



## С соблюдением мер безопасности

**Жители Каменского района приняли активное участие в общероссийском голосовании по поправкам в Конституцию Российской Федерации.**

На территории района с 25 июня по 1 июля работали 33 избирательных участка, голосование проводилось с соблюдением всех мер безопасности. Кроме того, с 25 по 30 июня в нашем муниципалитете было организовано голосование на придомовых территориях. Так, к примеру, 26 июня придомовое голосование прошло в Мартюше.

По данным областного избиркома, только за три дня голосования на избирательные участки пришли 20,77% избирателей или более 691 тысячи уральцев. На 28 июня из общего числа проголосовавших в регионе 88 тысяч человек воспользо-

вались правом проголосовать на дому, 39 тысяч человек приняли участие в голосовании на придомовых территориях. На всех участках Свердловской области дежурили наблюдатели, в общей сложности свыше 12 тысяч человек. Они контролировали ход голосования на стационарных участках и участках во дворах, а также на дому.

В целом по России за три дня явка составила 28,46%, включая дистанционное голосование, свое мнение по поправкам в Конституцию высказали 30 миллионов 917 тысяч 512 граждан.



Фото с [m.vk.com/club181622780](https://m.vk.com/club181622780)

## Пора отдыхать!

**1 июля в Каменском районе, как и во всей Свердловской области, стартует летняя оздоровительная кампания.**



Стоит ли говорить, насколько важно организовать отдых и оздоровление детей в летний период, сделать каникулы познавательными и продуктивными!

В прошлые годы Каменский район отлично справлялся с задачей, вот и в этом году из областного и местного бюджетов на эти цели выделено более 12,5 млн. руб. Планировалось, что летом 2020 г. около 2,5 тыс. детей смогут отдохнуть в санаториях, загородном оздоровительном лагере «Колосок» и лагерях при общеобразовательных организациях.

Но подготовка к старту была непросто: учитывалась текущая эпидемиологическая обстановка, рекомендации областной оздоровительной комиссии. В частности, допуск к участию в летней оздоровительной кампании получили только те учреждения, которые имеют декларацию соответствия санитарно-эпидемиологическим условиям функционирования организаций отдыха детей и их оздоровления.

### «КОЛОСОК» ЖДЕТ РЕБЯТ

Загородный оздоровительный лагерь «Колосок» получил санитарно-эпидемиологическое заключение и сможет принять ребятшек Каменского района от 6 до 17 лет. Однако – для соблюдения требований Роспотребнадзора – лагерь примет на 50% меньше детей от запланированной численности.

В числе требований санитарных врачей – непрерывное пребывание детей и

сотрудников на территории учреждения в течение смены, запрет на выход за территорию лагеря. Образовательные программы выстроены с учетом приоритета времяпрепровождения на свежем воздухе. Режим питания – шестизарядный.

Сотрудники лагеря постарались отлично подготовиться к началу летнего сезона: сделан капитальный ремонт продовольственного склада, овощного цеха и пищеблока, состоялся текущий ремонт всех дачных корпусов, в некоторых корпусах были заменены окна и входные группы. Дорожки на территории лагеря заасфальтировали. На сегодня все 7 спальных корпусов готовы к размещению детей.

### ШКОЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ ОТКРОУТСЯ В АВГУСТЕ

Летние оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей при общеобразовательных организациях планируют открыть 12 школ – все, кроме Сосновской школы, где будут проводиться ремонтные работы. Начало работы лагерей перенесено на 1 августа, планируется, что здесь смогут отдохнуть 770 детей.

### «ПОЕЗД ЗДОРОВЬЕ» ПОКА НЕ ТРОНУЛСЯ В ПУТЬ

Помимо этого в санаторно – оздоровительные лагеря планировалось направить 120 детей Каменского района, из них 115 – в ОАО «Санаторий Курьи» и для 5 школьников из Каменского района были предоставлены путевки на 2 смену в детский санаторно-оздоровительный комплекс «Жемчужина России» в рамках проекта «Поезд здоровья». Однако, как стало известно, при открытии санатория «Курьи» загрузка будет также осуществлена на 50%. Сроки заезда на 2 смену в детском санаторно-оздоровительном комплексе «Жемчужина России» перенесены на август.

### СПЛАНИРОВАНА ЛЕТНЯЯ ЗАНЯТОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Предполагается, что летом 2020 будет трудоустроен 101 подросток, из них 69 человек будут получать тру-

довые навыки в 12 трудовых отрядах при образовательных организациях и 32 человека будут трудиться в 4 отрядах главы при 3 образовательных учреждениях.

С 1 июня начали работу трудовые бригады в Клевакинской и Сосновской школах (соответственно 2 и 4 человека). С 15 июня в Центре дополнительного образования работает отряд главы в количестве 8 человек. В ЦДО также с 15 июня планировалось открытие трудового отряда из 4 человек, но, к сожалению, не все подростки оказались готовы либо смогли предоставить документы в условиях ограничительных мер в ситуации сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции.

### СОРЕВНОВАНИЯ, КОНКУРСЫ, КОНЦЕРТЫ

В это лето, как никогда раньше, говорят специалисты районного управления образования, акцент будет сделан на малозатратных формах организации летнего отдыха.

Так, ЦДО планирует проведение 39 мероприятий в период летних каникул, здесь откроются «творческая мастерская», «игровая лаборатория», пройдут мастер-классы, ребят будет ждать поисковый отряд, дворовой отряд, спортклуб, техническая лаборатория, будут проводиться соревнования, театрализованные и игровые программы, танцевально-игровая программа и др. Всего планируется задействовать детей от младшего до старшего школьного возраста общей численностью от 660 до 730.

Учреждения культуры и спорта Каменского городского округа также организуют в летний оздоровительный период мероприятия различной направленности и трудоустройство подростков в своих учреждениях. Одним словом, детям скучать не придется, и лето пойдет на пользу школьникам.

Лариса Елисеева

## ■ Местный уровень

# Изучается коллективный иммунитет

Жители Каменского района приняли участие в проекте Роспотребнадзора, который изучает иммунитет населения страны к новой коронавирусной инфекции.

С 23 июня в Свердловской области проводится тестирование жителей на антитела к COVID-19. Это необходимо для того, чтобы определить состояние популяционного иммунитета, что важно для прогноза развития эпидемиологической ситуации и корректировки мероприятий по предупреждению распространения вируса.

Всего в Свердловской области взято 2384 пробы, причем, для участия приглашались жители любого возраста вне зависимости, перенесли они заболевание новой коронавирусной инфекцией или нет. В области подали заявки

на участие в тестировании 18 тыс. человек, в том числе почти две сотни добровольцев из Каменска-Уральского и Каменского района, рассказала на заседании районного штаба по противодействию новой коронавирусной инфекции А.Р. Чарипова. Исследования проводились до 1 июля, а уже к 10 июля можно будет сказать, у скольких людей есть антитела к коронавирусу, более точно планировать вакцинацию и делать прогнозы.

По данным на 1 июля, в Каменском районе зафиксированы 27 случаев заболевания COVID-19. По словам и.о. главного врача ЦРБ Ю.А. Ермолаевой, с начала эпидемии 323 человека были под наблюдением, из них 274 закончили его, госпитализировано 11, продолжают лечение дома 16, контактных 17 человек. Созданные медицинские бригады навещают больных и контактных.

В такой непростой эпидемиологической обстановке проходило голосование по поправкам в Конституцию. Провести голосование максимально



безопасно помогли волонтеры. Это добровольцы – жители района, неравнодушные к событиям нашей страны. Волонтеры встречали избирателей на входе, измеряли им температуру, раздавали средства гигиены, считывали QR-код с пригласительного билета. Всего на помощь избиркому пришли 99 волонтеров, которые работали в 33 избирательных комиссиях. О проекте «Волонтеры» рассказала на заседании штаба Ю.А. Дворецкова, руководитель группы волонтеров Каменского городского округа.

*Ларуса Елисева*

## Дополнительные выплаты семьям

По сообщению департамента информационной политики Свердловской области, более 600 тысяч свердловских семей с детьми до 16 лет получат дополнительную одновременную выплату 10 тыс. руб. по указу Президента России В.В. Путина, подписанному 23 июня. Выплаты начнут поступать в июле.



Средства будут дополнительно предоставлены в виде ежемесячной выплаты 5 тыс. руб. на детей до трех лет или единовременной выплаты 10 тыс. руб. на детей от 3 до 16 лет, которые с апреля и июня перечисляются семьям согласно указу Президента РФ «О дополнительных мерах социальной поддержки семей, имеющих детей».

«Особенностью новой выплаты является то, что за ней не надо куда-то обращаться, поскольку Пенсионный фонд беззаявительно оформит и перечислит средства на основе решений о предоставлении выплат в 5 тыс. и 10 тыс. руб. Подавать новое заявление не нужно», – рассказала зам. управляющего отделением Пенсионного фонда по Свердловской области О.В. Шубина.

Родители и опекуны, которые пока не обратились за указанными выплатами, получают дополнительные 10 тыс. руб. после того, как подадут заявления о выплате на детей до 3 лет либо о выплате на детей от 3 до 16 лет. На это есть больше трех месяцев – соответствующие заявления принимаются до 30 сентября включительно. В случае их одобрения и перечисления средств дополнительная выплата 10 тыс. руб. предоставляется семье без какого-либо заявления.

«Начиная с апреля выплаты по указу Президента в нашей области получили более 600 тыс. семей на 812 тыс. детей, общая сумма выплат достигла 8,7 млрд руб.», – рассказала О.В. Шубина.

## Должников стало меньше

В ходе комплексного оперативно-профилактического мероприятия «Должник», которое проводилось с 15 по 19 июня в Каменске-Уральском и Каменском городском округе, 1260 человек уплатили имеющуюся задолженность, на общую сумму 1107160 руб., тем самым удалось ликвидировать 6,9% от имеющейся задолженности.

Совместно с территориальными подразделениями службы судебных приставов-исполнителей было проведено 5 рейдовых мероприятий в отношении лиц, имеющих неоплаченные штрафы. За период проведения операции составлено 115 протоколов об административных правонарушениях по ч.1 ст.20.25 КоАП РФ в отношении граждан, уклоняющихся от уплаты штрафа. Судьи города и района рассмотрели 63 дела об административных правонарушениях, по которым вынесены следующие решения: взыскать административный штраф по 12 протоколам, наложить административный арест по 22 протоколам, провести обязательные работы по 6 протоколам, 23 протокола находятся на рассмотрении в суде.

## Возобновят индексацию

С 1 июля в силу вступают поправки, регулирующие систему обязательного пенсионного страхования в РФ.

В соответствии с ними пенсионеры, являющиеся опекунами или попечителями и исполняющие свои обязанности возмездно по договору об осуществлении опеки или попечительства, в том числе по договору о приемной семье, будут получать пенсии с учетом индексации. В настоящее время пенсионеры данной категории приравнены к работающим и, соответственно, выплата пенсии им с учетом индексации возобновляется только после завершения опеки.

Если опекун (попечитель) помимо оплачиваемой попечительской деятельности работает и получает зарплату, то он по-прежнему считается работающим пенсионером. В этом случае индексация пенсии производится в общеустановленном порядке, т.е. только после увольнения.

Для того, чтобы получить прибавку, опекунам не нужно обращаться в Пенсионный фонд. Перерасчет пройдет в беззаявительном режиме.

*Управление Пенсионного фонда в Каменске-Уральском и Каменском районе*

## Велосипеды в цене

В 2020 г. полиция Каменска-Уральского возбудила 9 уголовных дел по кражам велосипедов.

За 2019 г таких преступлений зарегистрировано 61. Традиционно кражи совершаются в летний период. Подавляющее большинство из них полиции удается раскрыть, но гораздо проще их предотвратить. Самые популярные места, откуда крадут велосипеды: подъезды, различные кладовки и территории у торговых центров.

Помните, что ни одно прицепное устройство не дает гарантии. Наиболее надежным местом хранения велосипедов остаются наши коридоры и балконы. И хотя это причиняет определенный дискомфорт, но в большей степени гарантирует сохранность имущества.

