



# ЕДИНАЯ РОССИЯ

43 (636)

19 ноября 2021 г.

КУРСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ  
ВЕСТНИК

ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

## НАГРАДА ЗА СМЕЛОСТЬ



ДОБРАЯ АКЦИЯ ЕДИНОРОССОВ «КОРОБКА ХРАБРОСТИ» ПОРАДУЕТ МАЛЫШЕЙ

Стр. 2

НОВАЯ ШКОЛА

### Третья смена отменяется

За два года в стране должны построить 1300 новых учебных корпусов



Стр. 3

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ

### День рождения МГЕР

Всероссийское молодежное движение отметило 16-летие



Стр. 4

В КОНТАКТЕ

### Не стоит прогибаться

под изменчивый мир. На какие ценности опираться в современной жизни



Стр. 4

КУЛЬТУРА МАЛОЙ РОДИНЫ

### Театр уж полон, ложи блещут

Как получить «Пушкинскую карту» и куда по ней можно сходить



Стр. 5

## ВОЛОНТЕРСКИЙ ШТАБ

# Кулеры, маски, вода

## И К ЧАЮ СЛАДКИЕ НАБОРЫ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

**В**торой год наши медики самоотверженно борются с коронавирусной инфекцией. Они работают в «красной зоне», каждую минуту борясь за чью-то жизнь.

Выстоять в тяжелых условиях им помогают добровольцы «Единой России».

Так, в рамках работы Волонтерского штаба член Президиума регионального политсовета, председатель облдумы Юрий Америк, председатель регионального совета сторонников «Единой России» Константин Комков, первый заместитель председателя облдумы Николай Жеребилов и депутат облдумы Александр Лобзов оказали помощь курской поликлинике №1 и БСМП в доставке врачей-терапевтов к пациентам в Центральном округе.



А руководитель регионального Единого волонтерского штаба «Единой России» Евгений Маслов передал питьевую воду в областную клиническую инфекционную больницу имени Н.А. Семашко.

— Штаб работает ежедневно, — рассказал он. — Основное — это помощь автоволонтеров, которые доставляют врачей к пациентам. Медработники трудятся в сложных условиях. Стараемся помочь им, узнаем, что нужно? Востребована и адресная помощь людям пожилого возраста, маломобильным гражданам. Эту работу координирует Ресурсный центр добровольчества.

Депутаты фракции «Единой России» в облдуме Эдуард Дю-

мин и Александр Глазато передали кулер и 2500 медицинских масок в Центральную больницу Фатежского района. Воду депутаты пообещали доставлять регулярно.

— Заранее поинтересовались, что требуется медучреждению, — сообщил Эдуард Дюмин. — Даже такая простая помощь, как питьевая вода и дополнительные сизы, позволит сделать работу врачей чуть более комфортной.

Их коллега по областной думе Алексей Земцов передал коллективу Бесединской больницы Курского района кулер, воду, медицинские маски для пациентов и сладкие наборы к чаю для врачей.

Рита ДЕМЕНТОВА

## СОВЕТ ФЕДЕРАЦИИ

# Часть налогов самозанятых СЕНАТОРЫ ПРЕДЛАГАЮТ НАПРАВЛЯТЬ В МЕСТНЫЕ БЮДЖЕТЫ

**В этом году в нашей стране отменили единый налог на вмененный доход. Организации и индивидуальные предприниматели перешли на упрощенную и патентную системы налогообложения.**

— Напомню, что ЕНВД ввели более 20 лет назад, когда государство еще не умело отслеживать доходы малого бизнеса, — рассказал член Совета Федерации от Курской области Александр Брыксин. — Сколько бы предприниматель ни заработал, он платил от 7,5 до 15 процентов вмененного дохода. Ставку устанавливали субъекты. Таким образом, фактическая доходность конкретного бизнеса не учитывалась. Минфин отмечал, что такой режим устарел. Его аналогов нет в США, Еро-союзе, Китае или Японии.

Александр Брыксин сообщил, что на заседании комитета Совета Федерации по экономической политике сенаторы сформулировали

предложения по совершенствованию налогового законодательства. В частности, регионам предлагают перечислять часть налогов самозанятых в бюджеты муниципалитетов.

Также необходимо предоставить субъектам право дифференцировать территорию муниципальных образований по аналогии с ЕНВД, чтобы сбалансировать налоговую нагрузку на индивидуальных предпринимателей. Для создания благоприятных условий предлагается увеличить величину дохода плательщика, в отношении которой не будет возникать обязанность уплаты дополнительных взносов на пенсионное страхование. С 300 тысяч до миллиона рублей.

Нина ЕРЕМИНА



## ВАКЦИНАЦИЯ

# Благодарю каждого волонтера

**Руководитель областного Ресурсного центра добровольчества, единоросс Екатерина Голованова рассказала о том, что сделала прививку от коронавируса.**

Екатерина ежедневно контактирует с большим числом людей. В том числе медицинским персоналом, пожилыми гражданами и людьми, имеющими сопутствующие заболевания.

— Индивидуальные средства не гарантируют защиту от заболевания, поэтому я решила обезопасить себя и окружающих, — пояснила она. — Вакцинации бояться не стоит. Перед процедурой вас осмотрит терапевт на наличие противопоказаний. В сложной эпидемиологи-

ческой ситуации это важная мера сохранения здоровья, и к ней нужно относиться ответственно.

Хочется поблагодарить каждого волонтера, который помогает в самом крупном региональном центре по вакцинации и ревакцинации от covid-19 (расположен на втором этаже торгового центра «МегаГРИНН»), за ежедневную, кропотливую работу с 10 утра до 8 вечера.

Дарья ОЗЕРОВА



## МЫ ВМЕСТЕ

# Продуктовые наборы землякам

**Единороссы – депутаты Представительного собрания – и главы сельсоветов Курского района присоединились к общероссийской акции взаимопомощи #МыВместе.**

Несколько дней подряд Роман Алябьев, Алексей Земцов, Алексей Конев доставляли продуктовые наборы маломобильным землякам, людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и многодетным семьям.

— Такие акции необходимы, — считает Алексей Конев. — Это большой шаг к тому, чтобы волонтерство и взаимопомощь стали нормой жизни.

Ирина СМЕРНОВА



## ФОРУМ

# Съезд партии – 4 декабря

**Третий этап XX съезда «Единой России» пройдет 4 декабря.**

Об этом на заседании Президиума Генсовета партии сообщил его секретарь Андрей Турчак.

