



РАДИ КОГО  
ПЕВИЦА  
**АНИТА ЦОУ**  
ПОХУДЕЛА  
НА 52 КГ

14

7 советов,  
как  
не заболеть  
гриппом



6

Экспертиза  
«незамерзает»:  
зачем  
производители  
добавляют  
метанол  
и чем это  
опасно?



11

# ДОЛЖНИКОВ ПОСТАВИЛИ НА СЧЕТЧИК



Штрафные санкции для неплательщиков  
за электричество увеличили втрое

2

Региональный  
Инвестиционный Фонд  
ПРОВОДИТ СЕМИНАР  
УВЕЛИЧЬТЕ СВОИ  
СБЕРЕЖЕНИЯ  
до **21%**  
в месяц

ул. Кольцовская, д. 62, оф.13, 2-й эт.  
т.: 8-906-679-88-49, 8-910-346-43-48  
Тел. горячей линии: 8-800-234-68-98

Семинар проводит Кредитно Потребительский Кооператив  
«Региональный Инвестиционный Фонд». Реклама

**РЕМОНТ ОКОН ПВХ**  
бесплатная диагностика и выезд  
8-919-183-37-79

реклама

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

## КАК ВИТАЛИЙ ВОРОТНИКОВ ВЫВЕЛ НАШУ ОБЛАСТЬ В ПЕРЕДОВИКИ



21



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Ждем от вас вопросов, предложений, жалоб, а также сообщений обо всем интересном, что происходит в нашем городе, по тел. 8-929-011-25-55 и по электронной почте v-kurier7@gmail.ru.  
**Давайте делать нашу газету еще интереснее вместе!**

**ЦНА-1** Строительная организация

**• СТРОИТЕЛЬСТВО В КРЕДИТ • ИПОТЕКА • МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ СТРОИТЕЛЬСТВА**

**БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ КРУГЛЫЙ ГОД!**

<b>Дачные дома от 201 000 руб.**</b>		<b>Дачные коттеджи от 1 021 000 руб.**</b>	
Ока-1 (Дом 6х6)	Печора-2К (Дом 6х9)	Проект 7П (Дом 9,5х9,7)	Проект 11П (Дом 8х8,5)
<b>Деревянные бани от 233 000 руб.**</b>		<b>Дома из СИП-панелей от 175 000 руб.**</b>	
Проект 5Б-Б (Баня 4,8х4,5)	Проект 25Б-Б (Баня 6х6)	Проект 8П-СИП (Дом 6х8)	Проект 13П-СИП (Дом 8х11,5)

г. Воронеж, ул. Антонова-Овсенко, д. 22а +7 (473) 262-22-28; +7 (926) 096-06-10 **Подробности на сайте www.cna-1.ru**  
\* Кредит предоставляет: 1) ЗАО «Кредит Европа Банк», ген. лицензия № 3311 от 02.02.2007 г.; 2) ОАО «АЛЬФА БАНК», ген. лицензия № 1326 от 29.01.1998 г.; 3) Банк «Возрождение» (ОАО), ген. лицензия № 1439 от 24.03.2003 г. Ипотеку предоставляет ОАО «Россельхозбанк», ген. лицензия № 3349 от ЦБ РФ 11.07.2012 г.  
\*\* Указана цена для базовой комплектации на момент публикации. Подробности у менеджеров на выставочных площадках. Не является публичной офертой.

**СОВРЕМЕННАЯ МАЛОИНВАЗИВНАЯ ХИРУРГИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОРАЖЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА**

Оперативное лечение заболеваний и травм:

- грыжи и протрузии межпозвоночного диска,
- дегенеративный стеноз позвоночного канала,
- перелом позвонка,
- болевого синдрома при артрозе межпозвоночных суставов,
- опухали спинного мозга.

Высокотехнологичными современными методами:

- холодноплазменная нуклеопластика,
- радиочастотная денервация,
- вертебропластика,
- микродискэктомия.

Основные преимущества малоинвазивных операций:

- малотравматичность;
- возможность проведения под местной анестезией;
- не имеют рисков послеоперационных осложнений;
- не требуют многодневной госпитализации.

**12-13 февраля в медицинском центре «МедИнтегро» ведет прием врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук АЛИЖОН КУДРАТОВ**

СПРАВКИ И ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ **8(473)300-09-10**  
г. Воронеж, ул. Димитрова, 56а

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Вклад «Мороз и солнце»**

**МОСКОВСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ БАНК**

**НАДЕЖНЫЙ ВКЛАД в федеральном банке**

Зимнее предложение «Мороз и солнце» открывается с 25 января 2015 г. – по 29 февраля 2016 г. (включительно)

- Вклад открывается на любой срок от 181 до 730 дней.
- По вкладу разрешены дополнительные взносы. Пополнение счета прекращается:
  - за 180 дней до окончания срока для вкладов, открытых на 181-365 дней
  - за 365 дней до окончания срока для вкладов, открытых на 366-730 дней
- Проценты выплачиваются в конце срока вклада
- Льготные условия досрочного закрытия
- Льготный процент для пенсионеров и ветеранов

**Прцентная ставка по вкладу составляет:**

минимальная первоначальная сумма вклада	% ставка (годовая) при сроке размещения 181-365 дней	% ставка (годовая) при сроке размещения 366-730 дней
от 30 000 руб.	10,75/11*	11/11,25*

\* Льготные ставки действуют для вкладчиков - пенсионеров или ветеранов.

**Мы рады видеть вас нашими клиентами!**

**8 (800) 100-74-74 | www.minbank.ru**  
(звонок по России бесплатный)

Facebook: /Minbank.ru | Twitter: @minb\_bank | VK: vk.com/minbank\_official

ПАО «МИНБанк». Генеральная лицензия Банка России № 912 от 26.08.2015 г.

**В Юго-Западном районе г. Воронежа, недорого, сдаются помещения под офисы и склады.**

Площадь офисов от 12 кв. м до 48 кв. м  
Цена за 1 кв.м от 210 руб.

Стоимость 1 кв.м складского помещения 180 руб.

Хороший подъезд, есть место для парковки автомобилей.

**8 (980) 343-00-07**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
от 3500р за один потолок  
8(950)760-73-57 Игорь Александрович

**Самое цитируемое СМИ Воронежской области\***

**ОТКАЧКА ВОДЫ, ИЛА, ПЕСКА, ТУАЛЕТОВ, АВТОМОЕК, ЖИРА. ДОСТАВКА ТЕХ. ВОДЫ.**  
8-920-457-2222 (без выходных)

**ПРОЧИСТКА, ПРОМЫВКА, РАЗМОРОЗКА КАНАЛИЗАЦИЙ СОВРЕМЕННЫМ МЕТОДОМ**  
8-920-457-2222 (без выходных)

**РАБОТЫ ПО ОТОПЛЕНИЮ, ЗАМЕНА КОТЛОВ.**  
Продажа котлов, труб, радиаторов.  
Тел.: 8-920-420-21-82.

**7 телефоны службы рекламы: +7 (473) 235-52-62, 235-51-81**

МОБИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

КАК ПРОВЕРИТЬ МАШИНУ НА УГОН?

Сразу несколько читателей «Семерочки» обратились в редакцию с одинаковыми вопросами: «Хочу купить подержанную машину с рук. Как проверить, что она не была в угоне?»  
Вот что нам ответила инспектор по пропаганде ОБДПС ГИБДД Анита Проняева: — Угнанная машина — не единственная неприятность, которая может поджидать вас при покупке автомобиля с рук. На

машину также может быть наложено ограничение, например судебными приставами, или она может находиться в залоге. Получить полную информацию об автомобиле можно в ближайшем подразделении ГИБДД. Правда, такие сведения сообщаются только собственнику. Поэтому, перед тем как купить

машину, предложите ее владельцу составить в ГИБДД и получить информацию об автомобиле. Если ему ничего скрывать — он не откажет. А вот если собственник машины откажется вместе с вами выехать на предынформационную проверку — это должно вас насторожить.



обратная связь

В редакцию «Семерочки» обратился пенсионер Виктор Рудницкий: «Соседи беспредельничают, суд им потакает» — такова суть его претензии. Корреспонденты «Семерочки» попытались разобраться в ситуации.

И Красный Октябрь впереди!

Выезд на окружную дорогу, район частного сектора, улица Красный Октябрь — «тигули», как говорят в народе. Дом № 113 — три разных входа. Здесь уже шестой год кипят страсти. Две семьи из трех, живущих под этой крышей, изводят друг друга судами, поскольку не могут поделить весьма скромную собственность.

Вроде симпатичные люди — всех жалко. И те и другие — пенсионеры: живут небогато и трудно. Бесконечные судебные разбирательства забирают последние силы, деньги, вынимают душу и явно сокращают дни на этом свете. Но отступиться никто не хочет, главное — справедливость, уверены обе стороны. Еще один благородный аргумент в пользу продолжения соседской войны — дети: у участников конфликта их по трое. Дескать, не за себя — за детей мучаемся. Единственные, кто заинтересован в этих тяжбах, — адвокаты. Пока есть такие старики, им никакой кризис ни почем.

Деньги — на ветер

Часть дома Виктора Рудницкого — ровно посередине. За дверью — крохотный темный коридорчик и сразу же стол.

