



# ЕДИНАЯ РОССИЯ

41 (634)  
5 ноября 2021 г.

КУРСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ  
ВЕСТНИК

ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»



## ДОБРОТА СПАСЕТ МИР

ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР «ЕДИНОЙ РОССИИ»  
ПОМОГАЕТ МЕДИКАМ И ПЕНСИОНЕРАМ

Стр. 2

ГОСДУМА

### Бюджет народной программы

Фракция «Единой России» проголосовала за социальные обязательства государства



Стр. 3

ОБЛДУМА

### Семь комитетов из восьми

возглавили депутаты - представители фракции «Единой России»



Стр. 3

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

### Сороковые пороховые

80 лет назад курские ополченцы встали на защиту родного города от фашистских захватчиков



Стр. 4

ВСЕГО ДОРОЖЕ

### Прививка – лучшая защита

Координатор партпроекта рассказал, для чего нужна вакцинация и как часто надо прививаться



Стр. 5

## До 30 вызовов в день



**В Курске Волонтерский центр «Единой России» продолжает помогать медицинским учреждениям. Автодобровольцы вовремя привозят участковых врачей к больным.**

Как сообщила врач городской больницы №2 Мария Дюмина, в среднем у нее 10 вызовов. А бывают дни, когда приходится оказывать помощь 20 и 30 пациентам.

– Всегда переживаешь о том, чтобы вовремя приехать, – отметила она. – Потому что знаешь, что больной находится один на один с заболеванием. Понимаешь, как он волнуется. И не хочется доставлять ему лишних переживаний. Замечательно, что в нашем городе работает волонтер-

ское движение. Хорошо, что есть люди, такие как депутат Госдумы Иван Солодовников, который помогает с транспортом.

Каждый день на этой неделе к заболевшим курянам выезжали шесть машин волонтеров.

– Когда узнал, что требуется помощь, без колебаний решил, что в стороне не останусь, – рассказал Роман Стрекалов. – Помогаю врачам, я помогаю своим землякам. Люблю свой город. Хочу, чтобы куряне вовремя получали медицинскую помощь. Мы в том числе привозили с медицинскими сестрами БСМП кровь на анализ. Готов помогать, сколько того потребует ситуация.

Рита  
МИЛОСТНАЯ

## Медики дали клятву И ВЫПОЛНЯЮТ СВОЮ РАБОТУ



**Партия «Единая Россия» мобилизовала волонтерские центры в регионах из-за пиковой нагрузки на систему здравоохранения.**

Единоросс, депутат Госдумы от Курской области Екатерина Харченко в рамках акции «Маленькие радости врачей» 29 октября отвезла

сладости в подарок курчатовским медикам, которые работают в «красной зоне».

– Встретилась с главой Курчатова Игорем Корпунковым и начальником медсанчасти №125 Ольгой Басовой, с главой Курчатовского района Александром Ярыгиным и главврачом ЦРБ в поселке имени Карла Либкнехта Федором Хлебодаровым, – рассказала Екатерина Харченко. – Плановая работа в медучреждениях идет за счет федерального бюджета. А первичный и экстренный прием – за счет территориального Фонда социального страхования. Проблемы регионального здравоохранения призвана решить программа «Первичное звено для каждого». В федеральном бюджете 2022-24 годов на нее предусмотрено более 270 миллиардов рублей.

Эпидемиологическая обстановка в родном регионе напряженная. Но с ней справляются. Это в целом можно сказать про настрой медиков. Они дали клятву и выполняют свою работу. А мы должны прислушаться к ним и поберечь себя. Локдаун – это время, когда нужно слышать друг друга и помогать.

Рита ПАЩЕНКО

## Врачи приедут вовремя



**Представители Волонтерского центра «Единой России» доставляют на своих автомобилях участковых врачей к пациентам.**

Партия обеспечивает молодых активистов топливными картами. К каждой больнице областного центра прикреплен водитель с машиной.

Так, руководитель Волонтерского центра, депутат Курского горсовета Евгений Маслов помогает поликлинике №1. А автоволонтеры Вадим Густелев и Даниил Кондратов возят врачей поликлиники №6 и БСМП.

– Это не одноразовая акция, – рассказал Евгений Маслов. – Мы продолжим сотрудничество с медицинскими учреждениями на благо курян. Врачи к пациентам приедут вовремя.

Дарья ОЗЕРОВА

## Доброта спасет мир

**В Курске участились вызовы участковых врачей на дом. В среднем на медика приходится до 30 посещений больных в день.**

Это большая нагрузка. Чтобы облегчить работу участковых врачей и помочь заболевшим землякам вовремя получить медицинскую помощь, руководитель Волонтерского штаба «Единой России» Евгений Маслов возит к больным врачам и фельдшерам.

Так, рабочий день 1 ноября у Евгения Николаевича закончился довольно поздно.

– У нас выстроена работа с курскими поликлиниками, – рассказал он. – Помощь волонтеров очень кстати, когда выросла сезонная заболеваемость ОРВИ и возникла необходимость обслуживать вызовы по коронавирусу. Людей спланирует стремление помогать тем, кому трудно. Для тех, кто не мог остаться в стороне в трудный для нашего региона момент, партия стала местом сбора. Нам удалось объединить многочисленное сообщество не-



равнодушных людей. Это одно из самых больших достижений.

Хочу поблагодарить всех волонтеров, которые принимали и продолжают принимать участие в этой работе. Они оказывают помощь по нескольким направлениям – от доставки продуктов, лекарств и средств реабилитации до проведения на дому теста на COVID-19.

Призываю землячков присоединиться к волонтерской деятельности. Как сказал философ Омар Хайям: «Чтобы помочь другому человеку, не обязательно быть сильным и богатым. Достаточно быть добрым».

А помощь сейчас важна. Телефон для связи в Курске: 51-45-49.

Мargarита  
ВЛАДИМИРОВА

## Пожилой человек ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ОН НУЖЕН



Партийцы покупают и доставляют продукты, лекарства и предметы первой необходимости. А также оказывают психологическую поддержку.

**В рамках партийного проекта «Старшее поколение» и работы Волонтерского центра единороссы Сеймского округа Курска оказывают помощь пенсионерам.**

Особенно важна она для возрастной группы «65+», которая во время обострения ситуации с коронавирусной инфекцией вынуждена находиться на самоизоляции.

