

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА
N 30 (918) 25 июля 2019 г.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Ваш помощник в бизнесе и жизни г. Лысьва

НОВОСТИ ГОРОСКОП ПРОГРАММА ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕКЛАМА

РАСПРОДАЖА ДОСКИ

Длина 2 м 80 см
Толщина 50, 40, 25 мм **5000 р.**

Длина 5 м 50 см
Толщина 50, 40, 25 мм **5500 р.**

Доска заборная **4500 р.**

Щепа - **БЕСПЛАТНО** Горбыль от **1800 р.** КамАЗ 5 куб.м
г. Лысьва, ул. Багратиона, 5
т. 8 (34249) 6-58-00, 89028374013, 89523326677

ДОСТАВКА
по городу
свыше 3-х куб. м -
БЕСПЛАТНО

Профессиональная
ПОКРАСКА КРЫШ
т. 89194766378

Всегда на связи
8 902 839 44 24
+7 (34249) 36-9-36

25
июля
четверг

ВНИМАНИЕ!!!
с 10:00 до 16:00
ДК ЛМЗ, ул. Ленина 2
г. Лысьва

"САМБАШ"

Производство: Россия, (Москва, Иваново, Пятигорск, Киров),
Беларусь, Узбекистан, Индия, Турция и Польша

КАЧЕСТВО ТОВАРА ВАС ПРИЯТНО УДИВИТ!!!

ПОСТ. БЕЛЬЕ от **350 р.** ДЖИНСЫ . . от **500 р.**
ПОДУШКИ . от **300 р.** КОЛГОТКИ **100 р.**
ОДЕЯЛА . . . от **350 р.** ТРИКО от **100 р.**
КУРТКИ . . от **800 р.** ВЕТРОВКИ . от **500 р.**
ОБУВЬ от **500 р.** ФУТБОЛКИ . от **100 р.**

А ТАКЖЕ ДЕТСКИЙ ТРИКОТАЖ, МАЙКИ, СОРОЧКИ,
ПОКРЫВАЛА, СПЕЦДЕЖДА, ДЖЕМПЕРЫ, ХАЛАТЫ, ПЛАТЬЯ,
ЮБКИ, ТУНИКИ, БРИДЖИ, ПОЛОТЕНЦА И МНОГОЕ ДРУГОЕ
ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ 2019! мы ждем вас!!!

сайт: allplasticservis.ru
г. Лысьва, ул. Смышляева, 41
(район Центрального рынка)
ТЦ "Бионт", 2 этаж,
т. 8-950-46-26-018, 6-13-66

Яндекс окна лысьва бионт

ТЕПЛИЦЫ

СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
любой сложности

ОКНА ДВЕРИ РЕМОНТ КВАРТИР
Натяжные потолки
от 250 р./кв.м

30 ИЮЛЯ
ЛКДЦ с 10 до 18
г. Лысьва
пр. Победы 112

БОЛЬШАЯ МЕХОВАЯ ЯРМАРКА
шубы & дубленки
по ценам фабрики
со скидкой до 50%
дамские головные уборы
мужские кожаные куртки
размер от 38 до 72
кредит до 3х
меняем старые шубы на новые

**МНОГО МЕХА - МНОГО СКИДОК!
ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!**
СКИДКИ ДО 70%!
1 августа с 10 до 18
г. Лысьва, ЛКДЦ, пр. Победы 112

БОЛЬШАЯ МЕХОВАЯ ЯРМАРКА ШУБЫ&ДУБЛЕНКИ
• Распродажа по ценам фабрики
• Норка, мутон, бобр, енот
и многое другое
• Мужские зимние куртки
• Дамские шапки
• Кредит на уникально выгодных
условиях (АО "Альфа Банк", лиц. ЦБРФ № 1526 от 16.01.2015)
• Обмен старой шубы на новую

Не решайтесь на покупку, не увидев наши цены!



Профессиональная
ПОКРАСКА КРЫШ
т. 89194766378

Всегда на связи
8 902 839 44 24
+7 (34249) 36-9-36

БАЛКОН *остеклим*
ОКНА *монтажуем*
ДВЕРИ *установим*
ПОТОЛОК *натянем*
СКИДКУ *сделаем*
ПОДАРОК *вручим*
КРАН БОРТОМ *привезем*

КРЕДИТ ЛЬГОТНЫЙ
НИЗКАЯ ПРОЦЕНТНАЯ СТАВКА

10,99 %
от 10,99 %

годовых

• Кредит наличными
• Программа для пенсионеров
"почетный возраст"

ваш кредит одобрен!
Жизнь только начинается!

8 (951) 943-21-18

*Данные информации носят справочный характер, не является публичной офертой, не является офертой в соответствии с законодательством о кредитах. ООО "СОЮЗ" (ИНН 1105958012281) предоставляет справочно-информационные услуги по предоставлению кредитов в банках и иных финансовых и кредитных организациях г. Перми. Сумма расчета при возможном получении кредита определяется кредитной организацией. ПАО "Сбербанк" (Ген. Лицензия № 1481 от 11.08.2015), для лиц пенсионного возраста зарплату можно погасить на карту ПАО "Сбербанк", при условии присоединения к программе страхования на 5 лет. Точная процентная ставка определяется при оформлении договора. Справочные условия: процентная ставка от 12,9% до 19,5% годовых от суммы от 100 000 рублей до 1 000 000 рублей на срок от 1 года до 5 лет. Возраст от 85 лет на момент выдачи кредита по кредитным продуктам ПАО "Соколбанк" (Ген. Лицензия №63 от 05.12.2014). Процент от 11,9% с комиссия 6,9% от первоначальной стоимости кредита при подключении услуг "гарантий минимальной ставки". Оплачивается разница между ставкой и минимальной ставкой. Возраст от 20 до 85 лет. Сумма от 40000 до 299999 рублей. Срок кредита от 1 года до 3 лет.

АКВАДОМ
ЛЮБЫЕ ВИДЫ
САНТЕХРАБОТ
МОНТАЖ, ЗАМЕНА, УСТАНОВКА
т. 8-902-47-88-022

Выставочный салон
АНТИКВАР
купит дорогое старинное:
иконы, церковные книги,
драгоценности из золота и серебра,
монеты, награды, часы и др.старину.
г. Пермь, ул. Ленина, 56, возле ЦУМа
с 11 до 17 ч. кроме воскресенья, суббота с 11 до 13 ч.
т. 8 (342) 212-20-33
8-908-247-58-05. Деньги сразу

**ОБЪЯВЛЕНИЯ
НА САЙТЕ**
rekvest.ru
Используй
любую возможность

Газету "ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА г. ЛЫСЬВА" приобретайте в
магазинах, киосках города и у распространителей

**ВРЕМЯ ПОЛУЧАТЬ
ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА!**
СТАРТ ГРУППЫ - В ИЮЛЕ
В АВТОШКОЛЕ "АВТОЛИЦЕЙ"
29 июля в 9:00 и 17:00 состоятся собрания
по адресу: ул. Смышляева, 3



VK.COM/AVTOLITSEYLSV
8 908-27-91-585, 6-12-86
AVTOLITSEY.PRO

Лиц. № 5604
от 18.11.2019 г.

29 ИЮЛЯ ЛКДЦ с 10:00 до 18:00
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТИЕ МЕХОВОГО СЕЗОНА
БОЛЬШАЯ ВЫСТАВКА ПРОДАЖА
новых моделей
ШУБ И ДУБЛЁНОК
от самых известных российских производителей
НОРКА от 35 т.р. **ТОЛЬКО**
МУТОН от 15 т.р. **ДЛЯ ВАС**
НУТРИЯ от 10 т.р. **И ТОЛЬКО**
КАРАКУЛЬ от 25 т.р. **ОДИН ДЕНЬ**
а также мужские зимние куртки
и женские
головные уборы
СКИДКИ до 60%
АКЦИЯ **КРЕДИТ* РАССРОЧКА**
● Обмен старой шубы на новую
● Принеси 3 старых шубы
и получи скидку до 20 тыс. рублей
● При покупке шубы -
норковая шапка в подарок



АО "ОПП Банк" Лиц. № 2766 от 27.11.2014
КБ "Ренессанс Кредит" (ООО Лиц. № 3354 от 26.04.2013

ДАЁМ ДЕНЬГИ
КОГДА ОНИ ВАМ НУЖНЫ
✓ 0,6 % для пенсионеров*
✓ 0,8 % для работающих**
от 1 до 30 тыс. руб.
от 1 дня до 1 года
МЫ ПЕРЕЕХАЛИ
г. Лысьва, Пионеров 59
ТРК Лимон Молл (на цокольном этаже у Fix Price)
8 (34249) 300-25

ООО "МКК Заначка" ОГРН 1125919001416 СВ-ВО ЦБ 2120559002281 от 23.10.12 г. Сумма займа от 10 т.р. до 30 т.р. сроком на 6, 9 или 12 месяцев. Процентная ставка 160% годовых, аннуитетный платеж. Сумма займа от 1 т.р. до 15 т.р. Срок займа от 1 до 30 дней, процентная ставка *0,6% в день (для пенсионеров) и *0,8% в день (для работающих), что составляет 219% и 292% годовых соответственно. Заем предоставляется гражданам РФ в возрасте от 21 до 70 лет. Скрытые платежи и комиссии отсутствуют. Возможно досрочное погашение.

