



ЕДИНАЯ РОССИЯ

КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ВЕСТНИК

№25 (569)
3 июля 2020 г.

ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

БОЛЕЕ 70 ПРОЦЕНТОВ ИЗБИРАТЕЛЕЙ
СКАЗАЛИ «ДА» ПОПРАВКАМ
В ОСНОВНОЙ ЗАКОН



Стр. 2

ТРУДОВОЙ КОДЕКС

Расстояние делу не помеха

Фракция единороссов в облдуме готовит предложения к закону об удаленной работе

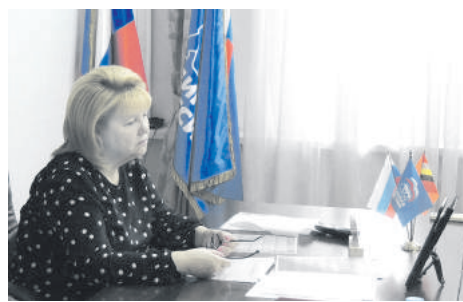


Стр. 2/

НЕДЕЛЯ ПРИЕМОВ

Сельский храм, газ и пособия

В Курской области проходят тематические приемы по вопросам защиты трудовых прав граждан



Стр. 3/

ПЕРВИЧКА

Только шашка казаку

в степи подруга. Первичное отделение «Единой России» возглавляет атаман



Стр. 3/

ГОД ПАМЯТИ И СЛАВЫ

Штурм ледяной крепости

В Дмитриевском районе с оккупантами сражались шесть партизанских отрядов



Стр. 4/

Я – ГРАЖДАНИН

По данным региональной избирательной комиссии, почти 74 процента участвовавших в голосовании курян высказались за принятие поправок к Конституции. Общее число принявших в нем участие – 57,82 процента от общего числа граждан, включенных в список участников голосования.

Единороссы объехали все избирательные участки

Депутаты от «Единой России», партийные активисты 1 июля объехали все избирательные участки и познакомились с работой участковых избиркомов. А также оценили проведение голосования на придомовых территориях.

По результатам мониторинга единороссы отметили высокий уровень организации голосования в

Наша Конституция

БОЛЕЕ 70 ПРОЦЕНТОВ ИЗБИРАТЕЛЕЙ СКАЗАЛИ «ДА» ПОПРАВКАМ В ОСНОВНОЙ ЗАКОН

городах и районах области, – прокомментировал секретарь регионального отделения «Единой России», проректор по развитию КГСХА Валерий Мелихов. – Надо отметить, члены партии проголосовали в числе первых. Граждане приходили на избирательные участки начиная с 25 июня. Но многие решили посетить избирательный участок именно 1 июля – в выходной день. Уверен, в этот исторический момент каждому гражданину важно знать, что его голос услышан и учтен.

Единороссы – руководитель партийной фракции в облдуме Александр Кичигин и глава Курского

района Андрей Телегин – побывали на избирательных участках района. Они интересовались наличием жалоб со стороны наблюдателей и избирателей по процедуре голосования. Отсутствие нарушений – одно из подтверждений высокого уровня организации работы исполнительных власти и компетентности членов избирательных комиссий. Явка в Курском районе превысила 61 процент, более 74 процентов избирателей одобрили поправки в Конституцию Российской Федерации.

Избирательные участки Беловского района посетили заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», депутат облдумы Роман Чекед, замгубернатора Александр Чуркин и секретарь местного отделения партии, глава района Николай Волобуев. Роман Чекед отметил гражданскую активность беловцев. В голосовании приняли участие более 75 процентов жителей района.

И стар и млад

Оживление царило на избирательных участках Черемисиновского района. Среди голосовавших те, кто впервые держит в руках бюллетень. Это Кристина Киенко,



выпускница черемисиновской школы, и студентки политехнического колледжа близняшки Ольга и Оксана Соколовы.

Принять участие в этом событии – большая ответственность, – делятся впечатлениями девушки. – Надеемся, что наши голоса послужат принятию правильного решения.

В Золотухинском районе многие приходили голосовать вместе с семьями. Сертификат участника голосования на избирательном

участке №418 получил секретарь местного отделения «Единой России», глава района Виктор Кожухов. А на участке №424 проголосовал участник Великой Отечественной войны Григорий Калущих. Он отметил важность события и призвал молодое поколение обеспечить благополучие и процветание России.

Ольга ИВАНОВА

ОБЛДУМА

В Курской области более 50 тысяч получателей социальных выплат и пособий. Семьям с детьми предоставляют 38 видов социальных выплат, 15 из которых – областные.

Эти данные прозвучали 26 июня на общественном Совете по вопросам семьи, материнства и детства при Курской областной Думе. Там обсудили основные направления государственной политики в сфере материнства, отцовства и детства.

В работе совета приняли участие известные единороссы: депутат Госдумы Татьяна Воронина, Председатель об-

Семьи с детьми

ПОЛУЧАЮТ 38 ВИДОВ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫПЛАТ

лдумы Николай Жеребилов, депутат облдумы, руководитель региональной общественной приемной председателя партии Роман Чекед, зампреда областного отделения партии, руководитель фракции Александр Кичигин, заместитель председателя комитета облдумы по социальной политике, здравоохранению и культуре Николай Панибратов, заместитель секретаря регионального отделения партии Надежда Пономарева.

Николай Жеребилов отметил, что сегодня, как никогда, реализация демографической политики, поддержка семьи, материнства и детства, укрепление института семьи – в числе приоритетных направлений деятельности органов госвласти региона.

Члены совета обсудили проблемы с отказом в получении выплат на детей от 3 до 7 лет. Председатель регионального комитета соцобеспечения, материнства и детства Татьяна Суковалова пояснила, что основная причина отказов – некорректно заполненное заявление, которое родители подают через МФЦ.

Итогом работы стало обращение членов совета к курянам, в котором они призвали проголосовать за поправки в Конституцию, таким образом поддержать будущее детей, семей и страны.

Нина ЕРЕМИНА

ОНЛАЙН-МАРАФОН



Береги честь смолоду

В Курске 27 июня в парке «Боевая Дача» прошел «Онлайн-марафон «День молодежи». За ходом происходящего можно было следить в прямом эфире в соцсетях.

В марафоне приняли участие депутаты фракций «Единой России»: в Госдуме – Ольга Германова, в облдуме – Евгений Бартеков – и председатель областного Совета молодых депутатов, член регионального политсовета «Единой России» Михаил Шумаков.

Марафон состоял из нескольких частей, в каждой выступала пара спикеров.

– Это праздник и тех, кто закладывал традиции комитета по делам молодежи, – отметила Ольга Германова. – Но время сделало колоссальный рывок, перевернув приоритеты, ломая взгляды, уйдя в онлайн. Хочу сказать о важности реализации себя в общественном пространстве, о репутации и чести, что «надо беречь смолоду», политике и профессиональных перспективах. Одним словом, востребованности. Давайте вместе культивировать добро и профессионализм.

Максим ОРЛОВ

ПАМЯТЬ

Имя Андрея Варичева

ПРИСВОЕНО МИХАЙЛОВСКОМУ ГОКУ

Компания «Металлоинвест» объявила о переименовании МГОКа в «Михайловский ГОК имени Андрея Варичева».

Он ушел из жизни в этом году, 27 апреля. Андрей Владимирович представлял «Единую Россию» в Курской областной Думе в течение нескольких созывов, начиная с 2006 года. С 2013 года он возглавлял компанию «Металлоинвест».

– Андрей Варичев был настоящим лидером, вдохновителем смелых проектов развития, которые вывели компанию на новый уровень, – заявил генеральный директор УК «Металлоинвест» Назим Эфендиев. – По инициативе основателя компании Алишера Усманова имя Андрея Владимировича увеко-

вечено в названии предприятия, которым он успешно руководил.

Андрей Варичев родился в Орле в 1967 году. Окончил Московский авиационный технологический институт, работал на Байконуре, в НПО «Энергия», участвовал в сборке модуля кабины «Бурана».

В 1992 году начался его трудовой путь в металлургии. В 2005–2006 годах он возглавлял Михайловский ГОК. С 2006 года занимал должности коммерческого директора, первого заместителя генерального директора УК «Металлоинвест», генерального директора ХК «Металлоинвест». Награжден орденом Дружбы, ему было присвоено звание «Почетный металлург».

Татьяна ВОРОБЬЕВА

ТРУДОВОЙ КОДЕКС

Депутаты фракции «Единой России» в Курской облдуме работают над созданием пакета предложений к законопроекту о внесении изменений в Трудовой кодекс, касающихся дистанционной работы.

Такое поручение в своем обращении к народным избранникам дал заместитель председателя облдумы, руководитель фракции «Единой России» Александр Кичигин.

– Поскольку тема актуальная и

Расстояние делу не помеха

затрагивает интересы миллионов граждан, партия «Единая Россия» выступила с инициативой о проведении общероссийского обсуждения этого проекта закона, – пояснил он. – В том числе на заседаниях фракций в законодательных (представительных) органах власти, во фракциях муниципальных образований, с участием представителей профсоюзов,

работодателей, экспертных сообществ.

Для эпидемиологической безопасности Александр Кичигин поручил депутатам свои предложения для подготовки пакета предложений от курского региона присылать дистанционно до 9 июля.

Любовь АЛЕШИНА

На удаленке

ксобрании поддержали поправки в закон, которые сбалансируют отношения между работником и работодателем. Антон Котляков назвал нормы своевременными: сейчас, как никогда, необходимо сохранить дистанционную занятость. Кроме того, по его словам, действующая редакция Трудового кодекса не в полной мере отвечает ситуации на рынке труда.

Андрей Турчак заявил о необходимости ускорить работу по обсуждению законопроекта в регионах: все предложения нужно собрать до 10 июля, чтобы успеть юридически их оформить. В первом чтении поправки планируют рассмотреть в Госдуме 21 июля.

