



Подвели итоги трудового лета

Уже сентябрь, а это значит, что летняя молодёжная трудовая вахта завершила свою работу.

За три летних месяца в образовательных организациях и учреждениях культуры успели поработать 127 подростков. Как всегда, была организована работа трудовых отрядов главы в ЦДО (отряд «Martush-City»), в Травянской школе («Энтузиаст»), в Покровском («Чистое Лето»), Маминском («Новое поколение»), Новоисетском («220 вольт»), Позарихинском ДК («СМС, всегда на связи») и ДК Мартюша («Бригада добровольцев»).

Впервые за семь лет соревнования летних молодёжных трудовых отрядов прошли в онлайн-формате. Ребятам нужно было готовить видеотчёты и презентации вместо выступлений на сцене. В конкурсе приняли участие семь трудовых отрядов, а видеопрезентации оценивали: заместитель главы Е.Г. Балакина, директор центра занятости А.Р. Карамышева, главный специалист управления образования А.А. Долгих, председатель территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Н.Ю. Смоленцева.



Победителем этого года стал трудовой отряд «Martush-City» ЦДО (на фото). 8 активных, инициативных, трудолюбивых ребят: Никита Дебликов, Георгий Пархоменко, Оксана Лецко, Диана Орловская, Карина Русских, Марина Титова, Нина Русских и командир Данил Биктубаев доказали, что они достойны звания победителей летней молодёжной трудовой вахты. Лучшей творческой презентацией признано видео отряда «СМС, всегда на связи» из Позарихинского ДК. Хочется сказать, что все ребята молодцы, за это лето сделано множество полезных дел, получен уникальный опыт первой трудовой деятельности. Отчёты участников можно посмотреть в группе vk.com/kgovolunteers.

А.А. Журавова,
ведущий методист КДЦ

Два трудовых отряда Каменского городского округа – «Martush-City» ЦДО и «Энтузиасты» Травянской школы в онлайн-формате участвуют во II конкурсе на лучший трудовой отряд Свердловской области.

Завершился 3 этап конкурса – «Трудовое лето», наши ребята Данил Биктубаев и Диана Юшкова уже признавались лучшими бойцами отрядов за рабочую неделю. Впереди – финал конкурса, будут определены победители по трем номинациям: «Лучший трудовой отряд Свердловской области», «Лучший командир трудового отряда», «Лучший боец трудового отряда». Обладатель первого места получит не только ценный приз, но и фирменное знамя «Лучший трудовой отряд Свердловской области 2020 г.». Пожелаем нашим ребятам удачи!

На передовой борьбы с COVID-19

Новая пандемическая реальность высветила истинную значимость некоторых профессий. В первую очередь, медиков. В числе тех, кто успешно отражает натиск COVID-19, есть и медицинские работники Каменского района.

Прежде всего, досталось «неотложке». В ходе реализации национального проекта «Здравоохранение» в Свердловской области еще до пандемии была создана новая модель медицинской организации, оказывающей первичную медпомощь. В рамках модернизации были созданы кабинеты неотложной помощи (КПИ). Уже лет пять действует новая схема, она позволила освободить участковым врачам от оказания неотложной помощи, снизить нагрузку на участковую службу, усилить контроль за качеством оказания помощи на дому, повысить эффективность труда, оптимизировать расходы, повысить доступность медицинской помощи. Фельдшеры КПИ берут на себя первичные обращения в поликлиниках по заболеванию, выезды на дом по участку (переданные от скорой помощи и по звонку родителей), наблюдение детей до года (на дому).

В Каменском ЦРБ на настоящий момент функционируют два кабинета неотложной помощи: в поликлинике Покровского и амбулатории Колчедана. В этих кабинетах работают фельдшеры КПИ,

которые оказывают неотложную медицинскую помощь – как на дому, так и в поликлинике.

Это лето стало особенным для службы, пункты неотложной помощи были переориентированы на работу с «ковидными» больными. Сегодня инфицированных COVID-19 в Каменске-Уральском и Каменском районе 385 человек, и хотя темпы роста заболевания снизились, работы медикам хватает.

Конечно, лечат «ковидных» больных в инфекционных отделениях Каменска и Екатеринбургa, однако наблюдения за больными, сбор материала для анализов осуществляют местные медики. Все они, контактирующие с больными, соблюдают правила безопасности – в том числе носят костюмы для работы с инфицированными COVID-19. Ведь они рискуют не меньше, чем врачи в стационаре. Летом находиться в защитном костюме было безумно жарко. А в нем нужно двигаться, работать. На лице – маска с респиратором. Очки надеваются максимально плотно, герметично. Одним словом, это испытание на прочность, рассказывают медики.

С первого момента, когда начался рост заболевания, фельдшер Колчеданского пункта неотложной помощи Т.А. Босова навещает и продолжает курировать больных коронавирусом. А вот уже два месяца – с ростом числа заболевших – к непосредственному лечению таких больных подключились участковые терапевты Т.А. Крапивина, Т.М. Новикова и педиатр, она же заведующая Колчеданской амбулаторией О.И. Усольцева. Забор анализов осуществляют В.В. Шишова и Н.В. Толмачева. В Покровской поликлинике в мобильной бригаде – фельдшер кабинета неотложной помощи Э.Г. Моисеева.

Часть сотрудников были командированы в инфекционный госпиталь городской больницы Каменска-Уральского. Среди них молодой специалист врач-терапевт О.С. Засыпкина, медсестры А.Н. Бекленищева, А.С. Смирнова, А.С. Елохина, Е.Ф. Суфиянова, А.А. Чабина, З.А. Тюлюкбаева.

На передовой сегодня – фельдшеры, участковые терапевты, педиатры и процедурные медсестры. Каждый из них достоин нашей благодарности. Ни один пациент с COVID-19 в нашем районе не умер. Это – гордость и радость медиков. Они не считают себя героями. Героями считаем их мы, наконец-то осознавшие, что медицина – профессия избранных. И очень мужественных людей.

Лариса Елисеева

■ Местный уровень

В ожидании перемен

Актуальные вопросы профилактики были обсуждены 7 сентября на очередном заседании оперативного штаба по предупреждению и ликвидации распространения коронавируса.

Рассказывая об эпидемиологической обстановке, заместитель начальника каменского отдела Роспотребнадзора А.Р. Чарипова обратила внимание на то, что в нашем муниципалитете высокие показатели по заболеваемости пневмонией. Также она отметила, что в профилактических целях необходимо усилить контроль над соблюдением масочного режима в магазинах и автобусах.

О работе образовательных организаций доложила начальник управления образования С.В. Котышева. В районе действуют 14 школ, где к занятиям приступили 2965 учеников, и 15 детских садов, которые посещают 1319 детей (открыто 62 группы из 72). ЦДО пока функционирует в дистанционном формате.

Все учреждения работают с соблюдением санитарных требований. Влажная уборка помещений с применением дезсредств проводится регулярно. В образовательные учреждения закуплено: 131 бесконтактный термометр, 214 локтевых дозаторов, 384 стационарных бактерицидных рециркуляторов и 93 передвижных, 6 облучателей и рециркуляторов для обеззараживания воздуха для автобусов, средства индивидуальной защиты и дезинфекции.

На заседании штаба были еще раз обговорены вопросы по алгоритму действий в случае, если в школу придёт ребенок с температурой, и рассмотрены варианты работы школ при подтверждении фактов заражения коронавирусом ученика или педагога.

Об организации работы библиотек доложила директор Центральной библиотеки Н.А. Савинова. С 10 июля они открылись и работают по новым правилам в режиме пунктов выдачи и приёма книг. Большая работа проводится в онлайн-формате в соцсетях. Обслуживание читателей осуществляется по предварительной записи. Вход в библиотеку разрешен строго при наличии масок и перчаток, при соблюдении социальной дистанции. Пребывание в библиотеке, а также время для работы с компьютером ограничены до 30 минут. Книги, поступившие от читателей, упаковываются в коробку и помещаются на карантин в отдельные помещения на 5 дней.

В библиотеках регулярно проводится тщательная уборка с использованием дезинфицирующих средств. На входе размещены антисептики для обработки рук, в помещениях установлены рециркуляторы. С поступлением областного финансирования планируется приобрести бесконтактные термометры. В настоящее время и читатели, и библиотекари ждут разрешения, когда можно будет открыть доступ посетителей к книжному фонду.

Надежда Ионина

«Знать, чтобы помнить»

Под таким девизом 3 сентября состоялся Всероссийский исторический диктант на тему Великой Отечественной войны.

В Каменском городском округе «Диктант Победы» прошел на трех площадках. В Бродовской школе приняли очное участие 31 учащийся и трое взрослых. В Новоисетской школе диктант писали 40 учеников и двое взрослых. На площадке в Покровской школе зарегистрировались 47 участников, среди которых 9 взрослых и 38 детей. У нас были гости из Кисловского, Травянского и Маминского. Личное участие в диктанте приняли члены партии «Единая Россия» и районные депутаты фракции.

Особый интерес к мероприятию проявили старшеклассники, ведь министерство науки и высшего образования рекомендовало вузам

добавить новый пункт в правила приёма на 2020–2021 учебный год. За участие в «Диктанте Победы» начислят дополнительные баллы ЕГЭ.

Участники поделились своими впечатлениями: «Задания были интересными, но сложными», «Я обязательно найду ответы, когда приду домой», «О войне я знаю много, но в диктанте были вопросы, которые меня поставили в тупик». Одним словом, «Диктант Победы» стал стимулом для дальнейшего изучения истории своей страны.

Исполнительный комитет Каменского отделения партии «Единая Россия»

Преимущества вакцинопрофилактики

Как уберечь себя и близких от заболевания и распространения гриппа? Ответ – привиться!

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений с развитием пневмонии, геморрагического синдрома, отека легких, отека мозга, могут присоединиться вторичные бактериальные осложнения. Такие состояния опасны для детей, особенно до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, лёгких, с ожирением, лиц старше 60 лет и других.

Руководители учреждений, организаций и предприятий должны быть заинтересованы в экономической выгоде при вакцинации против гриппа. В среднем период нетрудоспособности работника при гриппе составляет не менее 7 дней, а при тяжёлом течении заболевания, при котором может потребоваться госпитализация, этот период продлевается. При этом работодатель не только оплачивает больничный лист, но и терпит убытки в связи с невыполненной работой, создаются дополнительные физические, материальные, нервно-эмоциональные нагрузки на персонал, который выполняет работу болеющего коллеги. При формировании коллективного иммунитета появляется дополнительная защита и снижение вероятности заболевания непривитых членов коллектива.

По данным Всемирной организации здравоохранения, прививка даёт надёжную защиту от эпидемически значимых подтипов вируса гриппа. Массовая иммунопрофилактика существенно снижает заболеваемость гриппом. На формирование иммунитета против гриппа уходит от 2 до 4 недель, поэтому оптимальное время вакцинации – с сентября по октябрь.

Администрация Каменского городского округа

День здоровья

Энергично и бодро прошёл «День здоровья» в Каменском городском округе.

В шестой раз проводится праздник в Свердловской области, традиционно активно отметили его в нашем районе.

2 сентября в школах прошёл всероссийский урок здоровья, посвященный профилактике вирусов и санитарно-эпидемиологической безопасности. В рамках всероссийской акции педагоги напомнили школьникам о правилах личной гигиены, как укрепить иммунитет. На классных часах детям подробно рассказали о профилактике не только коронавирусной инфекции, но и сезонных заболеваний – гриппа и ОРВИ.

В библиотеках Каменского района в День здоровья приглашали всех желающих измерить давление и вес. Работники сельских ДК провели энергичную зарядку и выложили видео в соцсети, чтобы все желающие смогли приобщиться к здоровому образу жизни.

5 сентября одновременно на нескольких спортивных площадках проводились мероприятия, призванные укрепить здоровье.



Так, на стадионе Мартюша состоялось вручение знаков ГТО, на этот раз их получили 27 человек. Торжественную часть продолжили соревнования – легкоатлетическая эстафета, весёлые старты, дартс, прошла игра в рамках муниципального этапа по детскому дворовому футболу.

В Колчедане состоялся День бега, прогулка в лес. В Новоисетском учеников школы обучали стрельбе из лазерной винтовки, состоялись соревнования по бегу, подтягиваниям и отжиманиям. Волейбольный турнир собрал поклонников этого вида спорта в Сосновском, а в Покровском в этот день прошёл футбольный турнир. На школьном стадионе в Травянском провели турнир по мини-футболу, пионерболу, гиревому двоеборью. Команда из Мартюша стала победительницей хоккейного турнира в Сухом Логу, в финале мартюшевцы победили ирбитчан со счетом 13:12.

Ирина Тропина

■ Сельское хозяйство

ПОМОГАЕТ НОВАЯ ТЕХНИКА

Известное в Каменске-Уральском и Каменском районе ООО «Агрофирма «Травянское» специализируется на выращивании овощной продукции.

Возглавляемое опытным организатором производства М.И. Ковалем, это предприятие добивается не только хороших количественных показателей, но и держит марку высокого качества производимых овощей. Агрофирма «Травянское» выступает партнером ООО «Красногорское», которое обеспечивает продуктами питания предприятия и организации социальной сферы города. Капусту, морковь, свеклу и картофель с удовольствием принимают в столовых школ, больниц и детских садов.

О качестве здесь заботятся не только в поле, но и при хранении продукции. Агрофирма имеет достаточно оборудованных хранилищ, где в зимнее время хранятся овощи. В этом году в них вновь провели реконструкцию, установили современное вентиляционное оборудование. Высокое качество, хорошее хранение позволяют расширять территорию реализации выращенных овощей.

«Идет работа по установлению деловых контактов с представителями федеральных и местных торговых сетей, – рассказывает главный агроном хозяйства А.Д. Медведев. – Но нынче главной нашей задачей является своевременная уборка урожая».

