



ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»



ЕДИНОРОССЫ И МОЛОДОГВАРДЕЙЦЫ СТАЛИ ДОНОРАМИ

Стр. 2

ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР

## Снег расчистим

и привезем лекарства. Добровольцы «Единой России» помогают землякам



Стр. 2

ПЕРВИЧКА

## Любимая Любимовка

Партийцы с родины предков Льва Лещенко благоустраивают свой край



Стр. 3

ПАРТПРОЕКТЫ

## Фронтвикам – телефоны,

папам – старты: Проекты «Единой России» улучшают качество жизни курян



Стр. 4

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

## Девять курян –

инвалидов по слуху – стали кандидатами в сборные команды России



Стр. 5

## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

**С**вой 49-й день рождения 20 января отметил секретарь регионального отделения партии «Единая Россия», губернатор Курской области Роман Старовойт.

Руководство регионом – это целый комплекс трудных, разноплановых задач. Но Роман Старовойт с самого начала деятельности на посту губернатора задал высокую планку работы, поставил четкие цели перед всей командой администрации, выстроил открытый диалог между представителями органов власти и курянами.

В ноябре 2020 года Роман Владимирович возглавил Курское региональное отделение «Единой России» и с большой ответственностью подошел к управлению партийной организацией в регионе.

Единороссы желают Роману Старовойту крепкого здоровья, неутомимой энергии, плодотворной деятельности на благо Курской области и наших земляков, новых побед и достижений, благополучия и успехов.

В адрес главы региона пришла поздравительная телеграмма от Председателя Правительства РФ Михаила Мишустина. В ней говорится:

«Вы – эффективный и целеустремленный руководитель, обладающий глубокими знаниями, умением сплотить команду единомышленников. Сегодня Ваш профессионализм и энергия направлены

## Романа Старовойта

ПОЗДРАВИЛ ГЛАВА ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ



на развитие Курской области. Под Вашим руководством в регионе развивается экономика, создаются благоприятные условия для малого и среднего бизнеса, ведется активная работа по привлечению инвестиций. Главное – Вы уделяете приоритетное внимание реализации социально значимых проектов, заботитесь о жителях области. Крепкого Вам

здоровья, новых успехов, благополучия и всего наилучшего».

Поздравили Романа Старовойта председатель Совета Федерации РФ Валентина Матвиенко, председатель Государственной Думы РФ Вячеслав Володин и руководитель фракции «Единой России» в Государственной Думе РФ Сергей Неверов.

**Анастасия ЗОРИНА**



**Александр Брыксин**

## Новых побед и высоких достижений

**С**вой день рождения отметил 20 января депутат Государственной Думы от Курской области Александр Брыксин.

Александр Юрьевич профессионализмом, опытом работы, основательным подходом к решению поставленных

задач заслужил доверие коллег и избирателей. Как депутат Государственной Думы, он успешно добивается поставленных целей и воплощает в жизнь амбициозные планы.

Курское региональное отделение «Единой России» искренне благодарит Александра

Брыксина за сотрудничество. И желает Александру Юрьевичу крепкого здоровья, сил и энергии для законотворческой деятельности, эффективной работы на благо курского края и всей страны, новых побед и высоких достижений, благополучия, мира и добра!

## ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР

## Снег расчистим И ПРИВЕЗЕМ ЛЕКАРСТВА

**Волонтерский центр партии «Единая Россия» работает в полную силу и без промедления приходит на помощь к тем, кому она крайне необходима.**

Так, 18 января центр предоставил транспорт для добровольцев-медиков, которые привозят лекарства пациентам на дом. Ребята развезли медикаменты по 14 адресам в Курске. Стоит отметить, что в праздничные дни вместе с волонтерами-медиками в доставке лекарств участвовали активисты «Молодой Гвардии Единой России».

В Поньровском районе добровольцы рассказали, что чаще всего к ним обращаются пенсионеры, живущие в частном секторе. На этой неделе волонтеры после снегопада расчистили снег на придомовых территориях, привезли питьевую воду пенсионерке. А также помогли с покупкой и доставкой продуктов питания и медикаментов одиноким пожилым людям, инвалидам, ветеранам труда.

**Любовь АЛЕШИНА**



**Поньровский район**

## Маски и сладости врачам и пациентам

**В будни и праздники медработники продолжают бороться с covid-19. Единороссы выражают им признательность и благодарят за труд.**

Глава Касторенского района Александр Белокопытов и члены Волонтерского центра партии «Единая Россия» передали сладкие подарки и средства индивидуальной защиты медицинским работникам Центральной районной больницы, дежурившим в новогодние дни.

Не остались без подарков и ребята, оказавшиеся в дни каникул в стационаре, а также больные обсервационного отделения.

**Курские молодоговардейцы на минувшей неделе сдали кровь для тех, кому она жизненно необходима.**

Эту акцию ребята провели в рамках работы Волонтерского центра «Единой России» на станции переливания крови в областном центре.

Некоторые активисты проходили процедуру сдачи крови впервые, кто-то уже становился донором. Как рассказал главврач станции Алексей Ковалев, стало больше желающих стать донорами. А вот в марте-апреле прошлого года, в условиях режима самоизоляции, было трудно организовать этот процесс.

Сегодня он проходит по предварительной записи. У потенциальных доноров берут кровь из пальца на экспресс-анализ, они проходят медицинский осмотр.

– Бояться здесь нечего, – поделился впечатлениями руководитель аппарата реготделения «Молодой Гвардии» Владислав Игин. – Для меня это положительный опыт, я сдаю кровь не первый раз. Если кто-то же-



Подарки предоставили депутаты фракции «Единой России» в облдуме Виктор Лазаренко и Вячеслав Молоков, районная администрация и местные единороссы.

**Максим ОРЛОВ**

## Кровное дело

лает стать донором, но не решается, предлагаем сделать доброе и полезное дело как можно скорее.

В акции приняли участие восемь активистов МГЕР и единороссов, включая заместителя секретаря реготделения партии Евгения Бартенева и руководителя регионального исполкома Евгения Маслова.

– Ребята сами выразили желание принять участие в акции, – отметил руководитель «Молодой Гвардии» в Курской области Дмитрий Березин. – Постараемся проводить ее регулярно, привлекать новых активистов.

Позже стали донорами заместители руководителя регионального исполкома партии Евгения Зайцева и Алексей Тимонов. Единороссы надеются, что донорство станет одним из новых успешных направлений волонтерской работы.

**Ольга ИВАНОВА**

## ПОЛИТСТАРТАП

## Школа для политиков

**«Единая Россия» на этой неделе начала обучение потенциальных кандидатов в депутаты Госдумы.**

Участники кадрового проекта «Федеральный ПолитСтартап» пройдут четырехдневный интенсив – с лекциями, семинарами и практическими занятиями. В обучающем модуле «Политический лидер» принимают участие региональные лидеры, прошедшие экспертный отбор среди без малого семи тысяч подавших заявки.

– Это первая из четырех групп слушателей Высшей партийной школы «Единой России», – отметил замруководителя ЦИК «Единой России», руководитель Управления кадровой политики и образовательных проектов Роман Романов. – По результатам обучения из двухсот человек, дошедших до этого этапа проекта, отберут 50, которых наставники будут консультировать во время предварительного голосования.

Для потенциальных кандидатов проведут интерактивные лекции с участием ведущих политологов и социологов страны. Участники курса примут участие в дебатах, будут работать над продвижением собственных проектов и электоральных стратегий.

Кадровый проект «Единой России» стартовал 2 ноября. Его главная задача – привлечение ярких региональных лидеров для участия в федеральной избирательной кампании. Организаторы получили заявки из 85 регионов России. Конкурс составил 34 человека на место. Средний возраст участников проекта, прошедших отбор, – 38 лет. При этом самому молодому – 20 (на момент проведения предварительного голосования исполнится 21 год), а самому старшему – 57 лет. Значимым критерием для вхождения в проект стал опыт общественной и благотворительной деятельности, а также волонтерство.

– У «Единой России» в Курской области сложилась традиция поддерживать начинающих политиков, проводить образовательные занятия и семинары для тех, кто впервые изъявил желание попробовать свои силы в предварительном голосовании партии, – рассказал заместитель секретаря регионального отделения партии, депутат облдумы Евгений Бартенев. – Ранее обучение мы проводили в Региональной партийной школе, но в прошлом году из-за пандемии нового набора не было. Однако мы обязательно подумаем, как организовать процесс обучения и помощи экспертов для тех курян, кто регистрировался в «Федеральном ПолитСтартапе».

**Наталья ПОЛЯНСКАЯ**



ПЕРВИЧКА

«Любимовка – место, где отдышаешь душой и телом, вокруг много лесов и лугов. Есть где разгуляться».

