



ЕДИНАЯ РОССИЯ

№26 (618)
9 июля 2021 г.

КУРСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
ВЕСТНИК

ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»



КУРСКИЙ ХАРАКТЕР

ЕДИНОРОССЫ ОПРЕДЕЛИЛИ
КАНДИДАТОВ В ОБЛАСТНУЮ ДУМУ

Стр. 3

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ

Весомый вклад

Как получить новые пособия – рассказали в партии



Стр. 2

ТОЧКА РОСТА

На высшем уровне

В «Единой России» отчитались о работе общественных приемных



Стр. 3

ВОЛОНТЕРЫ

С медиками на передовой

Волонтерский центр «Единой России» продолжает работу



Стр. 4

ЗНАЙ НАШИХ

Внукам на удивление

Курские пенсионеры среди лидеров компьютерного многоборья



Стр. 5

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ

Весомый вклад

КАК ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ ПОСОБИЯ – РАССКАЗАЛИ В «ЕДИНОЙ РОССИИ»

Меньше чем за неделю на выплаты беременным и одиноким родителям, которые ввели с 1 июля, поступило более 700 тысяч заявлений. Всего в этом году поддержкой от государства смогут воспользоваться порядка 410 тысяч женщин на ранних сроках беременности и более миллиона родителей детей в возрасте от 8 до 17 лет. Законодательно их обеспечила «Единая Россия». О порядке получения этих и других пособий рассказали на вебинаре партии «Семейный онлайн-прием».

Как подчеркнула член Президиума Генерального совета Ольга Баталина, женщина должна встать на учет по беременности и родам не позднее 12 недель беременности. По ее словам, начиная с 12-й недели беременности будущая мама будет получать помощь от государства при условии сохранения бере-



Елена Беседина

менности в виде половины прожиточного минимума в конкретном регионе.

– До, собственно, даты родоразрешения, – добавила замминистра труда. – Причём независимо от количества дней в месяце, когда пройдут роды, весь этот месяц будет оплачен. То есть, к приме-

ру, если женщина родит 1 августа, то за август выплату она тоже получит.

Дополнительно подтверждать какие-либо документы и приносить в Пенсионный фонд при этом не нужно. Единственное, что потребует от женщины, – это заполнить в электронном виде за-

явление на портале госуслуг. Вся другую информацию Пенсионный фонд получит из взаимодействия с медицинскими организациями, Федеральным фондом социального страхования и проверит сам.

– Ежемесячную денежную выплату на детей в возрасте от 3 до 7 лет получают семьи с низкими доходами, меньше величины прожиточного минимума в регионе, – отметила депутат Курского горсобрания Елена Беседина. – На эти цели из бюджетов всех уровней будет направлено 136,4 миллиарда рублей. Обратиться за пособием в период ожидания ребенка смогут женщины, вставшие на учет в период до 12 недель, если среднедушевой доход в семье менее прожиточного минимума на человека, установленного в регионе.

Она добавила, что выплата пособий по временной нетрудоспособности в размере 100 процентов от среднего заработка вне зависимости от стажа работника назначается всем мамам, имеющим детей до семи лет включительно, и начинается с 1 сентября.

Сергей ПОНОМАРЕВ

ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

Сто миллиардов на выздоровление

Обсуждение программы медицинской реабилитации переболевших коронавирусом состоялось на площадке «Единой России». Ведущие эксперты в области здравоохранения озвучили предложения по повышению эффективности такой реабилитации.

– Президент объявил о создании программы реабилитации, на нее будет выделено сто миллиардов рублей, поэтому нужно сформулировать техзадание для законодателей и финансистов, чтобы понять, на что конкретно пойдут средства, – сказал главврач больницы в столичной Коммунарке Денис Проценко. – Отдельно нужно обсудить программу обучения и подготовки кадров в этой области, так как программа реабилитации не ограничивается только закупкой оборудования.

Как подчеркнул президент Национального медицинского исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Дмитрия Рогачева Александр Румянцев, система подготовки кадров в сфере реабилитации отработана еще не до конца, изменений требует и действующее законодательство в сфере реабилитации, которое не отвечает современным запросам.

Депутат облдумы, региональный координатор партпроекта «Здоровое будущее» Игорь Зоря отметил, что в рамках Программы государственных гарантий в нашей области проводятся реабилитационные мероприятия для пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию.

– Однако объем помощи требуется гораздо больший, что связано как с тяжелым течением заболевания, так и с длительностью восстановительного периода, – подчеркнул Игорь Зоря. – Важность развития реабилитации обозначена президентом России. Курский регион планирует в ближайшее время провести дополнительные организационные мероприятия, которые позволят нарастить объем помощи и увеличить доступность реабилитации как в условиях стационара, так и в амбулаторных условиях.

Иван АЛЕКСАНДРОВ



ПАРТАКТИВ

Ответственное решение



Встреча секретаря регионального отделения партии «Единая Россия» губернатора Курской области Романа Старовойта с партактивом состоялась 8 июля в Курском районе в поселке Маршала Жукова.

РАБОТА ФРАКЦИИ

Трудиться на равных в офисе и дома

В связи со сложной эпидемиологической ситуацией многие регионы объявили о переводе части сотрудников на удаленную работу. Фракция «Единой России» в Госдуме внесла поправки в Трудовой кодекс. Они закрепили права и обязанности работников и работодателей при различных формах удаленной занятости.

С распространением ковида эти нормы не теряют актуальности, считает первый замруководителя фракции «Единой России» в Госдуме Андрей Исаев.

– Вопрос перехода на удаленку уже полностью урегулирован, – отметил Исаев. – Это и условия временного перевода, и защита прав работников при этом.

Андрей Исаев также добавил, что фракция партии продолжит работу над совершенствовани-

Глава региона поздравил однопартийцев с Днем семьи, любви и верности, пожелав успехов в дальнейшей работе, и напомнил, что поддержка семей – это первоочередная задача для всей фракции, поставленная Президентом РФ Владимиром Путиным.

– Это очень ответственное решение – выдвигаться в качестве кандидата от партии «Единая Россия». Партия вам доверила это. Это не просто ответственность, но это и большая работа, – подчеркнул Роман Старовойт в своём обращении к партийцам.

На встрече выступили в том числе первый заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», заместитель губернатора Юрий Князев, руководитель регионального исполнительного комитета партии Евгений Маслов, заместитель секретаря регионального отделения партии Алла Чертова и другие представители партии.

В повестку дня вошло обсуждение прошедшей накануне конференции по выдвижению кандидатов в Курскую областную Думу и текущие задачи на ближайшие месяцы.