– Мы стараемся быстро реагировать на просьбы жителей, – рассказала исполнительный секретарь местного отделения «Единой России» Сеймского округа Валентина Гусева. – Как только нам звонят, сразу откликаемся. Ведь зачастую к нам обращаются бабушки и дедушки, которые остались одни. И, кроме нас, им и обратиться не к кому. Мы хорошо знаем многих пенсионеров нашего округа. Одна из главных задач партии – обеспечить старшему поколению комфортные условия для жизни. Пожилой человек должен чувствовать, что он кому-то нужен.

Иван  
АЛЕКСАНДРОВ

ЕДИНЬИ ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ» И  
АНО ОПЦ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»  
ОТКРЫВАЕТ ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ  
ПО ВОПРОСАМ ВАКЦИНАЦИИ

ТЕЛ. 8-930-858-84-44



ГРАФИК РАБОТЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ С 10.00 ПО 16.00

Единый волонтерский центр партии и АНО ОПЦ «Здоровье нации» открывает горячую линию по вопросам вакцинации.

Мы готовы оказать консультативную помощь всем, кто в этом нуждается. Обращайтесь по телефону горячей линии:

**8-930-858-84-44.**

Звонки принимаем с 10.00 до 16.00.

**ГОСДУМА**

**Проект бюджета на предстоящую трехлетку принят Госдумой 28 октября в первом чтении.**

Фракция «Единой России» проголосовала за него единогласно. В документе отражено финансирование инициатив народной программы партии, национальных целей развития страны, поручений президента, которые он дал в своем послании и на съезде «Единой России». Это гарантирует выполнение социальных обязательств государства и рост расходов на них независимо от состояния экономики.

В проекте бюджета предложено выделить более двух триллионов рублей на адресную поддержку более пяти миллионов семей с детьми от трех до семи лет, одиноких родителей детей от восьми до 17 лет, беременных женщин в трудной жизненной ситуации. На программу материнского капитала заложено 1,6 трлн рублей. Ко второму чтению будет предусмотрена и его индексация. Более 260 миллиардов предусмотрено на улучшение жилищных условий семей с детьми. Увеличатся расходы на здравоохране-

# Бюджет народной программы



ние. Более 270 миллиардов рублей – на программу «Первичное звено для каждого». По ней построят и отремонтируют почти восемь тысяч медучреждений, повысится доступность медпомощи. До-

полнительные средства предусмотрены на борьбу с ковидом и лекарственное обеспечение граждан.

В приоритете народной программы партии и ее бюджетной политики – раз-

витие науки и образования. Поэтому «Единая Россия» добилась того, чтобы в бюджет заложили средства на программу капремонта школ, запустить которую президент поручил на съезде партии.

Сформирован бюджет Курской области на следующий год. В ближайшее время губернатор внесет его в областную думу.

– Несмотря на непростую экономическую ситуацию, мы ожидаем, что по расходам бюджет составит порядка 76 миллиардов рублей, несколько больше, чем в этом году, – рассказал руководитель фракции «Единой России» в облдуме, замсекретаря регионального отделения партии Евгений Бартенев. – Он будет ориентирован в первую очередь на социальную поддержку наших граждан. На достижение целей развития, которые поставил Президент РФ и которые реализуются через национальные проекты.

**Нина ЕРЕМИНА**

**ОБЛДУМА**

## Семь комитетов из восьми возглавили представители фракции «Единой России»

**Срок действия областного материнского капитала продлили до 31 декабря 2026 года. Такое решение приняли 28 октября депутаты областной думы.**

Таким образом они одобрили внесенные секретарем регионального отделения «Единой России», губернатором Романом Старовойтом изменения в областной закон о господдержке семей, имеющих детей. Единовременная денежная выплата при рождении (усыновлении) третьего и последующих детей в этом году составила с учетом индексации 103 тысячи 212 руб. В случае одновре-

менного рождения (усыновления) трех и более детей – 137 тыс. 616,86 руб. За десять лет правом на получение областного материнского капитала воспользовались 5247 семей.

На заседании председателя регионального избиркома Галина Заика сообщила о решении передать мандат, освободившийся после досрочного сложения полномочий Александром Брыксиным, единокороссу Екатерине Головановой.

Депутаты избрали состав и руководство постоянных комитетов. Семь из восьми кресел заняли члены фракции «Единой России».

Так, комитет по бюджету и



налогам возглавил Николай Жеребилов. По промышленности, строительству, транспорту и ЖКХ – Максим Мамзурин. По аграрной политике, природопользованию и экологии – Олег Павлов. Комитет по социальной, семейной политике и здравоохранению – Игорь Зоря. По образованию, науке и культуре – Александр Трубников. По физической культуре и спорту – Евгения Ламонова. Комитет по законодательству и местному самоуправлению – Ирина Малахова.

Председатель облдумы, член Генсовета «Единой России» Юрий Америк призвал депутатов в связи со сложной эпидемиологической ситуацией, вне зависимости от партийной принадлежности, объединить усилия и совместно работать над решением возникающих проблем.

**Ольга ИВАНОВА**

**СЕНАТОР**

## Полторы тысячи школ ждет капитальный ремонт

**Государственная Дума приняла в первом чтении законопроект о федеральном бюджете на следующий год и плановый период 2023-2024 годов.**

Член Совета Федерации РФ от Курской области Александр Брыксин прокомментировал законопроект:

– Особое внимание в сложной эпидемиологической обстановке уделено здравоохранению. На модернизацию первичного звена, развитие системы реабилитации пациентов, перенесших тяжелые заболевания, в том числе Covid-19, на строительство и реконструкцию учреждений здравоохранения и лекарственное обеспечение отдельных категорий граждан будет израсходовано 1,2 трлн рублей.

Также запланированы средства на госпрограмму «Развитие сельского хозяйства». Она предусматривает инвестиции и кредиты для АПК, закупку новой сельхозтехники, содействие экспорту продукции. По программам «Земский доктор» и «Земский учитель» для 7000 врачей и учителей, переезжающих на работу в сельскую местность и малые города, предусмотрена выплата в размере миллиона рублей.



**Александр Брыксин**

В сфере образования пройдет капитальный ремонт в 1500 школах и переоснащение учреждений. Учителя получают федеральную доплату за классное руководство (5000 рублей ежемесячно). А учащиеся с 1-й по 4-й классы обеспечат бесплатным горячим питанием.

