



# ЕДИНАЯ РОССИЯ

КУРСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ  
ВЕСТНИК

№26 (570)

10 июля 2020 г.

ГАЗЕТА КУРСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

ЕДИНОРОССЫ ПОЗДРАВИЛИ ЖИТЕЛЕЙ ОБЛАСТИ  
С ДНЕМ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ



Стр. 5

КОНСТИТУЦИЯ

## Изменится около сотни законов

Предстоит масштабная работа по законодательному обеспечению поправок в основной закон



Стр. 2/

ГОД ПАМЯТИ И СЛАВЫ

## Всегда на связи

Единороссы и «Волонтеры Победы» вручают ветеранам сертификаты на бесплатную сотовую связь и телефоны



Стр. 3/

ПЕРВИЧКА

## Электрики нужны везде

Общественный интерес сместился с шоу-бизнеса на рабочие специальности



Стр. 3/

ЦВЕТА РОДИНЫ

## Гордо реет триколор

По инициативе единороссов в области прошла акция «Флаг России в каждый дом»



Стр. 4/



## КОНСТИТУЦИЯ

**И**тоги общероссийского голосования по одобрению изменений в Конституцию РФ и предстоящую законодательную работу обсудили на расширенном онлайн-совещании Совета руководителей фракций «Единой России».

### Ответственность на «Единой России»

В нем приняли участие руководители региональных отделений партии, фракций в законодательных собраниях субъектов страны и представительных органах административных центров.

Обращаясь к собравшимся, Дмитрий Медведев отметил, что «Единая Россия» плодотворно участвовала в разработке поправок в основной закон. По его словам, на партии лежит основная ответственность за законодательное обеспечение поправок в Конституцию.

Ранее о начале масштабной работы по изменению законодательства заявил президент России Владимир Путин. Он под-

# Изменится около сотни законов



Совет руководителей партийных фракций

черкнул: речь идет о качественном развитии всей законодательной базы страны.

Только на федеральном уровне необходимо изменить порядка ста законов. Первый блок – социальная сфера, в том числе гарантия пенсий и пособий, защита института семьи, образование. Второй – здравоохра-

нение, наука и культура. Третий – организация публичной власти, государственная и муниципальная служба, законодательство в сфере выборов. Четвертый – оборона и безопасность, неприкосновенность территорий. Пятый – развитие предпринимательства, частной инициативы, защита права собствен-

ности, развитие НКО, институтов гражданского общества.

Руководитель фракции «Единой России» в Госдуме Сергей Неверов сообщил, что партия готова организовать общественное обсуждение предлагаемых изменений в законодательство во всех регионах России. По аналогии с дискуссиями по поводу поправок «Единой России» в Трудовой кодекс.

### Народная программа партии

Член Президиума Курского регионального политсовета партии, председатель облдумы Николай Жеребилов считает, что у курян была особая причина принять участие в голосовании по поправкам в Конституцию. Курск стоит на пороге тысячелетия.

– Поправки, вносимые в основной закон, говорят о защите нашей истории, культуры, – сказал спикер регионального парламента. – Кроме того, вносятся поправки социального характера: равенство мини-

мального размера оплаты труда прожиточному минимуму, обязательная индексация пенсий, защита здоровья граждан. Важно, что утверждаются традиционные семейные ценности, а дети являются приоритетом государства. В целом эти поправки определяют дальнейшую судьбу всех нас, жителей России.

По мнению секретаря Генсовета «Единой России» Андрея Турчака, работу по изменениям в законодательство после принятия поправок в Конституцию нужно совместить с формированием основных положений народной программы партии. Он предложил провести в конце июля – начале августа рабочее заседание партийной программной комиссии. После утверждения основных положений начнется работа по формированию народной программы, с которой «Единая Россия» пойдет на выборы в Государственную Думу.

Любовь АЛЕШИНА

## ДОСТУПНАЯ СРЕДА

# Александр Брыксин: ЗАКОН УПРОСТИЛ ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ ИНВАЛИДАМ

Государственные и муниципальные услуги стали более доступными для людей с ограниченными возможностями благодаря вступившему в силу с 1 июля федеральному закону.

– Социально важный закон касается более 11 миллионов россиян с ограниченными возможностями, – отметил депутат фракции «Единой России» в Госдуме Александр Брыксин. – Для получения социальной поддержки людям с инвалидностью не нужно будет подтверждать свой статус справкой или предъявлять оригинал индивидуальной программы реабилитации. Закон предусматривает, что сведения из бюро медико-социальной экспертизы будут запрашиваться уполномоченные органы из федерального реестра инвалидов в электронном виде. Региональные и муниципальные власти должны будут сами сверяться с федеральным реестром. Также для инвалидов отпадает необхо-



димось получать отдельно местное разрешение на бесплатную парковку.

Александр Брыксин также напомнил, что с 1 января 2017 года работает государственная информационная система «Федеральный реестр инвалидов». Поэтому для предоставления государственных, муниципальных услуг или таких специфических услуг для инвалидов, как обеспечение техническими средствами реабилитации, нужные сведения могут быть запрошены из этого реестра. Это позволяет сократить срок и сделать комфортным процесс предоставления услуг инвалидам, а также снизить возможные риски по предоставлению подложных или недостоверных сведений. Кроме того, с 1 июля в Федеральном реестре инвалидов размещены сведения об автомобиле, управляемом или перевозимом инвалидом. При этом опознавательные знаки «Инвалид» выдаваться больше не будут, а полученные ранее к концу года станут недействительными.

Ольга  
ИВАНОВА



## ЗДОРОВЕЕ БУДУЩЕЕ

# Строительство диспансера в Курске

В Курске началось строительство здания противотуберкулезного диспансера областного клинического



Учреждение на 500 по-

сещений в смену будет располагаться на ул. 3-й Пушкарной, 2. На возведение диспансера из областного бюджета направят 316,6 млн рублей.

Это будет трехэтажное здание с техническим этажом. Предусмотрены две лаборатории, палатное отделение дневного стационара, а также отделение противотуберкулезной помощи ВИЧ-инфицированным.

Объект намечено сдать в декабре 2021 года.

Кирилл  
САМОЙЛОВ

## ЛОКОМОТИВЫ РОСТА

С начала года в регионе сдано в эксплуатацию шесть газопроводов.

Как рассказали в областном комитете строительства, природный газ пришел во все 28 районов и практически во все сельские советы.

Переходящие газопроводы построены в Горшеченском, Дмитриевском, Золотухинском, Фатежском и Щигровском районах.

В Рыльском районе в этом году завершено строительство четырех межпоселковых газопроводов общей протяженностью 101,3 км. Одновременно до 1 октября здесь появится

# Газ пришел во все сельсоветы

два внутрипоселковых газопровода в Щекинском и Дуровском сельских советах общей протяженностью 5,6 км. В результате голубое топливо придет в 52 жилых дома, на газообразное топливо будут переведены три котельные социальных объектов.

К строительству двух межпоселковых газопроводов в Касторенском и Курчатовском районах приступят в четвертом квартале. Их общая протяженность составит 29,8 км.

Иван  
СИМОНОВ



## ТРУДОВОЙ КОДЕКС

# Важен не процесс, а результат

Единороссы, общественники, представители бизнес-сообщества и сферы образования обсудили нововведения в трудовое законодательство России. Речь шла о нюансах дистанционной и удаленной работы. Число обращений в суд резко выросло

Круглый стол с использованием системы видеосвязи организовала на минувшей неделе региональная общественная приемная партии «Единая Россия».

В обсуждении приняли участие секретарь регионального отделения единороссов Валерий Мелихов, руководитель Региональной общественной приемной Председателя партии «Единая Россия» Роман Чекед, депутат Государственной Думы Татьяна Воронина, председатель облдумы Николай Жеребилов, руководитель фракции единороссов в облдуме Александр Кичигин и председатель Федерации организаций профсоюзов Курской области Алексей Лазарев.

Дистанционно в работе круглого стола участвовали представители некоммерческих организаций, органов власти и депутатского корпуса, педагоги и работодатели.

Предварительно прошел масштабный мониторинг широкого круга работодателей, образовательных организаций, бизнес-сообщества. В результате получен ряд предложений.

Валерий Мелихов отдельно отметил важность участия в этой работе научных сообществ.

Участники встречи пришли к выводу: важно защитить работ-



Круглый стол в региональном исполкоме «Единой России»

ника так, чтобы при этом не терять рычаги влияния работодателя. Изменения в законодательство необходимо вводить немедленно, поскольку уже резко увеличилось число обращений в суды по трудовым спорам.

– В силу обстоятельств резко увеличилось использование нестационарного режима работы, этот опыт будет востребован и после пандемии, – отметил Николай Жеребилов.

### 20 тысяч работников – на удаленке

На конец июня в регионе на удаленной работе находятся свыше 21500 человек.

Между тем пока отсутствуют четкие нормы работы на удаленке. Необходимо, чтобы работник ясно представлял, какая оплата труда положена ему при нормированном и ненормированном рабочем дне, как будет охраняться труд вне офисного помещения, как должно быть организовано рабочее место.

– Наша задача – защитить права работающих граждан, – сказала Татьяна Воронина. – Этот вопрос предстоит решать

федеральным и региональным законодателям, профсоюзным организациям. Удаленная и дистанционная работа становится востребованной. Это вызов времени, его нужно принимать и учитывать.

Алексей Лазарев отметил, что, исходя из мирового опыта, оптимально и правильно ориентироваться не на сам рабочий процесс, а на результат. Насколько выполнены поставленные задачи. Излишняя бюрократизация и контроль только препятствуют этому. Например, вместо обязательного заверения сотрудником электронной подписи достаточно предоставить компании личный e-mail, который работник обязан периодически проверять.