БНК - Финанс
**ДЕНЕЖНЫЕ
ЗАЙМЫ
НАСЕЛЕНИЮ**
г. Лысьва, ул. Металлистов, 18Б, 2 этаж
т. 8 (34249) 3-74-77, 8-902-80-29-377
г. Чусовой, ул. Мира, 10
т. 8 (34256) 3-72-60, 8-902-80-29-413
ООО МКК "Лемма" ОГРН 1185958001954 ИНН 5903136386.
Рег. № реестр МФО 1803357009007

Продам
недвижимость

СДАМ от хозяеки
2-КОМН. КВ В ПЕРМИ,
ул. Куйбышева-167-54 с мебелью
и бытовой техникой для студентки
или двух, или студента,
т. 89026461176, 89197156934

ПРОДАМ 4-КОМН. КВ.
120 кв. м, Чусовой,
ул. Космонавтов д. 7.
Евроремонт,
Застекленные лоджии.
Встроенная кухня,
2 санузла, 2,5 млн руб.,
т. 89024780328

ПРОДАМ
ЗДАНИЕ
2-ЭТАЖНОЕ
(тиография)
530 кв.м, г. Лысьва,
Оборина, 39,
т. 89028076809

ПРОДАМ
2-КОМН. КВ.
Чусовой, ул.
Лысьвенская, 76,
1 этаж. Недорого,
т. 89024780328

ПРОДАМ
ГАРАЖНЫЙ
БОКС 7х8 м,
ворота под КамАЗ,
г. Лысьва,
ул. Коммунаров, 60,
т. 89028076809

■ комнату у Шмидта 47, 3 эт., 14,1 кв.м.,
ц. 150 т.р., т. 5-48-08, 89523324412.
■ комнату Орджоникидзе 10Ж, 3 эт.,
15 кв.м, ц. 170 т.р., т. 5-48-08,
89523324412.
■ 1-комн. кв. Смышляева 40, 35 кв.м.,
7 эт., ц. 600 т.р., т. 5-48-08,
89523324412.
■ 2-комн. кв. Ленина 22, 2 эт., 56 кв.м.,
ц. 850 т.р., т. 5-48-18, 89026302265.
■ 2-комн. кв. пр. Победы 109, 5 эт.,
41,8 кв.м, ц. 990 т.р., т. 5-48-08,
89523324412.
■ 3-комн. кв. Бурылова 5, 5 эт., 62
кв.м, ц. 1 300 т.р., т. 5-48-18,
89024776918.
■ 3-комн. кв. Шмидта 32, 4 эт., 58
кв.м, у/п, ц. 1 300 т.р., т. 5-48-08,
89523324412.
■ 3-комн. кв. Мира 12, 4 эт., 69,4 кв.м.,
ц. 1 300 т.р., т. 5-48-18, 89026302265.
■ 3-комн. кв. пр. Победы 5, 1 эт., вы-
соко, 61,6 кв.м, ц. 1 680 т.р., т. 5-48-
08, 89523324412.
■ дом Железнодорожная, 22 кв.м.,
центральное отопление, ц. 160 т.р., т.
5-48-18, 89024776918.
■ дом Красноармейская, 41,1 кв.м.,
газ, вода, баня, ц. 1 300 т.р., т. 5-48-
18, 89026302265.
■ дом Маяковского, 1,5 эт., 66,2 кв.м.,
ц. 1 200 т.р., т. 5-48-18, 89026302265.
■ гараж р-н ГАИ, под грузовую маши-
ну, ц. 200 т.р., т. 5-48-08,
89523324412.

- комнату с 1 подселением, Смышляева 38, 6 эт., ремонт, т. 2-15-53, 89617593707.
- комнату о/п 19, ремонт, стеклопакет, 7 эт., Смышляева 38, ц. 480 т.р., т. 89026485351.
- 1-комн. кв., 2 эт., о/п 31,5, Металлистов 28, стеклопакеты, т. 89504638626.
- 2-комн. кв. Невского 6, о/п 45,5, 2 эт., ц. 750 т.р., т. 89194814122, 89027954292.
- 2-комн. кв. Багратиона 34, о/п 51, 2 эт., ц. 670 т.р., торг, т. 89504452135.
- 2-комн. кв. Репина 36, 2 эт., о/п 41,3, ц. 1 млн 50 т.р., или обмен на 3-комн. кв., т. 89526627414.
- 3-комн. кв. Ленина 44, 2 эт., 53 кв.м., т. 6-31-48, 89504785120.
- 3-комн. кв., 2 эт., Гайдара 5, окна и балкон стеклопакеты, новое обои, потолки, или обмен на 1-комн. кв. р-н школы 6, 2-, 3 эт., т. 89026483905.
- дом д. Соя, баня, большая усадьба, т. 89012677040, 89223446112.
- дом благоустроенный Строительная, баня, ванна, слив, т. 89082730655, 89026475857.
- дом деревянный у р. Чусовая, Чусовской р-н, о/п 62,1, участок 14 соток, т. 89127895055.
- дом 6х6, печное отопление, Вишнева 15А, на горе, т. 89197016783.
- домик п. Комсомольский, Ломоносова, 6 соток земли, электричество, вода, т. 89223643210.
- участок земельный Космодемьянской 23, летний домик, вода, электричество, счетчики, газ рядом, материнский капитал, т. 89026483905.
- участки земельные 60 соток, ЛПХ, Лысьвенский р-н, с. Новорождественское, Тракторная 39 и 41, т. 89068880806.
- участок земельный 13 соток, д. Паницы, недорого, т. 89223567556.
- участок земельный у р. Чусовая, 10 соток, с. Копально, 1 линия от воды, ИЖС, участок у реки, д. Борисово, ИЖС, ц. 95 т.р., т. 89504474980.
- участок садовый 6 соток, СТ 3, южный склон горы, домик летний, овощная яма, яблоня, вишня и др., ц. 35 т.р., т. 89028080633.
- участок садовый 321 к/с 14, гараж капитальный у лесопилки, Ленина 8-5.
- гараж 90 кв.м, 2 ворот, электроотопление, подъезд, или сдам, т. 89194655296.

Продам
транспорт

- Ладу Калина-2 хетчбэк, декабрь 2016 г.в., пробег 20 т.км, ABS, ЭСП, ЕУР, подушка безопасности, золотисто-коричневый, или обмен, ваша доплата, т. 89082477869.
 - Оку, т. 89082549358.
 - автоприцеп на 500 кг, Ниву, Ленина 8-5.
- г. Лысьва
ул. Чусовская, 8А/1
ПРОФНАСТИЛ
- Чери Кимо 2014 г.в., о/с, пробег 2 т.км, 4 СП, зеркала, сигнализация, ГУР, парктроник, ц. 235 т.р., т. 89027950554.
 - самокат подростковый, т. 89194775268, 89194615475.
- ЧУСОВОЙ**
- ВАЗ-21102 2004 г.в., 1,5 л, 8 кл., цвет серебро, люкс, велюровый салон, сигнализация, музыка, ц. 60 т.р., т. 89129899007.
 - ВАЗ-21140 2004 г.в., 1,5 л, 8 кл., темно-малиновый, х/с, ц. 45 т.р., т. 89027983624.
 - ВАЗ-21115 аварийный, 2005 г.в., на запчасти, т. 89194411103.
 - ВАЗ-2131 2010 г.в., рестайлинг, т. 89226416960.
 - ГАЗ-33021 бортовой 1995 г.в., ВАЗ-21099 легковой седан 1994 г.в., на запчасти, кессон, т. 89091095090.
 - ГАЗ-31105 2007 г.в., серо-белый, пробег 170 т.км, т. 89526635349.

Реклама, опубликованная в данном номере, действительна на день выхода газеты. За рекламируемые товары и содержание частных объявлений редакция ответственности не несет.

Редакция оставляет за собой право сокращать, исправлять бесспорные ошибки в тексте бесплатных частных объявлений. Рекламные объявления редактируются согласно закону «О рекламе».

ТРУБА НКТ
32, 60, 73, 89 для забора,
оград, столбов
ТРУБЫ ВГП 15, 20, 25, 32 и 76 мм
АРМАТУРА, УГОЛОК, СЕТКА
РАБИЦА, ПРОФТРУБЫ 20x20,
40x20, 40x40, 60x40, 60x60
ТРУБЫ 133, 159, 168, 219, 325, 530,
ШВЕЛЛЕР, ЛИСТ
Размер любой, доставка
т. 8 909 112 00 77

САМОСВАЛ от 10-30т
ПГС, ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК,
ОТСЕВ, ТОРФ, ЗЕМЛЯ,
Вывоз мусора.
т. 89027997108

БУРЕНИЕ СКВАЖИН **АРТЕЗИАНСКИХ, БЫТОВЫХ,**
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ
диаметром от 100 до 400 мм
Продажа и монтаж оборудования.
Возможна беспроцентная рассрочка!
т. 8-953-001-41-01, 8-912-65-99-495, 8-800-333-19-07 - звонок бесплатный

Западно-Уральская
буровая компания
БУРЕНИЕ СКВАЖИН
НЕДОРОГО
т. 8 982 498 78 77
8 919 460 88 88

ПГС, ЩЕБЕНЬ,
ПЕСОК строительный,
ОТСЕВЫ, ТОРФ,
т. 89026427776,
89523344447

ЦВЕТОВАЯ ОДЕЛКА ИНТЕРЬЕРОВ КВАРТИРЫ

От цветового решения, которое вы изберете для отделки своей квартиры или отдельного помещения в ней, зависит очень многое.

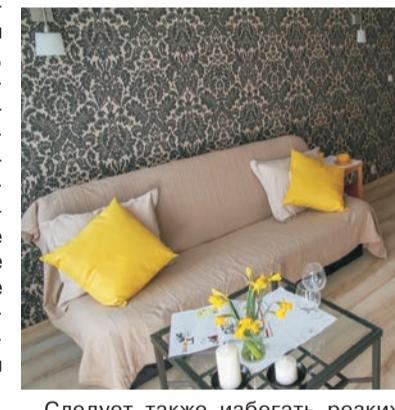
помещения, как освещенность, назначение комнаты, ее габариты и расположение окон.

При выходе окон комнаты на юг, более уместно окрашивать ее стены в холодный насыщенный цвет. В случае недостаточного освещения в комнате стены лучше выкрашивать в золотистые, желтые (не слишком насыщенные) и розовые тона.

Для многокомнатной квартиры больше подойдут насыщенные цвета для оформления интерьеров. А вот в однокомнатной квартире такие цвета слишком быстро начнут утомлять глаз.

ВЫБОР ЦВЕТА ДЛЯ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ПОМЕЩЕНИЯ В КВАРТИРЕ

Спальные помещения следует оформлять в спокойных теплых тонах, а вот в общих комнатах уместно будут смотреться строгие сочетания цветов.



Следует также избегать резких контрастов в цвете комнаты многокомнатной квартиры, поскольку они разрывают единство пространства и создают ощущения дискомфорта.

Если вы планируете в будущем украсить стены картинами и прочими украшениями, то для них лучше подобрать нейтральную окраску. Если в качестве элементов декора будут использоваться стекло, зеркала или хрусталь, то лучше выкрашивать стены в насыщенные тона.

Для кухни больше подойдут холодные тона, которые хорошо будут гармонировать с кухонным оборудованием. Отлично на кухне будут смотреться голубовато-серые и зеленовато-голубые оттенки. Яркие вкрапления в виде элементов посуды и обстановки интерьера будут создавать на кухне приятный эффект.



В прихожих лучше использовать интенсивные чистые тона. При окрашивании потолков и стен одним насыщенным цветом вы добьетесь зрительного увеличения высоты комнаты. Контрастные тона лучше использовать в просторных комнатах. Однако лучше не переусердствовать – использование 3-4 разных цветов будет вполне достаточно. В небольшом помещении лучше использовать мягкую мебель с обивкой, сходной с цветом стен.

В помещениях, предназначенных для отдыха, цвета для отделки лучше подбирать спокойные. Оттенки мебели и отделочных материалов стен и потолка должны гармонично сочетаться друг с другом. А вот для детской комнаты можно использовать яркие и насыщенные цвета. От этого дети будут в полном восторге.

