурашки бежали по коже. Мы должны сохранить память о людях, отдавших жизнь за нашу свободу и счастье.



ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Уплотнительная резина на любой холодильник. Т. 258-49-98
● Отделочные работы. Ламинат, линолеум, гипсокартон, МДФ, ПВХ. Скидки! 8-951-555-38-99

● Продается домик. Рамонский р-н., земля 15 соток, дом жилой, рядом река. Недорого. Т. 220-00-33

● Консультационная помощь в получении кредитов и займов. Алейников Илья Владимирович. Т.: 8-951-553-96-45, 229-18-95

● Ремонт холодильников у вас дома. Гарантия. Тел. 8-920-452-00-85

● ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ по городу, Воронежской области. Газель, опытные грузчики. Домашние переезды. Вывоз строительного мусора. Без выходных. Недорого. 8(900)299-02-90, 8(950)754-29-59

● Ателье «Римма». Профессиональный пошив и ремонт одежды. Выпускные платья, изделия из меха и кожи. Пошив палаток и тентов. Сайт: atelievrn.ru. Адрес: Ленинский пр-т, 10а. Т.: 8-908-142-57-60, 229-12-57

Ремонт квартир, выравнивание стен, потолков, шпателька, покраска, обои любой сложности. Качественно, недорого. Доставка материалов. Новоселам скидки! 8-920-462-51-55, 228-59-28

Реклама

Пошив, ремонт и обновление одежды. Свадебные, вечерние, школьные платья, костюмы, брюки, шорты, домашний текстиль. Шубы, шапки из нашего материала. 8-920-462-52-20, 227-73-26

Реклама

ПЕРЕВОЗКА ПО РФ
Груз-200 (покойников).
Оказание дополнительных услуг.
Тел.: 8-828-008-41-71, 8-908-141-44-90.
www.gruz-200.org

Реклама

ПРОДАЖА ДАЧНЫХ УЧАСТКОВ
Семилукский р-н, с. Медвежье от 10 000 руб./сот.
8-920-212-39-69
Цены действительны на момент публикации.

телефон службы рекламы:
+7 (473) 235-52-62

О ЧЕМ ГОВОРЯТ



УБИЙЦА СЕМЬИ СОЗНАЛСЯ В ПРЕСТУПЛЕНИИ

Следователи огласили официальную версию двойного убийства в переулке Здоровья.

По версии следствия, уроженец Луганской области Виктор Коваленко расправился с 28-летним знакомым во время бытового конфликта. Мать хозяина квартиры и его сын стали случайными жертвами: они застали убийцу на месте преступления.

Обвиняемого, которого задержали в Ростовской области, уже при-

вели в Воронеж, и он дал признательные показания.

Коваленко рассказал, что познакомился с будущей жертвой 16 мая. Мужчины вместе выпивали. Новый знакомый предложил Коваленко пожить у него. Через два дня хозяин квартиры стал предъявлять претензии по поводу бесплатно проживания. Тот, разозлившись, взял топор и убил обидчика. Он уже собрался бежать, но на свою беду в этот момент пришла 61-летняя мать

хозяйина с четырехлетним внуком. Преступник убил и ее, а потом попытался задушить малыша. Тот потерял сознание. Решив, что мальчик мертв, Коваленко скрылся.

Об убийстве стало известно 20 мая, когда ребенок очнулся и вышел из квартиры. На лестничной клетке его увидела соседка. Вместе с мальчиком она зашла в квартиру и обнаружила трупы. Ребенка доставили в больницу, сейчас его жизни ничто не угрожает.

БУДЬ В КУРСЕ!

ТРЕТИЙ ДВУХЭТАЖНЫЙ ПОЕЗД ЧЕРЕЗ ВОРОНЕЖ ЗАПУСКАЮТ С 29 МАЯ

Федеральная пассажирская компания запустит двухэтажный поезд № 35/36 «Северная Пальмира» сообщением Санкт-Петербург — Адлер 28 мая. Отправиться из областного центра в Адлер на двухэтажном поезде можно будет по нечетным дням начиная с 29 мая: с вокзала Воронеж поезд тронется в 13.00, а на конечную станцию прибывает на следующий день в 10.43. Пассажиры смогут купить билеты только в купе и СВ — по 3,5 тыс. и 7,9 тыс. рублей соответственно.

Из Адлера «Северная Пальмира» будет курсировать по четным дням начиная с 30 мая: в 16.32 — отправление и в 14.20 следующего дня — прибытие. Время в пути — 21 час 48 минут. Билеты также недорогие: 3,1 тыс. рублей за купе и 6,4 тыс. рублей за место в вагоне СВ.

Поезд № 35/36 с двухэтажными вагонами будет ездить раз в четыре дня. В остальные дни он продолжит курсировать в одноэтажном исполнении.



путешествия

Грядущее лето — пора отпусков. И чаще всего воронежцы отправляются отдыхать на поезде. Но мало кто знает, какие дополнительные услуги включены в цену обычного билета. «Семерочка» решила рассказать, что может сделать ваше путешествие более комфортным. Итак, вы имеете право...

...выехать раньше срока

Вы можете уехать поездом, отходящим на несколько часов или дней ранее того рейса, на который приобрели билет, без какой-либо доплаты. Однако помните, что это станет возможным только при наличии свободных мест в вагоне.

...получить другой билет, если опоздали

Не поддавайтесь панике, если вы вдруг опоздали на свой поезд. Согласно правилам, установленным Российскими железными дорогами, в течение 24 часов пассажиры могут выехать на другом поезде, доплатив лишь стоимость плацкарты (цена железнодорожного билета складывается из трех частей: стоимости билета, стоимости занимаемого в вагоне места — плацкарты — и тарифной части).

Если же вы случайно отстали от своего поезда, то знайте, что багаж будет ждать вас на следующей станции в бюро находок.

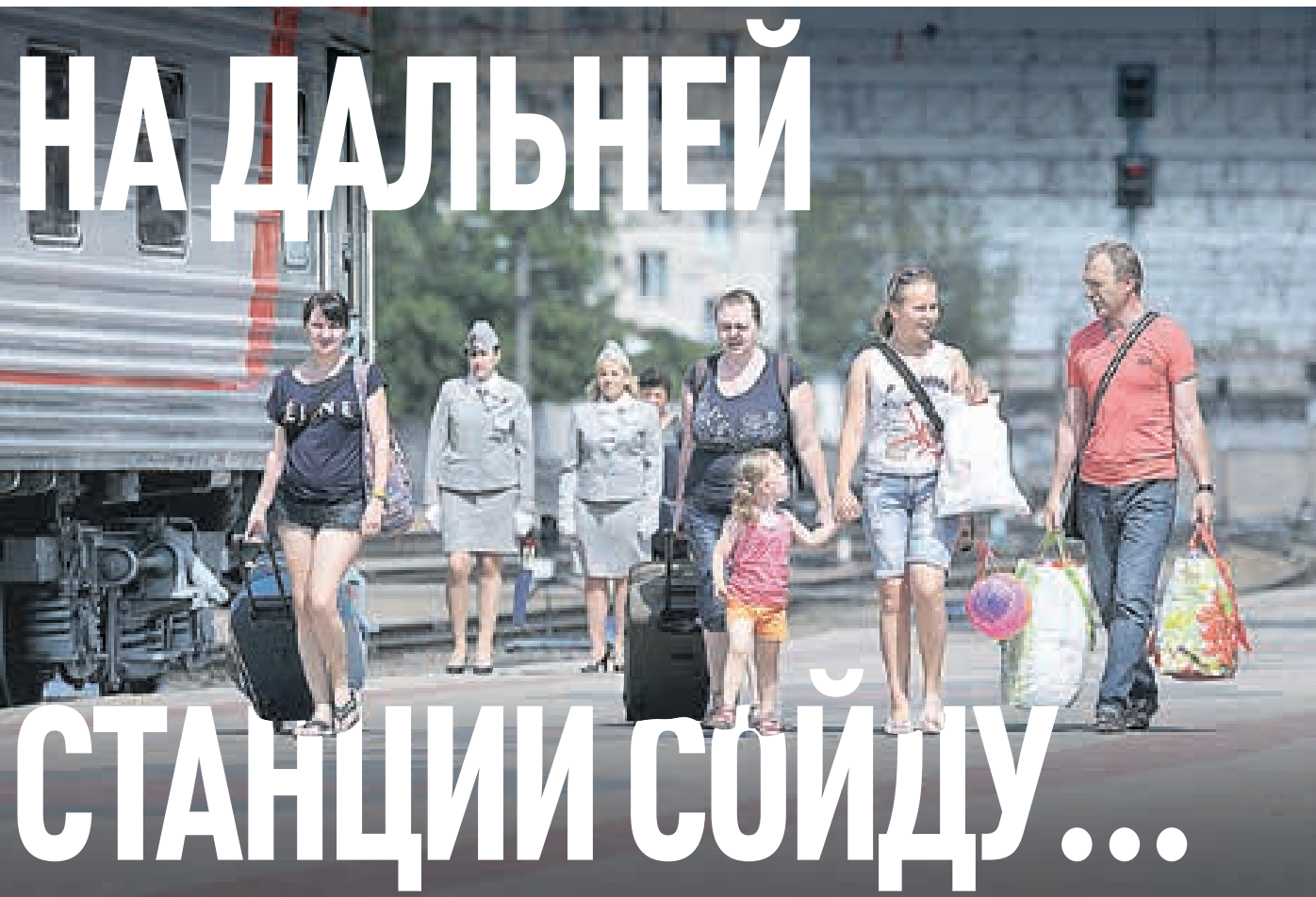
...сойти с поезда на несколько дней

Каждый пассажир на железной дороге имеет право сделать в пути остановку с продлением срока действия билета, но не более чем на десять суток. Для этого вам необходимо в течение трех часов с момента прибытия вашего поезда на станцию предъявить свой проездной билет в кассу для проставления на нем отметки об остановке. Для дальнейшей поездки придется оплатить стоимость плацкарты*.