Поскольку трудовое законодательство затрагивает интересы миллионов граждан, «Единая Россия» выступила с инициативой о проведении общероссийского обсуждения проекта закона. По его итогам будут сформированы предложения, которые направят в Центральную общественную приемную для включения в пакет поправок ко второму чтению законопроекта.

Светлана НАУМОВА

ГОД ПАМЯТИ И СЛАВЫ

**В** честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне стартовала акция «Телефоны фронтовиков» под эгидой «Единой России» и «Волонтеров Победы».

Участникам и инвалидам войны из Курской области вручат кнопочные телефоны и сертификаты на бесплатную сотовую связь. Телефоны помогут фронтовикам всегда быть на связи с родными и в случае необходимости вызывать экстренные службы. В регионе живет около 500 человек из этой категории.

В акции 9 июля приняли участие секретарь регионального отделения «Единой России», проректор КГСХА Валерий Мелихов, депутат фракции единороссов в облдуме Евгений Бартенев и «Волонтеры Победы».

— Мы хотели вручить телефоны участникам войны 9 Мая, но по понятным причинам смогли сделать это только сейчас, — сказал Валерий Мелихов. — Считаю, мы в неоплатном долгу перед нашими ветеранами.

Акция стартовала в Центральном округе Курска. Первым гаджет получил ветеран Семен Кузьмич Алферов.

— Несмотря на коронавирус, мы не падали духом, а ждали хорошего, — отметил он и пожелал молодежи в непростое время пандемии воли и силы.

**Виктория ВИКТОРОВА**

## Всегда на связи



Валерий Мелихов вручает ветерану телефон и сертификат на бесплатную сотовую связь

ПЕРВИЧКА

## Электрики нужны везде



**Александр Руденко получает сертификат партийной школы**  
**Ситуация с коронавирусом изменила мировоззрение многих людей, например сместил общественный интерес с шоу-бизнеса на рабочие специальности.**

— Вполне закономерно, потому что эти профессии необходимы и востребованы каждый день, независимо от обстоятельств, — соглашается секретарь первичного отделения №131/139 партии «Единая Россия» из Центрального округа Курска, преподаватель электромеханического техникума Александр Руденко. — Среди перспективных специальностей — программисты, автомеханики, мастера по ремонту бытовой техники, специалисты энергосберегающего комплекса. Совершенствуется система энергообеспечения, традиционные тех-

нологии дополняют новыми, такими как солнечные панели. А хорошие электрики нужны всегда и везде.

В «Единую Россию» Руденко вступил, потому что это «партия реальных дел, которая помогает людям в решении разных проблем». Иногда с ними обращаются в региональный исполком, а иногда в первичку.

Так, первичное отделение №131/139 помогло курянке с устройством ребенка в ясли. После мама малыша опубликовала в соцсетях паблик с благодарностью.

— Роль первички в том, чтобы со-обща делать что-то на благо общества, — считает Александр Викторович. — Мы регулярно собираемся обмениваться мнениями, созваниваемся, чтобы держать руку на пульсе общественной жизни.

В отделении 183 члена, среди них много педагогов техникума. Молодежь этого учебного заведения участвует в различных проектах «Единой России».

— Новые вызовы времени учат работать по-новому, — говорит Александр Руденко. — Прежде не было необходимости работать в формате дистанционного обучения, пришлось перестроиться уже в процессе. Но бонусом стали новые навыки и новый опыт.

**Вероника ТУТЕНКО**

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

## Рассрочка по выплате кредитов

ЕЕ ПОЛУЧАТ ПЕНСИОНЕРЫ, МАЛЫЙ И СРЕДНИЙ БИЗНЕС

**Госдума 7 июля приняла законопроект «Единой России» о защите бизнеса и пенсионеров от взысканий за долги в период пандемии и после нее.**

**Имущество должников трогать нельзя**

Пожилые люди смогут получить рассрочку по выплате кредитов, страховых взносов и займов на два года. Сумма долга не должна превышать миллион рублей.

То же касается малого и среднего бизнеса. Закон предусматривает для предпринимателей рассрочку по долгам до 15 миллионов рублей. Срок — до года.

При этом закон запрещает взыскивать имущество долж-

ников до 31 декабря — как приставам, так и коллекторам. Получить рассрочку можно без обращения в суд. Для этого нужно написать заявление судебному приставу-исполнителю, который в течение трех дней запустит процедуру.

Принятый Госдумой законопроект продолжает череду социально значимых инициатив «Единой России», направленных на поддержку пострадавших от пандемии граждан и предпринимателей. Одним из первых был закон о кредитных каникулах. Также «Единая Россия» обеспечила быструю реализацию поручений президента, касающихся поддержки семей с детьми. Кроме того, в Правительстве поддержали предложения «Единой России» о распространении мер

поддержки малого и среднего бизнеса на социально ориентированные НКО.

**Выше уровень жизни**

Курские единороссы в период пандемии приняли ряд законов, направленных на поддержку социально незащищенных и наиболее пострадавших в условиях распространения коронавируса категорий граждан. Среди законопроектов, единогласно поддержанных фракцией, — введение ежемесячной выплаты на детей в возрасте от трех до семи лет включительно (с финансированием за счет средств областного бюджета на условиях софинансирования из средств федерального бюджета). Депутаты также поддержали снижение ставок по упрощенной системе налогообложения по

СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ

**Военнослужащие 448-й ракетной бригады, которая дислоцируется в Курском районе, на минувшей неделе отметили день рождения части.**

По приглашению командования в праздничных мероприятиях приняли участие заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», руководитель партийной фракции в облдуме Александр Кичигин и глава Курского района Андрей Телегин.

Ракетное соединение сформировано 34 года назад в группе советских войск в Германии из отдельных ракетных дивизионов. В 1993 году бригада переехала в Курск и вошла в состав 20-й гвардейской общевойсковой армии.

Гости особо отметили преобразования, которые произошли у курских ракетчиков в минувшем году. В конце ноября ракетная бри-

ГОРОДСКАЯ СРЕДА

## Любимый мой дворик

**Поселок Тим благоустривают в рамках партпроекта единороссов «Городская среда». В общей сложности на эти цели направлено 1,7 миллиона рублей.**

Как сообщил региональный координатор партпроекта, депутат фракции «Единой России» в облдуме Дмитрий Гурин, в райцентре уже благоустроены две дворовые территории.

## Мы – ракетные войска

НАМ ЛЮБАЯ ЦЕЛЬ БЛИЗКА



**Бригада прибыла в Курский район в 1993 году из Германии**  
гада, расквартированная в поселке имени маршала Жукова, прошла перевооружение, получив новейшие ударные оперативно-тактические комплексы «Искандер-М».

Передача боевой техники прошла на полигоне Капустин Яр. Там куряне приняли участие в учениях и доказали право считаться одним из лучших подразделений Вооруженных сил России.

Александр Кичигин и Андрей Телегин пожелали воинам дальнейших успехов в совершенствовании боевой подготовки и вручили памятный подарок начальнику штаба части подполковнику Роману Полушину.

**Татьяна ВОРОБЬЕВА**

К концу года будут обновлены дворовые территории у дома №1 на улице Димитрова и дома №39а на улице Кирова, приведена в порядок братская могила воинов Красной армии и подходы к ней, включая укладку тротуарной плитки к памятнику, установку скамеек, косметический ремонт памятника, установку металлического ограждения.

Работы контролируют единороссы и администрация поселка совместно с областной строительной инспекцией.

**Марина СВИРИДОВА**



ной поддержки семей, имеющих детей». Мы предложили дополнить правила категорий детей, которые ранее по ряду причин туда не попали. Сейчас мои коллеги подготовили для направления в Госдуму проект предложений по внесению поправок в Федеральный закон «О прожиточном минимуме в Российской Федерации».

Эта законодательная инициатива основана на многочисленных обращениях неработающих граждан, получающих пенсию, в адрес органов исполнительной власти Курской области. Принятие таких поправок позволит повысить качество и уровень жизни нуждающихся в социальной защите граждан.

**Нина ЕРЕМИНА**



## «ЕДИНАЯ РОССИЯ» В ЛИЦАХ

**В**домике в деревне Ванина Октябрьского района живут с хозяевами семь кошек, улитка и рыбка. Кошек зовут Дзи-дзи, Йожкин кот, Томка, Звезда, Машка, Ириска и Сашка. Улитки без имени, как, впрочем, и рыбка. Рыбок было много, но эта всех съела и теперь живет одна.

— Виноградные улитки у нас здесь повсюду, дочь носит их домой, и они живут в банке, — рассказывает хозяйка живности и домика в деревне, единоросс, дизайнер, специалист по продвижению компаний в интернете, seo-редактор и копирайтер Ольга Шумакова. — Нас окружает настоящее Берендеево царство, но чаще я говорю, что живу в картинах Шишкина.

## Влюбилась в вид из окна

— Издалека казалось, что деревня — это дача круглогодичная, но тут много нюансов, — продолжает Ольга. — Например, все коммуникации в доме теперь твои проблемы, а не управляющей компании. Нет асфальта. Зато тихо, спокойно и чистый воздух.

## Плюс экологически чистые продукты с грядки.

— Я не ради грядки переехала в деревню. Они лишь органичное дополнение и возможность есть свои овощи, фрукты и ягоды суперсвежими. Грядки у нас немного. Домашняя консервация не вписывается в систему здорового питания. Я предпочитаю замораживать ягоды и овощи для приготовления зимой.