Так тепло говорит о малой родине секретарь первичного отделения №13 партии «Единая Россия», депутат Представительного собрания Большесолдатского района Ольга Кожевникова.

Также Ольга Сергеевна отвечает за реализацию в районе партпроекта «Городская среда», благодаря которому в минувшем году в Любимовке обустроили парк: сделали там освещение и спортплощадку.

В общественно значимых начинаниях секретарь может положиться на членов первички. Их 56 человек, в основном работники образования, люди инициативные и ответственные.

В «Единую Россию» Кожевникова вступила более десятилетия назад. Прежде не состояла ни в одной партии. А в политике единороссов увидела перспективы для развития страны и своего района.

## Любимая Любимовка



Партийцы на субботнике

– Я, можно сказать, многолетняя мама, – шутит Ольга Сергеевна, она заведующая детским садом. – Здесь у меня 37 детей.

В Любимовке, где живет около 1800 человек, развитая инфраструктура. Поэтому молодежи здесь больше, чем во многих других селах.

– По традиции мы прово-

дим субботники в Любимовке и Мальцево, каждой весной убираем кладбище, поддерживаем в надлежащем состоянии памятник Неизвестному солдату, – рассказывает Ольга Кожевникова. – На территории села расположен сахарный завод, история которого уходит в далекое прошлое. Здесь

бухгалтером работал дед Льва Лещенко. Артист трижды приезжал к нам, в том числе с Владимиром Винокуром. Последний раз – в позапрошлом году. Знаменитости в общении оказались простыми, открытыми людьми. Охотно раздают автографы, а фотографии с ними есть в каждом доме. Лев Лещенко каждый раз дает бесплатные концерты, на которые съезжается вся округа. Дважды они проходили в местном ДК. И выступая в Курске, Лещенко помнит о родине предков. Как-то была на его концерте в цирке. Лев Валерьянович вдруг говорит: «Поднимите руки, кто сразу лес рук».

Когда-то в селе были ткацкая и швейная фабрики, телемастерская. Мастерицы по-прежнему сохраняют традиции. Одна из умелц слывет отличной швеей, другая тклет ковры.

По поводу своей обществен-



Лев Лещенко выступает перед селянами в 2019 году

ной деятельности Кожевникова замечает: – Людей сегодня слышат, всё на контроле. В областной думе создан совет руководителей фракций, я стараюсь посещать все заседания. Такая структура упрощает схему взаимодействия с обращениями граждан.

На первом месте в районе – строительство автотрасс. В прошлом году проложили дорогу в Нижнем Гридино, в 19-м – в Любимовке. А в декабре в Большом Солдатском открыли физкультурно-оздоровительный комплекс.

Виктория ВИКТОРОВА

ЗВОНИТЕ – ПОМОЖЕМ



Депутат фракции «Единой России» в Госдуме Ольга Германова помогает с пропиской школьнице, оставшейся без мамы. С этой девочкой она познакомилась во время акции «Елка желаний».

Непростую ситуацию Ольга Германова решила в местной общественной приемной «Единой России» Сеймского округа. Вместе с руководителем региональной общественной приемной председателем партии Романом Чекедом. – Воспитанница второго интерната не имеет прописки,

## Прописка для школьницы

– рассказала депутат. – Со слов отца, трехкомнатное жилье было утрачено по вине недобросовестных риелторов и (что греха таить) в результате того, что сознание родителей было затуманено алкоголем. Мать девочки умерла, отец лишь недавно встал на путь исправления. Не пьет, работает, снимает для себя и дочери, которую действительно любит, комнату в общежитии. Тупиковая ситуация с пропиской не оставляет перспектив. Случай крайне нетипичный. Найти свой угол и шанс на будущее 12-летней девочке и отцу-одиночке поможет неформальный подход. Надеюсь получить поддержку главы города Курска Виктора Карамышева и коллег-депутатов.

Также на приеме обсудили важные для Курского театра нюансы использования средств, выделенных для учреждения в рамках партпроекта единороссов «Культура малой Родины». Директор театра Юлия Павленко вынашивает планы по изменению работы для интернет-формата. В перспективе – создать полноценный спектакль, отличный от того, что ранее демонстрировала труппа. Есть технические препятствия, которые необходимо устранить.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ

## Лекарства пенсионерке

ДОСТАВИЛА ДЕПУТАТ «ЕДИНОЙ РОССИИ»

Первый в наступившем году прием граждан член Президиума регионального политсовета «Единой России», депутат Курского горсобрания Елена Беседина провела в дистанционном формате.

В телефонном разговоре к народной избраннице обратилась пожилая жительница Железнодорожного округа Курска с просьбой помочь в приобретении дорогих лекарств. Такую помощь в партии оказывают в рамках работы

регионального Волонтерского центра. Вскоре после разговора Елена Беседина, соблюдая меры безопасности, приехала к заявительнице с нужными медикаментами.

Еще одной заявительнице депутат помогла с трудоустройством. Другая курянка смогла при содействии Елены Бесединой перевести ребенка в школу не по месту регистрации.

Любовь АЛЕШИНА



## График приема

Региональной общественной приемной Председателя партии «Единая Россия» Дмитрия Медведева в Курской области

26 января с 10.00 до 12.30 – руководитель РОП ПП Чекед Роман Станиславович.

27 января с 14.30 до 17.00 – депу-

тат Курского городского Собрания Панибратов Александр Алексеевич.

28 января с 10.00 до 12.30 – депутат Курской областной Думы Панибратов Николай Игнатьевич.

Региональная общественная приемная работает в дистанционном формате.

Обратиться можно следующими способами:

– написать письменное обращение и направить по адресу: г.Курск, ул. Ле-

нина, д. 11, каб. 15, или на e-mail: or@kursk.er.ru;

– позвонить по телефону: (4712) 51-45-49;

– написать обращение или позвонить по WhatsApp: +7-930-858-00-46;

– написать сообщение в социальных сетях «ВКонтакте»: vk.com/or\_r46; «Одноклассники»: ok.ru/group/56570411221196;

– написать обращение на сайте Регионального отделения партии: kursk.er.ru.

ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ



## Курских детей вылечат в Москве

В консультативном диагностическом центре областной детской клинической больницы 16 января работали столичные специалисты.

Кардиологи совместно с профессором Михаилом Зеленикиным из центра сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева обследовали около 50 детей, в том числе воспитанников областного специализированного Дома ребенка.

– По результатам обследования 14 человек направят на бесплатное оперативное лечение, им окажут высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве, – рассказал региональный координатор партпроекта единороссов «Здоровое будущее», главврач областной детской больницы Игорь Зоря. – Еще шесть пациентов пройдут в столице дополнительное обследование и реабилитацию. С центром Бакулева мы работаем в такой форме пять лет, а еще десять – с центром Шумакова. Также с этими центрами постоянно сотрудничаем заочно, при помощи телемедицины.

Кардиохирурги провели подобную консультацию и в областном перинатальном центре.

В регионе на диспансерном учете состоит около 1,5 тысячи детей с врожденными пороками сердца. Консультации столичные специалисты регулярно и бесплатно проводят в детской областной больнице. Следующий прием столичных специалистов, по словам Игоря Зори, через полгода.

Софья ФИЛИМОНОВА

# Папам – старты, фронтовикам – телефоны



Надежда Пономарева на «Диктанте Победы»

**П**артийные проекты «Единой России» улучшают качество жизни россиян и, в частности, жителей нашего региона – будь то отремонтированный двор, благоустроенный парк или новый спектакль для детей.

О том, как реализуются партпроекты, рассказала заместитель секретаря регионального отделения партии, депутат облдумы Надежда Пономарева.

– Надежда Петровна, сохранятся ли в новом году основные направления партийных проектов?

– Да. Курское региональное отделение реализует 15 федеральных и два региональных партийных проекта. В прошлом году из-за пандемии мы провели меньше массовых мероприятий. Зато этот социальный вызов подтолкнул к развитию онлайн-проектов, которые интенсивно набирают обороты в соцсетях. Это, считаю, ценный опыт. Он поможет максимально оптимизировать работу партии.

– Расскажите подробнее о каждом.

– Десять лет в регионе в рамках проекта «Старшее поколение» эффективно работает «Университет пожилого человека». Он объединяет по интересам деятельных и увлеченных людей пенсионного возраста. Только компьютерной грамотности за учебный год обучают более 800 человек. Для представителей старшего поколения проводят «Спартакиаду пенсионеров», «Битву хоров».

В рамках партийного проекта «Безопасные дороги» единороссы, участники акции «Дорога к школе», составляют карту автотрасс возле общеобразовательных учреждений накануне учебного года и выявляют недостатки.