*МО МВД России «Каменск-Уральский»*

## ■ Вопросы ЖКХ

## ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ: подробности большой подготовки к зиме

Следуя народной мудрости о том, что сани нужно готовить летом, мы решили поинтересоваться у заместителя главы Каменского городского округа по вопросам ЖКХ, строительства, энергетики и связи А.П. Баранова, как район готовится к предстоящей зиме.

### РЕМОНТИРУЕМ ДОМА И СЕТИ

Капитальный ремонт общего имущества этим летом выполняет УКС «Каменскстрой». По договору подряда в 9 многоквартирных домах должен быть выполнен 35 видов работ. Ремонтируются дома: в Черноскутово – по ул. Центральной, 7; в Мартюше – по ул. Молодежной, 7, ул. Школьной, 2 и ул. Советской, 1; в Позарихе – по ул. Механизаторов, 10 и 12; в Покровском – по ул. Рабочей, 2 и 3; в Клевакинском – по ул. Мира, 19.

**- С плановым капремонтом многоквартирных в районе, Андрей Павлович, проблем нет?**

- Да, по домам опасений нет. Все работы подрядчик ведет с опережением графика. Качество работ нас тоже устраивает. На 20 июня на всех 6 запланированных домах отремонтирована кровля, на всех 9 домах закончен ремонт систем электроснабжения, водоснабжения, водоотведения и отопления, ведутся работы по ремонту фасадов 6 домов, отремонтированы подвалы в 3 домах из 7 запланированных.

**- А что с ремонтом теплосетей и сетей водоснабжения? Есть ли надежда получить от области последний транш в 50 млн. руб.?**

- Транш мы не получили и, судя по всему, не получим. Мы намеревались за счет областного бюджета отремонтировать порядка 10 километров сетей теплоснабжения и порядка 5 километров сетей холодного водоснабжения. Но в связи с пандемией, видимо, придется рассчитывать на свои силы. Администрация района выделила из местного бюджета 7 млн руб. на закупку труб различного диаметра, задвижек. Закупаем порядка 5 км труб для системы отопления и порядка 1,5 км – холодного водоснабжения – столько мы планируем заменить и отремонтировать.

**- И где конкретно?**

В Новоисетском, Маминском, Покровском, Колчедане, Броду, Клевакинском – практически в каждом населенном пункте. Работа уже идет, она в общем-то и не прекращалась, только велась малыми объемами. Есть план ремонтных работ к предстоящему отопительному сезону. В нем подробно, по каждому населенному пункту расписано, что бы мы хотели сделать собственными силами. Помимо ремонта и замены отдельных участков теплосетей, трубопроводов, запорной арматуры в разных концах района, мы планируем отремонтировать колонку питьевой воды в Белоносова, установить три колонки в Кисловском, две – в Лебяжьем, заменить насос подачи холодной воды в Новоисетском и т.д. Насколько у нас это получится – другой вопрос: к сожалению, у муниципалите-

та только один экскаватор, а решение многих задач зависит от техники. Будем стараться, насколько у нас хватит сил и средств. Эксплуатирующая организация – ООО «Система» и ТК «Система» - обещала помочь. По нашей просьбе ООО «Система» на ряде скважин уже полностью заменила электрическую часть, а это недешевое удовольствие.

### МОДЕРНИЗИРУЕМ СКВАЖИНЫ

**- Как проходит модернизация скважин?**

- Скважина представляет собой небольшое здание, в котором установлен насос, подающий воду. Здание обогревается самодельным очень энергоемким нагревателем, иначе все перемерзнет. В районе 39 таких скважин, и зимой за одну только электроэнергию мы ежемесячно платим 2 млн. руб. при сборах за потребленную воду 1,5 млн. руб. При балансе минус 500 тыс. руб. нужно еще платить зарплату сотрудникам, а это порядка 40 человек. Поэтому крайне важно сокращать расходы без ущерба для потребителей воды. ООО «Система» самодельные обогреватели демонтирует и заново прокладывает трубы с утепляющим кабелем – потребление электроэнергии снижается в разы. Плюс к этому компания ставит новые электрощитки. Мы со своей стороны установили три частотных регулятора, что позволяет существенно экономить электроэнергию при работе насосов. Надо менять насосы на скважинах: современный насос экономичнее и исправно служит 5 лет и больше.

**- А чья это инициатива – переходить на современное оборудование?**

- Это требование времени. Это выгодно и нам, и «Системе», и всей планете: чем меньше мы в масштабе района, города будем потреблять, тем меньше ресурсов в мировом масштабе человечество возьмет у планеты.

**- Замечательно, что мы начинаем так думать.**

- Так должны все думать, чтобы у планеты было будущее.

### А ВОДИЧКУ НАДО ПОБЕРЕЧЬ

**- Еще бы потребители так думали, Андрей Павлович...**

- Потребители, к сожалению, у нас много питьевой воды используют на полив огородов. Мы берем из артезианской скважины с глубины 100 метров чистейшую воду, которую можно спокойно пить некипяченой, и поливаем ею лук и морковь. А в Горном, к примеру, лучшая вода в области: там один коммерсант даже планирует построить заводик по производству питьевой воды.

**- Да, сегодня это весьма актуально.**

- Не только сегодня. Лет 20 назад в

студенческом отряде я подрабатывал на строительстве объекта, где генподрядчиком выступала турецкая фирма. Тогда один турок преподал нашим ребятам урок, как беречь чистую воду со словами: «Разве можно лить воду на землю, мы в Турции питьевую воду покупаем». Мы тогда посмеялись: как это – покупать воду, когда ее везде полно. А теперь сами пришли к этому. Мы видим, как стремительно уходит вода в скважинах, а люди льют ее на огороды. Почему бы не пробурить себе неглубокую скважину, поставить маломощный насос и оттуда не брать воду на полив?

**- Как достучаться до людей?**

- Установить каждому потребителю узел учета воды, и люди начнут считать и экономить. Но для этого нужна организация, которая будет здесь долго работать и возьмется с каждым потребителем довести дело до логического конца: либо потребитель платит за воду по среднему, в зависимости от площади участка, и это сегодня позволяет сделать законодательство, либо по счетчику. Есть люди, которые это уже понимают, и установили у себя узел учета. Например, к нам обратились жильцы многоквартирного дома с вопросом: как установить отдельный узел учета на общий огород, мы готовы платить за воду? Ведь 18 руб. за кубометр воды – это в 3 раза дешевле, чем в городе, но хотя бы эти деньги собирать за всю потребляемую воду! О какой модернизации может идти речь, если мы только за электричество платим больше, чем собираем? На какие средства будем ставить современные насосы, сети менять – ведь у нас 157 км сетей, из них 121 км требует замены? Это только трубы ХВС, а еще внутри котельных, а оборудование скважин – на все это нужны огромные средства!

### К КОНЦЕССИИ ГОТОВЫ

**- Андрей Павлович, как продвигаются дела с передачей хозяйства в концессию?**

- Концессия готова, со всеми согласована, находится в областном министерстве ЖКХ. Предложение о концессии, как того требует регламент, до 5 июня было размещено на официальном сайте РФ проведения торгов, заявлялась только ООО «Система». Она готова работать в нашем районе, видит, что нужно делать. Ждем от ООО «Система» необходимые документы.

**- Вы довольны работой этой компании?**

- Не всегда: бывают задержки с выплатой зарплаты сотрудникам. Не всегда устраивает быстрота реакции на устранение аварий. На этом месте я бы охотнее видел государственную организацию с большей долей ответственности. Но до «Системы» ни одна организация не смогла провести такую работу по скважинам. Среди ее работников есть прекрасные специалисты, ответственные люди, которые, несмотря на низкую зарплату, работают самоотверженно. К примеру, в Покровском, Маминском, Малом Белоносове, Колчедане, Кисловском.

*Светлана Виноградова*

## ■ По следам событий

### В память о подвиге

Традиционно 22 июня в День памяти и скорби неравнодушные жители Кисловского приняли участие во всемирной акции «Свеча памяти».

Каждая семья зажгла свечу в память о погибших героях в Великой Отечественной войне, их подвиге и жизни, которую они не жалели ради будущих поколений. Так получилось, что праздничные мероприятия, посвященные 75-летию Дня Победы, мы празднуем 24 июня. В день, когда в 1945 г. был проведен первый парад Победы на Красной площади в Москве. В память о событиях тех далеких лет в 12.00 у ДК собрались автолюбители, чтобы принять участие в акции «Звон Победы», в течении одной минуты с включенными авто сигналами они проехали по центральным улицам села. А малышки и девочки присоединились к флешмобу «Голубь мира»! Изготовили фигурки голубей из бумаги и украшали ими окна своих домов и деревьев. Также семьям было предложено провести время за совместным творческим занятием «Я рисую мелом», украшали свои дороги, аллеи праздничными и веселыми рисунками.



### Сила общего единения

День России – важный государственный праздник РФ, отмечаемый ежегодно 12 июня.

Работники и артисты Колчеданского ДК рады были в этот день представить своим зрителям концертную программу «Ты живи, моя Россия!», которая прошла в онлайн режиме. В программе прозвучали: гимн РФ, душевные стихи и любимые концертные номера. Накануне праздника в селе работниками и волонтерами ДК была проведена акция «Ленточка - триколор», основная цель которой - показать единение населения. Жители и гости Колчедана безвозмездно получили более 100 ленточек. В соцсетях все желающие приняли участие во Всероссийских акциях: «Окна России» «Флаги России», «Гражданский экзамен», во флешмобах: «Давай, Россия!», «Дом там, где береза», в интеллектуальной игре «Победы России». Мы очень старались, чтобы наши односельчане в этот день почувствовали праздник, а в это сложное время – силу единения!

*Е.С. Ефимкина, директор Колчеданского ДК*

### Почувствовать силу момента

В связи с эпидемиологической ситуацией празднование Дня Победы со всеми парадами и салютами было перенесено на 24 июня, но и в этот день салюта в Каменске-Уральском не было. Что же мы потеряли в этом году, учитывая, что праздника в классическом его понимании не было? Спешу ответить на этот вопрос - ничего. Оставшись дома, мы лишь обрели шанс по-настоящему почувствовать атмосферу этого знаменательного дня.

Что такое День Победы? Это в первую очередь не праздник, не салюты, парады, какое-то веселье. Это день, когда плачут ветераны войны, когда они вспоминают те страшные годы, скорбят по родным людям, которых у них забрала война. Это их день. И мы должны быть рядом с ними, рядом с теми, чьи руки и сердца были проделаны этот невероятный труд. Неважно живы они сейчас или нет - это их день. И мы должны быть рядом.

В современном мире мы так мало уделяем времени близким, так мало ценим моменты, проведенные рядом с ними. И этот день напоминает нам о важности этих моментов, дает возможность в бесконечной суете остановиться и понять ценность жизни, ценность мирного неба, ценность семьи. Мы так редко вспоминаем о том, как важно лишним вечер провести за душевным разговором с родными. Те, кто прошел этот страшный путь, наполненный болью и слезами, хотят обычного внимания со стороны близких людей, хотят, быть может, поделиться своими чувствами, эмоциями или помолчать, наполняя душу гармонией и теплотой семьи. Им не нужны громкие салюты, звуки вертушек, километры боевых машин. Это необходимо для создания иллюзии благополучия, за которой хотят укрыть не самые позитивные моменты современности.

И, отказавшись лишним раз провести громкий парад, каменцы, мы с вами, обретаем невероятную возможность провести этот день наедине с близкими людьми, уделить внимание тем, кому принадлежит этот день, тем, кто заслуживает этого внимания чаще, чем раз в год.

*Екатерина Сюдюкова, с Покровское*

### Общее дело

В рамках профилактической акции «Безопасный дом - каждому ребенку» на территории Кисловской администрации прошел ряд мероприятий.

Работники ДК раздавали листовки «Правила безопасности для детей и подростков», «Безопасное лето», «Правила поведения на водоемах». В соцсетях была размещена подборка видеороликов и мультфильмов на тему профилактики безопасности и здорового образа жизни детей и подростков в летнее время.