Первый этап съезда состоялся 19 июня, на нем утвердили предвыборные списки и федеральную пятёрку кандидатов на сентябрьские выборы в Госдуму. Второй этап прошел 24 августа. Члены партии тогда приняли народную программу.

Третий этап съезда приурочат к 20-летию со дня создания «Единой России». Эту дату отметят 1 декабря. Руководитель Центрального исполкома партии, замруководителя фракции «Единой России» в Госдуме Александр Борисов уточнил, что на съезде ожидается ротация в Высшем и Генеральном советах партии.

Ольга ИВАНОВА

## ДОБРЫЕ ДЕЛА

**Страх перед процедурами – это то, с чем сталкиваются дети в медицинских кабинетах. Но, как известно, храбрец не тот, кто не боится, а тот, кто сумел победить свой страх.**



# Награда за смелость

В «Единой России» стартовала акция «Коробка храбрости». Центр поддержки гражданских инициатив разместил специальные боксы для сбора игрушек в исполкомах «Единой России». В Курске бокс находится в региональном исполкоме партии на ул. Ленина, 11, второй этаж.

Как только внушительного размера ящики наполнят игрушками, их установят в процедурных кабинетах детских больниц. Каждый ребенок, прошедший болезненные или неприятные процедуры, сможет взять себе подарок за храбрость. Первая партия игрушек отпра-

вится в Областную детскую клиническую больницу.

Старт акции в Курской области 17 ноября дал председатель регионального совета сторонников партии «Единая Россия», зампреда облдумы Константин Комков. Он призвал всех курян оказать поддержку детям, вынужденным проходить лечение в стационарах.

Передать можно кукол, небольшие наборы конструкторов, детские книжки, раскраски, фломастеры, наборы для творчества. Важно, чтобы все было новое и в упаковке: это обязательное санитарное требование.

— Мы хотим, чтобы дети поскорее выздоравливали, а наши подарки принесли им положительные эмоции и стали поводом для радости, — отметила региональный координатор партпроекта «Край, которым горжусь», депутат Курского горсобрания Елена Цуканова.

— Это добрая акция, которая может принести радость детям, — считает секретарь местного отделения «Единой России» Железнодорожного округа Курска, депутат горсовета Владимир Ткаченко. — Те, кто набрался храбрости, чтобы перенести процедуру, получают подарок. Поэтому акцию и назвали «Коробка храбрости».

Татьяна ВОРОБЬЕВА

НОВАЯ ШКОЛА

# Третья смена отменяется

**«Единая Россия» и Минпросвещения создадут оперативный штаб для координации капитального ремонта школ. В него войдут представители общественности, школьники, учителя, родительское сообщество.**

В регионах отделения «Единой России» совместно с министерством организуют рабочие группы, которые будут отслеживать этапы ремонта от проекта, проведения экспертиз до приема работ, как рассказал секретарь Генсовета партии Андрей Турчак на встрече с министром просвещения Сергеем Кравцовым, на которой обсудили реализацию народной программы партии в сфере образования.

Андрей Турчак сообщил, что должно быть отремонтировано более семи тысяч школ.

– Капремонт – это еще и новое содержание, – отметил он. – Должно появиться новое оборудование и мебель. Однако не все школы могут это сделать за календарный год или летние каникулы. Такие группы помогут сориентировать регионы на реализацию программы.

– Также у нас реализуется большой проект по строительству школ: к 2024 году должны построить 1300 новых зданий, – добавил Сергей Крав-



цов. – Так мы решим вопросы с третьей сменой и не допустим роста второй смены.

По словам министра, на эти цели запланировано 70 миллиардов рублей ежегодно. А с учетом регионального финансирования – 100 миллиардов.

– Мы уже приняли решение, и это тоже была инициатива «Единой России», чтобы в приемке объектов принимали участие управляющие советы школ, – рассказал министр.

– Школам нужен капремонт, развитие, – считает региональный координатор партийного проекта «Новая

школа», депутат Курской областной Думы Роман Чекед. – Это не только реконструкция фасада, кровли и другое, но и создание новой образовательной среды, оснащение школ мебелью, современным оборудованием. Важно еще благоустраивать территорию. Особого внимания требуют медицинские кабинеты, пищеблоки и выполнение требований антитеррористической безопасности. Безусловно, важнейшая тема – совершенствование оплаты труда учителей. Сегодняшние оклады (ставки) должны быть увеличены.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ

# 100 мегабит в секунду

**Высокоскоростной интернет пришел во все школы области.**

Быстрый доступ во Всемирную сеть педагогам и ученикам обеспечили благодаря одному из приоритетных направлений федерального проекта «Информационная инфраструктура» национальной программы «Цифровая экономика».

В Курской области проект курирует региональный комитет цифрового развития и связи совместно с комитетом образования и науки. К интернету подключили 545 школ и организаций среднего профобразования. При этом скорость передачи данных в городских школах – не менее 100 Мбит/с, в сельских поселениях – не менее 50 Мбит/с.

Интернет открывает перед учениками новые возможности для освоения цифрового пространства и поможет сделать процесс обучения современным и интересным.

Анастасия ЗОРИНА



ОБЛДУМА

# Фракция одобрила бюджет

**Фракция «Единой России» в облдуме 18 ноября обсудила проект постановления регионального парламента о бюджете на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов.**



Единороссы единогласно его поддержали.

Получил одобрение фракции и проект закона о бюджете территориального фонда обязательного медицинского страхования, который внес 29 октября секретарь регионального отделения «Единой России», губернатор Роман Старовойт. Проект предусматривает объем расходов на 2022 год – 15,9 миллиарда рублей, на 2023-й – 16,7 миллиарда, на 2024-й – 17,7 миллиарда.

Партийцы также обсудили участие в благотворительной акции «Коробка храбрости».

Александр Трубников попросил коллег оказать помощь детям Донбасса в преддверии Нового года.

Ирина СМЕРНОВА

РЕГИОН

**Общественные слушания бюджета на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов состоялись 16 ноября в областной думе.**

– Первоначальный вариант бюджета принят с ростом на 12 миллиардов, все отрасли получат больше средств, – отметил член Совета Федерации от Курской области Александр Брыксин. – Сверхплановые доходы казна получила от Михайловского ГОКа – 16 миллиардов рублей. Четыре освоили в этом, остальные деньги направили на будущий год. Курская область ожидает увеличения помощи из федерального бюджета. Так, по федеральной программе запланировано поступление средств на ликвидацию мусорных захоронений в Курчатове и Железногорске.