Для профилактики детского дорожно-транспортного травматизма проводим акцию «Я за безопасные дороги».

Проект «Городская среда» подразумевает масштабную работу по благоустройству всех районов области и регионального центра. Он включает в себя организацию и проведение широкого общественного обсуждения программ и планов благоустройства и консультирование граждан.

Уже четыре года в регионе в рамках партийного проекта «Детский спорт» реализуем подпроекты, направленные на развитие дворового спорта. Для популяризации здорового образа жизни среди школьников многое делает курская детско-юношеская спортивная школа №4.

В рамках партпроекта «Единая страна – доступная среда», направленного на создание комфортной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья, поддерживаем

инициативы по совершенствованию законодательства. Акцию «Белая трость» проводим совместно с региональным отделением Всероссийского общества слепых. Она помогает адаптации незрячих и слабовидящих. В частности, проходит мониторинг доступности общественного транспорта для инвалидов по зрению. Узнаем, есть ли звуковое оповещение в маршрутках и автобусах, насколько удобно для незрячих людей оборудованы пешеходные переходы. В рамках этого проекта



Крепкая семья

также проходят «Фестиваль адаптивного спорта» и «Мониторинг доступности общественных территорий для инвалидов».

Партпроект «Новая школа» помогает сделать образовательный процесс более содержательным, интересным и комфортным. Он объединяет акции «Парта героя» (в регионе их открыли более 80), «Собери ребенка в школу», «Помоги учиться дома», «Георгиевский сбор», фестиваль «Алые паруса», конкурс «Воспитатели России».

Проект «Навстречу 1000-летию Курска» подарил нашему древнему городу «Летопись города» и «Золотую



книгу имен», патриотический форум «Курск – город нашей Великой Победы». Ярким событием стало открытие выставочного центра «Курск – город воинской славы».

В рамках проекта «Край, которым горжусь» проходят викторины, конкурсы, семинары, знакомящие с творчеством земляков, открываются краеведческие уголки в дошкольных

учреждениях, работают исторические школьные музеи.

Партпроект «Здоровое будущее» направлен на популяризацию здорового образа жизни. Этому способствуют акции «Сделаем вместе», «Школа здоровья», «Диалог о спорте», «Разговор с врачом».

Партийный проект «Чистая страна» призывает задуматься об экологии. Единороссы проводят мониторинги, акции по уборке и озеленению территорий региона, акцию «Нет» парковке на газонах», обучающие семинары по сортировке мусора.

Проект «Крепкая семья» – это круглые столы по разъяснению законодательства, семейные конкурсы, масштабные акции «Папа-старты», «Три Спас». Каждый год 1 декабря партийцы в Курском городском родильном доме или в перинатальном центре поздравляют новоиспеченных мамочек, которые родили в этот день. А 8 июля, в День семьи, любви и верности, награждаем приемные семьи.

В рамках партийного проекта «Культура малой Родины» ремонтируют и оснащают сельские дома культуры, открывают модельные библиотеки. Для кукольного театра организовали гастроли, приобрели оборудование и автобусы. Проводят тематические концерты «Край талантливой гармонии», которые популяризируют этот прекрасный народный инструмент.

Проект «Локомотивы роста» включает в себя обучающие семинары для индивидуальных предпринимателей, малого бизнеса. Он помогает создавать реестр промышленных организаций Курской области.

В рамках проекта «Российское село» ежегодно проводим слеты сельской молодежи, Форум сельских женщин, конкурсы «История моей малой родины», «Любимые уголки родины», «Село – глазами молодежи».

Важную роль в сфере реализации товаров и услуг, контроля их качества и повышения потребительской грамотности играет проект «Народный контроль». В прошлом году проверяющие группы проводили рейды в аптеках, образовательных учреждениях, на предприятиях питания образовательных учреждений. Важную роль проект сыграл в ограничении несанкционированной продажи алкоголя.

Все большей популярностью пользуется проект «Школа грамотного потребителя». Семинары для собственников и нанимателей жилья повышают уровень их знаний. Ежегодно проходит конкурс «Лучшие двор, клумба, подъезд», а более 30 дворов принимают участие в акции «Международный день соседей».



Тимский район

В юбилейный год Победы особую важность имел проект «Историческая память». А это ряд значимых мероприятий: от оцифровки памятных мест для создания единой базы («Яндекс-кар-



Городская среда



Народный контроль



Университет пожилого человека



Старшее поколение, Битва хоров

ты») до тематических дискуссионных площадок, акций «Телефоны – фронтовикам», «Свеча в моем окне». И, конечно, «Диктант Победы».

– Вы тоже его писали?

– Не только я, но и все взрослые члены моей семьи – муж и дети. Тест не только содержательный. Он также дает возможность почувствовать причастность к российской истории. В этом году в нашем регионе организовали 45 площадок, охвативших в общей сложности 2800 человек. Радуют и успехи земляков, показавших высокие результаты на федеральном уровне.

– Как партийные проекты «Единой России» связаны с национальными?

– Партпроекты направлены на те же цели, что и национальные проекты. А значит, способствуют их реализации. Кроме того, партпроекты дополняют не только национальные проекты, но и друг друга, что помогает быстрее и эффективнее достичь нужных результатов.

Вероника ТУТЕНКО

«ЕДИНАЯ РОССИЯ» В ЛИЦАХ

**С**торонник партии «Единая Россия» Александр Быков несколько лет возглавляет муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа» Курчатовского района. Там занимаются около 400 человек. Команды этого заведения с завидным постоянством выигрывают призы и медали.

**Стрельбой занимаюсь с пяти лет**

– Я счастливый человек, потому что у меня хобби и работа совпадают, – признается Александр Васильевич. – При том что работаю с семи утра до девяти вечера. А для здорового образа жизни в регионе есть все возможности – благодаря стараниям областной и местной администрациям. Сейчас разрабатывается проектно-сметная документация по созданию физкультурно-спортивного комплекса. Там можно будет проводить соревнования как регионального, так и всероссийского уровня по пулевой стрельбе, мини-футболу, волейболу, баскетболу, дзюдо, рукопашному бою. Большую часть этих видов спорта преподают в нашей

**Брусья-турники**  
**ВО ДВОРЕ ВСЁ ПО-ЛЮДСКИ**

школе. Идет подготовительная работа по созданию в поселке имени Карла Либкнехта мини-площадок, площадок для сдачи норм ГТО. Завершается проект стадиона, где будут четыре беговые дорожки, волейбольное, баскетбольное и футбольное поля с искусственным покрытием.

Помимо работы директором, Быков – тренер по пулевой стрельбе.

– Стрельбой начал заниматься с пяти лет, дед научил.

– А деда кто научил?

– А дед с Алтая, там я и начал стрелять. Там у нас все меткие стрелки.

Александр Васильевич считает, что девушки стреляют более метко, чем юноши. Эту теорию подтверждают его воспитанницы. Например, кандидат в мастера спорта Дарья Загорушко и перворазрядница Карина Харитонова.

**Рекорд погружения – 30 метров**

Хобби Александра Быкова также связано со здоровым образом жизни. Это дайвинг. Ув-

лекся им на Дальнем Востоке, где на острове Русский служил в военно-морском флоте.

– Когда погружаешься в первый раз, думаешь не о красоте подводного мира, а о технических моментах: всё ли правильно делаешь, – говорит он. – Но аппетит приходит во время еды. Потом начинаешь замечать коралловые рифы, водоросли, необычных рыб. Как-то видел огромного тунца, встречался с муренами.

Чаще всего Быков исследует подводный мир близлежащего Курчатовского водоема.

– Конечно, не Красное и не Черное море (где он тоже погружался – авт.) – глубже десяти метров только ил, из-за которого ничего не видно, – отмечает дайвер.

Правда, это удовольствие не из дешевых. В снаряжение нужно вложить порядка 100 тысяч рублей.

Быков погружается в любое время года уже тридцать лет. Его рекорд – 30 метров глубины, и это, он считает, не предел.

– Зимой под водой все то же



Александр Быков с воспитанниками

самое, что и летом, – делится он впечатлениями. – Только медленнее движется, примерно как в замедленном кино. Но рыбы в нем также охотятся на рыб.

**А в выходные – на каток**

Выходные дни, считает Александр Васильевич, нужно также проводить с пользой для здоровья. Например, на катке, который заливают в морозы, в том числе и в поселке Карла Либкнехта.

Большое внимание единороссы, в частности, в Курчатов-

ском районе уделяют развитию интересного направления – дворового спорта.