## Почему вдруг решили бросить все, что связано

# Берендеево царство

## с городом, и купить домик в деревне?

— Переехала не спонтанно. Мечта о своем доме была с тринадцати лет. В Ванина я влюбилась в вид из окна. А все остальное удачно сошлось в одном месте.

Я переезжала с работой, деньгами, без ипотеки и кредитов, с машиной (без нее не представляю жизнь в деревне), точно зная, чего я хочу и зачем. Если кого-то потянет в деревню из романтических побуждений и без понимания сложностей — не советую.

Не могу сказать, что мы город бросили, потому что туда ездим постоянно. В магазин, в гости, погулять. Примерно так, как будто ты живешь в другом районе города и едешь в центр, где кино, театр и любимая подруга живет. Сейчас почти у всех машины, а интернет и мобильная связь сжимают расстояния до нуля.

## Как местные приняли городских?

— Соседи встретили приветливо, но настороженно. Они мечтают перебраться в город, а мы из города бежим на воздух, в лес, в тишину. Для них мы слегка не в себе. Общаемся нормально, но больше о деревенской жизни, о хозяйстве и о Советском Союзе, как ни странно. Они где-то в нем, а мы где-то в IT-цивилизации, стремительной, мощной и непонятной.

## Легко ли было освоиться?

— Легко. Я ездила еще пару месяцев в город на ра-

боту каждый день, потом по магазинам. Надо было воду провести в дом, скважину починить и так далее. Предыдущие хозяева устроили все коммуникации, начинать пришлось с нуля. И разбираться с этим по ходу. Теперь уже могу сама консультировать.

## Бохо — деревенский стиль

— Еще более подробную консультацию, знаем, вы можете дать по части рукоделия и дизайна. Расскажите, с чего все началось.

— Дед у меня плел из лозы ивового полезные и красивые вещи. В том числе плетушки, большие корзины для урожая. Сейчас у нас за домом полно ивы, как раз для этого дела подходящей. Плетем мы только простые вещи: венки рождественские, ловцы снов. Это требует физических усилий. Когда в первый раз лозу резала, мне казалось, что делаю не в сезон и не совсем так, как надо, ее готовлю. Думала, что дед, наверное, смотрит на меня сверху и думает: «Вот беспотолоч», и подсказать ей некому».

## Зато в других видах рукоделия вы признанная мастерица.

— Здесь вяжу больше и шью. Пока дочка совсем маленькая была, в основном для нее все делала. Не вышивала вообще, потому что слишком много иголок сразу в работе, а за этим «ураганом в подгузниках» и не успеешь. Сейчас уже она вы-

шивать начинает. Бойтись иголку, но пытит над картинкой — смешно и мило. В доме появилось море вязаных игрушек из объемной пряжи.

Еще я вернулась к своей старой любви — бохо. Жизнь в деревне как нельзя лучше подходит для этого стиля, а он для нее.

## А кролика — дешевле купить

— Чем отличается деревенский досуг от городского?

— Досуга стало больше. Во-первых, я перешла на удаленную работу. Это колоссально экономит силы, средства и нервы. И высвобождает больше времени на творчество, семью и дочь. Я читаю пять-шесть книг в неделю, рисую, танцую, готовлю. Мне кажется, за пять лет жизни в деревне я успела больше, чем за предыдущие пятнадцать лет трудового стажа в городе. Здесь тихо, поэтому отдыхаешь и высыпаться быстрее.

Есть у нас досуговое развлечение — ездить на нашей «Ниве» по непроходимым тропам и фотографировать природу, ну и себя на ее фоне.

Из стандартных развлечений городских жителей — детские парки, театр, карусели, ну и сходить с семьей и друзьями на мороженое. А если погода не жалует, сидим дома, у нас огромная подборка фильмов и мультфильмов и несколько тысяч книг. И да. У нас нет телевизора. Ну, то есть он есть, но по-



Ольга Шумакова с дочкой Машей

следний раз мы его включали в новогоднюю ночь. Как бы традиция такая, бой курантов послушать.

## Из чего складывается заработок в деревне — удаленка, натурхозяйство?

— Удаленка — надежнее всего. Местные продают молоко, творог, яйца, мясо. Но цены тут космос. Проще купить у соседних фермеров, дешевле выйдет.

Один год держали кроликов: затраты большие, толку никакого. Натурхозяйство — такое же, как на даче: огурцы, помидоры, клубника, морковь, малина. Сажаю чуть-чуть картошки и фасоль. Все. Тем не менее в прошлом году собрала помидоров на 57 тысяч исходя из цен в сетевом магазине, не говоря

уже о клубнике и малине. А кролика намного дешевле купить.

## В Инстаграме модный хэштег #изгородавдеревню. Следите за опытом других горожан, переехавших в деревню?

— Слежу. Но мне попадаются сплошь красивые картинки. Понятно, что люди переезжали с солидными деньгами за простором и бездельем. Мало фермеров. На них я тоже подписана. На соседних, они мне интереснее. Не такие лощеные фотографии, и честно написано: «В теплицах адская жара, зато скоро будут помидоры», «Утки сбежали из вольера, мы их ловим в четыре утра». Это про жизнь.

Вероника ТУТЕНКО

## ЦВЕТА РОДИНЫ

## Гордо реет триколор



В Курской области на первых июльских выходных по инициативе регионального отделения «Единой

России» прошла акция «Флаг России в каждый дом».

Государственные флаги страны появились в окнах многоквартирных домов в Курске и районах области.

А в Железнодорожном округе, в сквере Героев 16-й Воздушной армии, член местного политсовета «Единой России», глава округа Александр Дрынов и депутаты фракции единороссов в Курском горсобрании Лилия Державина и Елена Беседина в рамках акции раздали жителям округа флажки, ленточки-триколор и брелоки с символикой курского края. Детям, гуляющим в парке, вручили мелки. Ребята сразу начали рисовать на асфальте. Самым популярным сюжетом стал флаг Российской Федерации.

Светлана НАУМОВА

## КРАЙ, КОТОРЫМ ГОРЖУСЬ

## А у нас во дворе — концерт

В начале июля в Железнодорожном округе Курска прошла акция «Концерт во дворе».

Жителям домов №1 и №3 на улице Герцена праздник подарили коллективы областного Дома народного творчества. Дети и взрослые выступали с песнями и танцами патриотической направленности.

В мероприятии, длившемся около часа, приняли участие известные единороссы: глава округа, член местного политсовета партии Александр Дрынов и депутаты Курского горсовета Лилия Державина и Елена Беседина.

Илья РАЗИН



## НОВАЯ ШКОЛА

## Литература формирует личность

В Курском институте развития образования на минувшей неделе в режиме онлайн прошло заседание круглого стола «Взрослые заботы о детском чтении».

В нем приняли участие региональный координатор партийного проекта единороссов «Новая школа», председатель комитета облдумы по образо-

ванию, науке, семейной и молодежной политике Роман Чекед, депутат фракции «Единой России» в Государственной Думе Ольга Германова, специалисты муниципальных органов управления образованием, методических служб, библиотек образовательных организаций, представители общественных организаций.

Роман Чекед отметил, что в

эпоху цифровизации интернет, кино и телевидение захватили свободное время ребенка и вызвали кризис чтения. Между тем оно способствует формированию образного мышления, развитию логики и речи. А литература — тот источник духовности и нравственности, который формирует личность.

Марина КАЛИНИНА

## ВОПРОС — ОТВЕТ

## Паек или денежная компенсация

«Как родителей ребенка с ограниченными возможностями здоровья нас интересует такой вопрос: можно ли школьное питание заменить денежной компенсацией?»

Елена и Андрей Свирины, город Курск

Отвечает прокурор отдела по надзору за законностью правовых актов, соблюдением прав и свобод граждан Елена Григорихина:

— Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются бесплатным двухразовым питанием.

Для детей-инвалидов, имеющих статус обучающихся с ОВЗ, находящихся на домашнем обучении, предусмотрен сухой паек или компенсация за питание в денежном эквиваленте. Для ее получения одному из родителей необходимо обратиться в образовательную организацию с заявлением и документом, удостоверяющим личность.



Образовательная организация в течение пяти рабочих дней принимает решение о предоставлении денежной компенсации (или же об отказе), которое оформляет приказом.

Компенсация предоставляется ежемесячно путем перечисления средств на счет родителя, указанный в заявлении и открытый в российской кредитной организации.

На период действия в регионе режима повышенной готовности в Курской области утвержден порядок обеспечения продуктовыми наборами

или денежной компенсацией за двухразовое горячее питание обучающихся с ОВЗ, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для получения продуктового набора или денежной компенсации один из родителей однократно предоставляет в общеобразовательную организацию любым доступным способом заявление об обеспечении бесплатным питанием и копию документа, удостоверяющего личность.



**М**олодая семья Анны и Андрея Парамоновых – вдохновляющий пример для многих. Ребята живут в Касторенском районе, дружно растят сына, умеют работать с удовольствием и быть полезными тем, кто окружает их. Недавно они стали участниками конкурса «Семья соловьиного края».

#### Вернулся с молодой женой

Андрей – член партии «Единая Россия», волонтер партийного волонтерского штаба. Свою половинку Анну случайно повстречал на просторах интернета. Оказалось, что у них много общего. После долгой переписки в виртуальном мире решили встретиться в реальном. Аня на встречу пошла, скорее, из любопытства. После первого свидания Андрей предложил увидеться еще раз. А спустя два года молодые поженились. Окончив аспирантуру Воронежского педуниверситета, Андрей защитил кандидатскую диссертацию и с молодой женой отправился на малую родину.