Хорошая солнечная осенняя погода идет навстречу выполнению этой задачи. С главным агрономом мы едем на полевой стан агрофирмы. Здесь не так многолюдно. Механизаторы с утра в поле, на уборке. А.Д. Медведев показывает новую уборочную технику, приобретенную у российских производителей. Вот картофелеуборочный комбайн, такой же работает уже в поле. На нем можно убирать не только картофель, но и свеклу. Вот наша отечественная новинка – специальный транспортер для уборки капусты.



Транспортер для уборки капусты

– Эта техника значительно облегчает работу, – поясняет Антон Дмитриевич. – Кочаны капусты довольно увесистые, и целый день поднимать их, грузить трудоемко. Вот и придумали наши специалисты все эти операции совершать с помощью специального транспортера. Стало значительно легче, заметно выросла производительность.

Кстати, в этом году фирма высадила рассаду нескольких со-

ртов капусты новым методом – в кассетах. Кассетный метод более точный: рассада растет в теплице ровными рядами, росток к ростку. Способ считается более надежным и требует меньших трудозатрат. Для высадки рассады в открытый грунт специально приобрели импортную рассадопосадочную машину.

Что отличает агрофирму, так это наличие системы полива.



Поливальная установка на полях

Искусственное орошение помогает выращивать овощи. Капуста же в «Травянском» и впрямь хороша. А все потому, что ее здесь поливают. Агрофирма – единственное в районе предприятие, где действует оросительная система. Мы

приехали на капустное поле, где на колесах, медленно вращается вокруг своей оси довольно внушительных размеров поливальная установка. Сотни ее разбрызгивателей равномерно распыляют воду над плантациями капусты.

«Это американская техника, – поясняет Медведев. – Сделана хорошо. Установка имеет десять скоростей движения, что позволяет регулировать интенсивность полива овощей. В жаркое время поливаем капусту, морковь, свеклу и картофель медленнее, а сейчас – в осенние дни – капусту быстрее».

Недалеко от полевого стана сооружен небольшой водоем. Из него с помощью насоса и подается вода на полив. Словом, здесь все продумано и сделано оптимально для успешного земледелия.

Рядом с капустным полем замечаю клин, где колосится пшеница. «Мы стараемся расширять посевные площади под овощную продукцию, – продолжает разговор главный агроном. – А методика в этом деле из крестьянского наследия, опыта. Сначала засеваем зерновые, облагораживаем почву, а уже потом готовим поля под посевы овощей. Урожай зерновых, рапса реализуем в основном на птицефабрики».

В конце разговора мы проезжаем мимо полей, где, видно по ботве, ждет своей скорой уборки хороший урожай моркови и свеклы. А чуть поодаль, у кромки виднеющегося березового леса, виден трактор, слышен его гул, там начинается уборка картофеля. Страда в агрофирме «Травянское» в полном разгаре. Здесь предстоит убрать урожай моркови, капусты, свеклы и картофеля с общей площади более 80 гектаров. А зерновых культур и рапса – с 748 гектаров полей.

Закрома

наполовину полны

План по уборке зерновых и зернобобовых культур в Свердловской области выполнен на 50%.

В целом уборка урожая проходит организованно, в оптимальные сроки. Об этом рассказали в министерстве АПК и потребительского рынка. К 4 сентября убрано зерновых и зернобобовых культур с площади 174 тысячи гектаров – 52,2% от всей площади. Собрано 423 тысячи тонн зерна в бункерном весе при средней урожайности 24,3 центнера с гектара. Также собрано 32 тысячи тонн картофеля с площади 1944 гектара, в 2019 г. на текущую дату было собрано 24 тысячи тонн. Овощей открытого грунта собрано 2,8 тысячи тонн с площади 122 гектара, в том числе капусты – 1,46 тысячи тонн.

Напомним, в этом году в Свердловской области площадь уборки зерновых культур составляет 349 тысяч гектаров, в том числе озимых культур – 4,9 тысячи гектаров, картофеля планируется убрать с площади 13,4 тысяч гектаров, овощей открытого грунта – 1,5 тысячи гектаров.

Уборочная страда в разгаре

Агропромышленный комплекс Каменского городского округа в эти погожие солнечные дни работает слаженно, напряженно. Идет уборочная страда. Сегодня практически вся техника сельхозпредприятий, фермерских и крестьянских хозяйств задействована на полях и луговых угодьях.

Идет уборка зерновых культур. Впрочем, как поясняет начальник управления АПК района В.И. Диденко, овес и ячмень убраны с полей на 100% «Сейчас продолжается хорошими темпами уборка пшеницы, – поясняет В.И. Диденко. – Всего же зерновые культуры в районе убраны с площади 13 421 гектар при плановых показателях 159 254 гектара – 87% выполнения к плану. Думаю, что через неделю наши аграрии полностью закончат уборку зерновых».

Следующий этап – уборка второго хлеба – картофеля. Его необходимо убрать с полей площадью 2154 гектара. Пока картофельная страда только начинается. Выполнение составляет 9%. Эта работа также идет по графику, организованно.

В районе начали уборку овощных культур – моркови, свеклы, капусты. Их необходимо заготовить с площади 265 гектаров. В прошлом году на эту дату выполнение составляло 4,3%, нынче – 7,5%.

«Продолжается в животноводческих хозяйствах района и заготовка кормов, – отмечает В.И. Диденко. – Заготовлено 18 центнеров кормовых единиц на одну условную голову скота при плане 25 центнеров кормовых единиц. Сейчас приступили к закладке силоса и заготовке сенажа. В ближайшие дни начнется уборка кукурузы».

Уборочная страда в самом разгаре. Есть полная уверенность в том, что будем с полными закромами и с надежной качественной кормовой базой.

Олег Руднев

■ Библионовости

«Последние залпы Великой войны»

В этом году в нашей стране прошло немало памятных торжеств, посвящённых 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Не для всех советских солдат и командиров война закончилась 9 мая. Многим пришлось сражаться на Дальнем Востоке, только 3 сентября 1945 г. завершилась Вторая мировая война.

Советско-японская война – составная часть Второй мировой войны, вооружённый конфликт между СССР и Монголией с одной стороны и Японией и Маньчжоу-го с другой, продолжавшийся с августа по сентябрь 1945 г. и окончательно завершившийся подписанием акта о капитуляции Японии.

Война Японской империи была объявлена ровно через 3 месяца после победы СССР в Европе, 8 августа 1945 г., через два дня после первого применения США ядерного оружия против Японии (Хиросима) и накануне атомной бомбёжки Нагасаки.

Советским войскам противостояла Квантунская армия – главная группировка сухопутных войск Императорских вооружённых сил Японии в годы Второй мировой войны.

Вся военная кампания на Дальнем Востоке продолжалась 24 дня. Она прекратилась, когда части 1-го Дальневосточного фронта достигли линии разграничения с США. Подписание акта о безоговорочной капитуляции Японии состоялось 2 сентября 1945 г. на борту американского линкора «Миссури». Армия Советского Союза потеряла 12 031 человека убитыми и 24 425 ранеными. Потери японских войск убитыми составили около 84 000 человек, свыше 600 000 оказались в плену.

3 сентября в библиотеках Каменского городского округа в память об этих событиях прошёл цикл мероприятий в рамках районной онлайн-акции «Последние залпы Великой войны». Предварительно библиотекари в соцсетях оповестили пользователей о предстоящих мероприятиях. Было предложено посмотреть художественный фильм «Приказано: огонь не открывать» о событиях на Дальнем Востоке в 1945 г.

В 10.30 все библиотеки опубликовали в соцсетях медиапрезентацию «И на Тихом океане свой закончили поход» о событиях Советско-японской войны, подготовленную Колчеданской библиотекой.

С 11.00 до 16.00 прошла онлайн-акция «Русско-японская война. Бессмертный полк». Были опубликованы 37 портретов ветеранов-земляков, участников Советско-японской войны, о которых удалось собрать сведения библиотекарям Каменского района. Акция собрала 37 763 просмотра.

С 12.00 до 16.00 на блоге «Библиотека на Мартюше» пользователи смогли принять участие в виртуальной экспресс-викторине «С войной покончили мы счёты», составленной краеведческим отделом Центральной библиотеки по фильму «Приказано: огонь не открывать» и опубликованным ранее материалам. Приняли участие 49 знатоков. Победителям экспресс-викторины была предоставлена возможность скачать диплом.

За 2-3 сентября было опубликовано 499 постов, объявлений, презентаций и анонсов, которые собрали 63 867 просмотров. Тема войны, тема подвига народа волнует людей разных поколений даже спустя 75 лет.

Т.А. Дьячкова, методист Центральной библиотеки

И память книга оживит

Тема Великой Отечественной войны, появившись с самого начала войны в нашей литературе, до сих пор волнует читателей. Память о прошедшей войне мы храним в наших сердцах!

Сосновская библиотека предлагает вашему вниманию список произведений, который можно прочитать с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а затем совместно обсудить полученные впечатления от прочитанного.

К.Г. Паустовский «Похождения жука-носорога». Небольшая сказка предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Но если кто-то ожидает повествования о природе, он глубоко ошибается, потому что эта сказка – о войне... Автор воспекает «тихую нашу землю», семейное счастье и радость жизни, мир и покой, пришедший на смену страшным военным испытаниям.

Ю.Я. Яковлев «Как Сережа на войну ходил». Сказка о мальчике Сереже, который хотел увидеть войну собственными глазами. И повел его по военной дороге не кто иной, как родной дедушка, погибший в неравном бою. Нелегкий это был поход – ведь война не прогулка, а тяжёлый труд, опасности, бессонные ночи и бесконечная усталость. Он научился терпению, товариществу, взаимовыручке.

Э.Е. Фонякова «Хлеб той зимы». В этой автобиографической повести писательница описывает жизнь семьи в окруженном немцами Ленинграде. От лица первоклассницы Леночки она рассказывает о своем детском мире: радостях и шалостях, играх, дружбе. И тем страшнее, что в этот тихий мир врываются воздушные тревоги, голод и смерть.

А.П. Гайдар «Поход». Рассказывает о малыше Альке, у которого ночью папу призвали воевать, а он не видел этого и страшно разозлился с утра, что его тоже не взяли «в поход». А мама ему «разрешила» идти в поход, только сказала, что к нему нужно тщательно готовиться. И вот пока шли дни, и Алька вместе с мамой шли рубахи, знамена, флаги, пока он выстреливал саблю, война закончилась, и папа вернулся.

В.П. Катаев «Сын полка». В повести рассказывается о судьбе простого крестьянского мальчишки Вани Солнцева, у которого война отняла все: родных и близких, дом и само детство. Образ Вани обаятелен потому, что, став настоящим солдатом, герой не утратил детскости.

Л.Ф. Воронкова «Девочка из города». Повесть рассказывает историю девочки Вали, оказавшейся в годы войны в чужом селе и нашедшей новую семью и дом.

Книги о Великой Отечественной войне рассказывают не только о великом горе, но и о великой человеческой доброте. Той, что помогает выстоять в беде и не потерять веру в жизнь. А это остается главным на все времена.

*Е.П. Семибратская,
библиотекарь Сосновской библиотеки*

Для самых маленьких

Ежегодно в конце лета Колчеданская модельная библиотека им. И.Я. Стяжкина участвует в международной акции «Книжка на ладошке», инициированной Централизованной системой детских библиотек Самары, которая проходит ежегодно в рамках реализации программы продвижения чтения.



Благодаря акции дошкольники и младшие школьники могут познакомиться с лучшими произведениями современных детских писателей и поделиться своими впечатлениями. В этом году библиотекарь Е.А. Першина пришла в подготовительную группу Колчеданского детского сада, чтобы отпраздновать именины Мухи-Цокотухи из знаменитой сказки Чуковского.

Ребята с удовольствием прослушали уже знакомое произведение К.И. Чуковского, вспомнили все приключения главной героини, посмотрели книги разных лет издания. В конце мероприятия им было предложено нарисовать портрет Мухи-Цокотухи для участия в выставке. Также мальчишек и девчонок пригласили прийти в библиотеку за новыми книжками и почитать их дома с родителями!

*Е.А. Першина,
библиотекарь Колчеданской модельной библиотеки*

■ Профилактика

Не впускайте в дом неизвестных!

Полицейские Каменска-Уральского возбудили и расследуют уголовное дело по факту кражи более 1,5 миллионов рублей.

Как рассказали в МО МВД России «Каменск-Уральский», днем 28 августа в квартиру пенсионеров пришли две неизвестные, предположительно цыганской наружности, представились сотрудниками райсобеса. Женщины сообщили хозяйке, 1936 г.р., что скоро в стране ожидается дефолт, и деньги, которые имеются у них в семье, обесценятся. Чтобы избежать неприятных последствий, им необходимо переписать номера имеющихся денежных купюр. После этого пенсионеры смогут прийти в банк и обменять банкноты на действующие.

Услышав такое от «работников райсо-

беса», женщина преклонного возраста пригласила гостей на кухню. Туда же принесла сбережения, накопленные с девятилетних годов на «черный день», – 1,5 миллиона рублей и 1000 долларов США. Переписав купюры, неустановленные попрощались и ушли, а бабушка, вернувшись на кухню, обнаружила пропажу средств. Она поторопилась на улицу за злоумышленницами, но там уже никого не было.

По сообщению гражданки на место происшествия незамедлительно выехала следственно-оперативная группа. Стражами порядка опрошены потерпевшие,

возможные свидетели преступления, произведен осмотр жилища.

«Ущерб, причиненный заявительнице, составил 1 574 330 рублей. Сотрудники правоохранительных органов проводят расследование. По данному эпизоду возбудили уголовное дело по ч. 4 ст. 158 УК РФ (кража в особо крупном размере). Санкция статьи предусматривает до десяти лет лишения свободы», – сообщили в пресс-группе МО МВД России «Каменск-Уральский».