Планируется обновить парк машин скорой помощи, направить средства на расселение из аварийного жилья, авиастроение, развитие Дальнего Востока, увеличить размер материнского капитала, пособий на поддержку семей, страховой пенсии и минимального размера оплаты труда.

**Семен ПАВЛОВ**

**ДОСТУПНАЯ СРЕДА**

**В кластере креативных индустрий «Поток» курская молодежь на прошедшей неделе побеседовала с шестикратным чемпионом Паралимпийских игр по лыжным гонкам, семикратным чемпионом мира, четырехкратным чемпионом Европы Сергеем Шиловым.**

Встречу организовала председатель общественного совета партпроекта «Единая страна – доступная среда» Анна Гладина.

Сейчас Сергею пятьдесят, он тренер. Готовит спортсменов к заездам на колясках. Однако мальчик из Пскова с папой-военным и мамой-почтальоном мечтал не об этом. Начав в 4-м

## Главное – не унывать

классе ходить в секцию по спортивному ориентированию, верил: эти знания пригодятся ему в будущей военной карьере. С командой он объездил пол-Союза. Однако все изменилось в 1987-м, когда Сергею было 16 лет.

– Мы возвращались из Эстонии с соревнований, и так получилось, что водитель не справился с управлением: автобус занесло, и он упал в кювет, – вспоминает Сергей. – Я тогда успел только голову руками закрыть. По инерции меня выбросило в окошко и автобусом сверху накрыло.

Диагноз – перелом позвоночника. Спас Сергея врач псковской больницы. После операции сказал: «Занимайся. Просто так лежать и ждать нельзя».

И Сергей занимался: с гантелями, резинками-эспандерами, надувал воздушный шарик сотни раз в день, чтобы не было застоя жидкости в легких. Он верил: еще пара месяцев, и снова вернется к ребятам туда, на лыжную трассу, на эстафеты.

«Главное – не унывать», – отметил Шилов.

Из спорта он не ушел: сделал блестящую карьеру как паралимпиец, проявив себя в лыж-



**Встреча с чемпионом в кластере креативных индустрий «Поток»**

ных гонках, легкой атлетике, спортивном ориентировании и биатлоне.

– Стать чемпионом сразу невозможно: нужно долго и пло-

дотворно работать, – считает он. – Настойчиво идти к поставленной цели, не опуская рук при неудачах.

**Мargarита ВЛАДИМИРОВА**

## ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ



**Великая Отечественная война пришла в Курск в августе 1941 года. Фашистские самолеты два с половиной часа бомбили железнодорожный узел и авиабазу военного городка. Стволы орудий раскалились докрасна**

А передовые немецкие части подобрались к северным окраинам города лишь 31 октября. Началась оборона Курска, в которой участвовали и ополченцы. Их было 3472 человека, принявших присягу стоять на смерть.

Кровопролитные бои шли три дня. Прикрытие отходящей 13-й армии вели части 2-й гвардейской дивизии, вышедшей из окружения, и народные ополченцы. Но силы были неравны.

Командир дивизиона 423-го артполка А.И. Кондратенко вспоминал: «Мой наблюдательный пункт находился на крыше кирпичного завода №1 у реки Тускарь. Фашисты наступали цепями на полтора-два метра одна от другой. Артиллеристы дивизиона вели по ним огонь осколочными снарядами. От частых выстрелов стволы орудий раскалились докрасна. Остужать их было некогда. В бою мы хорошо взаимодействовали с бронепоездом железнодорожников».

## Молодая гвардия романтиков

На минувшей неделе исполнилось 103 года со дня основания комсомола – главной молодежной организации страны Советов.

Многие до сих пор вспоминают о ВЛКСМ с ностальгией.

– На каждом историческом рубеже комсомол ставил перед собой амбициозные задачи, ударно их решал, навеки вписывая в летопись ВЛКСМ свои подвиги и имена тысяч молодых героев, которые ежедневно доказывали беззаветную преданность своей стране и народу, созидали и служили процветанию Отчизны, – отметил ру-

## Сороковые пороховые



Курские ополченцы

Несмотря на недостаток вооружения и боевой выучки, моральный дух ополченцев был высок. Его характеризуют строчки приказа №15: «Фашистские полчища рвутся к нашему родному городу. Вышли на боевые рубежи бойцы истребительных батальонов и народного ополчения для того, чтобы биться до последней капли крови, всеми силами препятствовать продвижению врага вперед, беспощадно уничтожать фашистских варваров».

Из разведсводки управления НКВД на 15 часов 2 ноября: «Противник обошел г. Курск с восточной стороны и отрезал от командного пункта части 2-й гвардейской дивизии. Все мосты через р. Тускарь подорваны. Бои идут в центре города. Противник ведет ожесточенный огонь из минометов и пулеметов по передней линии нашей обороны, расположенной у склада №311 на северо-восточной окраине».

Под натиском превосходящих сил противника, насчитывающих до 5 полков пехоты и 35 танков, Курск был оставлен к исходу дня. В бою за город погибло более 700 бойцов, командиров и народных ополченцев. Многие куряне и раненые солдаты позже погибли в концлагерях, где содержали почти 15 тысяч человек.

### Город освободили через 15 месяцев

– Мы, благодарные потомки, гордимся героизмом смелых, мужественных, преданных своей Отчизне сынов, которые насмерть стояли, отстаивая наш город, – отметил руководитель регионального исполкома «Единой России» Евгений Маслов. – Наша святая обязанность – сохранять и передавать из поколения в поколение правду о самой страшной войне XX века. О мужестве и беззаветном служении Родине наших дедов и прадедов, о великом подвиге народа.

После отхода из города многие бойцы народного ополчения оказались во 2-й гвардейской стрелковой дивизии и 160-й стрелковой дивизии. Курск освободили советские войска через 15 месяцев.

– Наш народ вместе с армией доказали, что мы сильнее, – подчеркнул региональный координатор партпроекта «Историческая память» Александр Трубников. – Сильнее духом и морально. Красная армия проявила невиданный героизм, освобождая планету от фашизма. Наша задача – делать все возможное, чтобы молодое поколение помнило подвиг отцов и дедов. Мы не должны допустить подобного кровопролития.

Маргарита ВЛАДИМИРОВА

## СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

## «Горячая линия» Пенсионного фонда

Получить информацию о размере пенсии или социальных выплат, о сумме увеличения выплат, учтенном стаже и другие данные можно по многоканальному телефону ПФР: 8-800-600-06-52.