— Вот, это моя кухня — 1,2 метра! — горестно сообщает Виктор Викторович, пытаясь развернуться в немудреном тесноте. — Когда судья Левобережного суда Ольга Жарковская объявила, что моя кухня равна не пяти с половиной метрам, как я покупал, а меньше чем полтора и что часть стены надо перенести, я трое суток не спал. Было это летом 2013 года, а весной 2015-го пришли судебные приставы и разгромили кухню, «ужав» ее на три метра. Открывшуюся улицу прикрыли фанерными дощечками. Стенка шкафа из гипсокартона, который стоит в комнате, заменила стену. Несмотря на все ухищрения — отопление и дополнительные обогреватели, температура в комнате не поднимается выше 11 градусов, а в «кухне» термометр едва преодолевает нулевой барьер. Это когда на дворе не сильные морозы, а если бабахнет минус 20, то жить в этом доме сможет разве что Снегурочка.



Суета вокруг забора

Началась вся эта эпопея в 2010 году. Виктор Рудницкий решил прикупить «купол» для взрослого сына.

Детей у него трое, и все до поры до времени жили в поселке Перелешино, в родительском доме. Но дети подросли и решили перебраться на постоянное место жительства в областной центр.

Денег хватило только на 20 метров в частном доме на трех хозяев на окраине Воронежа.

— Здесь не было ни газа, ни водопровода, ни отопления. Я стал домик благоуустраивать, — рассказывает Рудницкий. — У соседей, Авакянов, которым принадлежала большая часть дома, я специально спросил: могу ли сделать ремонт? Соседи согласились. Разрешили мне до их стены возводить второй этаж.

Стройматериалы сложил у дома. А тут Левобережная администрация с обходом: уберете, мол, свои вещи за забор.

Рудницкий пошел к соседям с просьбой: «Позвольте строительные материалы положить».

А те, как он утверждает, — ни в какую. Рудницкий за свое: «Вон за забором здесь права качать! Я, мол, своего дождись — у меня деньги, связи, я — большой человек (он в УФСИН 30 лет проработал), а вы тут никто!.. У мужа больное

Не ту стену сломали!

— Хотел, чтобы они убрали забор и отдали мою землю, — рассказывает пенсионер. — И началось: я одно заявление, Авакяны — встречное.

Каждый месяц Рудницкий пишет по три-четыре заявления — то в полицию, то в прокуратуру, то в суд.

— Первый адвокат заработал на мне 20 тыс. и ничем не помог, — жалуется Виктор Викторович. — Началась бюрократическая канитель: сделай кадастровый план, принеси выписку. Стали по новой делить землю. Дело дошло до областного суда: там его направили на новое рассмотрение. Судья просит, чтобы я продал часть земли Авакянам. Я — ни за что! Тогда на меня повесили судебные расходы — 130 тыс.!! Меня пенсия 10 тыс., пристава половину забирают. Развалили полкухни! Они же не ту стену сломали!

Стенка на стенку

— Ему моя комната мешает жить, видишь ли! — возмущается Лариса Авакян. — Строил второй этаж и полез на мой дом — с этого все и началось. Говорит: катитесь в свою Армению, нечужо здесь права качать! Я, мол, своего дождись — у меня деньги, связи, я — большой человек (он в УФСИН 30 лет проработал), а вы тут никто!.. У мужа больное

сердце, несколько операций перенес, инвалид второй группы. Я на трех работах работаю — оплачиваю адвокатов, все издержки. Мы живем в этих судах.

Лариса Аслановна идет в комнату и возвращается с четырьмя битком набитыми бумагами пакетами: «Смотрите, вот что я вбухала пять лет своей жизни!».

— Каждая бумага — это моя боль, а здесь больше 20 кг, — с трудом поднимает сумки, говорит она. — Предлагали ему вариант: комнату в коммуналке плюс 300 тыс. сверху — он ни в какую. Получается, кто — кого...

У последней черты

Стройматериалы до сих пор валяются на улице, припорошенные снегом. С тех пор как начались судебные тяжбы, жизнь у людей с улицы Красный Октябрь, 113, словно замерла.

Может быть, недаром говорят, что мудрость в том и состоит, чтобы вовремя остановиться у последней черты озлобления? Почти всегда приходится жалеть, что ссора не была прекращена вначале.

Продолжать кормить адвокатов и прочих участников судопроизводства — это, конечно, вариант. Но не проще ли сесть за стол переговоров и, наступив на свои обиды, попытаться договориться? Жизнь — то одна!

Популярный теледоктор Евгений КОМАРОВСКИЙ утверждает: если вы и ваш ребенок встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Но есть способы избежать этой роковой встречи.

# ЧТОБЫ ГРИПП НЕ ПРИЛИП!

7 советов от доктора Комаровского

**1** Если есть возможность привиться — прививайтесь, но при условии, что для вакцинации не надо сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

**2** Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует: то есть никакой лук, никакие противовирусные таблетки, никакие стимуляторы иммунитета не способны защитить ни от респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности.

**3** Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

**4** Маска — полезная штука, но не панацея. Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

**5** Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой — здравствуй, ОРВИ! Поэтому: не трогайте лицо, мойте руки часто и много, носите с собой влажные дезинфицирующие салфетки.

**6** Вирусные частицы часами сохраняют активность в сухом, теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно! Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. А дома лучше теплее одеться, но не включайте дополнительные обогреватели.

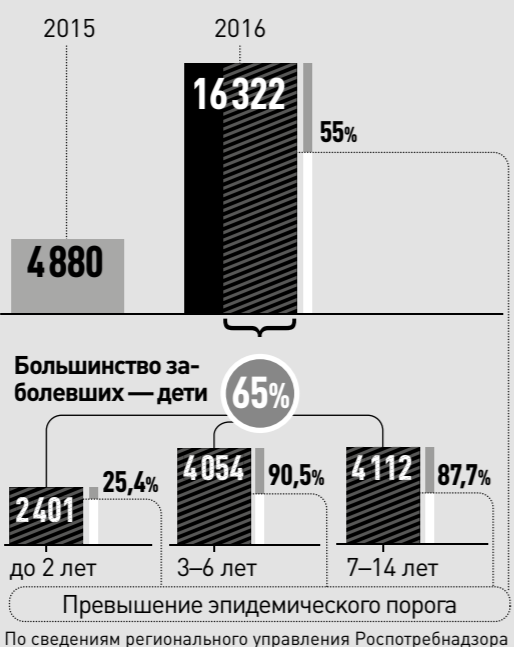
**7** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь: она обеспечивает функционирование местного иммунитета. Если слизистые оболочки пересыхают, вирусы с легкостью преодолевают защитный барьер. Главный его враг — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки.



**БУДЬ В КУРСЕ!**

**ЭПИДЕМИЯ ГРИППА РАСТЕТ**

Число заболевших гриппом и ОРВИ за минувшую неделю в области по сравнению с аналогичным периодом 2015 года. чел.



**НА ЗАМЕТКУ**

**В ШКОЛАХ — КАРАНТИН**

С 26 января на десять дней приостановлен учебный процесс в образовательных учреждениях Воронежа. Запрещены массовые культурные и спортивные мероприятия среди детей и подростков. К занятиям школьники вновь смогут приступить 5 февраля.

## ГРИПП А (H1N1) 2009



**ОСЛОЖНЕНИЯ**

Характерная особенность гриппа А (H1N1) 2009 — раннее появление осложнений, развивающихся уже на второй-третий день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- Избегайте людных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.



**КОНЦЕРТ ГРУППЫ «АККЛЮЗИЯ»**

клуб «Легенда 100.ру» (ул. Кирова, 5)  
29 января в 19.00  
бесплатно

Легендарная воронежская динк-бит-регги-группа «Акклюзия» даст концерт в Воронеже в день рождения своего лидера и основателя Николая Петрина. Концерты этой команды — всегда море драйва и хорошего настроения. Музыканты переаранжировали свои старые хиты, поэтому у фанатов коллектива будет возможность услышать любимые песни в новом звучании.



**ВЫСТАВКА «МАНДЕЛЬШТАМ ИЗВЕСТНЫЙ И НЕИЗВЕСТНЫЙ»**

библиотека им. Никитина (пл. им. Ленина, 2)  
до 2 февраля с 12.00 до 20.00  
бесплатно

Книжная экспозиция посвящена 125-летию со дня рождения поэта Осипа Мандельштама, жившего с июня 1934 по май 1937 года в Воронеже. Воронежскому периоду в жизни Мандельштама посвящен раздел выставки «Пусти меня, отдай меня, Воронеж...», включающий в себя воспоминания жены поэта. Посетители могут также совершить поэтическую экскурсию по мандельштамовским местам Воронежа, познакомиться с литературными портретами поэтов Серебряного века, определивших своими творениями культуру России, а также с поэзией самого Осипа Мандельштама.

**ТУРНИР FIGHT RIOT VIII**

Воронежский цирк (ул. 20-летия Октября, 121)  
29 января в 19.00  
от 800 до 2200 руб.

В рамках традиционного зимнего турнира по боям без правил состоится финал открытой лиги Черноземья. В соревнованиях примут участие все желающие спортсмены, достигшие возраста 18 лет и имеющие спортивный разряд по единоборствам не ниже первого взрослого. В этом году в открытой лиге Черноземья ожидается участие спортсменов из Белгорода, Липецка, Тамбова, Тулы, Чеченской республики. В рамках турнира состоится также рыцарские поединки — такого Воронеж еще не видел!



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

ВЫХОДНЫЕ

## ТАНЦЫ С АКУЛАМИ, ХИЩНИКАМИ И ПАНДАМИ

7 событий, которые «Семерочка» рекомендует посетить своим читателям в ближайшие дни

**ПРОГРАММА «ТАНЦЫ С АКУЛАМИ»**

океанариум в сити-парке «Град» (ул. Парковая, 3)  
ежедневно (кроме понедельника) в 18.00  
от 200 до 650 руб.