– Чем больше во дворах брусьев-турников, тем больше вероятности, что живущие поблизости ребята будут проводить время с пользой для здоровья, – убежден Быков. – И тем меньше риск появления каких-то деструктивных зависимостей. Сам я в детстве увлекался с друзьями дворовым спортом. В этом всегда был азарт: кто больше подтянется или отожмется. Приятно видеть, что дворовый спорт снова набирает популярность.

Вероника ТУТЕНКО

В КОНТАКТЕ

**Сердечко за доброе сердце**



На странице регионального отделения «Единой России» в социальной сети «ВКонтакте» 20 января прошел прямой эфир с руководителем областного отделения «Волонтеров-медиков» Ольгой Золотухиной.

– В нашем регионе штаб открыли 23 марта в КГМУ, – рассказала она.

Сама Ольга стала волонтером по зову сердца, когда увидела объявление. Для того чтобы присоединиться к добровольцам, нужно оставить заявку на сайте «Добро.ру». Направлений волонтерской помощи предостаточно: от работы в call-центрах до помощи больным на приемах препаратов и доставки льготных препаратов положительным ковидным больным.

Бывает, волонтерами хотят стать люди старше 50 или, напротив, слишком юные. Приходится отказывать, так как есть строгие возрастные ограничения. Однако иногда для тех, кто в них не вписывается, находят вспомогательную работу.

«На передовой» особенно нужны водители с автомобилями.

– Волонтерство – важная об-

щественная работа, – пояснила Золотухина. – И понимание этого в обществе есть. Хотя бывают единичные случаи, когда добровольцев воспринимают как службу бесплатной доставки и сетуют: «Почему опоздали?» Терпеливо приходится объяснять, что были пробки. Но большинство прекрасно понимает, что волонтеры дарят свое время другим. Многие из них студенты, у которых сейчас сессия.

Ольга рассказала об одной из первых заявок:

– Женщина попросила 10 литров воды, двадцать упаковок кошачьего корма и три курицы. Когда увидела из окна, как я все это несу, всплеснула руками: «Ой, вы такая маленькая, а я столько всего вам заказала». А я спросила, зачем ей столько. Оказалось, она подумала не только о себе, но и о питомцах. Иногда бабушки и дедушки просят делать покупки в магазинах, к которым они выкли. И волонтеры эту просьбу выполняют.

Как-то заявитель подарил девушке брелок с сердечком. Сказал: «За ваше доброе сердце».

– В такие моменты понимаешь: то, что ты делаешь, нужно людям, – призналась Ольга.

Также она отметила работу 19 координаторов центра. О них меньше говорят и пишут, но их организационная работа также важна.

Ольга Золотухина поблагодарила партнеров центра. В том числе региональное отделение «Единой России», которое сразу поддержало это начинание.

Виктория ВИКТОРОВА

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Общественный совет партийного проекта «Единая страна – доступная среда» 19 января собрался в Курском медуниверситете в обновленном составе.

Региональным координатором партпроекта стал ректор КГМУ, депутат облдумы Виктор Лазаренко. Председателями общественного совета – советник губернатора по правам лиц с ограниченными возможностями



Общественный совет партпроекта в КГМУ

ВОПРОС – ОТВЕТ

«Разъясните, пожалуйста, что делать автомобилисту, у которого угнали машину?»

Илья Иванченко, Курск

Отвечает первый заместитель прокурора Центрального административного округа Сергей Петров:

– Если вы не обнаружили автомобиль там, где оставили, то сначала позвоните в дежурную часть ГИБДД. Поинтересуйтесь, не был ли ваш автомобиль эвакуирован сотрудниками ДПС. А также в страховую компанию, если автомобиль был застрахован по КАСКО, и сообщите о случившемся.

Об угоне автомобиля напишите заявление в ближайшем отделении полиции. Сотрудник, принявший заявление, оформит талон-уведомление и выдаст его заявителю.

Для получения страхового возмещения необходимо представить оригиналы и (или) их копии письменного заявления; документ, удостоверяющий личность; договор страхования (полис); документ, подтверждающий оплату страховой премии по договору страхования (полис); свидетельство о регистрации транспортного сред-

**Куряне – кандидаты в сборные России**

Анна Гладилина и член Общественной палаты Курской области Александр Терновцов.

Участники совета обсудили проблемы трудоустройства инвалидов, развитие паралимпийского спорта. По сло-

вам председателя реготделения Всероссийского общества глухих Александра Качергиса, среди инвалидов по слуху в области – девять кандидатов в сборные команды России. Одна из приоритетных задач – обеспечить достойную материальную поддержку потенциальных олимпийских чемпионов.

В ближайших планах – информационная поддержка инвалидов в рамках проекта «Курское долголетие»; волонтерские проекты по работе с семьями, которые воспитывают детей с ОВЗ; проекты с ветеранами Великой Отечественной войны и семинары по правовой грамотности.

Ольга ИВАНОВА

**Улица, фонарь, машина**

ства; паспорт транспортного средства (выпуску из электронного ПТС); доверенность на использование и распоряжение транспортным средством. Также необходимы справка от органов МВД России, подтверждающая обращение по поводу хищения автомобиля, постановление о возбуждении уголовного дела или об отказе в возбуждении такового.

Выплата страхового возмещения осуществляется не ранее чем через два месяца.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 ЯНВАРЯ		СЕЙМ	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 09.25 «Доброе утро»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	07.00 Дыши	6+
09.50 «Жить здорово!»	16+	07.10 События недели	12+
10.55 «Модный приговор»	6+	07.40 Большой экран	12+
12.15, 01.10, 03.05 «Время покажет»	16+	07.55 Проектные решения молодых	12+
15.15 «Давай поженемся!»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.30 «Мужское/Женское»	16+	13.00 Диво	6+
18.40 «На самом деле»	16+	13.05 Мультфильм	6+
19.45 «Пусть говорят»	16+	13.30 Специальный репортаж	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	13.40 Незабываемый город	12+
21.30 «ИЩЕЙКА»	16+	13.45 По сути дела	12+
22.30 «Док-ток». «Подлинная история Юлии Началовой»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.30 «Вечерний Ургант»	16+	16.00 Диво	6+
00.10 «Познер»	16+	16.05 Мультфильм	6+
<b>РОССИЯ 1</b>		<b>НТВ</b>	
05.00, 09.30 «Утро России»	16+	04.35 «ПАСЕЧНИК»	16+
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 «Вести - Курск. Местное время. Утро»	16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 СЕГОДНЯ	16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	08.25, 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»	16+
09.55 «О самом главном»	12+	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	14.00, 01.20 «Место встречи»	16+
11.30 «Судьба человека»	12+	16.25 «ДНК»	16+
12.40, 18.40 «60 минут»	12+	18.30, 19.40 «БАЛАБОЛ»	16+
14.55 «МОРОЗОВА»	12+	21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ»	16+
17.15 «Андрей Малахов»	16+	23.45 «Основано на реальных событиях»	16+
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ»	12+	03.10 «Миграция»	12+
23.35 «Вечер с В. Соловьевым»	12+	03.50 «ОТДЕЛ 44»	16+
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	12+	<b>СТС</b>	
04.05 «ОБЪЕКТ 11»	16+	06.00, 05.45 «Ералаш»	0+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		06.10 «Спирит. Дух свободы»	6+
05.00 «Территория заблуждений»	16+	07.00 «Том и Джерри»	0+
06.00 «Стражи порядка»	16+	07.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	12+
06.15 «Тактичные дети»	0+	19.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	19.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ»	12+
07.00 «Такт - новости»	16+	21.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2»	12+
07.30 «С бодрым утром!»	16+	01.05 «КОМНАТА СТРАХА»	18+
08.30 «Новости»	16+	03.05 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ»	16+
09.00 «Засекреченные списки»	16+	04.55 «6 кадров»	16+
11.00 «Как устроен мир»	16+	05.15 «Золотые колосья»	0+
12.00 «112»	16+	05.35 «Попался, который кусался»	0+
12.30 «Стражи порядка»	16+	<b>МАТЧ ТВ</b>	
12.45 Программы ТК ТАКТ	16+	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.10, 16.45, 18.30 НОВОСТИ	16+
		06.05, 12.05, 14.45, 18.35, 22.20, 00.45 Все на Матч!	12+
		09.00 Бокс. Владимир Никитин против Ержана Залилова. Дмитрий Юн против Жоры Амазаряна	16+
		10.30 Зимние виды спорта. Обзор	0+
		11.30, 01.30 Хоккей. НХЛ. Обзор	0+
		12.45, 13.50 «Конор Макгрегор: Печально известный»	16+
		15.15 Еврофутбол. Обзор	0+
		16.15, 16.50 «В КЛЕТКЕ»	16+
		19.25 Хоккей. КХЛ. «Йокерит» - «Авангард»	12+
		21.50 Тотальный футбол	12+
		22.40 Футбол. Кубок Англии. «Уиком» - «Тоттенхэм»	12+
		02.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетико» - «Хетафе»	0+
		04.00 Гандбол. ЛЧ. Женщины. «Вылча» - ЦСКА	0+
		05.30 «Жизнь после спорта. Евгений Трефилов»	12+