– Официальное оформление работника должно стать обязанностью работодателя, чтобы люди в сложных ситуациях не оказывались вне рынка труда, – отмечает председатель Общественной палаты Курской области, председатель Федерации организаций профсоюзов региона Алексей Лазарев. – Работодатели должны нести полную ответственность за своих сотрудников: за тех, кто работает в офисе или на предприятии, и за тех, кто трудится удаленно.

Важно, чтобы в законодательстве был определен и зафиксирован порядок дистанционной работы. Все больше сотрудников будет переходить на такой формат работы.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ

В стране проходит общественное обсуждение поправок «Единой России» в Трудовой кодекс. В них закрепляются особенности дистанционной работы.

Так, 25 июня в Челябинске прошло первое общественное обсуждение законопроекта по изменению Трудового кодекса, который «Единая Россия» внесла в Госдуму в середине июня. В нем приняли участие секретарь Генсовета «Единой России» Андрей Турчак, министр труда Антон Котляков, первый заместитель руководителя фракции партии в Госдуме, один из авторов поправок Андрей Исаев, а также эксперты, представители работодателей и профсоюзов.

Власти региона и депутаты За-

НЕДЕЛЯ ПРИЕМОВ

Сельский храм, газ и пособия

В Курской области проходит Неделя тематических приемов партии «Единая Россия» по вопросам защиты трудовых прав граждан. Из-за угрозы коронавирусной инфекции – в удаленном режиме.

Как помочь окружающей среде

Так, депутат Государственной Думы Татьяна Воронина общалась с курянами в Региональной общественной приемной председателя партии Дмитрия Медведева с использованием телефонной и видеосвязи.

Член СНТ «Березка» из Курского района рассказала, что последние шесть лет в садовом товариществе не организован вывоз мусора. Это создает массу неудобств его членам и наносит вред окружающей среде. Татьяна Воронина приняла решение направить депутатский запрос главе района с просьбой разбираться в ситуации и принять меры по ее решению.

Депутат Представительного собрания Горшеченского района обратился по поводу разногласий с администрацией района по строительству храма в селе Удобное. Он сообщил, что районная власть не дает разрешения на строительство, ссылаясь на то, что не был предоставлен необходимый пакет документов. Татьяна Евгеньевна связалась с главой района, чтобы высказа-



Ольга Германова

зать и его аргументы. Стороны договорились, что заявитель в ближайшее время принесет в администрацию полный пакет документов.

От жителей села Дроняево Курского района поступила просьба помочь с газификацией их населенного пункта. Татьяна Воронина направила депутатский запрос на имя главы района.

Поработали быстро, но продуктивно

— Кто-то скажет, что устал от дистанционно-удаленных форматов, — отметила депутат Государственной Думы Ольга Германова. — Но по итогам моего приема в Региональной общественной приемной могу сказать, что такой формат способ-

ствует оперативности, четкости в формулировках обращений заявителей. Мы поработали быстро, но продуктивно. Обращались в первую очередь общественники, волонтеры. Так, в



Лилия Державина

планах инициаторов проекта «Горсть земли русской» — расширять границы своей патриотической деятельности. Депутатство федерального уровня позволяет наладить оперативный контакт с городами-героями и городами воинской славы по всей России.

На контроле депутата также установка памятного знака ветерану Великой Отечественной войны и трудоустройство молодых специалистов.

В Железнодорожном округе Курска прием провела депутат горсобрания Лилия Державина.

Житель округа по телефону рассказал, что не получает пособия по безработице, несмотря на то что стоит на учете в Центре занятости населения. Выяснилось, что у заявителя истек срок выплаты пособия по безработице. Но по указу Президента РФ он был продлен еще на три месяца. Уже в этом месяце выплаты возобновят.

Софья ФИЛИМОНОВА

ЗВОНИТЕ – ПОМОЖЕМ

График приема

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

7 июля с 14.30 до 17.00 — депутат Курского городского Собрания **Трепаков Владимир Анатольевич**.

8 июля с 10.00 до 12.30 — депутат Курской областной Думы **Кичигин Александр Александрович**.

9 июля с 10.00 до 12.30 — депутат Курской областной Думы **Белашов Олег Анатольевич**.

Для минимизации последствий распространения пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией, прием граждан в Региональной общественной приемной Председателя партии «Единая Россия» Дмитрия Медведева временно проводится в дистанционном режиме.

Способы подачи обращений:

• Записаться на дистанционный прием по телефону: 8 (4712) 51-45-49.

• Почтой России по адресу: 305000 г. Курск, ул. Ленина, д. 11, каб. 15.

• С помощью электронной почты: or@kursk.er.ru.

• С помощью Viber, WhatsApp: 8 930 858 00 46.

• Через официальный сайт партии: www.er.ru с помощью онлайн-приемной.

• Передать обращение на бумажном носителе сотруднику приемной по адресу: г. Курск, ул. Ленина, д. 11, каб. 15.

График работы приемной: понедельник-пятница с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00.

Получить консультацию юриста можно по телефону: 8 (4712) 51-29-19, понедельник-пятница с 10.00 до 16.00, перерыв с 13.00 до 14.00.

В обращении должны быть указаны ФИО заявителя, почтовый или электронный адрес. Обращение без указания контактных данных считается анонимным и рассмотрению не подлежит.

ПЕРВИЧКА

Только пуля казака с коня собьет



Первичное отделение №173/144 партии «Единая Россия» из Центрального округа Курска возглавляет атаман Роман Резник.

— В партию вступил, потому что считаю себя инициативным человеком, здесь нахожу единомышленников и вижу реальные дела единороссов, — говорит он. — Например, если раньше Северо-Западный микрорайон, где я живу, постоянно оставался без воды, а моя малая родина — село Комаровка Кореневского района — была не газифицирована, то сейчас ситуация иная.

В родном районе Резник бывает, потому что там живут его родственники, а еще потому, что места эти связаны с историей казачества.

— Одно из сел соседнего Глушковского района так и называется — Званное, — поясняет он. — Когда там обоснова-

лись казаки, то звали туда переселиться близких и друзей. Там даже помещики были не везде — только вольное казачество.

Роман — потомственный казак. Окончил кадетский казачий класс в курской школе №59. Сейчас — атаман Курской городской организации союза казаков — воинов России и зарубежья.

Хоть и живет с тринадцати лет в городе, знает, как обращаться с лошадьми. Недаром дед был конюхом.

— Во всяком случае, запрячь коня могу, — говорит Резник. — И проехать верхом.

Также он возглавляет Курское отделение федерации рубки шашкой «Казарла» и популяризирует это искусство в регионе. Говорит, что оно требует терпения и соблюдения правил безопасности.

Обязанности атамана и секретаря первичного

отделения тесно связаны. Все они направлены на то, чтобы сделать жизнь лучше. Начиная с малого: в своем микрорайоне подготовить футбольное поле для проведения благотворительных акций в детских домах, участвовать в экологических проектах, поддерживать правопорядок на массовых мероприятиях.

— Как-то ходили по улицам, стирали со стен рекламу спайсов. Заботу о казачестве много, — резюмирует атаман. — Кто-то работает с молодежью, кто-то заботится о сохранении фольклорных традиций, а кто-то занимается боевой подготовкой.

Все это помимо участия в субботниках.

— Среди наших казаков достаточно единороссов, — отмечает Роман Резник.

Костяк первичного отделения, которое он возглавляет, — работники администрации и учреждений сферы культуры.

— Наиболее инициативны те, чья работа связана с общением, — делится наблюдениями секретарь. — А когда приходит время выборов — на первый план выходят педагоги и пенсионеры. Старшее поколение по-прежнему лучше других осознает, что нужно принимать непосредственное участие в жизни страны.

Вероника ТУТЕНКО

ШКОЛА ГРАМОТНОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

Как ведется капремонт многоквартирных домов в Сеймском округе Курска, проверяют активисты партийного проекта «Школа грамотного потребителя».

Утепляют, красят, меняют окна

На днях партийцы проинспектировали ход ремонта вместе с представителем инициативной группы дома 107 на улице Энгельса Мариной Пахомовой. В здании установили окна ПВХ, заштукатурили фасад, усилили кирпичную кладку наружных стен. Сейчас ремонтируют крышу, входные группы, красят фасад.

Активисты встретились с председателем совета домов №136 и 138 на улице Энгельса Ниной Солоповой. Она рассказала, что для устранения нарушений, допущенных при капитальном ремонте крыш в 2016 году, региональный оператор принял решение провести ремонт кровли и водосточной системы в домах в этом году.

Ремонтируют фасады, крыши и устанавливают окна также в домах на улицах Дейнеки, 16, Заводской, 19, Комарова, 10 и 10а.

Защита от недобросовестных подрядчиков

Во время рейда члены экспертной группы обсудили мероприятия по контролю за качеством проведения капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах и по защите от недобросовестных подрядчиков. Региональный координатор партийного проекта «Школа грамотного потребителя», депутат облдумы Вячеслав Молоков отметил:

Крепкий фасад, надежная крыша ЕДИНОРОССЫ КОНТРОЛИРУЮТ КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ ДОМОВ

— В комитет по промышленности, строительству, транспорту и жилищно-коммунальному хозяйству облдумы от моего имени было направлено письмо с предложениями включить в закон «О вопросах организации проведения капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах, расположенных на территории Курской области» следующие дополнения в части обязательств подрядной организации при выполнении работ капитального ремонта МКД:

— выполняемые скрытые работы предьявлять управляющей компании;

— акты скрытых работ подписывать в управляющей компании;

— при капитальном ремонте крыш МКД производить замену фановых труб, а также замену трубопровода внутреннего водостока;

— в случае повреждения элементов благоустройства производить их восстановление (по-

врежденные газоны, лавочки, ограждения газонов и т.п.);

— производить подключение к сетям электроснабжения МКД до вводного устройства в дом и заключать договор на поставку электроэнергии с АО «Атомэнергосбыт» для выполнения работ капитального ремонта.