Если в дороге вы заболели, спокойно выходите из поезда на любой станции. Далее нужно получить медицинскую помощь и по справке, выписанной в медпункте, придется переоформить свой билет на более позднюю дату.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

*Термин «плацкарта» происходит от немецкого Platz-Karte: platz — «место», karte — «билет», буквально означает «плата за место». Плацкарта входит в стоимость билета, ее размер зависит от категории вагона и обслуживания, деньги идут владельцу вагона на подготовку рейса и обслуживание вагона.



НА ДАЛЬНОЙ

СТАНЦИИ СОЙДУ...

7 УСЛУГ В ПОЕЗДЕ, О КОТОРЫХ МЫ ЧАСТО НЕ ДОГАДЫВАЕМСЯ

...привезти бесплатно и без документов собаку-проводника

Плата за перевозку собак-проводников не взимается, и перевозочные документы не оформляются. Пес должен лишь иметь ошейник и намордник и находиться всегда рядом со своим хозяином.

...допустить ошибку в билетных данных

Хорошая новость для невнимательных граждан, которые покупают билеты самостоятельно через интернет или терминалы самообслуживания. В случае расхождения данных документа, удостоверяющего личность человека, с данными, указанными в билете, на одну букву в фамилии и на одну цифру в номере пассажир все равно допускается к проезду.

...целиком занять нижнее багажное место

Преимущественное право на использование нижнего места для ручной клади имеет пассажир, проезжающий на нижней полке, а верхнего места — пассажир, проезжающий на верхней полке.

Так что вы не обязаны ни с кем делиться своей нижней полкой (и, соответственно, верхней).

...бесплатно воспользоваться туалетом на вокзале

При наличии билета с вас не должны взимать плату за посещение платных туалетов на вокзалах и станциях по пути следования поезда. Если же вам попытаются воспрепятствовать, сослаться на «Правила оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров».

КСТАТИ

С БЕЛЬЕМ ИЛИ БЕЗ?

Если вы едете в плацкарте днем или желаете спать лишь в собственном спальном мешке, у вас есть полное право отказаться от постельного белья. РЖД часто пытается навязать эту услугу, включив стоимость белья в

НА ЗАМЕТКУ

ЧТО МОЖНО ПОПРОСИТЬ У ПРОВОДНИКА?

- ✓ Вы можете попросить застелить кровать, и вы не должны сдавать белье — это обязанность проводника. Проводник обязан помочь застелить кровать инвалидам, пожилым людям, беременным женщинам, пассажирам с детьми.
- ✓ Стакан и ложку вам должны предоставить бесплатно.
- ✓ Настольные игры (шашки, шахматы, домино) также входят в цену билета.
- ✓ У проводника можно попросить набор ниток, иглолку, предметы ухода за одеждой и обувью, а также медикаменты — бесплатно.
- ✓ Свежая пресса и санитарно-гигиенический комплект (зубная щетка, зубная паста, мыло, влажная салфетка для рук и обуви) входят в бесплатный набор фирменных поездов.

цену билета. Но по закону пассажиры плацкартного вагона могут отказаться от оплаты этой услуги в момент приобретения билета. Правда, пользоваться своими одеялом, подушкой и матрасом нельзя на основании санитарных норм.

«ВЫШИВЫСТАВКА»



ул. Софьи Перовской, 69

с 28 мая до 4 июня

бесплатно

Идея «Вышивыставки» — в переосмыслении традиционных русских орнаментов современными художниками. В экспозицию включили объекты, каждый из которых составляют три элемента: вышивка из собрания частного коллекционера Марины Чернобыловой, работа современного художника на ее основе и qr-код. С помощью смартфонов посетители смогут считать qr-код каждой работы и узнать название экспоната, имя художника, а также посмотреть видеоролик об истории орнамента.

ФИЛЬМ «АЛИСА В ЗАЗЕРКАЛЬЕ»



кинотеатр «Люксор» [б. Победы, 236]

ежедневно с 26 мая в 9.40, 12.00, 14.20, 16.40 и 22.40

от 90 до 300 руб.

На этот раз главной героине предстоит отправиться в путешествие во времени, полное неожиданностей и ярких открытий, чтобы спасти своего друга — Безумного Шляпника, роль которого исполняет неповторимый Джонни Депп. Продолжительность — 1 ч 48 мин. Возрастное ограничение — 12+.

ЭТАП ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО АВТОКРОССУ



СК «Белый колодец»

[у с. Девича по Курской трассе]

29 мая в 12.00

200 руб.; для детей до 12 лет — бесплатно

Соревнования откроют торжественный парад пилотов и экстремальное мотошоу от команды Stunt 36. В перерывах между заездами зрители увидят авиашоу и дрифт-шоу. В этот же день на площадке спорткомплекса пройдет выставка ретроавтомобилей. Для маленьких зрителей чемпионата аниматоры подготовили детскую фан-зону с играми и мастер-классами. Правда, организаторы предупреждают, что в случае дождя шоу-программу могут отменить. Однако соревнования по автокроссу пройдут при любой погоде. Заявки на участие в них подали более 40 спортсменов со всей России.

Обращаем ваше внимание, что в афише могут произойти изменения уже после выхода газеты. Уточняйте место и дату проведения того или иного мероприятия у организаторов.

АФШИША 7

СЕМЬ СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ «СЕМЕРОЧКА» РЕКОМЕНДУЕТ ПОСЕТИТЬ В БЛИЖАЙШИЕ ДНИ

В ПАРК — ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

ФЕСТИВАЛЬ «ЗДОРОВЫЙ ВОРОНЕЖ»

парк «Алые паруса»

[ул. Арзамасская]

29 мая в 11.00

бесплатно

Общероссийский фестиваль пройдет под девизом «Встречай лето!». Его участники смогут бесплатно проверить здоровье, посетить мастер-классы, сдать нормы ГТО и поучаствовать в конкурсах. Организаторы разделили парк на несколько тематических площадок. Тут появится детская зона с аниматорами, клоунами и фокусниками, малышам покажут спектакль в исполнении детского кукольного театра «Мост». Будут также работать фудкорт, аллея медицины, аллея специалистов, спортивная площадка, пляжная зона, лекторий, центральная площадка, аллея красоты.



ЭКСКУРСИЯ В ДИВНОГОРЬЕ



от пл. им. Ленина [у Никитинской библиотеки]

28 мая с 14.30 до 23.00

1300 руб.

Необычная поездка в Дивногорье позволит в прямом и переносном смысле взглянуть на это место с другой стороны. Участники проедут немассовым маршрутом: по Голой балке через сурчины, через степь к меловому каньону. Цель такой прогулки — поближе познакомиться с миром животных и птиц этого удивительного места, научиться определять пернатых «в лицо» и по голосам, узнать об их повадках. Дополнительная информация — по тел.: 258-24-27, 8-915-583-99-05 и 8-903-859-59-01.

ЦВЕТНАЯ МИЛОНГА

клуб Baile Latino

[ул. Свободы, 65, оранжевый зал]

29 мая с 17.00 до 20.00

200 руб.

Воронежцев приглашают на цветную милонгу потанцевать танго. Дресс-код вечеринки — оранжевый. Музыка обеспечит DJ Олег Ц. В цену билета входят бесплатный чай, кофе и печенье. По всем интересующим вопросам обращайтесь по тел. 8-920-405-72-59.



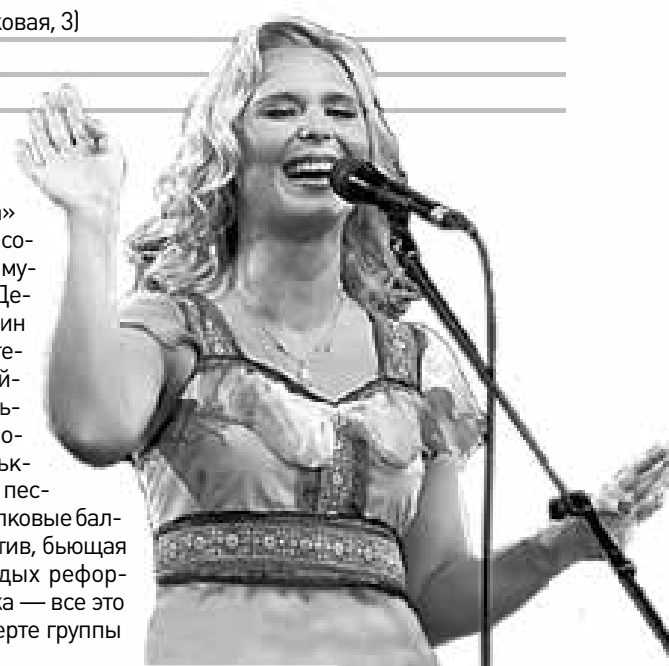
КОНЦЕРТ ГРУППЫ «ПЕЛАГЕЯ»

КЗ Event-Hall [ул. Парковая, 3]

30 мая в 19.00

от 1000 до 3500 руб.