– Я хоть и жила почти всю жизнь в городе, но меня туда не тянет, – признается Аня. – С сельской жизнью хорошо знакома. В детстве мы с сестрой часто ездили к бабушке в деревню. Помогали пасти корову, заготавливать сено. До сих пор вспоминаю, как ходили за яго-

## Любовь делим на троих

### СУПРУГИ ИЗ КАСТОРОГО РАССКАЗАЛИ О СЕКРЕТАХ СВОЕГО СЧАСТЬЯ

дами и грибами, собирали букеты, загорали на берегу реки. Мне хотелось, чтобы и у моих детей было такое же безмятежное детство.

Рождение сына Илюши в 2015 году стало следующим этапом развития семейных отношений. Трудности, появившиеся с рождением ребенка, больше сблизили молодых родителей.

– Мы делаем все, чтобы наш сын был счастлив, – говорит Андрей. – И свою любовь теперь делим на троих. Мы много с сынишкой играем, гуляем, занимаемся. Ему всего четыре годика, а он уже знает цифры и буквы.

Молодые родители частенько выкладывают в соцсети видео, на которых Илья демонстрирует таланты. У мальчика уже есть подписчики.

#### Наш классный – самый классный

Супруги Парамоновы за девять лет совместной жизни не только успели создать крепкую семью, но и на работе добились успехов.

Андрей преподает химию в ка-



сторенской школе №1. Главное его правило – взаимное уважение учителя и учеников. Андрей Юрьевич много времени проводит с воспитанниками. Они платят ему искренней любовью и с гордостью говорят: «Наш классный – самый классный!» Вместе они занимаются волонтерской деятельностью, участвуют в

Андрей, Илья и Анна Парамоновы школьных концертах и спортивных состязаниях. «Алый парус», «Педагогический дебют», «Мой лучший урок», «Юность России» – неполный список фестивалей и конкурсов, в которых участвует молодая педагог. Он не раз становился победителем муниципальных и региональных состязаний.

Аня работает корреспондентом в редакции газеты «Вести». Ее статьи и заметки, отличающиеся оптимизмом и новизной, быстро нашли отклик у читателей.

– Мы счастливые люди. Каждый из нас любит и свою семью, и работу, – поясняет Андрей. – Мы занимаемся делом, которое нам очень нравится.

На вопрос: «Кто в вашем доме хозяин?» – Аня, улыбаясь, ответила: «Конечно, сын! Он у нас настоящий командир. А если честно, все решения мы принимаем вместе. Я прислушиваюсь к мнению Андрея, а он уважает мои решения. У нас полное взаимопонимание».

– Недавно мы пришли к общему мнению, что пора подумать о братике или сестренке для Ильи. Наш «командир» давно об этом мечтает, да и государство поддерживает молодые семьи, – продолжает разговор Андрей.

Секретом крепкой семьи Парамоновы считают любовь. Она стала прочным фундаментом их совместной жизни.

Ольга ИВАНОВА

## Рады мы, что рядом мы



**В преддверии Дня любви, семьи и верности единокорсы чествовали семьи, которые достойно растят детей, хранят и пропагандируют семейные ценности. Это стало ежегодной традицией партийного проекта «Крепкая семья».**

Яркое и душевное мероприятие прошло на днях в курском детском садике №20. Это дошкольное учреждение – одно из самых молодых в областном центре, открыто всего десять месяцев назад. Но куряне уже успели высоко оценить профессиональный уровень педагогов и воспитателей учреждения и его заведующей Ольги Поляковой, уро-

вень комфорта и благоустройства учреждения. В садике свыше 360 воспитанников, правда, сейчас работают только дежурные группы. Единокорсы наградили разные категории семей: многодетные, инициативные, находящиеся в трудной жизненной ситуации, семьи медиков.

– День семьи – достаточно новый праздник, но, считаю, он один из лучших. Семья – основа всего. Крепкая семья – крепкая Россия, – сказала региональный координатор партпроекта «Крепкая семья», депутат Госдумы Татьяна Воронина.

– Уверен, что все присутствую-

щие здесь семьи крепкие, и хочу пожелать им здоровья, – обратился к собравшимся секретарь регионального отделения «Единой России», проректор КГСХА Валерий Мелихов. – Все начинается с семьи, а дети – смысл нашей жизни и продолжение истории.

Стоит отметить, в регионе все больше семей, воспитывающих более трех детей.

– В Курской области более десяти тысяч многодетных семей, – рассказала уполномоченный по правам ребенка Наталья Листопада. – В них воспитывается 85 тысяч детей, а это треть всех мальчишек и девочек региона.

Секретарь местного отделения «Единой России» Центрального округа Курска, депутат облдумы Евгений Бартев отметил, что преемственность поколений по-прежнему важна.

– Меня как многодетного отца (к октябрю ждем шестого ребенка) радует, что нормой становится двое детей в семье, а скоро, возможно, станет и трое, – подчеркнул он.

Заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», депутат облдумы Надежда Пономарева пожелала семьям счастья, любви, взаимопонимания.

– Нет взаимопонимания – нет и счастья, – заметила она.

Софья ФИЛИМОНОВА

## Важней всего – погода в доме

**Павел и Оксана Бекетовы воспитывают троих детей. В этом году они стали победителями областного конкурса «Семья соловьиного края».**

У творческих родителей разно-сторонние дети. Дочь увлекается рисованием и ведет блог «Моя деревня», где с любовью рассказывает о природе и красоте малой родины. Сын занимает призовые места на



Роман Чекед в Беловском детском доме-интернате

спортивных районных соревнованиях. Младший сын тоже делает первые успешные шаги в спорте.

В День семьи, любви и верности заместитель секретаря регионального отделения «Единой России», депутат облдумы Роман Чекед в администрации Беловского района вместе с заместителем главы района Анатолием Ярыгиным вручали награды и памятные подарки.

Депутат поздравил беловцев с праздником, отметил, что именно в семье из поколения в поколение передаются нормы, обычаи, взгляды, нравственные и духовные ценности.

В тот же день Роман Чекед вручил благодарности заведующей социально-реабилитационным отделением Комплексного центра социального обслуживания населения Суджанского района Виктории Алмаевой и воспитателю отделения психолого-педагогической помощи №2 Беловского детского психоневрологического дома-интерната Александру Чаленко.

Елена СОТНИКОВА

## Друг друга храните ВО ВСЕ ВРЕМЕНА И ЖИВИТЕ В ГАРМОНИИ

Многодетную семью Малафеевых, оказавшуюся в трудной жизненной ситуации, навестили руководитель фракции «Единой России» в Представительном собрании Курского района Алексей Земцов и сотрудники районной администрации.

Все семь членов семьи в мае переболели коронавирусной инфекцией COVID-19 и остались без средств к существованию.

Единокорсы оказали помощь Малафеевым в рамках партийного проекта «Крепкая семья» и поздравили с Днем семьи, любви и верности, который посвящен памяти святых Петра и Февронии, пожелали любви и здоровья. А главе семейства передали наборы продуктов первой необходимости и подарки.

Максим ОРЛОВ



Единокорсы помогли многодетному семейству

## Материнское спасибо

### КУРЯНКА ПОБЛАГОДАРИЛА РУКОВОДСТВО СТРАНЫ И ОБЛАСТИ ЗА ПОДДЕРЖКУ



Ирина Дородных с сыном Артемом

сына. Но мамой быть нелегко, особенно если ты растешь ребенка одна.

Сынушке хочется дать всестороннее развитие и хорошее образование. Для меня важно, чтобы он посещал различные секции и кружки. Этот детский интерес к жизни, к знаниям и открытиям не дает скучать

и вешать нос в такое непростое время. Да, бывают трудности, а у кого их нет? И финансовые тоже. К сожалению, не все запросы сына можно удовлетворить бесплатно, и зарплата не позволяет мне оплачивать все то, что он просит.

Но поддержка президента страны Владимира Путина и та помощь, которую оказал нам губернатор Курской области Роман Старовойт с выплатами на детей, открывают много новых возможностей.

Мы получили ежемесячное пособие на детей от 3 до 7 лет и дважды единовременную выплату – 10000 рублей.

Хочется сказать большое спасибо за эту помощь и понимание тех нужд и проблем, с которыми сталкиваемся мы, родители. Вы дарите не просто материальные ценности, вы дарите счастливое детство нашим детям. Всех вам благ и процветания!»

Президентские выплаты на детей до 16 лет стали хорошим подспорьем для семей с детьми. Также в Курской области выплачивают дополнительные региональные пособия.

Почти 230 миллионов рублей направлено на выплаты юным курянам в возрасте от 3 до 7 лет. Деньги, а это чуть больше пяти тысяч на ребенка, получили уже 7827 детей из малообеспеченных семей. Вскоре финансовую поддержку смогут получить подростки 16 – 18 лет.