Нина ЕРЕМИНА



ем трудового законодательства. В частности, остался неурегулированным вопрос о ненормированном рабочем дне, заключении срочных трудовых договоров, электронном документообороте. Он будет решаться уже в новом созыве Госдумы.

– Не могу сидеть дома, предпочитаю общение с людьми вживую, но инициативу своих коллег поддерживаю, – сказал руководитель Регионального исполкома партии Евгений Маслов. – Вот, к примеру, у нас работает большое количество людей. Основная наша цель – создание благопри-

ятных условий работы для всех категорий граждан. Не секрет же, что многие, кто работает в офисе, и дома нередко занимаются офисными делами. Поэтому в условиях пандемии мы видим острую необходимость в том, чтобы сохранить и защитить заработную плату удаленных сотрудников. Сколько бы мы ни рассуждали о правильности начислений, партия не исключает возможности дискриминации таких работников. Да, люди вынуждены работать дома, с теми же требованиями. И я считаю, что, как партия большинства, мы, имеющие партийное преимущество в законодательных органах, просто обязаны разработать те нормы, которые позволят всем нашим гражданам работать на равных условиях, независимо от места.

Дарья ОЗЕРОВА

КОНФЕРЕНЦИЯ

Второй этап XXXIV конференции Регионального отделения партии «Единая Россия» состоялся 7 июля в областном Дворце молодежи в Курске.

Ключевым вопросом стало выдвижение кандидатов на выборы в Курскую областную Думу седьмого созыва.

Участие в работе конференции приняли 179 делегатов, в том числе заместитель губернатора Курской области Юрий Князев, депутаты Госдумы Ольга Германова и Александр Брыксин, председатель Курской областной Думы Николай Жеребилов, глава города Курска Виктор Карамышев, член Генсовета партии, глава Горшеченского района Юрий Америк.

В обращении к делегатам и гостям секретарь регионального отделения партии «Единая Россия», губернатор Роман Старовойт поблагодарил однопартийцев за высокое доверие и поддержку.

ПРИЕМНАЯ

Цветы, родной край

Возможно, территория вокруг поселкового кинотеатра «Родина» в Касторном превратится в сады Семирамиды, и местные жители перед сеансом смогут наслаждаться красотой растений.

В общественной приемной местного отделения партии «Единая Россия» шестого июля состоялся выездной прием депутата Госдумы Александра Брыксина. К народному избраннику пришла директор центрального Дома культуры Валентина Комарова и рассказала, как преобразился поселковый кинотеатр за последние годы благодаря партпроекту «Культура малой родины», и обратилась за помощью в благоустройстве и озеленении прилегающей территории.

ТОЧКА РОСТА

Итоги и перспективы работы местных общественных приемных партии обсудили единороссы 1 июля на заседании комиссии Президиума регионального политсовета «Единой России» по работе с обращениями граждан.

Действовать энергично и настойчиво

Важным вопросом повестки дня стал доклад об итогах состоявшегося в июне XX Съезда партии его делегата, руководителя Регионального исполкома партии Евгения Маслова. В частности, он отметил, что Президент РФ Владимир Путин на съезде обозначил важнейшие приоритеты на ближайшее время. Среди них поддержка семей с детьми, молодежи, технологическое обновление системы здравоохранения, укрепление его кадрового потенциала, формирование современного, передового образовательного пространства в университетах, в вузах наших регионов и, конечно, в российских школах, строительство дорог, коммунальных и инженерных сетей, развитие общественного транспорта и сельских территорий.

— В декабре «Единая Россия» отметит 20-летие, — сообщил Евгений Маслов. — В выступлении на съезде Владимир Путин сказал, что партия должна брать на себя ответственность

Курский характер

ЕДИНОРОССЫ ОПРЕДЕЛИЛИ КАНДИДАТОВ В ОБЛАСТНУЮ ДУМУ

— Для меня это большая ответственность и, безусловно, сложное, но осознанно принятое решение, — сказал губернатор.

По словам главы региона, партийная предвыборная программа по-прежнему будет социально ориентированной. Губернатор отметил, что главной целью является повышение уровня жизни и доходов людей.

— Нас с вами ждет большая и напряженная работа, прямо скажем, в непростых условиях пандемии, — сказал Роман Старовойт. — Жизнь бросает нам новые вызовы. Уверен, что вместе, в команде, объединив усилия, мы сможем эти вызовы преодолеть и заложить прочный фундамент для развития Курской области. Отступать перед трудностями — не в нашем курском характере. Куряне — за конкретные дела. Губернатор обратил внимание



на то, что с учетом рекомендаций Роспотребнадзора, экспертов и общественного мнения ЦИК России приняла решение проводить голосование в течение трех дней: 17, 18, и 19 сентября.

По итогам тайного голосования принято решение о выдвижении списка кандидатов в депутаты Курской областной думы VII созыва по единому избирательному округу и по одномандатным

избирательным округам. Среди них — Роман Старовойт, Максим Мамзурин, Алексей Гапонов.

Отметим, 6 июля «Единая Россия» подала в Центризбирком документы о выдвижении кандидатов в Госдуму. Всего на выборах в федеральный парламент партию представят более 600 кандидатов. Около половины из них — новые лица в политике. Почти треть — общественники и волонтеры, в том числе активисты движения «Мы Вместе» и ОНФ. Также среди кандидатов — победители всероссийских кадровых конкурсов «Лидеры России» и «Федеральный Полит-Стартап». Депутатов различных уровней — меньше половины. Подавляющее большинство кандидатов — мужчины (81%). Каждый десятый — моложе 35 лет.

Ирина СМЕРНОВА

КУРСКАЯ ДУГА

Этих дней не смолкнет слава

На мемориале в парке Солянка в областном центре в день начала Курской битвы, 5 июля, жители нашего региона собрались, чтобы вместе вспомнить о великом подвиге советских воинов.

Председатель совета сторонников партии «Единая Россия» Сеймского округа Курска Татьяна Петрищева и сторонник партии Александр Костромичев вместе с однопартийцами минутой молчания почтили память наших земляков, погибших на фронтах Великой Отечественной войны.

Глава администрации Железнодорожного округа Александр Дрынов, депутат Курского горсобрания Елена Беседина, участник предварительного голосования, заведующий детским садом №77 Наталья Лашова и исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Железнодорожного округа Курска Зинаида Звягинцева возложили цветы к памятному знаку Героям-летчикам 16-й воздушной армии.