Феноменальный вокал мирового уровня (Пелагея — обладательница премий «Триумф» и «Солистка года» в области рок-н-ролла), высочайший профессионализм музыкантов (гитарист Павел Дешура и баянист Антон Цыпкин — неоднократные победители международных и российских конкурсов), оригинальные композиции из обработанного аутентичного фольклора и любимые народные песни, яркие авторские арт-фолковые баллады и потрясающий позитив, бьющая через край энергия молодых реформаторов русского фолк-рока — все это ждет воронежцев на концерте группы «Пелагея».



Grid of TV channels and programs for Monday, May 30. Channels include Первый канал, Россия-1, НТВ, СТС, ТНТ-Губерния, and REN TV. Programs listed include 'Доброе утро', 'Новости', 'Мир вокруг нас', 'Суд присяжных', etc.

Grid of TV channels and programs for Tuesday, May 31. Channels include ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний. Programs listed include 'Настроение', 'Док. фильм "Дневник адмирала Голованова"', etc.

Grid of TV channels and programs for Wednesday, June 1. Channels include Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница. Programs listed include 'Спортивные прорывы', 'Проверь теорию на прочность', etc.

Advertisement for the movie 'Ограбление по-итальянски' (The Italian Job) on STS at 21:00. Features a photo of the main cast and a short synopsis.

Advertisement for the movie 'Маска' (The Mask) on ТВ-3 at 23:00. Features a photo of Jim Carrey and a short synopsis.

Grid of TV channels and programs for Wednesday, May 31. Channels include Первый канал, Россия-1, НТВ, СТС, ТНТ-Губерния, and REN TV. Programs listed include 'Доброе утро', 'Новости', 'Мир вокруг нас', 'Суд присяжных', etc.

Grid of TV channels and programs for Thursday, June 2. Channels include ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний. Programs listed include 'Настроение', 'Доктор И...', etc.

Grid of TV channels and programs for Friday, June 3. Channels include Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница. Programs listed include 'Великие моменты в спорте', 'Проверь теорию на прочность', etc.

Advertisement for the movie 'Максим Аверин' (Maxim Averin) on Пятый канал at 0:00. Features a photo of the actor and a short synopsis.

Advertisement for the movie 'День выборов' (Election Day) on Пятый канал at 0:00. Features a photo of the main cast and a short synopsis.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Доброе утро', 'Новости', 'Мир глазами животных', etc.

РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Утро России', 'Местное время', 'Вести-Воронеж', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Супруги', 'Новое утро', 'Возвращение Мухомара', etc.

СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Приключения Динки Чана', 'Июньские новости', 'Мстители', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Губернские новости', 'Утро вестей', 'Дом-2. Lite', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Территория заблуждений', 'Документальный проект', 'С бодрым утром', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Новости регионов', 'Утро вестей', 'Губернские новости', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Настроение', 'Доктор И...', 'Ванечка', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Звезда на Звезде', 'Док. фильм «Освобождение»', 'Граф Монте-Кристо', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Евронобс на русском языке', 'Пляс-класс', 'Дуда и Дада', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Ранние пташки', 'Пляс-класс', 'Дуда и Дада', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Пир на весь мир', 'Джейми Оливером', '18.00, 0.00, 5.05', etc.

МАТЧ: МАТЧ ТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Поле битвы', 'Новости', 'Все на Матч!', etc.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Утро на 5+', 'Место происхождения', 'СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Мультфильмы', 'Проверь теорию на прочность', 'Дорожные войны', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '100 великих', 'Проверь теорию на прочность', 'Дорожные войны', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Русские мультфильмы', 'Понемона', 'Крутые боеры', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Пятница News', 'Мультсериал «Смешарики»', 'Школа доктора', etc.

Advertisement for 'S.W.A.T.: Спецназ города Ангелов'. Includes text about the show and a photo of the cast.

Advertisement for 'Шиза'. Includes text about the show and a photo of the cast.

В ТЕМУ

ЕГЭ СДАДУТ 5,5 ТЫС. ВЫПУСКНИКОВ

В Воронеже в 2016 году единый госэкзамен сдадут 5,5 тыс. выпускников, сообщила руководитель управления образования и молодежной политики Любовь Кулакова.

КАК СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ ВОРОНЕЖСКИЕ СТУДЕНТЫ?

Наталья ЖИЛКИНА, студентка лесотехнического университета. Елена ГЛУШКОВА, студентка ВГУ. Юлия ЗАПОРОЖЦЕВА, студентка технического университета.

ученье — свет

КАК СДАТЬ СЕССИЮ БЕЗ НЕРВОВ

В июне воронежские студенты сдают экзамены. Для многих это серьезный стресс. Из-за нервного напряжения снижается работоспособность, а на экзамене переломавшийся студент может забыть даже знакомый ему материал.

Почему люди испытывают стресс перед экзаменом?

По мнению психологов, некоторое волнение во время сессии не только закономерно, но и говорит в пользу студента. Переживать, какую оценку даст ваш экзаменатор, — очень по-человечески.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

СТРЕССА НЕ ИЗБЕЖАТЬ

— Перед экзаменами волнуются не только школьники и студенты, но и их мамы, папы, бабушки, дедушки. Как же не довести себя до нервного срыва и быть спокойным во время экзамена? Стресса не избежать, он всегда сопровождает любой экзамен.

Как правильно готовиться?

Психологи единодушно рекомендуют студентам начинать подготовку за несколько дней до экзамена. Лучше делить материал на блоки и стараться понять его, а не зубрить. В последний день — не учить, а только повторять то, что уже знаешь.

ДЕКЛАРАЦИЯ О ЗАЩИТЕ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА И ОСНОВНЫХ СВОБОД (ИЗВЛЕЧЕНИЕ) ПУНКТ 2 СТАТЬИ 8
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, ОБВИНЯЕМЫЙ В СОВЕРШЕНИИ УГОЛОВНОГО ПРЕСТУПЛЕНИЯ, СЧИТАЕТСЯ НЕВИНОВНЫМ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО ВИНОВНОСТЬ НЕ БУДЕТ УСТАНОВЛЕНА ЗАКОНЫМ ПОРЯДКОМ.
 (ПРИНЯТА ОБЩЕЙ АССАМБЛЕЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОЮЗОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВ 20 ДЕКАБРЯ 1948 ГОДА И 54-03)

В трех действующих следственных изоляторах нашей области содержатся около тысячи подсудимых. Здание воронежского СИЗО-1 имеет богатую историю. Строительство тюремного замка, в котором располагается один из корпусов изолятора, началось в 1854 году. Стены метровой толщины и старые решетки на окнах остались с тех времен. «Семерочка» узнала, как изменился главный следственный изолятор региона за последние годы.

«В последние годы все чисто»

В конце 1990-х в СИЗО-1 Воронежа при лимите наполняемости в 766 человек одновременно находилось до 3,5 тыс. подсудимых. Тогда и условия содержания, и питание были хуже.
 — Сейчас у нас в каждой камере появились отгороженные санузлы, внутри стоят унитазы, постоянно есть холодная и горячая вода, благодаря собственной модульной котельной проблем с отоплением нет вообще, — объясняет начальник СИЗО-1 Андрей Ветров. — Питание вполне приличное, на сумму от 75 до 120 рублей в сутки. Несовершеннолетние и больные получают пищу допол-

нительно, есть специальные камеры для курящих и некурящих.
 Камеры СИЗО-1 — площадью от 10 до 40 кв. м. Фельдшер-лаборант Екатерина Штейнберг, держа в руках чемоданчик, в сопровождении охранника проходит по коридорам одного из корпусов.
 — Я беру пробы питьевой воды в столовой и в камерах, потом наши лаборанты изучают их на предмет наличия бактерий, — объясняет Штейнберг. — В последние годы все чисто, а в 2000-х, помнится, тут находили даже дизентерийную палочку.



ИХ ДОМ - ТЮРЬМА

Как изменился главный следственный изолятор региона

Под полным контролем

Двери камер двух корпусов СИЗО-1, где содержатся подсудимые, имеют так называемую «кормушку» — открывающееся наружу окошко, в которое из коридора подается еда.
 Закрываются они на два замка и три щеколды. При открытии двери любой камеры в коридоре по инструкции должны находиться минимум три сотрудника.
 — Побегов из изолятора я вообще не помню, — говорит заместитель начальника СИЗО-1 Александр Лушин. — Да и как отсюда убежать? Крепкие запоры на дверях, на территории — видеокamеры, даже канализационные люки во дворе изолятора перекрыты мощной поперечной скобой.