Как сообщает пресс-служба отделения Пенсионного фонда РФ по Курской области, звонок при этом бесплатный. Надо только знать кодовое слово. Если гражданин его не назовет, то получит консультацию общего справочного характера.

Установить дополнительный идентификатор – кодовое слово – можно, подав заявление в клиентскую службу ПФР по предварительной записи. Это можно сделать и самостоятельно: через личный кабинет на сайте ПФР.

Список контактных телефонов клиентских служб и номера телефонов для предварительной записи находятся на региональной странице сайта в разделе «Гражданам».

Рита  
ДЕМЕНТЬЕВА



## ВОПРОС – ОТВЕТ

## Споткнулся, упал, очнулся – яма

«Кто обязан восстановить тротуар после проведения земляных работ, когда делают ремонт водопроводной трубы в общественном парке?»

Павел К.,  
г. Курск

Разъясняет помощник прокурора города Курска Леонид Звягинцев:

– Объекты благоустройства и элементы благоустройства, нарушенные при земляных работах, подлежат восстановлению лицом, осуществившим земляные работы. А в случаях невозможности или восстановления благоустройства с нарушением требований, установленных муниципальным правовым актом, администрация города Курска обеспечивает выполнение работ по восстановлению нарушенного благоустройства за счет средств городского бюджета. С последующим взысканием причиненных убытков с виновных лиц.



ководитель регионального исполкома «Единой России» Евгений Маслов. – Союзная молодежь всегда шла вперед. Не боялась трудностей и ответственности. Стремилась к поиску и новым открытиям.

Комсомол был молодой гвардией энтузиастов и романтиков. Он воспитывал трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, прекрасные человеческие качества, а также дал путевку в жизнь нескольким поколениям.

Рита  
ПАЩЕНКО



## На нас смотрит вся Родина

Активисты «Молодой Гвардии» Поньковского района в минувшие выходные под руководством единоросса и волонтера Победы Ивана Машошина провели реставрационные работы памятного знака парторгу 140-й стрелковой дивизии Петру Ерыпалову.

«Мельницей у Теплового» окрестили советские бойцы сражение на этом участке. А подвиг, совершенный сержантом Ерыпаловым 10 июля 1943 года, вошел в историю.

Парторг обошел бойцов со словами: «Сегодня на нас смотрит вся Родина.

Стойкость наша — это смерть врага, залог победы».

Подразделение два раза меняло позицию, надежно окапываясь. Потери от воздушных налетов были незначительными. Рота отбила пять атак танков и пехоты противника. В тяжелый момент Ерыпалов повел бойцов в контратаку. В рукопашном бою Петр штыком, прикладом и гранатами уничтожил десяток немцев. А когда 20 фашистов окружили его, пытаясь взять в плен, он противотанковой гранатой взорвал себя и врагов.

Петр Ерыпалов – коренной сибиряк. Родился и вырос на Алтае, в селе

Усть-Алейка. Он любил жизнь. Любил свою семью: жену, сына Сему, которому было всего два года, когда отец уходил на фронт. До 1968 года Семен ничего не знал о судьбе отца. Позже он напишет:

«Жаль, что мне никогда не встретиться с отцом. Спасибо следопытам курской школы №12, которыми руководит Анатолий Балдин. Это они нашли информацию об отце, а затем и меня. Теперь я горжусь им и гордятся мои дети. Также преклоняюсь перед миллионами павших».

Дарья ОЗЕРОВА



На Коренской ярмарке

**Любовь Косинова – сторонник партии «Единая Россия», заведующая Саморядовским домом ремесел Большесолдатского района – продолжает семейные традиции. Она изготавливает мужские и женские обрядовые пояса.**

В прошлом месяце Косинова стала лауреатом II Всероссийской общественной премии за вклад в этнокультурное развитие и укрепление единства «Гордость нации – 2021» в номинации «За вклад в сохранение и развитие культуры народов России».

### Без креста и пояса ходить грешно

– **Любовь Васильевна, а почему именно пояса?**

– Пояс в гардеробе всегда играл особую роль. У него давняя и богатая история. Издревле он хранитель «калиты», то есть кошелька; на поясе и за поясом носили оружие.

Помимо этого, к поясу прикрепляли

## Хранитель кошелька и лакомка

ресало, нож и мешочек с табаком, а за пояс ямщики затыкали кнутовище бича или кнута. У женщин к поясу прикрепляли карман, в котором хранили ключи от кладовок и сундуков и лакомство для детей, поэтому со временем такой карман назвали «лакомка». Наконец, поясом подпоясывались для удержания тепла.

Для некоторых видов женской одежды, например сарафана, надобности в поясе не было. Но в таком случае его надевали под сарафан на рубаху. Пояс в народных верованиях – символ дороги, пути через реальные преграды. Он служил оберегом, магическим объектом, способствующим благополучию и удаче того, кто его носит.

По русским поверьям, ходить без пояса было так же грешно, как и без креста. В фольклоре без креста и пояса появлялись отрицательные герои. И если кто не надевал, говорили: вот распоясался. Это слово означает «вести себя неправильно».

В быту крестьян пояс и в XIX веке признавали оберегом, с чем связано и опоясывание новорожденного во время крещения. На Руси пояс служил родительским благословением, передавался по наследству из поколения в поколение.

– **Станок у вас старинный, от бабушки достался?**

– Моя бабушка Анастасия Ивановна Агромакова ткала рушники, полотна на большом станке. А небольшой, компактный станочек по принципу простого полотняного переплетения десять лет назад мне смастерил супруг еще одной нашей мастерицы Татьяны Косиновой, Николай Григорьевич.



Любовь Косинова



### В топе этнотуристических брендов

– **Из каких ниток ткете?**

– Использую ирис и х/б-нитки в продольную узкую разноцветную полоску: малиновые, алые, травяные, золотистые, голубые и фиолетовые оттенки.

Все тканые пояса можно поделить на два вида: широкие и узкие. Их называют по-разному: первые – кушаком или опояской, вторые – пояском, покромкой. Я тку пояса шириной от пяти до пятнадцати сантиметров, а длина – от двух до трех метров.

– **А кто сейчас пользуется такими поясами?**

– Как правило, заказывают для фольклорных ансамблей. Обращаются и мастерицы, которые изготавливают кукол в народном стиле. Кто-то просто увлекается историей.