Кроме того, в перечень работ по капитальному ремонту системы отопления депутат предложил включить работы по замене тепловых узлов, общедомовых приборов учета и бойлеров. Так как замена внутридомовых трубопроводов и стояков отопления без замены тепловых узлов не дает результата в части выполнения мероприятий по энергосбережению и энергоэффективности. А замена бойлеров необходима, чтобы соблюсти требования к использованию закрытой схемы теплоснабжения Федерального закона от 27.07.2010 г. №190 «О теплоснабжении».

Нина ЕРЕМИНА



Сеймский округ

ПОБЕДА!

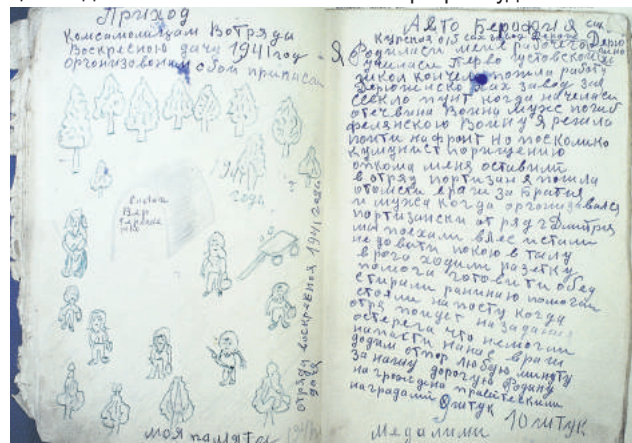
1945–2020

Дмитриевский краеведческий музей имени А.Ф. Вангенгейма встречает посетителей после ослабления мер самоизоляции. И снова неизменным вниманием пользуется зал Великой Отечественной войны, где представлена история партизанского движения.

Немцы сожгли 19 деревень

Среди экспонатов – альбомы с фотографиями и дневники партизан. Воссоздать атмосферу того времени помогают радио образца 1941 года, штабная пишущая машинка, рация, фронтовые письма – треугольники, личные вещи, оружие, в том числе трофейное, и самодельный пистолет.

Около сотни снимков того времени оцифрованы, их показывают в формате слайд-шоу по телевизору, подаренному музеем депутатом фракции «Единой России» в Гос-



Дневник Варвары Разуваевой

Штурм ледяной крепости

думе Александром Брыкиным.

В июле 1941 года в Дмитриеве сформировали истребительный батальон по уничтожению немецких диверсантов и десантников. Командиром назначили Ивана Банных, комиссаром – Дмитрия Беспартного. В октябре Красная армия и полки народного ополчения после шестидневных упорных боев оставили город.

В первые дни оккупации немцы сожгли 19 населенных пунктов, расстреляли 350 человек. Была разрушена 51 школа и установлена виселица. Фашисты не щадили даже детей и подростков. Наперекор зверским мерам устрашения партизан становилось все больше. Дмитриевский район стал центром партизанской борьбы в области, отвлекая большие силы противника с фронта. Командиром отряда, в который первоначально входили 45 человек, был секретарь райкома Михаил Плотиных, а после его гибели – Иван Свириг.

Комсомольцы-добровольцы

– В борьбе с оккупантами участвовала и молодежь, – рассказывает заведующая музеем Надежда Томиллина. – Вечером 6 ноября 1941 года на квартире Рудаковых со-



Дмитриевские партизаны в разведке

брались комсомольцы Первоавгустовского поселка. В их числе вчерашние ученики средней школы: Саша Губернаторов, Женя Луговская, Шура Ермакова, Юра Рошин, Николай Шубный, Валя Небогатых. Под предлогом празднования именин они провели выборы руководителя комсомольской организации. Единственно избрали Женю Лакеева, а заместителем – Веру Терещенко. Вскоре они собрали радиоприемник. Установили его на квартире Саши Губернаторова. Стали слушать и записывать сообщения Совинформбюро на листках ученических тетрадей. А затем расклеивали их в Первоавгустовском поселке. Связавшись с партизанами, комсомольцы получили от них листовки. В отряд отправляли собранное оружие, боеприпасы и теплую одежду.

Весной 1942 года комсомольцы стали минировать дорогу, соединявшую поселок с Дмитриевом. Там подрывались немецкие автомашины и мотоциклы. Начались аресты. Первыми забрали Сашу Губернаторова и Николая Шубного.

Затем немцы направились в квартиру Юры Рошина, в ней на чердаке было установ-

лено два пулемета. Увидев подхаживших карателей, он выбежал из дома черным ходом, но фашисты арестовали его мать Зинаиду Ивановну, мать Жени Луговской и старушку, к которой заходила Вера Терещенко. Все они были расстреляны, а комсомольцы ушли в партизанский отряд.

В конце весны немцы выдвинули против народных мстителей целую дивизию, но разгромить отряд им не удалось. Диверсионная и подпольная работа в тылу врага набирала обороты, охватывала Курск, Поныри, Коренево, а также соседние области.

Первым заданием, которое было пойти в разведку в Дмитриев и доставить медикаменты в партизанский отряд из городской аптеки. С ним она отлично справилась.

Затем ей и Василию Копытцову было поручено взорвать железнодорожный мост через реку Свапу на разъезде Рогозна. С этого задания Вера не вернулась. Предатель выдал ее немцам. Партизанку повесили после зверских пыток, не сломивших ее волю. Посмертно Веру наградили орденом Отечественной войны I степени.

На смерть Терещенко партизаны ответили усилением диверсионной работы.

Операция

«С Новым годом»

Разведчикам удалось узнать, что среди офицеров немецкого гарнизона на станции Дерюгино есть чешский унтер-офицер Кривуляк. Он член коммунистической партии Чехословакии и ненавидит немцев. Так открылись новые возможности. Партизанский отряд получил с немецких складов более шести возов оружия и боеприпасов.

В декабре 1942 года по дороге Харьков-Брянск перебрасывали немецкие войска. Гитлеровцы приняли экстренные меры по укреплению станции Дерюгино, в окрестностях которой сосредоточились более тысячи вражеских солдат. Помещение станции обнесли изгородью из льда толщиной в полметра и высотой в рост человека.

Командование поставило задачу: вывести станцию из строя. В операции участвовало партизанское соединение. Штурм назначили на новогоднюю ночь. Отряды за сутки на подводах прошли 35 километров. Неожиданно начался сильный снегопад.

Главный удар наносил Дмитриевский отряд. Ему поручили разгром гарнизона. Два других отряда находились в засаде, чтобы встретить гитлеровцев, которые могли прийти на помощь.

Операция «С Новым годом» длилась около двух часов. Партизаны дрались мужественно. Взвод Терентия Ивашина забросал немцев гранатами, стремясь уничтожить амбразуры. Им это удалось, но смертью храбрых пали командир, Иван Ефимочкин и Ефим Перьков. Тем временем начальник разведки Иван Бацев и его бойцы в разных местах взорвали рельсы и стрелки, водонапорную башню, семафоры, состав с ценным грузом. Ликвидировали все линии связи. Только находившимся в помещении станции гитлеровцам помогли спастись ледяная изгородь и мощные ставни снаружи.

Из деревни Бычки и совхоза на помощь двинулись мощные силы. Но они нарвались на засады и были рассеяны. Свыше сотни гитлеровских солдат и офицеров были уничтожены в эту новогоднюю ночь. Партизанам достались боеприпасы и автоматическая пушка.

Более восьми суток после этого штурма бездействовала станция Дерюгино.

В отместку немцы собрали крупную карательную экспедицию. Партизаны приняли бой, отступив в Хинельские леса, а через три недели возвратились на свои базы. Были взорваны два больших склада с горючим, на несколько десятков километров разрушена железнодорожная линия и на две недели приостановлено движение вражеских поездов на линии Брянск – Львов.

В середине февраля 1943 года партизаны соединились с Красной армией. А 3 марта бойцы 65-й армии совместно с отрядами I-й и II-й Курских партизанских бригад при поддержке частей 2-й танковой армии освободили Дмитриев от немецко-фашистских захватчиков.

Вероника НИКОЛАЕВА

В региональном исполкоме «Единой России» в формате телемоста 26 июня прошла конференция на тему патриотического воспитания и сохранения исторической памяти.

Телемост «Курск – Волгоград – Казань» организовали региональное отделение единороссов совместно с областным отделением Российского Фонда Мира и комиссией по международному сотрудничеству и межконфессиональным отношениям Общественной палаты Курской области.

В мероприятии приняли участие более 50 активистов миротворческого движения регионов: представители общественных организаций, национальных диаспор, учебных заведений. Обсуждали «XXX Международ-

Приезжайте в Курск на Парад Победы

ный Марш Мира», посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В этом году участники марша планировали посетить Волгоград, но пока продолжается ситуация с коронавирусом, на помощь приходят интернет-технологии.

– Главная идея Марша Мира – не только осмотр достопримечательностей и живое общение, хотя это тоже необходимо, а обмен опытом, знакомство с проектами, – сказала модератор конференции Ирина Агапова, руководитель Марша Мира, заместитель председателя Правления Курского областного отделения Фонда Мира. Она отметила, что в сложившейся ситуации есть и плюсы – развитие онлайн-проектов.

В числе участников телемоста – заместитель секретаря курских единороссов Надежда Пономарева и главный специалист регионального исполкома партии Светлана Кутафина.

Представители регионов обменялись информацией о наиболее значимых акциях и мероприятиях в Год памяти и славы, высказали пожелание о сотрудничестве и встрече после заочного знакомства.

– Нам пришлось менять планы, перестраивать работу, – рассказала Надежда Пономарева. – Но Год памяти и славы, посвященный 75-летию Победы, в нашем регионе проходит достойно, масштабно. Мы надеемся, что в ближайшее время



сможем воплотить в жизнь все задумки, которые пока пришлось отложить.