При отделке и оформлении интерьеров квартиры следует также помнить, что слишком яркие оттенки и унылые цвета могут быстро наскучить. Чтобы этого не произошло, нужно стараться оформить комнаты так, чтобы в них наблюдалась смесь цветов, но при этом не утрачивалась общая гармония.

Выбор цвета также зависит от избранного вами стиля. Скажем, чехи отдают предпочтение спокойным и приглушенным тонам. Англичане предпочитают использовать натуральные оттенки и различного рода имитации фактур кирпича, натурального дерева, мрамора, камня и т.д.

А вот помещения во Франции отличаются использованием ярких оттенков и различных растительных орнаментов.

Впрочем, если вы хотите создать действительно гармоничный дизайн в избранном вами стиле, то лучше не пожалеть средства и обратиться к опытному дизайнеру.

<https://www.remont-kvartiri.ru/>

Учредитель ИП И. Н. Щекотов. Св-во 304592134500052 от 10.12.2004 г.

Свидетельство о госрегистрации СМИ: ПИ ФС 18-3674 от 30.11.2007 г.

Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства

в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

по Приволжскому федеральному округу

Адрес редакции и издателя: 618200, Пермский край,

г. Чусовой: ул. Ленина, 34А, т/ф 8 (34256) 5-22-44, 5-22-55.

Отдел рекламы: 618909, г. Лысьва, ул. Металлистов, 28-3,

т/ф 8 (34249) 6-13-13.

E-mail: rekvest@yandex.ru, gor-gaz-lsv@mail.ru.

Адрес типографии: ООО «Пресса», г. Березники,

ул. Юбилейная, 1, оф. 309, т. +7 (3424) 20-15-80.

Офсет, 3 п. л. Заказ 1222

«Городская газета г. Лысьва» № 30.

Выход в свет 25.07.2019 г.

Индекс 53001.

Тираж 10000 экз.

Цена свободная

ПРОГРАММА

ТЕЛЕВИДЕНИЯ



на неделю с 29 июля по 4 августа

ГАЗЕТА
г. ЛысьваГОРОСКОП на неделю
с 29 июля по 4 августа

Овен Овнам на этой неделе придется уделить особое внимание сфере межличностных отношений. Вы узнаете, что ваш партнер далеко не так честен по отношению к вам, как вы мечтали (с помощью какого-то «доброжелателя» вы получите компромат на свою вторую половинку). Вам придется оперативно решать, что делать с этими неприятными сведениями (проверить в них и устроить скандал, или закрыть глаза на не-подтвержденные факты). Вы пойдете первым путем, от чего в вашей любовной паре полностью исчезнет гармония. Хуже всего, что ваш партнер откажется простить вас за то, что вы поверили в эти сплетни.

Телец Тельцам на этой неделе придется работать в условиях морального дискомфорта. Пока ваш босс наслаждается отпуском, исполня员 обязанности руководителя за него будет очень надменная и сварливая особа. Этот человек не понравится ни вам, ни вашим коллегам, однако вы не сможете свергнуть тирана. В итоге все ближайшие дни вы будете раздражены и задумчивы, что плохо отразится на вашей внутрисемейной атмосфере. Родственники, понимая, что вам приходится нелегко, проникнутся к вам особенной теплотой, и благодаря их поддержке вам удастся максимально спокойно пережить этот период.

Близнецы Близнецам на этой неделе не придется о чем-либо беспокоиться. Ни на работе, ни в личных делах вы не столкнетесь с какими-либо проблемами. Наслаждаясь столь благополучным периодом, вы вспомните о себе (вы проведете масштабные перемены в своем внешнем облике, зайдетесь спортом или сядете на диету). В выходные вам выпадет шанс посетить какое-то развлекательное мероприятие. Пока вы веселитесь от всей души в обществе интересных спутников, ваша вторая половинка будет задумчиво стоять в стороне. Скандал, который за этим последует,



ст, слегка разбавит идиллическую картину этой недели.

Рак Ракам на этой неделе предстоят крупные перемены во внутрисемейном раскладе. Не исключено, что к вам приедут погостить родители вашего партнера по браку (или другие родственники, совместное проживание с которыми вас ничуть не порадует). Вы перестанете спешить с работы домой, чтобы реже вступать в контакт со своими гостями. Вот почему все ближайшие дни вы все чаще будете посещать круг своих давних приятелей. Кроме того, вы вспомните хобби, которым привыкли заниматься в гараже, в мастерской или в другом уединенном пространстве, где ваши родственники появляются крайне редко.



Лев Львам на этой неделе будет свойственно агрессивное поведение. Ситуация на месте вашей работы сложится так, что вы будете вынуждены защищать ранее завоеванные позиции. Вы перестанете замечать кого-либо, кроме себя (вот почему соотноси по работе начнут обвинять вас в эгоизме). В личной жизни у вас сложится более спокойная обстановка. Мелкие скандалы внутри вашей любовной пары по-прежнему будут иногда возникать, но ни один из них не перерастет в крупную ссору. Больше того, в конце недели вторая половинка преподнесет вам какой-то презент, что вызовет у вас бурю восторга.



Дева Девы на этой неделе совершают крупный просчет в сфере своих финансов. Вы доверите управлять своим капиталом человеку, который очень плохо осведомлен в тонкостях экономики. Эта особа вложит крупную часть ваших средств в какую-то провальную авантюру. Когда станет понятно, что эти деньги уже не вернуть, ваш «помощник» скроется в неизвестном вам направлении. Вы погорюете о потерянных деньгах, а потом попытаетесь

найти отдушину в сфере любовных привязанностей. В личных вопросах разочарования вам не грозят, хотя и поводов для пылких восторгов у вас явно не будет.



Весы Весам эта неделя покажется на удивление долгой. На месте вашей работы возникнет огромный аврал, и вам придется его устранять и по вечерам, и в выходные. Пока вы разгребаете ворох служебных проблем, в вашей семье произойдет какое-то радостное событие (не исключено, что кто-то из ваших родственниц родит ребенка или только сообщит о том, что скоро станет родительницей). Пока вся семья отмечает эти сенсационные новости, вы продолжите коптить на работе. Вас начнет раздражать этот факт, и лишь известие о том, что эти труды вам положена крупная премия, заставит вас вновь улыбнуться.



Скорпион Скорпионы проведут эту неделю во власти внутренних сомнений и противоречий. Вы попытаетесь качественно изменить свою жизнь, но вас будет пугать мысль о том, что вам придется уволиться с нынешней должности (перемены вы решите начать с поиском более престижной вакансии). Ответ на тревожащий вас вопрос появится неожиданно. На месте вашей работы произойдет инцидент, после которого размер вашей зарплаты будет заметно урезан. Вам останется только одно - написать заявление об уходе по собственному желанию и без промедлений приступить к активным поискам новой работы.



Стрелец Стрельцы на этой неделе полностью лишатся поддержки Фортуны. Все, что вы наметите воплотить в жизнь, раз за разом будет сталкиваться с неприятностями и заминками. Однако вместо того, чтобы отказаться от части своих грандиозных задумок, вы продолжите набивать себе шишки. Регулярно сталкиваясь с полным фиаско, вы усомнитесь в собственных силах. Ближе к выходным вами овладеет депрессия, и вы откажетесь искать пути, чтобы от нее поскорее избавиться. Хорошо, что рядом с

27 ИЮЛЯ с 10 до 11 час. в аптеке «Таймер», ул. Ленина, 38
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ВКЛАДЫШИ, БАТАРЕЙКИ (Германия) - 30 руб., шнуры

Аналоговые от 5900 руб. Цифровые от 12600 руб.

(Дания, Германия, Швейцария). Усилители звука: внутренние

(КОМПАКТ, ЧУДО-СЛУХ), карманные, заушные от 1500-2500 руб.

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ (бесплатно), т. 8-912-464-44-17

Скидка за старый аппарат 1500 р.

Подбор, настройка, гарантия. Товар сертифицирован.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

вами окажется человек, способный вернуть вам присутствие духа (им окажется ваш близкий друг или вторая половина).

Козерог Козероги проведут эту неделю довольно спокойно. Единственной неприятностью для вас станет отсутствие взаимопонимания с вашим непосредственным руководителем. Босс начнет упрекать вас в халатном отношении к работе, но вы воспримите эту критику как необоснованные упреки. Вы не станете الدفاع عن себя и вернуть свою профессионализм и переключите свое внимание на сферу любовных привязанностей. Вы решите вернуть былую страсть в свои продолжительные отношения, и с этой целью организуете небольшую романтическую поездку для себя и своей постоянной второй половинки.

Водолей Водолеи на этой неделе смогут отлично отдохнуть и расслабиться. Вы не перестанете прилежно исполнять свой служебный долг, но в отсутствие вышестоящего руководства профессиональной обязанности не покажутся вам слишком тяжелыми. Вы будете возвращаться с работы значительно раньше, чем обычно, и свободного времени вам хватит на многое.

Вы начнете посещать спортивные тренировки, вспомните про свое давнее увлечение, а также организуете незабываемый досуг для всего своего семейства. В выходные к вам нагрянет старинный приятель, и вы устроите по этому поводу грандиозную вечеринку.

Рыбы Рыбам на этой неделе предстоит решать сложный вопрос, связанный с куплей-продажей или обменом недвижимости. Так или

Нужно срочно продать автомобиль?

Хочешь купить недорогой велосипед?

**КУПИ,
ПРОДАЙ,
ОБМЕНЯЙ
ВЫГОДНО!**

Купон бесплатного частного объявления найдете на страницах газеты

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Сбор купонов каждую пятницу в 10 ч.