В океанариуме стартовала новая познавательно-развлекательная программа, состоящая из двух частей. Во время шоу «Кормление акул» и маленьким и взрослые посетители с замиранием сердца следят за тем, как огромная тигровая акула берет корм прямо с руки водолаза. А акула-нянька по имени Манюня становится носом на его ладонь и кружится с ним в вальсе, хотя весит эта зубастая красотка более 100 кг. Кроме того, по воскресеньям в 14.00 проходит интерактивное занятие «Кто работает под водой?» — о бесстрашных водолазах, приручивших грозных морских хищниц.

**ЦИРКОВАЯ ПРОГРАММА «ШОУ «ХИЩНИК»**

Воронежский цирк (ул. 20-летия Октября, 121)  
30 января в 12.00 и 16.00, 31 января в 16.00  
от 500 до 1200 руб.

Гвоздем новой программы Росгосцирка является аттракцион с львицами и тиграми под управлением Виталия Смолянца. Около года назад дрессировщик потерял ноги, спасая человека, пострадавшего в ДТП. Коллеги Виталия, узнав о его несчастье, и помогли морально, и собрали деньги на протезы. На вручении цирковой премии «Мастер» летом прошлого года дрессировщик пообещал: «За вашу помощь, за вашу веру в меня я вернусь на манеж!». И он сделал это. Воронеж — второй город, где работает несломленный укротитель хищников Виталий Смолянец.

**МУЛЬТФИЛЬМ «КУНГ-ФУ ПАНДА — 3»**

кинотеатр «Люксор» (бульв. Победы, 236)  
с 28 января в 9.40, 11.50, 14.00, 16.10, 18.20, 20.30 и 22.40  
от 170 до 320 руб.

Воссоединившись со своим давно потерянным отцом, Мастер По отправляется в тайный рай для панд, где его ожидает встреча с множеством веселых сородичей. Однако вскоре злодей Кай начинает зачистку — уничтожает мастеров кунг-фу по всему Китаю. Мастеру По предстоит сделать невозможное: обучить боевому искусству деревню, полную его веселых, неуклюжих собратьев, и тем самым превратить их в отряд кунг-фу панд.



**СПЕКТАКЛЬ «ЖЕНИТЬБА»**

Театр драмы им. Кольцова (пр. Революции, 55)  
30 января в 18.00  
950 руб.

В драмтеатре продолжают премьерные показы гоголевской «Женитьбы». Режиссер спектакля Никита Рак попытался соединить в постановке костюмы гоголевской эпохи и вневременные декорации, которые показывали бы актуальное звучание хрестоматийного текста. В качестве задника режиссер использовал видеопроекции, изображающую пустыню, декорациями стали оконные рамы, а саундтреком — современный французский рэп.



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 «Доброе утро»
12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.20, 4.20 «Контрольная закупка»
9.50 «Нить здоровья» 12+

РОССИЯ

9.15 «Утро России»
7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.30, 17.30, 19.35
«Местное время»

РОССИЯ-1

9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 «Вести»
9.55 «О самом главном»

НТВ

6.05 Сериал «СУПРУГИ» 16+
6.00, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.30, 17.30, 19.35
«Сегодня»

СТС

6.00 Мультсериал «Лизун и настоящие охотники за привидениями» 12+

ТНТ-ГУБЕРНИЯ

\*7.00, 8.00, 14.00, 19.00 «Губернская новостная» 12+

REN TV

5.00, 9.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+

ТВ-ГУБЕРНИЯ

5.00, 6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 16.00, 18.00, 21.00
Новости регионов 12+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.15 «Доктор И...» 16+

ЗВЕЗДА

6.00 Док. сериал «Оружие XX века» 12+

КУЛЬТУРА

6.30 «Евронось» на русском языке

КАРУСЕЛЬ

5.00 «Ранние пташки»
7.20, 7.25 «Суперрыль» Джетт и его друзья»

ДОМАШНИЙ

6.30, 5.30 «Джейми: Обед за 15 минут» 16+

МАТЧ ТВ

6.30 «Второе дыхание» 16+
9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00 Новости

ПЯТЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 «Сейчас»
18.30, 22.00 «Утро на 5» 6+

ТВ-3

6.00 Мультфильмы 0+

ЧЕ

6.00, 4.30 «100 великий» 16+

2x2

6.00 Русские мультфильмы 12+

ПЯТНИЦА

6.00, 8.00, 1.40 «Пятница News» 16+

СТС



«ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ» (США, 1996) (16+)
СРЕДА, 3.02.16, 0.30
Небольшой самолет терпит катастрофу на необитаемом острове...

REN TV



«ОРЕЛ ДЕВЯТОГО ЛЕГИОНА» (США, 2010) (16+)
СРЕДА, 3.02.16, 20.00
II век нашей эры. Молодой центурион Маркус Анила прибывает из Рима на Британские острова...

БУДЬ В КУРСЕ!

РОСПОТРЕБНАДЗОР НАЗВАЛ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ЖАЛОБ ВОРОНЕЖЦЕВ

Региональное управление Роспотребнадзора озвучило наиболее популярные поводы для звонков по горячей линии в 2015 году.



Морозной зимой незамерзающая жидкость пользуется стабильным спросом. Как отличаются незамерзающие жидкости друг от друга...



Замерзшая незамерзайка

Производители закупленных жидкостей в упаковке указали разную температуру замерзания: от -15 градусов до -30 («Спектр», Autogleid, Delta).

ЗАМЕРЗНЕТ ИЛИ ОТРАВИТ?

Нечистая сила

Во время экспертизы на лобовое стекло наносилась одинаковая количество загрязнителя, а потом в четыре приема смывалось каждым из образцов жидкости.

Страсти по метанолу

Есть только два основных ингредиента, на основе которых разрешено производить незамерзающую жидкость — этанол или изопропанол.

Как выбрать качественную «незамерзайку»?

Суммируя все результаты экспертизы, можно сделать следующие выводы:

- Отличить жидкость с метанолом от жидкости на основе изопропанола или этанола можно, во-первых, по запаху, во-вторых, по цене; Покупка «незамерзайки» в магазине не гарантирует того, что она не является фальсификатом...

ЭКСПЕРТИЗА ЖИДКОСТИ ДЛЯ СТЕКЛОМЫВАТЕЛЕЙ

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА «РЕМОНТ ОБОЙДЕТСЯ В КОПЕЕЧКУ»



Дамир ЯРЛУШКИН, эксперт «Росконтроля»

— Если температура кристаллизации «незамерзайки» намного выше, чем указывает производитель...

А запах!

Основная причина, по которой производители используют метанол, — это дешевизна. Вторая — запах.

ЦЕНА ВОПРОСА

Стоимость самого дешевого средства «То, что надо!» — 25 рублей за литр. Самого дорогого Hi-Gear — около 100 рублей за литр.

ваш выбор

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТИЗЫ

Table showing test results for various antifreeze brands: Hi-Gear (88), «Чистое стекло» (86), Auto express (82), «То, что надо!» (77), Liqiu Moly (71), FIN tippa (65), «Каждлый день» (65).

ЧЕРНЫЙ СПИСОК

- Delta: Температура замерзания на 30% выше заявленной на этикетке. Такое отклонение является существенным.
«Спектр»: Содержит метанол, что не указано в маркировке и является нарушением законодательства.
«Вирюза Lady»: Содержит метанол, что не указано в маркировке и является нарушением законодательства.
Autogleid: Содержит метанол, что не указано в маркировке и является нарушением законодательства.

В минувшее воскресенье, в преддверии 73-й годовщины со дня освобождения нашего города от фашистских захватчиков, состоялась традиционная военно-историческая реконструкция. В «боях за Воронеж» приняли участие 215 человек из 23 военно-исторических клубов. Вместе с ними условных немцев, венгров и итальянцев били корреспонденты «Семерочки».



## ЧАСТЬ I. 8.00 — ПОЛЕ БОЯ

### Окопная правда

Традиционно реконструкция боев за Воронеж проходит на левом берегу водохранилища напротив музея-диорамы. Место сражения выбирают члены воронежского военно-исторического клуба «Набат», выступающего организатором реконструкции.

С самого утра они вырыли окопы, заложили пиротехнику, определили места расположения немецких и советских позиций.

Тем временем в здание музея начали стекаться участники. Те, кто ехал издалека, прибыли на место сбора еще вечером, чтобы после дороги выпастись и набраться сил перед «боем».

Начало сражения назначили на 14.00, до этого времени все бойцы должны быть полностью экипированы и ознакомлены со сценарием.

### Свои среди чужих

Специально отведенных гримерок в музее нет, поэтому «солдаты» приводят себя в состояние боевой готовности прямо там, куда удалось пристроить вещмешок. Причем здесь нет разделения на «наших» и «фрицев»: как правило, участники одного и того же клуба сражаются за обе стороны и мирно друг с другом уживаются. Но когда входят в образ, по-дружески друг над другом подтрунивают.

— Вон, посмотрите, стоит руководитель нашего клуба. Нормальный русский человек был, а сегодня мадьярам проданся, — смеется, кивает в сторону «венгра» участник военно-исторического клуба «Поиск» из Старого Оскола Сергей Тарасов. — А вон наш штатный повар, тоже продажная шкура, мадьярская морда. Позор ему!