Курские единороссы пригласили

участников телемоста в наш регион на Парад Победы, запланированный на 23 августа.

Виктория ВИКТОРОВА

ЮБИЛЕЙ

Торт, цветы и плед



Единороссы поздравляют Аиду Дугину

Жительницу Железнодорожного округа Курска Аиду Дугину с днем рождения поздравили секретарь регионального отделения «Единой России» Валерий Мелихов, депутаты фракции единороссов в горсовете – секретарь местного отделения партии Владимир Ткаченко и Лилия Державина.

Юбилярша сохраняет бодрость духа и поддерживает связь с местным отделением партии.

Аиде Васильевне вручили поздравительный адрес от секретаря Генсовета «Единой России» Андрея Турчака, плед, торт, чайно-кофейный набор и, конечно, цветы. Пожелали здоровья, семейного благополучия и позитивного настроения.

Илья РАЗИН

СТОРОННИКИ

Чтение для настроения

В рамках календаря «Партия добрых дел» в регионе прошла акция «Читай, страна».

Сторонники партии «Единая Россия» передали в Хомутовскую центральную районную больницу 25 экземпляров художественной литературы для организации мини-библиотеки.

– Такие меры необходимы для поддержания позитивного настроения пациентов, – уверена председатель Местного совета сторонников партии Валентина Титова. – Делать добрые дела всегда приятно.

Светлана НАУМОВА



ПАРТПРОЕКТ

Алла Чертова, заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», председатель общественного совета регионального партпроекта «Навстречу 1000-летию Курска», председатель Курского горсобрания, рассказала о работе, которая ведется в рамках проекта, и о том, как молодые куряне могут принять в нем участие.

— Алла Альбертовна, почему вы обращаетесь именно к молодежи?

— В декабре 2019 года мы пригласили к сотрудничеству всех, кто вместе с нами хотел работать в рамках партийного проекта «Навстречу 1000-летию Курска». И с первых дней началось плодотворное взаимодействие. Сейчас у нас 105 партнеров — это общественные организации, лидеры различных объединений. Но главной движущей силой всегда была молодежь. Сегодняшние девушки и юноши будут отвечать за все, что происходит в Курске 1000-летнем.

— Полгода назад вы говорили о книге, в которую войдут имена деятелей, внесших большой вклад в развитие города. О ком можно написать в этой книге?

— Да, проект называется «Золотая книга имен города Курска». Положение размещено на сайте Курского горсобрания в разделе «Информация по актуальным вопросам». Имена уже поступают от наших партнеров, но я приглашаю всех вносить предложения о до-

«ЕДИНАЯ РОССИЯ» В ЛИЦАХ



Огромную, величиной с ладонь, улитку зовут Гэрри. Другая еще без имени, потому что пока непонятно, какого она пола. Искать (и находить) необычные ракушки в повседневности Светлане Конева полагается по долгу службы. Она директор детской школы искусств.

Все ее сотрудники — единороссы и сторонники партии. По характеру она человек деятельный, инициативный. Поэтому, говорит, и вступила в «Единую Россию». Сейчас возглавляет совет сторонников партии Большесолдатского района.

Люди у нас открытые и добрые

Сильная женщина — так говорят обычно о тех, кто идет по жизни уверенно и с улыбкой. Но женская сила меняет мир мягкостью, нежностью, наполняя его красотой — меняет более радикально, чем привычный в современном мире мужской напор. Начиная хотя бы с тех же улиток.

— Увидели объявление, в котором человек из соседнего города отдавал в дар экзотических домашних улиток ахатинов, которых у него развелось слишком

Улитки и розарий для сильной женщины

много, — рассказывает историю их появления в доме Светлана Конева. — Поскольку я человек легкий на подъем и вожу автомобиль, сразу отправилась туда и вернулась с необычными питомцами. Считаю, что это одни из самых неприхотливых представителей фауны. Питаются одними огурцами и не требуют особого ухода. Разве что можно предложить им лакомство — кокосовую стружку.

Помимо улиток в доме живет кот Пушок.

— Животные обязательно должны быть в доме, где есть дети, — считает соседница. — Это дает им возможность соприкоснуться с живой природой.

А еще в доме и во дворе много цветов. Подоконники уютно оккупировали фиалки. От прежнего владельца дома достались несколько клумб красных и розовых роз, которые со временем хозяйка планирует превратить в розарий.

Считает, что в Большом Солдатском, где она родилась, есть все для того, чтобы жить со вкусом и смыслом. Даже в пандемию. Светлана Конева помогает пожилым как волонтер.

— Люди у нас открытые и добрые, часто привозишь им продукты, а они скорее устраивают чаепитие, — улыбается она. — Приходится объяснять, что волонтерам не положено.

ЗОЖ — куда ты, тропинка, меня приведешь?

Свободное время предпочитает посвящать здоровому образу жизни. Даже здесь оказалось: закрытие

спортивных залов — это повод для поиска новых возможностей. В соседнем селе Розгребли тренер как раз начал внедрять индивидуальные программы. Решила попробовать их на себе. Результатами довольна.

Из окон школы искусств виден храм Рождества Христова, где она десять лет поет в хоре на клиросе.

Учреждение культуры часто становится местом проведения общественных мероприятий.

— Не разделяю для себя искусство и политику, — философски замечает соседница. — Так как это грани самой жизни в разных ее проявлениях.

А еще новые грани интересного она находит в путешествиях. Причем предпочитает не развлекательные туристические маршруты, а населенные пункты вроде Ивница и Куриловка в соседнем Суджанском районе.

Нередко в таких автомобильных, а иногда и велосипедных поездках ей составляют компанию двенадцатилетний сын Никита и друзья.

— В путешествиях стараемся больше общаться с местными жителями, — говорит Светлана Конева. — Никто так, как они, не расскажет историю своих сел, деревень. За день могу проехать на велосипеде 30 километров. Сын пока меньше. Но постепенно приучаю его к длинным дистанциям, так же, как к физической работе в саду. Хочу, чтобы вырос настоящим мужчиной.

Вероника ТУТЕНКО

Молодежь: Навстречу 1000-летию Курска



стойких людей города, которые формируют портрет современного поколения. После будет создан большой электронный ресурс, доступный всем курянам.

Мы ждем предложений не только имен, но и лучших идей, чтобы потом реализовать их в проектах. Направляйте свою информацию на электронную почту: er1000kursk@mail.ru.

— Планируется ли в рамках проекта «Навстречу 1000-летию Курска» провести форум в масштабах ЦФО?

— Я не исключаю такой возможности. Это может быть и международный форум. Поэтому всех, кто

заинтересован в организации такого мероприятия, молодежные структуры, я приглашаю к сотрудничеству. Давайте вместе обсуждать, планировать.

— Алла Альбертовна, любимые места досуга молодежи — парки «Боевка» и «КЗТЗ». А будут ли в Курске новые молодежные пространства?

— Да, действительно, «Боевка» развивается. Мне нравится место, которое мы открывали там в прошлом году — молодежный амфитеатр. Все лето на этой площадке проходят интересные мероприятия.

В парке «КЗТЗ», где прошло мое детство и юность, все изменилось до неузнаваемости: благоустроена зеленая зона, создан скейт-парк. Мы учли заявки молодых людей.

Еще один проект в работе — новый скейт-парк в районе молодежного центра «Гелиос», на улице 50 лет Октября.

В этом году, 25 января, мы открыли арт-пространство на Ленина, 15 площадью около 500 кв. метров. Скоро в помещении завершится косметический ремонт, и молодежь сможет в неформальной обстановке встречаться с интересными

людьми, проводить свои мероприятия.

— У молодежи особенно популярны стали велосипеды. Входит ли в планы подготовки города к 1000-летию адаптация к этому экологическому транспорту?

— Однозначно да. Проектируется зона реки Тускарь, от Боевки до улицы Сониной. Там будет проложено несколько километров велотрассы.

Знаю, что и федерация велоспорта ведет интенсивную работу по подготовке велотренировочных мест. Благодарю ребят за деятельное участие и сотрудничество с городом в этом направлении.

— Продолжаете ли вы поддерживать молодежные проекты города Курска? Если да, то какие?

— Конечно. Преемственность поколений — это и есть наша совместная работа с молодежными советами и активом. Самый главный проект — это Экспертный совет молодых профессионалов при городском собрании.

Считаю, что если эстафету администрации города, наших депутатов подхватят молодые люди и они будут знать, как мы жили, как мы работали, как мы начинали тот или иной важнейший объект, проект, идею, то тогда успех городу обеспечен.

Кристина ТИМОШИЛОВА

ДЕТСКИЙ СПОРТ

Быстрее, выше, сильнее

Универсальную спортплощадку с тренажерами для воркаута — занятий на открытом воздухе — открыли в преддверии Дня молодежи, 26 июня, в деревне Халино Курского района.

С замечательным событием селян поздравил зампреда облдумы, руководитель фракции «Единой России» Александр Кичигин.

— Приятно видеть, как ребята занимаются саморазвитием, радуются и получают удовольствие от новых площадок, — сказал депутат. — Поэтому мы продолжим работу по благоустройству на-

селенных пунктов Курского района.

Александр Кичигин подарил юным спортсменам набор мячей и поблагодарил главу Клыквинского сельского со-

вета Виктора Лыкова, депутата Представительного собрания района Владимира Рыжикова за совместную работу на благо жителей.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ



Александр Кичигин дарит ребятам набор мячей

ВОПРОС — ОТВЕТ

Компенсация при ликвидации

«Предприятие, где я работаю, ликвидируется. Положены ли мне в связи с этим какие-то выплаты при увольнении?»

Т. Жукова, город Курск

Отвечает старший помощник прокурора области по правовому обеспечению Татьяна Перова:

— При увольнении работнику независимо от основания увольнения положены следующие выплаты: заработная плата (в том числе

включенные в нее компенсационные и стимулирующие выплаты) и денежная компенсация за неиспользованный отпуск (если он остался).