Камерная тема

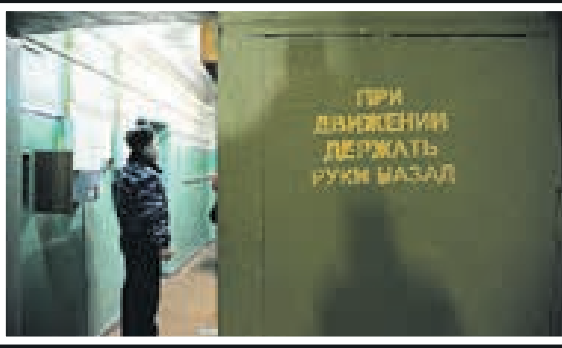
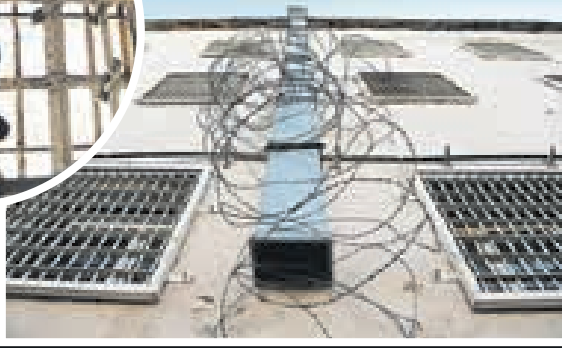
В одной из камер корреспонденты РИА «Воронеж» насчитали 14 подсудимых. Аккуратно заправленные кровати, бачок с питьевой водой на полу, более или менее убранное «отхожее место», возле окна — телевизор. По стене проходит труба принудительной вентиляции, которую включают в жаркие летние дни.
 Большинство подсудимых этой камеры — молодые ребята-«первоходы», впервые оказавшиеся за решеткой. Поэтому на вопрос об условиях содержания в СИЗО-1 в сравнении с другими изоляторами ответить они не смогли.
 — Меня первый раз «закрыли», так что сравнивать особо не с чем, — объясняет подсудимый Сергей. — Скорее бы суд состоялся — в СИЗО я уже несколько месяцев.
 Подсудимых, проходящих по одному делу, определяют в разные камеры, чтобы они не могли договориться о показаниях.



АРЕСТАНТЫ В СИЗО-1 ЖДУТ СУДА ЗА РЕШЕТКАМИ XIX ВЕКА

Айда во двор!

В СИЗО-1 более 20 прогулочных двориков, где по расписанию гуляют подсудимые. Дворик — закрытая комната площадью около 30 кв. м без крыши, чтобы люди хоть иногда — хотя бы через решетку над головой — могли видеть солнце. На случай дождя — козырьки, под которыми можно спрятаться.
 Но от правосудия обитателям СИЗО-1 спрятаться не удалось, поэтому их сегодняшняя жизнь отделена от тех, кто находится на свободе, метровыми стенами и толстыми решетками середины XIX века.



КУРОЧКА ТУТТА И ЛИСЕНОК ЛАРСЕН



Тутта ЛАРСЕН (настоящее имя — Татьяна Анатольевна Романенко) родилась 5 июля 1974 года в Макеевке (Донецкая область). Ее отец был известным в СССР радиофизиком, мама всю жизнь проработала в качестве журналиста и сценариста. В Макеевке Таня окончила музыкальную школу по классу гитары, некоторое время выступала с различными коллективами. В юности увлекалась экстремальными видами спорта. Окончив в 1991 году школу, Татьяна отправилась в Москву, где поступила на факультет журналистики МГУ. С 1994 года начала работать телеведущей. Тогда и появился звучный псевдоним: имя Тутта Ларсен получилось путем слия-

ния имен двух главных героев популярной детской сказки Яна Экхольма — курочки Тутты и лисенка Людвиг Ларсена. С 1996 по 1998 годы работала на «Муз-ТВ», с 1998-го по 2008-й — на канале MTV. Была солисткой нескольких музыкальных коллективов. В конце 2000-х отменилась в качестве приглашенной звезды в нескольких телесериалах. С 2010-го по 2014-й вела программу «Девчата» на канале «Россия». В 2015 году основала собственный канал «Тутта-ТВ», посвященный вопросам материнства. Семья: муж — музыкант Валерий Колосков, трое детей — Лука, Марфа и Иван.

персона

«С КАЖДЫМ НОВЫМ РЕБЕНКОМ ЗАНОВО ПРОЖИВАЮ ДЕТСТВО»

Тутта ЛАРСЕН — о буднях многодетной мамы

В воронежском ресторане «Балаган City» телеведущая Тутта Ларсен встретилась с поклонниками в рамках проекта «Правила роста». О том, что помогает ей справиться с тремя детьми, она рассказала «Семерочке».

секунду, а через некоторое время — когда закончу чистить зубы. Гораздо спокойнее я стала относиться и к детским болячкам, соплим. Мы понимаем, что если есть сопля, значит, польез очередной зуб, и скоро мы поступим по нему ложкой. Теперь я могу кормить ребенка в общественном месте. Самое главное: понимаешь, что когда у тебя больше двух детей, то худший враг мамы — перфекционизм.

Мамы-эксперты

— Насколько полезен подобный обмен опытом?

— Все мамы являются экспертами в своих областях. Просто не все мамы себе доверяют и не все они готовы брать на себя ответственность. У меня же достаточно эгоистические задачи: мне интересно не только поделиться опытом, но и почерпнуть что-то новое для себя.

— Вы знаете, что волнует молодых мам?

— Больше всего их волнует вопрос самореализации. Потому что женщина, став матерью, не перестает быть человеком, профессионалом, собеседником. Благо сейчас в мире многое меняется: мамам идут навстречу разные институты, бизнес-школы, предоставляя возможность обучаться. Есть специальные фонды, которые помогают мамам становиться бизнесвумен, делать интеллектуальную работу на дому. Сегодня мама — не тот человек, который затаен в четырех стенах наедине с младенцем. При этом остается давление со стороны более взрослых женщин, которые говорят, например, что нельзя малыша таскать с собой в торговый центр: мол, он подхватит там заразу...

— Вы не первый раз в Воронеже — как вам наш город?

— Как-то проездом из Москвы в Сочи на автомобиле мы попали в страшный ливень, и у нас не получилось увидеть Воронеж, хотя мы проезжали через центр. Сейчас увидела больше: впечатляет обилие зелени и воды в самом Воронеже и вокруг города. Создается впечатление, что Воронеж — курортный город. Хочется остаться здесь подольше и отдохнуть.

— И как с ним бороться?

— Просто перестаешь стараться все успеть и все совместить, начинаешь решать проблемы по мере их поступления. И какие-то лишние проблемы отпадают сами собой. Жалко, конечно, что в список ненужного может попасть маникюр, поход к косметологу или лишней час сна.

— Вы хорошо выглядите, а многие женщины опасаются располнеть после родов. Как вы решили эту проблему?

— Я тоже располнела, просто умело маскируюсь. Но я убеждена, что если женщина правильно относится к своему материнству, если она его принимает, если она ему радуется, то это становится серьезным ресурсом. Это как гигантская батарейка. По крайней мере, в моем случае это каждый раз глобальное обновление. С каждым новым ребенком ты заново проживаешь свое собственное детство. Мне кажется, это здорово тормотиз превращение тебя в тетку. Когда у тебя маленькие дети, ты и в 40 лет молодая мама.

— Вы рассказываете женщинам, как совмещать работу и материнство. Что вас подвигло на это?

— Скорее это обмен опытом. У меня получается это делать, я проживаю положительный опыт, мне есть чем поделиться. Мне бы не хотелось, чтобы это воспринималось как менторство.

Синхронизация с детьми

— Тема вашей встречи с горожанами — совмещение материнства и работы. Как вы вообще справляетесь с тремя детьми?

— Я с ними не справляюсь, я с ними живу. Я считаю, что это единственный способ воспитания детей — жить, максимально синхронизируясь с ними.

— Вам кто-то помогает?

— В первую очередь — муж. Еще у нас есть няня, которая с нами уже 11 лет. Есть горничная, которая убирает два раза в неделю. Есть две бабушки и дедушка. Но одна бабушка, моя мама, очень сильно занята. А вторая бабушка и, соответственно, дедушка живут в Саратове и приезжают к нам только несколько раз в году. Они помогают, конечно. Но, скорее, это получается как праздник — они нам устраивают каникулы, а потом уезжают.

Худший враг — перфекционизм

— Есть мнение, что к третьему ребенку родители относятся более спокойно. Вы это заметили?

— Примерно так и бывает. И дело не в том, что мы меньше любим третьего. Просто к его рождению уже обретаешь опыт, включаются какие-то защитные механизмы и фильтры, и ты перестаешь реагировать на ненужные вещи.

— Какие, например?

— На грязь, на упавшую соску, на собачий корм во рту малыша, на мокрые штаны. Могут помянуть штаны не в ту же

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ — ЖИТЬ, СИНХРОНИЗИРУЯСЯ



подготовила Мария ЛЕПИЛОВА

2 ИЮНЯ

Table with TV channel logos and program schedules for Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, and Sunday.

Table with TV channel logos and program schedules for Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, and Sunday.

Table with TV channel logos and program schedules for Saturday and Sunday.

СТС // 21.00

«СКАЛА»

Офицер элитных диверсионных спецсил США, за плечами которого опыт участия во многих войнах, в поисках справедливости со своими подчиненными похищает ракеты со смертоносным газом и захватывает в заложники туристов в бывшей тюрьме Алькатрас, находящейся на острове в бухте Сан-Франциско. Режиссер — Майкл Бэй. В ролях: Шон Коннери, Николас Кейдж, Эд Харрис, Джон Спенсер.



REN TV // 20.00

«ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА»

Команда иллюзионистов «Четыре всадника» во время одного из своих представлений грабят банк, оставаясь при этом на сцене. За ними начинают охотиться агент ФБР Дилан Роудси и разоблачитель фокусов Тадеуш Брэдли. Но грандиозный трюк с банком лишь прикрытие для подготовки к настоящему фокусу... Режиссер — Луи Лутерье. В ролях: Марк Руффало, Джесси Айзенберг, Вуди Харрельсон, Айла Фишер.



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Доброе утро', 'Новости', 'Контрольная закупка', etc.

РОССИЯ РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Утро России', 'Вести-Воронеж', 'Вести-Москва', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Супруги', 'Новое утро', 'Возвращение Мухомара', etc.

СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Приключения Деники Чана', 'Мультсериал "Команда Мстителей"', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Территория заблуждений', 'Документальный проект "Команда Мстителей"', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Территория заблуждений', 'Документальный проект "Команда Мстителей"', etc.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Плохой хороший человек', 'Новости', 'Местное время', etc.

РОССИЯ РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Город Прингл', 'Диалог о животных', 'Вести-Воронеж', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Преступление в стиле модерн', '1.25 Серия "ИИ-ХАЙ ОХОТ"', etc.

СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Приключения Деники Чана', 'Приключения Тайо', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Территория заблуждений', 'Документальный проект "Команда Мстителей"', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Территория заблуждений', 'Документальный проект "Команда Мстителей"', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Настроение', 'Тайны нашего кино', 'Москва слезам не верит', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Настроение', 'Тайны нашего кино', 'Москва слезам не верит', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Звезда на "Звезде"', 'Док. фильм "Плоская земля"', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Еврономос на русском языке', 'Новости культуры', 'Дуда и Дада', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Ранние пташки', 'Пляс-класс', 'Дуда и Дада', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Днейми: обед за 30 минут', '18.00, 0.00 "6 кадров"', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Новости регионов', 'Пляс-класс', 'Дуда и Дада', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Марш-бросок', 'АБВГДейка', 'Король Дроздобород', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Худ. фильм "Все наоборот"', 'Худ. фильм "Давай покенимся"', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Еврономос на русском языке', 'Библиейская сюжета', 'Детская утренняя почта', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Игрушечная страна', 'Пляс-класс', 'Молан', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Днейми: обед за 30 минут', '0.00, 4.40 "6 кадров"', etc.

МАТЧ МАТЧ ТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Спортивные прорывы', 'Новости', 'Евро-2016. Быть в теме', etc.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Сейчас', 'Момент истины', 'Утро на "5"', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Мультфильмы', 'Сериал "Слепая"', '10.30, 11.00, 16.00, 16.30, 17.00', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '100 великих', 'Агент национальной безопасности', 'Дорониные войны', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Русские мультфильмы', '0.00 "Сейчас"', '6.10 "Момент истины"', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '8.30, 1.35 "Пятница News"', 'Мультсериал "Смешарики"', etc.

МАТЧ МАТЧ ТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Лучшее в мире спорта', '0.00, 10.30, 12.35, 13.00', etc.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Мультфильмы', '0.00 "Сейчас"', '6.10 "Момент истины"', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Мультфильмы', 'Школа доктора Комаровского', '1.30 Худ. фильм "Вкус жизни"', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '100 великих', 'Мультфильмы', 'Худ. фильм "Со-бака на сене"', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '12.30 Русские мультфильмы', '0.00 "Сейчас"', '6.10 "Момент истины"', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.15 Мультсериал "Смешарики"', '8.45 "Школа доктора Комаровского"', etc.

REN TV // 0.20 «ВОИНЫ СВЕТА» Глобальная эпидемия превратила большинство людей в вампиров, поставив человечество на грань вымирания. Но безмятежное будущее не светит и им: в условиях дефицита крови они вынуждены беречь каждого живого человека. Противостоять концу света пытается группа ученых, ищущая средства для борьбы с вампирами. Режиссеры: Майкл Спирит, Питер Спирит. В ролях: Итан Хоук, Уиллем Дефо, Изабель Лукас, Сэм Нил.

ТВ-3 // 20.00 «БЕЛАЯ МГЛА» Федеральный пристав Кэрри Стетко собирается покинуть полярную станцию. Но происходит убийство, и она единственная, кто может заняться расследованием. У Кэрри есть всего три дня до наступления полярной ночи, чтобы с помощью пилота самолета поймать первого серийного убийцу в истории Антарктиды... Режиссер — Доминик Сена. В ролях: Кейт Бекинсейл, Гэбриел Махт, Том Скеррит, Коламбус Шорт.

СТС // 21.00 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА» Палеонтологи Алан и Элли получают от богача профессора приглашение посетить его остров. Они становятся свидетелями небывалого зрелища. Остров — настоящий заповедник существ, воссозданных из ДНК доисторических животных. Но в какой-то момент из-за ошибки сотрудника древние хищники оказываются на воле. Режиссер — Стивен Спилберг. В ролях: Сэм Нил, Лора Дерн, Джефф Голдблум, Ричард Аттенборо.

ТВ-3 // 21.15 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ» Бывший спецназовец Джои Джонс соглашается работать на азиатскую мафию. Но затем понимает, что не может мириться с беззаконием. Когда от рук бандитов погибает его девушка, Джоуи решает восстановить справедливость. Он начинает расследование, которое ведет его на самый верх преступного синдиката. Режиссер — Стивен Найт. В ролях: Джейсон Стэйтам, Агата Бузек, Бенедикт Вонг, Вики МакКлюр.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Худ. фильм «БА-РЫШНИК-КРЕСТЬЯНИН»', 'Новости', 'Мультипликация', etc.

РОССИЯ-1

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include 'Худ. фильм «ОЧЕНЬ ВЕРНАЯ ЖЕНА»', 'Мультипликация', 'Сам себе режиссер', etc.

НТВ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '0,35 Серил «ТИ-ХАЯ ОХОТА»', 'Центральное теле-видение', '10.00, 16.00 «Сегодня»', etc.

СТС

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '8.30 «Смешарики»', '2.25 Анимационный фильм «ДВУГЛАВЫЙ ВРЕМЯ»', '7.55 «Роботар Поли и его друзья»', etc.

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '7.00 «Полицейский вестник»', '7.10 «Заметные люди»', '7.55 «Адрес истории»', etc.

REN TV

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '5.00 Концерт «Задорнов. Мемуары»', '6.15 Серил «БИБЛИО-ТЕКАРИ»', '23.00 «Добров в эфире»', etc.

ТВ-ГУБЕРНИЯ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '5.00 «Утро вместе»', '10.35 Лекция профессора Московской духовной академии', '10.50 «Компас потребителя»', etc.

ТВЦ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '5.40 Худ. фильм «ХРАНИ МЕНЯ, ДОЖДЬ»', '7.35 «Фактор жизни»', '8.05 Худ. фильм «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ»', etc.

ЗВЕЗДА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Худ. фильм «ВСЕ ДЕЛО В БРАТЕ»', '7.35 Худ. фильм «ПО ДАН-НЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...»', '9.00 Новости недели', etc.

КУЛЬТУРА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 «Евронобс на русском языке»', '10.00 «Объявленный концерт»', '10.35 Худ. фильм «МЕТЕЛЬ»', etc.

КАРУСЕЛЬ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '5.00 «Малыш Вилли»', '7.05 «Пляс-класс»', '7.10 «Моланг»', etc.

ДОМАШНИЙ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30, 5.30 «Дневник: обед за 30 минут»', '7.30 Серил «ЦЫГАН»', '14.30, 18.00, 19.00 Серил «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК»', etc.

МАТЧ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.30 Смешанные единоборства. UFC', '7.30, 11.30, 14.50 Новости', '7.35, 16.00, 23.00 «Все на Матч!»', etc.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.25 Мультифильмы', '10.00 «Сейчас»', '10.10 «Истории из будущего»', etc.

ТВ-3

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультифильмы', '7.30 «Школа доктора Комаровского»', '8.00 Док. фильм «Воруж свет. Места силы. Болгария»', etc.

ЧЕ

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00, 5.40 «100 великих»', '7.30 Мультифильмы', '9.30 «Бегущий носарь»', etc.

2X2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Русские мультифильмы', '6.45 «Понемон»', '8.05, 13.30 «Черепашки-ниндзя»', etc.

ПЯТНИЦА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Programs include '6.00 Мультипликация «Смешарики»', '8.45 «Школа доктора Комаровского»', '9.30, 19.30 «Орел и решка»', etc.

ПЕРВЫЙ // 23.45

«УЛЬТИМАТУМ БОРНА»

Джейсон Борн мечтает лишь о спокойной жизни. Но за ним охотятся люди, которые сделали его таким, какой он есть. Он потерял память и человека, которого любил. У него только одна цель: вернуться к началу и узнать, кем он был. Однако правительственные агенты и Интерпол пытаются помешать ему восстановить истину.



ТВ-ГУБЕРНИЯ // 23.00

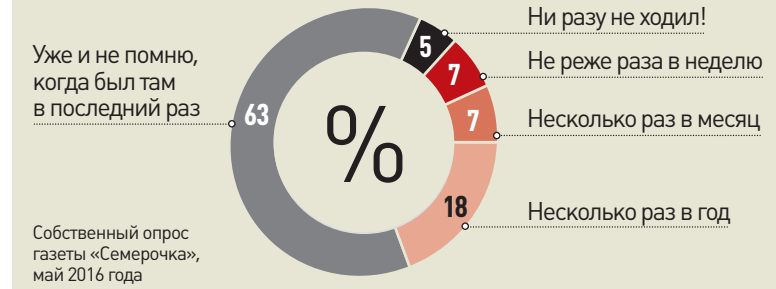
«МАЛАВИТА»

Что вы знаете о своих соседях, особенно о тех, которые заявляются среди ночи? Однажды на тихой улочке провинциального французского городка поселился писатель по фамилии Блейк со своим семейством и собакой Малавитой. На этом многовековом спокойствии городка закончилось.



НАШ ОПРОС

ЧАСТО ЛИ ВЫ ХОДИТЕ В БИБЛИОТЕКИ?