РУБРИКУ ОТМЕТИТЬ только одну

ПРОДАМ недвижимость

ПРОДАМ транспорт

ПРОДАМ прочее

ПРОДАМ мебель

ПРОДАМ быт. техника

ПРОДАМ одежду

КУПЛЮ

МЕНЯЮ

СНИМУ

СДАМ

РАБОТА

ищу

РАЗНОЕ

Городская Газета

Текст (разборчивым почерком кратко)

ПОНЕДЕЛЬНИК

29 июля

1 05:00, 09:25 "Доброе утро"
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,
03:00 Новости
09:55 "Модный приговор"
6+
10:55 "Жить здорово!" 16+
12:15, 17:00, 18:25, 01:10, 03:05 "Время покажет" 16+
15:15 "Давай поженимся!" 16+
16:00 "Мужское/Женское" 16+
18:50 "На самом деле" 16+
19:50 "Пусть говорят" 16+
21:00 Время
21:30 Т/с "Двое против смерти" 12+
23:30 "Эксклюзив" 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 "Утро России"
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести. Местное время
11:45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+
12:50, 18:50 "60 минут" Ток-шоу 12+
14:45 "Кто против?" Ток-шоу 12+
17:25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" 16+
21:00 Т/с "Рая знает все!" 12+
22:55 Т/с "Доктор Рихтер" 16+
01:05 Т/с "Московская борзая" 16+
03:05 Т/с "Семейный детектив" 16+

РОССИЯ К 06:30 "Пешком..." Москва узорчатая
07:00 Д/с "Предки наших предков"

07:40 Острова. Валерий Золотухин
08:20 X/ф "Сказ про то, как царь Петр арата женил" 16+
10:00, 15:00, 19:30, 23:15 Новости культуры
10:15 Д/ф "Андреевский крест" 16+
12:30 Линия жизни. Ольга Волкова
13:30 Д/Ф "Агент А/201. Наш человек в гостеприимстве" 16+
15:10 Спектакль "Пристань" 16+
18:25 Цвет времени. Николай Ге
18:35, 00:15 Исторические концерты. Рудольф Керер
19:45 Д/Ф "Подводный мир древнего города Байи" 16+
20:45 "Спокойной ночи, малыши!" 16+
21:00 Д/с "Заговор генералов" 16+
21:40, 02:40 Д/с "Первые в мире. Космические скорости Штернфельда" 16+
21:55 Т/с "МУР. 1941" 16+
22:45 Д/с "Дикие танцы" 16+
23:35 Д/Ф "Леонардо. Шедевры и подделки" 16+
01:10 Т/с "В лесах и на горах" 16+
НТВ 05:15, 04:20 Т/с "Кодекс чести" 16+
06:00 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:05 Т/с "Мухтар. Новый след" 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
10:20 Т/с "Лесник" 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 19:40 Т/с "Ментовские войны" 16+
22:50 Т/с "Свидетели" 16+
00:45 Т/с "Паутинка" 16+
04:00 "Их нравы" 0+
ТВЦ 06:00 "Настроение" 0+
08:00 "Ералаш" 12+
08:15 X/ф "Демидовы" 0+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+

07:40 Т/с "Она написала убийство" 12+
13:40 "Мой герой. Роза Хайрулина" 12+
14:50 "Город новостей" 16+
15:05 Т/с "Отец Браун" 16+
16:55 "Естественный отбор" Ток-шоу 12+
17:00 Т/с "Сита и Рама" 16+
12:35 "Полиглот" 16+
13:20, 21:40 Д/с "Первые в мире. Каркасный дом Лагутенко" 16+
14:30 Д/с "Дело Н. Дмитрий Сипягин. Апрельские выстрелы" 16+
15:10 Спектакль "Отелло" 16+
18:20 Цвет времени. Валентин Серов. 00:15 Исторические концерты. Лев Власенко
19:45 Д/Ф "Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк" 16+
20:45 "Спокойной ночи, малыши!" 16+
22:45 Д/с "Дикие танцы" 16+
23:35 Д/Ф "Рафаэль. Путь в Россию" 16+
01:10 Т/с "В лесах и на горах" 16+
02:40 Д/с "Первые в мире. Шаропоезд Ярмольчука" 16+
НТВ 05:10, 04:25 Т/с "Кодекс чести" 16+
06:00 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:05 Т/с "Мухтар. Новый след" 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
10:20 Т/с "Лесник" 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 19:40 Т/с "Ментовские войны" 16+
22:50 Т/с "Свидетели" 16+
00:45 Т/с "Паутинка" 16+
03:50 "Их нравы" 0+
ТВЦ 06:00 "Настроение" 0+
08:10 "Ералаш" 6+

07:40 Т/с "Она написала убийство" 12+
13:40 "Мой герой. Роза Хайрулина" 12+
14:50 "Город новостей" 16+
15:05 Т/с "Отец Браун" 16+
16:55 "Естественный отбор" Ток-шоу 12+
18:15 X/ф "Мышеловка на три персоны" 12+
20:05, 01:45 Т/с "Кто ты?" 16+
22:30, 04:35 "Осторожно, мошенники!" 16+
23:05, 05:00 "Девяностые. Врачи-убийцы" 16+
00:00 События. 25-й час 16+
03:55, 05:45 "Петровка, 38" 16+
05:55 "Хроники московского быта. Недетская роль" 12+
03:15 X/ф "Моя судьба" 12+
08:30 X/ф "Всадник без головы" 12+
10:40 Д/Ф "Олег Бидов. Всадник с головой" 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с "Она написала убийство" 12+
13:40 "Мой герой. Нелли Уварова" 12+
14:50 "Город новостей" 16+
15:05 Т/с "Отец Браун" 16+
16:55 "Естественный отбор" Ток-шоу 12+
18:15 X/ф "Мышеловка на три персоны" 12+
20:05, 01:45 Т/с "Кто ты?" 16+
22:30, 04:35 "Осторожно, мошенники!" 16+
23:05, 05:00 "Девяностые. Врачи-убийцы" 16+
00:00 События. 25-й час 16+
03:55, 05:45 "Петровка, 38" 16+
05:55 "Хроники московского быта. Недетская роль" 12+
03:15 X/ф "Моя судьба" 12+
13:30, 14:00, 14:30 Т/с "СашаТаня" 16+
15:00, 15:30, 16:00, 16:30 Т/с "Универ. Новая общага" 16+
17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с "Интерны" 16+
20:00, 20:30 Т/с "Ольга" 16+
21:00 "Импровизация" 16+
22:00 Шоу "Студия Союз" 16+
23:00 "Дом-2. Город любви" 16+
00:05 "Дом-2. После зажата" 16+
01:10, 02:10 "Stand Up" 16+
03:00, 03:55, 04:45 "Открытый микрофон" 16+
05:40, 06:05, 06:30 "ТНТ. Best" 16+
06:00 Мультфильмы 0+
07:30, 09:30 "Дорожные войны" 16+
09:20, 09:55, 10:30, 17:35, 18:10 Т/с "Слепая" 16+
11:00, 11:30, 16:00, 16:30 Д/с "Гадалка" 16+
12:00, 13:00, 14:00 "Не ври мне" 12+
15:00 "Мистические истории" 16+
17:00 "Знаки судьбы" 16+
18:40, 19:30, 20:25 Т/с "Кости" 12+
21:15, 22:10 Т/с "Напарницы" 12+
23:00 X/ф "Миф" 16+
01:45 X/ф "Прошло три года" 18+
03:15, 04:00, 04:45 "Нечисть" 12+
03:30, 04:00, 04:45 "Нечисть" 12+
04:00, 08:00 "Военная тайна" 16+
05:00, 14:00 Документальный проект 16+
06:00 "С добрым утром!" 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
11:00, 15:00, 18:00 "Информационная программа" 112" 16+
12:00, 22:25 "Загадки человечества" 16+
13:00 "Невероятно интересные истории" 16+
16:00, 02:40 "Тайны Чапман" 16+
17:00, 01:50 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
19:00 X/ф "Хаос" 16+
21:00 "Водить по-русски" 16+
23:30 "Анекдот Шоу" 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск 01:10, 01:40, 02:15, 02:40 Т/с "Детективы" 16+
05:30 X/ф "Военный фитнес" 16+
07:30 "Самые сильные" 12+

05:30 "Тайные знаки. Профессия предавать" 12+
04:00, 08:00 "Военная тайна" 16+
05:00, 14:00 Документальный проект 16+
06:00 "С добрым утром!" 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
11:00, 15:00, 18:00 "Информационная программа" 112" 16+
12:00, 22:25 "Загадки человечества" 16+
13:00 "Невероятно интересные истории" 16+
16:00, 02:40 "Тайны Чапман" 16+
17:00, 01:50 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
19:00 X/ф "Хаос" 16+
21:00 "Водить по-русски" 16+
23:30 "Анекдот Шоу" 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск 01:10, 01:40, 02:15, 02:40 Т/с "Детективы" 16+
05:30 X/ф "Военный фитнес" 16+
07:30 "Самые сильные" 12+

МАТЧ! 08:00 Д/ц "Вся правда про..." 12+
08:30 "Футбольное столетие" 12+
09:00, 10:55, 13:10, 17:05, 20:00 Новости
09:05, 13:15, 17:00, 21:00, 00:55 Все на Матч!
11:00 Футбол. Суперкубок Нидерландов. "Аякс" - ПСВ 0+

13:10 Специальный репортаж "Доплыть до Токио" 12+
14:35 Смешанные единоборства. Оле Ф. Нонг Стамп против Альмы Джунки 16+
16:35 Специальный репортаж "Пляжный футбол. Дорога на Чемпионат мира" 12+
17:55 Смешанные единоборства. Bellator. Майкл Чендлер против Патрисио Фрейре. Дуглас Лима против Майкла Пейджа 16+
20:05 TOP-10 нокаутов 2019 г. 16+
20:35 Специальный репортаж "ЦСКА - "Локомотив". Live" 12+
22:00 Д/Ф "Джошуа против Кличко. Возвращение на Уэмбли" 16+
22:55 Профессиональный бокс. Хосе Карлос Рамирес против Мориса Хукера. Бой за титулы чемпиона мира по версиям WBO и WBC в первом полуследнем весе 16+
01:30 X/ф "Волки" 16+
03:30 Смешанные единоборства. Оле Ф. Юшин Оками против Кимрана Аббасова. Марат Гафуров против Тедди Ямадзи 16+
05:30 X/ф "Военный фитнес" 16+
07:30 "Самые сильные" 12+

ВТОРНИК

30 июля

1 05:00, 09:25 "Доброе утро"
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,
03:00 Новости
09:55 "Модный приговор"
6+
10:55 "Жить здорово!" 16+
12:15, 17:00, 18:25, 00:30 "Время покажет" 16+
15:15 "Давай поженимся!" 16+
16:00 "Мужское/Женское" 16+
18:50 "На самом деле" 16+
19:50 "Пусть говорят" 16+
21:00 Время
21:30 Т/с "Двое против смерти" 12+
23:30 "Про любовь" 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 "Утро России"
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести. Местное время
11:45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+
12:50, 18:50 "60 минут" Ток-шоу 12+
14:45 "Кто против?" Ток-шоу 12+
17:25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" 16+
21:00 Т/с "Рая знает все!" 12+
22:55 Т/с "Доктор Рихтер" 16+
01:20 Т/с "Московская борзая" 16+
03:10 Т/с "Семейный детектив" 16+

РОССИЯ К 06:30 "Пешком..." Москва узорчатая
07:00 Д/с "Предки наших предков"

