



◆ ДАТЫ

## Следствию МВД России - 50 лет!

**О**тмечая юбилейную дату - 50 лет со дня образования следственных органов в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации, - нельзя не вспомнить тех, кто начинал строить фундамент следственного подразделения, обслуживающего территорию Износковского района.

Немного из истории: в 1985 году административная карта Калужской области претерпела небольшие изменения: появился новый, Износковский, район. В ноябре 1985 года был образован Износковский районный отдел внутренних дел, формирование которого производилось в основном за счет сотрудников милиции из Медынского и Юхновского РОВД, добровольно решивших продолжить службу во вновь созданном подразделении. В период становления молодого отдела внутренних дел в его штатах числилась лишь одна должность следователя, эта обязанности по очереди исполняли офицеры ОВД из различных служб. В период с 1985 по 1987 год обязанности следователя исполняли **А.В. Куркин, С.В. Котов, А.И. Балгимбаев**, в период с 1987 по 1990 год следственный подразделением, если его можно было так назвать, в единственном числе руководил **И. Гусейнов**, который после 1990 г. выехал на постоянное место жительства в Республику Азербайджан.

У истоков становления следственного подразделения Износковского РОВД стоял грамотный юрист **Игорь Петрович Кальченко**, отработавший следователем в Износковском РОВД с 1990 по 1993 год и в дальнейшем посвятивший свою деятельность судебной системе Калужской области. В настоящее время И.П. Кальченко является заслуженным пенсионером.

С 1993 года по июль 2004 года следственное подразделение ОВД возглавила **Татьяна Алексеевна Гзовцева**, которая все свои усилия направила на формирование сплоченного коллектива, нацеленного на качественное расследование уголовных дел. Более 11 лет она посвятила следственному делу. Возглавляемое ею подразделение отличалось высокой работоспособностью, на протяжении ряда лет было одним из лучших в области. Под ее руководством работали грамотные специалисты, такие как старший следователь **Сергей Васильевич Соколов** - был асом в расследовании дорожно-транспортных преступлений (скоропостижно скончался в декабре 2007 г.), следователь **Александр Иванович Сурков** (в настоящее время находится на заслуженном отдыхе), следователь **Вера Васильевна Чоголова** (в настоящее время успешный адвокат, трудится в г. Калуге), а также молодой следователь **Ольга Владимировна Петухова**, только начинавшая набираться опыта работы (в настоящее время проходит службу в отделении дознания МО МВД России «Юхновский»). В этот же период в должностях следователей проходили службы **Владимир Владимирович Ольховский** (находится на заслуженном отдыхе), **Александр Николаевич Сычков** (в настоящее время работает главой администрации сельского поселения «Село Извольск»). Уйдя на заслуженный отдых, **Т.А. Гзовцева** не отошла от дел, а возглавляет юридическую

службу коммунального хозяйства с. Износки, является депутатом районного Совета.

С июля 2004 года по февраль 2005 года обязанности руководителя следственной группы исполнял **Александр Леонидович Ус**, прибывший для дальнейшего прохождения службы из Дзержинского РОВД и в дальнейшем посвятивший себя работе в группе дознания ОВД (в настоящее время убыл для прохождения службы в Республику Карелия).

С февраля 2005 г. по июль 2011 г. следственную группу при ОВД по Износковскому району возглавлял **Николай Николаевич Шпаков**, который на протяжении 11 лет, с 1994 по 2005 год, возглавлял штабное подразделение отдела. Окончив в 2004 г. Тульский филиал юридического университета МВД России, он обратился к руководству отдела с просьбой перевести его для дальнейшего прохождения службы в следственное подразделение.

Основные усилия Н.Н. Шпакова были сосредоточены на формировании коллектива, состоящего из

необходимы в повседневной работе, А.В. Дюжиков в 2012 г. поступил в Орловский юридический институт МВД России, где проходит обучение в настоящее время.

В июле 2011 г. в рамках реформирования системы МВД России численность личного состава ОВД по Износковскому району была сильно сокращена, на базе отдела появился пункт полиции (для обслуживания территории Износковского района), который был включен в состав муниципального отдела МВД России «Юхновский». Помимо нашего ОВД в состав МО МВД России «Юхновский» также вошел и бывший Мосальский ОВД, на базе которого тоже был сформирован пункт полиции. Не обошла стороной реорганизация милиции в полицию и следственное подразделение ОВД Износковского района, которое как самостоятельное фактически прекратило существовать, войдя в состав следственного отделения МО МВД России «Юхновский». В настоящее время проходят службу в следственном подразделении следующие сотрудни-



грамотных юристов, нацеленных на повышение своего мастерства для достижения высокого уровня знаний уголовно-процессуального законодательства, применения их в служебной деятельности.

В период с 2005 г. по 2009 г. в следственном подразделении проходили службу в должности следователей молодые сотрудники **Руслан Алексеевич Семков, Юлия Владимировна Ольховская**.