Кроме того, при расторжении трудового договора в связи с ликвидацией организации увольняемому работнику выплачиваются выходное пособие в размере среднего месячного заработка, а также за ним сохраняется средний месячный заработок на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев со дня увольнения

(с зачетом выходного пособия).

В исключительных случаях средний месячный заработок сохраняется за уволенным работником в течение третьего месяца со дня увольнения по решению органа службы занятости населения, если в двухнедельный срок после увольнения работник обратился в этот орган и не был им трудоустроен.

Выходное пособие выплачивается работнику в день прекращения трудового договора.

Лотерейный билет с 18 лет

«Хотел купить лотерейный билет, но мне его не продали, потому что я несовершеннолетний. Законно ли действовал продавец?»

Олег Тимофеев, город Курск

Поясняет помощник прокурора города Курска Марина Шеварева:

— Действительно, по закону распространение лотерейных билетов, лотерейных квитанций, электронных лотерейных билетов, прием лотерейных ставок среди лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, а также выплата, передача или предоставление выигрышей указанным лицам не допус-

каются. За совершение таких противоправных действий предусмотрена административная ответственность в виде штрафа на граждан в размере от 2 тысяч до 3 тысяч рублей, на должностных лиц — от 10 тысяч до 20 тысяч рублей, на юридических лиц — от 20 тысяч до 40 тысяч рублей.

ВТОРНИК, 7 ИЮЛЯ		07.00 Мультфильм		12+	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ					
05.00, 09.25	"Доброе утро" 12+	16.30	"Новости" 16+	08.00	"Мир 24" 12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00	НОВОСТИ 16+	17.00	"Тайны Чапман" 16+	13.00	Диво 6+
09.55	"Модный приговор" 6+	18.00	Программы ТК ТАКТ 16+	13.05	Мультфильм 6+
10.55	"Жить здорово!" 16+	19.00	"Такт - новости" 16+	13.30	Власть. Открытая политика 12+
12.15, 00.30	"Время покажет" 16+	19.30	"Новости" 16+	13.55	Шедевры мирового искусства 12+
15.15	"Давай поженимся!" 16+	20.00	"ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ" 12+	14.00	"Мир 24" 12+
16.00, 03.25	"Мужское / Женское" 16+	22.05	"Водить по-русски" 16+	16.00	Диво 6+
18.40	"На самом деле" 16+	23.00	"Новости" 16+	16.05	Мультфильм 12+
19.40	"Пусть говорят" 16+	23.30	"Такт - новости" 16+	16.30	Психология 12+
21.00	"ВРЕМЯ" 16+	00.00	"Загадки человечества" 16+	16.40	Незабываемый город 12+
21.30	"ЗНАХАРЬ" 16+	01.00	"ХАН СОЛО: ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ИСТОРИИ" 12+	16.45	По сути дела 12+
23.25	К 175-летию Русского географического общества "Гарик Сукачев. То, что во мне". 2 с. 12+	03.20	"ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА" 16+	17.00	"Мир 24" 12+
02.40, 03.05	"Наедине со всеми" 16+	НТВ		19.30	События дня 12+
РОССИЯ 1				19.50	Похали! 12+
05.00, 09.30	"Утро России" 16+	05.10	"МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+	20.00	Память священна 12+
09.00, 14.30, 21.05	Вести. Местное время 16+	06.00	"Утро. Самое лучшее" 16+	20.10	Специальный репортаж 12+
09.55	"О самом главном" 12+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	СЕГОДНЯ 16+	20.20	Психология 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00	Вести 16+	08.25, 10.25, 13.55	"МОРСКИЕ ДЯВ- ВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ" 16+	20.30	"Мир 24" 12+
11.30	"Судьба человека" 12+	13.25	Обзор. Чрезвычайное происшествие 16+	22.00	События дня 12+
12.40, 18.40	"60 минут" 12+	16.25	"ДНК" 16+	22.20	Мы Вас ждали 12+
14.50, 02.00	"ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12+	18.20, 19.40	"МЕНТОВСКИЕ ВОЙ- НЫ" 16+	22.45	Шедевры мирового искусства 12+
17.15	"Андрей Малахов" 16+	00.20	"СВИДЕТЕЛИ" 16+	22.50	Акцент 12+
21.20	"БЕРЕЗКА" 12+	02.45	"Подозреваются все" 16+	23.00	"Мир 24" 12+
23.35	"Вечер с В. Соловьевым" 12+	03.40	"Дело врачей" 16+	МАТЧ ТВ	
РЕН ТВ + ТАКТ		СТС			
05.00	"Территория заблуждений" 16+	06.00, 05.50	"Ералаш" 0+	06.00	Тотальный футбол 12+
06.00	"Стражи порядка" 16+	06.30	"Фиксики" 0+	06.55, 08.55, 12.10, 14.45, 17.20	НОВОСТИ 16+
06.15	"Тактичные дети" 0+	07.25	"Приключения Вуди и его друзей" 0+	07.00, 12.15, 17.25, 22.25, 00.40	Все на Матч! 12+
06.30	Программы ТК ТАКТ 16+	08.00, 18.25	"ПОГНАЛИ" 16+	09.00	Футбол. Чемпионат Испании. "Леванте" - "Реал Сосьедад" 0+
07.00	"Такт - новости" 16+	09.00	"ВОРОНИНЫ" 16+	10.50	8-16 12+
07.30	"С бодрым утром!" 16+	13.40	"ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ" 12+	11.50	"Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром" 12+
08.30	"Новости" 16+	15.35, 03.15	"Шоу "Уральских пель- меней" 16+	12.45	Лига Ставок. Вечер Бокса. Аль- берт Батыргазиев против Армена Атаева 16+
09.00	"Неизвестная история" 16+	20.00	"ЧЕЛОВЕК-ПАУК" 12+	14.50	"ЮФЛ. Чемпионы будущего" 12+
10.00	"Засекреченные списки" 16+	22.25	"Квест" 16+	15.20	Смешанные единоборства. KSW. Лучшее 16+
11.00	"Как устроен мир" 16+	00.15	"28 НЕДЕЛЬ СПУСТЯ" 18+	16.50	"Правила игры" 12+
12.00	"Информационная программа 112" 16+	01.45	"ВМЕСТЕЛСТВО" 18+	18.25	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Тамбов" - "Ахмат" 12+
12.30	"Стражи порядка" 16+	04.20	"Шоу выходного дня" 16+	20.55	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Арсенал" (Тула) - "Крылья Советов" 12+
12.45	Программы ТК ТАКТ 16+	05.10	"Заколдованный мальчик" 0+	22.40	Футбол. Чемпионат Италии. "Милан" - "Ювентус" 12+
13.00	"Загадки человечества" 16+	СЕЙМ		01.20	Футбол. Чемпионат Испа- нии 0+
14.00	"Невероятно интересные исто- рии" 16+	06.00	"Мир 24" 12+	05.00	"Место силы" 12+
15.00	"Документальный проект" 16+	07.00	Дыши 6+	05.30	"Команда мечты" 12+
16.00	"Информационная программа 112" 16+	07.10	События дня 12+		
		07.30	Диво 6+		

ЧЕТВЕРГ, 9 ИЮЛЯ			ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
05.00	"Доброе утро"	12+	16.00	"Информационная программа 112"	16+
09.00	НОВОСТИ	16+	16.30	"Новости"	16+
09.25	"Доброе утро"	12+	17.00	"Тайны Чапман"	16+
09.55	"Модный приговор"	6+	18.00	Программы ТК ТАКТ	16+
10.55	"Жить здорово!"	16+	19.00	"Такт - новости"	16+
12.00	НОВОСТИ	16+	19.30	"Новости"	16+
12.15	"Время покажет"	16+	20.00	"БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК"	16+
15.00	НОВОСТИ	16+	22.00	"Смотреть всем!"	16+
15.15	"Давай поженимся!"	16+	23.00	"Новости"	16+
16.00	"Мужское / Женское"	16+	23.30	"Такт - новости"	16+
18.00	НОВОСТИ	16+	00.00	"Загадки человечества"	16+
18.40	"На самом деле"	16+	01.00	"ТЁМНЫЕ ОТРАЖЕНИЯ"	16+
19.40	"Пусть говорят"	16+	02.50	"Самые шокирующие гипотезы"	16+
21.00	"ВРЕМЯ"	16+	03.40	"Тайны Чапман"	16+
21.30	"ЗНАХАРЬ"	16+			
23.25	"Гол на миллион"	18+			
00.10	"Время покажет"	16+			
02.30	"Наедине со всеми"	16+			
03.00	НОВОСТИ	16+			
03.05	"Наедине со всеми"	16+			
03.20	"Мужское / Женское"	16+			
РОССИЯ 1			НТВ		
05.00, 09.30	"Утро России"	16+	05.10	"МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА"	16+
09.00, 14.30, 21.05	Вести. Местное время	16+	06.00	"Утро. Самое лучшее"	16+
09.55	"О самом главном"	12+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	СЕГОДНЯ	16+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00	Вести	16+	08.25, 10.25, 13.55	"МОРСКИЕ ДЯВолы. РУБЕЖИ РОДИНЫ"	16+
11.30	"Судьба человека"	12+	13.25	Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+
12.40, 18.40	"60 минут"	12+	16.25	"ДНК"	16+
14.50, 02.00	"ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	18.20, 19.40	"МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ"	16+
17.15	"Андрей Малахов"	16+	00.20	"СВИДЕТЕЛИ"	16+
21.20	"БЕРЕЗКА"	12+	02.40	"Подозреваются все"	16+
23.35	"Вечер с В. Соловьевым"	12+	03.45	"Дело врачей"	16+
РЕН ТВ + ТАКТ			СТС		
05.00	"Военная тайна"	16+	06.00, 05.50	"Ералаш"	0+
06.00	"Стражи порядка"	16+	06.30	"Фиксики"	0+
06.15	"Тактические дети"	0+	07.25	"Приключения Вуди и его друзей"	0+
06.30	Программы ТК ТАКТ	16+	08.00, 19.00	"ПОГНАЛИ"	16+
07.00	"Такт - новости"	16+	09.00	"Уральские пельмени. Смех-бук"	16+
07.30	"С бодрым утром!"	16+	09.15	"ВОРОНИНЫ"	16+
08.30	"Новости"	16+	13.25	"ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2"	12+
09.00	"Документальный проект"	16+	16.00, 03.30	"Шоу "Уральских пельменей"	16+
11.00	"Как устроен мир"	16+	20.00	"ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ"	12+
12.00	Программы ТК ТАКТ	16+	22.50	"Квест"	16+
13.00	"Загадки человечества"	16+	00.25	"ЯНА+ЯНКО"	12+
14.00	"Невероятно интересные истории"	16+	02.05	"ПАУТИНА ШАРЛОТТЫ"	0+
15.00	"Неизвестная история"	16+	04.40	"Конек-горбунук"	0+
			СЕЙМ		
			06.00	"Мир 24"	12+