— В этот день 78 лет назад началось одно из главных сражений, которое подломило дух и энергию врага, развеяло надежды на успех в войне, — сказала Елена Беседина. — Битва продолжалась 49 дней. Именно в этом сражении был окончательно завершён коренной перелом в войне. Недаром победа на Курской дуге стала первой, которую ознаменовал праздничный салют. Никто не должен забывать ту цену, которую отдали сотни людей в этой борьбе. Наша задача — помнить о подвиге и чтить память тех, кто подарил нам мирное небо над головой.

Представители Местного отделения партии Центрального округа: депутат Курского горсобрания Вячеслав Хлопонин и член местного политсовета Роман Шевелев — возложили цветы к бюсту нашего земляка, дважды Героя Советского Союза, генерал-полковника авиации Андрея Боровых.

Иван АЛЕКСАНДРОВ



ратился и настоятель Верхнеграйворонского храма отец Валерий, который попросил Александра Юрьевича помочь приобрести паникадило — большую храмовую люстру.

— Касторенцы на редкость скромные и деликатные люди, — отметил депутат. — Никто ничего не просил себе лично. Таким людям всегда хочется помогать.

Рита МИЛОСТНАЯ

На выездной прием к депутату об-



Признание на федеральном уровне

и вести за собой, действовать энергично и настойчиво. По словам главы государства, у «Единой России» ключевая роль при консолидации вокруг общенациональной повестки.

Более двух тысяч обращений

Замсекретаря регионального исполкома партии, руководитель Региональной приемной Председателя партии Д.А. Медведева, председатель комиссии Роман Чекед проинформировал об итогах обучающего семинара в Брянске для региональных приемных в Центральном федеральном округе.

— Региональная приемная в Курской области представила проект «Организация взаимодействия с местными общественными приемными местными отделений партии», — сообщил Роман Чекед. — Практика нашей работы с местными общественными приёмными отмечена на федеральном уровне.

Кроме того, Роман Чекед отчитался о работе приемных за первое полугодие, обсудил с членами комиссии план работы комиссии на второе полугодие и другие вопросы. Он отметил, что за шесть месяцев в региональную и местные приемные поступило более 2300 обращений. В

региональной приемной 21 процент положительно решенных обращений, а в местных — почти 50 процентов.

За полгода в приемных провели шесть Недель тематических приемов по вопросам здравоохранения, жилищно-коммунального хозяйства, дачных и садоводческих товариществ, прием граждан старшего поколения по социально-правовым вопросам, по вопросам материнства и детства, туризма и летнего оздоровительного отдыха и другим актуальным темам. Всего же состоялось более 900 дистанционных приемов.

— Первоочередные задачи для Региональной общественной приемной Председателя партии Д.А. Медведева и местных общественных приемных во втором полугодии текущего года — это выполнение решений XX Съезда «Единой России», XXXIV Конференции регионального отделения партии по обеспечению убедительной победы кандидатов всех уровней в избирательной кампании цикла «Осень-2021», расширение коммуникаций с гражданами, повышение эффективности работы региональной и местных общественных приемных, — подытожил Роман Чекед.

Нина ЕРЕМИНА

ЛИЦА «ЕДИНОЙ РОССИИ»

Живет в деревне Буда-
новке Золотухинского
района Александр Шумских.
Всю свою сознательную
жизнь, сколько себя помнит,
он трудился. В многодетных
семьях дети рано узнают
цену копейки.

Без отпусков и выходных

Трудился дома по хозяйству,
в поле в подсобниках у отца.
Чтобы помочь родителям, не
чурался любой работы. А роди-
тели мечтали увидеть сына ди-
пломированным специалистом.
Поэтому, как только получил ат-
тестат зрелости, пошел учиться
в Рыльский сельхозтехникум на
механика. После успешного об-
учения и службы в армии Алек-
сандр Алексеевич устроился
работать по специальности в
колхоз «Память Ильича». Кто
бы знал, что пройдет совсем не-
много времени, и в 1994 году на
сельском сходе в клубе доверят
ему земляки возглавить Буда-
новский сельсовет. Уважали од-
носельчане своего главу за тру-
долобие и принципиальность,
потому и работал на этом по-
сту Александр Алексеевич це-
лых 14 лет.

– Александр Алексеевич,
вы с 2008 года возглавляете
ветеранскую организацию без
отпусков и выходных. Отды-
хать некогда?

– А отдыхать я не люблю.
Знаете, хочется побольше
успеть сделать полезного, что-
бы жизнь была прожита не на-
прасно. В нашем сельсовете
250 ветеранов труда. У кого-то

ВОЛОНТЕРЫ

Вместе с медиками на передовой



Николай Панибратов и Сергей Бирюков помогают медикам
Волонтерский центр «Единой России»
продолжает работу. Две тысячи ме-
дицинских перчаток получила на днях
Дмитриевская районная больница. Их
доставили зампреда комитета по социальной
политике, здравоохранению и культуре
облдумы Николай Панибратов и
депутат Представительного собра-
ния Курского района Сергей Бирюков.

А для пациентов фельдшерско-а-
кушерского пункта Старобилицкого
сельсовета Коньшевского райо-
на единокорсы передали глюкометр
и тест-полоски для проведения ана-
лиза уровня сахара в крови.

В Курске добровольцы в минувшие
выходные помогли врачам город-
ской больницы №1 им. Н.С. Коротко-
ва. Руководитель Регионального ис-
полкома партии, депутат горсобрания
Евгений Маслов рассказал о совмест-

Уроки мужества и труда

есть рядом родные, а кто-то и
один живет. И когда человек ухо-
дит на пенсию, если не органи-
зовать его досуг, не уделить
должного внимания, он останет-
ся фактически один на один со
своими бедами и проблемами.
А где можно найти поддержку
одиноким пожилым человеку,
как не в кругу своих единомыш-
ленников? Поэтому мы стара-
емся вместе с руководством на-
шей администрации, с Местным
отделением партии, в котором я
состою на учете, оказывать всю
возможную помощь тем, кто в
ней нуждается.

– С какими вопросами об- ращаются?

– Задачи приходится решать
разные – от бытовых неурядиц
до урегулирования медицинской
помощи. Да и администрации
района, сельсовета не забыва-
ют наших ветеранов. Совместно
регулярно посещаем одиноко
проживающих пенсионеров
и ветеранов, беседуем, дарим
небольшие подарки к праздни-
кам, дням рождения. Эти люди
всегда рады нам и с нетерпением
ждут встречи.

Постичь дух предков

– Рассказывают, что без ва-
шего участия не обходится ни
одно серьезное мероприятие
в деревне.