*Е.А. Низамова, художественный руководитель Кисловского ДК*

### Хорошее дело

В наше время так редко делают хорошие дела.

В канун дня Победы у здания Травянской ОВП было посажено 8 саженцев липки и рябинки. Выражаем благодарность за предоставленные саженцы Сергееву Михаилу Сергеевичу, а так же Грибкову Вячеславу, Забелину Александру и Широковой Валентине Александровне.

*Т.Н. Матвеева, с. Травяное*

### Мои первые выборы

В этом году в Конституцию РФ решили внести поправки, которые охватывают разные стороны жизни нашей страны. Мне 18 лет. Это мои первые выборы. Чтобы исполнить свой гражданский долг добросовестно, я решила узнать, как обновленная Конституция отразится на молодежи.

1 июля голосовать пойдет большое количество россиян, большую часть составит молодежь. Поправки основного закона нашей страны широко обсуждаются, возникают споры. Каждый молодой человек хочет лучше будущего для себя, поэтому рассматривает закон о поправках тщательно.

Я полностью поддерживаю поправки, закрепляющие необходимость ответственного обращения с животными. Бережное отношение к братьям нашим меньшим – залог добросердечности нашего общества. Я считаю, что любить котят и щенков не так трудно, гораздо труднее заботиться о животных на протяжении всей их жизни.

Также необходимы поправки о защите природного богатства и разнообразия страны. Я живу рядом с красивейшим местом – порогом Ревун. Каждый год на берегу реки Исеть отдыхает много туристов. Мне очень больно смотреть на то, что часто после пребывания на пикнике люди не убирают за собой мусор. Данные поправки помогут сформировать в обществе бережное отношение к окружающему нас миру, а также обеспечить экологическую безопасность.

Еще одним положительным изменением является поправка о защите исторической правды нашей страны. «Российская Федерация чтит память защитников Отечества, обеспечивает защиту исторической правды. Умаление значения подвига народа при защите Отечества не допускается», - гласит поправка к новой Конституции. Это поможет сохранить тысячелетнюю историю и память предков.

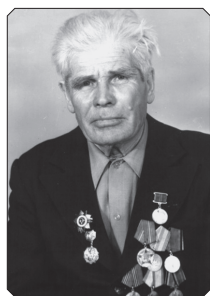
Данные изменения вызывают лишь положительные отклики у меня и моих сверстников, но есть поправки, которые ставят в тупик и заставляют еще раз задуматься. Тем не менее каждый гражданин нашей страны должен выполнить свой долг – прийти на голосование и сделать свой выбор. Я свой выбор уже сделала, а вы?

*Надежда Карманчикова, выпускница 11 класса Покровской школы*

## ■ 75-летие Победы

### След войны в моем доме

Сегодня в номере - новые страницы документально-художественного альманаха «След войны в моем доме», который был создан в Новоисетской школе.



Мой прадедущка Иван Максимович Тушков родился в 1911 г. в селе Малая Грязнуха. В 1921 г. окончил 4 класса начальной школы. До войны работал на стройке в Свердловске, затем комбайнером в колхозе - был передовиком.

Был призван в армию в 1933 г. Зачислен в 53-й Даурский кавалерийский пограничный отряд кавалеристом. Служил с октября 1933 по октябрь 1936 г. В октябре 1936 г. уволен в запас. 13 декабря 1941 г.

Каменским райвоенкоматом был призван по мобилизации на фронт. Воевал на Керченском полуострове в 344-м отдельном пулеметно-артиллерийском батальоне. Был стрелком. С мая 1942 по май 1945 г. находился в плену у немцев. Лагерь военнопленных находился в городах Кельцы (Польша), Саган и Козвиг (Германия). Только после того, как советская армия нанесла сокрушительное поражение фашистам под Сталинградом, обратиться с пленными стали чуть лучше, перестали бить. После освобождения из плена, дедушка в возрасте 33 лет при росте 178 см весил 40 кг. Лежал в госпитале.

С мая 1945 по ноябрь 1945 г. служил в 640-м стрелковом полку стрелком. В ноябре 1945 г. демобилизован. Награжден орденом Отечественной войны 2-й степени, юбилейными медалями. Продолжил работать в колхозе комбайнером.

*Дарья Лукоянова, 56 класс*



Прабабушка Евгения Климентьевна Рябкова родилась 27 декабря 1924 г. в с. Б-Катарач Талицкого района. Отец работал в колхозе, а мать сидела дома с младшими детьми. До войны успела окончить 6 классов школы и в соседнем

селе отучилась на трактористку.

Из воспоминаний: «Когда в июне 1941 г. объявили всеобщую мобилизацию, и из села на фронт ушли все мужчины, а в их числе и отец, то я, как и многие в то время, стала работать в колхозе разноработчей. А это тяжелая мужская работа - боронили на коровах, пилили дрова, заготавливали сено и силос на зиму, да еще много чего, что и доброму мужику не под силу.

Когда старшая сестра уехала работать на завод по изготовлению мин, то и я в июне 1943 г. вместе с подругами записалась добровольцем на фронт. Из военкомата нас направили сначала в Свердловск, а затем для формирования части в Ижевск. Когда там стояли - пилили лес, копали землянки, а пока не было землянок, спали в шалашах. Выручали ребята, которые дали пару шинелей - на них и спали в сырых шалашах. Свое обмундирование получили лишь 10 сентября, когда из Севильска прибыла наша часть и на поездах нас отправили на запад в зенитно-артиллерийский полк №1869. Ехали через Москву, Тулу,

Михаил Иванович Жернаков родился в 1911 г. Мне он приходится прапрадедушкой со стороны папы. В ряды Советской армии был призван в 1941 г., был машинистом бронепоезда. Советские бронепоезда дошли и до Берлина.

В составе 1-го Украинского фронта в мае 1945 г. имелись 21-й, 45-й, 49-й и 58-й отдельные дивизионы бронепоездов. Бронепоезда также участвовали в разгроме Квантунской армии. И наш прадедущка тоже участвовал в этих боях.

В 1945 г. он участвовал в перевозке тяжелой техники с Урала на Дальний Восток. И когда колонна двигалась к месту дислокации, их путь проходил через станцию «Баженово», и моя прапрабабушка Анна Семеновна шла из Асбеста пешком (41 км), чтобы повидать этот поезд, в надежде увидеть дедушку. После окончания советско-японской войны дедушка вернулся домой. Награжден медалями «За взятие Кенигсберга», «За отвагу».

А еще у меня на фронте без вести пропал прапрадедущка со стороны папиной мамы Иван Андреевич Худеев 1909 г. р., уроженец деревни Малый Козьяш, Чернушинского района, Пермского края. Находился в звании рядовой-артиллерист. Последнее письмо пришло с полевой почты 481/12/3/6/8 от 20.08.1941 на имя моей прапрабабушки Александры Васильевны Худеевой.

*Данил Моторин, 86 класс*



Мой прадед со стороны папы Балашов Николай Еремеевич родился 9 декабря 1917 года в д. Перунова, Шадринского района.

В июне 1941 г. в Ольховском РВК его призвали в 56 отдельный понтонный батальон понтонером. Он был на Калининградском и Ленинградском фронтах. Верно и честно он служил до окончания Великой Отечественной войны. Был награжден медалями «За победу над Германией», «За боевые заслуги», Орденом Великой Отечественной войны II степени, юбилейными медалями. Материалы о прадедущке мы нашли на сайте «Подвиг народа». Кроме того, наша семья обращалась в Шадринский архив.

*Ирина Комягина, 8а класс*

Орел, Курск трое суток голодными, так как нигде не могли получить паек - все было разрушено. По дороге на станциях обменивали, кто, что мог на еду - картошку, чай. И лишь когда проезжали Курск, то смогли досыта поесть, так как многие из ребят были из этого города, и их на станции встречали родители. Мешками забрасывали еду в вагоны, кто что мог - в основном картошку, хлеб.

Когда прибыли в Ковель, то нас туда не пустили, так как город был заминирован, и железные дороги разрушены. Пока стояли на станции, ночью налетели самолеты - погибло немало солдат, было много раненых. На следующий день, отремонтировав пути, поехали дальше до места назначения - г. Бахмач (узловая станция на Украине) В городе ребят из полка отправили на передовую, а нас на зенитки вокруг города. Так для меня началась настоящая война.

Бомбили нас почти каждый день, сами тоже стреляли из зениток. Не раз били прямой наводкой по прорвавшимся немецким танкам, которые уже виднелись из-за леса - было страшно! Учились определять тип самолета по звуку. Так, однажды наш расчет получил приказ сбить летящий на нас самолет, но, услышав по звуку, что это наши, а не немцы, мне пришлось послушаться приказа и отменить атаку. Как позднее оказалось, это действительно летел наш самолет с ранеными - отметили благодарностью как лучшего прибориста.

В конце 1943 г., когда немцев прогнали дальше, нас тоже перебросили в город Шостку. Далее по тому, как гнали немцев

из Белоруссии, нас перебрасывали в города Барановичи, Кобрин, Высоколитовск. Когда въехали в Брест, то он еще горел и был полностью разрушен, все было заминировано. Когда разминировали, то полк дислоцировали вокруг города. И снова бомбежки, танковые атаки...

За танковое сражение под Брестом в 1944 г. я была удостоена медали «За отвагу». И в конце этого же года в ноябре месяце попала под бомбежку и, пролежав в сырой воронке всю ночь, пока бомбили, получила двустороннее воспаление легких и попала в госпиталь. Еще не долечившись, сбежала оттуда без выписки, узнав, что началось наступление, и мою часть перебрасывают в Польшу. В Польше стояли в Белоподлеске и на станции Яноподлеск. Здесь в мае 1945 г. мы и встретили окончание войны. В это время прибыли солдаты на отдых и победу отмечали весело, шумно - до сих пор не забыть!

Домой вернулась 3 августа 1945 г., и уже через неделю пошла работать в колхоз. Осенью того же года вышла замуж. Муж тоже был на фронте связистом. Получил ранение под Сталинградом в 1943 г. - потерял ногу - был награжден орденами и медалями и в конце 1943 г. вернулся домой. У нас родилось трое детей, но воспитывать их пришлось одной. Работала в колхозе кладовщиком, на птицеферме, дояркой, телятницей.

Совсем недавно нашей прабабушке исполнилось 95 лет. Она заслуженный человек. Она имеет не только боевые, но и трудовые награды.

*Кирилл Рыжков, 86 класс,  
Иван Рыжков, 46 класс*

## ■ Региональные вести

# Военный парад в Екатеринбурге

Губернатор Е.В. Куйвашев поздравил жителей Свердловской области с 75-летней годовщиной Победы в Великой Отечественной войне 24 июня с трибуны военного парада в Екатеринбурге, при подготовке которого был принят комплекс мер по обеспечению эпидбезопасности.

Парад войск Екатеринбургского гарнизона прошел в этом году 24 июня: ровно 75 лет назад на Красной площади Москве состоялся легендарный парад, во время которого по брусчатке Красной площади прошли с боевыми знаменами герои Великой Отечественной войны.

От традиционного проезда ветеранов по площади 1905 года в этом году решено было отказаться, чтобы сберечь их здоровье в период эпидемии. Они наблюдали парад дистанционно. «Спасибо вам, ребята, берегите нашу страну», — обратился к участникам парада от лица ветеранской общественности

по видеосвязи председатель екатеринбургского городского совета ветеранов Ф.А. Ледерер.

Военный парад на этот раз предваряла историческая реконструкция самых ярких картин Великой Отечественной войны — от нападения врага на Брестскую крепость до водружения знамени Победы над рейхстагом.

Ровно в 10.00 на главную площадь Екатеринбурга знаменная группа под звуки «Священной войны» внесла государственный флаг Российской Федерации и знамя Победы. По площади 1905 года прошли парадные расчеты — лучшие солдаты, сержанты, офицеры и генералы Центрального военного округа, десантники, сотрудники силовых ведомств и учреждений, курсанты военных вузов. По традиции по брусчатке прошла механизированная колонна, возглавил которую прославленный в боях танк Т-34. В параде в этом году участвовали образцы военной техники времен Великой Отечественной войны: БТР-152, БА-64, БМ-14, а также мотоциклетный взвод.