– **Свое искусство детям передали?**

– У нас с мужем Иваном Федоровичем три сына. Старший Евгений окончил Воронежскую академию искусств, сейчас играет на баяне в знаменитом ансамбле «Воронежские девчата». Второй сын Александр окончил училище имени Гнесиных в Москве. Третий сын Юрий – программист.

Так что искусство плетения поясов передаю ученицам в Доме народных ремесел. Интерес у наших девочек есть. Наверное, передается по крови.

Любовь Васильевна не только прекрасная мастерица, но и успешный руководитель. Умельцы Дома ремесел – обладатели почетного звания «Народный мастер России» и лауреаты премии губернатора Курской области «За сохранение традиций». В этом году саморядовское узорное ткачество вошло в топ-1000 этнотуристических брендов России по версии портала «Живое наследие».

Рита МИЛОСТНАЯ

### ВСЕГО ДОРОЖЕ



Игорь Зоря

## Прививка – лучшая защита

**Для чего нужна вакцинация и как часто нужно делать прививку от коронавируса?**

Обо этом 2 ноября рассказал региональный координатор партпроекта «Здоровое будущее», председатель комитета облдумы по социальной, семейной политике и здравоохранению Игорь Зоря на онлайн-встрече со студентами юридического факультета ЮЗГУ.

– В зоне риска находятся все, – отметил Игорь Васильевич. – Чтобы защитить родных и помочь медикам взять вирус под контроль, нужны не только профилактические меры. Носить маску и обрабатывать руки при посещении магазинов и общественного транспорта необходимо, но лучше добавить к этому и прививку от Covid-19. Надежней защиты, чем вакцина, не существует.

Игорь Зоря также подчеркнул, что во время эпидемии рекомендовано вакцинироваться каждые шесть месяцев. Эта касается как тех, кто ранее сделал прививку, так и тех, кто переболел. После достижения коллективного иммунитета в нашей стране прививку достаточно будет делать в плановом режиме – раз в год.

Ирина СМЕРНОВА

**Как укрепить иммунитет и сохранить здоровье, нам рассказала заведующая организационно-методическим отделом Курского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Бугрова.**

– **Ольга Анатольевна, как понять, что иммунитет ослаб?**

– Основные сигналы: частые простудные заболевания, быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость в дневное время, бессонница по ночам, головная боль, ломота в мышцах и суставах.

Если есть подозрения на ослабление защитных барьеров организма, самостоятельно назначать себе медикаментозную терапию категорически не рекомендую. Первое, что необходимо, – это улучшить качество жизни.

– **Что нужно делать?**

– Главный инструмент – здоровый образ жизни. В это понятие входит отсутствие вредных привычек, рациональное питание, сон, физические нагрузки.

Курение и алкоголь относятся к вредным привычкам. Они существенно снижают эффективность защитных сил организма. Как только человек откажется от вредных привычек, то сразу почувствует прилив сил. Сто-

## Укрепим иммунитет, ЧТОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ 100 ЛЕТ

ит помнить, что и пассивное курение приносит не меньший вред.

Надо больше двигаться. Ничто так не ослабляет организм, как гиподинамия, то есть недостаток движения. Доказано, что люди, которые регулярно занимаются спортом, реже болеют, у них меньше проблем с лишним весом, они реже подверже-

ланы. Во время ночного сна происходит наиболее активное образование лимфоцитов и выработка ферментов, укрепляющих иммунитет.

– **Вы сказали, рациональное питание. Что это означает?**

– Полноценное и сбалансированное. Если вы любите пропустить или забыть съесть завтрак – это путь к

В холодильнике всегда должна быть рыба, желательно морская, и диетическое мясо птицы – индейка, курица. Ограничьте суммарное потребление соли – не более пяти граммов в день.

– **Лук, чеснок?**

– Да, эти овощи содержат фитонциды для уничтожения вирусов.

Укрепление иммунитета народными средствами проводите с помощью напитков с имбирем, настоек женьшеня, лимонника, эхинацеи, чая и отваров из сбора трав, например, шалфея, чабреца, тимьяна; витаминной смеси с медом, сухофруктами, лимоном.

– **Стресс влияет на иммунную систему?**

– Крайне разрушительно. Негативные переживания, самоедство, трудности на работе – настоящие убийцы иммунитета. Нетрудно заметить, что с началом неприятностей начинают проявляться и болезни. Это та ситуация, когда стоит успокоиться. Конечно, совсем избавиться от волнений не получится, но деструктивный стресс желательнее ограничить.

Маргарита ВЛАДИМИРОВА



ны заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Чем больше прогулок – тем лучше самочувствие. Нужно взять за правило ходить пешком как минимум 30 минут в день.

Важно хорошо высыпаться. Люди, которые спят по 7-8 часов, поступают правильно. Это необходимо для полноценного отдыха головного мозга, всех органов и муску-

упадку сил и понижению иммунитета.

В ежедневном рационе должно быть как можно больше фруктов и овощей. Не менее 500 граммов в сутки. Стоит помнить, что местные сезонные овощи, фрукты и зелень самые полезные в рационе.