В июне 2009 г. в следственное подразделение ОВД Износковского района пришел работать следователем **Антон Владимирович Дюжиков**, который в 2003 г. окончил 11 классов Мятлевской средней школы. Отслужив в танковых войсках Российской армии, вернулся в звании сержанта и в должности командира отделения, успел окончить к моменту службы в милиции Калужский техникум железнодорожного транспорта. В целях дальнейшего обучения, повысяния уровня знаний, которые

ки: возглавляет следственное подразделение МО МВД России «Юхновский» **Николай Николаевич Шпаков**, заместитель начальника следственного отделения **Светлана Евгеньевна Балахонова** (г. Мосальск), старший следователь **Антон Владимирович Дюжиков**, следователи **Нина Васильевна Комарова** (г. Мосальск), **Андрей Владимирович Старовойтов** (г. Юхнов), **Елена Владимировна Маркина** (г. Юхнов) (НА СНИМКЕ).

В разные годы следователям приходилось сталкиваться с самыми разными по объему, сложности и характеру уголовными делами и расследуемыми преступлениями, однако, как требует того работа следователя, основное внимание всегда было направлено на оказание помощи потерпевшим, обратившимся в полицию в связи с совершением преступлений в отношении их, зачастую с причинением материального, морального или физического вреда. **Т. БОРИСОВА.**

\*\*\*

**В канун празднования юбилейной годовщины образования следственных органов хочется поздравить всех коллег и ветеранов следственных подразделений Калужской области, выразить им огромную благодарность за их нелегкий, а порой и неблагодарный труд во благо жителей Калужской области, пожелать им крепкого здоровья, выдержки, любви близких, уважения окружающих; действующим сотрудникам - уравновешенных отношений с надзирающим прокурором и судом, без «ДОС-овых дел, удачи в упорном труде!»**

**Н. ШПАКОВ**, заместитель начальника муниципального отдела МВД России «Юхновский» - начальник следственного отделения, подполковник юстиции.

◆ ОФИЦИАЛЬНО

### Деловые связи с Турцией будут расширяться

28 марта губернатор области Анатолий Артамонов встретился с турецкой делегацией во главе с Чрезвычайным и Полномочным Послом Турецкой Республики в Российской Федерации г-ном Айдыном Сезгином.

Обсуждались возможности расширения двустороннего сотрудничества в экономической сфере. В ходе беседы Анатолий Артамонов отметил, что Калужская область заинтересована в развитии деловых отношений с турецкими компаниями, подчеркнув, что «сегодня уже ведутся переговоры с фирмами по производству автокомпонентов, стройматериалов».

По мнению Айдына Сезгина, благодаря сложившемуся в области благоприятному инвестиционному климату деловые круги Турции также проявляют заметный интерес к калужскому региону. Он пригласил представителей калужской стороны посетить один из центров автомобильной промышленности Турции.



В рамках программы визита турецкая делегация посетила ЗАО «САБ-Миллер РУС» в Калуге, а также индустриальный парк «Ворсино» и образовательно-туристический комплекс «Этномир» в Боровском районе.

### РСМЭВ: качество и оперативность

29 марта состоялось заседание комиссии по проведению в области административной реформы. В ее работе принял участие заместитель губернатора - руководитель регионального министерства развития информационного общества и инноваций Максим Шерейкин.

Речь шла об организации межведомственного взаимодействия при предоставлении на территории области госуслуг. Отмечалось, что с 2012 года началась работа региональная система межведомственного электронного взаимодействия (РСМЭВ). С ее помощью органы исполнительной власти и местного самоуправления получают информацию, необходимую для предоставления государственных и муниципальных услуг гражданам и юридическим лицам. В настоящее время существует возможность осуществить запрос 20-ти различных сведений у территориальных структур федеральных органов исполнительной власти - Росреестра, Пенсионного фонда, ФНС России и ФМС России. При этом с заявителями снимается обязанность представлять бумажные документы, которые могут быть получены по электронным каналам. В целом через РСМЭВ уже направлено более 272,5 тысячи различных запросов.

Говоря о дальнейшем развитии региональной системы межведомственного электронного взаимодействия, Максим Шерейкин подчеркнул, что она позволит более оперативно и качественно оказывать различные государственные услуги жителям области.

Управление по работе со СМИ администрации губернатора области.  
Официальная информация доступна на сайте областной администрации: [www.admoblkaluga.ru](http://www.admoblkaluga.ru)

◆ ЖИЗНЬ РАЙОНА

### К пожароопасному периоду готовы



В минувшем месяце в с. Износки проходил областной смотр готовности сил и средств районного звена территориальной подсистемы РСЧС к весенне-летнему пожароопасному периоду 2013 года - в целях обеспечения охраны лесов, защиты населенных пунктов и объектов экономики от лесных и торфяных пожаров, несанкционированных палов травы.

Согласно распоряжению главы администрации муниципального района, к участию в смотре были привлечены ГКУ Калужской области «Износковское лесничество», пожарная часть №33, отдел по ГО

и ЧС, мобилизационной работе и пожарной безопасности администрации муниципального района (В.М. Фёдоров), МУП «Калужский лес», пункт полиции МО МВД России «Юхновский», ГБУЗ КО «ЦРБ Износковского района», РЭС ОЭСОАО «Калугаэнерго», Износковский участок филиала «Кондромежрайгаз».