В этом году участие в параде приня-



ла армейская, транспортная и боевая авиация 14 армии Военно-воздушных сил и противовоздушной обороны ЦВО. Открыл воздушный парад крупнейший транспортный вертолет Ми-26. Также над уральской столицей пролетели Ми-24, Ми-8, самолет Л-410, Ан-26, Ан-12, Ту-134УБЛ, пара фронтовых самолетов-разведчиков СУ-24МР, группа самолетов Су-34 и отряд истребителей-перехватчиков дальнего действия МиГ-31.

Завершился парад плац-концертом сводного военного оркестра и роты почетного караула Центрального военного округа и прохождением сводного военного оркестра.

## Строим больше всех

Свердловская область стала единственным регионом УрФО, выполнившим план по строительству в 2019 г. В регионе было введено 2,38 миллиона квадратных метров жилья.

Об этом сообщил полномочный представитель Президента России в Уральском федеральном округе Н.Н. Цуканов на межведомственном совещании, посвященном реализации национального проекта «Жилье и городская среда» и федерального проекта «Чистая вода» в УрФО, которое прошло в режиме видеоконференцсвязи при участии министра строительства и ЖКХ России В.В. Якушева. Докладывая о текущей ситуации в строительной отрасли, губернатор региона Е.В. Куйвашев подчеркнул, что на сегодняшний день Свердловская область по вводу жилья опережает показатели прошлого года за 5 месяцев на 7%.

«Чтобы в максимальной степени приблизиться к достижению целевых показателей на 2020 г., мы делаем все возможное для стимулирования жилищного строительства, формируем задел на следующий год, работаем над повышением качества и оперативности предоставления госуслуг застройщикам и реализуем проекты комплексной застройки. А также мы готовы ускоренными темпами выполнять программу расселения аварийного жилья. В том числе, за счет строительства новых домов. В 2020 г. на финансирование этого проекта предусмотрено 1,19 млрд руб., в том числе 1,12 млрд руб. из Фонда содействия реформированию ЖКХ. Уже освоено около 30% общего объема средств», — сообщил Е.В. Куйвашев на межведомственном совещании.

По словам главы региона, за первый этап программы расселения аварийного жилья, признанного таковым до 2017 г. (этап рассчитан на 2019-2020 г.), в новые квартиры уже смогли переехать 1940 человек. Расселены аварийные дома общей площадью 34,69 тысячи квадратных метров.

Еще один инструмент стимулирования жилищного строительства — увеличение покупательского спроса на новостройки. Речь идет о льготной ипотеке под 6,5% на квартиры в новостройках. В Свердловской области подано 7 тысяч заявок на получение льготной ипотеки, общая сумма заявок — более 3,6 млрд руб. Это почти 40% от всех заявок УрФО.

Как отметил Е.В. Куйвашев, Свердловская область подготовила пакет предложений, расширяющих действие льготной ипотеки. «Мы предлагаем увеличить верхнюю планку ипотечного кредита с 3 до 5 млн руб. для городов с численностью населения более 1 миллиона человек. Также поддержать строительный рынок и граждан позволит снижение до конца 2020 г. ставки по ипотеке до 2%, а суммы первоначального взноса с 20 до 10%», — отметил глава региона.

В 2020 г. планируется ввести в эксплуатацию 30 социальных объектов, продолжается строительство 8 объектов транспортной инфраструктуры. Также глава региона рассказал, что в рамках проекта «Формирование комфортной городской среды» на 2020 г. запланировано комплексное благоустройство 101 территории: 47 дворовых и 54 общественных.

Напомним, что в рамках национального проекта «Жилье и городская среда» перед Свердловской областью стоит сложная задача увеличить темпы строительства жилья в 1,5 раза к концу 2024 г.

## Для нового качества ЭКОНОМИКИ

Правительство Свердловской области по поручению губернатора Е.В. Куйвашева подготовит предложения по дополнительным мерам, которые должны быть приняты в регионе для обеспечения нового качества развития экономики в 2020-2021 и в последующие годы. Именно такую задачу поставил В.В. Путин.

«Для этого важно создать условия для улучшения делового климата, предоставить бизнесу, в том числе начинающим предпринимателям, больше свободы, избавиться от избыточной бюрократической нагрузки и администрирования», — сказал губернатор 25 июня на заседании правительства. По его словам, сейчас одна из ключевых задач — сохранение рабочих мест и трудовых коллективов.

Губернатор нацелил членов правительства на включение в работу по реализации мер поддержки граждан и экономики в Свердловской области по своим профилям. Так, им предстоит привести в соответствие с федеральными требованиями всю нормативную базу, создать условия для того, чтобы все ранее принятые и новые меры поддержки дошли до своих адресатов.

Также Е.В. Куйвашев обратил внимание участников заседания на то, что Президент поручил Правительству РФ оказать дополнительную помощь регионам на компенсацию выпадающих доходов в связи с реализацией общенациональных мер борьбы с эпидемией и ее последствиями. Регионы смогут претендовать на федеральную поддержку для обновления дорожной сети. Однако на такое поощрение смогут рассчитывать только те субъекты, которые ведут активную работу по реализации проектов развития.

«Считаю, что Свердловская область должна войти в число регионов, которым будет оказана такая поддержка», — подчеркнул губернатор.

## Главное – соблюдение норм

**Е.В. Куйвашев принял решение о снятии ряда ограничений и открыл магазины площадью 800 кв. м. Период самоизоляции для людей в возрасте 65 лет и старше, для тех, кто имеет хронические заболевания, продлен до 6 июля.**

Губернатор Е.В. Куйвашев 26 июня по итогам оперативного штаба подписал указ №335-УГ, касающийся отмены ряда ограничений, действующих на территории Свердловской области в связи с распространением коронавирусной инфекции. «Текущая эпидситуация в регионе стабильна. Мы можем расширить торговлю непродовольственными товарами, разрешив работу магазинов площадью 800 кв. м, имеющих отдельный уличный вход. Профессиональные спортивные клубы смогут приступить к тренировкам на своих спортивных базах. Представляется целесообразным снятие ряда ограничений с работы оздоровительных центров, восстановление работы автошкол в плане сдачи экзаменов и практического вождения автотранспорта», — сказал губернатор. Также свою деятельность, согласно указу, возобновят объекты физкультуры и спорта открытого типа, объекты культуры, в том числе библиотеки. Допускается работа организаций, оказывающих услуги косметологов и визажистов, массажные услуги, спа-услуги, услуги соляриев.

При этом губернатор особо подчеркнул, что в условиях смягчения режима безусловное выполнение всех мер безопасности становится главным правилом. Оперативному штабу и главам муниципалитетов предстоит с еще большим вниманием контролировать соблюдение масочного режима, обеспечения социальной дистанции и повсеместной дезинфекции. «Решение об ослаблении режима принято, исходя из того, что сегодня система здравоохранения готова к такому уровню заболеваемости, который есть сейчас. Если заболеваемость будет увеличиваться, нам придется все отменять», — подчеркнул глава региона.

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области Д.Н. Козловских также отметил, что снятие ограничений должно сопровождаться ужесточением контроля и безусловным выполнением всех правил.

## Халатность обойдется дорого

**В ходе патрулирования лесов инспекторами лесной охраны министерства природных ресурсов и экологии Свердловской области в этом году выявлено 157 нарушений правил пожарной безопасности в лесах, в том числе во время действия особого противопожарного режима.**

«К административной ответственности за нарушения правил пожарной безопасности уже привлечено 84 лица с наложением административных штрафов на общую сумму более 960 тыс. руб.», — сообщила заместитель министра природных ресурсов и экологии Свердловской области В.Ю. Русина.

Несмотря на запрет, на территории области было зарегистрировано 11 случаев выжигания сухой травы, стерни и пожнивных остатков на землях сельскохозяйственного назначения, граничащих с землями лесного фонда. Для установления виновных лиц материалы по этим случаям переданы в органы внутренних дел и МЧС России.

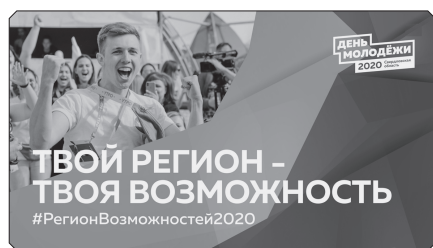
Как пример, за разведение костров для приготовления пищи в условиях действия особого противопожарного режима в районе Старопышминска были привлечены три человека, административный штраф за нарушение составил по 4 тыс. руб. Жители села Урмикеево пренебрегали уборкой порубочных остатков при заготовке древесины для собственных нужд, что также является нарушением правил пожарной безопасности в лесах.

Государственные лесные инспектора постоянно ведут профилактическую работу с населением по недопущению нарушений правил пожарной безопасности в лесах. К совместной работе в этом направлении привлечены общественные инспектора и члены казачьих обществ.

Напомним, что на территории региона до сих пор действует особый противопожарный режим, и нарушение правил пожарной безопасности в это время может обойтись в сумму административного штрафа от 4 до 5 тыс. руб. Должностные лица могут быть оштрафованы от 20 до 40 тыс. руб.; юридические – до 500 тыс. руб.

## Для молодых и активных

**27 июня в Свердловской области прошел онлайн-марафон в честь Дня молодежи. В нем активное участие приняли и молодые жители Каменского района.**



«День молодежи в нашей стране отмечается с 1993 г., когда был закреплен указом Президента России. Этот праздник несет в себе не только праздничный, развлекательный смысл, но и направлен на формирование патриотических ценностей молодежи, гражданского самосознания», — рассказал директор департамента молодежной политики министерства образования и молодежной политики Свердловской области О.В. Гуцин. Областной онлайн-марафон включал в себя

такие рубрики, как «Гость в студии», «Молодые и успешные», «Мастер-классная», а также рубрики, посвященные участию молодежи в бизнесе, политике, творчестве, спорте, науке, туризме, добровольчестве, общественной деятельности, журналистике. В рамках праздника также были организованы телемосты с муниципальными образованиями Свердловской области, конкурсы и розыгрыши.

### ЦИТАТА НЕДЕЛИ

*«Национальным проектом «Жилье и городская среда» перед нами в этом году поставлена задача ввести в эксплуатацию 2,6 млн кв метров жилья, это больше, чем в прошлом году. А к 2024 г. наши строители должны в полтора раза увеличить объемы. Это очень ответственная задача, мы сделаем все возможное, чтобы ее решить. Как отметил Президент России, строительная отрасль — это локомотив экономики, который поможет развиваться многим другим сферам жизни».*

**М.М. Волков, министр строительства и развития инфраструктуры Свердловской области**

## Помощь вовремя

**По инициативе Е.В. Куйвашева Свердловский областной фонд поддержки предпринимательства продолжает оказывать финансовую поддержку самозанятым региона. По состоянию на 26 июня произведено 11 813 выплат по 5 тыс. руб.**

«Многие плательщики налога на профессиональный доход в условиях ограничений, связанных с предупреждением распространения новой коронавирусной инфекции, не могут работать в прежнем режиме. Губернатором принято решение о безвозмездных выплатах всем зарегистрированным самозанятым Свердловской области, вне зависимости от того, относится их деятельность к отраслям, пострадавшим от COVID-19 или нет. На данный момент в институт поддержки поступило 12 тысяч 640 заявок, и люди продолжают обращаться каждый день», — рассказала министр инвестиций и развития Свердловской области В.В. Казакова.

По данным Свердловского областного фонда поддержки предпринимательства, в настоящее время выплаты производятся самозанятым, кто зарегистрировался до 1 апреля и не снялся с учета до 1 мая, так и тем, кто стал плательщиком налога на профессиональный доход до 1 мая, то есть зарегистрировался только в апреле.

«Первая категория имеет право на 10 тыс. руб. совокупно, вторая — на 5 тыс. руб. Согласно последней статистике, примерно половина заявок — 6 156 — на повторную выплату или от зарегистрированных в апреле. Перечисления средств по-прежнему идут довольно оперативно», — обратили внимание в фонде.