О том, насколько важна такая помощь, рассказала в письме, которое пришло в региональное отделение партии, член «Единой России», одинокая мама из села Первомайское Поньровского района Ирина Дородных:

«Дети – это счастье! Совсем недавно состоялось голосование по поправкам в основной закон страны. Одна из них гласит: «Дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России». У меня прекрасный сын Артем. Мы живем дружно, радуемся каждому дню, и каждую минуту я смотрю на жизнь удивленным детским взглядом моего



ПОНЕДЕЛЬНИК, 13 ИЮЛЯ		СЕЙМ	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ			
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	06.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	07.00 Дыши	6+
09.55 "Модный приговор"	6+	07.10 События недели	12+
10.55 "Жить здорово!"	16+	07.40 Большой экран	12+
12.15, 00.30 "Время покажет"	16+	07.55 Шедевры мирового искусства	12+
15.15 "Давай поженимся!"	16+	08.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.25 "Мужское / Женское"	16+	13.00 Диво	6+
18.40 "На самом деле"	16+	13.05 Мультфильм	6+
19.40 "Пусть говорят"	16+	13.30 Люди Победы	12+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	13.45 По сути дела	12+
21.30 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ"	16+	14.00 «Мир 24»	12+
23.30 К 175-летию Русского географического общества "Красное и черное"	12+	16.00 Диво	6+
02.40, 03.05 "Наедине со всеми"	16+	16.05 Мультфильм	6+
РОССИЯ 1		16.30 Власть. Открытая политика	12+
05.00, 09.30 "Утро России"	16+	16.55 Шедевры мирового искусства	12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	17.00 «Мир 24»	12+
09.55 "О самом главном"	12+	19.30 События дня	12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	19.50 Власть. Открытая политика	12+
11.30 "Судьба человека"	12+	20.15 Правило жизни	12+
12.40, 18.40 "60 минут"	12+	20.30 «Мир 24»	12+
14.55, 01.10 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	22.00 События дня	12+
17.15 "Андрей Малахов"	16+	22.20 Культур	12+
21.20 "АНГЕЛИНА"	12+	22.45 Память священная	12+
03.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"	12+	22.55 Незабываемый город	12+
РЕН ТВ + ТАКТ		23.00 «Мир 24»	12+
05.00 "Территория заблуждений"	16+		
06.00 «Стражи порядка»	16+	06.00 После футбола	12+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.00, 08.55, 11.10, 13.05, 15.40, 17.35, 20.50, 21.50 НОВОСТИ	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	07.05, 13.10, 17.40, 20.55, 00.40 Все на Матч!	12+
07.00 «Такт - новости»	16+	09.00 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. Женщины	0+
07.30 "С бодрим утром!"	16+	10.05 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. Мужчины	0+
08.30 "Новости"	16+	11.15 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Локомотив" - "Уфа"	0+
09.00 "Засекреченные списки"	16+	13.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Фиорентина" - "Верона"	0+
11.00 "Как устроен мир"	16+	15.45 Футбол. Чемпионат Испании. "Севилья" - "Мальорка"	0+
12.00 "Информационная программа 112"	16+	18.40 Футбол. Чемпионат Испании. "Леганес" - "Валенсия"	0+
12.30 «Стражи порядка»	16+	20.30 Восемь лучших	12+
12.45 Программы ТК ТАКТ	16+	21.30 "Сергей Игнашевич. Путь к победам"	12+
13.00 "Загадки человечества"	16+	21.55 Тотальный футбол	12+
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	22.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Торино"	12+
15.00 "Документальный проект"	16+	01.15 ПРЕФОНТЕЙН	0+
16.00 "Информационная программа 112"	16+	03.15 "Тот самый бой. Александр Поветкин"	12+
16.30 "Новости"	16+		

ВТОРНИК, 14 ИЮЛЯ		07.30 Диво	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		07.35 Мультфильм	6+
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	08.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	13.00 Диво	6+
09.55 "Модный приговор"	6+	13.05 Мультфильм	6+
10.55 "Жить здорово!"	16+	13.30 Власть. Открытая политика	12+
12.15, 00.35 "Время покажет"	16+	13.55 Шедевры мирового искусства	12+
15.15 "Давай поженимся!"	16+	14.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.25 "Мужское / Женское"	16+	16.00 Диво	6+
18.40 "На самом деле"	16+	16.05 Мультфильм	6+
19.40 "Пусть говорят"	16+	16.30 Специальный репортаж	12+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	16.40 Незабываемый город	12+
21.30 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ"	16+	16.45 По сути дела	12+
23.30 К 175-летию Русского географического общества "Николай Пржевальский. Экспедиция длиною в жизнь"	12+	17.00 «Мир 24»	12+
02.40, 03.05 "Наедине со всеми"	16+	19.30 События дня	12+
РОССИЯ 1		19.50 Прайм-тайм	12+
05.00, 09.30 "Утро России"	16+	20.00 Спорт ТВ	12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	20.15 Специальный репортаж	12+
09.55 "О самом главном"	12+	20.30 «Мир 24»	12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	22.00 События дня	12+
11.30 "Судьба человека"	12+	22.20 Правило жизни	12+
12.40, 18.40 "60 минут"	12+	22.35 Люди Победы	12+
14.55, 01.10 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	22.50 Прайм-тайм	12+
17.15 "Андрей Малахов"	16+	23.00 «Мир 24»	12+
21.20 "АНГЕЛИНА"	12+		
03.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"	12+		
РЕН ТВ + ТАКТ			
05.30 "Территория заблуждений"	16+	06.00 "Вся правда про..."	12+
06.00 «Стражи порядка»	16+	06.30 "Драмы большого спорта"	16+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.00, 08.55, 12.45, 15.10, 17.45, 22.10 НОВОСТИ	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	07.05, 12.50, 22.15 Все на Матч!	12+
07.00 «Такт - новости»	16+	09.00 "Сергей Игнашевич. Путь к победам"	12+
07.30 "С бодрим утром!"	16+	09.20 Тотальный футбол	12+
08.30 "Новости"	16+	10.05 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Динамо" (Москва) - "Крылья Советов"	0+
09.00 "Неизвестная история"	16+	11.55 8-16	12+
10.00 "Засекреченные списки"	16+	13.20 Футбол. Чемпионат Испании. "Вильярреал" - "Реал Сосьедад"	0+
11.00 "Как устроен мир"	16+	15.15 "Моя игра"	12+
12.00 "Информационная программа 112"	16+	15.45 Футбол. ЧЕ-1988. ФРГ - Нидерланды	0+
12.30 «Стражи порядка»	16+	17.50 Все на регби!	12+
12.45 Программы ТК ТАКТ	16+	18.20 "Правила игры"	12+
13.00 "Загадки человечества"	16+	18.50 Журнал "Тинькофф РПЛ. Перед туром"	12+
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	19.10 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019-2020. "Спартак" (Москва) - ЦСКА	0+
15.00 "Документальный проект"	16+	22.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Аталанта" - "Брешиа"	12+
16.00 "Информационная программа 112"	16+	00.40 "Милан" - "Ювентус". Златан vs Криштиану	12+
16.30 "Новости"	16+	01.00 Футбол. Чемпионат Португалии. "Бенфика" - "Витория Гимарайнш"	0+
17.00 "Тайны Чапман"	16+		

СРЕДА, 15 ИЮЛЯ		07.30 Диво	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		07.35 Мультфильм	6+
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	08.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	13.00 Диво	6+
09.55 "Модный приговор"	6+	13.05 Мультфильм	6+
10.55 "Жить здорово!"	16+	13.30 Власть. Открытая политика	12+
12.15, 00.30 "Время покажет"	16+	13.55 Шедевры мирового искусства	12+
15.15 "Давай поженимся!"	16+	14.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.25 "Мужское / Женское"	16+	16.00 Диво	6+
18.40 "На самом деле"	16+	16.05 Мультфильм	6+
19.40 "Пусть говорят"	16+	16.30 Семья России	12+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	16.40 Поехали!	12+
21.30 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ"	16+	16.50 Прайм-тайм	12+
23.30 "Василий Ливанов. Кавалер и джентльмен"	12+	17.00 «Мир 24»	12+
02.40, 03.05 "Наедине со всеми"	16+	19.30 События дня	12+
РОССИЯ 1		19.50 Власть. Открытая политика	12+
05.00, 09.30 "Утро России"	16+	20.15 Слово церкви	12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	20.30 «Мир 24»	12+
09.55 "О самом главном"	12+	22.00 События дня	12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	22.20 Память священная	12+
11.30 "Судьба человека"	12+	22.30 Этим вечером	12+
12.40, 18.40 "60 минут"	12+	22.55 Шедевры мирового искусства	12+
14.55, 01.10 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	23.00 «Мир 24»	12+
17.15 "Андрей Малахов"	16+		
21.20 "АНГЕЛИНА"	12+		
03.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"	12+		
РЕН ТВ + ТАКТ			
05.00 "Территория заблуждений"	16+	06.00 "Вся правда про..."	12+
06.00 «Стражи порядка»	16+	06.30 "Драмы большого спорта"	16+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.00, 08.55, 10.30, 15.05 НОВОСТИ	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	07.05, 11.25, 15.10, 00.40 Все на Матч!	12+
07.00 «Такт - новости»	16+	09.00 "Челси" - "Порту" 2004-2005 / "Арсенал" - "Барселона" 2010-2011.	0+
07.30 "С бодрим утром!"	16+	Избранное	0+
08.30 "Новости"	16+	09.30 "Идеальная команда"	12+
09.00 "Засекреченные списки"	16+	10.35 "Нефутбольные истории"	12+
11.00 "Как устроен мир"	16+	11.05 Журнал "Тинькофф РПЛ. Перед туром"	12+
12.00 "Информационная программа 112"	16+	12.00 Волейбол. Сборная России. Сезон 2019. Лучшее	0+
12.30 «Стражи порядка»	16+	13.00 Реальный спорт. Волейбол	12+
12.45 Программы ТК ТАКТ	16+	13.50 Бокс. Сделано в России	16+
13.00 "Загадки человечества"	16+	15.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Урал" - "Арсенал" (Тута)	12+
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	17.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Спартак" (Москва) - "Ахмат"	12+
15.00 "Засекреченные списки"	16+	19.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Локомотив" - ЦСКА	12+
16.00 "Информационная программа 112"	16+	22.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Сассуоло" - "Ювентус"	12+
16.30 "Новости"	16+	01.10 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Крылья Советов" - "Краснодар"	0+
17.00 "Тайны Чапман"	16+	03.00 Футбол. Чемпионат Италии. "Милан" - "Парма"	0+