Собственный опрос газеты «Семерочка», май 2016 года

ЧТО ГОВОРЯТ ВОРОНЕЖЦЫ

— В библиотеку я хожу редко, несмотря на то что читаю очень много. Люблю, когда книга своя, когда на ней можно что-то подписать, сделать какую-либо пометку. Чтобы в любое время книга была где-нибудь рядом, а не далеко в библиотеке. Поэтому чаще ищу нужные книги в книжных магазинах.

— В школе ходила в школьную библиотеку. Недавно в летнюю сессию появилась необходимость посетить данное заведение. Но, на мой взгляд, на самом деле особого смысла туда ходить нет: сейчас в интернете можно найти гораздо больше информации.



КОВОРКИНГИ И КАНИСТЕРАПИЯ

Накануне профессионального праздника библиотекарей (27 мая) «Семерочка» выяснила, какие новые форматы досуга развивают воронежские библиотеки.

Кинолекторий

Сеансы черно-белого кино с неизменными лекциями перед показом проводит по воскресеньям библиотека имени Платонова (ул. Феоктистова, 6, тел. 253-23-71).

Встречи с авторами

От детского писателя Дмитрия Емеца до детского Александра Гениса — воронежские библиотеки предлагают и офлайн-формат, и связь по скайпу.

Школа здоровья

Библиотека имени Прасолова (ул. Шишкова, 63, тел. 246-24-82) запустила курс, который знакомит пожилых людей с правилами возрастного питания.

Канистерапия

Пока столичные СМИ пишут, как канистерапия помогает развивать ответственность и эмоциональность, занятия с собакой для детей уже идут в Центральной детской библиотеке имени Маршала (ул. Молодогвардейцев, 7, тел. 263-04-38).

Экологические акции

Регулярные акции по разделению сбора отходов, обмену вещами и сдаче макулатуры проводит библиотека имени Платонова. Мероприятия включают лекции и мастер-классы экологической направленности.

Пространство для мероприятий

Библиотеки стали гораздо более открытыми для внешних инициатив, например встреч комикс-клуба или мастер-классов по ярнбоуингу (уличному вязанию).

Новые книги

Вопреки стереотипам в библиотеках легко найти новые произведения Евгения Водолазкина, Владимира Сорокина, Светланы Алексиевич и других. Фонд обновляется медленно, но практически все нашумевшие книги в конце концов попадают на библиотечные полки.

Тематические выставки со старыми книгами

То, что обычно появляется на выставках к знаменательным датам, сложно выискать самому: биографии, переписку, целый набор книг вокруг одного события. Тем, как их подобрать библиотекари, остается только восхищаться. Год за годом, праздник за праздником, дата за датой — они достают все самое интересное, то, что читатель вряд ли спросит. Например, книгу «Душа при социализме».

Новые правила выдачи книг

Штрафы за просроченные в муниципальной библиотеке книги давно в прошлом. Так же как и взнос при регистрации. Для записи нужен только паспорт, книги можно читать по полтора месяца, а продлевать по телефону или онлайн. Правда, все еще существует правило, по которому бесплатно обслуживаться могут только читатели с местной пропиской. Те, у кого регистрации нет, тоже будут записаны, просто у них за книги пока берут залог.

БУДЬ В КУРСЕ!

ШЕСТАЯ «ВЕЛОНОЧЬ»
ПРОЙДЕТ В ВОРОНЕЖЕ 28 МАЯ

Участники массового катания проедут 25 км. Сбор участников традиционно назначили на площадке перед ДС «Юбилейный» (ул. Карла Маркса, 116) в 20.00. Колонна велосипедистов стартует в 23.00. Катание завершится на Адмиралтейской площади.

«Велоночь» пройдет в Воронеже в шестой раз. Первое массовое катание состоялось в 2010 году. В прошлом году «Велоночь» собрала более 6 тыс. воронежцев. Участники акции проехали 25 км маршрута через три моста.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ КАЖДОГО



Игорь ТИТОВ,
активист «Вело-Воронежа»

— По традиции нас будут сопровождать экипаж ГИБДД и машины скорой помощи. Но ни волонтеры, ни медики не обещают стопроцентной безопасности. Как бы пафосно это ни прозвучало, успех зависит от каждого участника. Каждый должен внести вклад, чтобы по маршруту мы проехали без падений, ушибов и других ЧП.

увлечения

Шестая «Велоночь» пройдет в Воронеже в субботу, 28 мая. «Семерочка» выяснила у ее организаторов, как правильно подготовиться к ночному заезду по улицам города.

ПО ЖЕЛЕЗНЫМ
КОНЯМ!

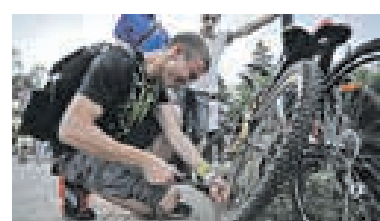
Как подготовиться к «Велоночи»



Оборудуйте велосипед фарой и фонарем

Для участия в «Велоночи» достаточно самой простой передней фары и заднего фонаря или катафотов. Если фонарь и катафоты нужны, чтобы вас видели другие участники дорожного движения, то фара должна все-таки не только обозначать велосипедиста на дороге, но и освещать путь во время езды.

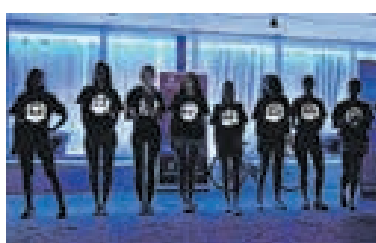
— Если вы планируете и в будущем ездить на велосипеде по ночам, то лучше купить что-нибудь посерьезней. Есть совершенно разные и очень продвинутые модели, некоторые даже с лазерными лучами, рисующими на дороге габариты вашего велосипеда для автомобилистов, — советует активист «ВелоВоронежа» Евгений Кондратьев.



Проверьте исправность велосипеда заранее

Протестируйте велосипед за несколько дней до велопробега. Для этого достаточно поехать на нем хотя бы минут 15–20. Байк не должен хрипеть, трещать, стучать, скрипеть и издавать другие нехарактерные звуки.

— Проверьте тормоза и, самое главное, колеса — чтобы они были достаточно накачаны. Нередко участники приезжают к старту на полуспушенных. Конечно, времени будет достаточно, чтобы подкачать, но лучше позаботиться об этом заранее: колесо может оказаться прокалото, и не факт, что получится быстро найти запасную камеру, — советует Евгений Кондратьев.



Используйте в одежде светоотражающие элементы

Светоотражатели (как и фара с фонарем) обезопасят вас в первую очередь во время возвращения домой с «Велоночи». В спортивных магазинах продаются светоотражающие браслеты на руки и ноги, а также яркие жилеты со вставками.

— Мы рекомендуем надеть шлем, особенно новичкам, и настоятельно советуем использовать светоотражатели, — говорит Иван Толкачев.

— Конечно, мы не имеем права требовать покупать фонари и надевать жилеты со светоотражающими вставками. Но это в первую очередь ваша же безопасность, — утверждает велоактивист Евгений Кондратьев.

Возьмите с собой воду, ручку и заряженный мобильник

Не забудьте взять с собой воду. Сход с дистанции, чтобы купить попить, доставит неудобства другим участникам велопробега.

Ручка будет нужна для заполнения анкеты и выборного бюллетеня «Велокрысы» на старте. Разумеется, ручки будут и у волонтеров, но кому-то их все равно не хватит.

Заряженный мобильник потребуется участникам на финише. Именно по телефону организаторы будут связываться с победителями, чью анкету доставят во время розыгрыша велосипедов.



Научитесь переключать передачи

Дистанция 25 км для новичков солидная, но пугаться ее не стоит. При правильном выборе передачи вы сможете комфортно проехать весь маршрут.

Переключайте скорость непосредственно во время езды. Перед трудным участком снижайте передачу заранее, а не тогда, когда уже будете на нем. Передали станут «легче», и вы комфортней

преодолеете подъем. На ровном участке повышайте передачу, «тяжелые» передачи позволят повысить скорость и не создавать разрывов в колонне, вынуждая тех, кто едет сзади, вас обгонять.

Не переключайте передачу быстро: дождитесь, пока стабильно заработает одна, только после этого можете переключиться на другую.



Выучите правила движения в колонне и сигналы велосипедиста

Во время велопробега лучше двигаться как можно правее. Левая полоса должна быть свободна для автотранспорта. Левее велосипедистов-участников поедут волонтеры, которые будут следить за порядком в колонне и оказывать велосипедистам помощь, если таковая потребуется. Обгонять их слева и встраиваться к ним в ряд нельзя. Нельзя также опережать ведущих колонны, которые поедут сразу за экипажем ГИБДД.

Держите безопасную дистанцию и не подрезайте других участников резким перестроением и торможением.

— Любое неосторожное движение в колонне может вызвать массовый завал, — предупреждает активист «ВелоВоронежа» Алексей Бабкин.

Если вы хотите уйти правее или левее, подавайте сигналы вытянутой в сторону рукой. Если колонна замедлила ход, сигнальте едущим позади вас об остановке вытянутой прямой рукой вверх (не согнутой в локте!), чтобы велосипедисты смогли оттормаживать заранее. Если вы увидели, что впереди колонна сигналист об остановке, дублируйте жест для тех, кто едет за вами, даже если скорость еще не упала.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



Иосиф СТЕРНИН,
лингвист,
профессор ВГУ

Недавно по каналу «Культура» показали программу-воспоминание о старых «Песнях года». Мы с женой получили огромное удовольствие: послушали песни своей молодости, увидели еще молодыми артистов — «песняров», Магомаева, Пугачеву, Ротару, Хилья, Лещенко, Великанову, Толкунову.