07:00, 13:35 Д/Ф "Подводный мир древнего города Байи" 16+
08:00 "Театральная летопись. Алла Покровская" 16+
08:35 Д/Ф "Леонардо. Шедевры и подделки" 16+
09:15, 21:55 Т/с "МУР. 1941" 16+
10:00, 15:00, 19:30, 23:15 Новости культуры
10:15, 21:00 Д/с "Заговор генералов" 16+
11:00 Т/с "Сита и Рама" 16+
12:35 "Полиглот" 16+
13:20, 21:40 Д/с "Первые в мире. Каркасный дом Лагутенко" 16+
14:30 Д/с "Дело Н. Дмитрий Сипягин. Апрельские выстрелы" 16+
15:10 Спектакль "Отелло" 16+
18:20 Цвет времени. Валентин Серов. 00:15 Исторические концерты. Лев Власенко
19:45 Д/Ф "Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк" 16+
20:45 "Спокойной ночи, малыши!" 16+
22:45 Д/с "Дикие танцы" 16+
23:35 Д/Ф "Рафаэль. Путь в Россию" 16+
01:10 Т/с "В лесах и на горах" 16+
02:40 Д/с "Первые в мире. Шаропоезд Ярмольчука" 16+
НТВ 05:10, 04:25 Т/с "Кодекс чести" 16+
06:00 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:05 Т/с "Мухтар. Новый след" 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
10:20 Т/с "Лесник" 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 19:40 Т/с "Ментовские войны" 16+
22:50 Т/с "Свидетели" 16+
00:45 Т/с "Паутинка" 16+
03:50 "Их нравы" 0+
ТВЦ 06:00 "Настроение" 0+
08:10 "Ералаш" 6+

07:00, 13:35 Д/Ф "Всадник без головы" 12+
10:40 Д/Ф "Олег Бидов. Всадник с головой" 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с "Она написала убийство" 12+
13:40 "Мой герой. Нелли Уварова" 12+
14:50 "Город новостей" 16+
15:05 Т/с "Отец Браун" 16+
16:55 "Естественный отбор" Ток-шоу 12+
18:15 X/ф "Мышеловка на три персоны" 12+
20:05, 01:45 Т/с "Кто ты?" 16+
22:30, 04:35 "Осторожно, мошенники!" 16+
23:05, 05:00 "Девяностые. Врачи-убийцы" 16+
00:00 События. 25-й час 16+
03:55, 05:45 "Петровка, 38" 16+
05:55 "Хроники московского быта. Недетская роль" 12+
03:15 X/ф "Моя судьба" 12+
08:30 X/ф "Всадник без головы" 12+
10:40 Д/Ф "Олег Бидов. Всадник с головой" 12+
11:30, 15:30, 16:00, 16:30 Т/с "Универ. Новая общага" 16+
17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с "Интерны" 16+
20:00, 20:30 Т/с "Ольга" 16+
21:00 "Импровизация" 16+
22:00 Шоу "Студия Союз" 16+
23:00 "Дом-2. Город любви" 16+
00:05 "Дом-2. После зажата" 16+
01:10, 02:10 "Stand Up" 16+
03:00, 03:55, 04:45 "Открытый микрофон" 16+
05:40, 06:05, 06:30 "ТНТ. Best" 16+
06:00 Мультфильмы 0+
07:30, 09:30 "Дор

ЧЕТВЕРГ

1 августа

- 1** 05:00, 09:25 "Доброе утро"
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,
03:00 Новости
09:55 "Модный приговор"
6+
10:55 "Жить здорово!" 16+
12:15, 17:00, 18:25, 01:20, 03:05
"Время покажет" 16+
15:15 "Давай поженимся!" 16+
16:00 "Мужское/Женское" 16+
18:50 "На самом деле" 16+
19:50 "Пусть говорят" 16+
21:00 Время
21:30 Т/с "Петербург. Любовь. До востребования" 12+
23:30 Юбилейный концерт "ВДНХ - 80 лет!" 12+
- РОССИЯ 1** 05:00, 09:25 "Утро России"
09:00, 11:00, 14:00,
20:00 Вести
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести.
Местное время
11:45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+
12:50, 18:50 "60 минут" Ток-шоу 12+
14:45 "Кто против?" Ток-шоу 12+
17:25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" 16+
21:00 Т/с "Рая знает все!" 12+
23:00 Т/с "Доктор Рихтер" 16+
01:20 Т/с "Московская борзая" 16+
03:10 Т/с "Семейный детектив" 16+
РОССИЯ 2 06:30 "Пешком..."
Москва московрецкая
07:05, 13:35, 19:45 Д/ф "Города, завоевавшие мир.

- 08:00 "Театральная летопись. Алла Покровская"
08:35 Д/ф "Климт и Шиле. Слишком много таланта"
09:15, 21:55 Т/с "МУР. 1941" 16+
10:00, 15:00, 19:30, 23:15 Новости культуры
10:15, 21:00 Д/с "Заговор генералов"
11:00 Т/с "Сита и Рама" 16+
12:35 "Полиглот"
13:20 Д/с "Первые в мире. Аппарат искусственного кровообращения Брюхоненко"
14:30 Д/с "Дело Н. Великий князь Сергей Александрович. Убийство в Кремле"
15:10 Спектакль "Волки и овцы" 16+
17:50 Д/ф "Фома. Поцелуй через стекло"
18:30 Цвет времени. Пабло Пикассо "Девочка на шаре"
18:35, 00:15 Исторические концерты. Михаил Плетнев
20:45 "Спокойной ночи, малыши!"
21:40 Д/с "Первые в мире. Видеомагнитофон Понятова"
22:45 Д/с "Дикие танцы"
23:35 Д/ф "Черный квадрат. Поиски Малевича"
01:10 Т/с "В лесах и на горах" 16+
02:40 Д/с "Первые в мире. Шпионский "жучок" Термена"
НТВ 05:10, 04:25 Т/с "Кодекс чести" 16+
06:00 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:05 Т/с "Мухтар. Новый след" 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 19:40 Т/с "Ментовские войны" 16+

- 22:50 Т/с "Свидетели" 16+
00:50 Т/с "Паутина" 16+
03:55 "Их нравы" 0+
ТВЦ 06:00 "Настроение" 0+
08:00 "Ералаш" 6+
08:10 "Доктор И..." 16+
08:45 X/ф "Приказано взять живым" 6+
10:30 Д/ф "Светлана Крюкова. Никогда не говори "никогда" 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с "Она написала убийство" 12+
13:40 "Мой герой. Екатерина Градова" 12+
14:50 "Город новостей" 16+
15:05 Т/с "Отец Браун" 16+
16:55 "Естественный отбор" Ток-шоу 12+
18:15 X/ф "Пуанты для Плюшки" 12+
20:05, 01:45 Т/с "Кто ты?" 16+
22:30, 04:20 "Вся правда" 16+
23:05, 04:45 "Хроники московского быта. Советский рай" 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35 "Петровка, 38" 16+
05:55 "Прощдание. Юрий Щекочихин" 16+
03:35 Д/ф "Мухчины Джуны" 16+
СТС 06:00, 04:25 "Ералаш" 0+
06:25 М/с "Да здравствует король Джуллан!" 6+
07:10 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
07:30 "Уральские пельмени. СмехBook" 16+
10:15 Т/с "Воронины" 16+
14:55 Т/с "Ивановы-Ивановы" 16+
19:15 X/ф "Девять жизней" 12+
21:00 X/ф "За бортом" 16+
23:15 X/ф "Дом большой мамочки 2" 16+
01:15 X/ф "Пришельцы в Америке" 0+
02:40 X/ф "Пришельцы 3" 12+
12:00, 13:00, 14:00 "Не ври мне" 12+
15:00 "Мистические истории" 16+
17:00 "Знаки судьбы" 16+

- ТНТ** 07:00, 07:30, 08:00, 08:30
09:00 "Дом-2. Lite" 16+
10:15 "Дом-2. Остров любви" 16+
11:30 "Бородина против Бузовой" 16+
12:30 "Дом-2. Спаси свою любовь" 16+
13:30, 14:00, 14:30 Т/с "СашаТаня" 16+
15:00, 15:30, 16:00, 16:30 Т/с "Универ. Новая общага" 16+
17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с "Интерны" 16+
20:00, 20:30 Т/с "Ольга" 16+
21:00 Шоу "Студия Союз" 16+
22:00 "Импровизация" 16+
23:00 "Дом-2. Город любви" 16+
00:05 "Дом-2. После заката" 16+
01:10, 02:10 "Stand Up" 16+
03:00 "THT-Club" 16+
03:05, 03:55, 04:45 "Открытый микрофон" 16+
05:40, 06:05, 06:30 "THT. Best" 16+
ЧТВ 06:00 Т/с "Солдаты 8" 12+
06:50, 19:30 "Дорожные войны" 16+
12:00, 18:30 "+100500" 16+
13:00 "Идеальный ужин" 16+
14:00, 21:00 "Решала" 16+
15:00, 23:00 "Опасные связи" 18+
16:30 "Вин зона" 16+
17:30 "Дорога" 16+
00:00 "+100500" 18+
01:00 "Дорожные войны. Лучшее" 16+
02:00 "Голые и смешные" 18+
02:30 Т/с "Как избежать наказания за убийство" 2" 18+
03:10 Т/с "Евгалия Романова. Следствие ведет дилетант 2" 12+
04:50 "Улетное видео" 16+
ТВ3 06:00 Мультфильмы 0+
09:20, 18:00, 19:55, 10:30, 17:35, 18:10 Т/с "Слепая" 16+
11:00, 11:30, 16:00, 16:30 Д/с "Гадалка" 16+
12:00, 13:00, 14:00 "Не ври мне" 12+
15:00 "Мистические истории" 16+
17:00 "Знаки судьбы" 16+

- 12:00, 13:00, 14:00 "Не ври мне" 12+
15:00 "Мистические истории" 16+
17:00 "Знаки судьбы" 16+
18:40, 19:30, 20:25 Т/с "Кости" 12+
21:15, 22:10 Т/с "Напарницы" 12+
23:00 X/ф "Крик 2" 16+
01:30 X/ф "Крик" 18+
03:30, 04:30, 05:15 "Дневник экстрасенса" 16+
РЕН 04:00, 03:30 "Территория заблуждений" 16+
05:00, 08:00, 14:00 Документальный проект 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+
07:30, 11:30, 15:30, 18:30, 22:00 Новости 16+
11:00, 15:00, 18:00 "Информационная программа 112" 16+
12:00, 22:25 "Загадки человечества" 16+
13:00 "Невероятно интересные истории" 16+
16:00, 02:40 "Тайны Чапман" 16+
17:00, 01:50 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
19:00 X/ф "Земное ядро. Бросок в преисподнюю" 12+
21:40 "Смотреть всем!" 16+
23:30 "Анекдот Шоу" 16+
00:00 Т/с "Спартак: Возмездие" 18+
5 05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:10 Известия
05:20, 06:00, 06:50, 07:50, 08:50, 09:25, 10:00, 10:55, 12:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей 4" 16+
13:25, 14:10, 15:05, 16:00, 16:45, 17:40 Т/с "Береговая охрана 2" 16+
19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 22:20, 00:25 Т/с "След" 16+
23:10 Т/с "Великолепная пятерка" 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:05, 01:50, 02:10, 02:35, 03:15, 03:40, 04:05, 04:30 Т/с "Детективы" 16+