Прошедший смотр подтвердил необходимый уровень готовности техники и личного состава к ликвидации чрезвычайных ситуаций, связанных с лесными и торфяными пожарами.

Наш корр.

## ◆ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

# Новые звезды на учительском небосклоне

**В** Износковском районе подведены итоги муниципального конкурса «Учитель года-2013». Проводится он в районе с 2006 года. Его главной целью является повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение престижа учительской профессии, выявление, поддержка и поощрение талантливых, творческих работающих учителей, пропаганда передовых идей в области образования и распространение педагогического опыта лучших учителей республики.

В этом году в конкурсе приняли участие шесть педагогов: Ольга Алексеевна Валуева (Извольская ОШ), Алла Анатольевна Бахвалова (Износковская СШ), Тамара Николаевна Степанькова (Шанско-Заводская СШ), Галина Петровна Венедиктова (СШ д. Хвощи), Людмила Анатольевна Прохорова (Мятлевская СШ), Людмила Леонтьевна Ставила (ОШ д. Ивановское).



**Победитель муниципального конкурса «Учитель года-2013» преподаватель ОБЖ Мятлевской средней общеобразовательной школы Л.А. Прохорова.**

ников, изменяющий их по законам гармонии, обладающий глубокой интуицией, глубокими знаниями.

Воспитание детей - это творение живых характеров, создание необыкновенно сложных микромир. И к воспитанию детей стоит относиться как к самой важной из всех земных профессий.

Каждый год этот профессиональный конкурс открывает имена талантливых работников образования, распространяет передовой педагогический опыт, поддерживает новаторство и инициативу. В этом году конкурс еще раз показал, что износиковцам очень повезло, потому что наших детей воспитывают мудрые, чуткие и творческие люди, настоящие профессионалы. Достигнутые ими результаты стали возможными благодаря профессионализму, энтузиазму, целеустремленности и искренней любви к выбранной профессии.

И организацию, и участие в конкурсе «Учитель года» можно характеризовать как очень тяжелый труд. Но, как оказалось, и организаторы конкурса, и его участники со своей задачей справились на отлично.

Кто же они, лучшие учителя Износковского района? Первое место жюри присудило Людмиле Анатольевне Прохоровой, преподавателю ОБЖ Мятлевской средней общеобразовательной школы им. А.Ф. Иванова, второе место - Алле Анатольевне Бахваловой, преподавателю русского языка и литературы Износковской средней школы, третье - Тамаре Николаевне Степаньковой, учителю истории и обществознания Шанско-Заводской средней школы. Лучшим учителем в номинации «Эрудиция и высокий профессионализм» признана Людмила Леонтьевна Ставила (ОШ д. Ивановское), в номинации «Вдохновение и педагогический артистизм» жюри отме-

тило Ольгу Алексеевну Валуеву (Извольская ОШ), в номинации «Искусство педагогического общения» - Галину Петровну Венедиктову (СШ д. Хвощи).

Как показал конкурс, неинтересных уроков не бывает. Все педагоги - участники районного конкурса «Учитель года» применяют информационные технологии, владеют передовыми методиками обучения и учат своих учеников, увлекая, не давая готовых выводов, а заставляя детей думать и проявлять самостоятельность.

Победитель районного конкурса 2013 года Людмила Анатольевна Прохорова не считает свой предмет - организация безопасности жизнедеятельности - второстепенным. Что как не безопасность ребенка - одна из важнейших задач и для учителей, и для родителей. Благодаря разработанной Людмилой Анатольевной программе «Организация безопасности на дорогах» значительно снизился детский травматизм среди учащихся Мятлевской школы, а команда юных автоинспекторов школы неоднократно отмечалась на областных конкурсах.

Будучи по характеру человеком скромным, Людмила Анатольевна не без смущения рассказала о своих многочисленных увлечениях, среди которых - вышивание крестом, составление картин из шерсти, роспись пекли и многое другое. На персональной выставке, которая расположилась в зале, где проходил конкурс, можно было увидеть воочию все предметы рукоделия Людмилы Анатольевны Прохоровой.

Алла Анатольевна Бахвалова дает отличные знания своим ученикам

благодаря которой можно было заочно посетить лермонтовские места, полюбоваться морем и красотами природы здешних мест, ведь среди множества увлечений Аллы Анатольевны Бахваловой - путешествия.

Тамара Николаевна Степанькова, развивая интерес детей к своему предмету, учитывает личностный ориентир каждого ученика, а также проводит большую внеурочную деятельность, организуя экскурсии, походы по родному краю, интеллектуальные турниры.

Галина Петровна Венедиктова считает, что лучшая форма обучения - не наставление, а собственный пример, поэтому в своей не-



**Победитель номинации «Искусство педагогического общения» учитель средней общеобразовательной школы д. Хвоши Г.П. Венедиктова.**

большой школе Галина Петровна всегда старается быть примером для учеников. Она любит природу, спорт; участвуя в общественной жизни не только школы, но и села, собирает вокруг себя немало единомышленников.

Людмила Леонтьевна Ставила, преподавая географию, занимается и большой внеурочной деятельностью. Незабываемы будут для ивановских школьников и экскурсии, организованные Людмилой Леонтьевной, и уроки в школьном музее. Среди увлечений Людмилы Леонтьевны - бисероплетение и выращивание цветов.