Полиция предупреждает: чтобы встреча не закончилась кражей ценных вещей и денег, не впускайте в дом неизвестных вам людей. Если незнакомец представляет службу, которую вы не вызывали, проверьте его служебное удостоверение, позвоните в организацию, которую он представляет, в случае сомнения позвоните в полицию по телефону 02.

МО МВД России «Каменск-Уральский»

Внимание: велосипедисты!

Статистика неумолима: велосипедисты игнорируют требования ПДД, а автолюбители не замечают на дороге данную категорию участников дорожного движения. Это приводит к авариям с тяжелыми последствиями.

За восемь месяцев этого года в дорожно-транспортных происшествиях 83 велосипедиста получили травмы, 5 погибли. В сравнении с



прошлым годом количество аварий и пострадавших в них велосипедистов выросло на 12%.

Каждый пятый попавший в аварию – ребенок до 16 лет. Подростки хуже ориентируются на дороге, неправильно оценивают ситуацию на дороге и, неосознанно нарушая ПДД,

становятся участниками дорожно-транспортных происшествий.

Госавтоинспекция напоминает: велосипедисты – полноправные участники дорожного движения. А это значит, при передвижении на двухколесном транспорте по дороге общего пользования должны руководствоваться требованиями ПДД:

1. При начале движения и маневрировании показывать соответствующие сигналы.

2. При пересечении проезжей части по пешеходному переходу – спешиваться, а это требование игнорируют большинство велосипедистов – как взрослых, так и детей.

3. Юным велосипедистам, не достигшим 14-летнего возраста, выезжать на дорогу запрещено.

Родители несовершеннолетних, помните: приобретая ребенку велосипед, вы несете ответственность за безопасность несовершеннолетнего, напомните ему о соблюдении ПДД, определите безопасное место для катания.

Велосипедисты, помните об использовании средств защиты – шлемов, наколенников, налокотников, которые даже при падении с велосипеда помогут избежать получения травм, а при аварии минимизируют травмы. При движении в темное время суток наклейте на одежду световозвращающие элементы.

При возникновении аварии велосипедиста могут привлечь к административной ответственности в виде штрафа. Так, нарушение ПДД лицом, управляющим велосипедом, влечет наложение административного штрафа в размере 800 руб., а в случае нарушения ПДД в состоянии опьянения размер штрафа составит от 1000 до 1500 руб. Нарушение ПДД велосипедистом, повлекшее создание помех в движении транспортных средств, влечет наложение административного штрафа в размере 1000 руб. Нарушение ПДД велосипедистом, повлекшее по неосторожности причинение легкого или средней тяжести вреда здоровью потерпевшего, влечет наложение административного штрафа в размере от 1000 до 1500 руб.

Управление ГИБДД ГУ МВД России по Свердловской области

Опасное время для пешеходов

В осенний период на загородных трассах в Каменском районе появилось много пешеходов. Часть из них – грибники, часть – садоводы и огородники, есть и такие, кто передвигается из одного населенного пункта в другой из дома к месту работы. Сегодня наш разговор о том, какая опасность поджидает их на неосвещенной трассе.

Большинство пешеходов в силу практической используют темную одежду, забывая при этом, насколько это опасно с точки зрения безопасности дорожного движения. Свежий пример – 3 сентября мужчина-грибник шел по загородной трассе в темное время суток в темной одежде. Водитель такого пешехода на темной дороге просто не увидел. В итоге – трагедия, пешеход погиб на месте ДТП.

Темное время суток – самое опасное время для пешеходов. Большинство ДТП с пешими участниками дорожного движения как раз происходит осенью в сумерки. Поэтому всем участникам дорожного движения необходимо соблюдать ряд требований: пешеходам иметь при себе световозвращающие элементы, водителям быть особо внимательными.

Варианты световозвращающих элементов различные, но лучше всего светоотражатели в виде подвесок, можно в виде браслетов, наклеек, нашивок, очень эффективны светоотражатели с использованием мигающих лампочек. Пешехода с подобными элементами легко можно заметить издалека, поэтому для него риск попадания в ДТП намного меньше.

Особое обращение к водителям! Необходимо стать максимально внимательным и аккуратным на дороге, неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения РФ, беречь жизнь и здоровье свои и тех, кто рядом. Пожалуйста, по возможности ограничьте свой скоростной режим, предугадывайте появление внезапных помех и помните о том, что предугадать на 100% поведение иных участников движения нельзя.

И еще: увидев на проезжей части человека, который находится без цели ее перехода, либо подвергает свою жизнь и здоровье опасности, позвоните по номеру вызова экстренных оперативных служб «112». К месту незамедлительно выедет наряд ДПС, который примет все разрешенные законом меры к высвобождению проезжей части.

Также водителям в период грязи не стоит забывать о чистоте стекол и фар. От этого зависит безопасность как самих водителей, так и пешеходов, которых в грязное лобовое стекло можно попросту не заметить.

**Группа по пропаганде
ОГИБДД Каменска-Уральского**

■ Региональные вести

Повышенное пособие на детей

С июня 2020 г. свердловские семьи получают повышенное пособие по уходу за ребенком. Об этом рассказал министр социальной политики Свердловской области А.В. Злоказов на пресс-конференции, посвященной мерам социальной поддержки семей с детьми в период распространения коронавирусной инфекции.

«За три месяца 2020 г. повышенное пособие по уходу за ребенком получили свыше 5,1 тысячи свердловчан. Увеличить сумму вдвое в мае поручил Президент России В.В. Путин в связи с ограничительными мерами из-за эпидемии коронавируса. Минимальный размер пособия по уходу за ребенком вырос с 3375 руб. до 6751 руб.», – отметил А.В. Злоказов.

Повышенное пособие по уходу за ребенком получают семьи с детьми до 1,5 лет. Это матери, которые лишились работы в момент беременности из-за того, что их организация была ликвидирована, и неработающие матери, отцы, опекуны или другие родственники, которые ухаживают за ребенком до указанного возраста. Пособие выплачивается на каждого ребенка до достижения им возраста полутора лет, вне зависимости от очередности рождения.

Минимальная выплата назначается и выплачивается в органах социальной защиты по месту жительства. Работающим свердловчанам (матери, отцу, другим родственникам, опекунам), фактически осуществляющим уход за ребенком и находящимся в отпуске по уходу за ребенком, пособие выплачивается Фондом социального страхования РФ.

Помимо этой выплаты семьи с детьми могут претендовать на ежемесячную денежную выплату на детей в возрасте от трех до семи лет включительно. Кроме того, социальные выплаты, истекающие до 1 октября 2020 г., будут продлеваться в беззаявительном порядке. В период распространения коронавирусной инфекции свердловские семьи с низким доходом и семьи, воспитывающие детей-инвалидов, также получали региональные единовременные денежные выплаты.



Выплаты самозанятым продолжают



Меньше месяца осталось до момента окончания приема заявок на выплаты от самозанятых Свердловской области. За прошедшую неделю они получили более 4 млн руб. господдержки.

Всего же с начала выплат – более 70 млн руб. По состоянию на 3 сентября в работу Свердловского областного фонда поддержки предпринимательства, который выступает оператором выплат, поступила 15 051 заявка от самозанятых. Средства перечислены по 14 018 заявкам.

«Введенная по инициативе губернатора Свердловской области Е.В. Куйвашева мера поддержки оказалась востребованной. Ей воспользовались свыше 8 тысяч получателей, часть из которых повторно. Более того, с момента начала выплат число самозанятых в регионе удвоилось. Сказались меры поддержки, во-первых. А во-вторых, этот налоговый режим оказался действительно удобным. По данным налоговых органов, по состоянию на 1 августа в качестве самозанятых в регионе зарегистрировано свыше 25,5 тысяч человек», – отметил заместитель директора Свердловского областного фонда поддержки предпринимательства В.В. Пиличев.

Напомним, самозанятые, зарегистрированные в период со 2 апреля по 1 мая, получают по 5 тыс. руб. (если подали соответствующее заявление). А самозанятые, зарегистрированные до 1 апреля и не снявшиеся с учета к 1 мая, имеют право на 10 тыс. руб. совокупно (2 выплаты по 5 тыс. руб.).

Для того, чтобы подать заявление, необходимо зарегистрироваться на сайте фонда sofr.ru в личном кабинете как физическое лицо или как индивидуальный предприниматель, в зависимости от того, кем является самозанятый. Если у претендента на господдержку есть учётная запись на сайте госуслуг, то можно авторизоваться через нее. Для формирования заявления понадобятся ИНН и банковские реквизиты. Далее нужно нажать кнопку «Подать заявление», и оно будет сформировано автоматически.

Всю информацию о применении налогового режима и поддержке самозанятых можно узнать по телефону горячей линии фонда 8 (800) 500-77-85. Помимо этого, создан информационный портал для самозанятых, где собрана вся подробная информация selfemployed.sofr.ru.

В области выбирают самое здоровое село

В Свердловской области проходит конкурс «Здоровое село – территория трезвости». Конкурс проводится в рамках регионального проекта «Укрепление общественного здоровья», входящего в национальный проект «Демография».

4 сентября в онлайн-режиме прошел просмотр презентаций о проделанной работе по формированию трезвого образа жизни в уральских селах, о трезвом и здоровом досуге жителей.

В виртуальном семинаре приняли участие 30 участников – это представители сельских поселений Свердловской области и административных районов Екатеринбурга, общественные деятели, а также специалисты Свердловского областного центра медицинской профилактики. В числе участников – два села Каменского района – Сосновское и Новоисетское.

Организатор семинара – общественно-государственное движение «Попечительство о народной трезвости» при поддержке правительства Свердловской области, Екатеринбургской епархии и министерства здравоохранения Свердловской области.

«Совместная работа ведомств по вовлечению людей в здоровый образ жизни позволяет привить гражданам ответ-

ственность за свое здоровье и здоровье своих близких. Мы стремимся превратить данный проект в народную инициативу, направленную на построение гуманного общества, свободного от алкоголя, табака и наркотиков», – обратилась к участникам семинара заместитель министра здравоохранения Свердловской области И.И. Базите.

После просмотра презентаций участники обменялись полученным опытом работы и ответили на вопрос жюри: «На какие мероприятия будут потрачены денежные средства за победу в конкурсе?» Все участники конкурса признались, что в случае победы призовые потратят на приобретение спортивного инвентаря или обустройство досуговых и физкультурных площадок.

Куратор конкурса «Здоровое село – территория трезвости», специалист

СОЦМП В.Е. Испавский напомнил участникам, что средства, полученные за победу в конкурсе, имеют целевое назначение, их можно потратить только на то, что способствует формированию здорового образа жизни.

По итогам семинара на совещании членов жюри предварительно были определены победители конкурса. Заключительный этап конкурса – объявление и награждение победителей – состоится 25 сентября в Верхотурье.





Достигнуты годовые показатели

По итогам первого полугодия 2020 г. с опережением достигнуты годовые значения 58 показателей национальных проектов, установленных для Свердловской области на 2020 г. Из них по 30 показателям годовые значения перевыполнены.

«Выполненные и перевыполненные годовые показатели нацпроектов в основном связаны с социальной сферой и поддержкой малого и среднего бизнеса», – говорит министр экономики и территориального развития Свердловской области Д.М. Мамонтов.

В рамках реализации национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» количество субъектов малого и среднего предпринимательства и самозанятых граждан, получивших поддержку в рамках федерального проекта «Акселерация субъектов малого и среднего предпринимательства», составило 9891 человека (420% от установленного значения показателя).

В рамках национального проекта «Образование» оказано более 11 тысяч услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, что превышает значение установленного на 2020 г. показателя более чем в 2 раза.

По нацпроекту «Здравоохранение» обеспечен годовой показатель по доступу уральцев к электронным медицинским документам в личном кабинете пациента на Едином портале государственных

услуг. До 29 тысяч человек увеличилось число специалистов, вовлеченных в систему непрерывного образования медицинских работников, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (192% от установленного значения показателя).

В рамках национального проекта «Жилье и городская среда» реализованы мероприятия по благоустройству 65 общественных пространств (148% от установленного значения показателя). Кроме того, 2070 граждан расселены из аварийного жилищного фонда (102% от установленного значения показателя).

По нацпроекту «Производительность труда и поддержка занятости» количество обученных сотрудников предприятий превышает 120% от годовых показателей.

Напомним, что Свердловская область участвует в реализации 12 национальных проектов, определенных указом Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.». С целью обеспечения реализации федеральных проектов в области утверждены паспорта 57 региональных проектов и программ, индикаторами выполнения которых определены более двухсот показателей, установленных для Свердловской области на 2020 г.

Помогать особым людям

Сеть социальных центров помощи и поддержки людей с ограниченными возможностями здоровья объединит 14 городов Свердловской области. В проект «Социальный кластер» войдут Красноуфимск, Верхняя Пышма, Первоуральск, Ревда, Полевской, Березовский, Екатеринбург, Каменск-Уральский, Асбест, Реж, Нижний Тагил, Ирбит, Серов, Новоуральск.

«Социальный кластер» – это первая в России двухуровневая кластерная платформа, ориентированная на повышение качества жизни людей с инвалидностью. Цель проекта – развитие социальных системных проектов в Свердловской области. Проект состоит из двух сегментов – онлайн и офлайн», – рассказала президент ассоциации «Особые люди» Т.В. Флеганова.

Онлайн-вариант – это интернет-портал «Социо», где будет собрана информация обо всех услугах и возможностях для благополучателей социальных пособий и выплат: людей с инвалидностью, многодетных семей, молодых семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, малоимущих, проживающих в Свердловской области. Офлайн-вариант – социальные центры помощи и поддержки, где эти услуги будут оказываться именно для таких категорий граждан от бесплатных консультаций до оказания социальных услуг.