Курсивом выделены передачи курского телевидения

ЧЕТВЕРГ, 16 ИЮЛЯ		07.30 Диво	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		07.35 Мультфильм	6+
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	08.00 «Мир 24»	12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ	16+	13.00 Диво	6+
09.55 "Модный приговор"	6+	13.05 Мультфильм	6+
10.55 "Жить здорово!"	16+	13.30 Спорт ТВ	12+
12.15, 00.20 "Время покажет"	16+	13.45 Специальный репортаж	12+
15.15 "Давай поженимся!"	16+	14.00 «Мир 24»	12+
16.00, 03.25 "Мужское / Женское"	16+	16.00 Диво	6+
18.40 "На самом деле"	16+	16.05 Мультфильм	6+
19.40 "Пусть говорят"	16+	16.30 Власть. Открытая политика	12+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	16.55 Шедевры мирового искусства	12+
21.30 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ"	16+	17.00 «Мир 24»	12+
23.30 "Гол на миллион"	18+	19.30 События дня	12+
02.40, 03.05 "Наедине со всеми"	16+	19.50 Центр притяжения	12+
РОССИЯ 1		20.05 Культур	12+
05.00, 09.30 "Утро России"	16+	20.30 «Мир 24»	12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	22.00 События дня	12+
09.55 "О самом главном"	12+	22.20 Центр притяжения	12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	22.35 Поехали!	12+
11.30 "Судьба человека"	12+	22.45 Психология	12+
12.40, 18.40 "60 минут"	12+	23.00 «Мир 24»	12+
14.55, 01.10 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+		
17.15 "Андрей Малахов"	16+		
21.20 "АНГЕЛИНА"	12+		
03.00 "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"	12+		
РЕН ТВ + ТАКТ			
05.00 "Военная тайна"	16+	06.00 "Вся правда про..."	12+
06.00 «Стражи порядка»	16+	06.30 "Драмы большого спорта"	16+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.00, 10.35, 12.50, 15.20 НОВОСТИ	16+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	07.05, 12.55, 17.25, 19.55, 23.45 Все на Матч!	12+
07.00 «Такт - новости»	16+	08.45 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Рубин" - "Ростов"	0+
07.30 "С бодрим утром!"	16+	10.40 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Зенит" - "Оренбург"	0+
08.30 "Новости"	16+	12.30 "Локомотив" - ЦСКА. Live	12+
09.00 "Документальный проект"	16+	13.20 Футбол. Чемпионат Италии. "Болонья" - "Наполи"	0+
11.00 "Как устроен мир"	16+	15.25 Футбол. Чемпионат Италии. "Удинезе" - "Лацио"	0+
12.00 Программы ТК ТАКТ	16+	17.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Уфа" - "Динамо" (Москва)	12+
13.00 "Загадки человечества"	16+	20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. "Тамбов" - "Сочи"	12+
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	22.25 После футбола	12+
15.00 "Неизвестная история"	16+	23.25 "Самый умный"	12+
16.00 "Информационная программа 112"	16+	00.15 "КРИД 2"	16+
16.30 "Новости"	16+	02.40 Волейбол. Сборная России. Сезон 2019. Лучшее	0+
17.00 "Тайны Чапман"	16+	03.40 Реальный спорт. Волейбол	12+
18.00 Программы ТК ТАКТ	16+	04.30 Олимпийский гид	12+
19.00 «Такт - новости»	16+		
19.30 "Новости"	16+		
20.00 "РОБОКОП 3"	16+		

Редакция не несет ответственности за изменения в программе

ПЯТНИЦА, 17 ИЮЛЯ		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
05.00, 09.25 "Доброе утро"	12+	19.00 «Такт - новости» 16+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ	16+	19.30 "Новости" 16+
09.55, 02.30 "Модный приговор"	6+	20.00 "Они предсказали нам вирус!" 16+
10.55 "Жить здорово!"	16+	21.00 "ГОЛОД: начало катастрофы" 16+
12.15 "Время покажет"	16+	22.05 "5-Я ВОЛНА" 16+
15.15, 03.15 "Давай поженимся!"	16+	00.15 "ОСОБЬ 3" 16+
16.00, 04.00 "Мужское / Женское"	16+	02.20 "ОСОБЬ. ПРОБУЖДЕНИЕ" 16+
18.40 "На самом деле"	16+	03.50 "Невероятно интересные истории" 16+
19.40 "Поле чудес"	16+	
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	НТВ
21.30 "Фабрика звезд" Лучшее	12+	05.10 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+
23.20 "ОБМЕН ПРИНЦЕССАМИ"	16+	06.00 "Утро. Самое лучшее" 16+
01.10 "Наедине со всеми"	16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
РОССИЯ 1		
05.00, 09.30 "Утро России"	16+	08.25, 10.25 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	16+	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 16+
09.55 "О самом главном"	12+	13.55 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" 16+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	16+	16.25 "ДНК" 16+
11.30 "Судьба человека"	12+	17.25 "Жди меня" 12+
12.40, 18.40 "60 минут"	12+	18.20, 19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ" 16+
14.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"	12+	00.30 "Квартирник НТВ у Маргулиса". Группа "Мегаполис" 16+
17.15 "Андрей Малахов"	16+	01.35 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВЫМ" 16+
21.20 "АНГЕЛИНА"	12+	03.15 "Дело врачей" 16+
00.15 Открытие XXIX Международного фестиваля "Славянский базар в Витебске"	12+	СТС
02.00 "КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ"	12+	06.00, 05.45 "Ералаш" 0+
РЕН ТВ + ТАКТ		
05.00 "Военная тайна"	16+	06.25 "Босс-молокосос. Снова в деле" 6+
06.00 «Стражи порядка»	16+	06.50 "Приключения Вуди и его друзей" 0+
06.15 «Тактические дети»	0+	07.30 "Том и Джерри" 0+
06.30 Программы ТК ТАКТ	16+	08.00 "ПОГНАЛИ" 16+
07.00 «Такт - новости»	16+	09.00 "ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТПРАЖЕНИИ" 12+
07.30 "С бодрым утром!"	16+	11.45 "6 кадров" 16+
08.30 "Новости"	16+	18.25 "ГОДЗИЛЛА" 16+
09.00 "Документальный проект"	16+	21.00 "ХОББИТ. НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ" 6+
11.00 "Как устроен мир"	16+	00.20 "БЛЭЙД" 18+
12.00 Программы ТК ТАКТ	16+	02.35 "МОГУЧИЙ ДЖО ЯНГ" 12+
13.00 "Загадки человечества"	16+	04.15 "Шоу "Уральских пельменей" 16+
14.00 "Невероятно интересные истории"	16+	05.25 "Живая игрушка" 0+
15.00 "Документальный проект"	16+	05.35 "Миссис Укус и Мистер Укус" 0+
16.00 "Информационная программа 112"	16+	СЕЙМ
16.30 "Новости"	16+	06.00 «Мир 24» 12+
17.00 "Тайны Чапман"	16+	07.00 Дыши 6+
18.00 "Самые шокирующие гипотезы"	16+	