ВТОРНИК, 26 ЯНВАРЯ		СЕЙМ	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 09.25 «Доброе утро»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	07.00 Дыши	6+
09.50 «Жить здорово!»	16+	07.10 События дня	12+
10.55 «Модный приговор»	6+	07.30 Диво	6+
12.15, 01.10, 03.05 «Время покажет»	16+	07.35 Мультфильм	6+
15.15 «Давай поженемся!»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.30 «Мужское/Женское»	16+	13.00 Диво	6+
18.40 «На самом деле»	16+	13.05 Мультфильм	6+
19.45 «Пусть говорят»	16+	13.30 Власть. Открытая политика	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	13.35 Шедьеры мирового искусства	12+
21.30 «ИЩЕЙКА»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
22.30 «Док-ток». «Подлинная история Юлии Началовой»	16+	16.00 Диво	6+
23.30 «Вечерний Ургант»	16+	16.05 Мультфильм	6+
00.10 К 100-летию Юрия Озерова. «Цена Освобождения»	12+	16.30 «Опасный бизнес»	18+
<b>РОССИЯ 1</b>		<b>НТВ</b>	
05.00, 09.30 «Утро России»	16+	04.35 «ПАСЕЧНИК»	16+
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 «Вести - Курск. Местное время. Утро»	16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 СЕГОДНЯ	16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	08.25, 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»	16+
09.55 «О самом главном»	12+	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	14.00, 01.25 «Место встречи»	16+
11.30 «Судьба человека»	12+	16.25 «ДНК»	16+
12.40, 18.40 «60 минут»	12+	18.30, 19.40 «БАЛАБОЛ»	16+
14.55 «МОРОЗОВА»	12+	21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ»	16+
17.15 «Андрей Малахов»	16+	23.45 «Основано на реальных событиях»	16+
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ»	12+	03.15 «Агентство скрытых камер»	16+
23.35 «Вечер с В. Соловьевым»	12+	03.45 «ОТДЕЛ 44»	16+
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	12+	<b>СТС</b>	
04.05 «ОБЪЕКТ 11»	16+	06.00, 05.50 «Ералаш»	0+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		06.15 «Спирит. Дух свободы»	6+
05.00 «Территория заблуждений»	16+	07.00 «Том и Джерри»	0+
06.00 «Стражи порядка»	16+	07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле»	6+
06.15 «Тактичные дети»	0+	08.00, 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	09.00 «ПСИХОЛОГИНИ»	16+
07.00 «Такт - новости»	16+	10.05 «Уральские пельмени. Смех-бук»	16+
07.30 «С бодрым утром!»	16+	10.55 «Самый лучший день»	16+
08.30 «Новости»	16+	13.05 «ОТЕЛЬ «ЗЛЕОН»	16+
09.00 «Засекреченные списки»	16+	20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2»	12+
11.00 «Как устроен мир»	16+	22.05 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА»	12+
12.00 «112»	16+	12.30 «Стражи порядка»	16+
12.30 «Стражи порядка»	16+	12.45 Программы ТК ТАКТ	16+
12.45 Программы ТК ТАКТ	16+	13.00 «Загадки человечества»	16+
		14.00 «Невероятно интересные истории»	16+
		15.00 «Засекреченные списки»	16+
		16.00 «112»	16+
		17.00 «Тайны Чапман»	16+
		18.00 Программы ТК ТАКТ	16+
		19.00 «Такт - новости»	16+
		19.30 «Новости»	16+
		20.00 «ДЖЕК РИЧЕР»	16+
		22.35 «Смотреть всем!»	16+
		23.00 «Новости»	16+
		23.30 «Такт - новости»	16+
		00.00 «Загадки человечества»	16+
		01.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ»	0+
		02.50 «Самые шокирующие гипотезы»	16+
		03.35 «Тайны Чапман»	16+
		<b>НТВ</b>	
		04.30 «ПАСЕЧНИК»	16+
		08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 СЕГОДНЯ	16+
		08.25, 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»	16+
		13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+
		14.00, 02.10 «Место встречи»	16+
		16.25 «ДНК»	16+
		18.30, 19.40 «БАЛАБОЛ»	16+
		21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ»	16+
		23.45 «ЧП. Расследование»	16+
		00.20 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД»	12+
		03.50 «ОТДЕЛ 44»	16+
		<b>СТС</b>	
		06.00, 05.50 «Ералаш»	0+
		06.15 «Спирит. Дух свободы»	6+
		07.00 «Том и Джерри»	0+
		07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле»	6+
		08.00, 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+
		09.00 «ПСИХОЛОГИНИ»	16+
		10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ»	12+
		13.05 «Тайны боевых искусств. Япония»	16+
		15.15 Еврофутбол. Обзор	0+
		16.15, 16.50 «В КЛЕТКЕ»	16+
		17.25 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» - «Лада»	12+
		19.00 Все на хоккей!	12+
		19.25 Хоккей. КХЛ. «Динамо» Москва - ЦСКА	12+
		22.55 Футбол. Кубок Испании	12+
		02.00 Футбол. Чемпионат Шотландии. «Хиберниан» - «Рейнджерс»	0+
		04.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Альба» - ЦСКА	0+
		06.00 «Мир 24»	12+
		07.00 Дыши	6+
		07.10 События дня	12+
		07.30 Диво	6+
		07.35 Мультфильм	6+
		08.00 «Мир 24»	12+
		13.00 Диво	6+
		13.05 Мультфильм	6+
		13.30 Городской стиль	12+
		13.50 Специальный репортаж	12+
		14.00 «Мир 24»	12+
		16.00 Диво	6+
		16.05 Мультфильм	6+
		16.30 Власть. Открытая политика	12+
		16.55 Шедьеры мирового искусства	12+
		17.00 «Мир 24»	12+
		19.30 События дня	12+
		19.50 Прайм-тайм	12+
		20.00 Городской стиль	12+
		20.20 Специальный репортаж	12+
		20.30 «Мир 24»	12+
		22.00 События дня	12+
		22.20 Спорт ТВ	12+
		22.35 Семья России	12+
		22.45 Незабываемый город	12+
		22.50 Прайм-тайм	12+
		23.00 «Мир 24»	12+
		<b>МАТЧ ТВ</b>	
		06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.10, 16.45, 18.30, 21.55 НОВОСТИ	16+
		06.05, 12.05, 14.45, 18.35, 22.05, 01.00 Все на Матч!	12+
		09.00 Бокс. Харитон Агрба против Ослана Тедеева	16+
		10.00 «Виктор Царев. Капитан великой команды»	12+
		11.00 «Идеальные соперники. «Алания» и «Спартак»	12+
		11.30 «Большой хоккей»	12+
		12.45 Смешанные единоборства. Опе FC. Алаверди Рамазанов против Капитана Петчынди	16+
		13.50 «Тайны боевых искусств. Япония»	16+
		15.15 Еврофутбол. Обзор	0+
		16.15, 16.50 «В КЛЕТКЕ»	16+
		19.25 Хоккей. КХЛ. «Спартак» Москва - «Металлург»	12+
		22.35 «Точная ставка»	16+
		22.55 Футбол. Чемпионат Нидерландов. «Аякс» - «Виллем II»	12+
		02.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» - «Фенербахче»	0+
		04.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Милан» - «Зенит»	0+

СРЕДА, 27 ЯНВАРЯ		СЕЙМ	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 09.25 «Доброе утро»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	07.00 Дыши	6+
09.50 «Жить здорово!»	16+	07.10 События дня	12+
10.55 «Модный приговор»	6+	07.30 Диво	6+
12.15, 01.10, 03.05 «Время покажет»	16+	07.35 Мультфильм	6+
15.15 «Давай поженемся!»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.30 «Мужское/Женское»	16+	13.00 Диво	6+
18.40 «На самом деле»	16+	13.05 Мультфильм	6+
19.45 «Пусть говорят»	16+	13.30 Специальный репортаж	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	13.40 Незабываемый город	12+
21.30 «ИЩЕЙКА»	16+	13.45 По сути дела	12+
22.30 «Док-ток». «Подлинная история Юлии Началовой»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.30 «Вечерний Ургант»	16+	16.00 Диво	6+
00.10 «Блокада. Дети»	12+	16.05 Мультфильм	6+
<b>РОССИЯ 1</b>		<b>НТВ</b>	
05.00, 09.30 «Утро России»	16+	04.30 «ПАСЕЧНИК»	16+
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 «Вести - Курск. Местное время. Утро»	16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 СЕГОДНЯ	16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	08.25, 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»	16+
09.55 «О самом главном»	12+	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	14.00, 01.35 «Место встречи»	16+
11.30 «Судьба человека»	12+	16.25 «ДНК»	16+
12.40, 18.40 «60 минут»	12+	18.30, 19.40 «БАЛАБОЛ»	16+
14.55 «МОРОЗОВА»	12+	21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ»	16+
17.15 «Андрей Малахов»	16+	23.45 «Поздняков»	16+
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ»	12+	00.00 «Захар Прилепин. Уроки русского»	12+
23.35 «Вечер с В. Соловьевым»	12+	00.35 «Мы и наука. Наука и мы»	12+
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	12+	03.20 Их нравы	0+
04.05 «ОБЪЕКТ 11»	16+	03.45 «ОТДЕЛ 44»	16+
<b>Р</b>			