Введите в меню цельнозерновые продукты, богатые клетчаткой.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 8 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		
05.00, 09.25	«Доброе утро»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости	16+
09.50	«Жить здорово!»	16+
10.55	«Модный приговор»	6+
12.15, 17.00	«Время покажет»	16+
15.15	«Давай поженимся!»	16+
16.00	«Мужское / Женское»	16+
18.40	«На самом деле»	16+
19.45	«Пусть говорят»	16+
21.00	«Время»	16+
21.30	«ВОСКРЕСЕНСКИЙ»	16+
23.30	«Вечерний Ургант»	16+
00.00	«Познер»	16+
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.00, 09.30	«Утро России»	16+
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35	«Вести-Курск. Местное время. Утро»	16+
09.00, 14.30, 21.05	«Вести. Местное время»	16+
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	«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	16+
17.15	«Андрей Малахов»	16+
21.20	«СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ»	12+
23.40	«Вечер с В. Соловьевым»	12+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		
06.00	«Гора Самоцветов»	6+
06.30	«Колобанга»	6+
07.00, 12.05, 15.05, 19.05, 22.05, 00.00	ТАКТ НОВОСТИ	16+
07.30	«Здоровый день»	16+
07.40, 18.15, 22.30	«Смотри, слушай, танцуй»	16+
07.55	«ВажноЗнать»	16+
08.00	«Тайна семьи монстров»	6+
09.30	«Рецепт Победы»	12+
10.00	«Человек Мира»	12+
10.30, 23.00	Загадки Русской истории	12+
11.30	«Врачи-герои»	12+
12.00, 15.00, 19.00, 22.00	«4 Такта»	16+
12.30	«На линии Фронта»	16+
12.45	«Частности»	16+
<b>НТВ</b>		
05.00	«МУХТАР.НОВЫЙ СЛЕД»	16+
06.30	«Утро. Самое лучшее»	16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35	Сегодня	16+
08.25, 10.25	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»	16+
13.25	Чрезвычайное происшествие	12+
14.00	«Место встречи»	16+
16.25	«За гранью»	16+
17.30	«ДНК»	16+
18.35, 19.40	«ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ»	16+
21.20	«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»	16+
23.55	«ВЫСОКИЕ СТАВКИ»	16+
<b>СТС</b>		
06.00	«Ералаш»	0+
06.15	«Три кота»	0+
07.00	«Том и Джерри»	0+
07.55	«РОДКОМ»	16+
19.50	«Форт Боярд»	16+
23.55	«Кино в деталях»	18+
00.55	«ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА»	16+
<b>СЕЙМ</b>		
05.40, 15.37	«Десять друзей кролика»	0+
06.20	Дыши	6+
06.30, 17.30	Лиза Алерт. Сигнал надежды	12+
07.00, 21.55	«Незабываемый город»	12+
07.22, 19.52	Воздух	12+
08.02, 13.47, 15.55	Диво	6+
08.07, 13.52, 16.00	Мультфильм	6+
08.35	«КОМИССАРША»	12+
09.35	Спорт ТВ	12+
09.52	Специальный репортаж	12+
10.02	Поехали!	12+
10.20	«КРОМОВ»	16+
12.30, 18.00	Власть. Открытая политика	12+
12.57	Последний день	12+
13.40	Проектные решения молодых	12+
14.20, 23.07	«ПРИМАДОННА»	12+
15.20	По сути дела	12+
15.47	Шедевры мирового искусства	12+
16.30, 21.00	«МОЙ ГЕНЕРАЛ»	16+
18.27	Последний день	12+
19.15	Большой экран	12+
19.30, 22.00	События дня	12+
20.22	Этим вечером	12+
20.50	Психология	12+
22.22	Непообедимая и легендарная. История Красной армии	16+
<b>МАТЧ ТВ</b>		
06.00, 09.00, 11.25, 15.00, 17.50, 03.45	Новости	16+
06.05, 22.00	Все на Матч!	12+
09.05, 11.30	Специальный репортаж	12+
09.25	«Игры Титанов»	12+
10.20	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура	0+
11.50	«Есть тема!»	12+
12.50	Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Лос-Анджелес Темптейшен» - «Атланта Стим»	16+
13.50, 15.05	«ВОСКРЕШАЯ ЧЕМПИОНА»	16+
16.20, 17.55	«ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ»	12+
18.50	«Громко»	12+
19.55	Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» - «Зелена Гюра»	12+
22.45	Тотальный футбол	12+
23.15	«Легенды Бокса с Владимиром Познером»	16+
00.55	Бокс. Зак Паркер против Маркуса Моррисона	16+

ВТОРНИК, 9 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		
05.00, 09.25	«Доброе утро»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости	16+
09.50	«Жить здорово!»	16+
10.55	«Модный приговор»	6+
12.15, 17.00	«Время покажет»	16+
15.15	«Давай поженимся!»	16+
16.00	«Мужское / Женское»	16+
18.40	«На самом деле»	16+
19.45	«Пусть говорят»	16+
21.00	«Время»	16+
21.30	«ВОСКРЕСЕНСКИЙ»	16+
23.40	«Вечерний Ургант»	16+
00.00	«МАТА ХАРИ»	16+
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.00, 09.30	«Утро России»	16+
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35	«Вести-Курск. Местное время. Утро»	16+
09.00, 14.30, 21.05	«Вести. Местное время»	16+
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	«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	16+
17.15	«Андрей Малахов»	16+
21.20	«СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ»	12+
23.40	«Вечер с В. Соловьевым»	12+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		
06.00	«Гора Самоцветов»	6+
06.30	«Колобанга»	6+
07.00, 12.05, 15.05, 19.05, 22.05, 00.00	ТАКТ НОВОСТИ	16+
07.30	«Здоровый день»	16+
07.40, 18.15, 22.30	«Смотри, слушай, танцуй»	16+
07.55	«ВажноЗнать»	16+
08.00	«Улетные букашки»	6+
09.30	«Рецепт Победы»	12+
10.00	«Человек Мира»	12+
10.30, 23.00	Загадки Русской истории	12+
11.30	«Врачи-герои»	12+
12.00, 15.00, 19.00, 22.00	«4 Такта»	16+
12.30	«На линии Фронта»	16+
12.45	«Частности»	16+
12.55	«ВажноЗнать»	16+
13.00	«РАССЛЕДОВАНИЯ ФРЕНКИ ДРЕЙК»	16+
14.00	«ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ»	12+
<b>НТВ</b>		
05.00	«МУХТАР.НОВЫЙ СЛЕД»	16+
06.30	«Утро. Самое лучшее»	16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35	Сегодня	16+
08.25, 10.25	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ»	16+
13.25	Чрезвычайное происшествие	12+
14.00	«Место встречи»	16+
16.25	«За гранью»	16+
17.30	«ДНК»	16+
18.35, 19.40	«ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ»	16+
21.20	«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»	16+
23.55	«ВЫСОКИЕ СТАВКИ»	16+
<b>СТС</b>		
06.00	«Ералаш»	0+
06.15	«Три кота»	0+
07.00	«Том и Джерри»	0+
07.55	«РОДКОМ»	16+
19.50	«Форт Боярд»	16+
23.55	«Кино в деталях»	18+
00.55	«ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА»	16+
<b>СЕЙМ</b>		
05.40, 15.37	«Десять друзей кролика»	0+
06.20	Дыши	6+
06.30, 17.30	Лиза Алерт. Сигнал надежды	12+
07.00, 21.55	«Незабываемый город»	12+
07.22, 19.52	Воздух	12+
08.02, 13.47, 15.55	Диво	6+
08.07, 13.52, 16.00	Мультфильм	6+
08.35	«КОМИССАРША»	12+
09.35	Спорт ТВ	12+
09.52	Специальный репортаж	12+
10.02	Поехали!	12+
10.20	«КРОМОВ»	16+
12.30, 18.00	Власть. Открытая политика	12+
12.57	Последний день	12+
13.40	Проектные решения молодых	12+
14.20, 23.07	«ПРИМАДОННА»	12+
15.20	По сути дела	12+
15.47	Шедевры мирового искусства	12+
16.30, 21.00	«МОЙ ГЕНЕРАЛ»	16+
18.27	Последний день	12+
19.15	Большой экран	12+
19.30, 22.00	События дня	12+
20.22	Этим вечером	12+
20.50	Психология	12+
22.22	Непообедимая и легендарная. История Красной армии	16+
<b>МАТЧ ТВ</b>		
06.00, 09.00, 11.25, 15.00, 17.50, 03.45	Новости	16+
06.05, 22.00	Все на Матч!	12+
09.05, 11.30	Специальный репортаж	12+
09.25	«Игры Титанов»	12+
10.20	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура	0+
11.50	«Есть тема!»	12+
12.50	Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Лос-Анджелес Темптейшен» - «Атланта Стим»	16+
13.50, 15.05	«ВОСКРЕШАЯ ЧЕМПИОНА»	16+
16.20, 17.55	«ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ»	12+
18.50	«Громко»	12+
19.55	Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» - «Зелена Гюра»	12+
22.45	Тотальный футбол	12+
23.15	«Легенды Бокса с Владимиром Познером»	16+
00.55	Бокс. Зак Паркер против Маркуса Моррисона	16+