Первый социальный центр помощи и поддержки людей с ограниченными возможностями здоровья – в Екатеринбурге – уже начал свою работу. Именно на базе данной площадки будет сформирована модель, которая в дальнейшем будет тиражироваться в значимых населенных пунктах региона.

Проект, направленный на повышение качества жизни в территории через взаимодействие эффективной коммуникации между органами власти, бизнесом и НКО, является совместной инициативой Уральской торгово-промышленной палаты и Ассоциации «Особые люди». Возглавляет проектный офис заместитель губернатора Свердловской области П.В. Креков. «Социальный кластер» – это уникальный проект, который вписывается в рамки всех национальных проектов, утвержденных Президентом России, и кардинально изменит формат работы с людьми с разной формой инвалидности», – отмечает П.В. Креков.

Сегодня проект «Социальный кластер» является одним из претендентов на участие в федеральном конкурсе в рамках форума «Сильные идеи для нового времени» в Сочи, по итогам которого лучшие проекты будут представлены Президенту РФ.

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

«Решил показать своим примером и напомнить еще раз – в этом году очень важно поставить прививку от гриппа. В пандемию коронавируса необходимо еще бережнее относиться к здоровью и сделать все возможное, чтобы его сохранить».

Е.В. Куйвашев,
губернатор Свердловской области

Доплаты за руководство

Свердловским правительством утверждены доплаты за классное руководство уральскими педагогами.

Порядок, размер и условия выплаты вознаграждения уральским педагогам за классное руководство утверждены 3 сентября на заседании областного правительства под председательством губернатора Е.В. Куйвашева. Поручение по обеспечению классных руководителей дополнительными средствами ранее было дано Президентом России.

Отметим, Свердловской области на эти цели из федерального бюджета в 2020 г. выделено 754,8 млн руб. Размер вознаграждения за классное руководство составит 5 тыс. руб. в месяц. Вместе с тем продолжится выплата аналогичного вознаграждения из областного бюджета – доплаты порядка 3 тыс. руб. в месяц за класс.

Повысят квалификацию

В День знаний в Свердловской области состоялся единый день открытия Центра оценки профессионального мастерства и квалификаций педагогов и Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников.

Учреждения позволяют педагогам пройти повышение квалификации по ведущим образовательным методикам. Главная задача новых учреждений – обеспечить действенность национальной системы учительского роста в Российской Федерации, конкретно в Свердловской области.

В Центре оценки профессионального мастерства и квалификаций педагогов учителя смогут получить независимую оценку своих профессиональных навыков и квалификации, на основе которой для них может быть сформирован индивидуальный образовательный маршрут. В Центре непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников учителя смогут пройти обучение по эксклюзивным программам дополнительного профессионального образования. Планируется, что на базе центра будет использоваться одна из ведущих методик повышения квалификации учителей – технология горизонтального обучения педагогических работников – система P2P (с англ. «peer-to-peer» – равный равному).

**По материалам департамента
информационной политики
Свердловской области**

■ Хозяйкама на заметку

Грибной порошок – фаворит среди приправ

В этом году на Урале небывалый урожай грибов. В сезон охоты перед грибниками зачастую стоит актуальный вопрос – что делать с таким количеством грибов? Ответ на него знает эксперт Уральского государственного экономического университета Н.А. Панкратьева.

Безусловным фаворитом среди приправ, способных любое блюдо превратить в кулинарный шедевр, старший преподаватель кафедры технологии питания УрГЭУ Наталья Панкратьева считает грибной порошок – продукт, который изготавливают из обезвоженных, сухих грибов. В таком виде они просто измельчаются в блендере или кофемолке до порошка, примерно 30 секунд. Получается натуральный здоровый пищевой продукт, не содержащий консервантов и дополнительных ингредиентов.

Эксперт отмечает, что получить грибной порошок можно как из одного вида грибов, так и из их смеси. Перед сушкой грибы очищают, обрабатывают и удаляют мусор, но ни в коем случае не моют, чтобы не усложнить сушку и не ухудшить качество грибов. Очищенные грибы нарезают тонкими пластинками и раскладывают на поддоны. Сушить грибы можно на открытом воздухе, в печи или электросушилке, однако начальная температура сушки не должна превышать 60°C и грибы должны быть высушены до характерного «звона», чтобы грибной порошок получился идеальной структуры.

Грибной порошок – природная кладовая полезных питательных для организма и незаменимых веществ, порошок из грибов содержит много витаминов группы А, Е, В, С, D, К, РР.

По содержанию витамина В порошок из грибов не уступает зерновым продуктам. А витамина группы D в лисичках не меньше, чем в говяжьей печени или сливочном масле. В них содержится огромное количество незаменимых аминокислот, а по содержанию липидов они превосходят все овощные культуры.

Грибной порошок богат органическими

кислотами и ферментами, способствующими расщеплению жиров и гликогенов. По содержанию ниацина, биотина, рибофлавина, тиамина, провитаминов грибному порошку нет равных среди пищевых продуктов.

В порошке из грибов содержится огромное количество минеральных веществ, таких как калий, кальций, фосфор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, цинк, селен, никель, ванадий, олово, титан, серебро, хром, фтор, рубидий и некоторых других элементов. Грибной порошок нормализует деятельность кишечной микрофлоры, способствует выведению из организма холестерина и вредных для организма токсических веществ. Ароматические вещества в грибной муке возбуждают аппетит, способствуют выделению желудочного сока, лучшему перевариванию и усвоению пищи, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему.

Н.А. Панкратьева приводит интересный факт, что по усвояемости грибная мука (порошок) превосходит не только приготовленные различными способами грибы, но и многие известные продукты. Например, хлеб усваивается организмом ориентировочно на 75%, овощи на 70%, сушеные грибы на 65%, а грибы же, измельченные в порошок, останавливаются на рекордной отметке 90%!

Эксперт делится классическим рецептом, по которому готовится грибной порошок: 50 граммов любых сушеных грибов; пара столовых ложек морской соли; 0,5 чайной ложки орегано; чайная ложка сухого зеленого лука; чайная ложка сухого укропа; чайная ложка молотого пажитника; немного паприки.

Ингредиенты перемалывают в муку до

однородной консистенции на кухонном комбайне, после чего его выключают и оставляют до момента, пока мука окончательно не осядет. Готовый грибной порошок перекладывают в чистую сухую емкость и плотно закрывают крышкой для хранения.

Хранить готовую смесь можно в темном месте не более трех месяцев или в холодильнике не дольше года. Перед применением заготовку необходимо встряхивать или перемешивать.

Можно готовить продукт и в блендере. При этом грибной муке следует также дать возможность осесть перед тем, как перекладывать её в другую ёмкость для последующего хранения.

Самым удачным использованием грибного порошка в кулинарии считают соусы. Эксперт по технологии питания Н.А. Панкратьева даёт рецепт сметанного грибного соуса. Для него потребуются ингредиенты: чайная ложка готового грибного порошка, 4 стакана воды, столовая ложка муки, столовая ложка сметаны, луковица, 30 г сливочного масла, специи, свежая зелень.

Готовят соус, соблюдая последовательность действий. Сначала грибной порошок замачивают парой столовых ложек кипятка и оставляют для набухания. Очищенную луковицу мелко нарезают и обжаривают на сливочном масле, добавив муку. В готовую смесь вливают воду, доводят до кипения и вводят специи. Грибной полуфабрикат отправляют в кипящую смесь, проваривают в течение пяти минут. Затем кладут сметану и рубленую зелень, перемешивают, дают покипеть около минуты, отключают и оставляют немного постоять. Готовый соус подают с картофелем, кашами. Он также неплохо сочетается с мясными блюдами, макаронными изделиями.

«Вариантов использования грибного порошка в кулинарии немало, потому и предпочитают хозяйки запастись таким сырьем впрок с тем, чтобы хватило на всю долгую зиму, – поясняет Н.А. Панкратьева. – Отличается эта заготовка особым ароматом и натуральным вкусом».

Пресс-служба УрГЭУ

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

Продолжается сезон сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления ими. Любителям «тихой охоты» следует быть осторожными. На территории нашей области ежегодно регистрируются случаи острых отравлений грибами, пик которых приходится на конец лета.

Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений. Дети и люди преклонного возраста переносят отравления грибами наиболее тяжело.

Основные причины отравлений грибами – неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов, а также возможные мутации съедобных грибов.

Признаками отравления грибами являются: тошнота, непрекращающаяся рвота, обильное слюноотделение, сильная потливость, возрастающая слабость, одышка, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул (иногда с кровью). Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются судороги, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации.

Помните! Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- собирать только известные грибы (видов ядовитых грибов приблизительно 25, а смертельно ядовитых – только бледная поганка и ряд близких к ней ядовитых грибов (зеленая, весенняя, зловонная поганки), которые часто путают с зеленой сыроежкой, шампиньонами);

- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
- не пробовать подозрительные грибы на вкус;
- не собирать грибы вдоль дорог (даже съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут приобретать токсические свойства, они накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы);
- не нужно откладывать обработку грибов, так как этот продукт скоропортящийся;
- заготавливать впрок только молодые грибы;
- солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно;
- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы;
- воду после отваривания обязательно сливать.

В случае отравления необходимо как можно быстрее обратиться за помощью в лечебное учреждение и не заниматься самолечением!

К.А. Черепанова, врач Центра гигиены и эпидемиологии по Свердловской области



■ **Важно знать****8 вопросов****об уточнении границ земельного участка**

Как и зачем уточнять границы земельного участка? Какие документы прилагаются при уточнении границ старого участка? Как провести согласование результатов в сложной эпидемиологической обстановке? На эти и другие вопросы ответили эксперты Федеральной кадастровой палаты.

1. Что такое граница участка?

Описание местоположения границ земельного участка является одним из основных сведений, позволяющих определить земельный участок в качестве индивидуально определенной вещи. Местоположение границ земельного участка отображается в графической части межевого плана. Кроме того, границы земельного участка могут быть установлены на местности. Местоположение границ участка устанавливается путем определения координат характерных точек таких границ.

2. Что такое межевание?

Межевание – это комплекс инженерно-геодезических работ по установлению границ земельного участка на местности. Его проводит кадастровый инженер, который устанавливает местоположение границ участка, определяет его площадь, проводит согласование местоположения границ смежных участков с соседями и подготавливает межевой план.

3. Зачем уточнять границы участка?

Точно определенные границы земельного участка могут стать защитой от юридических проблем, которые могут возникнуть с землей. Например, от споров с соседями по границам земельного участка, а также самовольному строительству объектов недвижимости на таком участке. Также наличие границ дает возможность беспрепятственно совершать с участком любые операции и сделки, например, продать его будет проще, ведь вряд ли покупатель захочет приобретать участок без четких границ.

Уточнение границ поможет исправить возможные ошибки, в том числе в сведениях о фактически используемой площади. Она может отличаться от той, что содержится в сведениях Единый государственный реестр недвижимости ЕГРН. А ошибочные сведения о площади участка могут стать причиной неверного определения его кадастровой стоимости и, как следствие, неверного определения размера земельного налога.

Если вы решили разделить земельный участок, такой раздел возможен только при наличии установленных границ существующего участка.

4. Как узнать, какие сведения о участке внесены в ЕГРН?

Вся необходимая информация содержится в выписке из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости.

Если реестр не содержит необходимых сведений о границах, в выписке будет особая отметка: «Границы земельного участка не установлены в соответствии с требованиями земельного законодательства». Площадь такого участка будет указана целым числом – тем же, что и в правоустанавливающем документе.

В случае если содержащиеся в ЕГРН координаты характерных точек границ земельного участка определены с точностью не ниже нормативной точности

определения координат для земель определенного целевого назначения, уточнение местоположения границ земельного участка не требуется, за исключением случая, если в сведениях ЕГРН о местоположении границ земельного участка содержится реестровая ошибка.

Можно воспользоваться и справочным сервисом «Публичная кадастровая карта». Найти конкретный участок на ней проще всего по адресу. Если в окне описания объекта стоит отметка «Без координат границ» или площадь указана как декларированная, значит, требуется уточнение местоположения границ.

Важно! При обращении к кадастровой карте будьте внимательными: у сервиса есть сайты-двойники, которые могут представлять информацию, не соответствующую действительности. Публичная кадастровая карта размещена на pkk.rosreestr.ru.

Подать запрос в бумажном виде на получение выписки можно лично, обратившись в МФЦ или Кадастровую палату. Чтобы получить сведения ЕГРН дистанционно, можно воспользоваться сервисом Федеральной кадастровой палаты, который позволяет получить выписку в течение нескольких минут, либо официальным порталом Росреестра. Электронная выписка заверяется усиленной электронной подписью.

5. Как уточнить границы участка?

Уточнение местоположения границ – это целый комплекс работ, которые может провести только кадастровый инженер. Ознакомиться с информацией о действующих кадастровых инженерах можно через сервис «Государственный реестр кадастровых инженеров». При выборе кадастрового инженера стоит обратить внимание на его опыт, качество и сроки выполнения кадастровых работ.

Кадастровый инженер выезжает на место и проводит необходимые замеры. Если есть забор, то замеры проводят по нему. Если забора нет, лучше заранее обозначить углы участка колышками. Следующий этап – ознакомление с результатами замеров. Далее – процесс согласования границ с владельцами смежных участков. После этого кадастровый инженер подает пакет документов в орган регистрации прав.

6. Какие нужны документы?

Кадастровый инженер не сможет установить границы земельного участка просто так, как хочется собственнику. Для проведения работ, в числе прочего, ему потребуются документальные свидетельства, что участок выделен именно в этом месте и именно такой площади.

Согласно действующему законодательству, уточнение границ участка проводится на основании сведений, которые содержатся в правоустанавливающем документе на земельный участок.

Дополнительно могут быть использованы сведения, указанные в документах, определявших местоположение границ участка при его образовании.