Но вот на что мы с супругой обратили внимание: все певцы статичны. Не двигаются! Поют ритмичные песни — и стоят как вкопанные! Хилья с Сенчиной объяснили в уже современном интер-

вью, что нельзя было в то время слишком активно двигаться на сцене, не разрешалось вести себя свободно. А они пели дуэтом вполне танцевальную «Дайте музыку» и все-таки немного подвигались: Сенчина изобразила во время проигрыша чарльстон, а Хилья — что-то вроде плясовой. Рисковали!

Но интересно не только это. Обратили мы внимание и на поведение публики в зале. Люди 1970-х смотрят концерт, слушают лучшие песни года, но практически никто не улыбается! Сидят, как на

собрании, с серьезными лицами. Не аплодируют в такт певцам, не подпевают! Но в начале 1980-х лица в зале как-то оживились, и подпевать люди начали. Нет, мы все все-таки изменились в лучшую сторону!

И вот что в этой связи думается. Не надо прятать свои эмоции, надо давать им выход — для этого артисты перед нами и выступают! Радуйтесь общению с любимыми артистами! Не скрывайте положительные эмоции! Улыбайтесь другим, и они улыбнутся вам!

служба русского языка



ВЫ СПРАШИВАЛИ

СПРАВОЧНОЕ БЮРО

2 Можно ли говорить беспобудное веселье?

В словарях значение прилагательного **беспобудный** представлено двумя значениями:

1. Тяжелый, беспросыпный (о сне).
2. Безудержный, не знающий границ (например, **беспобудное пьянство**). Таким образом, нормативная сочетаемость слова **беспобудный** разрешает его употребление со словами **сон** и **пьянство**. Однако в последнее время все чаще говорят: **беспобудное одиночество, счастье, веселье**, где слово **беспобудный** приобретает новое значение — чрезмерный, безудержный. Например, строки из стихотворения «Карнавальное веселье» Владимира Карпушова:

Беспобудное веселье,
Карнавальная жара.
В разговорной речи, в авторском тексте такое употребление допустимо. А вот в нормативной литературной речи оно все-таки нежелательно.

2 Из какого языка пришло к нам слово лукавый?

Слово **лукавый** — общеславянское. Это суффиксальное производное от слова **лука** в значении **хитрость, коварство**. Буквальное значение слова **лука** — кривизна, изгиб.

2 Недавно услышал, как сослуживцы произносят фразы **крайняя смена** или **крайний день** вместо **последняя смена, последний день**. Насколько это правильно?

Подобное употребление объясняется суеверием. Так всегда говорили летчики, моряки — **крайний полет, крайний рейс**. Сейчас это выражение рассматривается лингвистами как профессиональное — типа компАс у моряков, осужденный у милиции, мышление у философов. Но литературная норма, разумеется, сохраняется — в общем употреблении: **на последнем занятии, в нашей последней передаче, последние известия** и т. д.

2 Правильно ли говорить — **задевает за душу**?

В словаре синонимов даются следующие обороты со значением **сильно, глубоко волновать, увлекать, оказывать воздействие: задевать (забирать) за живое, брать (хватать) за душу, брать за живое, входить в сердце, хватать за сердце, доходить до сердца, брать за сердце** и т. д. Но нигде нет выражения **задевать за душу**. Очевидно, произошло смешение близких оборотов **задеть за живое** и **брать за душу**. Поэтому литературным выражение **задевает за душу** считать нельзя.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СОВЕТЫ



Пессимист видит трудность в каждой возможности. Оптимист видит возможность в каждой трудности.
У. Черчилль

Неосомненно, правильная и ценная мысль. Особенно сейчас. Будем искать возможности в трудностях, выпадающих на нашу долю, — Черчилль преодолел огромное количество трудностей в своей жизни, он знает, что надо в таких случаях делать. Кстати, о себе он как-то сказал: «Я — оптимист. Не вижу особой пользы быть чем-то еще».

ВОРОНЕЖСКИЕ «ГРАМАТЕИ»



Найдите ошибку!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В прошлом выпуске «Службы русского языка» был задан вопрос: что означает выражение **большая шишка** и откуда оно произошло?

Большая шишка — кто-то важный, значительный, влиятельный человек. Выражение восходит к речи бурлаков, в которой шишкой называли самого опытного и сильного бурлака, идущего в лямке первым.

Среди приславших правильные ответы на вопросы предыдущего выпуска были разыграны контрамарки в кинотеатр «Люксор». Их получают Сергей КРИВЦОВ и Татьяна ПЕРЕВЕРЗЕВА.

ПОДУМАЙТЕ НА ДОСУГЕ

Что означает выражение **быть не в своей тарелке**? Почему речь идет о тарелке?

Свои ответы присылайте в адрес редакции: 394026, г. Воронеж, ул. Плехановская, 53, 12-й этаж, оф. 1208 — или по электронной почте: v-kurier7@mail.ru.

ВОСПИТАНИК ВОРОНЕЖСКОГО ФУТБОЛА ПОЕДЕТ НА ЕВРО-2016

Воронежский защитник московского «Локомотива» Роман Шишкин вошел в список игроков, которые будут готовиться к выступлению на чемпионате Европы в составе сборной России.

Роман Шишкин родился в Воронеже и начал заниматься футболом в местном «Факеле». В 2001 году переехал в Москву и попал в школу «Спартака».

«МОГУЧИЕ УТКИ» СЫГРАЮТ В КУБКЕ ЧЕРНОЗЕМЬЯ

Воронежская команда по американскому футболу «Могучие утки» выступит на Кубке Черноземья. Первый матч на турнире желто-зеленые проведут дома против «Разбойников» из Брянска.

спорт

Наставник «Факела» рассказал, почему завершившийся чемпионат стал уникальным лично для него, а также о том, какой воронежская команда будет в сезоне 2016/2017.

Эпидемия травм

— Павел Пантелеевич, в чем причина не слишком удачного финиша? — Причина — в ротации состава, отсутствии наигранных связей. В весеннюю часть турнира мы вступили, находясь на пятом месте.

Задача — растить молодых

— Вы обычно доверяете молодежи. Это ваш принцип? — Я люблю работать с молодыми. У всех наших новичков есть перспективы, поэтому наша задача — растить их, давать набираться опыта.

ПАВЕЛ ГУСЕВ: «БУДЕМ ДВИГАТЬСЯ ТОЛЬКО ВПЕРЕД»



ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР «ФАКЕЛА» ПОДВЕЛ ИТОГИ МИНУВШЕГО СЕЗОНА

в Туле мы сохраняли шансы на попадание в переходный турнир. Вольным решением мы могли бы оставить ребят в Воронеже.

Поступательное движение

— После матча против «Зенита-2» вы сказали, что клуб к премьер-лиге пока не готов... — Давайте реально смотреть на вещи. Между командой премьер-лиги и клубом ФНЛ — бездна.

димым требованиям. У любой команды премьер-лиги есть учебно-тренировочная база, восстановительный и медико-биологический центры.

— При определенных ресурсах и желании все это решаемые вопросы. Сейчас с любой травмой мы вынуждены везти футболиста в городскую больницу.

Без фатальных ошибок

— Каковы планы команды на следующий сезон? — Губернатор области общается с президентом клуба, скоро нам будут названы конкретные задачи.

— Не слишком ли высокая планка была взята в этом сезоне дебютантом ФНЛ — шестое место? — Выше, считай, только первая «четверка» и переходный турнир.

— Как выглядит календарь подготовки к новому чемпионату? — Ребята после игры с «Тосно» ушли в отпуск, получив индивидуальные задания.

— Если отмотать минувший сезон на начало, какие свои ошибки вы устранили бы? — Каких-то явных ошибок я не припомню, хотя наверняка они были и с составом на отдельные игры.

ФИНИШ



НА МИНОРНОЙ НОТЕ

Футболисты «Факела» уступили «Тосно» со счетом 1:3 в заключительном матче сезона 2015/2016. Уже к перерыву сине-белые уступили с разницей в два мяча.

снова забило: гол на счету Маркова. Он же отличился во втором тайме. Лишь на 74-й минуте Андрей Мурнин добился своего: после его дальнего удара мяч попал в ворота от штанги.

день за днем

Weather forecast table for days 26 to 31 of May and 1 of June, showing temperature and wind conditions.

В ПРОШЕДШЕМ ВРЕМЕНИ

- 26 мая 1877 // родился воронежский зооучий Михаил Заметин. 1934 // родился журналист, литературовед, профессор ВГУ, доктор филологических наук (1993) Лев Кройчик. 27 мая 1923 // родился Герой Советского Союза (1945) Дмитрий Иванов, живший в Воронеже. 28 мая 1924 // родился воронежский композитор, дирижер Михаил Носырев. 29 мая 1889 // в Воронеже родился актер, художник, заслуженный артист Казахской ССР (1938) Иван Андарский. 30 мая 1870 // в Воронежской губернии родился живописец, график, педагог Митрофан Федоров. 1928 // родилась воронежская актриса, заслуженная артистка РСФСР (1969) Дина Полова. 1954 // родился воронежский актер, народный артист РФ (2004) Валерий Потапов. 1969 // в Воронеже родилась пианистка, общественный деятель Лариса Вахтель. 31 мая 1925 // в Воронежской области родился Герой Советского Союза (1945) Владимир Леваков. 1 июня 1921 // открылся I съезд работников профтехобразования Воронежской губернии. 1933 // в Воронеже родился артист цирка, заслуженный артист РФ (1997) Стуар Бирюков. 1963 // в Воронеже прошли торжества по случаю открытия Общества советско-чехословацкой дружбы.