– Мы принимаем активное
участие во всех проектах, ко-
торые претворяет в жизнь пар-
тия «Единая Россия», во всех
публичных акциях, меропри-
ятиях: «Бессмертный полк»,



В Будановском сельсовете 250 ветеранов труда

«Фонарики Победы», «Подари
цветы труженику тыла», «Исто-
рическая память», оформле-
ние окон, «Российское село»,
«Культура малой родины», «Де-



Воспитанники Александра Шумских чтят память земляков

ревенька моя», возложении вен-
ков к памятнику Воину-освобо-
дителю на День Победы.

– Какие направления ра-
боты вы бы назвали в числе
приоритетных?

– В числе первоочередных

для меня – проведение воспита-
тельных мероприятий в школе.
Таких, как уроки мужества, те-
матические утренники, конкурсы
строения и песни. Меня часто при-

глашают в нашу Будановскую
школу, которая носит имя зем-
ляка, Героя Советского Союза
Михаила Грешилова. Из нашей
деревни многие в годы Великой
Отечественной войны ушли за-
щищать свое Отечество. Мой

отец Алексей Михайлович хоть
и был уже непризывного возрас-
та, но, как только освободили
наш район от фашистов, имея
на руках четверых детей, ушел
на фронт. Был сапером. Слава
богу, вернулся живым. Скажу я
вам, очень важен пример наших
дедов и прадедов. Их самопо-
жертвование, мужество, стой-
кость духа и любовь к Родине
стали для многих образцом, до-
стойным подражания. Меня ра-
дует то, что в нашей школе есть
музей боевой славы. Возглавля-
ет его прекрасный учитель исто-
рии Галина Николаевна Дивина.
В музее есть стенды, экспонаты,
которые рассказывают ребятам
о героическом прошлом их пред-
ков и о современниках. Считаю,
что нужно постичь дух предков,
это первоочередная задача!

– Что главное в жизни че-
ловека?

– Долг, трудолюбие и честь.

Рита МИЛОСТНАЯ

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Аварийное состояние авто-
дороги на улице Рябиновой,
отсутствие тротуаров, нео-
пиленные деревья и кустар-
ники вдоль дороги послужили
поводом для встречи 5
июля жителей смарт-квар-
тала «Рябинки Парк» в Кур-
ске с региональным ко-
ординатором партийного
проекта «Городская среда»,
заместителем секретаря ре-
гионального отделения пар-
тии Евгением Бартевым и
главой Курска, членом пре-
зидиума Регионального по-
литсовета партии Виктором
Карамышевым.

Глава города дал пору-
чение соответствующим
службам: до середины июля
вырубить дикую раститель-
ность вдоль дороги и уста-
новить освещение. Парал-
лельно дорожники должны
заняться укладкой тротуа-
ра из фрезерованного ас-
фальтобетона и ямочным
ремонтном автодороги. Все
работы обещано выполнить
к 16 августа. Капитальный
ремонт дороги намечен на
будущий год.

Члены фракции «Единой
России» в Курском горсо-
брании Владимир Трепа-
ков, Александр Панюков
во главе с председателем

Улицы в порядке – люди в безопасности



Евгений Бартев и Виктор Карамышев

горсобрания, заместителем
секретаря регионального от-
деления партии Аллой Чер-
товой 1 июля подвели ито-
ги работ с жителями улицы
Нижней Казацкой. По прось-
бе населения здесь проло-
жили технический ров для
схода дождевой воды, сде-
лали асфальтированную
дорожку от частного дома
к дороге для инвалида-ко-
лясочника, заменили троту-
арную плитку и бордюрный
камень, построили дорожку
к переходному мосту через
реку Кур и забетонировали
часть уличного водостока.

В Железнодорожном
округе единокорсы местного
отделения партии: депутат
горсобрания Лилия Держа-

вина и исполнительный се-
кретарь местного отделения
партии Зинаида Звягинцева
– оценили фронт работ по
благоустройству дворов на
улице Союзной, д. 53, 55, 57.

– «Комфортная город-
ская среда» – программа,
которая действует на тер-
ритории города Курска не
первый год, она позволяет
благоустроить дворы и
общественные террито-
рии, – рассказала Лилия
Державина. – Совместно с
депутатами-единокорсами
проводим контроль за ре-
ализацией этой программы
по своим избирательным
округам, держим связь со
старшими по домам.

Рита ДЕМЕНОВА



Евгений Маслов

ВОЛОНТЕРЫ

Ромашка на счастье



Акцию с таким названием провел волонтерский центр «Единой России» 8 июля, в День семьи, любви и верности. На улицах Курска активисты Молодой Гвардии «Единой России» и организации «Добровольцы-46» раздавали влюбленным парам, родителям с детьми и просто прохожим букеты ромашек.



Всего ребята подарили более полутысячи белых цветов, которые в России испокон веков считаются символом любви и чистоты. В ответ добровольцы получили улыбки и добрые слова из уст горожан.

Анастасия
ЗОРИНА

Сильные, ловкие на «Тропе богатыря»

Нелегкие испытания приготовила для спортсменов XX Курская Коренская ярмарка, которая в этом году состоялась в местечке Свобода с 1 по 4 июля. Сильные и ловкие прошли «Тропой богатыря». Более двух десятков команд преодолевали полосу из автомобильных покрышек, ямы с водой, стены с бревном, специальных барьеров и конструкций.

«Единая Россия» оказала содействие организаторам мероприятия, обеспечив участников состязаний питье-

вой водой и пирожками, которые оказались очень кстати. Питье и угощение раздали волонтеры Золотухинского местного отделения партии.

Частью спортивной программы ярмарки стал и традиционный турнир по силовому экстриму «Коренской богатырь».

Победителем соревнования стала команда областного управления организации и проведения спортивных мероприятий, второе и третье места – у команд «Гепард» Курского госуниверситета и «Атлет», представляющей Курский район.

Дарья ОЗЕРОВА



Вода пришлась кстати

ДЕТСКИЙ СПОРТ

Чемпионы нашего двора

Первый детско-юношеский фестиваль по футболу «Победа-2021»

стартовал 1 июля в поселке Маршала Жукова Курского района. В

спортивном празднике, который продлится весь месяц в рамках партпроекта единороссов «Детский спорт», принимают участие ребята из дворовых команд.

За приз «Единой России» юные почитатели кожного мяча сразились 4 июля в Обояни. Команды также встретятся на футбольных полях Солнцево и Железногорска. Финальная игра состоится в Курске.