Если таковых нет – уточнение можно провести в соответствии с границами, существующими на местности 15 и более лет и закрепленными с использованием природных объектов или объектов искусственного происхождения, позволяющих определить местоположение границ участка.

Документами, определяющими местоположение границ участка при его образовании и их существование 15 и более лет, могут быть:

- Ситуационные планы, содержащиеся в техпаспортах объектов недвижимости (расположенных на земельном участке), которые подготовлены органами государственного технического учета и технической инвентаризации (БТИ).

- Материалы лесоустройства, планово-картографические материалы, имеющиеся в районных органах архитектуры, строительства и жилищного хозяйства, органах местной власти.

- Документы по территориальному планированию муниципалитетов.

- Проекты организации и застройки территории дачных, садовых и огородных некоммерческих товариществ.

7. Как согласовать границы участка с соседями?

Мало уточнить местоположение границ участка – необходимо согласовать его с правообладателями смежных, то есть соседских участков. Кадастровый инженер должен направить им соответствующие извещения на почтовый или электронный адрес. Если найти их не получается, кадастровый инженер публикует извещение в СМИ. Адресат будет считаться уведомленным, даже если он не прочитает это объявление.

Правообладатели смежных участков должны подтвердить свое согласие, подписав акт согласования. В случае непреодолимых разногласий нужно подать кадастровому инженеру письменное возражение. Оно должно быть зафиксировано в акте согласования, а также приложено к межевому плану.

При наличии обоснованных возражений орган регистрации прав приостановит учетно-регистрационные действия, а решать разногласия соседям придется уже в суде. Инженер, проводивший межевание, также может быть привлечен к делу в качестве третьего лица.

Урегулирование земельного спора на стадии согласования границ избавит от необходимости обращаться в суд. Судебные разбирательства по вопросам установления границ участков – одни из самых сложных и длительных.

8. Можно ли проводить согласование границ земельных участков в период сложной эпидемиологической обстановки?

Во время процедуры согласования в период сложной эпидемиологической обстановки необходимо соблюдать социальную дистанцию и пользоваться средствами индивидуальной защиты.

Документы для внесения изменений в сведения госреестра недвижимости можно подать через МФЦ, с помощью электронных сервисов на сайте Росреестра, направить почтой в адрес регионального управления органа регистрации прав или воспользоваться выездным обслуживанием Кадастровой палаты.

Пресс-служба Кадастровой палаты по Уральскому федеральному округу

ПОНЕДЕЛЬНИК

14 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.40 Жить здорово! (16+)
10.50 Модный приговор (6+)
12.10, 16.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15, 04.15 Давай поженимся! (16+)
17.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Шифр» (16+)
22.30 Док-ток (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 К 150-летию Александра Куприна. «Поединок» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 Минут» (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Марии» (12+)
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 Т/с «Каменская» (16+)

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Сегодня
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00, 01.10 Место встречи (16+)
16.25 ДНК (16+)
18.30, 19.40 Т/с «Пёс» (16+)
21.20 Т/с «Балабол» (16+)
23.40 Основано на реальных событиях (16+)
03.00 Их нравы (0+)
03.35 Т/с «Отдел 44» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей», «Охотники на троллей» (6+)
08.00 М/ф «Дом» (6+)
09.40, 02.20 Х/ф «Элвин и бурундуки. Грандиозное бурундуключение» (6+)
11.25 Х/ф «Призрачный гонщик» (16+)
13.40 Т/с «Кухня» (12+)
17.25 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
20.00 Х/ф «Гарри Поттер и Философский камень» (12+)
23.05 Х/ф «Бамблби» (6+)
01.20 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком» (18+)
03.45 Х/ф «Жил-был принц» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 04.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.25 «Давай разведемся!» (16+)
09.30, 03.10 «Тест на отцовство» (16+)
11.40, 02.20 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.40, 01.25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
13.45, 01.00 Д/с «Порча» (16+)
14.15 Х/ф «Поделись счастьем своим» (16+)

19.00 Т/с «На твоей стороне» (16+)
23.00 Т/с «Женский доктор 2» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20 Д/с «Оружие Победы» (6+)
08.35 «Не факт!» (6+)
09.05, 10.05, 13.15 Т/с «СМЕРШ. Дорога огня» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
13.40, 14.05 Т/с «Синдром Шахматиста» (16+)
18.30 Специальный репортаж (12+)
18.50 Д/с «Битва оружейников. Дизель-электрические подводные лодки «Виски» против «Тэнг» (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 Д/с «Загадки века. Франсиско Франко. Последний фашист» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Ночное происшествие» (0+)
01.30 Х/ф «Ждите связного» (12+)
02.40 Х/ф «Жаворонок» (0+)
04.10 Х/ф «Альпинисты» (18+)
05.35 Д/с «Москва фронту» (12+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Новое Утро» (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Танцы» (16+)
14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00, 17.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
18.00, 18.30 Т/с «Фитнес» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «Игра на выживание» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
02.00 «Такое кино!» (16+)
02.25 «Comedy Woman» (16+)

ОТВ

06.00 Итоги недели
06.50, 08.55, 10.45, 11.10, 12.40, 17.50, 18.25 «Погода на «ОТВ» (6+)
06.55 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.30 «Зоомальши» (0+)
08.10 Д/с «Невероятная наука» (12+)
09.00 Х/ф «Однолюбы» (16+)
10.50 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
11.15 Х/ф «Сыщик петербургской полиции» (12+)
12.45 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты...» (12+)
14.15 Д/с «Наше кино. История большой любви. «Щит и меч» (12+)
14.40 Х/ф «Мушкетер» (16+)
16.20 Х/ф «Мегрэ» (16+)
17.55 «О личном и наличном» (12+)
18.15 «Новости ТМК» (16+)
18.30 Программа Галины Левиной «Рецепт» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30, 03.00, 05.20 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
23.00 Х/ф «Родина». 9, 10 с. (16+)
00.40 «Обзорная экскурсия» (6+)

ВТОРНИК

15 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.40 Жить здорово! (16+)
10.50 Модный приговор (6+)
12.10, 16.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15, 04.15 Давай поженимся! (16+)
17.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Шифр» (16+)
22.30 Док-ток (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 К 150-летию Александра Куприна. «Поединок» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 Минут» (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Марии» (12+)
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 Т/с «Каменская» (16+)

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Сегодня
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00, 01.15 Место встречи (16+)
16.25 ДНК (16+)
18.30, 19.40 Т/с «Пёс» (16+)
21.20 Т/с «Балабол» (16+)
23.40 Основано на реальных событиях (16+)
03.00 Их нравы (0+)
03.35 Т/с «Отдел 44» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей», «Охотники на троллей» (6+)
08.00, 19.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
09.00, 01.55 Х/ф «Грязные танцы» (12+)
11.00 Т/с «Воронины» (16+)
14.00 Т/с «Кухня» (12+)
20.00 Х/ф «Гарри Поттер и Тайная комната» (12+)
23.15 Х/ф «Медальон» (16+)
00.55 Т/с «Беловодье. Тайна Затерянной страны» (12+)
03.30 «Слава Богу, ты пришёл!» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.50, 04.50 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.55 «Давай разведемся!» (16+)
10.05, 03.15 «Тест на отцовство» (16+)
12.15, 02.20 Д/с «Реальная мистика» (16+)
13.25, 01.25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.30, 01.00 Д/с «Порча» (16+)
15.00, 19.00 Т/с «На твоей стороне» (16+)
23.00 Т/с «Женский доктор 2» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости
08.20, 18.30 Специальный репортаж (12+)
08.40, 10.05, 13.20, 14.05, 23.40 Т/с «Настоящие» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.50 Д/с «Битва оружейников. Реактивная авиация. Микоян против Шмюда» (12+)
19.40 «Легенды армии» (12+)
20.25 «Улика из прошлого. Дело о проклятых бриллиантах. Новые факты» (16+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
03.05 Х/ф «Ночное происшествие» (0+)
04.35 Х/ф «Вертикаль» (0+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Где логика?» (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Золото Геленджика» (16+)
13.30, 14.00 Т/с «СашаТаня» (16+)
14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00, 17.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
18.00, 18.30 Т/с «Фитнес» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)
21.00 «Импровизация. Дайджесты» (16+)
22.00 «Игра на выживание» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
02.00 «Comedy Woman» (16+)

ОТВ

06.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 10.45, 11.10, 14.20, 15.55, 16.20, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.15 «Зоомальши» (0+)
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)
09.00 Х/ф «Однолюбы» (16+)
10.50, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.15 Т/с «Между двух огней» (16+)
13.00 «Парламентское время» (16+)
16.00 «О личном и наличном» (12+)
16.25 Д/с «Наше кино. История большой любви. «Щит и меч» (12+)
17.00 «Кабинет министров» (16+)
17.10 «Слава российского оружия». 4 с. (12+)
17.20 Х/ф «Родина». 9, 10 с. (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.05 «События. Спорт»
20.30, 22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30, 03.00 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
23.00 Х/ф «Родина». 11, 12 с. (16+)
00.40 «Обзорная экскурсия» (6+)

В газете «Пламя» №72 от 08.09.2020 опубликован ряд нормативно-правовых актов, информ. сообщение КУМИ о предоставлении зем. участка в д. Брод для ведения индивидуального жилищного строительства; о проведении аукциона по продаже муниципального имущества: нежилых зданий в с. Травяное, с. Покровское, нежилого помещения в с. Колчедан, разрушенного здания коровника в п. Лебяжье.

СРЕДА

16 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.40 Жить здорово! (16+)
10.50 Модный приговор (6+)
12.10, 16.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15, 04.20 Давай поженимся! (16+)
17.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Шифр» (16+)
22.30 Док-ток (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 К 150-летию Александра Курина. «Поединок» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 Минут» (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Марии» (12+)
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 Т/с «Каменская» (16+)

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Сегодня
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00, 01.25 Место встречи (16+)
16.25 ДНК (16+)
18.30, 19.40 Т/с «Пёс» (16+)
21.20 Т/с «Балабол» (16+)
23.40 Поздняков (16+)
23.55 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)
00.25 Мы и наука. Наука и мы (12+)
03.05 Их нравы (0+)
03.35 Т/с «Отдел 44» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей», «Охотники на троллей» (6+)
08.00, 19.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
09.00 Х/ф «Медальон» (16+)
10.50 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
11.00 Т/с «Вороныны» (16+)
14.00 Т/с «Кухня» (12+)
20.00 Х/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана» (12+)
22.45 Х/ф «Отряд самоубийц» (18+)
01.05 Т/с «Беловодье. Тайна Затерянной страны» (12+)
02.05 Х/ф «Господин директриса» (12+)
03.30 «Шоу выходного дня» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.25 «6 кадров» (16+)
06.45, 05.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.50 «Давай разведемся!» (16+)
10.00, 03.55 «Тест на отцовство» (16+)
12.10, 03.05 Д/с «Реальная мистика» (16+)

13.20, 02.15 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.25, 01.45 Д/с «Порча» (16+)
14.55, 19.00 Т/с «На твоей стороне» (16+)
23.00 Т/с «Женский доктор 2» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 18.30 Специальный репортаж (12+)
08.40 Д/ф «Ми-24. Винтокрылый боец» (12+)
09.35, 10.05, 13.15, 13.50, 14.05 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.50 Д/с «Битва оружейников. Вертолеты. Миль против Сикорского» (12+)
19.40 «Последний день» (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Т/с «Настоящие» (16+)
03.10 Х/ф «Все то, о чем мы так долго мечтали» (12+)
04.45 Д/ф «Не дождетесь!» (12+)
05.30 Д/ф «Западная Сахара. Несуществующая страна» (12+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Импровизация» (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30, 13.00, 13.30, 14.00 Т/с «СашаТаня» (16+)
14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00, 17.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
18.00, 18.30 Т/с «Фитнес» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)
21.00 «Двое на миллион» (16+)
22.00 «Игра на выживание» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
02.00 «Comedy Woman» (16+)

ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 10.45, 11.10, 14.20, 15.55, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.15 «Зоомальши» (0+)
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)
09.00 Х/ф «Орлова и Александров» (16+)
10.50, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.15 Т/с «Между двух огней» (16+)
16.00 Д/с «Наше кино. История большой любви. Любовь Орлова» (12+)
16.25 Д/с «Наше кино. История большой любви. Место встречи изменить нельзя» (12+)
17.00, 22.30, 03.00, 05.20 «События. Акцент с Евгением Ениним» (16+)
17.10 «Слава российского оружия». 5с. (12+)
17.20 Х/ф «Родина». 11, 12 с. (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
23.00 Х/ф «Отражение радуги» (16+)

ЧЕТВЕРГ

17 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.40 Жить здорово! (16+)
10.50 Модный приговор (6+)
12.10, 16.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.15, 04.20 Давай поженимся! (16+)
17.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Шифр» (16+)
22.30 Док-ток (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 К 150-летию Александра Курина. «Поединок» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 Минут» (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Тайна Марии» (12+)
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 Т/с «Каменская» (16+)

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Сегодня
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00, 00.45 Место встречи (16+)
16.25 ДНК (16+)
18.30, 19.40 Т/с «Пёс» (16+)
21.20 Т/с «Балабол» (16+)
23.40 ЧП. Расследование (16+)
00.10 Критическая масса (16+)
02.40 Судебный детектив (16+)
03.35 Т/с «Отдел 44» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей», «Охотники на троллей» (6+)
08.00, 19.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
09.00 Х/ф «Господин директриса» (12+)
10.50 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
11.00 Т/с «Вороныны» (16+)
14.05 Т/с «Кухня» (12+)
20.00 Х/ф «Гарри Поттер и кубок огня» (16+)
23.05 Х/ф «Бэтмен. Начало» (16+)
01.50 Т/с «Беловодье. Тайна Затерянной страны» (12+)
02.40 Х/ф «Фальшивая свадьба» (16+)
04.00 «Шоу выходного дня» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.25 «6 кадров» (16+)
06.55, 05.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
09.00 «Давай разведемся!» (16+)
10.10, 03.55 «Тест на отцовство» (16+)
12.20, 03.05 Д/с «Реальная мистика» (16+)
13.25, 02.15 Д/с «Понять. Про-