Ольга Алексеевна Валуева - не только учитель, стремящийся активизировать познавательную деятельность учащихся, но и человек, идущий по жизни с песней. Она - активный участник извольского вокального ансамбля «Околица», глава сельского поселения и учитель, на которого равняются ученики.

Любовь к песне передается в семье Ольги Алексеевны из поколения в поколение. Когда-то на извольской сцене пела ее мать, а теперь поет и дочь. Зажигательно из-

вольские школьницы исполнили на конкурс песню «Сапожки русские».

Что такое педагогический коллектив? Педагогический коллектив - это оркестр, в котором каждый ведет свою партию, а в целом получается единая мелодия, гармония. Чтобы эта гармония не нарушалась, учителю тоже нужен успех. Успех учителя - понятие главным образом человеческое, а потом уже и профессиональное. Кто должен создать



**Лучшим учителем в номинации «Эрудиция и высокий профессионализм» признана Л.Л. Ставила (основная общеобразовательная школа д. Ивановское).**

ситуацию успеха учителю? Все, кто окружает его, с кем он должен иметь дело. Директор школы, завуч, коллеги, родители, сами дети. Администрация школы старается создать для учителей условия комфортные, стимулирующие учителя на творческий процесс, на формирование позитивной «Я-концепции», на стремление самообразовываться, самосовершенствоваться, адекватно взаимодействовать с социумом.

Награды участникам конкурса вручила заведующая отделом образования Н.Я. Хохлова. Все участники конкурса получили почетные дипломы участника и цветы.

Главный победитель - Людмила Анатольевна Прохорова - получила денежный грант главы администрации

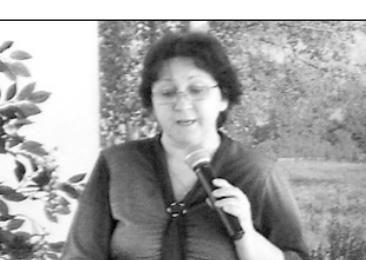


**В номинации «Вдохновение и педагогический артистизм» победила учитель Извольской основной общеобразовательной школы О.А. Валуева.**

тации района. Лауреаты и участники также получат денежные вознаграждения из средств стимулирующего фонда оплаты труда школ.

Поздравила конкурсантов и председатель профсоюза работников образования Т.В. Никишина, вручив всем денежные вознаграждения.

**В. КУЗНЕЦОВА.**



**Учитель русского языка и литературы Износковской средней общеобразовательной школы А.А. Бахвалова - лауреат муниципального конкурса.**

Конкурс проходил в два тура. Первый тур включал техническую экспертизу документов, представленную участниками конкурса в конкурсную районную комиссию. Во втором туре проводились открытые уроки на базе муниципального образовательного учреждения Износковская общеобразовательная школа, и делался их самоанализ.

В финале конкурса педагоги представляли презентацию преподаваемой учебной дисциплины и демонстрировали свое хобби. По итогам конкурса и были определены три победителя, набравшие наибольшее количество баллов в общем рейтинге.

Звание «Учитель года» - это не только награда за успешную педагогическую деятельность и учительский талант. У победителей конкурса особая миссия - быть представителями российского учительства в обществе, во власти, во время общения со средствами массовой информации.

Учитель, воспитатель, наставник - это творец, вовлекающий в захватывающий процесс и своих воспитан-



**Лауреат муниципального конкурса учитель истории Шанско-Заводской средней общеобразовательной школы Т.Н. Степанькова.**

как по русскому языку, так и по литературе, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации,

что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих увлечениях Алла Анатольевна рассказала в самопрезентации, что отметила, подводя итоги конкурса, заведующая районным отделом образования Н.Я. Хохлова. И это результат не только интересно проводимых ею уроков, но и высокой требовательности педагога. О своих у

# ТЕЛЕПРОГРАММА С 8 ПО 14 АПРЕЛЯ

**ПОНЕДЕЛЬНИК,  
8 апреля**

## Первый канал

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 05.05 «Доброе утро» 09.15, 04.10 Контрольная закупка 09.45 «Жить здорово!» 12+ 10.55 Модный приговор 12.20 «Время обедать!» 13.00 «Доброго здоровьяца!» 12+ 14.00 Другие новости 14.25 «Понять. Простить» 12+ 15.20 «ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР» 16+ 16.10 «Пока еще не поздно» 16+ 17.00 «Я подаю на развод» 16+ 18.00 Вечерние новости 18.50 «Давай поженимся!» 16+ 19.50 «Пусть говорят» 16+ 21.00 Время 21.30 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 16+ 23.30 «Вечерний Ургант» 16+ 00.00 «Свобода и справедливость» 18+ 01.00 Ночные новости