# ГИТЛЕР КАПУТ!



КАК  
КОРРЕСПОНДЕНТ  
«СЕМЕРОЧКИ»  
ОСВОБОДИЛА  
ВОРОНЕЖ ОТ  
ФАШИСТСКИХ  
ЗАХВАТЧИКОВ



## ЧАСТЬ IV. 14.00 — БОЙ

### За родной Воронеж!

Как и было оговорено заранее, к месту основных действий выезжает телега с беженцами. Тем бойцам, которые заняли дальние позиции, слышны только крики и одиночные выстрелы. Внезапно начинается атака советских войск. Под шум стрельбы и грохот разрывающихся снарядов красноармейцы бросаются вперед. Одним из последних свою группу ведет в бой младший лейтенант Штоколов.

— За наш родной Воронеж! За родину! За Сталина! — командует он, поднимает вверх руку с револьвером и бежит в бой, прикрывая правый фланг. Параллельно с ним по левому флангу выступает группа снайперов под командованием сержанта Сергея Тарасова.

— Ну надо же, в каком я цветнике, — довольно подмигивает он. Под его командованием оказались три девушки — снайперы Жанна и Наталья и корреспондент «Семерочки».

### Победа!

По времени реконструкция длится около 30–40 минут, но для «солдат» они пролетают как миг. Бежать приходится короткими перебежками, низко пригибаясь к земле, а иногда, по команде командира, падать лицом в снег, чтобы не угодить под вражеские пули. С такой осторожностью сержанту Тарасову удается на протяжении всей атаки сохранить своих бойцов целыми и невредимыми.

Когда на немецких позициях появляется красный флаг, группа снайперов вместе со всеми забывает об осторожности и с криками «Ура! Победа!» бросается вслед за последними оставшимися в живых «фрицами».



## ЧАСТЬ II. 10.00 — ОБМУНДИРОВАНИЕ

### Советские солдаты

Одеть солдата РККА в два раза дешевле, чем «немца». По примерным оценкам, полное зимнее обмундирование советского воина, начиная от сапог и заканчивая ремнем, стоит около 30 тыс. рублей. Еще 10–12 тыс. нужно потратить на оружие. Причем для тех, кто занимается реконструкцией индивидуально, вещи обходятся дороже. У членов военно-исторических клубов есть возможность приобретать некоторые элементы обмундирования оптом, пользоваться вещами из фонда клуба или брать у товарищей.

— Форму я заказал в Белоруссии. Там есть фирма, которая шьет по лекалам тех лет из ткани, очень похожей на оригинальную. На других ребятах форма, которую шили по заказу Прохоровского музея к 70-летию сражения на Курской дуге. Валенки покупаем в военторгах. Шапки я сам перешиваю из солдатских, а эмблемы и другую атрибутику приобретаем в магазине для реконструкторов, — рассказывает «боец» РККА Сергей Тарасов.

При этом собрать комплект зимней формы даже легче, чем летней. Достаточно найти ватные штаны, ватник и шапку-ушанку. В крайних случаях используют белые маскхалаты — это самый простой и незатратный вариант одежды. Обуться можно как в кирзовые сапоги, так и в валенки.

### Вермахт

На «немцев» Леониде Соколкине из военно-исторического клуба «Орел» немало оригинальных атрибутов, сделанных в 1940-е годы, — подшюмок, ремень, фляга, выкопанное на поле боя каска и пряжка. Среднестатистический солдат вермахта в зимней форме стоит от 60 до 80 тыс. рублей.

— Воевать за «немцев» сложнее. Если искать какие-то необычные для пехотных подразделений атрибуты, то найти их очень трудно, либо вообще нужно делать самому, потому что реплики практически не производят, — говорит он.

### Оружие

Винтовки, автоматы и пулеметы, которые используются во время реконструкций, в основном клубные. Есть документы, подтверждающие, что оружие не является боевым. Многие реконструкторы покупают или изготавливают его для себя сами, а нередко восстанавливают выкопанное на полях сражений.

— Хорошая «мосинка» очень дорогая. Еще года три назад я присмотрел себе такую винтовку — она стоила 17 тыс. рублей. В итоге взял себе дезактивированный страйкбольный ППШ за 8 тыс. Хотя немецкое оружие в то время стоило немного дешевле, чем советское. Товарищ купил себе страйкбольный немецкий карабин «Маузер 98к» тоже за 8 тыс., — делится опытом член тамбовского клуба «Сорокопятка» Дмитрий Миронов.



## ЧАСТЬ III. 11.00–13.00 — ЛЕГЕНДА

### Раздача патронов

К назначенному часу переодетые бойцы собираются на площадке позади музея. Здесь для них на полевой кухне уже готовится гречневая каша с тушеной и горячий чай. Но перед обедом — построение, осмотр формы, инструктаж, знакомство со сценарием и выдача боеприпасов. Каждому бойцу полагается по 10 патронов, поэтому в «бою» приходится экономить.

На поле боя нужно соблюдать предельную осторожность и обходить места, присыпанные опилками. Именно под ними заложена пиротехника, которая должна будет разорваться строго по сценарию.

### В кого стрелять?

Руководитель воронежского клуба «Набат» Евгений Иштутин в громкоговоритель озвучивает легенду боя.

— Сначала выезжает подвода с гражданскими. Кто у нас мадьяры? Выходите вперед! Ваша задача остановить повозку и начать обыскивать мирных жителей. И обращайтесь с ними достаточно грубо. Кого-то давайте застрелим, — предлагает он.

— Давайте! — бодро откликаются «мадьяры». После недолгого обсуждения «убить» решили мужчин, задача женщин — громко голосить и плакать. На шум должны выйти «немцы» и устроить словесную перепалку с «мадьярами». После эпизода с мирными жителями пойдет в атаку первый отряд РККА.

### Кто умрет первым?

— Кто у нас из РККА первым хочет героически погибнуть? — спрашивает Иштутин.

На призывы откликаются несколько человек. Их задача — упасть в снег и дожидаться, когда санитары вытащат их с поля боя. Далее по сценарию советские войска отступают, а потом снова бросаются в атаку. Во время финального боя должны подняться все — живые, «убитые» и «раненные».

### Когда все не по плану

— Сценарий очень интересный, но предсказать, что будет на «поле боя», невозможно. Бывало, что по легенде мы вроде должны отступить, но все входит в такой раж, что буквально упираются рогом и дальше рвутся в атаку. Сценаристы машут руками, ругаются, кричат, а мы бежим вперед. Очень много в реконструкции импровизаций. В прошлом году в Воронеже на меня мой товарищ-«немец» накинулся сзади и шепчет: «У тебя в нагале патроны есть?», я его через плечо перекинул и говорю: «Есть». Он мне: «Я сейчас побегу, а ты мне в спину стреляй». Вскочил, побежал, а я ему: «Хальт! Хальт! Хенде хох!». Стреляю, он падает, зрители охают, свистят, аплодируют, — рассказывает опытный «солдат» Сергей Тарасов.

После солдатского обеда бойцы занимают свои окопы. Красноармейцы обосновываются ближе к администрации Левобережного района, вражеская армия — у остановки «Ильича».

### На позицию!

На поле будущего сражения командиры еще раз более детально обсуждают план боя со сценаристами и дают последние указания своим бойцам.

— Подползаем и спрашиваете: «Ранен?», а он тебе так лениво: «Я устал, я убит», ну и в добрый путь, дорогой товарищ! А если говорит, что ранен, спрашиваете, куда, перебинтовываете и отаскиваете, — наставляет группу санитарок Андрей Штоколов из клуба «Варяг».

### Спасение раненых

Санитарка — человек, у которого на всем протяжении «боя» нет никакой возможности полежать «убитой», а тем более отдохнуть. Девушки-врачеватели собирают «раненых» и на своих хрупких плечах выносят их из-под «пуль врага», чтобы в следующую атаку бойцы пошли уже с новыми силами. Правда, «раненые» и сами иногда помогают девушкам, отталкиваясь от земли ногами.

Опытная санитарка из воронежского военно-исторического клуба «Отечество» Лариса Лапина специально училась делать перевязку и правильно вести себя во время боя.

— Самая сложное — это, конечно, мороз. Но мы, санитарки, во время боя не сидим без движения. Постоянно перемещаемся, ищем раненых, тащим их на себе, поэтому замерзнуть не успеваем, — рассказывает она.



НА ЭСТРАДУ ЧЕРЕЗ РЫНОК



Анита ЦОЙ [при рождении — Анита Сергеевна Ким] родилась 7 февраля 1971 года в Москве. Растила ее мама — отец не смог простить ее жене, что та родила ему девочку, а не сына. Мама — рядовая сотрудница НИИ — крутилась как могла, чтобы обеспечить ребенку достойную жизнь. В школе Аниту дразнили за небогатую одежду, за полноту, за неславянскую внешность. Уже в детстве девочка начала сочинять песни, поэтому охотно пошла в му-

зыкальную школу. Окончила ее по классу скрипки и фортепиано, а заодно самостоятельно освоила гитару и флейту.

После школы поступила на юридический факультет МГУ. Кроме того, окончила эстрадный факультет Академии театрального искусства по классу вокала и факультет педагогики и психологии дошкольного воспитания пединститута.

В 1990-е торговала на стадионе «Лужники», чтобы собрать деньги на первый альбом, все песни для которого Анита со-

чинила сама. В 1997 году вышел сольный «Полет», а вскоре певице вручили премию «Овация» как «самоу громкому открытию года».

Кроме того, она обладательница трех статуэток премии «Золотой граммофон», звания заслуженной артистки России (с 2003 года).