- МАТЧ!** 08:00 Д/ц "Вся правда про..." 12+
08:30 "Футбольное столетие" 12+
09:00, 10:55, 13:00, 16:35, 20:30, 00:55 Новости
09:05, 13:05, 16:40, 20:55, 01:00 Все на Матч!
11:00 Футбол. Audi Cup - 2019 г. Финал 0+
13:35 Футбол. Кубок Либертадорес 1/8 финала. "Интернасьонал" (Бразилия) - "Насьональ" (Уругвай) 0+
15:40 Футбол. Кубок Либертадорес 1/8 финала. "Бока Хуниорс" (Аргентина) - "Атлетико Паранансе" (Бразилия) 0+
18:50 Д/ф "Джошуа против Кличко. Возвращение на Уэмбли" 16+
19:40 "КХЛ. Месяц до старта" 0+
20:30 "Капитаны" 12+
21:05 Все на футбол!
21:50 Футбол. Лига Европы. "Нефчи" (Азербайджан) - "Арсенал" (Россия) 0+
00:00 "Профессиональный бокс. Лето 2019. Реванши, нокауты, неожиданные поражения". Специальный обзор 16+
01:25 X/ф "Женский бой" 16+
03:25 Чемпионат мира по водным видам спорта. Итоги 0+
05:25 Футбол. Кубок Либертадорес 1/8 финала. "Либертад" (Парагвай) - "Гремио" (Бразилия) 0+
07:25 "Самые сильные" 12+
Газету "ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА г. Лысва" ПРИОБРЕТАЙТЕ в киосках города, магазинах и у распространителей

ПЯТНИЦА

2 августа

- 1** 05:00, 09:25 "Доброе утро"
09:00, 12:00, 15:00, 18:00
Новости
09:55 "Модный приговор"
6+
10:55 "Жить здорово!" 16+
12:15, 17:00, 18:25 "Время покажет" 16+
15:15 "Давай поженимся!" 16+
16:00 "Мужское/Женское" 16+
18:50 "На самом деле" 16+
19:50 "Пусть говорят" 16+
21:00 Время
21:30 "Три аккорда" 16+
23:20 "Вечерний Ургант" 16+
00:15 X/ф "Подальше от тебя" 16+
02:40 "Про любовь" 16+
03:25 "Надеине со всеми" 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:25 "Утро России"
09:00, 11:00, 14:00,
14:00, 20:00 Вести
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести.
Местное время
11:45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+
12:50, 18:50 "60 минут" Ток-шоу 12+
14:45 "Кто против?" Ток-шоу 12+
17:25 "Андрей Малахов. Прямой эфир" 16+
21:00 Т/с "Рая знает все!" 12+
23:00 Т/с "Доктор Рихтер" 16+
01:20 Т/с "Московская борзая" 16+
03:10 Т/с "Семейный детектив" 16+
РОССИЯ 2 06:30 "Пешком..."
Москва посольская
07:05, 13:35, 19:45 Д/ф "Города, завоевавшие мир.

- 08:00 "Театральная летопись. Алла Покровская"
08:35 Д/ф "Черный квадрат. Поиски Малевича"
09:15 Т/с "МУР. 1941" 16+
10:00, 15:00, 19:30, 23:15 Новости культуры
10:15 Д/с "Заговор генералов"
11:00 Т/с "Сита и Рама" 16+
12:35 "Полиглот"
13:20 Д/с "Первые в мире. Шпионский "жучок" Термена"
14:30 Д/с "Дело Н. Петра Столыпина. Покушение в антракте"
15:10 Спектакль "Вишневый сад" 16+
17:40 Д/ф "Марина Неэловая: Я знаю всех Волчек"
18:35 Цвет времени. Уильям Тернер
18:50 XXVII Музикальный фестиваль "Звезды белых ночей"
19:45 "Смехоностальгия"
20:15, 01:55 Искатели. "По следам сокровищ" Кисы Воробьянинова
21:00 Линия жизни. Иван Вырыпаев
21:50 X/ф "Удар и ответ" 16+
23:35 X/ф "Фокусник" 16+
00:55 "Ни дня без свинга". Давид Голощекин
02:40 М/ф для взрослых "Шут Балакирев" 16+
НТВ 05:10 Т/с "Кодекс чести" 16+
06:00 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:05 Т/с "Мухтар. Новый след" 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 19:40 Т/с "Ментовские войны" 16+

- 22:50 Т/с "Свидетели" 16+
00:55 "Мы и наука. Наука и мы" 12+
01:40 Т/с "Паутина" 16+
08:35 Д/ф "В квадрате 45" 12+
09:20, 11:50, 15:05 X/ф "С чего начинается Родина" 16+
11:30, 14:30, 22:00 События 16+
14:50 "Город новостей" 16+
18:05 X/ф "Дело Румянцева" 12+
20:05 X/ф "Сезон посадок" 12+
22:30 "Приют комедиантов" 12+
00:25 Д/ф "Виталий Соловин. Я принадлежу сам себе..." 12+
01:15 Д/ф "Закулисные войны в театре" 12+
02:05 Д/ф "Преступления страсти" 16+
03:10, 03:55 "Петровка, 38" 16+
03:25 X/ф "Новые амазонки" 16+
05:30 "Ералаш" 6+
СТС 06:00, 04:45 "Ералаш" 0+
06:25 М/с "Да здравствует король Джуллан!" 6+
07:10 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
07:30 "Уральские пельмени. СмехBook" 16+
12:20 X/ф "Час пик" 16+
14:15 X/ф "Час пик 2" 12+
16:05 X/ф "Час пик 3" 16+
17:55 Шоу "Уральских пельменей" 16+
21:00 X/ф "Одинокий рейнджер" 12+
00:00 X/ф "Большие мамочки. Сын как отец" 12+
02:00 X/ф "Элвин и бурундуки" 0+
03:30 X/ф "Элвин и бурундуки 2" 0+
ТВ3 06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:20, 09:55, 10:30, 17:30, 18:00 Т/с "Слепая" 16+
11:00, 11:30, 16:00, 16:30 Д/с "Гадалка" 16+
12:00, 13:00, 14:00 "Не ври мне" 12+
15:00 "Мистические истории" 16+
17:00 "Знаки судьбы" 16+

- 10:15 "Дом-2. Остров любви" 16+
11:30 "Бородина против Бузовой" 16+
12:30 "Дом-2. Спаси свою любовь" 16+
13:30, 14:00, 14:30 Т/с "СашаТаня" 16+
15:00,

ВОСКРЕСЕНЬЕ
4 августа

1 05:40, 06:10 Т/с "Научи меня жить" 16+
 06:00, 10:00, 12:00 Новости 07:45 "Часовой" 12+
 08:15 "Здоровье" 16+
 09:20 "Непутевые заметки" 12+
 10:15 "Жизнь других" 12+
 11:10, 12:15 "ВидеоВидео?" 6+
 12:50 "Наталья Кустинская. Красота как проклятье" 12+
 13:45 "Три плюс два. Версия курортного романа" 12+
 14:40, 01:30 X/ф "Три плюс два" 0+
 16:35 "Клуб Веселых и Находчивых". Премьер-лига 16+
 18:00 "Тонь-в-точку" 16+
 21:00 Время
 21:50 Т/с "Поместье в Индии" 16+
 23:40 X/ф "Виктор" 16+
 03:25 "Про любовь" 16+
 04:10 "Наедине со всеми" 16+

РОССИЯ 1 05:05 Т/с "Сваты" 16+
 07:20 "Семейные каникулы" "Смехопанорама Евгения Петросяна"
 07:30 "Утренняя почта"
 08:40 Местное время. Воскресенье
 09:20 "Когда все дома"
 10:10 "Сто к одному"
 11:00, 20:00 Вести
 11:20 Д/ф "Панацея по контракту" 12+
 12:20 Т/с "Точка кипения" 12+
 22:00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" 12+
 01:00 "Действующие лица с Наилей Аскер-заде" 12+
 01:55 X/ф "В Париж!" 16+

РОССИЯ 2 07:05 М/ф "В гостях у лета", "Футбольные звезды", "Талант и поклонники", "Приходи на каток" 0+
 08:05 X/ф "Друг Тыманчи" 16+
 09:45 X/ф "Весна" 16+
 11:30 "Мой серебряный шар. Фаина Раневская"
 12:15 X/ф "Удар и ответ" 16+
 13:40, 00:45 Д/ф "Красное и черное" 16+
 14:35 Д/с "Карамзин. Проверка временем"
 15:00 Д/с "Первые в мире. Ледокол Неганова"
 15:15, 01:40 Искатели. "Сокровища русского самурая"
 16:00 "Пешком..." Москва готическая 16+
 16:30 "Романтика романса"
 19:05 Д/ф "Святослав Рихтер"
 19:45 X/ф "Почти смешная история" 16+
 22:10 Юбилей Академии русского балета имени А.Я.Багановой 02:25 М/ф для взрослых "Бедная Лиза", "Фатум" 16+
 05:05 X/ф "Берегись автомобиля!" 0+
 06:40 X/ф "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона" 12+
 08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 08:20 "У нас выигрывают!" 12+
 10:20 "Первая передача" 16+
 11:00, 20:00 Вести 11:50 "Чудо техники" 12+
 13:00 "НашПотребНадзор" 16+
 14:00 "Секрет на миллион" 16+
 16:20 "Следствие вели..." 16+
 19:40 Т/с "Лес" 16+
 23:45 Т/с "Параграф 78" 16+
 01:30 Т/с "Паутинка" 16+
 04:25 Т/с "Кодекс чести" 16+

ТЕР 05:50 X/ф "Дайте жалобную книгу" 12+
 07:35 "Фактор жизни" 12+
 08:05 X/ф "Парижские тайны" 6+
 10:20 "Ералаш" 6+
 10:40 "Спасите, я не умею готовить" 12+
 11:30, 00:30 События 16+
 11:45 X/ф "Возвращение резидента" 12+
 14:25 "Хроники московского быта. Двоеженцы" 16+
 15:15 "Девяностые. Королевы красоты" 16+
 16:05 "Прощание. Ян Арлазоров" 16+
 16:55 X/ф "Женщина его мечты" 12+
 20:55 X/ф "Танцы марионеток" 16+
 00:45 X/ф "Ключ к его сердцу" 12+
 04:35 Д/ф "Светлана Крючкова. Никогда не говори "никогда" 12+
 05:30 "10 самых... Скандалы с прислугой" 16+