Для того, чтобы подать заявление, необходимо зарегистрироваться на сайте фонда в личном кабинете как физическое лицо или как индивидуальный предприниматель, в зависимости от того, кем является самозанятым. Для формирования заявления понадобятся ИНН и банковские реквизиты. Далее нужно нажать кнопку «Подать заявление», и оно будет сформировано автоматически.

Напомним, на выплату материальной помощи самозанятым из бюджета Свердловской области выделено 141,755 млн руб.

**Ирина Тропина**



### ОСТРЫЙ ВОСТОЧНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

Куриная грудка - 1 шт., рис - 100 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 4 дольки, томатная паста - 2 ст.л., хмели-сунели 1/2 ч.л., соль и перец по вкусу.

Куриную грудку отвариваем в 3 литрах подсоленной воды 20 мин., добавляем промытый рис, варим на среднем огне 10 минут. Лук и морковь и обжариваем до прозрачности лука. Добавляем в за жарку томатную пасту, жарим 1-2 минуты и вливаем 1/2 стакана кипятка, чтобы за жарка загустела. Чеснок и хмели-сунели отправим в суп за 2 минутки до окончания варки. Переключаем за жарку в кастрюлю и варим суп до полной готовности риса. Добавляем по вкусу соль, перец и специи. Подаем со сметаной и зеленью.

### КУРИЦА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

900 г курицы (мякоть); 200 г готовых грибов (400 г свежих); 1 средняя луковица, 200 – 300 г сыра, майонез.

Слегка отбить мясо кури, посолить, сбрызнуть лимоном и перемешать. Нарезать лук, обжарить его в течение 3 минут и выложить к нему грибы. Если грибы свежие, то сначала обжарить их, потом лук. Если грибы замороженные, то сначала лук, а потом грибы. Натереть сыр на крупной терке, смешать его с грибами и майонезом. Застелить противень фольгой и равномерно разложить мясо. Распределить сверху грибы с сыром и майонезом. Отправить мясо в духовку, разогретую до 200 градусов на 30-40 мин.

### РУЛЕТ «ОЛИВЬЕ»

Колбаса вареная - 200 г, картофель - 2 шт., морковь - 2 шт., помидоры - 2 шт., яйца - 3 шт., майонез, лаваш - 1 лист.

Картофель, морковь, яйца отварить. Расстелить лаваш, смазать майонезом, выложить слой колбасы, моркови, картофеля, помидоры мелко порезать. Нанести майонезную сетку и посыпать яйцами, натертыми на терке. Свернуть лаваш в рулет, нарезать небольшими ломтиками.

### САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Помидоры - 3 шт., куриная грудка - 500 г, твердый сыр - 150 г, банка красной консервированной фасоли, салат зеленый - 1 пучок.

Салат и помидоры мелко порезать, сыр потереть на терке. Куриную грудку разделить на мелкие кусочки и тушить 20 минут, пока не выкипит вся жидкость (можно слегка обжарить). Все ингредиенты смешать, заправить майонезом, сверху посыпать сухариками.

### КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

Капуста - 250 г, твердый сыр - 70 г, яйцо - 1 шт., сметана - 2 ст. л, мука - 3 ст. л., сода - 1/3 ч. л., зелень, перец молотый, соль.

Капусту нарезать тонкой соломкой и опу-

стить на 2-3 мин. в кипящую воду. Дать ей остыть, переложить в миску, добавить нарезанную зелень, натертый на мелкой терке сыр (любой твердый), сметану и яйцо. Сюда же соль по вкусу, черный перец и соду (можно заменить на разрыхлитель). Хорошо перемешать, добавить муку, еще раз перемешать и убирать в холодильник 20 мин. Выложить оладьи ложкой на противень. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на полчаса. Когда оладьи подрумянятся - достать, можно обжарить оладьи и на сковороде.

### КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ФАРШЕМ

Картофель - 800 г, фарш мясной - 500 г; грибы - 150 г; лук - 1 шт.; сметана - 1 стакан; яйцо - 1 шт., чеснок - 2 зуб.; сыр - 100 г, перец черный молотый, соль.

Мясной фарш смешиваем с нарезанными грибами, добавляем соль и перец, перемешиваем. Форму смазываем маслом, выкладываем слой тонко нарезанного картофеля, солим. Выкладываем на него нарезанный полукольцами лук и фарш с грибами. Посыпаем сыром. И снова картофель. Сверху картофель немного солим.

Готовим заливку: взбиваем яйцо, добавляем сметану, соль, перец и чеснок через пресс, перемешиваем. Заливаем блюдо сверху и в духовку, разогретую до 180 градусов на 40 мин. Затем посыпаем натертым сыром и готовим еще 10-15 мин.

### ТЫКВЕННАЯ ПШЕННАЯ КАША

Тыква (небольшая) - 1 шт., пшено - 1,5 стакана, вода - 3 стакана, мед, соль - по вкусу

Тыкву моем, удаляем семечки и кожуру. Нарезаем на небольшие кусочки. Крупу необходимо промыть и залить водой. Затем положить тыкву, мед и соль. Довести массу до кипения, убавить огонь и далее варить, помешивая в течение двадцати минут. Если пшено не размягчилось, а вода уже испарилась, добавляем еще. Далее используем способ доведения каши до готовности: убираем кастрюлю с плиты, укутываем в полотенце или одеяло и оставляем на полчаса.

### САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

Тыква (мякоть) - 200 г, морковь и яблоко - по 1 шт., масло оливковое - 30 мл, лимонный сок - 5 мл, сахар, соль, специи - по вкусу

Очистить тыкву от кожуры и семян, мякоть натереть на терке. Морковь и яблоко также натереть, но яблоко в последнюю очередь, так как оно быстро темнеет. Заправка: смешиваем лимонный сок и масло, добавляем к измельченным ингредиентам. Полученную массу перемешаем и оставим на 15 мин., чтобы салат хорошо пропитался. По желанию в блюдо добавляют сахар, соль или специи.

### ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ

Тыква (очищенная) - 0,5 кг, яйца - 2 шт., мука, сахар - по 3 ст. ложки; сода - 0,5 ч. ложки, ванилин - по вкусу.

Очищаем тыкву от семян и кожуры и натираем на терке среднего размера. Вбиваем в тыквенную массу яйца и перемешиваем. Далее следует сахар и мука. Не забываем добавить немного соды и, при желании, ванилин. На сковороде разогреваем растительное масло и начинаем печь оладьи. Выкладываем их тонким слоем и жарим на среднем огне, держим на каждой стороне около 3 мин. до образования золотистой корочки.

### САЛАТ «ЯЛТИНСКИЙ» ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА

Потребуется: помидоры, лук фиолетовый, зелень базилика, масло оливковое, уксус бальзамический, соль, сахар.

### САЛАТ ИЗ ОЛИВОК

Потребуется: фасоль консервированная, оливки, лук репчатый, орех грецкий, чеснок, зелень петрушки, сахар, уксус яблочный, масло оливковое, вода, соль, перец черный молотый.

### САЛАТ С РЕДИСОМ И СЕМЕНАМИ КУНЖУТА

Потребуется: капуста пекинская, помидоры, огурец, лук, редис, масло оливковое, сок лимона, зелень, семя кунжута, соль.

### САЛАТ С ФАСОЛЬЮ, КУКУРУЗОЙ И ОРЕХАМИ

Потребуется: фасоль консервированная, кукуруза консервированная, перец болгарский, огурцы маринованные, орех грецкий, чеснок, зелень петрушки, масло оливковое, соль.

### САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ СО СКУМБРИЕЙ

Потребуется: скумбрия копченая, руккола, листья салата, шпинат, огурец, лук красный, масло оливковое, уксус яблочный, горчица дижонская, соль.

### ОВОЩНОЙ САЛАТ «ДАМСКИЙ ИДЕАЛ»

Потребуется: капуста пекинская, стебли сельдерея, помидоры, огурцы свежие, перец болгарский, лук репчатый, фасоль консервированная, морковь корейская, масло подсолнечное, соль.

### САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ПОМИДОРОВ

Потребуется: фасоль вареная, помидоры, сельдерей черешковый, лук красный, соль, перец чёрный молотый, масло растительное, зелень сельдерея

### САЛАТ «МИНСКИЙ»

Потребуется: картофель, шампиньоны, лук репчатый, капуста квашеная, масло растительное, сахар, соль, зелень.

### САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Потребуется: капуста пекинская, сыр твердый, кукуруза консервированная, оливки, сок лимона, масло подсолнечное, соль.

### САЛАТ «ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА»

Потребуется: перец болгарский, помидоры, кукуруза консервированная, лук репчатый красный, соль, майонез, масло растительное.



## ПОНЕДЕЛЬНИК 6 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.45 Модный приговор (6+)  
10.50 Жить здорово! (16+)  
12.10, 00.30 Время покажет (16+)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00, 03.25 «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 «Знахарь» (16+)  
23.25 Гарик Сукачев. То, что во мне (12+)  
02.40, 03.05 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (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+)  
14.50, 02.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.20 Т/с «Берёзка» (12+)  
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

### МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)  
06.30 «После футбола с Георгием Черданцевым» (12+)  
07.00, 08.55, 11.30, 14.15, 17.20, 20.10, 21.35 Новости  
07.05, 11.35, 14.20, 17.25, 20.35, 00.55 Все на Матч! (12+)  
09.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Уфа» - «Урал» (Екатеринбург) (0+)  
10.50 Специальный репортаж «Краснодар» - «Зенит». Live» (12+)  
11.10 Восемь лучших. Специальный обзор (12+)  
12.15 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Болонья» (0+)  
15.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетик» (Бильбао) - «Реал» (Мадрид) (0+)  
16.50 «Футбольная Испания. Легионеры» (12+)  
18.10 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» - «Рома» (0+)  
20.15 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром» (12+)  
21.40 Специальный репортаж «Милан» - «Ювентус». Златан vs Криштиану» (12+)  
22.00 «Тотальный футбол» (12+)  
22.55 Футбол. Чемпиона Испании. «Севилья» - «Эйбар» (0+)  
01.25 Футбол. Чемпионат Португалии. «Морейренсе» - «Спортинг» (0+)  
03.25 Смешанные единоборства. KSW. Лучшее (16+)  
05.00 Д/с «Место силы» (12+)  
05.30 «Команда мечты» (12+)

### НТВ

05.10 Т/с «Москва. Три вокзала» (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» (12+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
13.55 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Ро-

дины» (16+)  
16.25 ДНК (16+)  
18.20, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (12+)  
00.20 Т/с «Свидетели» (16+)  
02.40 Мы и наука. Наука и мы (12+)  
03.45 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.30 М/с «Фиксики» (0+)  
07.30 Х/ф «История Золушки» (16+)  
09.15 Х/ф «Двое» (12+)  
11.15 Х/ф «2 ствола» (16+)  
13.25 Х/ф «Исход. Цари и боги» (12+)  
16.25 Х/ф «Боги Египта» (16+)  
19.00 Т/с «Погнали» (16+)  
19.50 Х/ф «Годзилла» (16+)  
22.15 Т/с «Квест» (16+)  
00.05 Х/ф «28 дней спустя» (18+)  
01.55 Х/ф «С глаз - долой, из чарта - вон!» (12+)  
03.30 «Шоу выходного дня» (16+)  
05.05 М/ф «Три дровосека» (0+)  
05.15 М/ф «Самый большой друг» (0+)  
05.25 М/ф «Тараканище» (0+)  
05.40 М/ф «Чучело-мяучело» (0+)