# Почти 30 ФАПов построят в следующем году

В рамках развития здравоохранения будет усовершенствована медпомощь в областном противотуберкулезном диспансере и появится поликлиническое отделение на 250 посещений в смену. Кроме того, в будущем году запланировано строительство 29 фельдшерско-акушерских пунктов.

На реконструкцию системы биологической очистки на городских очистных сооружениях Курска потратят более 120 тыс. рублей.

– По нацпроекту «Культура» пройдет реконструкцию здания бывшей мужской классической гимназии, в котором распола-

гался цех электроаппаратного завода, – сообщил сенатор. – Там разместят областной краеведческий музей. После Октябрьской революции 1917 года здание передали под четвертую школу, потом там была школа для артиллеристов. В военные годы здание значительно пострадало, а в 1945 году его передали электроаппаратному заводу. В бывшем актовом зале гимназии уже мало что напоминает о производстве. Но и от той роскоши, которая была до революции, тоже ничего не осталось.

Также Александр Брыксин сообщил, что в следующем году



Член Совета Федерации Александр Брыксин (второй справа) планирует ввести в эксплуатацию легкоатлетический манеж на улице Веспремской. Спортобъект возведут за счет федеральных и областных средств. – Бюджет сформирован в непростой период и ориентирован в первую очередь на социальную поддержку курян, на повышение устойчивости социально-экономической системы, – резюмировал сенатор.

Ольга ИВАНОВА

НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

# Кашу маслом не испортишь

**Народные контролеры «Единой России» совместно с ОБУ «Курскконтроль качества», комитетом потребительского рынка, развития малого предпринимательства и лицензирования Курской области и КРОО «Защитник прав потребителей» 15**

**ноября провели в магазинах областного центра мониторинг цен на отдельные виды социально значимых продовольственных товаров первой необходимости. Приводим данные о стоимости некоторых продуктов.**

НАИМЕНОВАНИЕ ТОВАРА	«Линия», ул. 50 лет Октября, 98	«Европа», ул. Вишневая, 17	«Лента», ул. Энгельса, 115-б
Мясо птицы	176 руб.	180 руб.	175,80 руб.
Хлеб	20 руб.	22 руб.	19,50 руб.
Сливочное масло, кг	416,60 руб.	550 руб.	684,20 руб.
Яйца	89,90 руб.	70 руб.	77,20 руб.
Молоко	50 руб.	60 руб.	42,10 руб.
Сахар	50 руб.	50 руб.	52,70 руб.

Подготовила Рита ПАЩЕНКО

В КОНТАКТЕ

# Не стоит прогибаться

## ПОД ИЗМЕНЧИВЫЙ МИР

**О** духовно-нравственных ценностях и о том, как не сломаться под грузом обстоятельств, 17 ноября рассказал руководитель отдела религиозного образования Курской епархии, кандидат педагогических наук, почетный работник образования РФ Олег Чебанов.

Беседа с протоиереем состоялась в прямом эфире на странице «ВКонтакте» регионального отделения «Единой России».

Наша жизнь состоит из белых и черных полос. После солнечного дня на небе могут появиться грозные тучи. Но чтобы с нами ни случилось, жизнь продолжается. И мы должны оставаться сильными, чтобы поддерживать свою семью и идти к достижению истинной цели.

— Когда говорят, что мир меняется — меняемся и мы, мне вспоминаются слова из песни Андрея Макаревича «Не стоит прогибаться под изменчивый



мир, пусть лучше он прогнется под нас», — рассказал Олег Чебанов. — Что касается духовно-нравственных заповедей, которые дал нам Господь — они незыблемы в любое время. Да, мир меняется, но главное, чтобы мы менялись в лучшую сторону. Надо быть твердым. По течению плывет лишь дохлая рыба. А если рыба жива, то она способна идти против течения. Для этого надо думать и анализировать происходящее вокруг. Для того чтобы не сломаться, надо общаться с Богом, общаться друг с другом. Главное — слышать Бога и откликаться на его призыв.

Без понимания того, что материальные ценности не предел достижений человека, без милосердия и сострадания нормальная жизнь в нашем государстве не наладится. Только опираясь на нравственные ценности, мы можем преодолеть любые трудности. Общечеловеческие и национально-культурные цен-

ности должны соединиться в единое целое, преследуя при этом главную цель — сделать людей человеческими. Система нравственных координат должна играть определяющую роль в жизни общества. И опираться надо на христианские нравственные ценности, четко обозначенные в Святом Писании.

Важно также, чтобы наша вера выражалась не только в купании в проруби на Крещение, но и в исполнении заповедей, в следовании за Христом. Начинать надо с пробуждения совести, которая есть голос Божий в человеке. С восстановления человеческого отношения к ближнему.

Это все — прописные истины. Но без осознания их невозможно идти вперед. Ведь, как сказал великий мыслитель Кант, «в моральном устроении заключается величайшее украшение мира».

Рита  
ПАЩЕНКО



Олег Чебанов

# Мы есть то, что мы едим

На странице «ВКонтакте» регионального отделения «Единой России» в прямом эфире 17 ноября прошла встреча с заведующей гастроэнтерологическим отделением Курской областной многопрофильной клинической больницы Натальей Железновой.

Оказывается, заболевания желудочно-кишечного тракта занимают третье место, уступая лишь сердечно-сосудистым и эндокринным. Самый распространенный — гастрит — встречается у детей и взрослых. А все потому, что современный человек постоянно спешит. На завтрак или обед ему всегда не

хватает времени. Он перекусит на улице или перехватит домашний бутерброд.

Эта патология не считается заболеванием, угрожающим жизни. Однако если проблему игнорировать и не лечить, то велик риск развития более опасных заболеваний. Не стоит прибегать к самолечению или придерживаться советов фармацевта. Лекарство следует приобретать по рецепту, который выписал врач. Многие препараты обладают побочным эффектом.



Лечимся в домашних условиях: избавляемся от вредных привычек, то есть от курения и увлечения алкоголем. Правильное питание исключает фастфуд, чипсы, копчености, суши и сладкие газированные напитки.

Кроме того, для предотвращения гастрита и других желудочно-кишечных болезней важно принимать пищу дробно и в определенное время.