стить» (16+)
14.30, 01.45 Д/с «Порча» (16+)
15.00, 19.00 Т/с «На твоей стороне» (16+)
23.00 Т/с «Женский доктор 2» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.20, 18.30 Специальный репортаж (12+)
08.40 Д/ф «Ми-24. История продолжается» (12+)
09.35, 10.05, 13.15, 13.50, 14.05 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.50 Д/с «Битва оружейников. Основной боевой танк. Морозов против Келлера» (12+)
19.40 «Легенды кино» (6+)
20.25 «Код доступа» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (0+)
01.25 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)
02.50 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх» (12+)
04.15 Х/ф «Криминальный отдел» (0+)
05.30 Д/с «Хроника Победы» (12+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Двое на миллион» (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30, 13.00, 13.30, 14.00 Т/с «СашаТаня» (16+)
14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00, 17.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
18.00, 18.30 Т/с «Фитнес» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)
21.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
22.00 «Игра на выживание» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
02.00 «ТНТ-Club» (16+)
02.05 «Comedy Woman» (16+)

ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 10.45, 11.10, 14.20, 15.55, 16.15, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.15 «Зоомальши» (0+)
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)
09.00, 17.10 Х/ф «Орлова и Александров» (16+)
10.50, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.15, 23.00 Х/ф «Отражение радуги» (16+)
16.00 «Парламентское время» (16+)
16.20 «Обзорная экскурсия» (6+)
16.25 Д/с «Наше кино. История большой любви. Любовь Орлова» (12+)
17.00, 05.20 «Кабинет министров» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30, 03.00 «События. Акцент с Евгением Ениним» (16+)

ПЯТНИЦА

18 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.40 Жить здорово! (16+)
10.50, 03.10 Модный приговор (6+)
12.10, 16.00 Время покажет (16+)
15.15, 04.00 Давай поженимся! (16+)
17.00, 04.35 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон (16+)
19.40 Поле чудес (16+)
21.00 Время
21.30 Голос (60+) (12+)
23.25 Вечерний Ургант (16+)
00.20 Д/ф «Ронни Вуд. Кто-то там наверху любит меня» (16+)
01.40 Я могу! (12+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.40, 18.40 «60 Минут» (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия» (12+)
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.20 «Юморина-2020» (16+)
23.40 Х/ф «Вдовец» (12+)
03.10 Х/ф «Ромашка, Кактус, Маргаритка» (12+)

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.25 ДНК (16+)
17.25 Жди меня (12+)
18.30, 19.40 Т/с «Пёс» (16+)
23.30 Своя правда (16+)
01.15 Квартирный вопрос (0+)
02.15 Х/ф «Взрыв из прошлого» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.25 М/с «Драконы. Гонки по краю», «Приключения Вуди и его друзей», «Охотники на троллей» (6+)
08.00 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
09.00 Х/ф «Фальшивая свадьба» (16+)
10.45 «Уральские пельмени. СмехВок» (16+)
11.40 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
21.00 Х/ф «Ученик чародея» (12+)
23.10 Х/ф «Охотники на ведьм» (18+)
00.55 Х/ф «Ничего хорошего в отеле «Эль Рояль» (18+)
03.20 Х/ф «Ночной смерч» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 04.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.40 «Тест на отцовство» (16+)
11.45 Д/с «Реальная мистика» (16+)

12.50, 03.50 Д/с «Понять. Простить» (16+)
13.55, 03.25 Д/с «Порча» (16+)
14.25 Х/ф «Мама Люба» (12+)
19.00 Х/ф «Таисия» (16+)
23.50 «Про здоровье» (16+)
00.05 Х/ф «Я - Ангина!» (12+)

ЗВЕЗДА

06.10 Специальный репортаж (12+)
06.35 Д/ф «Легенды разведки. Вильям Фишер» (16+)
07.35, 08.20 Х/ф «Без особого риска» (0+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
09.35, 10.05, 13.15, 14.05, 18.40, 21.25 Т/с «Одесса-мама» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости
22.40 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
23.10 «Десять фотографий» (6+)
00.00 Х/ф «Сверстницы» (12+)
01.35 Х/ф «Проверено - мин нет» (12+)
03.00 Х/ф «Криминальный отдел» (0+)
04.10 Х/ф «Вертикаль» (0+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Шоу «Студия «Союз» (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30, 13.00, 13.30, 14.00 Т/с «СашаТаня» (16+)
14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Интерны» (16+)
16.00, 17.00, 18.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
19.00 Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20.00 «Импровизация. Команды» (16+)
21.00 «Комеди Клуб» (16+)
22.00, 04.05, 04.55 «Открытый микрофон» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.00 «Такое кино!» (16+)
01.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)

ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 10.45, 11.10, 14.20, 15.55, 16.20, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.15 «Зоомальши» (0+)
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)
09.00, 17.10 Х/ф «Орлова и Александров» (16+)
10.50, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)
11.15 Х/ф «Отражение радуги» (16+)
16.00 «Национальное измерение» (16+)
16.25 «Рецепт» (16+)
17.00 «Новости ТМК» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)
22.30, 03.00 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
23.00 Х/ф «Моя большая испанская семья» (16+)
00.40 «Четвертая власть» (16+)
05.20 «Кабинет министров» (16+)

СУББОТА

19 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники (12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 101 вопрос взрослому (12+)
11.15, 12.15 Видели видео? (6+)
13.55 На дачу! (6+)
15.10 Кто хочет стать миллионером? (12+)
16.40 Музыкальный фестиваль «Белые ночи» (12+)
18.15 Фигурное катание. Кубок России 2020 г. Женщины. Короткая программа
19.30, 21.20 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время
23.00 КВН (16+)
00.15 Х/ф «Любовник моей жены» (18+)
01.40 Я могу! (12+)
03.15 Давай поженимся! (16+)
03.55 «Мужское/Женское» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Тест» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
12.30 «Доктор Мясников» (12+)
13.40 Х/ф «Мои дорогие» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 Х/ф «Танец для двоих» (12+)
01.10 Х/ф «Отцовский инстинкт» (16+)

НТВ

05.00 ЧП. Расследование (16+)
05.25 Х/ф «Дед» (18+)
07.20 Смотр (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Готовим с Алексеем Зиминим (0+)
08.45 Кто в доме хозяин? (12+)
09.25 Едим дома (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.00 Наш ПотребНадзор (16+)
14.00 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 По следу монстра (16+)
19.00 Центральное телевидение (16+)
20.20 Ты не поверишь! (16+)
21.20 Секрет на миллион (16+)
23.25 Международная пиорама (16+)
00.15 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)
01.35 Дачный ответ (0+)
02.30 Х/ф «Поцелуй в голову» (16+)
04.15 Тайственная Россия (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»
06.20 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Тролли. Праздник продолжается!», «Три кота», «Том и Джерри», «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+)
08.25, 11.40 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.00 «ПроСТО кухня» (12+)
10.00 «Форт Боярд. Возвращение» (16+)
12.00 Х/ф «Гарри Поттер и Философский камень» (12+)
15.05 Х/ф «Гарри Поттер и Тайная комната» (12+)
18.20 Х/ф «Фантастические твари и где они обитают» (16+)
21.00 Х/ф «Фантастические твари. Преступления Грин-де-Вальда» (12+)
23.40 Х/ф «Лемони Сникет. 33 несчастья» (12+)
01.40 Х/ф «Охотники на ведьм» (18+)
03.00 Х/ф «Афера Томаса Крауна» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.50 Х/ф «Ворожея» (12+)
10.50, 01.35 Т/с «Зоя» (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)
04.50 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)
05.40 Д/с «Эффекты Матроны» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «Медовый месяц» (16+)
07.05, 08.15 Х/ф «Королевство кривых зеркал» (0+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня
09.00 «Легенды музыки» (6+)
09.30 «Легенды телевидения» (12+)
10.15 «Операция «Соло». Как развалили компартию США» (12+)
11.05 «Дело о пророчествах. Подозреваемый - Распутин» (16+)
11.55 «Не факт!» (6+)
12.30 «Круиз-контроль. Казань - Нижний Новгород» (6+)
13.15 Специальный репортаж (12+)
13.35 «СССР. Знак качества» (12+)
14.30 «Морской бой» (6+)
15.30 Д/с «Оружие Победы» (6+)
16.05 Х/ф «Дорога на Берлин» (12+)
18.10 «За дело!» (12+)
18.25 Х/ф «Солдат Иван Бровкин» (0+)
20.25 Х/ф «Иван Бровкин на целине» (12+)
22.30 Фестиваль фейерверков «Ростех» (0+)
00.00 Т/с «Одесса-мама» (16+)
04.25 Х/ф «Подкидыш» (16+)

ТНТ

07.00, 02.00 «ТНТ Music» (16+)
07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00 «Где логика?» (16+)
09.00, 09.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
10.00 «Новое Утро» (16+)
10.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)
11.00 «Битва дизайнеров» (16+)
12.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения» (16+)
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Ольга» (16+)
20.00 «Танцы» (16+)
22.00 «Секрет» (16+)
23.00 «Женский Стендап» (16+)
00.00 «Дом-2» (16+)

ОТВ

06.00 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 10.40, 11.05, 12.20, 12.55, 16.55, 17.40, 19.25, 20.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)
07.15 «Зоомальши» (0+)
07.30 «События. Итоги дня» (16+)
09.00, 19.30 Х/ф «Мергрэ» (16+)
10.30 «Слава российского оружия». 4 с. (12+)
10.45 «Решение есть!» (16+)
10.55 «Неделя УГМК» (16+)
11.10 «О личном и наличном» (12+)
11.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
12.00 «Национальное измерение» (16+)
12.25, 04.10 «Патрульный участок. На дорогах» (16+)
13.00 Х/ф «Король Лир» (12+)
16.40 «Поехали по Уралу. Михайловск» (12+)
17.00 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
17.15, 21.00, 05.35 Итоги недели
17.45 Х/ф «Орлова и Александров» (16+)
21.50 Х/ф «С Дона выдачи нет» (16+)
23.20 Х/ф «Мужской сезон» (16+)
01.15 Х/ф «Моя большая испанская семья» (16+)
02.55 «МузЕвропа» (12+)
03.35 Д/ф «66/85» (12+)
04.35 «Парламентское время» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

20 сентября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.05, 06.10 X/ф «Судьба человека» (0+)
 06.00, 10.00, 12.00 Новости
 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
 07.40 Часовой (12+)
 08.10 Здоровье (16+)
 09.20 Непутевые заметки (12+)
 10.10 Жизнь других (12+)
 11.10, 12.15 Видели видео? (6+)
 13.55 На дачу! (6+)
 15.10 Музыкальный фестиваль «Белые ночи» (12+)
 16.20 X/ф «Джентльмены удачи» (6+)
 18.00 Фигурное катание. Кубок России 2020 г. Женщины. Произвольная программа
 19.15 Три аккорда (16+)
 21.00 Время
 22.00 Клуб Веселых и Находчивых (16+)
 00.15 X/ф «Большие надежды» (16+)
 02.10 Наедине со всеми (16+)
 02.50 Модный приговор (6+)
 03.40 Давай поженимся! (16+)

РОССИЯ 1

04.25, 01.30 X/ф «Там, где есть счастье для меня» (12+)
 06.00, 03.15 X/ф «Кузнец моего счастья» (12+)
 08.00 Местное время. Воскресенье
 08.35 «Устами младенца»
 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00 Вести
 11.30 X/ф «Изморозь» (12+)
 13.35 X/ф «Серебряный отблеск счастья» (12+)
 17.50 «Удивительные люди. Новый сезон» (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 «Москреный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

НТВ

05.00 Т/с «Пляж» (16+)
 06.40 Центральное телевидение (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
 08.20 У нас выигрывают! (12+)
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 Чудо техники (12+)
 11.50 Дачный ответ (0+)
 13.00 НашПотребНадзор (16+)
 14.05 Однажды... (16+)
 15.00 Своя игра (0+)
 16.20 Следствие вели... (16+)
 18.00 Новые русские сенсации (16+)
 19.00 Итоги недели
 20.10 Ты супер! (6+)
 22.40 Звезды сошлись (16+)
 00.10 Основано на реальных событиях (16+)
 03.20 Их нравы (0+)
 03.35 Т/с «Отдел 44» (16+)

СТС

06.00, 05.45 «Ералаш»
 06.20 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Тролли. Праздник продолжается», «Три кота», «Царевны» (0+)
 07.50, 10.05 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
 09.00 «Рогов в деле» (16+)
 11.05 X/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана» (12+)
 13.55 X/ф «Гарри Поттер и кубок огня» (16+)
 17.00 «Полный блэкаут» (16+)
 18.30 X/ф «Чудо-женщина» (16+)
 21.20 X/ф «Лига справедливости» (16+)
 23.45 X/ф «Ночной беглец» (18+)
 01.55 X/ф «Ничего хорошего в отеле