Как отметил руководитель Регионального исполкома «Единой России» Евгений Маслов, партийцы всегда поддерживают мероприятия, которые позволяют детям заниматься спортом, организуют досуг во время летних каникул и ежегодно привлекают множество участников. Победителям каждого этапа вручаются кубки и медали от Курского регионального отделения партии.

Нина ЕРЕМИНА



ЗНАЙ НАШИХ

Внукам на удивление



Курские пенсионеры блестяще владеют компьютерными навыками. Подтверждение тому – второе место среди регионов Центрального федерального округа на Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью, который состоялся в первых числах июля на базе Московского авиационного института в режиме онлайн.

Финал состязаний проходил в смешанном формате и объединил более 286 участников из 77 регионов России и 11 стран ближнего и дальнего зарубежья.

В командном первенстве куряне заняли пятое место, а Валентина Пантюхова из Железногорского района стала третьей в личном зачете в номинации «Информационная безопасность».

Как рассказала зампреда регионального отделения «Союза пенсионеров России» им. И.Ф. Жукова Любовь Милевская, организаторами крупнейших в мире соревнований в области цифровых технологий для старшего поколения выступили Союз пенсионеров России и Московский авиационный институт при поддержке Минтруда и Пенсионного фонда РФ.

Председатель реготделения «Союза пенсионеров России» им. И.Ф. Жукова, региональный координатор партпроекта «Старшее поколение» Владимир Сальников и замсекретаря регионального отделения «Единой России» Евгений Бартенев 2 июля поздравили курскую команду с отличным итогом и вручили дипломы и памятные подарки от партии.

Рита
ДЕМЕНТОВА

ВОПРОС – ОТВЕТ

Домой с мамой

«Кто имеет право забирать ребенка из детского сада?»

Любовь П.,
Курск

В прокуратуре Курской области разъяснили: – В соответствии со статьями Семейного кодекса РФ, Гражданского кодекса РФ забирать ребенка из детского сада имеют право родители, а если над ребенком установлена опека или попечительство – опекуны и попечители, которые являются законными представителями несовершеннолетнего и выступают в защиту его прав и интересов в отношениях с любыми лицами без специальных полномочий.

Перечень лиц, которые вправе забирать ребенка из детского сада, кроме его законных представителей, законодательно не установлен.

Вместе с тем возможность доверить такое право иным лицам может быть предусмотрена локальными нормативными актами детского сада, а также договором об образовании, заключенным с законным представителем ребенка.

При наличии указанной возможности детский сад может попросить законного представителя ребенка представить список лиц, которым разрешается забирать ребенка.

Кроме того, представление интересов законного представителя может осуществляться другим лицом, полномочия которого подтверждаются нотариальной доверенностью.

Таким образом, забирать ребенка из детского сада могут его родители, опекуны и попечители. Иные лица могут забирать ребенка, если это предусмотрено локальными актами детского сада или договором об образовании.

Сергей
ПОНОМАРЕВ

ПЯТНИЦА, 16 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	
05.00, 09.25 «Доброе утро»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00	Новости
09.50 «Жить здорово!»	16+
10.55 «Модный приговор»	6+
12.15 «Время покажет»	16+
15.15 «Давай поженемся!»	16+
16.10 «Мужское / Женское»	16+
18.40 «На самом деле»	16+
19.45 «Поле чудес»	16+
21.00 «Время»	16+
21.30 Музыкальный фестиваль «Жара». Открытие. Гала-концерт	12+
23.40 «Вечерний Ургант»	16+
00.35 «Том Круз: Вечная молодость»	16+
01.35 «Наедине со всеми»	16+
РОССИЯ 1	
05.00 «Утро России»	16+
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 «Вести-Курск. Местное время. Утро»	
09.00, 14.30, 21.45 «Вести. Местное время»	16+
09.30 «Утро России. Курск»	
09.55 «О самом главном»	12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»	16+
11.30 «Судьба человека»	12+
12.40, 18.40 «60 минут»	12+
14.55 «КОСАТКА»	12+
17.15 «Андрей Малахов»	16+
21.20 «МОСКОВСКИЙ РОМАН»	12+
00.50 Открытие XXX Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»	12+
РЕН ТВ + ТАКТ	
06.00 «Собез»	6+
06.30 «Дракоша Тоша»	6+
07.00, 12.00, 15.00, 19.00, 22.00 «4 Такта»	16+
07.05, 12.05, 15.05, 19.05, 22.05 ТАКТ НОВОСТИ	16+
07.30 «Штаны на лямках»	6+
07.45 «Скульптор тела»	16+
07.55 «ВажноЗнать»	16+
08.00 «Роботер Полли»	6+
09.00 «Врачи Герои»	12+
09.30 «Лекарства, которые спасли мир»	12+
10.00 «Врачи Герои»	12+

10.30 «Наше кино. Истории»	12+
11.30 «Бумажки»	6+
12.30 «На линии Фронта»	16+
12.45 «Частности»	16+
12.55 «ВажноЗнать»	16+
13.00 «РАССЛЕДОВАНИЯ ФРЕНКИ ДРЕЙК»	16+
14.00 «АЛХИМИК»	12+
15.30, 18.50, 22.50 «Читать модно»	16+
15.45 «ТАК ТИЧНЫЕ ДЕТИ»	6+
15.55 «ВажноЗнать»	16+
16.00 «БЕЛАЯ СТРЕЛА»	12+
17.00 «ШТОРМ»	16+
18.00 «Скульптор тела»	16+
18.15, 22.30 «Смотри, слушай, танцуй»	16+
18.30 «Частности»	16+
19.30 «Парламентское обозрение»	16+
19.45 «Городские истории»	16+
19.55 «ВажноЗнать»	16+
20.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН»	16+
23.00 «Наше кино. Истории»	12+
00.00 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО»	16+
НТВ	
04.50 «ЛЕСНИК»	16+
06.30 «Утро. Самое лучшее»	16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	Сегодня
08.20, 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВУЛЫ»	16+
11.20 «КРАСНАЯ ЗОНА»	12+
13.20 Чрезвычайное происшествие	12+
13.50, 16.20, 19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»	16+
22.35 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ»	16+
00.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ»	16+
СТС	
06.00 «Ералаш»	0+
06.05 «Фиксики»	0+
06.25 «Охотники на троллей»	6+
06.50 «Драконы и всадники Олуха»	6+
07.10 «Приключения Вуди и его друзей»	0+
08.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ»	12+
09.00 «ВОРОНИНЫ»	16+
10.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА»	12+