Общие принципы сохранения здоровья: поддерживаем оптимальный вес, физическая активность. Если не спорт, то хотя бы ежедневная ходьба как минимум 40 минут в среднем темпе. Отдых. Не превращайтесь в трудоголиков. Мы живем для того, чтобы наслаждаться жизнью. Сон — не меньше 7-8 часов в сутки.

Гиппократ говорил: «Мы есть то, что мы едим». Болезни человека — это результат нарушения питания, привычек и характера жизни. Кто хочет быть здоровым — ищет пути, а кто не хочет — причины не работает над собой.

Дарья ОЗЕРОВА



СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

# Скромная женщина С НАТРУЖЕННЫМИ РУКАМИ

Приветственный адрес от Президента РФ Владимира Путина вручил 11 ноября жительнице села Волково Железнодорожного района Екатерине Станакиной в день ее 90-летия секретарь местного отделения «Единой России», глава района Александр Фролков.

С памятными подарками и цветами к юбилярше приехали также начальник управления соцзащиты Ольга Локотилова, местный координатор партийного проекта «Старшее поколение», председатель районного Совета ветеранов Николай Слабиков и председатель первичной ветеранской организации Волковского сельсовета Анна Белова.

Всей своей жизнью и нелегким трудом заслужила к себе такое внимание Екатерина Васильевна. Животноводы и механизаторы всегда были главными профессиями на селе,

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ



ведь хлеб и молоко — основные продукты питания. Станакина много лет работала в колхозе скотницей. Труд тяжелый и ответственный. Много раз была победителем социалистических соревнований. Удостоена медали «Ветеран труда».

Тихая, скромная женщина с натруженными руками без дела сидеть не может и сейчас. То в доме порядок надо навести, а летом огород требует внимания. Во всем ей помогают дети, внуки и правнуки, которыми она гордится.

Рита МИЛОСТНАЯ

# День рождения — добрый праздник

16-летие отпраздновала «Молодая Гвардия Единой России» 16 ноября.

Молодогвардейцы решили отметить праздник добрыми делами и отправились на станцию переливания крови в Курске. Там активистов МГЕР хорошо знают: ребята по традиции регулярно сдают кровь, помогая спасти чью-то жизни.

Молодые доноры рассказали, что в их ближайших волонтерских планах — помощь одиноким пожилым людям по

ВОПРОС — ОТВЕТ

# Ребенок в автобусе

«Несет ли административную ответственность водитель общественного транспорта, если он высадил из автобуса несовершеннолетнего ребенка?»

Мария К., г. Курск

Как разъяснили в прокуратуре Курской области, Федеральный закон предусматривает административную ответственность за высадку из общественного транспорта несовершеннолетних, которые не оплатили проезд.

На водителя может быть на-

хозяйству и поездка в приют для бездомных животных.

Татьяна ВОРОБЬЕВА



«ЕДИНАЯ РОССИЯ» В ЛИЦАХ

**Легко ли быть работником культуры? Это ежедневный праздник или тяжелый труд? Как и чем живут профессионалы? На эти и другие вопросы нам ответила директор районного Дома культуры, депутат фракции «Единой России» в Собрании депутатов поселка Солнцево Ольга Гекова.**

**Ученики от 6 до 80 лет**

– Ольга Анатольевна, вы на работу, как на праздник, ходите?

– Сказать, что мне моя работа нравится, мало. Я живу ею.

Начинала заведующей Ивановской сельской библиотекой



«Куряночка»

# Кукольный хоровод

– филиалом – после обоянского техникума. Наверное, мою неумную энергию заметило руководство районного отдела культуры. А в библиотеке я организовала кружок «Умелые ручки»: учила детей шить мягкие игрушки, проводила школу передового опыта, выездные семинары работников культуры. И в 1999 году стала директором Дома культуры.

В нашем ДК работает 23 кружка. Например, «Поскуток» и «Хозяюшка». К нам на занятия приходят более 300 человек. Возраст – от 6 до 80 лет! Творческая работа кипит каждый день. Поделки наших учеников участвуют в международных, межрегиональных, областных и межрайонных конкурсах.

**Любовь хоть и мука, а без нее скука**

– Вы еще и рукодельница.

– Более 10 лет увлекаюсь куклами. Даже не могу точно сказать, сколько за это время их сделала. Традиционные, авторские, куклы в чулочной технике, портретные. Они живут не только у меня, но и у многих друзей и родственников. В ДК пошиты для детского кукольного театра.

В этом году стала лауреатом I степени в Межрегиональном фестивале-конкурсе декоративно-прикладного творчества «Мастера соловьиного края». В

номинации «Традиционная текстильная кукла» была интересная тема: «Любовь хоть и мука, а без нее скука». Я сделала две куклы: бабушку и дедушку, которые прожили вместе до глубоких седин.

На IX Международном лоскутном конкурсе-фестивале народного творчества, который проходил в августе в музее «Ясная Поляна», моя работа была в числе призеров.

А на Международном выставочном проекте Ирины Хабышевой «Кукольный хоровод – с куклой по России» моя «Куряночка» представляла наш старинный город. В оформлении платья я использовала элементы народного костюма: рубаху в клетку, черный сарафан, на переднике символы Курска – яблоко, соловей, храм и карта.

**Мне в жизни повезло**

– Знаю, что полтора десятка лет вы возглавляете отделение «Союза женщин России» в Солнцевском районе. Награждены памятной медалью.

– Главное в работе отделения – реализация социально значимых проектов. Например, «Народный университет сеньоров», «Молодые обучают пожилых», «Пожилые помогают молодым», «Народный покров Победы», «У войны не женское лицо», «Рушники соловьиного края».



Ольга Гекова

Когда люди видят, что ты делаешь что-то от чистого сердца, с вдохновением, то это не может оставить равнодушным, это завораживает.

Жители района участвуют во всех наших мероприятиях, чему мы с коллегами рады. Несмотря на то что вечерами, в выходные и праздничные дни находимся на работе.

– Как проводите свободное время? И есть ли оно у вас?

– Читаю литературу о народ-

ных промыслах, изучаю народные костюмы не только Курска, России, но и зарубежные.

Мне в жизни повезло. Увлечение, то, к чему стремилась душа, совпало с моей работой. Такое случается нечасто. Просто люблю свое дело. Когда вижу, что оно приносит кому-то пользу, жизнь людей становится интересней и ярче, радуюсь и с удовольствием продолжаю работать.

Рита МИЛОСТНАЯ

КРАЙ, КОТОРЫМ ГОРЖУСЬ

## Там, где бывал Достоевский



Пройти дорогами Достоевского и отведать любимые блюда великого классика предлагают туристам сотрудники Суджанского краеведческого музея.