«Эль Рояль» (18+)
 04.00 X/ф «Ночной смерч» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)
 06.40 «Пять ужинов» (16+)
 06.55 X/ф «Карнавал» (0+)
 10.05 X/ф «Таисия» (16+)
 14.45, 19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)
 23.35 «Про здоровье» (16+)
 23.50 X/ф «Ворожея» (12+)
 03.20 Т/с «Зоя» (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 X/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)
 07.10 X/ф «Дорога на Берлин» (12+)
 09.00 Новости недели
 09.25 «Служу России» (12+)
 09.55 «Военная приемка» (6+)
 10.45 «Скрытые угрозы. Альманах №32» (12+)
 11.30 Д/с «Секретные материалы. Досье на палачей» (12+)
 12.20 «Код доступа» (12+)
 13.15 Специальный репортаж (12+)
 13.55 Т/с «СМЕРШ. Камера смертников» (16+)
 18.00 Главное с Ольгой Беловой
 19.25 Д/с «Легенды советского спорта» (16+)
 22.45 Д/с «Сделано в СССР» (6+)
 23.00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
 23.45 Т/с «Одесса-мама» (16+)
 04.05 X/ф «Без особого риска» (0+)
 05.25 Д/с «Хроника Победы» (12+)

ТНТ

07.00, 07.20, 07.40 «ТНТ. Gold» (16+)
 08.00 «Битва дизайнеров» (16+)
 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «Саша-Таня» (16+)
 10.55 «Просыпаемся по-новому»
 11.00 «Перезагрузка» (16+)
 12.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
 13.00, 14.00, 15.00 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения» (16+)
 15.50 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения. Финал» (16+)
 18.00 «Ты как я» (12+)
 19.00 «Золото Геленджика» (16+)
 20.00 «Пой без правил» (16+)
 21.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
 22.00, 02.00, 03.15 «Stand Up» (16+)
 23.00 «Прожарка» (18+)
 00.00 «Дом-2» (16+)

ОТВ

06.00, 23.10, 04.35 Итоги недели
 06.50, 07.40, 10.25, 13.25, 15.00, 16.55, 19.30 «Погода на «ОТВ» (6+)
 06.55 Д/с «Невероятная наука» (12+)
 07.45 Кира Прошутинская представляет «Жена. История любви. Ирина Алексимова» (12+)
 09.00, 00.30 X/ф «Год теленка» (12+)
 10.30 X/ф «Двое и одна» (12+)
 11.55 Программа Галины Левиной «Рецепт» (16+)
 12.25 Д/ф «Армения. Грузия. Россия. Диалог культур» (12+)
 13.30 X/ф «С Дона выдачи нет» (16+)
 15.05 X/ф «Лига мечты» (16+)
 17.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. «Автомобилист» (Екатеринбург) – «Авангард» (Омск). Прямая трансляция. В перерывах – «Обзорная экскурсия» (6+)
 19.35 X/ф «Морис Ришар» (16+)
 21.45 X/ф «Воскресенье» (16+)
 00.00 «Четвертая власть» (16+)
 01.55 X/ф «Мужской сезон» (16+)
 03.50 «Обзорная экскурсия. Нижний Тагил» (12+)
 04.20 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
 05.00 «Парламентское время» (16+)

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С золотой свадьбой Владимира Петровича и Галину Васильевну Ивановых.

Желаем крепкого здоровья, достатка, мира вам и лада, Ваши сердца горят любовью, а это высшая награда.

Кисловская администрация, совет ветеранов, специалист по соцработе

С юбилеем свадьбы Нину Александровну и Виктора Ивановича Подтяжких, Николая Петровича и Галину Ивановну Разживиных.

Пусть ваше счастье множится с годами, Под мирным небом дети, внуки пусть растут, Здоровья и успех пусть будут рядом с вами, А в доме вашем – счастье и уют.

Покровская администрация, совет ветеранов, специалист по соцработе

30 августа золотую свадьбу отметила семья Георгия Алексеевича и Ольги Васильевны Дубровиных из Сосновского.

Уже полвека наши юбиляры живут в любви и согласии! Они смогли пройти все трудности, которые подготовила им судьба, и смогли сохранить взаимную преданность и любовь и вырастить пятерых достойных детей.

От всего сердца поздравляем вас с этим прекрасным юбилеем! Пусть на все дальнейшие годы будет счастливым ваш уютный дом, а жизнь вашу окружают самые любимые и родные люди – дети, внуки и правнуки! Преумножайте ваши традиции, будьте здоровы и счастливы!

А.А. Соломеина, специалист по соцработе

С Днем рождения Анатолия Александровича Лапина, Галину Митрофановну Скрыбину, Александра Федоровича Окулова, Ивана Михайловича Макарова, Лидию Филипповну Макарову, Нину Александровну Луневу, Розу Бадритдиновну Ахметшину, Лидию Дмитриевну Неугодинову, Виктора Павловича Ковалева, Татьяну Алексеевну Птицыну, Елену Александровну Терину, Нину Ивановну Шестакову, Елену Валентиновну Давыдову, Ивана Николаевича Татарчукова, Светлану Михайловну Сумину, Игоря Анатольевича Лихачева, Фарагата Давлетшиновича Усманова, Анну Анисимовну Груздеву, Нину Павловну Курицыну.

Желаем быть нужным, как будто вода, И ярким, как в небе ночная звезда, Божественным, добрым и неповторимым, И главное, просто бескрайне счастливым!

Окуловская администрация, совет ветеранов, специалист по соцработе

Согласно подписанному губернатором указу, режим самоизоляции для жителей Среднего Урала старше 65 лет и людей с хроническими заболеваниями продлен до 14 сентября.

Гороскоп с 14 по 20 сентября

Овен. На работе откроются новые перспективы, но относиться к ним вы будете легкомысленно.

Телец. Этот период предоставит вам возможность посвятить больше времени дому и немного выспаться.

Близнецы. Вы произведете благоприятное впечатление на нужных людей, поэтому больше общайтесь и не сидите дома.

Рак. Будьте осторожны, вы можете перейти кому-то дорогу, и тогда ваш успех заденет чье-то самолюбие.

Лев. Ваш профессионализм будет оценен. В личной жизни переложите инициативу на партнера.

Дева. Ваши желания могут исполниться. Так что тщательно сформулируйте, что вы хотите сейчас от жизни.

Весы. Не перегибайте палку в отношениях с любимым человеком. В этот период вы склонны вести себя ревниво.

Скорпион. Начинается благоприятный период. Перед вами открываются двери, в которые вы так давно стучали.

Стрелец. Чем свободнее и независимее вы станетесь, тем сильнее подогреваете чувства партнера.

Козерог. Ваша энергия не всегда будет направлена на благо дела. Велико искушение отомстить за мелкие обиды.

Водолей. Займитесь отложенными делами. Ваши способности к завязыванию полезных контактов пригодятся.

Рыбы. Пора собраться с мыслями, подготовить план, правильно распределить силы. Лавры победителя вам обеспечены.

Материал с сайта astro-ru.ru

МАТЧ

Понедельник, 14 сентября

06.00, 08.55, 12.00, 13.50, 16.00, 18.55, 21.30 Новости
 06.05, 13.05, 20.25, 00.40 Все на Матч! (12+)
 09.00 «После футбола с Георгием Черданцевым» (12+)
 10.45, 20.05 Спец. репортаж «ЦСКА - «Спартак». Live» (12+)
 11.05 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. ЦСКА - «Спартак» (Москва). 1-й тайм, 12.05 ЦСКА - «Спартак» (Москва). 2-й тайм (0+)
 13.55, 14.55 Пляжный волейбол. Париматч Кубок России. Женщины. Мужчины. Финал (0+)
 16.05 Все на хоккей! (12+)
 16.25 Хоккей. КХЛ. «Барыс» (Астана) - ЦСКА (0+)
 19.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура (0+)
 21.40 Футбол. Кубок Германии. 1/32 финала. «Дуйсбург» - «Боруссия» (Дортмунд) (0+)
 23.40 «Тотальный футбол» (12+)
 00.25, 05.45 Спец. репортаж «Динамо» - «Рубин». Live» (12+)
 01.25 Смешанные единоборства. Турнир памяти А. Нурмагомедова (16+)
 03.30 «Команда мечты» (12+)
 04.00 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. ЦСКА (Россия) - «Дьор» (Венгрия) (0+)

Вторник, 15 сентября

06.00, 08.55, 12.00, 13.30, 15.15, 16.55, 18.30 Новости
 06.05, 13.35, 16.10, 18.35, 23.00 Все на Матч! (12+)
 09.00, 17.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура (0+)
 10.15 Футбол. Чемпионат Франции. Обзор тура (0+)
 11.20 Профессиональный бокс (16+)
 12.05 Смешанные единоборства. Bellator (16+)
 14.20 Формула-1. Гран-при Токаньи (0+)
 15.20 «Правила игры» (12+)
 15.50 Специальный репортаж «ЦСКА - «Спартак». Live» (12+)
 18.15 Специальный репортаж «Динамо» - «Рубин». Live» (12+)
 19.25 Хоккей. КХЛ. «Авангард» (Омск) - СКА (Санкт-Петербург) (0+)
 21.55 Футбол. Лига чемпионов. 3-й отборочный раунд. ПАОК (Греция) - «Бенфика» (Португалия) (0+)
 00.00 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал (16+)
 01.10 Футбол. Кубок Либертадорес. «Хорхе Вильстерманн» (Боливия) - «Атлетико Паранаэнсе» (Бразилия) (0+)
 03.15 «Команда мечты» (12+)
 03.45 «Спортивные прорывы» (12+)
 04.00 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/32 финала (0+)

Среда, 16 сентября

06.00, 08.55, 12.00, 13.30, 15.15, 19.05 Новости
 06.05, 13.35, 00.00 Все на Матч! (12+)
 09.00 «Тотальный футбол» (12+)
 09.45 Футбол. Чемпионат Нидерландов. Обзор (0+)
 10.50 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал (16+)
 12.05 Смешанные единоборства. ACA. Grand Power (16+)
 14.20 Автоспорт. NASCAR. Ричмонд (0+)
 15.20 Хоккей. КХЛ. «Сибирь» (Новосибирская область) - «Динамо» (Москва) (0+)
 17.55 «Не о боях. Д. Кудряшов»

(16+)
 18.05 Профессиональный бокс (16+)
 19.10 Все на футбол! (12+)
 19.55 Футбол. Лига чемпионов. 3-й отборочный раунд. «Ференцварош» (Венгрия) - «Динамо» (Загреб, Хорватия) (0+)
 03.25 Футбол. Чемпионат Франции. ПСЖ - «Метц» (0+)
 00.55 Смешанные единоборства. Bellator (16+)
 02.55 «Команда мечты» (12+)
 03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. «Боливар» (Боливия) - «Пальмейрас» (Бразилия) (0+)
 05.30 «Спортивные прорывы» (12+)

Четверг, 17 сентября

06.00, 08.55, 12.00, 13.30, 15.15, 17.30, 19.05 Новости
 06.05, 13.35, 16.20, 00.00 Все на Матч! (12+)
 09.00 Специальный репортаж «Динамо» - «Рубин». Live» (12+)
 09.15 «Правила игры» (12+)
 09.45, 17.00 Футбол. Кубок Германии. Обзор (0+)
 10.15 Д/с «500 лучших голов» (12+)
 10.50 Профессиональный бокс (16+)
 12.05 Смешанные единоборства. Fight Nights (16+)
 14.20 Мотоспорт
 15.20, 03.00 «Большой хоккей» (12+)
 15.50 «Ярушин Хоккей шоу. Кирилл Капризов и Ханна» (12+)
 17.35 Футбол. Кубок Английской лиги. Обзор (0+)
 18.05 Профессиональный бокс (16+)
 19.10 Все на футбол! (12+)
 19.55 Футбол. Лига Европы. 2-й отборочный раунд. «Локомотив» (Тбилиси, Грузия) - «Динамо» (Москва, Россия) (0+)
 21.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Марсель» - «Сент-Этьен» (0+)
 00.55 Футбол. Кубок Либертадорес. «Сан-Паулу» (Бразилия) - «Ривер Плейт» (Аргентина) (0+)
 03.30 «Команда мечты» (12+)
 04.00 Баскетбол. «Кубок имени Александра Гомельского» 1/2 финала. ЦСКА (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия) (0+)

Пятница, 18 сентября

06.00, 08.55, 12.00, 13.30, 15.15, 16.50, 21.15 Новости
 06.05, 13.35, 16.20, 20.55, 23.30 Все на Матч! (12+)
 09.00 Специальный репортаж «Локомотив» (Тбилиси) - «Динамо» (Москва). Live» (12+)
 09.15 Футбол. Кубок Английской лиги. Обзор (0+)
 09.45, 15.50 Футбол. Еврокубки. Отборочные раунды. Обзор (0+)
 10.15 Д/с «500 лучших голов» (12+)
 10.50 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал (16+)
 12.05 Смешанные единоборства. ACA (16+)
 14.20 Футбол. Лига Европы. 2-й отборочный раунд. «Локомотив» (Тбилиси, Грузия) - «Динамо» (Москва, Россия) (0+)
 15.20 Все на футбол! Афиша (12+)
 16.55 Футбол. «Чемпионат Европы-2021». Женщины. Отборочный турнир. Россия - Нидерланды (0+)
 18.55 Баскетбол. «Кубок имени А. Гомельского». Финал (0+)
 21.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Бавария» - «Шальке» (0+)
 00.25 «Точная ставка» (16+)
 00.45 Автоспорт. Российская «Дрифт серия Гран-при 2020» (0+)
 01.45 Профессиональный бокс (16+)

03.30 «Команда мечты» (12+)
 04.00 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. Женщины. 1/4 финала (0+)
 05.00 «Летопись Bellator» (16+)

Суббота, 19 сентября

06.00 «Летопись Bellator» (16+)
 07.00, 12.05, 15.05, 21.20, 00.00 Все на Матч! (12+)
 09.00 Д/ф «Диего Марадона» (16+)
 11.30 Все на футбол! Афиша (12+)
 12.00, 15.00, 18.30, 21.10 Новости
 12.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. КИРФ (Москва) - «Газпром-Югра» (Югорск) (0+)
 16.05 Специальный репортаж «Локомотив» (Тбилиси) - «Динамо» (Москва). Live» (12+)
 16.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Штутгарт» - «Фрайбург» (0+)
 18.35 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Ротор» (Волгоград) (0+)
 21.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Ренн» - «Монако» (0+)
 00.55 Смешанные единоборства. Fight Nights (16+)
 02.30 Д/ф «Первые» (12+)
 03.30 «Команда мечты» (12+)
 04.00 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. Женщины. Финал (0+)
 05.00 «Летопись Bellator» (16+)

Воскресенье, 20 сентября

06.00 «Летопись Bellator» (16+)
 07.00, 12.05, 15.05, 18.35, 00.00 Все на Матч! (12+)
 09.15 «Моя история» (12+)
 09.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Туринг-лайт. Гонка 1 (0+)
 10.45, 12.00, 15.00, 18.30, 21.45 Новости
 10.55, 02.30 Автоспорт. Серия кольцевых гонок. Туринг. Гонка 1 (0+)
 12.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - «Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)
 16.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Майнц» (0+)
 19.40 Специальный репортаж «Урал» - «Зенит». Live» (12+)
 20.00 «После футбола с Георгием Черданцевым» (12+)
 21.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Марсель» - «Лилль» (0+)
 00.55 Смешанные единоборства. One FC (16+)
 03.30 «Команда мечты» (12+)
 04.00 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Финал (0+)
 05.00 «Летопись Bellator» (16+)

Уважаемые граждане, если вам что-то известно о местах незаконных посевов или людях, употребляющих наркотические вещества, просьба сообщить по телефону 02.