13.00 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА»	12+
15.00 «Шоу «Уральских пельменей»	16+
21.00 «МАСКА»	16+
23.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК. ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ»	18+
00.55 «ГЛАДИАТОР»	18+
СЕЙМ	
06.00, 08.00, 14.00, 17.00, 20.30, 23.00 «Мир 24»	12+
07.00 Дыши	6+
07.10 События дня	12+
07.30 Диво	6+
07.35 Мультфильм	6+
13.00 Диво	6+
13.05 Мультфильм	6+
13.30 Особенные	12+
13.40 Специальный репортаж	12+
13.50 Психология	12+
16.00 Диво	6+
16.05 Мультфильм	6+
16.30 Память священна	12+
16.40 Страна Росатом	0+
19.30 События дня	12+
19.50 По сути дела	12+
20.05 Этим вечером	12+
22.00 События дня	12+
22.20 Большой экран	12+
22.35 Психология	12+
22.45 По сути дела	12+
МАТЧ ТВ	
06.00, 09.00, 12.00, 15.45, 18.30, 21.10, 00.15, 03.55	Новости
06.05, 12.05, 16.50, 23.30	Все на Матч!
09.05, 11.40	Специальный репортаж
09.25 «ВНЕ ИГРЫ»	16+
12.45 «Главная дорога»	16+
14.05 Легенды Бокса	16+
15.50 Смешанные единоборства. Опе FC. Джон Линекер против Троя Уортена	16+
17.30 «Кубок Париматч Премьер»	12+
17.50, 18.35 «СКАНДИНАВСКИЙ ФОРСАЖ»	16+
19.55 Формула-1. Гран-при Великобритании	12+
21.15 Смешанные единоборства. АСА. Евгений Егембердиев против Муслима Магомедова	16+
00.20 «ЮНАЙТЕД. МЮНХЕНСКАЯ ТРАГЕДИЯ»	16+

СУББОТА, 17 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	
05.10 «Россия от края до края»	12+
06.00 «Доброе утро. Суббота»	6+
09.45 «Слово пастыря»	0+
10.00, 12.00	Новости
10.15 «На дачу!»	6+
11.15, 12.15 «Видели видео?»	6+
14.00 Ко дню рождения Пелагеи. «Честное слово»	12+
14.45 Концерт Пелагеи «Вишневый сад»	12+
16.20 «Кто хочет стать миллионером?»	12+
17.50 «Тульский Токарев. Он же ТТ»	16+
18.50 Олимп-Суперкубок России по футболу. «Зенит» СПб - «Локомотив» Москва	0+
21.00 «Время»	16+
21.20 «Сегодня вечером»	16+
23.00 «ИСПЫТАНИЕ НЕВИНОСТЬЮ»	16+
00.45 Юбилей группы «Цветы» в Кремле	12+
РОССИЯ 1	
05.00 «Утро России. Суббота»	16+
08.00 «Вести. Местное время»	16+
08.20 «Местное время. Суббота»	16+
08.35 «Посекретувсемусвету»	0+
09.00 «Формула еды»	12+
09.25 «Пятеро на одного»	0+
10.10 «Сто к одному»	0+
11.00, 20.00	Вести
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!»	16+
12.35 «Доктор Мясников»	12+
13.40 «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ»	12+
18.00 «Привет, Андрей!»	12+
21.00 «ЗАМОК НА ПЕСКЕ»	12+
01.05 «ЦЕНА ЛЮБВИ»	12+
РЕН ТВ + ТАКТ	
06.00 «Собез»	6+
06.30 «Дракоша Тоша»	6+
07.00 «4 Такта»	16+
07.05 ТАКТ НОВОСТИ	16+
07.30 «Штаны на лямках»	6+
07.45 «Здоровый День»	16+

07.55 «ВажноЗнать»	16+
08.00 «Супергерои»	12+
09.55 «Наше кино. Истории»	12+
16.00 «Штаны на лямках»	16+
16.15 «Читать модно»	16+
16.30 «Частности»	16+
16.55 «ВажноЗнать»	16+
17.00 «СТЭП БАЙ СТЭП»	16+
19.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА»	16+
21.00 «Большой вопрос»	12+
22.00 «Читать модно»	16+
22.10 «Городские истории»	16+
22.25 «Частности»	16+
22.50 «Смотри, слушай, танцуй»	16+
23.00 «Наше кино. Истории»	12+
НТВ	
04.40 «ЛЕСНИК»	16+
07.20 «Кто в доме хозяин?»	12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00	Сегодня
08.20 «Готовим»	0+
08.45 «Поедем, поедим!»	0+
09.25 Едим дома	0+
10.20 Главная дорога	16+
11.00 «Живая еда»	12+
12.00 Квартирный вопрос	0+
13.00 «Наш ПотребНадзор»	16+
14.15 «Физруки. Будущее за нами»	6+
15.00 Своя игра	0+
16.20 Следствие вели...	16+
18.00, 19.25 «СТАЖЕРЫ»	16+
22.30 «Маска». Второй сезон	12+
01.45 «Дачный ответ»	0+
СТС	
06.00 «Ералаш»	0+
06.05 «Фиксики»	0+
06.25, 07.30 «Приключения Вуди и его друзей»	0+
06.45 «Три кота»	0+
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты»	6+
08.30 «Шоу «Уральских пельменей»	16+
08.40 «ПАПА В ДЕКРЕТЕ»	16+
09.00 «Просто кухня»	12+