КАЛЕНДАРЬ ОТ ИВАНА АНЧУКОВА

Calendar grid with illustrations and dates: 27 ЗАПАТЕНТОВАН СКОТЧ, 28 ДЕНЬ ПОГРАНИЧНИКА, 29 ДЕНЬ ВОЕННОГО АВТОМОБИЛИСТА, 30 СЛОВО «ГАЗЕТА» ВОШЛО ВО ВСЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ЯЗЫКИ, 31 КУРЕНИЕ СБЛИЖАЕТ, 1 ДЕНЬ СЕВЕРНОГО ФЛОТА РОССИИ.

ОТВЕТЫ

НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 19

По горизонтали: 3. Мокша. 6. Шишак. 11. Озеро. 12. Фал. 13. Укроп. 14. Торп. 15. Ягуар. 16. Альпы. 17. Цех. 18. Орган. 19. Гофре. 20. Товар. 21. Анапа. 24. Такса. 28. Эпикет. 29. Гуашь. 30. Патент. 33. Дура. 38. Лапа. 41. Мотор. 42. Устье. 43. Аграф. 44. Ион. 45. Конка. 46. Обруч. 47. Донка. 48. Оногр. 49. Акр. 50. Ложка. 51. Атолл. 52. Авино.

По вертикали: 1. Нога. 2. Резьба. 3. Мотыга. 4. Корифей. 5. Офицер. 6. Шляхта. 7. Штурвал. 8. Курорт. 9. Травик. 10. Елань. 22. Нетто. 23. Покер. 25. Астра. 26. Сонет. 27. Пай. 31. Онтарио. 32. Ботаника. 33. Дракон. 34. Маршал. 35. Амфора. 36. Причал. 37. Тундра. 38. Лекало. 39. Понжи. 40. Атаман.

11 причин, из-за которых болят суставы Как остановить развитие болезни?

Причины болезней суставов

- ✓ **Нервный фактор.** «Стрессовые» гормоны могут негативно воздействовать на суставную смазку и постепенно приводить к разрушению хрящевой ткани.
- ✓ **Сырость и холод.**
- ✓ **Питание.** Нехватка достаточного количества микро- и макроэлементов, прежде всего кальция, кремния и серы, в питании также могут привести к болезням суставов.
- ✓ **Инфекция.** Воспалительный процесс в суставах может быть вызван проникновением бактерий, грибов, вирусов и паразитов.
- ✓ **Механический фактор.** Избыточная нагрузка на суставы, травмы, чрезмерный вес негативно влияют на состояние костно-мышечной системы.

- ✓ **Наследственность.**
- ✓ **Сосудистый фактор.** Нарушение циркуляции в артериях и капиллярах часто приводит к неполноценному питанию хрящей и костей. Это провоцирует возникновение заболеваний суставов.
- ✓ **Экология.**
- ✓ **Медицина.** Бесконтрольный прием обезболивающих препаратов может привести к постепенному разрушению хряща.
- ✓ **Вредные привычки.**
- ✓ **Временной фактор.** С возрастом частота заболеваний суставов, как правило, увеличивается. Поэтому за их состоянием нужно начинать следить с молодости.

Лечение суставов: комплексное, длительное и систематическое воздействие!
Лечение артроза и артрита должно включать в себя:

- ▶ прием лекарственных препаратов;
- ▶ физиопроцедуры;
- ▶ лечебную физкультуру;
- ▶ соблюдение правил лечебно-охранительного режима (избегать переохлаждения и избыточных физических нагрузок);
- ▶ санаторно-курортное лечение.

Чем сильнее разрушен хрящ, тем дольше необходимо заниматься оздо-

рвлением суставов: лечение должно быть систематическое, курсами, несколько раз в год. Такое многократное регулярное лечение нужно для достижения устойчивой ремиссии.

Магнитотерапия в лечении суставов

Вокруг больного сустава — отек и спазм мышц, кровообращение нарушено. Для того чтобы снять отечность и восстановить нормальное кровоснабжение сустава, хорошо подходит магнитотерапия. Это сильное кровоускоряющее средство. Уже в первые секунды применения магнитного поля местный кровоток может возрасти в 2-3 раза. Это способствует усиленному питанию

сустава, выведению продуктов воспаления, восстановлению обычных жизненных процессов во всех окружающих сустав тканях. Поэтому магнитное поле применяют, чтобы снять мышечный спазм, боль, ликвидировать отечность и воспаление. Часто даже на 2-3-й стадии артроза регулярная магнитотерапия способствует стойкой многолетней ремиссии, что при данной патологии можно считать клиническим выздоровлением.

Современное развитие медицины позволяет использовать бегущее импульсное магнитное поле не только в больнице, но и в домашних условиях.

Что рекомендует медицина для лечения суставов?

Впервые в России в Москве общественной организацией «Общество фармакоэко-

номических исследований» было проведено масштабное исследование полезности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 от компании ЕЛАМЕД. Ученые выяснили: АЛМАГ-01 способствует значительному уменьшению боли и дискомфорта в суставах, а также улучшению подвижности. Но главный вывод звучит так: АЛМАГ дает возможность повысить результативность лечения и сэкономить денежные средства! Аппарат может усиливать действие лекарственных средств, которые лучше усваиваются и действуют быстрее! Это и позволяет уменьшить затраты на лечение в два раза!

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет и за это время успел заработать себе достойную репутацию.

АЛМАГ применяют, чтобы:

- ▶ устранить боль;
- ▶ снять воспаление и отек в области сустава;
- ▶ снизить утреннюю скованность движений;
- ▶ увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- ▶ улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность уменьшить их дозу;
- ▶ предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

Показания к применению:

- ▶ Артроз
- ▶ Артрит
- ▶ Переломы
- ▶ Остеохондроз
- ▶ Ушибы, гематомы



**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!
Внимание! До 12 июня успеете купить АЛМАГ ВЫГОДНО**

в аптеках:
«Здоровый город»
«Клиническая аптека»
«Будь здоров!»
«Ригла»
«Социальная аптека»
«СаНа», «Картинки»
«Фармпрепараты»

**«Юг Фарма»
«Фармакор»
в магазинах
медтехники:
«Домашний доктор»
«МЕДТЕХ»
«Кладовая здоровья»**

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13. Адрес завода для заказа (в т. ч. наложенным платежом): 391351, Рязанская область, р. п. Елатмья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», ОГРН 1026200861620, сайт www.elamed.com. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВЫЙ ГЕНЕРАТОР СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ МУЖЧИН

Устоять перед любыми проблемами в кризис, остаться хорошим любовником и в старости — по силам мужчине, уверенному в своих сексуальных возможностях!

Капсулы «СПУЛАН» для мужчин ПОМОГУТ

- вернуть остроту чувственных ощущений
- повысить количество и качество интимных контактов
- сохранить на долгие годы молодость и сексуальную активность
- приносить радость партнерше, справиться со стрессами

Почувствуй себя 20-летним юношей с капсулами «СПУЛАН»!

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8-800-555-00-96/69

КАПСУЛЫ «СПУЛАН» для мужчин ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКАХ
Адреса аптек можно узнать по тел. (473) 251-64-00

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЖБИ БЕТОН
от производителя

+7(473)243-97-62;
+7(473)243-83-81;
+7(473)248-81-11

интернет-магазин: www.betonconstruct.ru

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА №1
г. Воронеж, ул. Шишкова 99, тел.: 235-92-47

- ✓ лечение катаракты (замена хрусталика)
- ✓ лазерная коррекция зрения

Доставка в клинику. Проживание.

информация по тел.:
8(920)405-33-60,
8(473)235-92-47

Медицинскую деятельность ведет ООО «Центр» Лицензия № ЛО-36-01-002420 от 15 декабря 2015 г

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

БЛОКИ ГАЗОСИЛИКАТНЫЕ, КИРПИЧ, ФБС, ПЛИТЫ
от заводов-производителей
Доставка, разгрузка без выходных
т. 8 (4732) 95-22-95, 8-920-45-14-001

ВАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
от 3500р за один потолок
ВОЛНА при заказе 2-х потолков
8(950)760-73-57 Игорь Александрович

ПРОГУЛКА НА ТЕПЛОХОДЕ
12 июня прогулка по Дону до Свято-Успенского монастыря Дивногорье

Заявка билетов по тел.: 8-920-401-10-26

-25% Neve Plast
ОКНА, ДВЕРИ, ПОТОЛКИ
РАССРОЧКА*

8 952 953 64 87

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОТОПЛЕНИЕ
БЕЗ ТРУБ, КОТЛОВ И БАТАРЕЙ

8(908)138-74-34

КУРЫ-НЕСУШКИ
отличной яйценоскости
бесплатная доставка
Тел. 8-928-281-23-81

КУРЫ-НЕСУШКИ
тел. 89094338278
Доставка по району бесплатно.

В организацию АО ВО «РИА»Воронеж» требуется водитель категории «В», без вредных привычек, со знанием города и области. Опыт работы. 3/п от 15 000 руб. т.235-68-28

Реклама