СРЕДА, 10 НОЯБРЯ		
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b>		
05.00, 09.25	«Доброе утро»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости	16+
09.50	«Жить здорово!»	16+
10.55	«Модный приговор»	6+
12.15, 17.00	«Время покажет»	16+
15.15	«Давай поженимся!»	16+
16.00	«Мужское / Женское»	16+
18.40	«На самом деле»	16+
19.45	«Пусть говорят»	16+
21.00	«Время»	16+
21.30	«ВОСКРЕСЕНСКИЙ»	16+
23.40	«Вечерний Ургант»	16+
00.00	«МАТА ХАРИ»	16+
<b>РОССИЯ 1</b>		
05.00, 09.30	«Утро России»	16+
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35	«Вести-Курск. Местное время. Утро»	16+
09.00, 14.30, 21.05	«Вести. Местное время»	16+
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	«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»	16+
17.15	«Андрей Малахов»	16+
21.20	«СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ»	12+
23.40	«Вечер с В. Соловьевым»	12+
<b>РЕН ТВ + ТАКТ</b>		
06.00	«Гора Самоцветов»	6+
06.30	«Колобанга»	6+
07.00, 12.05, 15.05, 19.05, 22.05, 00.00	ТАКТ НОВОСТИ	16+
07.30	«Здоровый день»	16+
07.40, 18.15, 22.30	«Смотри, слушай, танцуй»	16+
07.55	«ВажноЗнать»	16+
08.00	«Улетные букашки»	6+
09.30	«Рецепт Победы»	12+
10.00	«Человек Мира»	12+
10.30, 23.00	Загадки Русской истории	12+
11.30	«Врачи-герои»	12+
12.00, 15.00, 19.00, 22.00	«4 Такта»	16+
12.30	«На линии Фронта»	16+
12.45	«Частности»	16+
<b>НТВ</b>		
05.00	«МУХТАР.НОВЫЙ СЛЕД»	16+
06.30	«Утро. Самое лучшее»	16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35	Сегодня	16+
08.25, 10.25	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ»	16+
13.25	Чрезвычайное происшествие	12+
14.00	«Место встречи»	16+
16.25	«За гранью»	16+
17.30	«ДНК»	16+
18.35, 19.40	«ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ»	16+
21.20	«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»	16+
23.55	«ВЫСОКИЕ СТАВКИ»	16+
<b>СТС</b>		
06.00	«Ералаш»	0+
06.15	«Три кота»	0+
07.00	«Том и Джерри»	0+
07.55	«РОДКОМ»	16+
19.50	«Форт Боярд»	16+
23.55	«Кино в деталях»	18+
00.55	«ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА»	16+
<b>СЕЙМ</b>		
05.40, 15.37	«Десять друзей кролика»	0+
06.20	Дыши	6+
06.30, 17.30	Лиза Алерт. Сигнал надежды	12+
07.00, 21.55	«Незабываемый город»	12+
07.22, 19.52	Воздух	12+
08.02, 13.47, 15.55	Диво	6+
08.07, 13.52, 16.00	Мультфильм	6+
08.35	«КОМИССАРША»	12+
09.35	Спорт ТВ	12+
09.52	Специальный репортаж	12+
10.02	Поехали!	12+
10.20	«КРОМОВ»	16+</



## ПСИХОЛОГИЯ

**Эти жизненные парадоксы, с которыми мы часто сталкиваемся, как ни странно, правдивы и работают.**

❗ Чем больше мы пытаемся впечатлить людей, тем меньше мы им нравимся. Никто не любит тех, кто слишком сильно старается.

❗ Тот, кто никому не доверяет, сам не заслуживает доверия. Люди, постоянно чувствующие себя неуверенно в отношениях, с большей вероятностью сами их подорвут.

❗ Чем больше у нас возможностей для общения, тем более одинокими мы себя чувствуем. Несмотря на то что сейчас у нас гораздо больше разных средств для общения, исследователи отмечают в развитых странах повышенный уровень одиночества и депрессии.

❗ Чем больше мы боимся чего-то, тем выше вероятность, что это нужно сделать. За исключением действительно опасных для жизни и здоровья ситуаций, наш инстинкт «бей или

## Чем больше, тем меньше



беги» обычно включается, когда мы сталкиваемся с травмами из прошлого или с действиями, которые вызывают у нас дискомфорт. Например, обычно нам тяжело заговорить с привлекательным человеком, позвонить

кому-то с просьбой о работе, выступить на публике, начать свое дело, высказать спорное мнение, быть с кем-то предельно честным.

❗ Чем меньше мы заботимся о других, тем меньше заботимся

и о себе. Казалось бы, должно быть наоборот. Но люди относятся к окружающим так же, как к себе. Это может быть незаметно со стороны, но те, кто жесток по отношению к другим, обычно проявляет жестокость и к самому себе.