**Пресс-служба
 МО МВД России
 «Каменск-Уральский»**

Информационное сообщение
 Комитет по управлению муниципальным имуществом информирует о предоставлении земельного участка, расположенного по адресу:

1. Свердловская обл., Каменский район, д. Крайчикова, с восточной стороны от земельного участка с кадастровым номером 66:12:7001003:38, общей площадью 1300 кв.м, категория земельного участка - земли населенных пунктов, с разрешенным использованием - для ведения личного подсобного хозяйства.
 Лица, заинтересованные в предоставлении данного участка, вправе в течение 30-ти дней со дня опубликования извещения, то есть по 12.10.2020 г. с 9:00 по 16:00 обратиться в КУМИ с заявлением о намерении участвовать в аукционе по предоставлению участка. Также заявление может быть направлено по почте. Место нахождения КУМИ: 623400, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а, тел. (3439) 370-238, 370-228, адрес электронной почты: 901komitet@mail.ru

Информационное сообщение

В инф. сообщении о проведении аукциона по продаже муниципального имущества посредством аукциона открытого по составу участников и по форме подачи предложения о цене, который состоится 09.10.2020 г., внести следующие изменения: Слова «Дата и время начала приема заявок на участие в аукционе - с 09 час. 00 мин. 08.09.2020 г. 2.2. Дата и время окончания приема заявок на участие в аукционе - в 09 час. 00 мин. 02.10.2020 г.» заменить словами: «2.1. Дата и время начала приема заявок на участие в аукционе - с 13 час. 00 мин. 08.09.2020 г. 2.2. Дата и время окончания приема заявок на участие в аукционе - в 13 час. 00 мин. 03.10.2020 г.».

СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
ВОРОТА 16 000 руб.
ЗАБОРЫ, КОВКА, ПАЛИСАДНИКИ
СТРОИТЕЛЬСТВО
КРЫШИ, БАНИ, ПРИСТРОИ
РЕМОНТ ДОМОВ, ФУНДАМЕНТ, ГЕНЕРАТОР
СКИДКИ РАССРОЧКА 8 922 572-40-03
 сайт/whatsapp **PROFMONTAZH.RU**

ООО ТК «Система» набирает кочегаров, операторов котельных, слесарей котельного оборудования для работы в период отопительного сезона на котельных Каменского района.
 Общаться по телефону 8-952-736-77-97, 310-408 с 9.00 до 18.00.



ТЕПЛИЦЫ: металлические от 10 500 руб. оцинкованные от 11 500 руб.

2 двери, 2 форточки, арки через метр и все комплектующие.

Поликарбонат с гарантией до 20 лет. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!



Тел. 8-982-643-3980, 8-905-807-1627, 8-950-552-6530

Сайт: www.теплицыподелица96.рф

■ Будем здоровы!

Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- регулярная физическая активность снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и развития и риска развития атеросклероза;
- улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходят стресс и усталость).

Гигиена полости рта важна для сердца

Ежедневная чистка зубов не только помогает поддерживать здоровье полости рта, но и улучшает состояние сердца, говорится в исследовании, опубликованном в европейском журнале превентивной кардиологии.

В исследовании приняли участие 161 286 жителей Кореи в возрасте от 40 до 79 лет. Ученые наблюдали за ними 10,5 лет. За этот период у 4911 (3%) человек была выявлена мерцательная аритмия, а у 7971 (4,9%) развилась сердечная недостаточность. При этом среди тех, кто чистил зубы три раза в день, риск развития аритмии снижался на 10%, а сердечной недостаточности – на 12%.

При плохой гигиене полости рта в организме могут развиваться воспалительные реакции, так как бактерии, которые живут в кармане между зубами и деснами, попадают в кровоток. В свою очередь воспаление может повышать риск развития мерцательной аритмии (нерегулярное сердцебиение) и сердечной недостаточности (нарушение способности сердца перекачивать кровь).

«Безусловно, рекомендовать чистку зубов в качестве профилактики этих болезней слишком рано, хотя роль воспаления в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний становится все более и более очевидной», – говорится в статье. Стоит учесть, что домашней гигиены для обеспечения качественного ухода недостаточно. Используя только пасты и щётки, мы не можем самостоятельно удалить налёт, а тем более зубные камни в труднодоступных местах ротовой полости. Вследствие этого налёт продолжает скапливаться и во рту начинают активно размножаться вредные бактерии. В том числе и те, которые вызывают воспаление слизистой полости рта и кариес. Полностью избавиться от этих проблем поможет профессиональная гигиена полости рта.

По материалам сайта medprofural.ru

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.
 - Ограничьте потребление поваренной соли до 5 граммов в сутки и менее.
 - Старайтесь употреблять каждый день не менее 400 граммов овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.
 - Необходимо снизить массу тела, если она избыточная.
 - Увеличьте свою физическую активность.
 - Ограничьте потребление алкоголя.
 - Откажитесь от курения.
 - Спице не менее 7-8 часов в сутки.
- Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом.

Как изменить стиль жизни для сохранения здоровья сердца и сосудов?

Здоровый стиль жизни – эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей.

Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: повышенный уровень холестерина в крови (ХС), повышенное артериальное давление (АД), курение.

Методы комплексной профилактики ССЗ: поддержание уровня ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом; поддержание уровня АД не выше 140/90 мм рт.ст.; отказ от курения; обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и др. 4-5 раз в неделю по 30 мин).

Правильное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Здоровое питание способствует коррекции нарушений профиля ХС в крови и снижению АД, оно является соратником и помощником их лекарственного лечения.

Основные правила диеты, снижающей риск сердечно-сосудистых заболеваний

Снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м)², необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м², особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижение потребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок (ходьба, спорт).

Большую часть калорийности питания – 50-60% – должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят ХС из кишечника. Потребление простых углеводов (сахара, меда) – не более 30-40 г в сутки.

Белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, т.е. 100-120 г в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи. Необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой.

Потребление жира должно соответствовать примерно 30% калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин – 50-65 г в сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) – 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. Это растительные масла (необходимы и подсолнечное, и оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией: Если у вас бывают эпизоды повышения давления (> 140/90 мм рт. ст.):

- Исключите избыточное потребление алкоголя.
- Ограничьте потребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок.
- Увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи).

Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Татьяну Андреевну Пашалову, Татьяну Борисовну Хмелёву, Валерию Александровича Лунёва.

Желаем жизненных успехов, Здоровья, радости, добра, Желаем чаще улыбаться И жить примерно лет до ста.

**Кисловская администрация
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Людмилу Николаевну Вараксину, Виктора Ивановича Кунщикова, Михаила Ивановича Ловцова, Надежду Константиновну Семенову, Людмилу Николаевну Попову, Марию Ивановну Тынкевич, Зинаиду Петровну Лошкарёву, Альфиру Хамитовну Маркину, Александра Александровича Каверина, Тамару Петровну Гришанову, Любовь Павловну Караваеву.

Пусть будут светлыми года И все исполнятся желания! Здоровья, радости всегда, Счастливой жизни, процветания!

Покровская администрация, совет ветеранов, специалист по соцработе

С юбилеем Александра Николаевича Аристархова.

Пусть теплом окружают родные, Светлых вам, только радостных дней, Все мечты и желания любые Исполняются пусть поскорей!

**Горноисетская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Анну Ивановну Абрамову, Владимира Ивановича Бахарёва, Анжелику Васильевну Быкову, Сергея Дмитриевича Волкова, Александру Николаевну Грибанову, Татьяну Фёдоровну Губину, Ольгу Владимировну Заварзину, Алексея Юрьевича Мальцева, Николая Андреевича Сутягина, Галину Александровну Толмачёву.

Желаем оставаться всегда такими же оптимистичными, бодрыми и веселыми, чтобы все ненужное обошло вас стороной, а на долгом жизненном пути вам сопутствовали здоровье, успех и любовь близких и дорогих людей!

**Позарихинская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Тамару Алексеевну Тропину, Галину Ивановну Политову, Надежду Васильевну Наумову, Виталия Ивановича Яковлева, Наталью Сергеевну Яковлеву, Алексея Александровича Максимова, Петра Геннадьевича Максимова.

Пусть яркое солнце сопитствует вам И радость в окошко стучится, Пусть новые силы вливаются в вас И счастье ручьем серебрится!

**Рыбниковская
сельская администрация,
совет ветеранов**

С юбилеем Михаила Викторовича Воробьёва, Николая Ивановича Иванова, Валентину Михайловну Лугинину, Зульфью Шамсутдиновну Тюрину, Михаила Алексеевича Соломеина, Владислава Алиевича Ситасанова, Ольгу Владимировну Шульгину.

У вас сегодня юбилей, День радостных переживаний, Пусть будет на душе теплей От добрых слов и пожеланий.

**Специалист по соцработе
Сосновской территории,
совет ветеранов**

Вопросы и ответы об иммунизации и безопасности вакцин

1. Сохраняется ли необходимость в вакцинации, если гигиена, санитария и безопасное водоснабжение обеспечены на достаточно высоком уровне?

Без поддержания на оптимальном уровне показателей иммунизации или коллективного иммунитета болезни, предупреждаемые с помощью вакцин, вернутся вновь.

2. Безопасны ли вакцины?

Любая лицензированная вакцина проходит тщательную проверку в рамках нескольких этапов испытаний и только после этого признается пригодной к использованию. После вывода вакцин на рынок они регулярно становятся объектом повторных проверок.

2. Формируют ли вакцины более крепкий иммунитет, чем естественные инфекции?

Вакцины взаимодействуют с иммунной системой, в результате чего формируется иммунный ответ, аналогичный иммунной реакции на естественную инфекцию, но без развития заболевания или риска возникновения у привитого возможных осложнений. Напротив, цена формирования иммунитета путем заражения естественной инфекцией может оказаться слишком высока.

4. Какие консерванты используются в вакцинах?

В состав некоторых вакцин в качестве консерванта добавляют органическое соединение, которое присутствует там в ничтожно малой концентрации: менее 0,1% от того количества, которое мы получаем из других источников. Это безопасный и наиболее широко используемый консервант для вакцин, которые поставляются в многодозовых флаконах.

5. После прививки бывают осложнения?

Прививки иногда вызывают реакции организма (легкая болезненность и местные реакции в месте укола, незначительное повышение температуры). Часто любое нездоровье ребенка, возникающее после прививки, приписывается вакцине. Но после – не всегда значит вследствие! Перед проведением вакцинации необходима консультация врача-педиатра

6. У детей с хроническими заболеваниями обязательно должен быть медицинский отвод от вакцинации?

Именно дети с хроническими заболеваниями должны быть защищены от управляемых инфекций в первую очередь. Необходимо вакцинировать таких детей в период ремиссии и консультироваться с врачом-педиатром перед каждой прививкой.

Материал предоставлен ЦРБ



Профилактика заболеваний в школе: 10 шагов

к здоровью школьника

1. Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток. Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков; если пользоваться компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.
2. Обрати особое внимание на подбор одежды. Помни про значение комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.
3. Ежедневно измеряй температуру тела.
4. Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом.
5. Что делать на переменах? На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.
6. Учись правильно прикрывать нос при чихании. При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
7. Регулярно проветривай помещения. Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.
8. Не забывай делать физкультминутки во время урока. Делай физкультминутки: на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся.
9. Питайся правильно. Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
10. Правильно и регулярно мой руки: руки намывай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Суммарное время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Роспотребнадзор

Учредители: Администрация МО «Каменский городской округ», Департамент информационной политики Свердловской области.

Издатель: ГАУП СО «Редакция газеты «Пламя».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ 66-01757 от 18.04.2019.

Адрес редакции и издателя: 623418, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а. Телефон/факс 39-93-69. Электронный адрес: kgo.gazeta@yandex.ru.

Главный редактор Н.В. Казанцева.

Выпускающий редактор Л.В. Лугинина.

Верстка и корректура: С.Ф. Ларина.

Подписной индекс: 20306 (1 номер в неделю),

20307 (2 номера в неделю). Цена свободная.

Газета выходит 2 раза в неделю. Отпечатано ГУП СО «Монетный шебеночный завод» СП «Березовская типография», 623700, г. Березовский, ул. Красных Героев, 10. Заказ 2137. Тираж 1000.

В соответствии с законом о СМИ редакция не гарантирует публикацию поступающих текстов, оставляет за собой право сокращать и редактировать их, не меняя смысла. Материалы под значком @ публикуются на правах рекламы.