Маршрут, который так и назвали «Дорогами Достоевского», разработали к 200-летию юбилею Федора Михайловича, который отметили 11 ноября.

Известно, что лето 1877 года Достоевский вместе с семьей провел в имении Малый Прикол Суджанского уезда Курской губернии. Предполагается даже, что в своих произведениях писатель изобразил Белогорско-Николаевскую пустынь, ныне Горнальский Свято-Николаевский Белогорский мужской монастырь.

Начать мини-путеше-

ствие сотрудники музея предлагают с прогулки по старинному городку Судже, останавливаясь в краеведческом музее и связанных с семьей Достоевского местах.

Побывают экскурсанты и в монастыре, где можно погрузиться в умиротворяющую атмосферу и насладиться живописными видами окрестностей.

Участников маршрута будет ждать обед из любимых блюд писателя. Гурманы наверняка оценят московскую солянку, эскалоп с отварным картофелем, маринованными овощами и французской горчицей, бутерброды с сыром, расстегай и крепкий черный чай с лимоном.

Любовь АЛЕШИНА

КУЛЬТУРА МАЛОЙ РОДИНЫ

Как получить «Пушкинскую карту» и куда можно сходить по ней – обсудили 15 ноября в региональном исполкоме «Единой России».

Карту могут оформить молодые люди в возрасте от 14 до 22 лет. На нее государство заранее положило 3000 рублей. На эти деньги можно купить билет в театр, музей, галерею или филармонию. То есть на любое мероприятие, представленное в официальной афише.

Заполнив заявление на портале «Госуслуги», уже через несколько минут можно стать обладателем виртуальной карты «Мир». После этого устанавливаете мобильное приложение «Госуслуги. Культура» и выбираете то, что вам по вкусу. Надо учесть, что билет будет именно тем, то есть подарить его другу или отдать маме не получится.

Если нет смартфона, а интернет не частый гость в деревне, тогда надо обратиться в ближайшее отделение «Почта Банка». Там сотрудники помогут оформить пластиковую «Пушкинскую карту». С ее помощью можно будет купить билеты в кассах учреждений культуры.



## Театр уж полон, ложи блещут

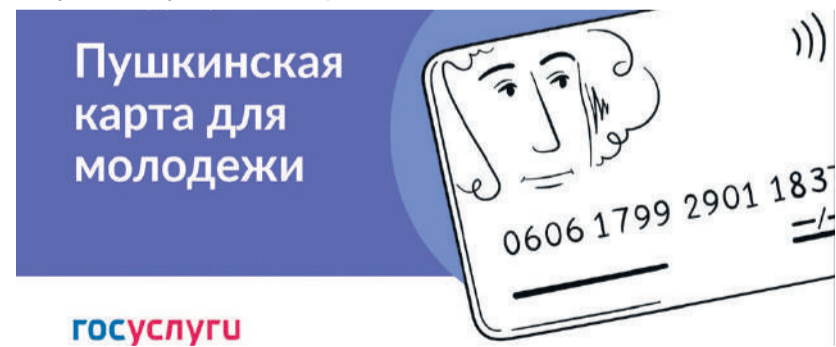
Карта поможет школьникам и студентам ссузов и вузов лучше изучить культуру и искусство.

Можно выбирать любой музей или театр из любой точки страны. В нашем регионе в проект вошли девять учреждений культуры. Среди них драматический театр имени А.С. Пушкина, филармония, областной краеведческий музей, картинная галерея имени А.А. Дейнеки. Но есть и ограничения: по «Пушкинской карте» нельзя будет купить билеты в цирк или кино.

В заседании приняли участие депутат Госдумы Ольга Германова

ва, руководитель регионального исполкома «Единой России» Евгений Маслов, депутат облдумы Александр Трубников, зампреда областного комитета по культуре Марина Соиникова, председатель областного комитета молодежной политики Сергей Котляров, замглавы Курска Владимир Гребенкин, председатель совета ректоров Курской области Александр Худин, руководитель «Центра поддержки гражданских инициатив» Ольга Бондарева.

Мargarита ВЛАДИМИРОВА



## Музей на миллион

После ремонта возобновил работу народный музей в Хомутовском районе.

В здании полностью заменили кровлю, полы, отремонтировали стены и потолки. Обновили экспозиционные витрины и мебель. Новое оформление получили два зала – «Военный» и «Современность». На реконструкцию потратили миллион рублей из местного бюджета.