❗ Чем больше мы боимся потерпеть неудачу, тем выше вероятность провала. Это еще называют самоисполняющимся пророчеством.

❗ Чем больше мы усердствуем, тем сложнее будет казаться задача. Когда мы ожидаем, что какое-то дело будет трудным, мы часто бессознательно сами его усложняем.

❗ Чем больше мы признаем свои недостатки, тем больше люди считают, что у нас их нет. Когда мы спокойно относимся к тому, что мы не так уж хороши, окружающие считают это достоинством.

❗ Чем больше мы пытаемся удержать кого-то, тем больше

мы их отталкиваем. Это веский довод против ревности: когда чувства или действия превращаются в обязательства, они лишаются смысла.

❗ Чем больше у нас вариантов выбора, тем меньше мы довольны принятым решением. Так проявляется парадокс выбора. Когда у нас много вариантов, увеличиваются и издержки упущенной выгоды (то, чего мы лишимся, сделав тот или иной выбор). Поэтому мы не особо довольны решением, которое в итоге принимаем.

❗ Чем больше мы спорим, тем меньше у нас шансов убедить собеседника. Большинство споров основано на эмоциях. Они разгораются, когда участники пытаются изменить мнение друг друга. Чтобы обсуждение было объективным, обе стороны должны согласиться оставить в стороне свое восприятие и обращаться только к фактам. А это мало кому удается.

**Егор  
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ**

## ДОМОСТРОЙ

## В сухом остатке

**В коробках с новой обувью встречаются бумажные пакетики с мелкими шариками и надписью Silica Gel. Чаще всего их отправляют в мусорную корзину, а ведь эти кругляши могут сослужить добрую службу.**

Шарики силикагеля – гранулы диоксида кремния. Структура у гранул пористая, поэтому они прекрасно поглощают влагу. Для снижения влажности их и кладут в обувные коробки.

Силикагель препятствует окислению



## ВОТ ЭТО НОМЕР

## Три молодца – одинаковы с лица

**У нас трое сыновей, очень похожи друг на друга. Недавно муж объясняет младшему шестилетнему что-то.**

Наконец говорит:

– Павел, ты все понял? Повтори!

Тот повторяет все в подробностях, как положено, а потом:

– Папа, только хочу тебе одну вещь сказать.

– Какую же?

– Я не Павел, я – Арсений.

*Эту историю нам прислала Наталья Остапенко 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.*

**Анастасия  
ЗОРИНА**

металлических предметов. Чтобы защитить столовые приборы, достаточно положить пакетик в выдвижной кухонный ящик. В ванной не помешает оградить от влаги бритвенные лезвия. Храните их в коробочке рядом с этими горошинками, и срок службы станков увеличится во много раз.

Снимки, отпечатанные на фотобумаге, время, увы, не щадит. Силикагель поможет сохранить качество изображений безупречным на долгие десятилетия. Уже постаревшие фото гранулы защитят от склеивания. Достаточно положить пакетики в коробку с изображениями.

Они спасут сумку для пляжа или тренировок от неприятного запаха. Сумка, в которую складывают влажную одежду, может источать «душок». Но если предусмотрительно носить в ней несколько пакетиков силикагеля, ничего подобного не случится.

Они ограждают от порчи садовые и огородные семена. Разложите рядом с посадочным материалом пакетики силикагелевых шариков.

## ХОЗЯЮШКА

## Кладовая солнца

**Оранжевая мякоть тыквы – настоящее спасение от осенней скуки. Солнечные ломтики не только поднимают настроение ярким видом, но и насыщают организм витаминами. Несколько простых рецептов помогут стать здоровее и почувствовать вкус золотой осени.**

### Крем-суп с сухариками

Нежный, бархатистый суп со сливочными нотками понравится даже тем, кто не очень любит тыкву. Замечательное дополнение к нему – румяные сухарики с чесноком и пряными травами.

Вам понадобится килограмм очищенной тыквы, 200 г репчатого лука, 150 г морковки, 300 мл сливок 10-15-процентных, две ст. л. растительного масла, соль, перец и зелень петрушки – по вкусу.

Для сухариков: 200 г белого хлеба, 1 ч. ложка сушеных трав, два зубчика чеснока, пара столовых ложек растительного масла.

Очищенную морковь натрите на средней терке, а лук порежьте кубиками и обжарьте их до мягкости. Затем в кастрюлю добавьте нарезанную кубиками тыкву и 600-650 мл воды и варите на небольшом огне около 20 минут, до мягкости. Когда овощи будут готовы, отвар слейте в другую посуду. В отваренные овощи добавьте сливки и блендером измельчите до однородности.



Затем налейте овощной отвар, доводя суп до желаемой консистенции. Добавьте соль и перец.

Прогрейте суп, не доводя до кипения. В сковородке обжарьте зубчики чеснока до кремового цвета. Чеснок уберите, а в ароматное масло добавьте кубики хлеба и посыпьте травами. Обжарьте до золотистости. Суп подавайте с сухариками и петрушкой.

### Тыква с сахаром в духовке

Аппетитное и полезное блюдо для всей семьи на десерт или полдник.

Вам понадобится полкило тыквы, 100 граммов сахара, полстакана грецких орехов, по щепотке корицы и мускатного ореха.

Выложите нарезанную кубиками мякоть тыквы на противень, смешайте с измельченными орехами, сахаром, специями. Запекайте полчаса при температуре 180 градусов. Готовой тыкве дайте немного остыть, потом разложите по тарелочкам и полейте выделившимся при запекании соком.

**Наталья ПОЛЯНСКАЯ**

## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	8 ноября, понедельник	9 ноября, вторник	10 ноября, среда	11 ноября, четверг	12 ноября, пятница	13 ноября, суббота	14 ноября, воскресенье
КУРСК	+5°C	+1°C	-1°C	-1°C	+1°C	+3°C	+2°C
	+7°C	+6°C	+1°C	+1°C	+3°C	+5°C	+3°C
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	+5°C	0°C	-2°C	-1°C	+1°C	+3°C	+2°C
	+7°C	+4°C	+1°C	+2°C	+3°C	+4°C	+3°C
КУРЧАТОВ	+5°C	+1°C	-1°C	-1°C	+1°C	+3°C	+2°C
	+8°C	+6°C	+1°C	+2°C	+3°C	+5°C	+3°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 №Ф6 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.