## Россия 1

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 05.05 «Доброе утро» 09.15, 04.10 Контрольная закупка 09.45 «Жить здорово!» 12+ 10.55 Модный приговор 12.20 «Время обедать!» 13.00 «Доброго здоровьяца!» 12+ 14.00 Другие новости 14.25 «Понять. Простить» 12+ 15.20 «ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР» 16+ 16.10 «Пока еще не поздно» 16+ 17.00 «Я подаю на развод» 16+ 18.00 Вечерние новости 18.50 «Давай поженимся!» 16+ 19.50 «Пусть говорят» 16+ 21.00 Время 21.30 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 16+ 23.30 «Вечерний Ургант» 16+ 00.00 «Свобода и справедливость» 18+ 01.00 Ночные новости

## Россия 1

05.00 «Утро России» 09.00 «1000 мелочей» 09.45 «О самом главном» 10.30 «Кулагин и партнеры» 12+ 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести» 11.30, 14.30, 17.30, 19.40 «Вести» - Калуга 11.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 12.50 «Дело Х. Следствие продолжается» 12+ 13.50, 16.35, 04.35 Вести. Дежурная часть 14.50 «Чужие тайны. Времена года» 12+ 15.35 «ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ» 17.50 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+ 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.40 «Прямой эфир» 12+ 21.30 «СКЛИФОСОВСКИЙ» 12+ 00.20 «Кто не пускает нас на Марс?» 01.15 «Большие танцы. Крупным планом» 01.30 «Вести +»

## ТВ-Центр

05.00 «Настроение» 08.25 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» 6+ 10.15 «Зоя Федорова. Неоконченная трагедия» 16+ 11.10, 19.45 «Петровка, 38» 11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.05 «События» 11.50 «ПОКУШЕНИЕ» 12+ 13.55 «Золото: власть над миром» 12+ 14.50, 19.30 «Город новостей» 15.10 «Наша Москва» 12+ 15.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА» 12+ 16.55 «Доктор И...» 16+ 17.50 «Пекло» 6+ 18.25 «Право голоса» 16+ 20.00 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» 16+ 22.20 «Наколдуйте мне жизнь!» 16+ 23.15 «Арабская весна. Революция была ошибкой?» 12+ 00.40 «МИСС МАРИЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+ 02.30 «Ро жизнъ» 16+

## НТВ

06.00 «Настроение» 08.25 «КАМЕНСКАЯ. ЧУЖАЯ МАСКА» 16+ 10.20 «Евгений Евстигнеев. Посторонним вход воспрещен» 12+ 11.10, 19.45 «Петровка, 38» 11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.00 «События» 11.50 «Постскриптум» 16+ 12.55 «В центре событий» 16+ 13.55 «Золото: власть над миром» 12+ 14.50, 19.30 «Город новостей» 15.10 «Наша Москва» 12+ 15.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА» 12+ 16.55 «Доктор И...» 16+ 17.50 «Пекло» 6+ 18.25 «Право голоса» 16+ 20.00 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» 16+ 22.20 «Наколдуйте мне жизнь!» 16+ 23.15 «Арабская весна. Революция была ошибкой?» 12+ 00.40 «МИСС МАРИЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+ 02.30 «Ро жизнъ» 16+

## НТВ

06.00 «Настроение» 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+ 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня» 10.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю» 16+ 10.50 «До суда» 16+ 11.55 «Суд присяжных» 16+ 12.55 «В центре событий» 16+ 13.55 «Золото: власть над миром» 12+ 14.50, 19.30 «Город новостей» 15.10 «Наша Москва» 12+ 15.30 «ПОКУШЕНИЕ РЕЗИДЕНТА» 16+ 16.50 «Доктор И...» 16+ 17.50 «Пекло» 6+ 18.25 «Право голоса» 16+ 20.00 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» 16+ 22.20 «Наколдуйте мне жизнь!» 16+ 23.15 «Арабская весна. Революция была ошибкой?» 12+ 00.40 «МИСС МАРИЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+ 02.30 «Ро жизнъ» 16+

## НТВ

06.00 «Настроение» 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+ 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня» 10.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю» 16+ 10.50 «До суда» 16+ 11.55 «Суд присяжных» 16+ 12.55 «В центре событий» 16+ 13.55 «Золото: власть над миром» 12+ 14.50, 19.30 «Город новостей» 15.10 «Наша Москва» 12+ 15.30 «ПОКУШЕНИЕ РЕЗИДЕНТА» 16+ 16.50 «Доктор И...» 16+ 17.50 «Пекло» 6+ 18.25 «Право голоса» 16+ 20.00 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» 16+ 22.20 «Наколдуйте мне жизнь!» 16+ 23.15 «Арабская весна. Революция была ошибкой?» 12+ 00.40 «МИСС МАРИЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+ 02.30 «Ро жизнъ» 16+