ПЯТНИЦА, 29 ЯНВАРЯ		СЕЙМ	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 09.25 «Доброе утро»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ	16+	07.00 Дыши	6+
09.50 «Жить здорово!»	16+	07.10 События дня	12+
10.55, 02.50 «Модный приговор»	6+	07.30 Диво	6+
12.15 «Время покажет»	16+	07.35 Мультфильм	6+
15.15, 03.40 «Давай поженимся!»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
16.00, 04.20 «Мужское/Женское»	16+	13.00 Диво	6+
18.40 «Человек и закон»	16+	13.05 Мультфильм	6+
19.45 «Поле чудес»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	13.45 Слово церкви	12+
21.30 «Своя колея» Лучшее	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.20 «Вечерний Ургант»	16+	16.00 Диво	6+
00.15 «Лорел Каньон»	16+	16.05 Мультфильм	6+
<b>РОССИЯ 1</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 09.30 «Утро России»	16+	06.00 «Мир 24»	12+
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 «Вести - Курск. Местное время. Утро»	16+	07.00 Дыши	6+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	07.10 События дня	12+
09.55 «О самом главном»	12+	07.30 Диво	6+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	07.35 Мультфильм	6+
11.30 «Судьба человека»	12+	08.00 «Мир 24»	12+
12.40, 18.40 «60 минут»	12+	13.00 Диво	6+
14.55 «Ближние люди»	12+	13.05 Мультфильм	6+
17.15 «Андрей Малахов»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ»	12+	13.45 Слово церкви	12+
23.30 «Дом культуры и смеха. Скоро весна»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
02.00 «БРАТСКИЕ УЗЫ»	12+	16.00 Диво	6+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00 «Военная тайна»	16+	06.00 «Мир 24»	12+
06.00 «Стражи порядка»	16+	07.00 Дыши	6+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.10 События дня	12+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	07.30 Диво	6+
07.00 «Такт - новости»	16+	07.35 Мультфильм	6+
07.30 «С бодрым утром!»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
08.30 «Новости»	16+	13.00 Диво	6+
09.00 «Документальный проект»	16+	13.05 Мультфильм	6+
11.00 «Как устроен мир»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
12.00 Программы ТК ТАКТ	16+	13.45 Слово церкви	12+
13.00 «Загадки человечества»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
14.00 «Невероятно интересные истории»	16+	16.00 Диво	6+
15.00 «Засекреченные списки»	16+	16.05 Мультфильм	6+
16.00 «112»	16+	16.30 Специальный репортаж	12+
16.30 «Новости»	16+	16.40 Городской стиль	12+
17.00 «Тайны Чапман»	16+	17.00 «Мир 24»	12+
18.00 «Самые шокирующие гипотезы»	16+	19.30 События дня	12+
<b>СТС</b>		<b>СЕЙМ</b>	
06.00, 05.50 «Ералаш»	6+	06.00 «Мир 24»	12+
06.15 «Спирит. Дух свободы»	6+	07.00 Дыши	6+
07.00 «Том и Джерри»	0+	07.10 События дня	12+
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле»	6+	07.30 Диво	6+
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+	07.35 Мультфильм	6+
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ»	12+	13.00 Диво	6+
14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ»	12+	13.05 Мультфильм	6+
15.45 «Уральские пельмени. Смех-бук»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
16.20 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	13.45 Слово церкви	12+
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.35 «ГРАВИТАЦИЯ»	12+	16.00 Диво	6+
01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ»	18+	16.05 Мультфильм	6+
03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+	16.30 Специальный репортаж	12+
04.55 «6 кадров»	16+	16.40 Городской стиль	12+
05.15 «Молодые яблоки»	0+	17.00 «Мир 24»	12+
05.35 «Мой додыр»	0+	19.30 События дня	12+
<b>СТС</b>		<b>СЕЙМ</b>	
06.00, 05.50 «Ералаш»	6+	06.00 «Мир 24»	12+
06.15 «Спирит. Дух свободы»	6+	07.00 Дыши	6+
07.00 «Том и Джерри»	0+	07.10 События дня	12+
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле»	6+	07.30 Диво	6+
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+	07.35 Мультфильм	6+
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ»	12+	13.00 Диво	6+
14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ»	12+	13.05 Мультфильм	6+
15.45 «Уральские пельмени. Смех-бук»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
16.20 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	13.45 Слово церкви	12+
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.35 «ГРАВИТАЦИЯ»	12+	16.00 Диво	6+
01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ»	18+	16.05 Мультфильм	6+
03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+	16.30 Специальный репортаж	12+
04.55 «6 кадров»	16+	16.40 Городской стиль	12+
05.15 «Молодые яблоки»	0+	17.00 «Мир 24»	12+
05.35 «Мой додыр»	0+	19.30 События дня	12+
<b>СТС</b>		<b>СЕЙМ</b>	
06.00, 05.50 «Ералаш»	6+	06.00 «Мир 24»	12+
06.15 «Спирит. Дух свободы»	6+	07.00 Дыши	6+
07.00 «Том и Джерри»	0+	07.10 События дня	12+
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле»	6+	07.30 Диво	6+
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ»	16+	07.35 Мультфильм	6+
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ»	16+	08.00 «Мир 24»	12+
10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ»	12+	13.00 Диво	6+
14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ»	12+	13.05 Мультфильм	6+
15.45 «Уральские пельмени. Смех-бук»	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
16.20 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	13.45 Слово церкви	12+
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.35 «ГРАВИТАЦИЯ»	12+	16.00 Диво	6+
01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ»	18+	16.05 Мультфильм	6+
03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+	16.30 Специальный репортаж	12+
04.55 «6 кадров»	16+	16.40 Городской стиль	12+
05.15 «Молодые яблоки»	0+	17.00 «Мир 24»	12+
05.35 «Мой додыр»	0+	19.30 События дня	12+