Татьяна ВОРОБЬЕВА



ПЯТНИЦА, 26 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>	13.00 «ПРО ВЕРУ»	16+
05.00, 09.25 «Доброе утро»	14.00 «ДЖЕКИЛ И ХАЙД»	16+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости	15.30 «ТАКТИЧНЫЕ ДЕТИ»	6+
09.50 «Жить здорово!»	16.00 «ТАКАЯ РАБОТА»	12+
10.55 «Модный приговор»	17.00 «ЯРМАРКА ТЩЕСЛАВИЯ»	12+
12.15, 17.00 «Времяпокажет»	19.30 «Парламентское обозрение»	16+
15.15 «Давай поженимся!»	20.00 «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ»	12+
16.00 «Мужское / Женское»	22.00 «4 Такта»	16+
18.40 «Человек и закон»	22.50 «Читать модно»	16+
19.45 Российский этап Гран-при 2021. Фигурное катание	00.20 «ДОМИНИКА»	12+
21.00 «Время»		
21.30 «Голос». Юбилейный сезон		
23.40 «Вечерний Ургант»		
00.35 «Основной инстинкт: секс, смерть и Шэрон Стоун»		
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.00, 09.30 «Утро России»		
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, 20.45 Вести. Местное время		
09.55 «О самом главном»		
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести		
11.30 «Судьба человека»		
12.40, 18.40 «60 минут»		
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»		
17.15 «Андрей Малахов»		
21.00 «Юморина-2021»		
23.00 «Веселье час»		
00.45 «ШАНС»		
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		
06.00 «Гора Самоцветов»		
06.30 «Зоомальши»		
07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00, 00.00 ТАКТ НОВОСТИ		
07.30 «Здоровый день»		
07.40, 18.15, 22.30 «Смотри, слушай, танцуй»		
07.55, 12.55, 15.55, 18.45, 19.55 «ВажноЗнать»		
08.00 «Робокар Полли»		
08.30 «Магия Вкуса»		
09.20 «Пищевая эволюция»		
10.20, 23.00 Русские Цари		
11.20 «Клятва Гиппократы»		
12.30 «Налинии Фронта»		
<b>НТВ</b>		
05.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД»		
06.30 «Утро. Самое лучшее»		
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня		
08.25 «Простые секреты»		
09.00 «Мои университеты. Будущее за настоящим»		
10.25 «ЧП. Расследование»		
11.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ»		
13.25 Чрезвычайное происшествие		
14.00 «Место встречи»		
16.25 «ДНК»		
17.30 «Жди меня»		
18.25, 19.40 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА»		
21.30 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ»		
23.10 «Своя правда»		
01.15 Квартирный вопрос		
<b>СТС</b>		
06.00 «Ералаш»		
06.10 «Три кота»		
06.20 «Охотники на троллей»		
08.00 «РОДКОМ»		
09.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4. ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ»		
10.40 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5. ЗАДАНИЕ В МАЙАМИ»		
12.35 «Уральские пельмени. Смеховик»		
13.15 «Шоу «Уральских пельменей»		
21.00 «ХЭНКОК»		
23.00 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ»		
01.15 «ЗОЛОТО ДУРАКОВ»		
<b>СЕЙМ</b>		
05.50 Машенькин концерт		
06.02 Мойдодыр	0+	
06.20 Дыши	6+	
06.30, 07.22, 15.42, 18.26, 20.20 Человек-праздник	12+	
07.00 События дня	12+	
07.50, 13.07, 16.10 Диво	6+	
07.55, 13.13, 16.15 Мультфильм	6+	
08.22, 21.01 Карамель	16+	
09.16, 15.04, 19.52, 22.39 Испытано на себе. Будни армейской службы	16+	
09.42 Память священна	12+	
09.55, 20.52 Шедевры мирового искусства	12+	
10.06 Психология	12+	
10.19 Голова классика	16+	
12.45 Побежали!	12+	
14.07 Подруга банкира	16+	
15.32 Семья России	12+	
16.40 Страна Росатом	0+	
17.02 Темные лабиринты прошлого	16+	
18.00 Мы Вас ждали	12+	
18.54 Специальный репортаж	12+	
19.07 По сути дела	12+	
19.24 Проектные решения молодых	12+	
19.30, 22.00 События дня	12+	
22.22 По сути дела	12+	
23.03 Подруга банкира	16+	
<b>МАТЧ ТВ</b>		
06.00, 09.00, 11.35, 16.20 Новости	16+	
06.05, 23.00 Все на Матч!	12+	
09.05, 11.15 Специальный репортаж	12+	
09.25 «Игры Титанов»	12+	
10.20 Футбол. Еврокубки. Обзор	0+	
11.40, 14.10 Лыжный спорт. Кубок мира	12+	
13.15, 23.40 «Есть тема!»	12+	
16.25 Бокс. Павел Силягин против Айзека Чилембы	16+	
18.30 Футбол. ЧМ-2022. Отбор. Жеребьевка стыковых матчей	12+	
20.00 Баскетбол. ЧМ-2023. Отбор. Мужчины. Россия - Италия	12+	
20.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Црвена Звезда» - УНИКС	12+	
00.00 «Точная ставка»	16+	

СУББОТА, 27 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>	14.20 Врачи герои	12+
05.10 «Россия от края до края»	16.15 «Стражи порядка»	16+
06.00 «Доброе утро. Суббота»	17.00 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА»	16+
09.00 Умницы и умники	19.00 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА 2»	16+
09.45 «Слово пастыря»	21.00 «Загадки русской истории»	12+
10.00, 12.00 Новости	22.10 «Парламентское обозрение»	16+
10.15 «Александр 8:0 Масляков»	23.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»	16+
11.20, 12.15 «Видели видео?»		
13.30 К 140-летию со дня рождения Матроны Московской. «Приходите ко мне, как к живой»		
14.30 «ДОстояние РЕСпублики: Андрей Вознесенский»		
16.10 «Кто хочет стать миллионером?»		
17.45 Российский этап Гран-при 2021. Фигурное катание		
21.00 «Время»		
21.20 «Клубу веселых и находчивых - 60!» Юбилейный выпуск		
23.45 «Огонь Вавилона». Концерт Бориса Гребенщикова и группы «Аквариум»		
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.00 «Утро России. Суббота»		
08.00 Вести. Местное время		
08.20 Местное время. Суббота		
08.35 «По секрету всему свету»		
09.00 «Формула еды»		
09.25 «Пятеро на одного»		
10.10 «Сто к одному»		
11.00 Вести		
11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!»		
13.45 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ»		
18.00 «Привет, Андрей!»		
20.00 Вести в субботу		
21.00 «ЗАПОЗДАЛАЯ МЕСТЬ»		
01.10 «БРАЧНЫЕ ИГРЫ»		
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		
06.00 «Хочу все знать»		
07.00, 10.00, 12.00, 16.00, 22.00 ТАКТ НОВОСТИ		
07.30 «Здоровый день»		
07.40, 22.50 «Смотри, слушай, танцуй»		
07.55, 16.55 «ВажноЗнать»		
08.00 «Адыгейский сыр»		
08.30 «Ловля белого амура в низовьях Дона»		
09.00 «Подледный лов Корюшки»		
09.30 «Промысловый лов Чира на Оби»		
10.20 Врачи герои		
12.20 Русские Цари		
14.20 «ВСЕМ ВСЕГО ХОРОШЕГО»	16+	
07.20 Смотр	0+	
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня	16+	
08.20 «Готовим»	0+	
08.50 «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 «Однажды...»	16+	
14.00 «По следу монстра»	16+	
15.00 Своя игра	0+	
16.20 Следствие вели...	16+	
19.00 «Центральное телевидение»	16+	
20.20 Ты не поверишь!	16+	
21.20 «Секрет на миллион»	16+	
23.30 «Международная пилорама»	16+	
00.20 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Тамара Гвердцители	16+	
<b>СТС</b>		
06.00 «Ералаш»	0+	
06.05 «Фиксики»	0+	
06.25 Мультфильмы	0+	
06.45 «Три кота»	0+	
07.35 «Охотники на троллей»	6+	
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты»	6+	
08.25, 11.05 «Шоу «Уральских пельменей»	16+	
09.00 «Просто кухня»	12+	
10.00 «Купите это немедленно!»	16+	
11.45 «ХЭНКОК»	16+	
13.35 «Рио-2»	0+	
15.35 «Монстры на каникулах-2»	6+	
17.20 «Монстры на каникулах-3. Море зовет»	6+	
21.00 «МЕГ. МОНСТР ГЛУБИНЫ»	16+	
23.10 «ПОЛТОРА ШПИОНА»	16+	
01.15 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-6. ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД»	16+	
<b>СЕЙМ</b>		
05.57 На лесной эстраде	0+	
06.07 Оранжевое горлышко	0+	
06.29, 12.00 Бегство рогатых викингов	0+	
07.45, 13.33 Человек-праздник	12+	
08.45 Уроки танцев	12+	
09.00 Врачи	16+	
10.02 Миллион друзей	12+	
10.24, 11.35, 14.02 Испытано на себе. Будни армейской службы	16+	
10.53 Шедевры мирового искусства	12+	
11.00 События дня	12+	
11.15 Центр притяжения	12+	
13.16 Слово церкви	12+	
14.58 По сути дела	12+	
15.15 Врачи	16+	
16.15 Галапагосы. На краю Земли	16+	
17.02 Мы Вас ждали	12+	
17.30 Дочка	16+	
19.10 Жена. История любви	16+	
20.30 Врачи	16+	
21.00 События недели	12+	
21.32 Когда зовет сердце	16+	
22.19 Тест на любовь	16+	
<b>МАТЧ ТВ</b>		
06.00 Смешанные единоборства. Опе ФС. Алаверди Рамазанов против Понгсри Саенчая	16+	
07.00, 09.00, 11.20, 03.55 Новости	16+	
07.05, 11.25, 18.40, 22.40 Все на Матч!	12+	
09.05 «КТО ЕСТЬ КТО?»	16+	
11.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Мужчины. 15 км	12+	
13.40 Биатлон. Кубок мира. Женщины. 12+		
15.20 Лыжный спорт. Кубок мира. Женщины. 10 км	12+	
16.45 Биатлон. Кубок мира. Мужчины	12+	
18.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Химки» - «Краснодар»	12+	
20.55 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Вячеслав Василевский против Марсио Сантоса	16+	
22.55 Футбол. Кубок Либертадорес. Финал. «Палмейрас» - «Фламенго»	12+	
01.15 Керлинг. ЧЕ. Женщины. Финал	0+	