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Оркни. Граффити викингов» 13.00 «Власть факта» 13.40 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Больше, чем любовь» 15.10 Красуся, град Петров! 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Оркни. Граффити викингов» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «КОНЦЕРТ НА ЭКРАНЕ» 17.05 «Защита Ильины» 17.40 Концерт 18.25 «Оркни. Граффити викингов» 18.40 «Академия» 19.45 «Главная роль» 20.00 «Власть факта» 20.40 «Больше, чем любовь» 22.15 «Игра в бисер» 23.00 «Архивные тайны» 23.50 «Счастливое поколение» 00.20 «ХОЛОДНАЯ ЛАВКА ВСЯКОЙ ВСЯЧИНЫ»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескучная классика...» 13.40, 21.25 «Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом» 14.30 «Рыцарь синего стекла» 15.10 «Пятое измерение» 15.40, 19.30, 23.30 «Новости культуры» 15.50 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!» 17.35, 02.50 «СУПРУГИ» 16+ 15.30, 18.30 «Чрезвычайное происшествие. Обзор» 16+ 17.40 «Говорим и показываем» 16+ 19.30 «ЛЕСНИК» 16+ 21.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+ 23.35 «ЯРСТЬ» 16+ 01.30 «Главная дорога» 16+ 02.00 «Квартирный вопрос»

## Культура

06.30 Канал «Европьюс» 10.00 «Наблюдатель» 11.15, 01.55 «ПЕРРИ МЭЙСОН» 12.10 «Рассекреченная история» 12.40 «Парад. Старый город. Упорядоченные лабиринты» 13.00 «Сати. Нескуч

(Окончание.  
Начало на 3-й стр.)**Культура**

06.30 Канал «ЕвроНьюс» 10.00 «Библейский сюжет» **10.35 «НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ»** 12.05 «Большая семья» 13.00 «Гении и злодеи» 13.25, 01.40 Мультифильм 14.35 Концерт 15.40 «Больше, чем любовь» 16.20 «Вслух» 17.00 «Последние свободные люди» 17.55 «Романтика романса» 18.50 «Надо, чтобы собачка выбегала...» **19.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ»** 21.00 «Белая студия» **21.40 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ»** 23.55 «По ту сторону музыки» 01.55 «Легенды мирового кино»

**Пятый канал**

06.00 Мультифильмы 10.00, 18.30 Сейчас **10.10, 11.00, 11.40, 12.25, 13.05, 13.45, 14.25, 15.10, 16.00, 16.50, 17.40 «СЛЕД»** 16+ 19.00 «Правда жизни» 16+ **19.30, 20.20, 21.20, 22.20, 23.20, 00.15, 01.15, 02.10 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА»** 16+

**НИКА-ТВ**

**06.00 «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ»** 16+ 07.35, 08.50 Мультсанс 0+ 07.59 «Исторический календарь» 6+ 08.00 «Новости» 08.30 «Притяжение земли» 6+ 09.30 «Евромах» 16+ 10.00 «Легкая неделя» 6+ 10.30 «Беспрепятственная передача» 12+ 11.00 «Выжить в мегаполисе» 16+ 11.30 «Азбука здоровья» 12+ 12.00 «Детский канал» 0+ 13.00 «Коммунальная революция» 6+ 13.30 «Я профи» 6+ 14.00 «Родной образ» 0+ 15.00 «Огород без хлопот» 0+ 15.25 «Потребительские расследования» 16+ 16.10 «Удивительные обитатели сада» 12+ 16.35 «Экспедиция вокруг света» 12+ 17.30 «Космос» 16+ 18.10 «Рыбок Путина» 6+ 18.30 «Неделя» 19.35 «Время спорта» 6+ 20.20 «proLIVE» 12+ 21.20 «Кругооборот» 12+ 21.50 «Неформат» 16+ **22.20 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА»** 16+ **00.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА»** 16+

**◆ ЗДОРОВЬЕ****Весенний авитаминоз:  
восполним недостаток витаминов!**

**В**роде бы овощи и фрукты круглый год на прилавках, а аптечные полки забиты самыми разными витаминами, но авитаминоз - витаминная недостаточность или полное отсутствие витаминов в организме, по-прежнему встречается довольно часто. Авитаминоз - это тусклые волосы, ломкие ногти, постоянная усталость и раздражительность по пустякам. Особенно заметен авитаминоз весной, и на это нужно обратить серьезное внимание! Чтобы восполнить недостаток витаминов, прежде всего, забудьте про «зимнюю» еду: булочки, макароны, рис, жирное мясо. Сейчас организму требуется больше клетчатки, натуральных витаминов и минеральных веществ. «Весенняя» еда - это рыба, каши (но не белого цвета, а такие, как овсяная, гречневая, ячневая, перловая) и все доступные овощи, зелень, фрукты. Помните, что витаминами нельзя запастись впрок, они должны поступать в организм ежедневно. К сожалению, в заготовленных осенью овощах к весне витаминов остается очень мало, поэтому в качестве весенных гарниров очень хорошо использовать замороженные овощи - они в достаточной степени сохраняют все микроэлементы и витамины. Для поддержания баланса микроэлементов в период межсезонья хорошо пить как можно больше морсов из перетертых с сахаром ягод (а не варенья), также хороши компоты, сваренные из замороженных ягод. Также к витаминным напиткам можно отнести компот из сухофруктов. Для наибольшего влияния на организм лучше, если напиток будет приготовлен из максимально разнообразной компотной смеси, включающей сушеные плоды яблок, груши, персиков, абрикосов, слив, вишнен, алычи.



ти в рацион яйца, блюда из тунца, бананы, печень.

✓ Витамин В6 содержится в курице, мясе, фасоли, орехах - пище, богатой белками. Употребление этих продуктов снимет раздражительность и предотвратит снижение потенции у мужчин.