Семья — муж Сергей Петрович Цой (с 1990 года), который в свое время был пресс-секретарем Юрия Лужкова, сын Сергей (1993 года рождения).

персона

«МЫ ВСЕ ДЕЛАЕМ РАДИ ЛЮБИМЫХ МУЖЧИН»

Певица Анита ЦОЙ — о полезной пище и шокоотерапии



Я ОЧЕНЬ ХОЧУ ДОЛГО БЫТЬ МОЛОДОЙ И КРАСИВОЙ — НАВЕРНОЕ, Я ЭГОИСТКА

Популярная певица сейчас ведет программу «Свадебный размер» на канале «Домашний»: вместе с диетологом и фитнес-тренером мотивирует супружеские пары сбросить лишний вес и освежить чувства. В интервью «Семерочке» Анита рассказала о собственных экспериментах с весом и о том, зачем она собралась на Южный полюс.

Либо выжить, либо умереть

— Сейчас много передач про похудение. Зачем зрителям нужен еще и ваш «Свадебный размер»?

— Наша задача — правильно мотивировать каждого из участников. Потому что без правильной мотивации, без четко поставленной цели не может быть результата. Человек должен либо выжить, либо умереть, ведь при большом весе появляются проблемы с сердцем. Мужчин вообще с места не сдвинешь, женщины более подвижные: мы во имя любви такие вещи можем творить — хоть по канату пройти, хоть в космос полететь! В нашем проекте участники живут дома, продолжают растить детей, ходить на работу. У них ничего в жизни не меняется, кроме расписания — питания и тренировок. Мы их учим готовить несолоную, но вкусную и полезную пищу. Результаты уже есть: некоторые пары сбросили по 20–25 кг.

— Разве пресная пища может быть вкусной?

— Существует огромное количество заменителей соли. Это различные приправы — например, сок лимона. Если им сбрызнуть салат, блюдо никогда не покажется несоленым. Есть еще разные травки-муравки — эстрагон, розмарин, перец черный. Так что при правильном соотношении всех приправ забываешь, что нет соли: все становится ароматным, вкусным. К тому же эти травы помогают худеть, чего не скажешь о соли, которая задерживает жидкость в организме...

Режим экономии

— Анита, лет десять назад вы сами похудели на 52 кг...

— Мне повезло, что я похудела до 40 лет. Во время моих экспериментов моя бедная, несчастливая кожа то сжималась, то растягивалась. Но в 2004 году я познакомилась с нормальным диетологом, которая объяснила мне, что к чему. У нее в центре есть тренажеры, которые заменяют на начальном этапе занятия в фитнес-зале. С их помощью кожа подтянется. Сейчас вешу 60 кг, но активно худею для нового шоу!

— Неужели даже в праздники не позволили себе лишнего?

— У меня четкий режим питания. Но в праздники я делаю все, что моей душе угодно, отрываюсь на полную катушку. Я люблю поехать. Но после праздников — снова режим. Кстати, это очень экономно.

Клаустрофобия на тренажерный зал

— А спортом вы занимаетесь?

— Тренируюсь как минимум три раза в неделю. Раньше я занималась спортом профессионально, я кандидат в мастера по конному троеборью. Потом забросила это дело: у меня был перелом позвоночника и сложная травма. После начала заниматься спортом хатично. У меня вообще была клаустрофобия на тренажерный зал, мне казалось, что это так скучно. Я же человек динамичный, люблю природу, эмоции, действия.

— Куда же вы ходили вместо тренажерного зала?

— Проводила отпуск на свежем воздухе, лазила в горы, дайвингом занималась, вообще очень много путешествовала. Плюс на сцене во время концертов у меня много хореографии, танцев. Но мне 7 февраля уже 45 будет: с возрастом уже недостаточно просто худеть, нужно иметь мышечный тонус, иначе кожа дрябнет. Мышцы должны быть в тонусе. А я очень хочу долго быть молодой и красивой. Я, наверное, эгоистка, но мне очень хочется, чтобы муж сходил по мне с ума, чтобы поклонники меня обожали и чаще приходили ко мне на концерты.

Полезная вещь — шокоотерапия

— Вы как-то сказали, что испытывали на муже шокоотерапию. Это как?

— Шокоотерапия — полезная вещь. Вообще, мужчины устроены несколько иначе, нежели женщины. Они заточены на исполнение одной поставленной задачи. Даже психологи говорят, что женщины более мобильны, могут решать 7–8 задач одновременно... Помню, у меня был очень неудачный опыт в шоу-бизнесе — я даже ушла из него в 2001 году. Позже я вернулась в Россию и два года ничем не занималась. Муж был рад, что я оставила шоу-бизнес. А потом я решила вернуться, и он воспринял это болезненно. Вот тогда-то мне и пришлось похудеть на 52 кг, чтобы сделать новое, яркое шоу, о котором супруг узнал только из рекламы на улице. И когда он увидел на сцене совершенно другую женщину, потому что дома ее в халате и тапочках не замечал, то сказал: «Неужели я живу с этой женщиной?». Поэтому мужчин нужно шокировать в хорошем смысле слова. Они должны понимать и чувствовать, что мы это делаем только потому, что очень сильно их любим.

— В марте вы собрались на Южный полюс. Не боитесь замерзнуть?

— Когда я поднималась на Килиманджаро, запаслась термобельем, очень легким, но теплым. Есть у меня и определенные виды лекарств, которые помогают при обморожении. Я умею вести себя в разреженном воздухе. Нужно будет купить верхнюю одежду и обувь — непромокаемую и непродуваемую. Меня пригласил туда Артур Николаевич Чилингаров, он знает о моих увлечениях. Но он уходит в экспедицию на месяц, а я на такой срок не могу бросить работу — максимум десять дней. Вот и будем решать, где они меня подберут.

4 февраля

Grid of TV programs for 4 February across channels like Первый канал, Россия, НТВ, STS, ТНТ-Губерния, REN TV.

Grid of TV programs for 5 February across channels like ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, Домашний.

Grid of TV programs for 6 February across channels like Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, Пятница.

Advertisement for «Черный лебедь» (USA, 2010) (16+), airing on the first channel on Thursday, 4.02.14, 0.30.

Advertisement for «Простые сложности» (USA — Япония, 2009) (16+), airing on STS on Thursday, 4.02.14, 0.30.



5 февраля

7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.20 «Нотрландская закулка»
9.50 «Нить здоровья» 12+

РОССИЯ РОССИЯ-1
5.00, 9.15 «Утро России»
\*7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.00, 17.30, 19.35
«Местное время»

УТВ НТВ
5.00, 6.05 Сериал «СУПРУГИ» 14+
6.00, 7.00, 8.10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
Сериал «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+

СТС СТС
6.00 Мультсериал «Лизун и настоящие охотники за привидениями» 12+
6.35 Мультсериал «Люди в черном» 16+

ТНТ-ГУБЕРНИЯ
\*7.00, 8.00, 14.00, 19.00 «Губернские новости» 12+
9.05, 9.05 «Утро вместе» 12+

REN TV
5.00 «Территория заблуденный» с Игорем Прокопенко 14+

7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.25, 6.00, 6.25 «Наедине со всеми» 14+

РОССИЯ РОССИЯ-1
4.00 Худ. фильм «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»

УТВ НТВ
5.00 «Хорошо там, где мы есты!» 14+

СТС СТС
6.00 Мультсериал «Том и Джерри» 0+

ТНТ-ГУБЕРНИЯ
\*7.00, 7.30 «Губернские новости» 12+

REN TV
5.00 Худ. фильм «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» 16+

ТВ-ГУБЕРНИЯ
5.00, 6.00, 7.30, 9.00, 10.30, 16.00, 18.00, 21.00
Новости регионов 12+

ТВЦ
6.00 «Настроение»
8.10 Док. фильм «Наталья Селезнева. Секрет пани Натальи» 12+

ЗВЕЗДА
6.00 Док. сериал «Оружие XX века» 12+

КУЛЬТУРА
6.30 «Евронось» на русском языке
10.00, 15.00, 19.30, 23.30
Новости культуры

КАРУСЕЛЬ
5.00 «Ранние пташки»
7.20 «Пляс-класс»

ДОМАШНИЙ
6.30, 5.30 «Джейми: Обед за 15 минут» 16+

ТВ-ГУБЕРНИЯ
5.00, 6.00, 7.30, 9.00
Новости регионов 12+

ТВЦ
5.55 «Марш-бросок» 12+

ЗВЕЗДА
6.00 Худ. фильм «РУСАЛОЧКА» 0+

КУЛЬТУРА
6.30 «Евронось» на русском языке

КАРУСЕЛЬ
5.00, 2.55 «Маленькое королевство Бена и Холли»

ДОМАШНИЙ
6.30, 5.30 «Джейми: Обед за 15 минут» 16+

МАТЧ ТВ
6.30, 12.30 «Вся правда про...» 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30 «Сейчас»

ТВ-3
6.00 Мультфильмы 0+

ЧЕ
6.00, 5.45 «100 великих» 16+

2X2
6.00 Русские мультфильмы 12+

ПЯТНИЦА
6.00, 8.00, 1.25 «Пятница News»

МАТЧ ТВ
6.30 «Рю икдет» 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
5.55 Мультфильмы 0+

ТВ-3
6.00 Мультфильмы 0+

ЧЕ
6.00 Мультфильмы 12+

2X2
6.00 Русские мультфильмы 12+

ПЯТНИЦА
6.00, 7.00, 8.00 Мультсериал «Смешарики» 12+

ПЕРВЫЙ
«АЛЕКСАНДР И УЖАСНЫЙ, КОШМАРНЫЙ, НЕХОРОШИЙ, ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ДЕНЬ»
(США, 2014) (12+)
ПЯТНИЦА, 5.02.16, 0.25
Утро для Александра началось ужасно: жвачка, которая еще вечером была у него во рту, теперь запуталась в волосах; вставая с кровати, он посплохнулся на снегире, а свой свитер бросил в раковину, когда там была вода.