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>	09.00 «Рыбалка в Воркутинском районе»	12+
06.00, 10.00, 12.00 Новости	09.30 «В поисках черного аиста»	12+
06.10 «Семейный дом»	10.20 Клятва Гипократа	12+
06.55 «Играй, гармонь любимая!»	12.20 Русские цари	12+
07.40 «Часовой»	14.20 Врачи-герои	12+
08.10 «Здоровье»	16.15 «Стражи порядка»	16+
09.20 «Непутевые заметки»	17.00 «Троль: история с хвостом»	6+
10.15 «Жизнь других»	19.00 «Слон и бабочка»	12+
11.15, 12.15 «Видели видео?»	21.00 «Загадки русской истории»	12+
14.05 «Детский КВН»	22.10 «Парламентское обозрение»	16+
15.05 К юбилею Клуба Веселых и Находчивых «60 лучших»	23.00 «КРЕСТНЫЙ»	16+
17.35 «Две звезды. Отцы и дети»		
19.25 «Лучше всех!»		
21.00 «Время»		
22.00 «Что? Где? Когда?»		
23.10 «Короли»		
00.15 «Тур де Франс»		
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.20 «ОЙ, МАМОЧКИ...»		
07.15 «Устами младенца»		
08.00 Местное время. Воскресенье		
08.35 «Когда все дома»		
09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»		
10.10 «Сто к одному»		
11.00 «Большая переделка»		
12.00 «Парад юмора»		
13.45 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ»		
18.40 «Конкурс юных талантов «Синяя Птица»		
20.00 Вести недели		
22.00 Москва. Кремль. Путин		
22.40 «Воскресный вечер»		
01.30 «Выход из карантина. Уругвай, Парагвай и другие»		
<b>НТВ</b>		
05.00 «СХВАТКА»		
06.35 «Центральное телевидение»		
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня		
08.20 «У нас выигрывают!»		
10.20 «Первая передача»		
11.00 «Чудо техники»		
12.00 «Дачный ответ»		
13.00 «НашПотребНадзор»		
14.00 «Фактор страха»		
15.00 Своя игра		
16.20 Следствие вели...		
18.00 «Новые русские сенсации»		
19.00 «Итоги недели»		
20.10 «Суперстар! Возвращение»		
23.00 «Звезды сошлись»		
00.35 «Основано на реальных событиях»		
<b>СТС</b>		
06.00 «Ералаш»	0+	
06.05 «Фиксики»	0+	
06.25 Мультфильмы	0+	
06.45 «Три кота»	0+	
07.30 «Царевны»	0+	
07.55, 10.00 «Шоу «Уральских пельменей»		
09.00 «Рогов в деле»		
11.20 «ТОМБ РАЙДЕР. ЛАРА КРОФТ»		
13.40 «МЕГ. МОНСТР ГЛУБИНЫ»		
15.55 «Полный блэкаут»		
17.05 «Форт Боярд»		
19.00 «Русский ниндзя»	16+	
21.30 «ПОСЛЕЗАВТРА»	12+	
00.00 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ»	18+	
<b>СЕЙМ</b>		
05.33, 09.05, 15.23, 16.58, 23.09 Заповедники России	12+	
06.05 Оранжевое горлышко	0+	
06.28 На лесной эстраде	0+	
06.38 Полкан и шавка	0+	
06.48 Сармико	0+	
07.10, 12.10 Гладиаторы Рима	6+	
08.50 Уроки танцев	12+	</

## СУЕВЕРИЯ

**Люди бессознательно верят во многие старинные приметы. Как появились популярные суеверия и есть ли смысл им по-прежнему доверять?**

## Одежда шиворот-навыворот

Нельзя надевать одежду наизнанку. Почему? В древние времена не было магазинов и фабрик по пошиву одежды. Платья и рубашки шили вручную, тратя на это массу времени и труда. Потому и отношение к ним было другим: вещи берегли, передавали по наследству, носили аккуратно. Считалось, что надеть одежду небрежно мог только человек, не уважающий чужой труд. А значит, заслуживающий наказания.

## Свистопляска

На Руси говорили, что свист – это язык нечистой силы. Поэтому свистеть в доме нельзя. Ведь темные враги человечества могут подумать, что это их зовут, забраться в жилище и начать хулиганить.