10.00 «ДОРА И ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД»	6+
12.05 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ»	12+
14.25 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ»	6+
16.25 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК»	16+
18.55 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2»	16+
21.05 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА»	16+
23.20 «МАСКА»	16+
01.15 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»	16+
СЕЙМ	
06.00 «Мир 24»	12+
11.00 События дня	12+
11.15 Центр притяжения	12+
11.30 Особенные	12+
11.40 Проектные решения молодых	12+
11.45 По сути дела	12+
12.00 «Мир 24»	12+
16.00 Этим вечером	12+
16.25 Уроки танцев	12+
16.40 Специальный репортаж	12+
16.50 Память священна	12+
17.00 «Мир 24»	12+
21.00 События недели	12+
21.30 «Мир 24»	12+
МАТЧ ТВ	
06.00 Бокс. Джермелл Чарло против Джейсона Росарио	16+
07.00, 09.15, 12.00, 15.25, 19.00, 23.55, 03.55	Новости
07.05, 12.05, 18.00, 19.05, 23.00	Все на Матч!
09.20 «ОТРЯД «ДЕЛЬТА»	16+
13.05 «Кубок Париматч Премьер»	12+
13.25 Регби. ЧЕ. Россия - Португалия	12+
15.30 Футбол. Кубок Париматч Премьер. «Рубин» - «Сочи»	12+
18.25 Формула-1. Гран-при Великобритании - квалификация	12+
19.45 «АЛИ»	16+
00.00 Футбол. Кубок Париматч Премьер. «Рубин» - «Сочи»	0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	
05.10, 06.10 «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...»	16+
06.00, 10.00, 12.00	Новости
07.00 «Играй, гармонь любимая!»	12+
07.45 «Часовой»	12+
08.10 «Здоровье»	16+
09.20 «Непутевые заметки»	12+
10.15 «Жизнь других»	12+
11.15, 12.15 «Видели видео?»	6+
13.55 «Суровое море России»	12+
15.45 К 65-летию Любви Казарновской. «У моего ангела есть имя»	12+
16.40 «Григорий Лепс. По наклонной вверх»	12+
17.35 Музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга». Григорий Лепс собирает друзей»	12+
19.15 «Три аккорда»	16+
21.00 «Время»	16+
22.00 «Дансе Революция»	12+
23.45 «ИСПЫТАНИЕ НЕВИНОСТЬЮ»	16+
01.25 «Наедине со всеми»	16+
РОССИЯ 1	
04.25, 01.00 «ЖЕНИХ»	16+
06.00, 02.40 «ТАРИФ "СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ"»	12+
08.00 Местное время. Воскресенье	16+
08.35 «Устами младенца»	0+
09.20 «Когда все дома»	0+
10.10 «Сто к одному»	0+
11.00 «Большая переделка»	0+
12.00 «Парад юмора»	16+
14.00 «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ»	12+
18.00 «ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЛЮБВИ»	12+
20.00 Вести	16+
22.00 «Воскресный вечер»	12+
РЕН ТВ + ТАКТ	
06.00 «Собез»	6+
06.30 «Зоомальши»	6+
07.00 «Штаны на лямках»	6+

07.05 «ТАК ТИЧНЫЕ ДЕТИ»	6+
07.30 «Городские истории»	16+
07.45 «Читать модно»	16+
07.55 «ВажноЗнать»	16+
08.00 «Тролль история с хвостом»	6+
09.30 «Наше кино. Истории»	12+
12.00, 01.30 «Звезда и смерть графа Воронского»	16+
13.00 «Тайна Ладоги»	16+
14.00 «Киношоу»	16+
16.00 «Штаны на лямках»	6+
16.05 «ТАК ТИЧНЫЕ ДЕТИ»	6+
16.30 «Городские истории»	16+
16.45 «Читать модно»	16+
16.55 «ВажноЗнать»	16+
17.00 «ТРИ СЕСТРЫ»	16+
19.10 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН»	16+
21.00 «Большой вопрос»	12+
22.00 «Штаны на лямках»	6+
22.05 «ТАК ТИЧНЫЕ ДЕТИ»	6+
22.30 «Городские истории»	16+
22.45 «Читать модно»	16+
22.55 «ВажноЗнать»	16+
23.00 «Наше кино. Истории»	12+
НТВ	
04.50 «ЛЕСНИК»	16+
07.20 «Кто в доме хозяин?»	12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00	Сегодня
08.20 «У нас выигрывают!»	12+
10.20 «Первая передача»	16+
11.00 «Чудо техники»	12+
11.50 «Дачный ответ»	0+
13.00 «Наш ПотребНадзор»	16+
14.05 «Однажды...»	16+
15.00 Своя игра	0+
16.20 Следствие вели...	16+
18.00, 19.35 «СТАЖЕРЫ»	16+
22.40 «Маска». Второй сезон	12+
02.00 «АДВОКАТ»	16+
СТС	
06.00 «Ералаш»	0+
06.05 «Фиксики»	0+
06.25 «Приключения Вуди и его друзей»	0+

06.45 «Три кота»	0+
07.30 «Царевны»	0+
07.55 «Шоу «Уральских пельменей»	16+
08.45 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»	16+
11.25 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2»	16+
14.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК. ВОЗМЕЗДИЕ»	16+
16.35 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-4»	16+
19.10 «ТЕЛЕПОРТ»	16+
21.00 «Я - ЧЕТВЕРТЫЙ»	12+
23.05 «ЯВЛЕНИЕ»	16+
00.55 «МЗВЕРИК»	12+
СЕЙМ	
06.00 «Мир 24»	12+
10.30 Есть такая профессия	12+
10.45 Семья России	12+
10.55 Миллион друзей	12+
11.15 Большой экран	12+
11.30 «Мир 24»	12+
16.00 События недели	12+
16.30 Экстренный вызов	16+
16.45 По сути дела	12+
17.00 Закон и право	12+
17.25 Шедевры мирового искусства	12+
17.30 «Мир 24»	12+
МАТЧ ТВ	
06.00, 23.00 Бокс. Джермелл Чарло против Брайана Кастаньо	16+
08.00, 09.35, 12.00, 1	

УДИВИТЕЛЬНО, НО ФАКТ

Узнать прогноз погоды сегодня проще простого: достаточно кликнуть в смартфоне. В деревне или на даче, где сотовая связь ослабевает, вспоминаются народные приметы. Некоторые из них предсказывают погоду не хуже метеобюро. Мы собрали наиболее точные и выяснили их принцип действия.

Ласточки низко летают – к дождю

Ученые выяснили, что перед дождем в воздухе повышается влажность и крылышки мелких насекомых, которыми питаются ласточки, становятся тяжелее. Мошкара снижает высоту полета, а птицы, которые ищут пропитание, следуют за ними.

Красный закат – к ветру

Полыхающая заря – усадка для глаз эстетов. Но физики рассеивают волшебство момента. На закате световым лучам приходится преодолевать больший слой атмосферы, которая, как фильтр, рассеивает все цве-

Народное метеобюро
ПОГОДНЫЕ ПРИМЕТЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

та, кроме устойчивого к помехам красного. Перед непогодой ухудшается прозрачность атмосферы, а увеличившаяся скорость ветра поднимает в воздух гораздо больший объем пыли, она и помогает нам лучше видеть красное свечение.

Кошка прячет под лапой нос – к ненастью

Пушистые синоптики не ошибаются в предсказаниях. В тепле

кошке комфортно, и она разваливается и сладко спит, а накануне похолодания или ветра начинает тревожиться. Дело в том, что нос – чувствительный орган, реагирует на изменение температуры или атмосферного давления. Вдыхая холодный воздух, кошка испытывает дискомфорт, поэтому прикрывает лапой нос и ищет местечко потеплее, чтобы свернуться клубочком и согреться.