REN TV
«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ»
(США, 2005) (12+)
ПЯТНИЦА, 5.02.16, 22.30
Частный самолет во время грозы потерпел аварию в тех местах, где Джаред, инструктор по дайвингу, в свободное время мечтает о лучшей жизни вместе со своей подружкой Самантой.

ПЕРВЫЙ
«ПОСЛЕДНЕЕ ТАНГО В ПАРИЖЕ»
(Франция — Италия, 1972) (18+)
СУББОТА, 6.02.16, 23.00
Сорокапятилетний американец потрясен недавней смертью жены. Он считает себя виновным и находится в состоянии глубокой депрессии.

ТВ-ГУБЕРНИЯ
«ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО»
(Франция — США, 2014) (16+)
СУББОТА, 6.02.16, 21.30
Итан Реннер — один из лучших агентов секретной службы. Однажды он узнает, что смертельно болен и дни его сочтены.

ТВ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.25, 6.00, 6.00, 6.25, 8.10, 8.45, 8.55, 10.15, 10.35, 10.35, 12.10, 12.10, 12.10, 14.00, 14.55, 18.00, 21.00, 22.30, 22.30, 3.00, 4.00

РОССИЯ РОССИЯ-1
5.10, 7.30, 8.20, 8.50, 9.30, \*10.20, 11.00, 11.10, 12.35, 12.10, 20.00, 22.00, 0.00, 0.55, 2.55, 3.55

НТВ
5.00, 7.00, 8.00, 8.15, 8.50, 9.25, 10.20, 11.00, 11.55, 13.20, 14.20, 15.10, 16.20, 18.00, 19.00, 20.00, 1.50, 2.40, 3.05

СТС
6.00, 6.50, 8.30, 9.15, 9.30, 10.00, 11.00, 12.00, 13.55, 14.20, 15.10, 16.00, 16.30, 18.50, 21.20, 0.00, 3.45

ТНТ-ГУБЕРНИЯ
\*7.00, \*7.30, \*7.45, \*8.00, \*8.15, \*8.30, 9.00, 10.00, 10.40, 11.40, 15.05, \*19.00, \*19.05, \*19.25, 19.30, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 0.00, 1.00

REN TV
5.00, 5.40, 7.15, 9.00, 11.15, 13.00, 23.00, 0.00, 1.30

ТВ ГУБЕРНИЯ
5.00, 11.00, 12.00, 12.45, 14.00, 14.10, 14.30, 16.05, 16.20, 16.30, 16.45, 17.10, 17.55, 19.30, 20.00, 21.10, 21.30, 23.00, 1.00, 1.30, 1.45, 3.45

ТВЦ
5.35, 7.40, 8.10, 10.05, 10.55, 11.30, 11.45, 11.55, 13.35, 14.30, 15.00, 16.55, 20.50, 1.00, 1.50, 3.40, 5.30

ЗВЕЗДА
6.00, 7.15, 9.00, 9.25, 9.55, 10.45, 11.05, 13.00, 15.05, 15.35, 18.00, 18.35, 19.30, 0.45, 2.30, 4.00

КУЛЬТУРА
6.30, 10.00, 10.35, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.25, 15.10, 16.20, 16.45, 17.35, 19.05, 19.20, 20.55, 22.15, 0.40, 1.55, 2.50

КАРУСЕЛЬ
5.00, 7.10, 7.50, 8.00, 8.30, 9.30, 10.00, 11.30, 12.00, 13.10, 14.00, 14.20, 15.10, 16.20, 16.35, 18.40, 20.30, 22.30, 23.40, 0.10, 1.05, 1.55, 5.15

ДОМАШНИЙ
6.30, 7.30, 8.05, 10.15, 14.15, 18.00, 19.00, 0.30, 5.15

МАТЧ ТВ
6.30, 7.00, 7.05, 8.05, 9.05, 9.35, 10.30, 11.35, 12.05, 12.30, 14.10, 15.55, 17.55, 18.30, 20.00, 21.00, 23.55

ПЯТЫЙ КАНАЛ
8.00, 10.00, 10.10, 11.00, 12.40, 14.20, 17.00, 18.00, 19.30, 21.50

ТВ-3
6.00, 7.30, 7.45, 9.30, 11.45, 13.30, 16.00, 19.00, 21.00, 0.00, 4.00

ЧЕ
6.00, 8.00, 9.25, 14.30, 16.30, 19.00, 21.00, 23.00, 0.00, 5.00

2X2
6.00, 6.45, 8.30, 10.15, 11.10, 12.05, 13.05, 14.25, 16.30, 17.30, 19.45, 23.10, 1.00, 1.35, 2.05

ПЯТНИЦА
6.00, 7.00, 8.00, 6.30, 9.30, 10.30, 11.30, 13.00, 21.00, 23.00, 1.00, 2.50, 5.35

ТВ-3 «ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ» (США, 1996) (16+) ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7.02.16, 19.00
Планета задыхается от экологического кризиса. Группа исследователей во главе с профессором Алистером Бэркли разрабатывает спасительную технологию получения водорода из воды в качестве источника энергии.

ТВ-3 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ» (США, 2010) (16+) ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7.02.16, 0.00
Фильм повествует о создании одной из самых популярных в интернете социальных сетей — Facebook. Оглушительный успех этой сети среди пользователей во всем мире навсегда изменил жизнь студентов-однокурсников Гарвардского университета, которые основали ее в 2004 году и за несколько лет стали самыми молодыми миллиардерами в США.

МУРМАНСКИЙ ЯЗЫК
Ездил в Мурманск читать лекции. Как всегда в командировках, внимательно слушал местную мурманскую речь — искал местные слова, обороты, особенности интонации.
Иосиф СТЕРНИН, профессор ВГУ

служба русского языка
Грамотный город
ВЫ СПРАШИВАЛИ
СПРАВОЧНОЕ БЮРО

Как образовать женское отчество от имени Фома?
Не является ли словосочетание «сегодняшний день» тавтологией?
Если отца женщины зовут Фома, то ее отчество — Фоминична (по аналогии: Никита — Никитична, Илья — Ильинична и т. д.).

СЛУЖБА РУССКОГО ЯЗЫКА
РАДИОПРОГРАММА «ТЕРРИТОРИЯ СЛОВА»
РАДИО РОССИИ городское проводное радио FM 72,1
Понедельник, 13.30—14.00
Тел. 252-44-44
394625, г. Воронеж, ул. К. Маркса, 114, программа «Территория слова»

Согласно нормам современного русского языка, имя собственное Алма-Ата склоняется. Например: «Я выехал из Алма-Аты».

КОММУНИКАТИВНЫЕ СОВЕТЫ
Есть два рода бессмыслицы: одна происходит от недостатка чувств и мыслей, заменяемого словами; другая — от полноты чувств и мыслей и недостатка слов для их выражения.
А. Пушкин
Действительно, когда много говорят, это свидетельствует о том, что у человека нет четкой мысли; а если мысль есть, но слов для ее выражения не находится, человека тоже трудно понять. Но второй случай небезнадежен — слова всегда можно подобрать. Надо только «снять эмоции», чтобы сказать то, что нужно, и не сказать лишнего.

ВОРОНЕЖСКИЕ «ГРАМАТЕИ»
ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ
В прошлом выпуске «Службы русского языка» был задан вопрос: что означает выражение белое пятно и почему так говорят?
Белое пятно — нечто загадочное, неизученное, о чем еще никто не писал. Выражение пошло из практики составителей географических карт — топографов XVII века оставляли на картах белые пятна для тех регионов, которые еще не были изучены и описаны.
Среди приславших правильные ответы на вопросы предыдущего выпуска были разыграны контрамарки в кинотеатр «Люксор». Их получают Роман КОРЯКОВ и Елена ГОРЮНОВА.
ПОДУМАЙТЕ НА ДОСУГЕ
Есть такое выражение — авгиевы конюшни; что оно означает и что такое (или кто такой) Авгий?



БУДЬ В КУРСЕ!

«ФАКЕЛ» ВЗЯЛ НА ПРОСМОТР ВРАТАРЯ И ФОРВАРДА



Максим Максимов

Футболисты «Факела» отправились на тренировочный сбор в Дагомыс. К команде присоединились вратарь латвийского «Вентспилса» Виталий Мельниченко и нападающий литовского «Атлантаса» Максим Максимов.

Виталий Мельниченко — 28-летний латвийский голкипер, поигравший за местные «Спартак», «Сконто», «Олимп»

и «Блазму», а также венгерский «Сольнок». В сезоне 2014/2015 он стал одним из лучших вратарей Высшей лиги — «Вентспилс» пропустил 16 мячей в 24 матчах, меньше всех в чемпионате.

Максим Максимов — воспитанник воронежского футбола, с 2014 года выступающий за «Атлантас» под руководством Константина Сарсани и Сергея Савченкова. В сезоне



Виталий Мельниченко

спорт

Роман ОРЕЩУК: «В ВОРОНЕЖЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛИ»



Футбольный агент — о специфике турнира ФНЛ и зарплатах в российском футболе

Российский футбольный агент и аналитик Роман ОРЕЩУК в интервью «Семерочке» рассказал о том, за что можно похвалить «Факел», о шансах воронежской команды в борьбе за повышение в классе и о том, почему российские футболисты не хотят уезжать в европейские клубы.