## Хвастуны и дубы-ведуны



До сих пор мы говорим: «Не свисти: денег не будет». Причем тут свист? Раньше верили, что каждый дом охраняет домовый. А вот свиста он почему-то не переносит. Заслышав его, может разозлиться, собрать все накопленное богатство и покинуть жилище.

Еще одна версия: при помощи свиста можно насвистеть ветер, который ворвется в дом и улетит вместе с добром.

## Свет мой, дерево, скажи

«У меня все хорошо», – говорит человек. И добавляет: «Чтобы не сплести». При этом три раза стучит по дереву. Откуда взялась эта примета?

Есть версия, которая относится к хвастовству. Наши предки верили в духов, которые жили в деревьях и которых можно попросить о вразумлении. Для этого нужно было прикос-

нуться к дереву, обнять его. А позднее стали просто стучать. От легкого стука духи должны были проснуться, услышать просящего и помочь ему не испортить своим хвастовством того, чего он достиг в жизни.

Особым уважением пользовались деревья, в которые ударила молния. Считалось, что таким образом высшие силы входят в них, придавая могущество.

## Ты меня уважаешь?

Говорят, что рассыпанная соль – к ссоре. Почему? Соль в Древней Руси стоила дорого. Иметь ее на столе могли себе позволить немногие. Человек, который просыпал солонку, выказывал неуважение к хозяевам. А если он сделал это специально, то ссоры не избежать.

В дальнейшем, когда соль стала более распространена на Руси, ее использовали в качестве консерванта. Потому она стала символом крепкой дружбы, долгой жизни.

Семен ПАВЛОВ

## ВОТ ЭТО НОМЕР

## О вкусах не спорят

**Решила приготовить домашние конфеты. В интернете много рецептов таких сладостей, на любой вкус.**

Выбрала один, все сделала по инструкции, но получилось не очень. Зато узнала, какой мой ребенок дипломатичный.

Сын откусил от конфеты и перед тем, как выплюнуть, сказал:

– Мамочка, что-то меня тошнит, можно я выплуну?

Выплюнул.

– Мамочка, ты не расстраивайся, ты вкусно готовишь, просто у всех вкусы разные.

Эту историю нам прислала Ирина Делова 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

## Как жуешь, так и живешь

**По мнению ученых, физическое здоровье человека наполовину зависит от питания. Продукты и их свойства влияют на трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество жизни.**

Несколько простых советов специалистов помогут встать на верный путь.

Забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Ешьте как можно больше сезонных продуктов: в них максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах, из-за обработки химикатами и длительного хранения теряют всю пользу и становятся аккумуляторами вредных химических соединений.

Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая важна для работы пищеварительного тракта и питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Пейте воду. Чай, кофе и соки ее не заменят. В сутки организму необходимо получать

не меньше 30-35 мл воды на килограмм веса.

Не забывайте о белковой пище. Она надолго дает чувство сытости и необходима организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. Особенно богаты белками мясо, рыба, морепродукты, орехи, грибы, бобовые, яйца и творог.

Готовьте правильно. Сохранить полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуют слегка недодаривать. Кстати, классическая итальянская паста всегда чуть недодаривается и заправляется растительным маслом. Мясные и рыбные продукты варите, запекайте или готовьте на пару. От жарки на масле лучше отказаться.

Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина. Быстро изменить привычки сложно. Это может привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе бутерброд с колбасой и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ



## ХОЗЯЮШКА

## Холодно – зелено

**Зеленые листочки салата в холода – витаминная бомба для соскучившегося по свежей зелени организма. Вырастить салат на подоконнике зимой сможет даже тот, кто никогда не огородничал.**

Выбирайте любую из разновидностей салата.

Кресс-салат богат витаминами А, В, С, К, РР. Повышает аппетит, нормализует артериальное давление, очищает организм от токсинов.

Руккола. Источник эфирных и горчичных масел, белка и клетчатки. Руккола – это защита иммунитета, профилактика онкологических и вирусных заболеваний.

Романо. Содержит клетчатку, запас необходимых организму кислот и аминокислот, микро- и макроэлементов. Источник витаминов А, В, С, Е, К, РР. Положительно влияет на состав крови, артериальное давление, обмен веществ.

Латук. Ценится как источник витаминов А, В, С, Е, К. Улучшает работу органов дыхания, применяется как мочегонное средство. Обладает успокаивающим эффектом, снижает уровень вредного холестерина и нормализует метаболизм.

Для выращивания салата подойдет любая емкость: упаковка от торта, майонезные баночки, цветочные горшки или специальные рассадные ящики. Заполните их землей, прорыхлите грядочки и посеяте семена через каждые



пять сантиметров. Расстояние между рядами – сантиметров восемь. Семени засыпьте сухим грунтом, увлажните из пульверизатора и укройте пленкой или стеклом. Уже через недельку молодые растения покажут листочки. Через две-три недели молоденькие листочки можно будет употреблять в пищу. А чтоб получить «витаминный конвейер» в течение всей зимы, нужно высевать семена каждые две недели.

Салат – влаголюбивая культура, поэтому отзывчив на полив. Увлажняйте почву по мере просыхания отстоянной водой комнатной температуры, а между поливами опрыскивайте ростки из пульверизатора.

Хорошее освещение – важное условие для быстрого роста. Идеальная продолжительность дня для этой культуры – 12-14 часов. Поздней осенью продлить день помогут фитолампы.

Анастасия ЗОРИНА

## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	22 ноября, понедельник	23 ноября, вторник	24 ноября, среда	25 ноября, четверг	26 ноября, пятница	27 ноября, суббота	28 ноября, воскресенье
КУРСК	-5°C	-5°C	-6°C	-5°C	0°C	0°C	+1°C
	0°C	-1°C	+1°C	+1°C	+1°C	+1°C	+3°C
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	-6°C	-6°C	-7°C	-4°C	0°C	+2°C	+1°C
	0°C	0°C	+1°C	+1°C	+1°C	+2°C	+3°C
КУРЧАТОВ	-6°C	-6°C	-6°C	-4°C	+1°C	+1°C	+1°C
	0°C	-1°C	+1°C	+1°C	+1°C	+2°C	+3°C



Единия 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  
Тираж 3000 экземпляров.  
Цена свободная  
Отпечатано: Типография «Планета +», г. Курск, ул. Большевиков, 42.