ЧЕТВЕРГ, 9 ИЮЛЯ		ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
07.00	Дыши	6+	16.00	"Информационная программа 112"
07.10	События дня	12+	16.30	"Новости"
07.30	Диво	6+	17.00	"Тайны Чапман"
07.35	Мультфильм	6+	18.00	Программы ТК ТАКТ
08.00	"Мир 24"	12+	19.00	"Такт - новости"
13.00	Диво	6+	19.30	"Новости"
13.05	Мультфильм	6+	20.00	"БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК"
13.30	Закон и право	12+	22.00	"Смотреть всем!"
13.55	Незабывый город	12+	23.00	"Новости"
14.00	"Мир 24"	12+	23.30	"Такт - новости"
16.00	Диво	6+	00.00	"Загадки человечества"
16.05	Мультфильм	6+	01.00	"ТЁМНЫЕ ОТРАЖЕНИЯ"
16.30	Власть. Открытая политика	12+	02.50	"Самые шокирующие гипотезы"
16.55	Шедевры мирового искусства	12+	03.40	"Тайны Чапман"
17.00	"Мир 24"	12+		
19.30	События дня	12+		
19.50	Центр притяжения	12+		
20.05	Специальный репортаж	12+		
20.30	"Мир 24"	12+		
22.00	События дня	12+		
22.20	Центр притяжения	12+		
22.35	Большой экран	12+		
23.00	"Мир 24"	12+		
МАТЧ ТВ				
06.00	После футбола	12+		
06.30	"Драмы большого спорта"	16+		
07.00, 08.55, 11.00, 12.45, 15.20	НОВОСТИ	16+		
07.05, 11.05, 12.50, 15.55, 22.25, 00.40	Все на Матч!	12+		
09.00	Футбол. Чемпионат Италии. "Аталанта" - "Сампдория"	0+		
11.35	"Спартак" - "Локомотив". Live"	12+		
11.55	"Моя игра"	12+		
12.25	"Милан" - "Ювентус". Златан vs Криштиану"	12+		
13.20	Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Парма"	0+		
15.25	"Футбол на удаленке"	12+		
16.55	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Урал" - "Динамо" (Москва)	12+		
18.55	Все на футбол!	12+		
20.25	Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Рубин" - "Краснодар"	12+		
22.40	Футбол. Чемпионат Италии. "Верона" - "Интер"	12+		
01.00	Футбол. Чемпионат Португалии. "Фамаликан" - "Бенфика"	0+		
03.00	Футбол. Чемпионат Португалии. "Тондела" - "Порту"	0+		

ПЯТНИЦА, 10 ИЮЛЯ		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	20.00 "Где мое наследство?" 16+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ	16+	21.00 "Земля против человечества: 20 доказательств" 16+
09.55, 02.25 "Модный приговор"	6+	22.05 "ХИТМЭН" 16+
10.55 "Жить здорово!"	16+	00.00 "ОСОБЬ" 16+
12.15 "Время покажет"	16+	02.00 "ОСОБЬ 2" 16+
15.15, 03.10 "Давай поженимся!"	16+	03.20 "ЧАСОВОЙ МЕХАНИЗМ" 16+
16.00, 03.50 "Мужское / Женское"	16+	
18.40 "На самом деле"	16+	
19.40 "Поле чудес"	16+	
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	
21.30 "Фабрика звезд" Лучшее	12+	
23.20 "БЛИЗНЯШКИ"	16+	
01.00 "Наедине со всеми"	16+	
РОССИЯ 1		
05.00, 09.30 "Утро России"	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+	
14.50, 03.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	
17.15 "Андрей Малахов"	16+	
21.20 "Измайловский парк". Юмористический концерт	16+	
23.45 "РЯБИНЫ ГРОЗДЬЯ АЛЫЕ"	12+	
РЕН ТВ + ТАКТ		
05.00 "Военная тайна"	16+	
06.00 "Стражи порядка"	16+	
06.15 "Тактические дети"	0+	
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	
07.00 "Такт - новости"	16+	
07.30 "С бодрым утром!"	16+	
08.30 "Новости"	16+	
09.00 "Документальный проект"	16+	
11.00 "Как устроен мир"	16+	
12.00 Программы ТК ТАКТ	16+	
13.00 "Загадки человечества"	16+	
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	
15.00 "Документальный проект"	16+	
16.00 "Информационная программа 112"	16+	
16.30 "Новости"	16+	
17.00 "Тайны Чапман"	16+	
18.00 "Самые шокирующие гипотезы"	16+	
19.00 "Такт - новости"	16+	
19.30 "Новости"	16+	
НТВ		
05.10 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА"	16+	
06.00 "Утро. Самое лучшее"	16+	
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ	16+	
08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ"	16+	
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	16+	
13.55 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ"	16+	
16.25 "ДНК"	16+	
17.20 "Жди меня"	12+	
18.20, 19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ"	16+	
00.25 "Квартирник НТВ у Маргулис"	16+	
01.25 "Квартирный вопрос"	0+	
02.15 "ДОМОВОЙ"	16+	
03.55 "Дело врачей"	16+	
СТС		
06.00, 05.50 "Ералаш"	0+	
06.30 "Фиксики"	0+	
07.25 "Приключения Вуди и его друзей"	0+	
08.00 "ПОГНАЛИ"	16+	
09.00 "ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОРАЖЕНИИ"	12+	
11.45 "6 кадров"	16+	
18.25 "ГОДЗИЛЛА"	16+	
21.00 "СУМЕРКИ. САГА НОВОЛУНИЕ"	12+	
23.35 "ГОРОД ЭМБЕР"	12+	
01.10 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ"	16+	
03.25 "АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ"	12+	
04.45 "Шоу выходного дня"	16+	
05.30 "Золотые колосья"	0+	
СЕЙМ		
06.00 «Мир 24»	12+	
07.00 Дыши	6+	
07.10 События дня	12+	
07.30 Диво	6+	
07.35 Мультфильм	6+	
08.00 «Мир 24»	12+	
МАТЧ ТВ		
06.00 "Вся правда про..."	12+	
06.30 "Драмы большого спорта"	16+	
07.00, 08.55, 11.50, 16.25, 20.25 НОВОСТИ	16+	
07.05, 16.50, 22.00 Все на Матч!	12+	
09.00 "Футбольное столетие. Евро. 1960"	12+	
09.30 Футбол. ЧЕ-1960. Финал. СССР - Югославия	0+	
11.55 Еврокубки. Финальная серия. Специальный обзор	12+	
12.25, 13.20 Все на футбол!	12+	
13.00 Футбол. ЛЧ. Жеребьевка 1/4 финала	12+	
14.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка 1/4 финала	12+	
14.20 НОВОСТИ	16+	
14.25 Регби. Лига Ставок - Чемпионат России. "Енисей-СТМ"	12+	
16.30 Восемь лучших. Специальный обзор	12+	
18.05 "Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром"	12+	
18.25 Футбол. Чемпионат Белоруссии. "Смолевичи" - "Ислочь"	12+	
20.30 Все на футбол! Афиша	12+	
21.30 Футбол. ЛЧ. Лига Европы. Жеребьевка 1/4 финала	0+	
22.35 "Точная ставка"	16+	
22.55 Футбол. Чемпионат Испании	12+	
00.55 "Родман. Плохой хороший парень"	16+	
03.00 Футбол. Чемпионат Португалии. "Спортинг" - "Санта-Клара"	0+	