СУББОТА, 18 ИЮЛЯ		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
06.00 "Доброе утро. Суббота"	12+	15.20 "Засекреченные списки. Всё не то, чем кажется! Самые страшные тайны" 16+
09.00 "Играй, гармонь любимая!"	12+	17.20 "ПЕРЛ-ХАРБОР" 16+
09.45 "Слово пастыря"	0+	20.55 "ОВЕРЛОРД" 16+
10.00 НОВОСТИ	16+	23.00 "ДУМ" 18+
10.15 "Михаил Танич. "На тебе сошелся клином белый свет..."	12+	00.55 "ГЕЙМЕР" 18+
11.15 "Видели видео?"	6+	02.25 "Тайны Чапман" 16+
НТВ		
05.20 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА"	16+	05.20 "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+
12.15 "Видели видео?"	6+	06.05 "ИКОРНЫЙ БАРОН" 16+
13.50 "На дачу!"	6+	08.00 СЕГОДНЯ 16+
15.00 "Михаил Танич. "Не забывай!"	16+	08.20 "Готовим" 0+
16.50 "Кто хочет стать миллионером?"	12+	08.45 "Кто в доме хозяин?" 12+
18.00 "Сегодня вечером"	16+	09.25 Едим дома 0+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	10.00 СЕГОДНЯ 16+
21.20 "Сегодня вечером"	16+	10.20 Главная дорога 16+
22.50 "ЗА БОРТОМ"	16+	11.00 "Живая еда" 12+
00.55 "Наедине со всеми"	16+	12.00 Квартирный вопрос 0+
02.25 "Модный приговор"	6+	13.00 "НашПотребНадзор" 16+
03.10 "Давай поженимся!"	16+	14.10 "Поедем, поедим!" 0+
03.50 "Мужское / Женское"	16+	15.00 Своя игра 0+
РОССИЯ 1		
05.00 "Утро России. Суббота"	16+	16.20 Следствие вели... 16+
08.00 Вести. Местное время	16+	19.00 СЕГОДНЯ 16+
08.20 Местное время. Суббота	16+	19.25 "Секрет на миллион". Лолита Милаявская 16+
08.35 "По секрету всему свету"	12+	23.15 "ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА" 16+
09.00 "Тест"	12+	00.50 "ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ" 16+
09.25 "Пятеро на одного"	12+	02.25 "Дачный ответ" 0+
10.10 "Сто к одному". Телеигра	12+	03.20 "Дело врачей" 16+
11.00, 20.00 Вести	16+	СТС
11.30 "100янов"	12+	06.00, 05.50 "Ералаш" 0+
12.30 "Доктор Мясников"	12+	06.20 "Приключения Вуди и его друзей" 0+
13.40 "ПАПА ДЛЯ СОФИИ"	12+	06.35 "Тролли. Праздник продолжается!" 6+
18.00 "Привет, Андрей!"	12+	07.00 "Три кота" 0+
20.50 "ТЫ ТОЛЬКО БУДЬ СО МНОЮ РЯДОМ"	12+	07.30 "Том и Джерри" 0+
01.00 "ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ"	12+	08.00 "Лекс и Плу. Космические таксисты" 6+
РЕН ТВ + ТАКТ		
05.00 "Невероятно интересные истории"	16+	08.25, 10.00 "Шоу "Уральских пельменей" 16+
07.40 "БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ"	6+	09.00 "Просто кухня" 12+
09.15 "Минтранс"	16+	10.25 "Крякнутые каникулы" 0+
10.15 "Самая полезная программа"	16+	12.10 "ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ" 6+
11.15 "Военная тайна"	16+	14.05 "Мадагаскар" 6+
		15.45 "Мадагаскар-2" 6+
		17.25 "Мадагаскар-3" 0+
		19.15 "Пингвины Мадагаскара" 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 19 ИЮЛЯ		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ		
05.40 "ТОНКИЙ ЛЕД"	16+	15.00 "ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ДВЕ КРЕПОСТИ" 12+
06.00 НОВОСТИ	16+	18.30 "ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ" 12+
06.10 "ТОНКИЙ ЛЕД"	16+	22.30 "ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ" 0+
07.45 "Часовой"	12+	00.20 "Военная тайна с Игорем Прокопенко" 16+
08.15 "Здоровье"	16+	03.50 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
09.20 "Непутевые заметки"	12+	04.35 "Территория заблуждений с Игорем Прокопенко" 16+
10.00 НОВОСТИ	16+	НТВ
10.15 "Жизнь других"	12+	05.25 "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" 16+
11.15 "Видели видео?"	6+	06.10 "ИКОРНЫЙ БАРОН" 16+
12.00 НОВОСТИ	16+	08.00 СЕГОДНЯ 16+
12.15 "Видели видео?"	6+	08.20 "У нас выигрывают!" 12+
13.50 "На дачу!"	6+	10.00 СЕГОДНЯ 16+
15.00 "Моя мама готовит лучше!"	0+	10.20 "Первая передача" 16+
16.00 Большие гонки	12+	11.00 "Чудо техники" 12+
17.25 "Русский ниндзя"	12+	11.50 "Дачный ответ" 0+
19.15 "Три аккорда"	16+	13.00 "НашПотребНадзор" 16+
21.00 "ВРЕМЯ"	16+	14.05 "Однажды..." 16+
22.00 "Дансе Революция" Гранд-финал	12+	15.00 Своя игра 0+
23.45 Фильм Теодора Курентзиса "ПЛАН "Б"	12+	16.00 СЕГОДНЯ 16+
00.30 "Наедине со всеми"	16+	16.20 Следствие вели... 16+
01.55 "Модный приговор"	6+	19.00 СЕГОДНЯ 16+
02.40 "Давай поженимся!"	16+	19.40 Ты не поверишь! 16+
03.20 "Мужское / Женское"	16+	20.40 "Звезды сошлись" 16+
РОССИЯ 1		
04.10 "БУКЕТ"	12+	22.10 "Основано на реальных событиях" 16+
05.50 "ОТЕЛЬ ДЛЯ ЗОЛУШКИ"	12+	00.50 "ИКОРНЫЙ БАРОН" 16+
08.00 Местное время. Воскресенье	16+	03.50 "Дело врачей" 16+
08.35 "Устами младенца"	12+	СТС
09.20 "Когда все дома"	12+	06.00, 05.50 "Ералаш" 0+
10.10 "Сто к одному". Телеигра	12+	06.20 "Приключения Вуди и его друзей" 0+
11.00, 20.00 Вести	16+	06.35 "Тролли. Праздник продолжается!" 6+
11.30 "МАТЬ И МАЧЕХА"	12+	07.00 "Три кота" 0+
15.50 "КТО Я"	12+	07.30 "Царевны" 0+
21.20 "Воскресный вечер"	12+	07.45 "Мадагаскар" 6+
01.00 "Убийство Романовых. Факты и мифы"	12+	09.10 "Мадагаскар-2" 6+
01.55 "ОТЕЛЬ ДЛЯ ЗОЛУШКИ"	12+	10.55 "Мадагаскар-3" 0+
РЕН ТВ + ТАКТ		
05.00 "Тайны Чапман"	16+	12.40 "Пингвины Мадагаскара" 0+
06.15 "5-Я ВОЛНА"	16+	14.25 "ХОББИТ. НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ" 6+
08.15 "ПЕРЛ-ХАРБОР"	16+	17.55 "ХОББИТ. ПУСТОШЬ СМАУГЛА" 12+
11.35 "ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: БРАТСТВО КОЛЬЦА"	12+	

СКАНВОРД											
							КОСМЕТИЧЕСКИЙ ТАЛЫК		ГДЕ ВИСИТ «МОНАЛИЗА»?		ГОРОД - СОСЕД КУРСКА
СТАРОЕ НАЗВАНИЕ ОСТРОВА ТАЙВАНЬ		СМЕЩЕНИЕ СТРОКИ		СЕРИАЛ «СПАСАТЕЛИ ...»		МАЛЕНЬКАЯ ГРЯЗНУЛЯ					
							СКРИПАЧ ХЕЙФЕЦ		ЦАРСТВО ОДИССЕЯ		ПЕРЕКОВАННЫЙ МЕЧ
ТКАНЬ ВЫСШИХ РАСТЕНИЙ		ЛЮБОВЬ ФАУСТА		ГУЛЯШ В ТАТАРСКОЙ КУХНЕ		КУЛЬТОВЫЙ БОГ СЛАВЯН					
							ШЕЛКОВИЦА		ПИН ИЛИ ШТРИХ		
ПЕРСОНАЖ ЗОЛОТУХИНА						НАЧАЛО БИТВЫ					
... НАКОСЬ	РЕКЛАМНЫЙ ПЕРЕРЫВ		КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА			ТЫЧОК ЭСПАДРОНОМ					
			КТО СЫГРАЛ ЛАРУ КРОФТ?			«МЫ ВЧЕРА ИГРАЛИ В ...»					
	СКАНДИНАВСКАЯ БАЙКА		«ПУТЬ» КОНФУЦИЯ			ПРИСТЕННОЙ ПОДСВЕЧНИК					
					ПОБЕГ С ПОМОЩЬЮ ЛОПАТЫ	АРГУСОВО ...					
	РАЗВЯЗНОЕ ПОВЕДЕНИЕ		«МЧАТЬСЯ ВО ВЕСЬ ...»								
	ТОЛКОТНЯ		МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЯЗЫК			ПЛЕШИВЫЙ ОРЕЛ					
ПОСОЛ ПАПЫ		КУЧЕРА		«ОСТРОВ ДОКТОРА ...»		КТО ПРОЛОЖИЛ ПУТЬ В ИНДИЮ?		ВЯЗАНАЯ ПОЛОСА		БЕН ИЗ ФИЛЬМА «ДОГМА»	
										КРИК ОХОТНИКА СОБАКЕ	
ИЗМЕРИТЕЛЬ КОЛЕБАНИЙ		ИСКОПАЕМАЯ СМОЛА					ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ СКОРОСТИ СУДНА				
						НОЖ ДЛЯ РУБКИ ТРОСТНИКА					
СТОЛИЦА СЕНЕГАЛА		КИНОРЕЖИССЕР БЫКОВ						ПЕТУХ, ПОПАВШИЙ ВОЩИ			

Ответы на сканворд из №25: По горизонтали: Инкассо. Спутница. Вензель. Лежак. Уток. Билетерша. Шквал. Страховка. Енот. Обжорство. Битва. Диктор. Кляр. Ная. Илона. Сак. Нос. Томми. Импорт. Нары. Рем. Рейка. Аскеза. По вертикали: Шатер. Щелкунчик. Немой. Забастовка. Клит. Баясина. Напев. Руж. Елена. Одр. Кира. Антон. Хари. Мыс. Зуево. Скоп. Скипетр. Ватт. Оноре. Лошак. Волнорез. Батяка. Азор. Астма.



## НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

**Первым в мире химиком** считается женщина по имени Таппути, которая жила в 1200 г. до н. э. в вавилонской Месопотамии. Она разработала методы извлечения запаха, которые легли в основу создания духов.

А современные ученые доказали, что человек может различать до триллиона различных ароматов. То, что мы способны унюхать, влияет на наше настроение, желание и даже симпатию.

#### Запах поможет скинуть несколько лет

Нотки грейпфрута делают нас моложе. Во всяком случае, именно так нас будут воспринимать окружающие. Женщины, от которых пахнет этим фруктом, выглядят для незнакомцев примерно на 12 лет моложе.

#### Есть ароматы, которые заменят диету

Цветочные и пряные ароматы заставляют нас выглядеть стройнее. Эксперименты показали, что благодаря эфирным маслам с такими ароматами мы можем смотреться в среднем на пару кило стройнее.

#### Ландыш для привлекательности

Ученые провели эксперимент: просили случайных людей оценить по фото внешность незнакомцев. Оказалось, что испытуемые позитивнее оценивают красоту лиц, если в воздухе пахнет розовым маслом.