✓ В почках, жирной рыбе и молоке много витамина В12. Нехватка этого витамина в женском организме ведет к снижению репродуктивной функции у женщин и проблемам с пищеварением.

✓ Без витамина С, содержащегося в шиповнике, сладком перце, капусте, цитрусовых, может наступить общее истощение, ломкость костей, носовые кровотечения. Особое внимание весной необходимо уделять

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

«Чудо техники» 12+ 11.25 «Поедем, поедим!» 12.00 «Дачный ответ» **13.25 «ПОРОХ И ДРОБЬ»** 16+ 17.20 «Очная ставка» 16+ 18.25 «Чрезвычайное происшествие. Озорько за неделю» 20.00 «Чистосердечное признание» 16+ 20.35 «Центральное телевидение» 16+ **21.30 «МОРСКИЕ ДЫВОЛЫ. СУДЬБЫ»** 16+ 23.15 «Железные леди» 16+

**Культура**

06.30 Канал «ЕвроНьюс» 10.00 «Обыкновенный концерт» **10.35 «КОМАНДИРОВКА»** 12.05 «Легенды мирового кино» **12.30 «КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ»** 13.50 «Затерянная лагуна» 14.45 «Что делать?» 15.35 Концерт 16.40 «Кто там...» 17.10 «Ночь в музее» 18.00 Итоговая программа «Контекст» 18.40 «Искатели» 19.25 Мультифильм 20.35 «В гостях у Эльдара Рязанова» 21.45 «Выдающиеся женщины XX столетия» 22.35 Опера «Вертер»

**Пятый канал**

07.20 «Вся Россия» 07.30 «Сам себе режиссер» 08.20 «Смехопанорама» 08.50 «Утренняя почта» 09.30 «Сто к одному» **10.20, 14.20 «Вести» - Калуга** 11.00, 14.00 «Вести» 11.10 «Городок» **11.45 «МОЯ ЛЮБОВЬ»** 12+ 14.30 «Смеяться разрешается» 16.20 «Фактор А» **18.05 «ПРОШАНИЕ СЛАВЯНКИ»** 12+ 20.00 Вести недели **21.30 «РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК»** 12+ 23.30 «Воскресное вече с Владимиром Соловьевым» 12+

**ТВ-Центр**

05.30, 06.55, 15.20 Мультифильм 07.25 «Фактор жизни» 6+ 08.05 «Сто вопросов взрослому» **6+ 08.45 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА»** 6+ 10.20 «Барышня и кулинар» 6+ 10.55 «Странные игры» 16+ 11.30, 00.00 «События» **11.45 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ»** 12+ 13.35 «Смех с доставкой на дом» 12+ 14.20 «Приглашает Б. Ноткин» 12+ 14.50 «Московская неделя» **15.30 «МИСС МАРИЛ АГАТА КРИСТИ»** 17.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ» 16+ 21.00 «В центре событий» **22.00 «ВОЙНА ФОЙЛА»** 16+ **HTB**

**06.00 «АЛИБИ НА ДВОИХ»** 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 19.00 «Сегодня» 08.15 Лотерея «Русское лото» 08.45 «Их нравы» 09.25 «Едим дома» 10.20 «Первая передача» 16+ 10.55

**НИКА-ТВ**

**06.00, 18.00 «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ»** 16+ 07.30 «Легкая неделя» 6+ 08.00 «Неделя» 12+ 09.05 «Жилищный вопрос» 6+ 09.20 «Притяжение земли» 6+ 09.40 Мультсанс 0+ 10.00 «Время спорта» 6+ 10.45 «Детский канал» 0+ 12.00 «Родной образ» 0+ 13.00 «Повесть временных лет» 0+ 13.15 «Выжить в мегаполисе» 16+ 13.45 «Мы там были» 12+ 14.00 «Планета «Семья» 6+ 14.30 «Кругооборот» 12+ 15.00 «Навигатор» 12+ 15.30 «Экология красоты» 6+ 16.00 «Культурная среда» 6+ 16.30 «Азбука здоровья» 12+ 17.00 «proLIVE» 12+ 21.05 «Потребительские расследования» 16+ **21.50 «СПАЛЬНЫЙ РАЙОН»** 16+ **22.50 «ОПАСНАЯ КОМБИНАЦИЯ»** 16+

цитрусовым. В них очень много витамина С, а также витамин Р и эфирные масла, которые обезвреживают болезнетворные микробы и губительно действуют на вирусы.

✓ Нехватка витамина D может привести к ракиту, болезням легких, отсутствию аппетита. Чтобы восполнить нехватку этого витамина, нужно есть печень, треску, сардины, сельдь, лосось.

Особое внимание в весеннем рационе нужно обратить на продукты, специально обогащенные витаминами и минеральными веществами. Современная пищевая промышленность предоставляет их в большом количестве. При постоянном употреблении витаминизированные продукты способствуют лучшему развитию и росту детей, поддержанию здоровья взрослого человека

путем повышения сопротивляемости организма к разнообразным инфекционным заболеваниям.