СУББОТА, 11 ИЮЛЯ		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
06.00 "Доброе утро. Суббота"	12+	21.30 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 1: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ"
09.00 "Играй, гармонь любимая!"	12+	01.10 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ"
09.45 "Слово пастыря"	0+	02.40 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 4: ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ"
10.00, 12.00 НОВОСТИ	16+	03.55 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5: ЗАДАНИЕ МАЙАМИ-БИЧ"
10.15 "Тамара Синявская. Созвездие любви"	12+	
11.15, 12.15 "Видели видео?"	6+	
13.50 "На дачу!"	6+	
15.00 "День семьи, любви и верности"	12+	
Концерт. Лучшее	12+	
18.00, 21.20 "Сегодня вечером"	16+	
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	
23.00 "ХИЩНИК"	18+	
00.55 "Наедине со всеми"	16+	
02.20 "Модный приговор"	6+	
03.05 "Давай поженимся!"	16+	
03.45 "Мужское / Женское"	16+	
РОССИЯ 1		
05.00 "Утро России. Суббота"	16+	
08.00 Вести. Местное время	16+	
08.20 Местное время. Суббота	16+	
08.35 "По секрету всему свету"	12+	
09.00 "Тест"	12+	
09.25 "Пятеро на одного"	12+	
10.10 "Сто к одному". Телеигра	12+	
11.00 Вести	16+	
11.30 "100янов"	12+	
12.30 "Доктор Мясников"	12+	
13.40 "МЕЗАЛЬЯНС"	12+	
18.00 "Привет, Андрей!"	12+	
20.00 Вести в субботу	16+	
21.00 "СУДЬБА ОБМЕНУ НЕ ПОДЛЕЖИТ"	12+	
01.05 "ЛЖЕСВИДЕТЕЛЬНИЦА"	12+	
РЕН ТВ + ТАКТ		
05.00 "Невероятно интересные истории"	16+	
05.30 "ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ"	16+	
07.20 "ОДИН ДОМА 3"	12+	
09.15 "Минтранс"	16+	
10.15 "Самая полезная программа"	16+	
11.15 "Военная тайна"	16+	
15.20 "Засекреченные списки. Как жить без этого? 8 грядущих потерь!"	16+	
17.20 "КРОКОДИЛ ДАНДИ"	16+	
19.20 "КРОКОДИЛ ДАНДИ 2"	16+	
21.30 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 2: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ"	16+	
01.10 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ"	16+	
02.40 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 4: ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ"	16+	
03.55 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5: ЗАДАНИЕ МАЙАМИ-БИЧ"	16+	
НТВ		
05.25 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА"	16+	
06.15 "ПЛЯЖ"	16+	
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ	16+	
08.15 "Готовим"	0+	
08.45 "Кто в доме хозяин?"	12+	
09.25 Едим дома	0+	
10.20 Главная дорога	16+	
11.00 "Живая еда"	12+	
12.00 Квартирный вопрос	0+	
13.00 "НашПотребНадзор"	16+	
14.10 "Поедем, поедим!"	0+	
15.00 Своя игра	0+	
16.20 Следствие вели...	16+	
19.25 "Секрет на миллион". Филипп Киркоров	16+	
23.10 "СЕЛФИ"	16+	
01.05 "Дачный ответ"	0+	
02.00 "РУССКИЙ БУНТ"	16+	
04.00 "Дело врачей"	16+	
СТС		
06.00 "Ералаш"	0+	
06.20 "Приключения Вуди и его друзей"	0+	
06.35 "Приключения кота в сапогах"	6+	
07.00 "Три кота"	0+	
08.00 "Лекс и Плу. Космические таксисты"	6+	
08.25, 10.00 "Шоу "Уральских пельменей"	16+	
09.15 "Просто кухня"	12+	
11.00 "ГОРОД ЭМБЕР"	12+	
12.55 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ"	16+	
15.40, 01.50 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ"	12+	
18.40 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I"	12+	
21.00 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ II"	16+	
23.40 "V" ЗНАЧИТ ВЕНДЕТТА"	16+	
04.05 "АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ"	12+	
05.25 "Пётух и краски"	0+	
05.40 "Биль-небылица"	0+	
05.50 "Ералаш"	0+	
СЕЙМ		
06.00 «Мир 24»	12+	
11.00 События дня	12+	
11.15 Центр притяжения	12+	
11.30 Семья России	12+	
11.40 Шедевры мирового искусства	12+	
11.45 По сути дела	12+	
12.00 «Мир 24»	12+	
16.00 Музыкальная десятка	16+	
16.25 Уроки танцев	12+	
16.40 Поехали!	12+	
16.50 Память священной	12+	
17.00 «Мир 24»	12+	
21.00 События недели	12+	
21.30 «Мир 24»	12+	
МАТЧ ТВ		
06.00 "Вся правда про..."	12+	
06.30 Бокс. Дэни Гарсия против Ивана Редкача	16+	
08.30, 12.35, 15.05, 17.05, 22.25, 00.40 Все на Матч!	12+	
09.00 Лига Ставок. Вечер Бокса. Альберт Батыргазиев против Армена Атаева	16+	
11.00, 15.00, 17.00 НОВОСТИ	16+	
11.05 Все на футбол! Афиша	12+	
12.05 "Футбол на удаленке"	12+	
13.10 "Тот самый бой. Александр Поветкин"	12+	
13.40 Бокс. Владимир Кличко против Александра Поветкина	16+	
15.55 Формула-1. Гран-при Штирии	12+	
18.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Ахмат"	12+	
20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Сочи" - "Спартак" (Москва)	12+	
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Ювентус" - "Аталанта"	12+	
01.10 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио" - "Сассуоло"	0+	
03.10 Футбол. Чемпионат Испании	0+	
05.00 "Место силы"	12+	
05.30 "Команда мечты"	12+	

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 ИЮЛЯ			23.00 "ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3D. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ" 18+			
ПЕРВЫЙ КАНАЛ			00.40 "ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I" 12+			
06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ	16+	17.45 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 4: ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ" 16+	02.40 "АФЕРА ТОМАСА КРАУНА" 16+			
06.10 "ТОНКИЙ ЛЕД" 16+		19.25 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5: ЗАДАНИЕ МАЙАМИ-БИЧ" 16+	04.20 "Шоу выходного дня" 16+			
07.50 "Часовой" 12+		21.20 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 6: ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД" 16+	СЕЙМ			
08.15 "Здоровье" 16+		23.00 "Добров в эфире" 16+	06.00 «Мир 24»	12+		
09.20 "Непутевые заметки" 12+		00.05 "Военная тайна с Игорем Прокопенко" 16+	10.30 Слово церкви	12+		
10.15 "Жизнь других" 12+		03.40 "Самые шокирующие гипотезы" 16+	10.45 Музыкальная десятка	16+		
11.15, 12.15 "Видели видео?" 6+		04.25 "Территория заблуждений с Игорем Прокопенко" 16+	11.10 Шедевры мирового искусства	12+		
13.50 "На дачу!" 6+		НТВ			11.15 Уроки танцев	12+
15.00 "Моя мама готовит лучше!" 0+		05.20 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+	11.30 «Мир 24»	12+		
16.00 Большие гонки	12+	06.10, 00.20 "ПЛЯЖ" 16+	16.00 События недели	12+		
17.25 "Русский ниндзя" 12+		08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ	16.30 Люди Победы	12+		
19.15 "Три аккорда" 16+		08.15 "У нас выигрывают!" 12+	16.45 По сути дела	12+		
21.00 "ВРЕМЯ" 16+		10.20 "Первая передача" 16+	17.00 КультТуризм	12+		
22.00 "Dance Революция" 12+		11.00 "Чудо техники" 12+	17.25 Шедевры мирового искусства	12+		
23.45 "ЖИЗНЬ ПИ" 12+		11.50 "Дачный ответ" 0+	17.30 «Мир 24»	12+		
01.50 "Наедине со всеми" 16+		13.00 "НашПотребНадзор" 16+	МАТЧ ТВ			
03.15 "Мужское / Женское" 16+		14.00 "Однажды..." 16+	06.00 "Вся правда про..."	12+		
РОССИЯ 1			06.30 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Арсенал" (Тула) - "Тамбов"	0+		
04.25 "МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО" 12+		15.00 Своя игра 0+	08.20, 10.55, 22.25, 00.40 Все на Матч!	12+		
06.00 "ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА" 12+		16.20 Следствие вели... 16+	08.55 Футбол. Чемпионат Италии. "Брешиа" - "Рома"	0+		
08.00 Местное время. Воскресенье 16+		19.40 Ты не поверишь! 16+	11.30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Смоленское кольцо". Туринг. Гонка 1	12+		
08.35 "Устами младенца" 12+		20.35 "Звезды сошлись" 16+	12.35 После футбола	12+		
09.20 "Когда все дома" 12+		22.10 "Основано на реальных событиях" 16+	13.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Оренбург" - "Ростов"	12+		
10.10 "Сто к одному". Телеигра 12+		03.20 Их нравы 0+	15.55, 18.15 НОВОСТИ	16+		
11.00 Вести 16+		03.45 "Дело врачей" 16+	16.00 Формула-1. Гран-при Штирии	12+		
11.30 "НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ-2" 12+		СТС			18.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. ЦСКА - "Рубин"	12+
15.30 "ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ" 12+		06.00, 05.50 "Ералаш" 0+	20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Краснодар" - "Урал"	12+		
20.00 Вести недели 16+		06.20 "Приключения Вуди и его друзей" 0+	22.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Наполи" - "Милан"	12+		
22.00 Москва. Кремль. Путин 12+		06.35 "Приключения кота в сапогах" 6+	01.10 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Смоленское кольцо". Туринг. Гонка 2	12+		
22.40 "Воскресный вечер" 12+		07.00 "Три кота" 0+	02.30 Реальный спорт. Легкая атлетика	12+		
01.30 "МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО" 12+		07.30 "Царевны" 0+	03.30 Формула-1. Гран-при Штирии	0+		
03.15 "ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА" 12+		07.50 "Шоу "Уральских пельменей" 16+				
РЕН ТВ + ТАКТ						
05.00 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5: ЗАДАНИЕ МАЙАМИ-БИЧ" 16+		09.05 "ЭЛВИН И БУРУНДУКИ" 0+				
05.20 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 6: ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД" 16+		11.00 "ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2" 0+				
06.45 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 7: МИССИЯ В МОСКВЕ" 16+		12.45 "ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3" 0+				
08.20 "КРОКОДИЛ ДАНДИ" 16+		14.25 "ЭЛВИН И БУРУНДУКИ. ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ" 6+				
10.10 "КРОКОДИЛ ДАНДИ 2" 16+		16.20 "СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ" 12+				
12.20 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 1: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ" 16+		18.55 "ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН" 16+				
14.20 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 2: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ" 16+		21.05 "ТЕМНАЯ БАШНЯ" 16+				
16.00 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ" 16+						

2020 ГОД
ЗДОРОВЬЯ

Пью какао, старость, чао!

Как сохранить молодость и здоровье? Эта тема волновала человечество с незапамятных времен. В старинных сказках рассказывают про чудесные молодильные напитки. А в реальном мире?