СТС 06:00, 05:30 "Ералаш" 0+
 06:45 М/с "Приключения кота в сапогах" 6+
 07:05 М/с "Спирит. Дух свободы" 6+
 07:30 "Детский КВН" 6+
 08:30 "Уральские пельмени. СмехBook" 16+
 09:10 Шоу "Уральские пельмени" 16+
 10:40 X/ф "За бортом" 16+
 13:00 М/ф "Монстры на каникулах 2" 6+
 14:40 М/ф "Монстры на каникулах 3. Море зовет" 12+
 16:35 X/ф "Меч короля Артура" 16+
 19:05 М/ф "Семейной Крк" 6+
 21:00 X/ф "Падение Лондона" 16+
 22:55 X/ф "Охотник за головами" 16+
 01:05 X/ф "Война невест" 16+
 02:40 X/ф "Король Артур" 12+
 04:35 Т/с "Дневник доктора Зайцевой" 16+

ТНТ 07:00, 07:30, 08:00, 08:30 "TNT. Gold" 16+
 10:00 "Дом-2. Lite" 16+
 11:00 "Перезагрузка" 16+
 12:00 X/ф "Значит, война" 16+
 14:00 X/ф "Секс по дружбе" 16+
 16:10, 17:15, 18:15, 19:00, 19:30, 20:00, 21:00 "Комеди Клаб" 16+
 22:00 "Stand Up" 16+
 23:00 "Дом-2. Город любви" 16+
 00:05 "Дом-2. После заката" 16+
 01:10 "Такое кино!" 16+
 01:40 "TNT Music" 16+
 02:10, 03:00, 03:50, 04:25 "Открытый микрофон" 16+
 05:20, 05:45, 06:10, 06:35 "TNT. Best" 16+
 06:00 Мультфильмы 0+
 06:25, 04:00 X/ф "Голдфингер" 12+
 08:30 Т/с "Обратная сторона Луны" 16+
 17:20 X/ф "Слава" 12+
 21:35 "Улетное видео" 16+
 23:00 "100500" 18+
 23:30 "Шутники" 16+
 00:00 "Голы и смешные" 18+
 01:00 Д/ф "Чудаки в 3D" 18+
 02:40 X/ф "Побег" 18+
 06:00 Мультфильмы 0+
 10:00, 11:00, 12:00 Т/с "Напарницы" 12+
 12:45 X/ф "Другой мир" 16+
 15:15 X/ф "Другой мир: Эволюция" 16+
 17:15 X/ф "Другой мир: Восстание ликанов" 16+
 19:00 X/ф "Другой мир: Пробуждение" 16+
 20:45 X/ф "Другой мир: Войны крови" 16+
 22:30 X/ф "Колдовство" 16+

00:30 X/ф "Крик 4" 18+
 02:45, 03:15, 03:45, 04:15, 04:45, 05:15, 05:45 Д/с "Охотники за привидениями" 16+
 04:00, 12:40 Т/с "Игра престолов" 16+
 23:30 X/ф "Гена-Бетон" 16+
 01:10 X/ф "Особенности национальной охоты в зимний период" 16+
 02:15 "Военная тайна" 16+

5 05:00 Д/ф "Моя правда. Изменчивая времена. Алла Пугачева" 16+
 05:25 Д/ф "Моя правда. Вика Цыганова. Приходите в мой дом..." 16+
 06:15 Д/ф "Моя правда. Юлия Началова. Ульбка сквозь слезы" 16+
 07:25 Д/ф "Моя правда. Никита Джигурда и Марина Анисина" 16+
 09:00 Д/ф "Моя правда. Наталья Гулькина. Сама по себе" 16+
 10:00, 11:00, 11:55, 12:45, 13:45, 14:40, 15:40, 16:40 Т/с "Глухарь. Продолжение" 16+
 17:35, 18:35, 19:35, 20:30, 21:30, 22:30, 23:25, 00:20, 01:10, 02:05 Т/с "Глухарь. Возвращение" 16+
 02:50 "Большая разница" 16+
 08:00 Футбол. Международный Кубок чемпионов. "Манчестер Юнайтед" (Англия) - "Милан" 0+

21:30 Волейбол. Межконтинентальный олимпийский квалификационный турнир. Женщины. Россия - Корея 0+
 00:15 Все на футбол!
 01:15 Специальный репортаж "Зенит" - "Краснодар". Live" 12+
 02:20 Формула-1. Гран-при Венгрии 0+
 04:50 "Команда мечты" 12+
 05:20 X/ф "Крадущийся тигр, спрятавшийся дракон" 12+
 07:30 "Самые сильные" 12+
 Поздравьте своих близких в "Городской газете" ВСЕГО за 150 руб.
 Адрес редакции:
 ул. Металлистов, 28, оф. 3

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДАЮТ ЭНЕРГИЮ

Вы хорошо спали всю ночь, но во второй половине дня на вас накатывает непреодолимая сонливость. Кофе и тот не помогает. А ведь сразу после работы вам еще предстоит провести тяжелую тренировку в тренажерном зале. Где же выход? Оказывается, искать его нужно у себя на кухне.

Тренинг с отягощением активизирует гормональную секрецию. В частности, выработку инсулина и других гормонов, связанных с пищеварением. В итоге процесс пищеварения идет на полную силу, но при этом имеет обидную «побочку» - забирает энергию у головного мозга. К тому же, при избытке инсулина глюкоза слишком быстро покидает кровь. В результате мозг и нервная система не получают свое главное «топливо». Итогом становится непреодолимое желание заснуть... Чтобы всегда быть в форме, вам стоит придерживаться продуктов для своего стола. Кое-какие из них «опасны». Они «отнимают» энергию. Вам нужен обратный эффект. Продукты должны вас «заряжать».

Мед

Мед стоит добавить в послетренировочный белковый коктейль. Он содержит тот тип сахара, который печень лучше всего преобразует в гликоген. Стоит напомнить, что из 24 микроэлементов, которые содержатся в нашей крови, в меде можно найти 22. Среди них есть и те, что напрямую отвечают за энергетику, в частности, железо, кальций и фосфор.

Совет

После тренировки добавьте столовую ложку меда в белковый коктейль или растворите в стакане прохладной воды и выпейте.

Овсянка

Овсянку рекомендуют есть на завтрак, но она подходит далеко не каждому. У некоторых людей, а нередко и детей, имеющих так называемую «врожденную слабость» печени, овсянка по утрам может даже спровоцировать цирроз. Особенно у тех, кто проживает в условиях плохой экологии. Полезное свойство овсянки активно вмешивается в работу печени и стимулирует выработку печеночных ферментов сыграет в этом случае плохую службу. Как бы там ни было, но порцию овсянки нужно съесть еще и за 3 часа до тренировки.

Совет
 В утреннюю овсянку следует добавить мерную ложку казеина, а еще кусочки яблока и банана. Это не только сделает блюдо вкуснее, но и обеспечит высокую активность в первой половине дня.

Тыквенные семечки

В таких семечках очень много магния. Этот микроэлемент активно участвует в метаболизме, в частности, усиливает белковый синтез и продукцию энергии в клетках. Как установили ученые, дефицит магния гарантированно снижает силу и выносливость мышц. Казалось бы, таблетки магния можно купить в аптеке. Однако с «живым» магнием таблетки не сравнятся. К тому же семечки содержат немало и других природных соединений, которые помогают магнию усвоиться.

Совет

Семечки стоит хорошенько поджарить. Далее их можно крошить в овсяную кашу и добавлять в овощные салаты.

Дикий рис

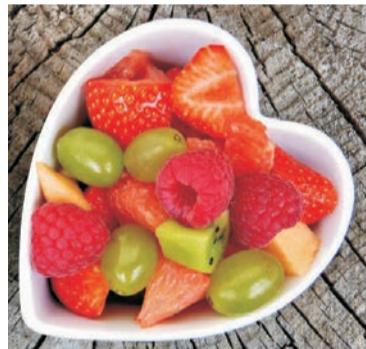
Нет лучшего гарнира для мяса и рыбы, чем рис. Однако белый рис спортсмену не годится. Он очищен от зерновых оболочек, которые содержат нерастворимую клетчатку. Вместо такого риса нужно потреблять неочищенный дикий (или коричневый) рис. Клетчатка сдерживает переваривание крахмала и помогает дольше продержаться после приема пищи.

Совет

Не стоит замачивать рис, да еще надолго. В процессе замачивания в рисе начинаются негативные ферментативные процессы, которые делают этот продукт опасным для здоровья.

Яблоки

Эти обычные фрукты очень богаты кверцетином. Он проявляет свойства витамина, антиоксиданта, противоотечного, противовоспалитель-



ного и спазмолитического средства. В целом, спортсмену намного важнее другой, поистине чудодейственный эффект кверцетина. Он вмешивается в работу мышечных клеток и заставляет их выбрасывать больше энергии!

Ученые давали студентам спортивного колледжа яблоки на протяжении недели, и отметили у всех заметное уменьшение усталости после тренировок. Скорость восстановления также увеличилась.

Совет

Съешьте перед тренировкой пару яблок, и вы удивитесь, насколько легче вам стало тренироваться.

Только не вздумайте чистить яблоки! В кожуре как раз и содержится больше всего кверцетина.

Бананы

Бананы хороши тем, что они содержат углеводы сразу двух видов - «быстрые» и «медленные». Поэтому бананы полезно есть до и после тренировки. К тому же в этом фрукте много калия, от которого зависит сила мышечного сокращения. Но это вовсе не тот калий, из которого делают «мертвые» аптечные таблетки. В бананах содержится калий в биоактивной форме, который усваивается не в пример лучше и приветствуется всеми клетками организма.

Совет

Не забудьте измельчить банан в блендере и добавить в белковый коктейль, который вы принимаете до и после тренировки.

<https://www.polsov.com>

НА САЙТЕ REKVEST.RU
бесплатные частные объявления размещаются
НА ДЕНЬ РАНЬШЕ выхода
"Городской газеты
г. Лысьва"

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Миндаль особенно полезен для людей, страдающих сахарным диабетом, так как стабилизирует сахар в крови. Настроение на нуле? Не беда - с этой проблемой легко справится несколько грецких орехов. В их состав входит омега-3 жирные кислоты, которые стимулируют ту часть головного мозга, которая отвечает за наше настроение. Прекрасный полдник и возможность поднять работоспособность до конца рабочего дня.