СУББОТА, 30 ЯНВАРЯ		05.25 «Как грибы с горохом воевали»	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
06.00 «Доброе утро. Суббота»	6+	05.45 «Крылатый, мохнатый да масленый»	0+
09.00 Умницы и умники	12+	<b>СЕЙМ</b>	
09.45 «Слово пастыря»	0+	06.00 «Мир 24»	12+
10.00, 12.00 НОВОСТИ	16+	11.00 События дня	12+
10.15 «Владимир Высоцкий. Письмо Уоррену Битти»	16+	11.15 Центр притяжения	12+
11.15, 12.15 «Владимир Высоцкий. «Я не верю судьбе...»	16+	11.30 Спорт ТВ	12+
12.40 «Живой Высоцкий»	12+	11.45 По сути дела	12+
13.10 «Высоцкий. «Где-то в чужой незнакомой ночи...»	16+	12.00 «Мир 24»	12+
14.15 «СТРЯПУХА»	0+	16.00 Семья России	12+
15.40 «Владимир Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья»	16+	16.10 Есть такая профессия	12+
16.55 «Высоцкий. Последний год»	16+	16.25 Уроки танцев	12+
17.50 Владимир Высоцкий. «Сегодня вечером»	16+	16.40 Специальный репортаж	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	16.50 ПсихологИЯ	12+
21.20 «Сегодня вечером»	16+	17.00 «Мир 24»	12+
23.00 «Правда о «Последнем герое»	12+	21.00 События недели	12+
00.00 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ»	18+	21.30 «Мир 24»	12+
01.55 «Модный приговор»	6+	<b>МАТЧ ТВ</b>	
02.45 «Давай поженимся!»	16+	06.00 Бокс. Денис Лебедев против ЭнцоМакаринелли	16+
03.25 «Мужское / Женское»	16+	06.20 Бокс. Джо Кальзаге против Байрона Митчелла	16+
<b>РОССИЯ 1</b>		<b>МАТЧ ТВ</b>	
05.00 «Утро России. Суббота»	16+	06.40 Бокс. Лучшие нокауты 2020	16+
08.00 Вести. Местное время	16+	07.00, 08.55, 11.30, 14.10, 16.20, 18.05, 20.15, 22.30 НОВОСТИ	16+
08.20 Местное время. Суббота	16+	07.05, 11.35, 14.15, 16.25, 17.35, 22.55, 01.00 Все на Матч!	16+
08.35 «По секрету всему свету»	12+	09.00 «Футбольные звезды»	0+
09.00 «Тест»	12+	09.20 «ЯРОСТНЫЙ КУЛАК»	16+
09.25 «Пятеро на одного»	12+	12.20 Биатлон. ЧЕ. Женщины	12+
10.10 «Сто к одному». Телеигра	12+	13.10 Смешанные единоборства. Bellator. Чейк Конго против Тима Джонсона. Сол Роджерс против Арби Межидова	16+
11.00 Вести	16+	14.50 Биатлон. ЧЕ. Мужчины	12+
11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!»	16+	15.40 Лыжный спорт. Кубок мира. Мужчины	12+
12.20 «Доктор Мясников»	12+	16.45 Лыжный спорт. Кубок мира. Женщины	12+
13.20 «ГОРОД НЕВЕСТ»	12+	18.10 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» - «Леванте»	12+
18.00 «Привет, Андрей!»	12+	20.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Байер»	12+
20.00 Вести в субботу	16+	22.55 Футбол. Кубок Либертадорес. Финал. «Палмейрас» - «Сантос» из Рио-де-Жанейро	12+
21.00 «СВОИ ЧУЖИЕ РОДНЫЕ»	12+	02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Финал	0+
01.10 «КАТИНО СЧАСТЬЕ»	12+	02.55 Хоккей. НХЛ. «Нью-Йорк Рейнджерс» - «Питтсбург Пингвинз»	12+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		<b>МАТЧ ТВ</b>	
05.00 «Невероятно интересные истории»	16+	03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+
07.15 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ»	16+	05.05 «6 кадров»	16+
09.05 «Минтранс»	16+	<b>СЕЙМ</b>	
10.10 «Самая полезная программа»	16+	06.00 «Мир 24»	12+
11.15 «Военная тайна»	16+	10.30 Специальный репортаж	12+
11.55 «СОВБЕЗ»	16+	10.40 Проектные решения молодых	12+
14.20 «Ну кто так строит?»	16+	10.45 Есть такая профессия	12+
15.20 «Засекреченные списки. Купились! Как нас разведят?»	16+	11.00 Слово церкви	12+
<b>СТС</b>		<b>СЕЙМ</b>	
06.00, 05.50 «Ералаш»	6+	11.15 Уроки танцев	12+
06.15 «Тролли. Праздник продолжается!»	6+	11.30 «Мир 24»	12+
07.00 «Три кота»	0+	16.00 События недели	12+
07.30 «Том и Джерри»	0+	16.30 Экстренный вызов	12+
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты»	6+	16.45 По сути дела	12+
08.25 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	17.00 Мы Вас ждали	12+
09.00 «Просто кухня»	12+	17.25 Проектные решения молодых	12+
10.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»	16+	17.30 «Мир 24»	12+
12.35 «НОЧЬ В МУЗЕЕ»	12+	<b>МАТЧ ТВ</b>	
14.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2»	12+	06.00 Смешанные единоборства. Brave CF & Krepost Selection. Эльдар Эльдаров против Леонардо Мафры. Али Багаутинов против Олега Личковахи	12+
16.55 «НОЧЬ В МУЗЕЕ. СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ»	6+	07.00, 09.00, 17.15, 19.30, 22.00 НОВОСТИ	16+
18.55 «Фердинанд»	6+	07.05, 19.35, 22.10, 01.00 Все на Матч!	12+
21.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА»	12+	09.05 «Зарядка для хвоста»	0+
22.55 «НОИ»	12+	09.15 «Как утенок-музыкант стал футболистом»	0+
01.40 «ГРАВИТАЦИЯ»	12+	09.25 Лыжный спорт. Марафонская серия Ski Classics. 70 км	12+
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+	12.55, 16.15 Лыжный спорт. Кубок мира	12+
05.05 «6 кадров»	16+	14.15 Биатлон. ЧЕ. Индивидуальная смешанная эстафета	0+
<b>СТС</b>		<b>МАТЧ ТВ</b>	
06.00, 05.50 «Ералаш»	6+	14.55 Биатлон. ЧЕ. Смешанная эстафета	12+
06.15 «Тролли. Праздник продолжается!»	6+	17.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» - «Локомотив-Кубань»	12+
07.00 «Три кота»	0+	19.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» - «Парма»	12+
07.30 «Том и Джерри»	0+	22.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Атлетик»	12+
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты»	6+	02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Финал	0+
08.25 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	03.00 Конькобежный спорт. Кубок мира	0+
09.00 «Просто кухня»	12+	04.00 Футбол. Чемпионат Франции. «Нант» - «Монако»	0+
10.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»	16+	<b>СЕЙМ</b>	
12.35 «НОЧЬ В МУЗЕЕ»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
14.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2»	12+	10.30 Специальный репортаж	12+
16.55 «НОЧЬ В МУЗЕЕ. СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ»	6+	10.40 Проектные решения молодых	12+
18.55 «Фердинанд»	6+	10.45 Есть такая профессия	12+
21.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА»	12+	11.00 Слово церкви	12+
22.55 «НОИ»	12+	11.15 Уроки танцев	12+
01.40 «ГРАВИТАЦИЯ»	12+	11.30 «Мир 24»	12+
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН»	12+	16.00 События недели	12+
05.05 «6 кадров»	16+	16.30 Экстренный вызов	12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 ЯНВАРЯ		05.20 «Метеор на ринге»	
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		<b>СЕЙМ</b>	
05.00, 06.10 «ЛИЧНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА»	16+	05.40 «Полкан и шавка»	0+
06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ	16+	<b>СЕЙМ</b>	
06.55 «Играй, гармонь любимая!»	12+	06.00 «Мир 24»	12+
07.40 «Часовой»	12+	10.30 Специальный репортаж	12+
08.10 «Здоровье»	16+	10.40 Проектные решения молодых	12+
09.20 «Непутевые заметки»	12+	10.45 Есть такая профессия	12+
10.15 «Жизнь других»	12+	11.00 Слово церкви	12+
11.15, 12.15 «Видели видео?»	6+	11.15 Уроки танцев	12+
13.30 «Ледниковый период»	0+	11.30 «Мир 24»	12+
16.40 Мировая «Ванга: Человек и феномен»	12+	16.00 События недели	12+
17.40 «Я почти знаменит»	12+	16.30 Экстренный вызов	12+
19.25 «Лучше всех!»	0+	16.45 По сути дела	12+
21.00 «ВРЕМЯ»	16+	17.00 Мы Вас ждали	12+
21.50 К 110-летию Ванги «Сегодня вечером»	16+	17.25 Проектные решения молодых	12+
23.50 «Ванга: Человек и феномен» Полная версия	12+	17.30 «Мир 24»	12+
01			

## КУШАТЬ ПОДАНО

Многие знают, с каким трудом картофель прижился на Руси, прежде чем стал «вторым хлебом». Но, оказывается, не только он входит в список самых «скандальных» продуктов в истории России.

## Помидоры

Долгое время их считали ядовитыми, за томатами даже закрепилось народное прозвище – «бешеные ягоды».

В Россию помидоры попали, предположительно, во второй половине XVIII века из Европы. На Руси их использовали как украшение для изгородей, садовых беседок. Сочетание темно-зеленой ботвы и красных плодов нравилось хозяйкам: горшочки с ростками помидоров использовали как домашние растения на подоконниках.

Среди дворян при российском императорском дворе было принято дарить возлюбленным небольшие кустики помидоров в знак вечной любви и верности.

Чуть позже были открыты целебные свойства томатов: кашлица из протертых плодов считалась лучшим лекарством от ран. И только на рубеже XVIII-XIX веков томаты были причислены к съедобным культурам. Широкое распростране-

## Любимая еда – теперь и тогда

ние началось только после Второй мировой войны.

## Чай

Чай, столь любимый во всем мире, в России приняли не сразу. В 1638 году царский стольник Василий Старков, будучи послом в Монголии, впервые попробовал на пиру питье, которое ему понравилось. Увидев это, Алтын-хан послал русскому царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чая.

Поначалу российские дворяне не разобрались, что с ним делать. Но потом решили залить кипятком, и напиток стал одним из любимейших на царском столе.