Научные исследования позволили определить, какие напитки и продукты помогут вам оставаться молодыми подольше. К этому стоит добавить движение и физические нагрузки.

Вода

Чтобы кожа была гладкой и свежей, ей необходимо постоянное увлажнение, в чем нам поможет вода. Она необходима также для поддержания электролитного баланса организма, а следовательно, для правильной работы головного мозга.

Зеленый чай

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а благодаря содержанию фтора укрепляет зубы и предотвращает кариес. Зеленый чай также предотвращает старение клеток.

Какао

Настоящий клад дефицитных флавоноидов, которые сохраняют молодость кровеносных сосудов, снижая при этом риск развития гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета, заболеваний почек и проблем с памятью. Доказательством полезности какао стало индейское племя куна из Панамы. Мужчины племени пили по 40 чашек какао в день. Исследования показали: это главная причина их крепкого здоровья и долголетия.

Соевое молоко

Делает кожу упругой. Это происходит благодаря рекорд-

ному содержанию в этом напитке изофлавонов. Они также благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и улучшают метаболизм.

Морковный сок

Отличное средство для улучшения памяти. Этим свойством сок моркови обязан содержащемуся в нем лютеину. Он также эффективен при проблемах, связанных со старением организма, в лечении болезни Альцгеймера и рассеянного склероза.

Апельсиновый сок

Поможет сохранить хорошее зрение до самой старости.

Йогурт

Молочный продукт богат кальцием, который снижает риск развития остеопороза. К тому же натуральный йогурт улучшает функционирование кишечника.

Рыба

Достаточно двух рыбных

блюд в неделю, чтобы снизить риск развития когнитивных сбоев в зрелом возрасте. Рыба содержит полезные жирные кислоты омега-3, которые оздоравливают сердечно-сосудистую систему и снижают уровень вредного холестерина.

Арбуз

Ликопин в составе этого плода борется со свободными радикалами, которые и вызывают старение.

Черника

Чтобы получить от черных ягод пользу, нужно их есть не реже двух раз в неделю. Черника благоприятно влияет на функционирование мозга и его когнитивных систем. Антиоксиданты в ягодах замедляют процесс старения.

Брокколи

Регулярное употребление зеленой капусты повышает иммунитет и омолаживает организм изнутри.



Авокадо

Авокадо — настоящий суперфуд. Олеиновая жирная кислота и омега-9 сохраняют

нашу кожу сияющей, упругой и здоровой.

Светлана
ПАХОМОВА

ДОМОСТРОЙ

Когда летний зной раскалил квартиру, не обязательно бежать за кондиционером. Есть доступные и эффективные способы спокойно спать и бодрствовать дома в жару.

Например, попробуйте замерзнуть. Нереально? На самом деле просто. Насыпьте в тазик пару столовых ложек морской соли и капните на нее 5-10 капель эфирного масла мяты. После этого налейте воду комнатной температуры. Десять минут держите ноги в растворе. Примерно полчаса после этого вам будет прохладно. Так, что захочется укрыться легким одеялом и уснуть.

Обратите внимание. Когда будете готовить ванночку для ног, капайте эфирное масло именно на соль. Если капать в воду, оно испарится и не даст нужного эффекта.

Также пару капель мятного масла можно добавить в молочко для тела и смазать им сгибы рук, под коленками, подмышки. Это даст охлаждающий эффект.

Чтобы уснуть с ощущением свежести, принимайте душ непосредственно перед сном. После водных процедур кожа очищается, и вы

Замерзнуть в жару ОХЛАЖДАЕМ ЖИЛЬЕ БЕЗ КОНДИЦИОНЕРА И ВЕНТИЛЯТОРА



ощущаете температуру воздуха на несколько градусов ниже, чем она есть на самом деле.

Поможет выспаться в душную ночь и охлажденная постель. В целлофановый пакет поместите комплект белья и положите в морозильную камеру. Как только настанет жаркая ночь, вы достанете комплект из морозилки, застелете кровать и легко заснете. Пакет должен быть полностью герметичен, чтобы белье в нем оказалось холодным, но не влажным.

Обеспечить приток прохладного воздуха поможет и бабушкин способ. Откройте окно настежь и повесьте

его влажной простыней. Поток воздуха, проникая через влажную ткань, охладится и дадут эффект кондиционирования.

Если в квартире окна выходят на разные стороны, закрывайте то, куда проникает максимум солнечного света, и распахните в теневой комнате. На ночь открывайте все окна.

Не забывайте пить на протяжении дня. Минеральная газированная вода с низким содержанием солей предпочтительней в жару, чем обычная питьевая. Здорово освежает негазированная питьевая вода с долькой лимона без сахара.

Анастасия ЗОРИНА

САДОВОД

На дворе самый ягодный месяц. В июле поспеют вишня, крыжовник, смородина. Эти ягоды — кладовая витаминов. Но чтобы запастись ими на всю зиму, нужно потрудиться.

Изобретательные дачники придумали, как сэкономить время и не царапать руки о колючки, а также не тянуться со стремянки к верхушке дерева за урожаем. Из простой пластиковой бутылки быстро и просто умельцы изготавливают комбайн для сбора ягод. Делимся подробностями технологии.

Для сбора ягоды с кустарников пригодится совок-комбайн. Особенно его оценят те, у кого много крыжовника: не придется царапать руки о колючие ветки кустарника. На изготовление устройства уйдет минут пять.

Итак, в стенке ПЭТ-бутылки вырежьте окошко в форме лепестка, как у цветка. Чтобы получилось аккуратно, сначала нарисуйте контур лепестка маркером.

Крышку не отвинчивайте. Она не даст ягодам вывалиться из комбайна. Принцип пользования прост. Подставляйте совек-комбайн под ягодные гроздья и резко тяните его на себя. Веточки, на которых держится ягода, попадут в узкую прорезь-лепесток на бутылке,

Из бутылки и палки

КАК СМАСТЕРИТЬ КОМБАЙН ДЛЯ СБОРА ЯГОД

подрежутся и упадут в отверстие в бутылке. Так можно «настричь» за минуту литр ягод. Потом высыпает их из совка-комбайна в ведро.

К слову, не спешите избавляться от листочков, которые могут попасть в контейнер. Зелень с ягодного куста пригодится для заваривания ароматного чая после трудового дня.

Для сбора вишен на высоте понадобится бутылка объемом до двух литров. Отрежьте донышко. В разъем из-под пробки вставьте подходящую по размеру палку и закрепите шурупом. А у верхней части сде-

лайте по кругу надрезы длиной по два — четыре сантиметра. Держа комбайн за палку, поднесите его к ягодам, растущим высоко на ветках. Принцип тот же, что и с плодами, которые мы собирали с куста. Черешок попадает в прорезь — и ягода оказывается в бутылке и скатывается в трубу.

После того как посуда с ягодами потяжелела, встряхивайте урожай в ведро и отправляйтесь за новой порцией.

Простое приспособление поможет быстро собрать весь урожай до последней ягодки.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ



ВОТ ЭТО НОМЕР

Пушистый байкер

Как-то занесло меня в придорожное кафе. Пока ждал заказ, наблюдал трогательную картину.

За столиком напротив байкер крепкого телосложения и сурового вида ест тарелку с супом и закускивает бутербродами с колбасой. А рядом на столе лежит его шлем. И вдруг я вижу, как из шлема вытягивается лапка котенка, подцепляет колбасу с бутербродом и втягивается обратно.

— Ага, дома есть мы не захотели, а здесь

нам вкусно, — бурчит байкер и поворачивает тарелку целым бутербродом к шлему.

Заметив мой удивленный взгляд, мотоциклист объяснил, что этого кота он подобрал три месяца назад на обочине глухой дороги. Проехать мимо не смог. Теперь котик Мотик — его постоянный спутник во всех поездках.

Эту историю нам прислал Иван Синельников 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.

ХОЗЯЮШКА

Предлагаем несколько полезных хитростей для дома, которые облегчат жизнь любой хозяйке.

Удалить шерсть животного с мягкой мебели помогут резиновые перчатки. Проведите влажной перчаткой по поверхности, и вся шерсть окажется на ней.

При стирке добавьте от 1/4 до 1/2 чашки лимонного сока в воду, и вы вернете потускневшему белью первоначальный свежий вид.

Зубная паста для линолеума

Рис очистит труднодоступные места вазы и бутылки. Насыпьте внутрь столовую ложку крупы, добавьте теплой мыльной воды и потрясите.

Разведенный небольшим количеством воды сахар — прекрасное средство обезжирить руки.

Старой электрической зубной щеткой удобно чистить

швы между кафельными плитками.

Вернуть линолеуму былой блеск и лоск можно, отполировав его зубной пастой.

Не нужны наклейки на зеркалах и стеклах? Смажьте их майонезом, а затем удалите эластичным шпателем.

Елена
СОТНИКОВА

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	6 июля, понедельник	7 июля, вторник	8 июля, среда	9 июля, четверг	10 июля, пятница	11 июля, суббота	12 июля, воскресенье
КУРСК	+20°C +31°C	+21°C +33°C	+18°C +29°C	+16°C +25°C	+17°C +25°C	+17°C +27°C	+18°C +26°C
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	+19°C +30°C	+20°C +31°C	+17°C +26°C	+14°C +23°C	+17°C +24°C	+16°C +26°C	+18°C +26°C
КУРЧАТОВ	+19°C +30°C	+20°C +32°C	+17°C +27°C	+15°C +24°C	+17°C +24°C	+16°C +26°C	+19°C +25°C



Единая Россия. Курский областной вестник

Газета зарегистрирована Центральным 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. МАРТЫНОВ

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 02.07.2020
по графику — 20.00, фактически — 20.00

Отпечатано:

Типография «Глобус +»,
г. Курск, ул. Шевченко, 42.
Заказ № от 02.07.2020
Тираж 3500 экземпляров.
Цена свободная