Обильная роса на траве – к ясной погоде

Роса на траве появляется после теплого дня и прохладной ночи. Конденсат возникает при соприкосновении теплого и холодного воздуха. Ночью температура воздуха быстрее понизится, если на небе не будет туч. Чистое звездное небо свидетельствует о ясной погоде.

Садовые цветы чувствуют приближение осадков

Одуванчик и клевер собирают свои шапки в зонтик, кувшинки и пионы поникают, роза, акация и жимолость за шесть часов перед ливнем испускают сильный аромат.

Ботаники пришли к выводу, что таким образом растения прячут пыльцу и защищают ее от смывания. Ароматом цветы привлекают к себе пчел и других насекомых для скорейшего опыления.

Наталья
ПОЛЯНСКАЯ

ВОТ ЭТО НОМЕР

Странный зверек

Пришли в гости к друзьям, у них сынишка двух с половиной лет.

В качестве гостинца принесли ему пакет с персиками. Достали один, немного мятый, с пушком, и протягиваем мальчугану. Он в ужасе бросает его на пол и кричит: «Кто это?»

Эту историю нам прислала Антонина Боброва из Курска. 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.

ЗДОРОВЬЕ

Сон и вода

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ УКАЧИВАНИЯ

Поездка в транспорте может превратиться в испытание, если она сопровождается симптомами морской болезни. Ее еще называют «транспортное укачивание», или «болезнь движения». Специалисты отмечают около двух десятков симптомов, которые в той или иной степени проявляются у путешественников. Основные – головокружение, нарастающая тошнота, рвота, потеря пространственной ориентации, раздражительность и плаксивость, особенно у детей.

Есть хорошая новость. Врачи утверждают, что люди способны привыкнуть к качке, а морская болезнь может отступить при соблюдении несложных правил.

В поездке пейте воду с лимоном и любой другой негазированной напиток маленькими глотками. Жидкость поможет справиться с тошнотой.

Ложитесь спать. Во сне не укачивает, а тело и мозг расслабляются. Если поспать не получается, понаблюдайте за горизонтом, где движение не так ощущается.

Развлекитесь. Не стоит читать книги, просматривать телефон, готовить на камбузе. Послушайте музыку или аудиокнигу с закрытыми глазами, повеселитесь, отвлекитесь от своих страхов и попробуйте расслабиться.

Перекусите. Предпочтение нужно отдавать легко усваиваемой пище и воздерживаться от тяжелой жирной еды. Легкое блюдо рекомендуется съесть за два часа до поездки. За пару недель до поездки ограничьте употребле-

ние жирной пищи, алкоголя – за две-три недели до поездки. Возьмите с собой в путешествие лимон, свежий или засахаренный имбирь, мятные леденцы, жевательные резинки также смягчают воздействие на вестибулярный аппарат. Не стоит путешествовать как на голодный, так и на полный желудок.

Профилактикой морской болезни могут стать занятия спортом. Занятия волейболом, плаванием, прыжки на батуте, упражнения на спортивных снарядах, беговой дорожке подавляют неприятные вестибулярные реакции и улучшают ориентацию в пространстве.

Нина
ЕРЕМИНА



ХОЗЯЮШКА

Ленивчики – семьи любимчики

Домашнюю еду любит вся семья, но современный ритм жизни не позволяет тратить много времени на приготовление. Настоящее спасение для тех, кто хочет питаться полноценно и вкусно, – ленивые блюда.

Макаронные по-флотски

Вам понадобится фарш – 400 г, макароны – 300 г, вода – 200 мл, соль и специи по вкусу.

На дно глубокой сковороды налейте два-три сантиметра воды и дайте закипеть. Фарш переложите в посуду с кипящей водой и, тщательно перемешивая, разделите на небольшие фрагменты. Накройте крышкой и тушите до полуготовности, посолите, добавьте специи по вкусу. Затем вылейте полстакана холодной воды и всыпьте в посуду макароны, снова накройте крышкой и тушите до полного выпаривания воды и готовности макарон. Тщательно перемешайте.



Ленивые голубцы

Вам понадобится фарш – 400 г, рис – 50 г, капуста – полкочана, сливки или сметана – 100 мл, растительное масло – две столовые ложки, соль и специи по вкусу.

Капусту нашинкуйте крупной соломкой или нарежьте пластами. В глубокую сковородку влейте растительное масло, раскалите на медленном огне. Положите капусту, добавьте фарш и сырой рис. Тщательно перемешайте и накройте крышкой на 20-30 минут. Влейте сметану, разведенную теплой водой 1:1, или сливки, тушите еще 10-15 минут. Посолите, добавьте любимые специи и перемешайте.

Пицца на сковороде

Вам понадобится лаваш тонкий – две штуки, любое мясо – 100 г, сыр – 100 г, майонез – 4 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка.

На смазанную растительным маслом сковороду выложите лаваш, добавьте немного майонеза и распределите по поверхности. Затем уложите второй лаваш, смажьте майонезом и кетчупом. Сверху разложите нарезанное тонкими пластами мясо, посыпьте тертым сыром. Поставьте на медленный огонь, накройте крышкой и готовьте пять минут, чтобы сыр расплавился.

Анастасия ЗОРИНА

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	12 июля, понедельник		13 июля, вторник		14 июля, среда		15 июля, четверг		16 июля, пятница		17 июля, суббота		18 июля, воскресенье	
КУРСК	+20°C	☁️	+19°C	☁️	+20°C	☁️	+19°C	☁️	+19°C	☁️	+21°C	☁️	+19°C	☁️
	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+33°C	☁️	+33°C	☁️	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+26°C	☀️
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	+20°C	☁️	+19°C	☁️	+20°C	☁️	+18°C	☁️	+19°C	☁️	+20°C	☁️	+18°C	☀️
	+32°C	☁️	+33°C	☁️	+33°C	☁️	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+27°C	☀️
КУРЧАТОВ	+20°C	☁️	+19°C	☁️	+19°C	☀️	+18°C	☁️	+19°C	☁️	+21°C	☁️	+19°C	☀️
	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+34°C	☀️	+32°C	☁️	+32°C	☁️	+31°C	☁️	+27°C	☀️



Единая Россия. Курский областной вестник

Газета зарегистрирована Центральным-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.

И.о. главного редактора - О.Л. УМЕРЕНКОВА

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 8.07.2021
по графику – 20.00, фактически – 20.00

Отпечатано:

Типография «Планета +», г. Курск, ул. Большевиков, 42.
Заказ № от 8.07.2021
Тираж 3400 экземпляров.
Цена свободная