Выяснилось также, что мужчины, которые едят фрукты и овощи, богатые каротином, обладают более приятным запахом пота и кажутся женщинам привлекательными. Особенно

## Дыша духами и туманами



по сравнению с теми, кто предпочитает углеводную диету.

Женщинам же для этого нужно выбирать духи с ароматом ландыша. Его мужчины считают одним из самых привлекательных.

#### Повышаем продуктивность

Цитрусовые ароматы бодрят. Поэтому не рекомендуется распылять их перед сном. Зато они помогут включиться в работу, когда сплываются веки. А вот запах лаванды, напротив, обладает успокаивающим действием. Масла этого растения рекомендуют использовать тем, кто испытывает проблемы со сном.

#### Исцеляющие запахи

Существует большое количество ароматов, которые помогают бороться со стрессом. Например, ромашка или ваниль. Лимон способен снять беспокойство, а апельсин хорошо проявил себя в борьбе с посттравматическим расстройством.

Некоторые эфирные масла помогают при физических недугах. Шалфей снижает кровяное давление и частоту дыхания, а камфора снимает головные боли. Запах розмарина помогает уменьшить боли при артрите.

#### Не оставляйте на видном месте

Духи портятся от того, что на них

попадают солнечные лучи, которые наносят вред структуре жидкости и ухудшают ее запах.

#### Убираете флаконы из ванной

Колебание температуры вкупе с повышенной влажностью значительно сокращает срок службы вашего парфюма.

#### И из машины

Удобно, когда любимый аромат всегда под рукой. Но из-за неустойчивой температуры его верхние ноты станут более резкими или вовсе исчезнут.

#### Зачем нужна коробка

Упаковка парфюма – это не просто часть дизайна. Она защищает флакон от повреждения, ультрафиолета и влажности. После использования кладите его в коробку.

#### Не трясите

Ошибочно считать, что встряхивание духов активирует их компоненты. Это приведет к окислению жидкости, которая впоследствии потеряет приятный аромат.

#### И еще пара полезных советов.

Распылите аромат на расческу и причешитесь. В отличие от прямого нанесения парфюма на волосы, этот способ уменьшит концентрированность духов и их химическое воздействие.

Не стоит носить в сумочке парфюм: это уменьшает его срок службы. Распылите духи на ватные диски и положите их в пластиковый пакет, предварительно выпустив из него весь воздух. Промакивайте в течение дня диском точки пульса, когда вам будет нужно освежиться.

Светлана ПАХОМОВА

## ВОТ ЭТО НОМЕР

## Сквозняк в Windows

**Работаю в организации, которая занимается установкой и сопровождением компьютерного программного обеспечения.**

Как-то в нашу службу технической поддержки звонят из воинской части, хотят получить консультацию.

— Вы в какой программе работаете? — уточняет наш специалист.

— В Windows (окна — англ.), — отвечают на другом конце связи.

— Тогда закройте лишние окна.

В трубке слышна громкая команда поставленным командирским голосом:

— Заааакрыть все окна!

Эту историю нам прислал Степан Хардинов из Курска. Приглашаем и вас принять участие в конкурсе «Вот это номер». Ждем писем на электронную почту: [er-kursk@mail.ru](mailto:er-kursk@mail.ru), или по адресу: 305000, г. Курск, ул. Ленина, 11, второй этаж.

## ГОД ЗДОРОВЬЯ

## Фитнес в воде

### КАК ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ И НЕ ВСПОТЕТЬ

Даже в жару можно следить за фигурой и поддерживать себя в форме. Потеть на тренажерах при этом не обязательно. Стать крепче и здоровее поможет аквааэробика. Приходите на пляж и упражняйтесь в воде. Мышцы придут в тонус, а сердце, суставы и позвоночник при этом не будут испытывать чрезмерных нагрузок.

#### Разминка

Войдите в воду по грудь и двигайте руками, как при беге по обычной дорожке. Ноги поднимайте повыше и ставьте плотно, на всю ступню. Сочетание воды и песка заставит мышцы нижней части тела преодолевать огромное

сопротивление и сжечь максимум калорий.

Пять минут водного бега, потом приступайте к тренировке. Все упражнения в воде повторяйте 10 – 20 раз и не забывайте равномерно дышать.

#### Плавание на спине

Наденьте очки. Лягте на воду на спину, раскинув руки. Почти прямыми ногами работайте вверх-вниз. Руками подгребайте под себя только для того, чтобы голова не тоннула. Теперь слегка высушите ступню из воды, втяните живот и интенсивнее работайте второй ногой и руками, чтобы голова не опускалась под воду. Чем активнее вы ловите равновесие, тем больше сгорит калорий.

#### Попрыгунчик

Зайдите в воду по грудь. Подпрыгивайте как можно выше, подтягивая колени к груди, и одновременно тянитесь к ним подбородком, округляя плечи и опуская голову. Чтобы хватило сил подпрыгнуть колени так высоко, помогайте себе руками: работайте ладонями вниз и вверх, как бы отталкиваясь ими от воды.

#### Глубокие выпады

Это упражнение формирует красивые бедра без избыточной нагрузки на колени. Стоя по пояс в воде, сделайте выпад правой ногой вперед, правое бедро должно располагаться параллельно дну, согните левое колено, руки на бедрах. Сделайте быстрый подскок, скрестите ноги, при приземлении выбросьте вперед левую ногу.

#### Вращения руками

Зайдите в воду по шею. Делайте махи руками против часовой стрелки и вверх. Упражнение помогает укрепить мускулатуру рук и верхнего плечевого пояса

#### Бокс

Стоя в воде по шею, необходимо совершать движения руками, как будто вы боксируете.

В завершение упражнений выполните растяжку. Рука скользит вниз по боку тела – потянитесь вместе с рукой. Повторите то же самое с другой рукой.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ



На зарядку - приводись!

## ХОЗЯЙШКА

## Счастье Карлсона

### СТАРИННЫЕ И ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ СЛАДКИХ ЗАГОТОВОК

Наши бабушки знали толк в здоровой и вкусной пище. Свои коронные рецепты они хранили в рукописные тетрадки, которые хозяйки хранят как семейную реликвию. Мы полистали записи и выбрали рецепты аппетитных и полезных заготовок из ягод.

#### Варенье из малины по-царски

На килограмм малины вам понадобится 1200 г сахара и 200 мл воды.

Сначала переберите ягоды и удалите поврежденные. Теперь займитесь сиропом. Высыпьте в посуду треть сахара, залейте водой и вскипятите. Горячим сиропом залейте ягоды и оставьте на час пускаться сок. Аккуратно слейте сироп с малиновым соком в ту же емкость, где раньше он готовился, добавьте туда оставшуюся часть сахара и снова доведите до кипения и залейте малину. Снова оставьте настаиваться на час. Затем опять слейте сироп, вскипятите, залейте ягоды и оставьте на час.

Такую процедуру необходимо сделать шесть раз. Готовое варенье разложите в стерилизованные банки и закатайте.

#### Варенье из лепестков роз

Нежное варенье, с приятной кислинкой и удивительным тонким ароматом. Лучше всего подойдут лепестки красных и розовых роз, желательно чайных сортов.

На полкило лепестков понадобится полтора килограмма сахара, пол-лимона и стакан воды.

С лепестков удалите белые части, мелко нарежьте, смешайте с полкило сахарного песка и оставьте на двое суток в прохладном месте. Из оставшегося сахара, добавив лимонный сок, сварите сироп. В горячий сироп опустите сахаренные лепестки роз и на медленном огне варите 25 минут. После этого заложите варенье в стерилизованные банки и закатайте.

#### Пастила из черной смородины

Это витаминная бомба. Ягоды подлежат ми-



нимальной термической обработке, поэтому полезные вещества сохраняются в десерте в максимальном объеме.

На килограмм смородины понадобится 100 мл воды, 300 г сахара и белок одного яйца. Ягоды залейте водой и варите пять минут, чтобы стали мягкими. Затем измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Полученную массу перетрите через сито. В однородное пюре добавьте сахар и взбитый белок. Тщательно перемешайте. Духовку прогрейте до 100 градусов. Противень застелите пергаментом и выложите ягодное пюре. В духовке пастила запекается два часа, после чего ее следует выставить на час и оставить при комнатной температуре. Повторить действия трижды.

В последний раз пастилу оставьте на столе до полного высыхания. Затем переверните на другую сторону и подсушите в течение часа. Готовое лакомство скатайте в рулет и оберните пергаментом. Храните в сухом прохладном месте.

Анастасия ЗОРИНА

## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Город	13 июля, понедельник	14 июля, вторник	15 июля, среда	16 июля, четверг	17 июля, пятница	18 июля, суббота	19 июля, воскресенье
КУРСК	+19°C +28°C	+16°C +22°C	+15°C +21°C	+16°C +24°C	+15°C +24°C	+15°C +23°C	+18°C +25°C
ЖЕЛЕЗНОГОРСК	+18°C +28°C	+16°C +22°C	+15°C +22°C	+16°C +24°C	+15°C +24°C	+14°C +24°C	+18°C +24°C
КУРЧАТОВ	+18°C +28°C	+16°C +22°C	+15°C +21°C	+16°C +24°C	+14°C +25°C	+15°C +24°C	+18°C +25°C



Единая Россия. Курский областной вестник

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

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](mailto:er-kursk@mail.ru)

Подписной индекс – П4336

Выходит четыре раза в месяц  
Номер подписан в печать 09.07.2020  
по графику – 20.00, фактически – 20.00

Отпечатано:

Типография «Планета +»,  
г. Курск, ул. Большевикова, 42.  
Заказ № от 09.07.2020  
Тираж 3500 экземпляров.  
Цена свободная