«Уровень ФНЛ падает»

— Роман, чем отличается турнир ФНЛ от прежних чемпионатов в первом дивизионе?

— В целом уровень турнира падает — отчего бы ему расти? Футболисты одни и те же, гуляют по кругу из команды в команду, поэтому уровень футбола не повышается. В этом году в ФНЛ нет явных фаворитов, кроме оренбургского «Газовика», хотя эта команда перед началом чемпионата особых планов не озвучивала. С другой стороны, те, от кого ждали большего, ничего не показали — это «Тосно», тульский «Арсенал».

«В премьер-лиге проще найти инвестора»

— Некоторые аналитики предполагают, что ни одна из команд не захочет подниматься в премьер-лигу, где совсем другой уровень расходов...

— Если команда выходит в премьер-лигу, ей становится гораздо проще искать инвесторов, которые сами ищут партнеров. ФНЛ по большому счету инвесторам особо не нужна, но премьер-лига — совсем другое дело: это телевидение, рекламодатели, спонсоры. Здесь можно финансово обезопасить клуб на год-другой. Отказываться от повышения в классе в этой ситуации глупо.

«У «Факела» сильный тренерский штаб»

— Кто, на ваш взгляд, реально претендует на повышение в классе?

— Скорее всего, напрямую в высший дивизион поднимутся «Газовик» и «Томь» — эти команды давно играют одним составом, с деньгами в Оренбурге и Томске особых проблем нет, а в клубах работают сильные тренеры. Что касается стыковых игр, то хорошие шансы у «Арсенала», практически сохранившего прошлогодний состав, игравший в премьер-лиге, и у «Факела».

«Уровень ФНЛ падает»

Воронежская команда обладает конкурентоспособным составом, заметен ее игровой почерк, видны резервы. Большой плюс — в «Факеле» сильный тренерский штаб. В начале сезона меня огорчало, что команда с трудом набирала очки, но в клубном руководстве люди понимают: надо давать работать тренеру даже в периоды локальных неудач. В Воронеже не стали махать шашкой, и теперь команда в числе лидеров и будет бороться за участие в стыковых матчах.

«В премьер-лиге проще найти инвестора»

— Сейчас из «Факела» два ключевых футболиста ушли «на повышение», на просмотр пока приезжают ребята из второго дивизиона. Скажется ли это на игре команды?

— Уверен, это не означает отказа от высоких целей. Просто тренерский штаб довел футболистов до того уровня, когда ими интересуются клубы премьер-лиги. Значит, ваше руководство работает правильно. Брать ребят из второй лиги и доводить их до уровня «вышки» — это же здорово. Если бы клуб не стал их продавать, где была бы гарантия того, что через год они покажут такой же уровень игры? А так в Воронеже все правильно сделали.

«Всех ждет тяжелый год»

— С этого года бюджетное финансирование спортивных команд прекращается. Чем это обернется для футбола?

— Полностью это, конечно, запретить нельзя — ну не найдется у нас столько инвесторов на все команды! Но «мыльный пузырь» зарплат в нашем футболе когда-нибудь лопнет. Мне кажется, надо затягивать пояс — нас ждет тяжелый год.

«Затянуть пояс» — значит снизить зарплаты. Не снизит ли это общий уровень чемпионатов в разных лигах?

— Никто никуда из команд не денется. Что, все футболисты ФНЛ разом пойдут в премьер-лигу? Да им уровень мастерства не позволит это сделать.

— Кто из россиян сегодня мог бы заиграть в Европе? — Такие ребята есть. К примеру, в хорошем клубе уровня «Шальке», «Байера», «Валенсии» спокойно бы играли Алексей Миранчук, Федя Смолов, думаю, тот же Саша Кокорин. Футболисты у нас есть, просто для них нет смысла менять миллион евро здесь на миллион евро там. Пока в нашем футболе будет такой уровень зарплат, россияне в Европу не поедут.

ДОСЬЕ



Роман ОРЕЩУК (род. 2 сентября 1975 года в Новороссийске) — бывший советский и российский футболист, нападающий. На данный момент является футбольным агентом. Воспитанник новороссийской ДЮСШ «Водник». Начал играть в местном клубе «Цемент». В 1992 году перешел в ЦСКА. Также за свою карьеру успел поиграть в новороссийском «Черноморце», ростовском «Ростсельмаше», корейском клубе «Соннам Ильхва», польской «Легии», кипрском АПОЗЛе. Привлекался в молодежную сборную России. Участник юношеского чемпионата Европы 1994 года и молодежного чемпионата мира 1995 года.

Weather forecast table for January 28 to February 3, 2016, showing temperature and wind conditions for each day.

В ПРОШЕДШЕМ ВРЕМЕНИ

28 января

1905 // в Воронежской губернии родился Герой Социалистического Труда (1948) Павел Рубцов. 1943 // в освобожденном Воронеже вышел первый номер газеты «Коммуна», написанный от руки.

29 января

1776 // в Воронеже родился поэт-сатирик, переводчик, участник Отечественной войны 1812 года Сергей Марин. 1809 // в Воронеже открылась губернская гимназия. 1911 // родился воронежский актер, педагог, народный артист РСФСР (1968) Петр Вишняков. 1926 // родился советский партийный деятель, почетный гражданин Воронежа (1996) Виктор Поспеев.

30 января

1940 // в Воронежской области родился Герой Советского Союза (1979) Валерий Кулаков. 1950 // в Воронеже родился актер, режиссер, народный артист РФ (1995) Михаил Янко.

31 января

1916 // в Воронеже родился поэт, переводчик, журналист Константин Гусев.

1 февраля

1856 // в Воронежской губернии родился художник Наркиз Бунин. 1915 // родилась певица, народная артистка СССР (1981), Герой Социалистического Труда (1987), почетный гражданин Воронежа (1994) Мария Мордасова. 1924 // в Воронежской области родился Герой Советского Союза (1943) Дмитрий Чернов. 1959 // в Воронеже открылась городская музыкально-театральная библиотека (сейчас — библиотека искусств имени Пушкина).

2 февраля

1837 // родился воронежский педагог, писатель Александр Шкляревский. 1908 // родился воронежский писатель Евгений Люфанов. 1935 // родился воронежский архитектор, профессор ВГАСУ Юрий Кармазин.

3 февраля

1874 // родился знаменитый воронежский врач-хирург, доктор медицины (1912) Андрей Русанов. 1923 // родился Герой Советского Союза (1945) Иван Масычев, живший в Воронеже.

КАЛЕНДАРЬ ОТ ИВАНА АНЧУКОВА

Calendar grid with illustrations and dates for 28th, 29th, 2nd, and 3rd of the month.

Scrabble grid with numbers 1-46 indicating starting positions for words.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сорт карамели. 7. Очертание предмета. 10. Подставка с разветвлениями для нескольких свеч. 11. Самый северный из Ионических островов. 12. Домашняя или рабочая одежда. 13. Опорный элемент здания в виде женской фигуры. 14. Порода охотничьих собак. 17. Школьный рюкзак. 20. Крупная степная птица. 23. Машина для обработки материала. 25. Профессия музыканта. 26. Разновидность лука. 27. Металлический прут для жарки мяса. 28. Столица Казахстана. 29. Кустарниковая ива. 30. Крупа из нераздробленных зерен гречихи. 31. Составная часть светильника. 32. Пуля для стрельбы из гладкоствольного охотничьего ружья. 35. Территория распространения определенных организмов. 38. Вооруженные силы страны. 41. Лицо, незаконно захватившее власть. 42. Полезна для топки. 43. Сторона треугольника. 44. Сигнальный пистолет. 45. Головной убор папы римского. 46. Доведенное до автоматизма умение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Старинная золотая европейская монета. 2. Горизонтальная горная выработка. 3. Отсутствие интереса к окружающему. 4. Вид боеприпасов. 5. Чертежный инструмент для проведения кривых линий. 6. Отходы, получаемые при молотбе хозяйственных растений. 7. Горный баран. 8. Свернутый в трубку гибкий материал. 9. Легкая хлопчатобумажная ткань. 15. Спортивная команда, занявшая одно из последних мест. 16. Раздел метеорологии. 18. Древнеримское монументальное здание для зрелищ. 19. Город и минеральная вода. 21. Отдых с уткой. 22. Ядовитое насекомое. 24. Чертеж земной поверхности. 25. Стремительное нападение воюющей. 32. Детская игра. 33. Сажка, оседающая тонким слоем на поверхности. 34. Болотный бобр. 35. Проверка годовой отчетности организации. 36. Непоседливый ребенок. 37. Река во Франции. 38. Веревка с подвижной петлей на конце для ловли животных. 39. Доведенное до автоматизма умение. 40. Икра осетровых рыб в пленке.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2

По горизонтали: НЕВРОПАТОЛОГ — УМНИК — НУТРО — ЕЛЕЙ — ЛЕНЬ — КРАСОТА — ПИРС — АГАР — ВРУН — ЛЕНЯ — АУДИ — УКОР — МАТЧ — СТАС — ОВОЩ — НАИВ — ТУРА — ИДИШ — АГУТИН — КОРСАК — КАРТ — НАНИ