Если у вас еще нет привычки употреблять обогащенные продукты, начните с того, что замените простой белый хлеб хлебом из муки грубого помола с отрубями и семечками. В магазине изучите внимательно полку с хлебобулочными изделиями, и вы поймете, что можете существенно обогатить свой рацион только за счет выбора специально обогащенных хлебобулочных изделий.

Не отказывайтесь весной от мяса и рыбы. А если вы соблюдаете пост, ешьте больше орехов и семечек.

Если есть возможность, то готовьте овощи на пару или в микроволновой печи - так они сохраняют больше витаминов. Не замачивайте овощи в воде перед приготовлением - она вымывает все витамины. Даже если вы едите овощи и фрукты, все равно купите поливитамины. Ведь для того чтобы получить суточную норму витамина Е, нужно съесть, как минимум, стакан миндаля.

**С. ЧЕРЕПАНОВА,**  
врач-диетолог ГКУЗ КО  
«Калужский областной центр  
медицинской профилактики».

**◆ ГОСПОЖНАДЗОР НАПОМИНАЕТ****Во избежание пожаров и других чрезвычайных ситуаций главам муниципальных образований необходимо:**

- для населенных пунктов, расположенных в лесных массивах, разработать и выполнить мероприятия, исключающие возможность переброса огня при лесных и торфяных пожарах на здания и сооружения (устройство защитных противопожарных полос, посадка лиственных насаждений, удаление в летний период сухой растительности);

- обеспечить населенные пункты исправной телефонной связью или радиосвязью для сообщения о пожаре;

- установить средства звуковой сигнализации для оповещения людей на случай пожара, а также предусмотреть запасы воды для целей пожаротушения;

- в условиях устойчивой сухой, жаркой и ветреной погоды организовать силами местного населения и членов добровольных пожарных дружин патрулирование населенных пунктов с первичными средствами пожаротушения (ведро с водой, огнетушитель, лопата), а также организовать подготовку для возможного использования имеющейся водовозной и землеройной техники, провести соответствующую разъяснительную работу о мерах пожарной безопасности и действиях в случае пожара;

- организовать дежурство граждан и работников предприятий, расположенных в населенном пункте, при пожарном депо в помощь членам добровольной пожарной дружины;

- на стенах индивидуальных жилых домов (калитках или воротах домовладений) должны вывешиваться таблички с изображением инвентаря, с которым жильцы этих домов обязаны являться на тушение пожара.

**Разведение костров в лесных массивах, торфяниках СТРОГО ВОСПРЕЩАЕТСЯ!**

**Соблюдение требований правил пожарной безопасности сохранит от уничтожения огнем ваше жилище и имущество, предотвратит гибель людей во время пожара.**

**В случае пожара или обнаружения признаков горения, звоните в ПЧ-33 - ОФПС по Калужской области**

**по телефонам 01, 010 или 001 с мобильного.**

**Телефон ОНД Износковского района (848449) 4-52-72.**

A. ЛИПАНОВ,

начальник ОНД Износковского района,  
майор внутренней службы.

**◆ ОБЪЯВЛЕНИЯ ◆ РЕКЛАМА ◆**

**ПРОДАМ: сетку-рабину - 500 руб., столбы - 200 руб., ворота - 3500 руб., калитки - 1500 руб., секции-1200 руб., профлист.**

Доставка бесплатная. Тел. 8-985-420-31-74.

**ПРОДАМ: кровати металлические - 1000 руб., матрасы, подушки, одеяла - 700 руб.** Доставка бесплатная. Тел. 8-916-524-03-57.

**ПРОДАМ: двери металлические, Китай - 3000 руб.**

Доставка бесплатная. Тел. 8-916-331-23-51.

**ПРОДАМ: кузов для газели - 20000 руб.**

Доставка бесплатная. Тел. 8-915-486-63-62.

**ПРОДАЮ участок 40 соток в д. Гиреево.** Берег реки Шаня, хороший подъезд, газ по участку. Тел. 8-910-514-24-30.

**КОМПЬЮТЕРЫ: продажа, ремонт. Спутниковое телевидение «Триколор»: установка, ремонт. Ремонт телевизоров, DVD, цифровой и бытовой техники, ксерокопия. с. Износки, ул. Ленина, дом 8, бывшее здание почты (2-й этаж). Тел. 8-920-614-58-33 (Дмитрий).**

**ПРОДАМ трёхкомнатную квартиру.** Тел. 8-960-517-63-99.

**ДОКУМЕНТ-СЕРВИС: услуги по оформлению документов** (газ, электричество, приватизация, наследство, право собственности и многое другое). Тел. 8-903-570-55-06.

**В соответствии со ст. 34 Земельного кодекса РФ администрация МР «Износковский район» информирует о предоставлении в собственность за плату по рыночной стоимости земельного участка из земель населенных пунктов:**

- с кадастровым номером 40:08:080801:27, расположенного по адресу: Калужская область, Износковский район, д. Игумново, предназначенного для ведения личного подсобного хозяйства, общей площадью 1500 кв. м, начальная цена 179 500 рублей. Земельный участок продается без рассрочки и без отсрочки (кредита) платежей.

Покупатель возмещает продавцу затраты по формированию пакета документов (межевание, независимая оценка)