### ДОМАШНИЙ

06.30, 06.20 «6 кадров» (16+)  
07.15, 04.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.20 «Давай разведемся!» (16+)  
10.30, 03.05 «Тест на отцовство» (16+)  
12.35, 02.25 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.30, 01.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.35, 01.05 Д/с «Порча» (16+)  
15.05 Х/ф «Похищение Евы» (16+)  
19.00 Т/с «Отдай мою мечту» (16+)  
23.05 Т/с «Исчезнувшая» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.00 Д/ф «Ледяное небо» (12+)  
07.35, 08.15, 04.00 Х/ф «Добровольцы» (0+)  
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня  
09.50, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с «1941» (12+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
18.35 Д/с «Оружие Победы» (6+)  
18.50 Д/с «Равновесие страха. Война, которая осталась холодной» (12+)  
19.40 Д/с «Загадки века. Проклятие Евы Браун» (12+)  
20.25 Д/с «Загадки века. Последний вираж Фрэнсиса Гэри Пауэрса» (12+)  
21.30 Д/с «Загадки века. Двойники Гитлера» (12+)  
22.15 Д/с «Загадки века. Ночная встреча в Кремле» (12+)  
23.10 Х/ф «Наградить посмертно» (12+)  
00.55 Х/ф «Интервенция» (16+)  
02.40 Х/ф «Отцы и деды» (0+)  
05.35 Д/с «Москва фронту» (12+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
09.00 «Дом-2. Lite» (16+)  
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)  
13.30, 14.00 Т/с «Улица» (16+)  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
21.00 Т/с «Сладкая жизнь» (16+)  
22.00 Т/с «Это мы» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)

01.05 «Comedy Woman» (16+)  
02.05, 03.05 «Stand Up» (16+)  
04.00, 04.50, 05.45 «Открытый микрофон» (16+)  
06.35 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00 Итоги недели  
06.50 «Обзорная экскурсия» (6+)  
07.00, 08.10, 10.35, 11.00, 16.15, 17.50, 18.25 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
08.15 Д/с «Знахарки» (16+)  
09.00 Х/ф «Спас под березами» (16+)  
10.40 «Прокуратура. На страже закона» (16+)  
11.05 «Парламентское время» (16+)  
12.05 Х/ф «Культпоход в театр» (12+)  
13.45 Х/ф «Завтрак на траве»  
16.20 Х/ф «Резня» (16+)  
17.55 «О личном и на личном» (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 Ениним» (16+)  
22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)  
23.00 Х/ф «Я думал, ты будешь всегда» (16+)

**Уважаемые коллеги, ветераны потребительской кооперации! Поздравляем вас с Международным Днём кооперативов!**

Искренне желаем вам доброго здоровья, счастья, любви, благополучия, отличного настроения, ярких профессиональных побед и новых достижений! Пусть дело, которому вы служите и отдаёте свои силы, опыт и профессиональные знания, принесит вам радость и удовлетворение, вдохновляет вас на новые творческие свершения! Берегите себя, своих родных и близких!  
**Правление и профком Каменского райпо**

### ОСТОРОЖНО, КОРОНАВИРУС!

**СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:** Высокая температура; затрудненное дыхание; чихание, кашель и заложенность носа; боли в мышцах и в груди; головная боль и слабость; возможна тошнота, рвота и диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ.** Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ?** Оставайтесь дома и вызывайте врача. Строго следуйте рекомендациям врача. Телефон горячей линии Администрации Каменского городского округа: 8 (3439) 32-26-45.

Единый телефон вызова экстренных оперативных служб: 112 или региональный 8 (343) 312-08-81.

**Каменская ЦРБ**

## ВТОРНИК 7 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.45 Модный приговор (6+)  
10.50 Жить здорово! (16+)  
12.10, 00.30 Время покажет (16+)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00, 03.25 «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 «Знахарь» (16+)  
23.25 Гарик Сукачев. То, что во мне (12+)  
02.40, 03.05 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (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+)  
14.50, 02.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.20 Т/с «Берёзка» (12+)  
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

### МАТЧ

06.00 «Тотальный футбол» (12+)  
06.55, 08.55, 12.10, 14.45, 17.20 Новости  
07.00, 12.15, 17.25, 22.25, 00.40 Все на Матч! (12+)  
09.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Леванте» - «Реал Сосьедад» (0+)  
10.50 «8-16» (12+)  
11.50 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром» (12+)  
12.45 Лига Ставок. Вечер бокса. Альберт Батыргазиев против Армена Атаева. Бой за титул WBA Asia в первом лёгком весе (16+)  
14.50 Специальный репортаж «ЮФЛ. Чемпионы будущего» (12+)  
15.20 Смешанные единоборства. KSW. Лучшее (16+)  
16.50 «Правила игры» (12+)  
18.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Тамбов» - «Ахмат» (Грозный) (0+)  
20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Арсенал» (Тула) - «Крылья Советов» (Самара) (0+)  
22.40 Футбол. Чемпиона Италии. «Милан» - «Ювентус» (0+)  
01.20, 03.10 Футбол. Чемпионат Испании (0+)  
05.00 Д/ц «Место силы» (12+)  
05.30 «Команда мечты» (12+)

### НТВ

05.10 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)  
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.25, 13.55 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
16.25 ДНК (16+)  
18.20, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (12+)  
00.20 Т/с «Свидетели» (16+)  
02.45 Подозреваются все (16+)  
03.40 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.30 М/с «Фиксики» (0+)  
07.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
08.00, 18.25, 19.00 Т/с «Погнали» (16+)  
09.00 Т/с «Воронины» (16+)  
13.40 Х/ф «История Золушки» (16+)  
15.35, 03.15 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
20.00 Х/ф «Человек-паук» (12+)  
22.25 Т/с «Квест» (16+)  
00.15 Х/ф «28 недель спустя» (18+)  
01.45 Х/ф «Вмешательство» (18+)  
04.20 «Шоу выходного дня» (16+)  
05.10 М/ф «Заколдованный мальчик» (0+)

### ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)  
07.00, 04.50 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.05 «Давай разведемся!» (16+)  
10.15, 03.15 «Тест на отцовство» (16+)  
12.20, 02.25 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.20, 01.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.25, 01.05 Д/с «Порча» (16+)  
14.55, 19.00 Т/с «Отдай мою мечту» (16+)  
23.05 Т/с «Исчезнувшая» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.05 «Не факт!» (6+)  
06.35 Д/с «Лучший в мире истребитель Су-27. Рождение самолета» (0+)  
07.25, 08.15 Х/ф «Ярослав» (16+)  
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня  
09.50, 10.05, 13.15 Т/с «1941» (12+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
14.05 Т/с «1942» (12+)  
18.35 Д/с «Сделано в СССР» (6+)  
18.50 Д/с «Равновесие страха. Война, которая осталась холодной» (12+)  
19.40 «Улика из прошлого. Тайна перевала Дятлова» (16+)  
20.25 «Улика из прошлого. Тайны йогов. Секретные материалы» (16+)  
21.30 «Улика из прошлого. Ноев ковчег. Тайна одной находки» (16+)  
22.15 «Улика из прошлого. Глобальное потепление. Версия великого обмана» (16+)  
23.10 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)  
00.55 Х/ф «Ключи от неба» (0+)  
02.15 Х/ф «Наградить посмертно» (12+)  
03.40 Х/ф «Интервенция» (16+)  
05.20 Д/ф «Звездный отряд» (12+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
09.00 «Дом-2. Lite» (16+)  
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)  
13.30, 14.00 Т/с «Улица» (16+)  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
21.00 Т/с «Сладкая жизнь» (16+)  
22.00 Т/с «Это мы» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
01.05 «Comedy Woman» (16+)  
02.05, 03.05 «Stand Up» (16+)  
04.00, 04.50, 05.45 «Открытый микрофон» (16+)  
06.35 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)  
07.00, 10.35, 11.00, 12.55, 14.20, 15.55, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)  
09.00 Х/ф «Спас под березами» (16+)  
10.40, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)  
11.05, 17.10 Т/с «Страна 03» (16+)  
16.00 «О личном и личном» (12+)  
16.20 «Поехали по Уралу. Река Чусовая» (12+)  
17.00, 05.20 «Кабинет министров» (16+)  
19.00 «События. Итоги дня»  
20.05 «События. Спорт»  
20.30 «События»  
22.00, 00.45, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)  
23.00 Х/ф «Мой убийца» (16+)

### ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

В современном обществе проблема наркомании стоит довольно остро. Наркотики становятся причиной разрушения семьи, ухудшения здоровья, нарушения нормального суждения и мышления, врожденных дефектов и аномалий у детей, а также несчастных случаев.

Сотрудники МО МВД России «Каменск-Уральский» предупреждают об ответственности за совершение преступлений и правонарушений в сфере незаконного оборота наркотиков. Административная ответственность ст. 6.9. КоАП РФ «Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача». Санкция данной статьи предусматривает административный штраф в размере от 4 до 5 тыс. руб. или административный арест до 15 суток.

Уголовная ответственность ст. 228.1. «Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконный сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества». Наказывается лишением свободы от 4 лет до пожизненного лишения свободы.

Если вам стали известны факты употребления или распространения наркотических средств и психотропных веществ, звоните по телефонам: 02 или 8 (3439) 32-23-15. Сообщив, где торгуют смертью, вы можете спасти чью-то жизнь. Анонимность гарантируется.

**МО МВД России «Каменск-Уральский»**

### ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ НА ИЮЛЬ

5 июля с 09.00 до 11.00 – 4 балла  
6 июля с 14.00 до 17.00 – 3 балла  
10 июля с 15.00 до 18.00 – 3 балла  
12 июля с 02.00 до 05.00 – 3 балла  
13 июля с 04.00 до 07.00 – 4 балла  
14 июля с 18.00 до 20.00 – 3 балла  
17 июля с 11.00 до 13.00 – 3 балла  
19 июля с 09.00 до 12.00 – 3 балла  
20 июля с 22.00 до 00.00 – 4 балла  
27 июля с 17.00 до 19.00 – 4 балла  
Долгота дня на 1 июля 17 час. 26 мин.; восход солнца – 3 час. 50 мин., заход – 21 час. 16 мин. 5 июля полнолуние, 20 июля – новолуние.

## СРЕДА 8 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.45 Модный приговор (6+)  
10.50 Жить здорово! (16+)  
12.10, 00.20 Время покажет (16+)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00, 03.25 «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 «Знахарь» (16+)  
23.25 На ночь глядя. Константин Райкин (16+)  
02.40, 03.05 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (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+)  
14.50, 02.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.20 Т/с «Берёзка» (12+)  
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

### МАТЧ

06.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)  
06.30 Д/с «Драмы большого спорта» (16+)  
07.00, 08.55, 10.50, 13.10, 15.15 Новости  
07.05, 10.55, 15.20, 23.45 Все на Матч! (12+)  
09.00, 02.10 Футбол. Чемпионат Испании (0+)  
11.25 Лёгкая атлетика. «Чемпионат мира-2019». Лучшее (0+)  
12.10 Реальный спорт. Лёгкая атлетика  
13.15 Футбол. Чемпионат Италии. «Лечче» - «Лацио» (0+)  
15.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Оренбург» - ЦСКА (0+)  
17.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Сочи» (0+)  
19.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Москва) (0+)  
22.25 «После футбола с Георгием Черданцевым» (12+)  
23.25 Специальный репортаж «ЮФЛ. Чемпионы будущего» (12+)  
00.10 Футбол. Чемпионат Италии. «Дженоа» - «Наполи» (0+)  
04.00 Д/с «Несерьёзно о футболе» (12+)  
05.00 Д/с «Место силы» (12+)  
05.30 «Команда мечты» (12+)

### НТВ

05.10 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)  
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.25, 13.55 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
16.25 ДНК (16+)  
18.20, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (12+)  
00.20 Т/с «Свидетели» (16+)  
02.40 Большие родители (12+)  
03.15 Подозреваются все (16+)  
03.45 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.30 М/с «Фиксики» (0+)  
07.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
08.00, 19.00 Т/с «Погнали» (16+)  
09.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)  
09.25 Т/с «Воронины» (16+)  
13.35 Х/ф «Человек-паук» (12+)  
16.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
20.00 Х/ф «Человек-паук 2» (12+)  
22.35 Т/с «Квест» (16+)  
00.20 Х/ф «Вмешательство» (18+)  
01.40 Х/ф «Яна-Янко» (12+)  
03.20 Х/ф «Паутина Шарлотты» (0+)  
04.40 «Шоу выходного дня» (16+)  
05.25 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил» (0+)