Для крестьян заморская заварка была недоступна, ее использовали лишь в особых случаях. Поэтому возникло выражение «чайком побаловаться». Многие бедняки даже не знали, как его заваривать. По этому поводу Василий Жуковский написал шуточные стихи:

*«Раз прислал мне барин чаю  
и велел его сварить.  
А я отроду не знаю, как же этот  
чай варить.  
Взял тогда, налил водички,  
всыпал чай я весь в горшок.»*



*И приправил луку, перцу,  
да петрушки корешок.  
Разлил варево по плошкам,  
хорошенько размешал,  
Остудил его немножко.  
На господский стол подал.  
Гости с барином плевались.  
Сам он ажно озверел  
И, отправив на конюшню,  
меня выпороть велел.*

*Долго думал, удивлялся:  
«Чем же мог не угодить?»  
А потом-то догадался,  
что забыл я посолить.»*

## Кофе

Петр I пристрастился к «тонизирующему зелью» во время поездки в Голландию. По приезде он издал указ, предписывающий подавать

кофе на своих ассамблеях. И даже больше: кофе стали предлагать при входе в Кунсткамеру.

Но на Руси хватало национальных напитков: квасы, сбитни, травяные настойки и отвары, а безумно дорогие бобы особо не прельщали людей.

Самым страстным любителем кофе оказалась императрица Екатерина II. Чтобы сварить для нее пять чашек, повара использовали 400 г молотых зерен.

## Телятина

Много веков подряд на Руси существовал запрет на употребление в пищу телятины. Первоначально он был вызван заботой крестьянина о сохранении молодняка. В убое теленка с целью полакомиться его нежным мясом он видел непростительное расточительство. Затем этот обычай стал традицией и принял характер мистического запрета.

Об этом писали и иностранные гости, например Жак Маржерет: «Что касается быков и коров, то они размножаются так же поразительно, поскольку во всей России совсем не едят телятины».

Только в конце XVIII века телятина стала блюдом пиршественных столов знати, а позже появилась и на столах более скромного люда.

Андрей  
ПОЛЕВОЙ

## ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА

## Вальс цветов и мыльные пузыри

### КАК ПОЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКОЙ



Лучше понимать математику, быть креативней и внимательней помогает детям регулярное прослушивание классической музыки. Об этом говорят исследования ученых.

Кроме того, эксперты утверждают, что музыка учит ребят сопереживать и выражать эмоции. Как познакомить ребенка с классикой так, чтобы это было нескудно и познавательно?

Классические композиции можно включать с первых дней жизни малыша. Однако стоит помнить о том, что органы чувств младенцев еще несовершенны. Произведения, которые исполняет большой симфонический оркестр, для крохи просто шум. А медные духовые инструменты, ударные и вовсе заставят малыша вздрагивать. Поэтому выбирайте камерный состав оркестра, ансамбли, квартеты, дуэты, про-

изведения для фортепиано или других инструментов, соло под аккомпанемент фортепиано.

Отложить лет до пяти стоит и крупные музыкальные формы. Сделайте выбор в пользу небольших пьес или подходящих отрывков крупных произведений. Это могут быть, например, фортепианная соната по 16 Вольфганга Амадея Моцарта или «Лирические пьесы» Эдварда Грига («Ариетта», «Мелодия», «Листок из альбома»). Прекрасный выбор – сочинения Петра Чайковского. Например, номера из балета «Щелкунчик» («Увертюра», «Танец пастушков», «Вальс цветов»).

Старших детей можно знакомить с классикой через наблюдения за окружающим миром, с помощью игр. Во что играли дети в разные времена? Скакалки, качели, куклы, воздушный змей? Послушать музыкальное отражение детских забав можно в циклах Петра Чайковского «Детский альбом» и Жоржа Бизе «Детские игры», в его пьесе «Мыльные пузыри».

Поводом прикоснуться к классической музыке могут стать любимые книги.

Сказки Эрнста Гофмана и Шарля Перро можно сочетать с музыкой балетов Петра Чайковского «Щелкунчик» и «Спящая красавица», с вальсами из балета Сергея Прокофьева «Золушка». Прекрасные впечатления оставит музыка из старых добрых мультфильмов «Щелкунчик», «Снегурочка», «Пер Гюнт».

Анастасия ЗОРИНА

## ЗДОРОВЬЕ

Одни не носят очки, считая их вредными. Другие, думая, что современные мониторы безопасны для глаз, не отходят от компьютера. Третьи скупают морковь и чернику, чтобы сохранить зрение. Развеем популярные мифы о здоровье глаз с помощью рекомендаций офтальмологов.

**Миф 1.** Нельзя смотреть телевизор, сидя слишком близко к экрану

На самом деле, уверяют специалисты, нет доказательств прямой связи между просмотром телевизора с близкого расстояния и ухудшением зрения. Поэтому сидите там, где удобно. Глаза могут устать в случае, если вы сидите перед экраном слишком долго, особенно когда в комнате полумрак.

**Миф 2.** Читать в темноте вредно

Глаза от чтения в темноте устанут, но в целом это никак не повредит зрению.

**Миф 3.** Ношение очков не корректирует, а, наоборот, ухудшает зрение

Только неправильно подобран-

## ВОТ ЭТО НОМЕР

Недавно поступил в автошколу. Как-то возвращался с занятий вечером. Уже стемнело, сажусь в автобус, а следом – девушка со старшего потока.

Она громко говорила по телефону, так что я не мог не услышать ее разговор.

– Алло, мам. Слушай, я не сдала вождение. Как почему? Сама представь: в машине темно, педалей не видно.

Эту историю нам прислал Анатолий Костюш-

## Глаз – алмаз

ные очки могут ухудшить зрение, потому что провоцируют напряжение мышц глаза и зрительное утомление. В правильно подобранных очках нет опасности, только польза, другое качество зрения.

**Миф 4.** От сварки ослепнешь  
В детстве так предупреждали многих из нас. И сейчас, будучи взрослыми, мы отводим глаза во время работы сварщика. И правильно делаем. Ослепнуть не получится, утверждают врачи, но ожог глаза можно получить за просто.

Медицина знает случаи, когда люди получали ожоги глаз при наблюдении солнечных затмений. Это фотоофтальмия – поражение конъюнктивы и роговицы глаза ультрафиолетовым



излучением. Также подобное поражение могут вызвать бактерицидные лампы. Именно поэтому пациентов в больницах на время кварцевания просят выходить из палат или накрываться с головой простынями.

**Миф 5.** Черника и морковь зачатят зрение

Это не так, потому что ни один человек не в состоянии съесть столько морковки и черники, сколько нужно для того, чтобы получить минимальную пользу для глаз. Да и в таблетках с экстрактами черники нет доказанной пользы для зрения.

Впрочем, доктора отмечают: чем больше в рационе морковки, черники и других полезных продуктов и меньше жирного, сладкого, консервированного, тем больше пользы будет организму в целом.

Наталья  
ПОЛЯНСКАЯ

## Жми педали,

### ПОКА ПРАВА НЕ ДАЛИ

ко из Железногорска. Приглашаем и вас принять участие в конкурсе «Вот это номер». Ждем писем на электронную почту: er-kursk@mail.ru, или по адресу: 305000, г. Курск, ул. Ленина, 11, второй этаж.

## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	25 января, понедельник	26 января, вторник	27 января, среда	28 января, четверг	29 января, пятница	30 января, суббота	31 января, воскресенье
КУРСК	0°C	+1°C	0°C	-2°C	-3°C	-3°C	-8°C
	+1°C	+2°C	+2°C	0°C	0°C	0°C	-6°C
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	+1°C	+1°C	-1°C	-2°C	-2°C	-3°C	-8°C
	+2°C	+2°C	+2°C	0°C	0°C	0°C	-6°C
КУРЧАТОВ	+2°C	+1°C	0°C	-1°C	-2°C	-2°C	-8°C
	+2°C	+2°C	+2°C	0°C	0°C	0°C	-5°C



Единая Россия. Курский областной вестник

Газета зарегистрирована Центрально-Черноземным управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство ПИ №ФС 6-0205 от 22.08.2005.

Главный редактор – А.Б. МАРТЫНКОВ

Учредитель: Курское региональное отделение Всероссийской политической партии «Единая Россия»  
Адрес редакции, издателя: 305000 г. Курск, ул. Ленина, 11.  
Тел./факс (4712) 51-34-04. E-mail: er-kursk@mail.ru

Подписной индекс – П4336  
Выходит четыре раза в месяц  
Номер подписан в печать 21.01.2021  
по графику – 20.00, фактически – 20.00

Отпечатано:

Типография «Планета +»,  
г. Курск, ул. Большевиков, 42.  
Заказ № от 21.01.2021  
Тираж 4100 экземпляров.  
Цена свободная