Молочные продукты с низким содержанием жира

Для резкого повышения энергии и работоспособности организма используется в пищу молоко с низким содержанием жиров. Из этих продуктов выделяется лактоза и молочный сахар, как энергоносители. Большое содержание белка в молоке дает чувство сытости на долгое время. Для получения хорошего заряда энергии на весь день, смешайте овсяные хлопья с молочным йогуртом, цельным молоком или кефиром, и получится прекрасный низкокалорийный завтрак. Он поддержит вашу фигуру в желаемой форме. Когда мы см

Хватит мечтать - пора отдохнуть!

КАК ОТДОХНУТЬ КОМПАНИЕЙ ЛЕТОМ

Настоящая полноценная жизнь - это способность поддерживать баланс между работой и отдыхом. Если в выходные дни удалось отключиться от ежедневных дел и заняться активным отдыхом, то и желания энергично работать хватит на всю следующую неделю. А отдыхать, как известно, лучше не одному, а с компанией. Это могут быть друзья, коллеги, родственники или просто семья.

Планировать отдых на выходных необходимо заранее. Кто-то, возможно, возразит этому. Но достаточно привести один весьма весомый довод. Не бывает тако-

с желаниями других. Поэтому следует все обсудить заранее, чтобы, в итоге, все остались довольны совместным отдыхом.

Поездка на природу за город - хорошее решение для выходного дня. Вдали от городского шума и суеты настоящему можно почувствовать себя свободным и насладится отдыхом

Если у вас или у ваших близких есть дача, - это великолепная возможность не только отдохнуть и подышать свежим воздухом, но и насладиться вкуснейшим шашлыком. А если имеется баня, то это хороший способ расслабиться по окончании рабочей недели.

Еще один вид природного отдыха - посещение речки или озе-



го, чтобы все члены компании хотели одного и того же, и желания одних часто не совпадают

Академия Инструмента SportАкадемия

Лучший активный отдых

ВЕЛОСИПЕДЫ

улица КОММУНАРОВ 38

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР

ра. Здесь можно заняться рыбалкой, повалиться на берегу с книжкой или просто полюбоваться небом и плывущими по нему облаками, понаблюдать за порхающими бабочками и стрекозами и просто отстраниться от городской суеты. За такими занятиями можно вообще забыть о времени. Каждый из членов компании может для себя найти приятное занятие - купание, волейбол, рыбалка, шашлык и различные игры.

Если вы не любите пассивный отдых, то вам стоит с друзьями отправиться в поход. Разбив палаточный лагерь, можно устроиться у костра и насладиться настоящей полевой кухней, романтическим настроением и положительными эмоциями. Если вы любитель охоты и рыбалки, то не упустите возможность получить удовольствие от этого занятия. Вы можете устроить различные соревнования и конкурсы. Шутки и смех обеспечат великолепное настроение и хорошие вы-

БАЗА ОТДЫХА "ПЕЧКА"

- БАНЯ • КЕМПИНГ
- СПЛАВЫ • ПОХОД В ГОРЫ
- КОРПОРАТИВНЫЙ ОТДЫХ
- ЗАБРОСКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРИСТОВ

ПРЕДЛАГАЕМ ПЕШЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРИСТОВ НА СПЛАВЫ И В ПОХОДЫ



Николай 8-952-663-70-73 e-mail: rehka77@inbox.ru
Ольга 8-992-226-93-91 группа вк vk.com/bazapehka

МОРЕ ТРАНС СЕРВИС

ОТДЫХ НА МОРЕ от 7000 ₽ КРЫМ

• ПОБЕРЕЖЬЕ ЧЕРНОГО МОРЯ
АБХАЗИЯ • ГРУЗИЯ • СОЛЬ-ИЛЕЦК

8 (34256) 3-02-42 ТЕПЛОХОДЫ
8 912 78 90 139 Кредит от Home Credit

Лиц. № 316 от 15.03.2012 г.

ТЦ «Сатурн», 4 этаж, ТА «Моретранс-Сервис»

СОЛЬ-ИЛЕЦК

ПОЕЗДКИ

28 июля 19 августа т. 8-992-224-3066

СПЕЦПРОФ ОДЕЖДА

РАБОТАЕТ НА ВАС

СПЕЦОДЕЖДА СПЕЦОБУВЬ

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

МЕДИЦИНА ТОРГОВЛЯ ПРОИЗВОДСТВО

РЫБАЛКА ОХОТА ТУРИЗМ

С 1 9 9 8 Г О Д А

Тел: 8(34249)3-04-94, Коммунаров 17
Сот: 8(902)640-64-33



ходные. Смена обстановки благотворно пойдет на пользу и зарядит вас энергией на всю предстоящую трудовую неделю.

Можно устроить велосипедную прогулку. Наматывать километры на свежем воздухе, а не в душном тренажерном зале будет

СПЛАВЫ

ПО РЕКАМ УРАЛА:
Чусовая
Усьва, Койва
Вишера

Посещение святых источников и экскурсии в Верхнечусовской женский монастырь

ОТДЫХ И ЭКСКУРСИИ НА ПРОГУЛОЧНОМ ТЕПЛОХОДЕ ПО РЕКЕ ЧУСОВОЙ

https://vk.com/splav_chusovoy
8-902-633-2404

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ:
ул. Металлистов, 28-3. Справки: т. 6-13-13

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ

СВЕЖИЙ НОМЕР

ЕЖЕНЕДАЛЬНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА
Городская газета
Н-42 (728) 15 октября 2015 г.
16+



Бисерский литейный завод ПРИМЕТ на работу:

- СЛЕСАРЯ-ЭЛЕКТРИКА з/п 25000
- ФОРМОВЩИКОВ сделанная з/п 25000
- ЗАЛИВЩИКОВ МЕТАЛЛА з/п от 25000
- ОБРУБЩИКОВ сделанная з/п от 20000
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА з/п 25000
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА з/п от 30000
- ОГНЕУПОРЩИКА на ремонт печей з/п сделанная от 20000

Организация доставки до места работы. Обеспечение жильем.

Завод находится: Пермский край, Горнозаводский р-н, п. Старый Бисер. График работы ПН-ПТ 8:00-17:00. По всем вопросам обращаться в рабочее время: 8 (922) 330-01-71, 8 (342) 69-33-410

ДОБРО ЦЕН

МАГАЗИН НИЗКИХ ЦЕН

Грудника Классическая из свинины Кунгурский МК
1 кг 162,90

Бетчина Деревенская Яйцо куриное С1
1 кг 30 шт. 109,90

Халат женский р 46-54 299,90

Сахар 1 кг 34,50

Карбонад Микояновский кв крио 1 кг 299,90

Сосиски Молочные в Айпиле вес. длинные Сава 1 кг 209,90

САХАР

г. Лысьва ул. Репина 25
(напротив автостанции, бывший "ЭКС АВТО")

РЕЖИМ РАБОТЫ:
с 9ч до 22ч
без перерывов и выходных

СУПЕР ЦЕНА
ПЕЧАТЬ ФОТО
10x15 см.

ФОТОСАЛОН "КопиЦентр",
г. Лысьва,
ул. Федосеева, 56.
т. 8-902-477-79-92.

6 00
руб./шт.
(при заказе от 10 шт.)

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ:
т. 8 (34249) 6-13-13

РАСПРОДАЖА ЗАБОРНОЙ ДОСКИ

Количество доски ограничено

2,8 метра ~~4500~~ руб.

3200 руб.

2,0 метра ~~4300~~ руб.

3000 руб.

Адрес: г. Лысьва,

ул. Багратиона 5

т.: 8 (34249) 6-58-00,

8 952 332 66 77

ВЫВЕЗЕМ НЕНУЖНУЮ
СЛОМАННУЮ
ЭЛЕКТРОБЫТОВУЮ
ТЕХНИКУ
8-951-940-70-35



Универсальный центр
подготовки кадров

ПРИГЛАШАЕМ НА

КУРСЫ КРОЙКИ И ШИТЬЯ

цена 6000 т.р.

обучение 2 месяца

8 (34249) 6-70-94, 8-952-322-52-51



Окна Ассорти ОКНА ДВЕРИ

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ
ЖАЛЮЗИ

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА

т. 2-05-43, 8-902-804-9003,
8-951-952-97-66

БЦ "Фортуна", 1 эт., ул. Мира, 6

т. 8 (34249) 3-01-73 **ХОЗСТРОЙ**
БОЛЬШОЙ ВЫБОР УТЕПЛИТЕЛЕЙ *hosStroy*



ПЛИТА ПАЗОГРЕБНЕВАЯ

для перегородок 149 р.
При покупке 20 шт. -
ПОДАРОК Смесь сухая
монтажная ПГП 30 кг
БОЛЬШОЙ ВЫБОР АНТИСЕПТИКОВ ДЛЯ ДЕРЕВА
УНИКАЛЬНЫЕ ХОЗТОВАРЫ

г. Лысьва, ул. Чусовская, 31 СКИДКИ
доставка

ДРЕЛИ И БОЛГАРКИ
ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ!
МОТОБЛОКИ
БЕНЗОПИЛЫ
АВТОМОЙКИ
СВАРКА
Федосеева 33
т. 3-05-05
АКЦИЯ
на мотоблоки!*

ТЕПЛОТЕХНИКА
* Подробности в магазине



Приём заявок
на РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ в газете
«РЕКВЕСТИК-
ЧУСОВОЙ»

в редакции
«ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЫ
г. Лысьва»

т. 6-13-13
ул. Металлистов, 28

e-mail: gor-gaz-lsv@mail.ru

Печать баннеров
т. 8(34256) 5-22-44, 5-22-55

Аренда рекламных щитов г. Чусовой



**МАГАЗИН
НИЗКИХ ЦЕН**
светофор

г. Лысьва, ТЦ "Сити-центр"
ул. Федосеева 28А
ЕЖЕДНЕВНО 9-21
ПРОДУКТЫ
ПРОМТОВАРЫ
vk.com/club102461094
ok.ru/profile/578619319011
instagram LYSVA8



АКЦИЯ

только 3 дня:
26, 27, 28 июля

ТОМАТЫ
свежие
"Дамские
пальчики"

69,90

АРБУЗЫ
Волгоград

16,90

БЫСТРО и УДОБНО

платное объявление в рамке
в "Городскую газету г. Лысьва"

через **rekvest.ru**



**КУПЛЮ
АВТО**

т. 89027938860



Приём заявок
на РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ в газете
«РЕКВЕСТИК-
ЧУСОВОЙ»

в редакции
«ГОРОДСКОЙ ГАЗЕТЫ
г. Лысьва»

т. 6-13-13
ул. Металлистов, 28

e-mail: gor-gaz-lsv@mail.ru