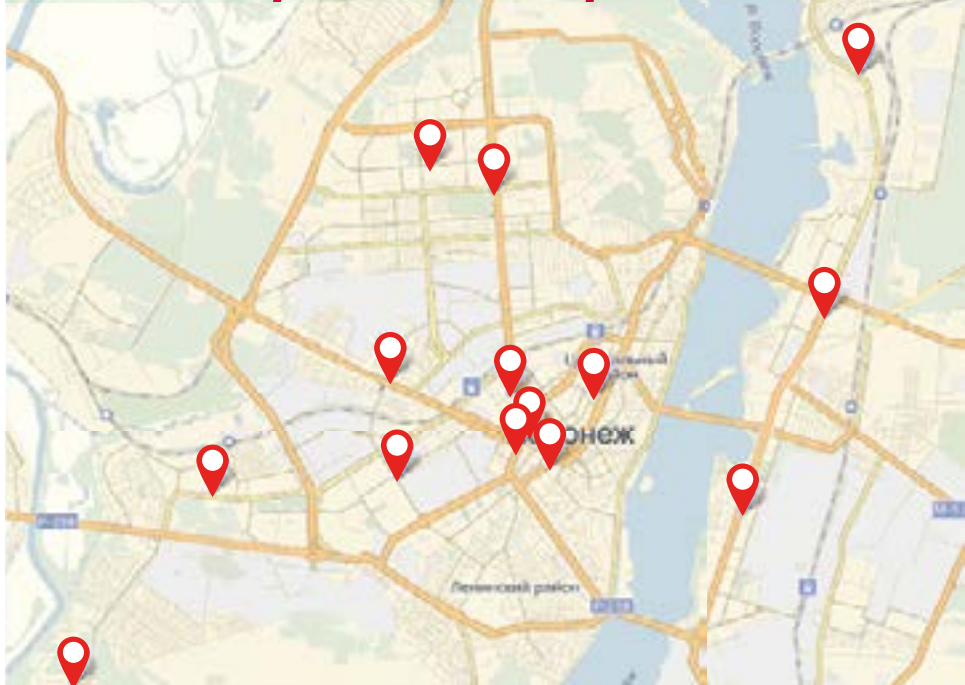
По вертикали: ПРУТИК — ВАТЕРЛОУ — СЕРВИС — ОБОЛ — ЯМЩИК — АРЕНА — ЛЬГОТНИК — ЧАША — ЛАЙКРА — УХВАТ — ГУЩА — СВИСТУН — ЮНИОР — ТУТА — ТУГАРИН — КРАН — САНИ



# СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА

## МЫ ВСЕГДА РЯДОМ

Во всех районах города!



«Внимание! Не переплачивайте за лекарства!»

Телефон бесплатной горячей линии **8-800-100-01-03**

Найди свою «Социальную Аптеку»:

Центральный район		
Аптека № 1	ул. Комиссаржевской, 5	☎ 255-53-42
Ленинский район		
Аптека № 2	ул. Кольцовская, 68	☎ 277-12-37
Аптека № 7	ул. Кирова, 3 (ост. «Ул. Куцыгина»)	☎ 280-21-03
Аптека № 11	ул. Кольцовская, 39 (ост. «Луч»)	☎ 272-00-53
Аптека № 14	ул. 20-летия Октября, 52 (ост. «Ул. Бетховена»)	☎ 236-35-57
Советский район		
Аптека № 5	ул. Южно-Моравская, 58 (ост. «Ул. Шендрикова»)	☎ 280-15-17
Аптека № 9	ул. Космонавтов, 18 (ост. «Ул. Пирогова»)	☎ 263-20-30
Аптека № 12	ул. Тепличная, 6в (ост. «С/х «Тепличный»)	☎ 269-42-43
Железнодорожный район		
Аптека № 3	ул. Электровозная, 256 (ост. «Центр реабилитации»)	☎ 241-64-28
Аптека № 4	ул. Б. Хмельницкого, 38 (ост. «Техникум»)	☎ 260-04-42
Аптека № 8	ул. Ленинский пр., 148	☎ 280-22-03
Коминтерновский район		
Аптека № 6	ул. Генерала Лизюкова, 61 (ост. «Ул. 60-й Армии»)	☎ 280-11-61
Аптека № 10	ул. 9 Января, 132 (ост. «Ул. Машиностроителей»)	☎ 247-01-07
Аптека № 15	ул. Московский пр., 82 (ост. «Памятник Славы»)	☎ 280-25-85
Левобережный район		
Аптека № 13	ул. Ленинский пр., 36 (ост. «Ул. Гвардейская»)	☎ 280-25-80

Условия предоставления скидок уточняйте по указанным телефонам. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ АРТРОЗ?



Мне на себе пришлось испытать, что такое артроз. В 45 лет после перенесенной травмы колена начали мучить боли, особенно при движении. Доведя проблему со здоровьем до критического момента, обратилась на свой участок в поликлинику. Там мне поставили диагноз «артроз коленных суставов II–III степени в стадии обострения». Лечение: обезболивающие и противовоспалительные препараты, а также хондропротекторы.

На назначенные лекарства я потратила около 20 тыс. рублей. Сюда вошли затраты и на мазь — ее цена от 300 рублей и выше, а тубика хватает на три дня, и на хондропротекторы — упаков-

ка на месяц, лечилась полгода. Но улучшения не наступало...

Обратилась по знакомству на другой участок. Посмотрев историю болезни, врач прописал радикальное средство — уколы в коленный сустав, которые должны были обеспечить мне как минимум три месяца жизни без боли. Но уколы — временная мера, и болезнь может прогрессировать вплоть до того, что придется делать операцию.

Я не могла смириться с тем, что моя болезнь необратима и ведет к операции. Отказавшись лечиться по такой схеме, попросила направление в областную клиническую больницу. Там, изучив мое состояние, назначили... только физиотерапию. И все? Весь месяц я ходила на процедуры, плача от боли, по ночам даже спать не могла. Занятия физкультурой в бассейне с теплой водой, грязи, массаж, магнитотерапия, токи, ультразвук. И через три недели выписалась с некоторыми улучшениями, боль ушла на какой-то период.

Перед выпиской мне было предписано лечение в домашних условиях на длительное время: «Слишком запущенное состояние. Начало положено, а дальше все зависит только от того, насколько серьез-

но относиться к лечению. Каждый день перед сном (это важно, чтобы после процедур не нагружать сустав и держать его в тепле) проводить процедуру аппаратом АЛМАГ-01 по 20 минут на каждую коленку — почти месяц. А затем через месяц — повторный курс магнитотерапии».

В условиях воспалительного процесса прием лекарственных средств практически бесполезен для суставов, так как в больную зону почти ничего не попадает из-за отечности и нарушения кровообращения. АЛМАГ-01 дает возможность решать проблему с кровообращением. Если восстановить кровообращение и снять воспалительный процесс, то нормальное питание сустава восстановится само собой, и то, что нужно, можно будет получить из обычной пищи. Оказывается, для этого можно ввести в рацион продукты из желатина, бульоны на костях. Это действительно и дешево в отличие от хондропротекторов. А при болях никакой гимнастики делать нельзя: надо ограничить нагрузку на су-

ставы. Для исчезновения болей нужно опять же использовать АЛМАГ.

С тех пор прошло несколько лет, я регулярно наблюдаюсь в том же месте и стараюсь выполнять все рекомендации. Лечусь АЛМАГом дома. Несколько раз в год — не меньше трех недель. Причем лечусь АЛМАГом независимо от того, беспокоит меня артроз или нет: я не хочу снова довести ситуацию до критической.

АЛМАГ-01 — магнитотерапевтический лечебный аппарат, который дает возможность справляться не только с артрозом, но и с артритом, остеохондрозом, гипертонической болезнью на первой стадии, гастритом, язвой желудка, травмами опорно-двигательного аппарата. Полный перечень заболеваний вместе с методиками лечения приведен в инструкции по эксплуатации и на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com).



\* количество товара ограничено!

Реклама

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ  
**АЛМАГ**  
ВЫГОДНО  
ДО 15 ФЕВРАЛЯ

В АПТЕКАХ:

«Здоровый город» и «Клиническая аптека»  
т. 2-428-428

«Будь здоров!» и «Ригла»  
т. 253-23-08, 239-88-76

«Социальная аптека»  
т. 8-800-100-01-03

«СаНа» т. 234-96-47

«Картинки» и «Фармпрепараты»  
т. 2-25-80-25

«Юг Фарма» т. 235-58-20

«Фармакор» т. 247-49-66

«Фармия» т. 232-41-41

В МАГАЗИНАХ:

«МЕДТЕХ» т. 242-73-00

«Кладовая здоровья»  
т. 273-57-82

«Домашний доктор»  
т. 277-90-09

**8-800-200-01-13** (звонок по России бесплатный)

Адрес для заказа наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р.п. Елатма, ул. Янина, д. 25.  
ОАО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт в интернете [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

**7**

ТИРАЖ  
90 000 экз.  
(распространяется бесплатно)



Бюро  
Тиражного  
Аудита

Рекламуемые товары подлежат обязательной сертификации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и сообщений информационных агентств.

«Семерочка»  
Учредитель —  
Департамент связи и массовых коммуникаций Воронежской области. АУ ВО «РИА «Воронеж». Издатель — АУ ВО «РИА «Воронеж».

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области. Свидетельство ПИ №ТУ36—00472 от 4 марта 2015 г.

Главный редактор — КАЛЕЧИЦ А.В.

Адрес редакции и издателя: 394026, г. Воронеж, ул. Плехановская, 53. Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография — издательство им. Е.А. Болховитинова», 394071, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73а. Номер подписан в печать: по графику — 18.00, фактически — 18.00.

Заказ № 67