### 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+)  
12.10, 02.25 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.20, 01.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.25, 01.05 Д/с «Порча» (16+)  
14.55, 19.00 Т/с «Отдай мою мечту» (16+)  
23.05 Т/с «Исчезнувшая» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.05 «Не факт!» (6+)  
06.35 Д/с «Лучший в мире истребитель Су-27. На пути к совершенству» (0+)  
07.25, 08.15, 04.15 Х/ф «Дом, в котором я живу» (16+)  
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня  
09.50, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с «1942» (12+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
18.35 Д/с «Оружие Победы» (6+)  
18.50 Д/с «Равновесие страха. Война, которая осталась холодной» (12+)  
19.40 Д/с «Секретные материалы. Партизанские войны» (12+)  
20.25 Д/с «Секретные материалы. Охота на «Лесных братьев» (12+)  
21.30 Д/с «Секретные материалы. КУОС. Школа спецназа нелегальной разведки» (12+)  
22.15 Д/с «Секретные материалы. Охота за нацистскими бактериями смерти» (12+)  
23.10 Х/ф «Американская дочь» (6+)  
01.00 Х/ф «Царевубийца» (12+)  
02.45 Х/ф «Тройная проверка» (12+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
09.00 «Дом-2. Lite» (16+)  
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)  
13.30, 14.00 Т/с «Улица» (16+)  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
21.00 Т/с «Сладкая жизнь» (16+)  
22.00 Т/с «Это мы» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
01.05 «Comedy Woman» (16+)  
02.05, 03.05 «Stand Up» (16+)  
04.00, 04.50, 05.45 «Открытый микрофон» (16+)  
06.35 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)  
07.00, 10.35, 11.00, 12.55, 14.20, 15.55, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)  
09.00 Х/ф «Спас под берегами» (16+)  
10.40, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)  
11.05, 17.10 Т/с «Страна ОЗ» (16+)  
16.00 «Территория права» (16+)  
16.15 «Поехали по Уралу. Полевской» (12+)  
17.00, 22.30, 00.45, 03.00, 05.20 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)  
19.00 «События. Итоги дня»  
20.30 «События»  
22.00, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)  
23.00 Х/ф «Нежность» (16+)

### ПРЕЗИДЕНТСКАЯ АКАДЕМИЯ БЕСПЛАТНО ОБУЧИТ ДЕТЕЙ МЕДИКОВ

Уральский институт управления – филиал РАНХиГС выделил 10 образовательных грантов для детей медицинских работников, участвующих в оказании медицинской помощи людям с коронавирусной инфекцией.

Грант предоставляется на весь период обучения по направлению «Государственное и муниципальное управление» бакалавриата. Получателей грантов будут определять в течение приемной кампании 2020 г. Количество баллов ЕГЭ по сумме трех предметов (математика, обществознание, русский язык) должно составлять не менее 210.

«Врачи и медсестры, находящиеся на передовой борьбы с вирусом COVID-19, совершают круглосуточный подвиг, - говорит директор Уральского института управления РАНХиГС Р.А. Долженко, - Общество перед ними в большом долгу. Наша благодарность как образовательной организации заключается в предоставлении детям этих героев возможности бесплатно получить качественное высшее образование, которое дает диплом РАНХиГС при Президенте РФ».

Кроме того, РАНХиГС открыл бесплатную онлайн школу для детей медицинских работников – учащихся 8-10 классов и студентов первого курса колледжей. Обучение с 6 по 10 июля. Ребята смогут попробовать себя в различных профессиях и прокачать soft-skills под руководством высококлассных экспертов и тренеров.

Для рассмотрения вопроса предоставления гранта в УИУ РАНХиГС необходимо направить на электронную почту [pridem@ui.ranepa.ru](mailto:pridem@ui.ranepa.ru): скан-копию свидетельства о рождении, заявление и справку, подтверждающую, что один из родителей является медицинским работником, работа которого в период пандемии была связана с оказанием медицинской помощи гражданам, у которых выявлена новая коронавирусная инфекция COVID-19. Уточняющие вопросы о гранте можно адресовать ответственному секретарю приемной комиссии И.Л. Князевой на электронную почту [knuzeva-il@ranepa.ru](mailto:knuzeva-il@ranepa.ru).

Подробности об он-лайн школе для детей медицинских работников – по ссылке: <https://www.ranepa.ru/shkolnik/professiya-mechty/o-programme>.

## ЧЕТВЕРГ 9 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости  
09.45 Модный приговор (6+)  
10.50 Жить здорово! (16+)  
12.10, 00.10 Время покажет (16+)  
15.15 Давай поженемся! (16+)  
16.00, 03.20 «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 «Знахарь» (16+)  
23.25 Гол на миллион (18+)  
02.30, 03.05 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (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+)  
14.50, 02.00 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.20 Т/с «Берёзка» (12+)  
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

### МАТЧ

06.00 После футбола (12+)  
06.30 Д/ц «Драмы большого спорта» (16+)  
07.00, 08.55, 11.00, 12.45, 15.20 Новости  
07.05, 11.05, 12.50, 15.55, 22.25, 00.40 Все на Матч! (12+)  
09.00 Футбол. Чемпионат Италии. «Аталанта» - «Сампдория» (0+)  
11.35 Специальный репортаж «Спартак» - «Локомотив». Live» (12+)  
11.55 «Моя игра» (12+)  
12.25 Специальный репортаж «Милан» - «Ювентус». Златан vs Криштиану» (12+)  
13.20 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» - «Парма» (0+)  
15.25 «Футбол на удалёнке» (12+)  
16.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Урал» (Екатеринбург) - «Динамо» (Москва) (0+)  
18.55 Все на футбол! (12+)  
20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Рубин» (Казань) - «Краснодар» (0+)  
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Верона» - «Интер» (0+)  
01.00 Футбол. Чемпионат Португалии. «Фамаликан» - «Бенфика» (0+)  
03.00 Футбол. Чемпионат Португалии. «Тондела» - «Порту» (0+)  
05.00 Д/ц «Место силы» (12+)

### НТВ

05.10 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)  
06.00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.25, 13.55 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
16.25 ДНК (16+)  
18.20, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (12+)  
00.20 Т/с «Свидетели» (16+)  
02.40 Подозреваются все (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.30 М/с «Фиксики» (0+)

07.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
08.00, 19.00 Т/с «Погнали» (16+)  
09.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)  
09.15 Т/с «Воронины» (16+)  
13.25 Х/ф «Человек-паук 2» (12+)  
16.00, 03.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
20.00 Х/ф «Человек-паук 3. Враг в отражении» (12+)  
22.50 Т/с «Квест» (16+)  
00.25 Х/ф «Яна+Янко» (12+)  
02.05 Х/ф «Паутина Шарлотты» (0+)  
04.40 М/ф «Конёк-горбунок» (0+)

### 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+)  
12.10, 02.25 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.20, 01.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.25, 01.05 Д/с «Порча» (16+)  
14.55, 19.00 Т/с «Отдай мою мечту» (16+)  
23.05 Т/с «Исчезнувшая» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Лучший в мире истребитель Су-27. Все выше и выше...» (0+)  
06.50 Д/с «Лучший в мире истребитель Су-27. Продолжение карьеры» (0+)  
07.40, 08.15 Х/ф «Выйти замуж за капитана» (0+)  
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня  
09.50, 10.05, 13.15 Т/с «1942» (12+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
14.05 Т/с «1943» (12+)  
18.35 Д/с «Сделано в СССР» (6+)  
18.50 Д/с «Равновесие страха. Война, которая осталась холодной» (12+)  
19.40 «Код доступа. Военная тайна Леонардо да Винчи» (12+)  
20.25 «Код доступа. Германия. Стена и мир» (12+)  
21.30 «Код доступа. Мать Тереза. Ангел из ада» (12+)  
22.15 «Код доступа. Цена войны. Черный рынок оружия» (12+)  
23.10 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (0+)  
01.00 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
02.25 Х/ф «Девушка с характером» (0+)  
03.45 Х/ф «Тройная проверка» (12+)  
05.15 Д/ф «Легендарные полководцы. Петр Багратион» (12+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
09.00 «Дом-2. Lite» (16+)  
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)  
13.30, 14.00 Т/с «Улица» (16+)  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
21.00 Т/с «Сладкая жизнь» (16+)  
22.00 Т/с «Это мы» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
01.05 «Comedy Woman» (16+)  
02.05 «ТНТ-Club» (16+)  
02.10, 03.10 «Stand Up» (16+)

### ОТВ

06.00, 13.00, 21.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)

07.00, 10.35, 11.00, 12.55, 14.20, 15.55, 16.55 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)  
09.00 Х/ф «Спас под березами» (16+)  
10.40, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)  
11.05, 17.10 Т/с «Страна ОЗ» (16+)  
16.00 «Парламентское время» (16+)  
16.15 «Поехали по Уралу. Каменск-Уральский» 1,2с. (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+)

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Михаила Викторовича Слободчикова, Раису Григорьевну Балдину. С Днем рождения Валентину Николаевну Гусеву, Татьяну Яковлевну Холкину, Галину Леонидовну Аввакумову, Нину Владимировну Моськову, Бориса Федоровича Кузнецова, Тамару Павловну Андрееву, Павла Васильевича Чадова, Виктора Николаевича Пшеницына.

Пусть в доме будет только радость, уют, достаток и покой. Друзья, родные будут рядом, Беда обходит стороной!

**Местное отделение Союз «Маяк», с. Покровское**

### Гороскоп с 6 по 12 июля

**ОВЕН.** Воздержитесь от заключения сделок, не приступайте к новым проектам. Не вмешивайтесь в чужие конфликты.

**ТЕЛЕЦ.** Выделите наиболее важные дела и займитесь ими. Не исключены встречи, которые могут поменять вашу жизнь.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Постарайтесь избежать конфликтных ситуаций. Не требуйте что-то от родных - получите волну непонимания.

**РАК.** Если почувствуете себя разбитыми, и желания трудиться у вас не будет, дайте себе передышку.

**ЛЕВ.** Не обращайте внимания на недоразумения, которые могут возникнуть не по вашей вине.

**ДЕВА.** Спокойно планируйте трудно-выполнимые дела и важные встречи. соблюдайте правила техники безопасности.

**ВЕСЫ.** Стройте планы, но не настаивайте на определенный результат, дайте возможность проявиться случаю.

**СКОРПИОН.** Постарайтесь больше времени уделять любимому делу. Не отказывайтесь в помощи людям.

**СТРЕЛЕЦ.** Не делитесь сокровенными мыслями: есть опасность, что эта информация будет использована против вас.

**КОЗЕРОГ.** Начинать новые дела пока не рекомендуется. Одиноким судьба может подарить серьезные чувства.

**ВОДОЛЕИ.** Вам благоприятно идти на поводу у своих желаний. Интуиция направит по нужному пути.

**РЫБЫ.** Будьте осторожны. В семейной жизни вы не сможете объективно оценить ситуацию, что приведет к конфликтам.

**Материал с сайта astro-ru.ru**

## ПЯТНИЦА 10 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.45, 02.25 Модный приговор (6+)  
10.50 Жить здорово! (16+)  
12.10 Время покажет (16+)  
15.15, 03.10 Давай поженимся! (16+)  
16.00, 03.50 «Мужское/Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.40 На самом деле (16+)  
19.40 Поле чудес (16+)  
21.00 Время  
21.30 Фабрика звезд (12+)  
23.20 Х/ф «Близняшки» (16+)  
01.00 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (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+)  
14.50, 03.15 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.20 «Измайловский парк» (16+)  
23.45 Х/ф «Рябины гроздья алые» (16+)

### МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)  
06.30 Д/ц «Драмы большого спорта» (16+)  
07.00, 08.55, 11.50, 14.20, 16.25, 20.25 Новости  
07.05, 16.50, 22.00 Все на Матч! (12+)  
09.00 «Футбольное столетие. Евро. 1960» (12+)  
09.30 Футбол. «Чемпионат Европы-1960». Финал. СССР - Югославия (0+)  
11.55 Еврокубки. Финальная серия. Специальный обзор (12+)  
12.25, 13.20 Все на футбол! (12+)  
13.00 Футбол. Лига чемпионов. Жеребьевка 1/4 финала (0+)  
14.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка 1/4 финала (0+)  
14.25 Регби. Лига Ставок - Чемпионат России. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «ВВА-Подмосковье» (Монино) (0+)  
16.30 Восемь лучших. Специальный обзор (12+)  
18.05 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром» (12+)  
18.25 Футбол. Чемпионат Белоруссии. «Смолевичи» - «Ислочь» (Минский район) (0+)  
20.30 Все на футбол! Афиша (12+)  
21.30 Футбол. Лига Чемпионов. Лига Европы. Жеребьевка 1/4 финала (0+)  
22.35 «Точная ставка» (16+)  
22.55 Футбол. Чемпионат Испании (0+)  
00.55 Д/ф «Родман. Плохой хороший парень» (16+)  
03.00 Футбол. Чемпионат Португалии. «Спортинг» - «Санта-Клара» (0+)  
05.00 Д/ц «Место силы» (12+)  
05.30 «Команда мечты» (12+)

### НТВ

05.10 Т/с «Москва. Три вокзала» (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. Рубежи Родины» (16+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
13.55 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)

16.25 ДНК (16+)  
17.20 Жди меня (12+)  
18.20, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (12+)  
00.25 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)  
01.25 Квартирный вопрос (0+)  
02.15 Х/ф «Домовой» (16+)  
03.55 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.30 М/с «Фиксики» (0+)  
07.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
08.00 Т/с «Погнали» (16+)  
09.00 Х/ф «Человек-паук 3. Враг в отражении» (12+)  
11.45 «6 кадров» (16+)  
18.25 Х/ф «Годзилла» (16+)  
21.00 Х/ф «Сумерки. Сага. Новолуние» (12+)  
23.35 Х/ф «Город Эмбер» (12+)  
01.10 Х/ф «Голодные игры» (16+)  
03.25 Х/ф «Аферисты. Дик и Джейн развлекаются» (12+)  
04.45 «Шоу выходного дня» (16+)  
05.30 М/ф «Золотые колосья» (0+)

### ДОМАШНИЙ

06.30, 06.25 «6 кадров» (16+)  
06.55, 05.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.05, 04.45 «Давай разведемся!» (16+)  
10.15 «Тест на отцовство» (16+)  
12.20, 03.55 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.20, 03.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.25, 03.05 Д/с «Порча» (16+)  
14.55 Т/с «Отдай мою мечту» (16+)  
19.00 Х/ф «Снайперша» (16+)  
23.10 Х/ф «Мама Люба» (12+)

### ЗВЕЗДА

06.05 Х/ф «Подкидыш» (16+)  
07.35, 08.20 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)  
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня  
09.50, 10.05, 13.20, 14.05, 18.40, 21.30 Т/с «1943» (12+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
22.50 Х/ф «Рысь» (16+)  
00.45 Х/ф «Львиная доля» (12+)  
02.30 Х/ф «Выйти замуж за капитана» (0+)  
04.00 Х/ф «Светлый путь» (0+)  
05.30 Д/с «Москва фронту» (12+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
08.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
09.00 «Дом-2. Lite» (16+)  
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)  
13.30, 14.00 Т/с «Улица» (16+)  
14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)  
16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00 «Comedy Woman. Дайджест» (16+)  
21.00 «Комеди Клуб. Дайджест» (16+)  
22.00, 22.30 «ХБ» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
01.00 «Такое кино!» (16+)  
01.30, 02.30, 03.20 «Stand Up» (16+)  
04.15, 05.05 «Открытый микрофон» (16+)  
06.00, 06.25 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00, 13.00, 01.30, 03.10 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)  
07.00, 10.35, 11.00, 12.55, 14.20, 15.55, 16.40 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)

07.30, 14.25 «События. Итоги дня» (16+)  
09.00 Х/ф «Спас под березами» (16+)  
10.40, 14.00, 22.40, 01.10, 04.10, 05.00 «Патрульный участок» (16+)  
11.05, 17.10 Т/с «Страна 03» (16+)  
16.00 «Национальное измерение» (16+)  
16.20 «Поехали по Уралу. Михайловск» (12+)  
16.45 «Точка зрения ЛДПР» (16+)  
17.00 «Новости ТМК» (16+)  
19.00 «События. Итоги дня»  
20.30 «События»  
21.00 Новости ТАУ «9 1/2» (16+)  
22.00, 02.30, 04.30, 05.30 «События» (16+)

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днем рождения Галину Леонидовну Аввакумову.

Мамуля дорогая, тебя на свете заболтвей нет. Здоровья тебе, любви и терпенья, и прошу, родная, береги себя. Чтоб жила ты долго и своей любовью нас оберегала.

*Дети, внуки, правнуки*

### 30 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ САМ

Мы привыкли излишне опекать детей. Однако со многими делами ребенок с определенного возраста может справляться без посторонней помощи или с минимальным участием взрослых.

2 – 4 года

Собирать разбросанные игрушки или мыть их. Складывать свою грязную одежду в стиральную машину. Накрывать на стол. Протирать стол тряпочкой после еды. Отнести грязную посуду в мойку или в посудомоечную машину. Одеваться и раздеваться (родители могут помочь с пуговицами и молниями). Выбирать, что надеть (правда, выбор одежды в шкафу не должен быть слишком широким).

5 – 7 лет

Одеваться, застегивать пуговицы и молнии. Завязывать шнурки. Умыться и чистить зубы. Регулировать температуру воды в ванной или в душе. Мыть голову (если волосы короткие) и тело. Звонить в случае необходимости в экстренные службы.

8 – 10 лет

Собирать портфель. Делать уроки. Мыть посуду. Управляться с посудомоечной и стиральной машинами, микроволновкой. Готовить простые блюда, например, бутерброды или яичницу. Мыть пол. Пылесосить. Заботиться о домашнем питомце.

12 – 13 лет

Ходить в магазин за продуктами. Готовить еду по рецепту, варить макароны, картошку и т.п., причем не только для себя, но и для других членов семьи. Заботиться о личной гигиене (не забывать принимать душ, стричь ногти, менять белье и т.д.). Оказывать первую медицинскую помощь в случае необходимости. Планировать свое время. Самостоятельно вставать по утрам в школу. Полностью отвечать за все, что связано со школой (не только за приготовление уроков, но и за свою успеваемость, подготовку к экзаменам). Самостоятельно передвигаться по городу и пользоваться общественным транспортом. Нести ответственность за младших или пожилых членов семьи, если они остаются на его или ее попечении.

*Материал с сайта deti.mail.ru*

## СУББОТА 11 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота  
09.00 Играй, гармонь любимая! (12+)  
09.45 Слово пастыря (0+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 Тамара Синявская. Созвездие любви (12+)  
11.15, 12.15 Видели видео? (6+)  
13.50 На дачу! (6+)  
15.00 «День семьи, любви и верности» Праздничный концерт. Лучшее (12+)  
18.00, 21.20 Сегодня вечером (16+)  
21.00 Время  
23.00 X/ф «Хищник» (18+)  
00.55 Наедине со всеми (16+)  
02.20 Модный приговор (6+)  
03.05 Давай поженимся! (16+)  
03.45 «Мужское/Женское» (16+)

### РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 «По секрету всему свету»  
09.00 Всероссийский потребительский проект «Тест» (12+)  
09.25 «Пятеро на одного»  
10.10 «Сто к одному»  
11.00 Вести  
11.30 «100янов». Шоу Юрия Стоянова (12+)  
12.30 «Доктор Мясников» (12+)  
13.40 X/ф «Мезальянс» (12+)  
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова (12+)  
20.00 Вести в субботу  
21.00 X/ф «Судьба обмена не подлежит» (12+)  
01.05 X/ф «Лжесвидетельница» (16+)

### МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)  
06.30 Профессиональный бокс. Дэнни Гарсия против Ивана Редкача. Бой за титул чемпиона мира в полусреднем весе по версии WBC (16+)  
08.30, 12.35, 15.05, 17.05, 22.25, 00.40 Все на Матч! (12+)  
09.00 Лига Ставок. Вечер бокса. Альберт Батыргазиев против Армена Атаева. Бой за титул WBA Asia в первом лёгком весе (16+)  
11.00, 15.00, 17.00 Новости  
11.05 Все на футбол! Афиша (12+)  
12.05 «Футбол на удалёнке» (12+)  
13.10 «Тот самый бой. Александр Поветкин» (12+)  
13.40 Профессиональный бокс. Владимир Кличко против Александра Поветкина. Бой за титулы WBA, IBF и WBO в супертяжёлом весе (16+)  
15.55 Формула-1. Гран-при Штирии. Квалификация (0+)  
18.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Ахмат» (Грозный) - «Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)  
20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Сочи» - «Спартак» (Москва) (0+)  
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» - «Аталанта» (0+)  
01.10 Футбол. Чемпионат Италии. «Лацио» - «Сассуоло» (0+)  
03.10 Футбол. Чемпионат Испании (0+)  
05.00 Д/ц «Место силы» (12+)  
05.30 «Команда мечты» (12+)

### НТВ

05.25 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)  
06.15 Т/с «Пляж» (12+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.15 Готовим с Алексеем Зиминным (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 НашПотребНадзор (16+)  
14.10 Поедем, поедим! (0+)  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
19.25 Секрет на миллион (16+)  
23.10 X/ф «Селфи» (16+)  
01.05 Дачный ответ (0+)  
02.00 X/ф «Русский бунт» (16+)  
04.00 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.20 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
06.35 М/с «Приключения кота в сапогах» (6+)  
07.00 М/с «Три кота» (0+)  
07.30 М/с «Том и Джерри» (0+)  
08.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+)  
08.25, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
09.00 «ПроСТО кухня» (12+)  
11.00 X/ф «Город Эмбер» (12+)  
12.55 X/ф «Голодные игры» (16+)  
15.40, 01.50 X/ф «Голодные игры. И вспыхнет пламя» (12+)  
18.40 X/ф «Голодные игры. Сойка-перешмешница. Часть 1» (12+)  
21.00 X/ф «Голодные игры. Сойка-перешмешница. Часть 2» (16+)  
23.40 X/ф «V» (12+)  
04.05 X/ф «Аферисты. Дик и Джейн развлекаются» (12+)  
05.25 М/ф «Петух и краски» (0+)  
05.40 М/ф «Быль-небылица» (0+)

### ДОМАШНИЙ

06.30 X/ф «Адель» (16+)  
08.40 «Пять ужинов» (16+)  
08.55 X/ф «Река памяти» (12+)  
10.45 Т/с «Все возрасты любви» (16+)  
19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)  
23.05 X/ф «40+ или Геометрия чувств» (16+)  
03.05 X/ф «Все возрасты любви» (16+)  
06.20 «6 кадров» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.00 Мультфильмы (0+)  
07.05, 08.15 X/ф «Родная кровь» (16+)  
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня  
09.00 «Легенды музыки» (6+)  
09.30 «Легенды кино» (6+)  
10.15 Д/с «Загадки века. Голодомор. Правда и вымыслы» (12+)  
11.05 «Улика из прошлого. ГМО с короной. Страх из пробирки» (16+)  
11.55 «Не факт!» (6+)  
12.30 «Круиз-контроль. Великий Новгород - Псков» (6+)  
13.20 Д/с «Сделано в СССР» (6+)  
13.35 «СССР. Знак качества» с Гариком Сукачевым. Мода для народа» (12+)  
14.25 X/ф «Живет такой парень» (0+)  
16.15 X/ф «Женатый холостяк» (12+)  
18.10 «За дело!» (12+)  
18.25 X/ф «Дачная поездка сержанта Цыбули» (12+)  
20.00 X/ф «Двойной капкан» (12+)

22.55 X/ф «Тихая застава» (16+)  
00.45 X/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)  
02.10 X/ф «Инспектор уголовного розыска» (0+)  
03.40 X/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
05.05 Д/ф «Западная Сахара. Несуществующая страна» (12+)  
05.35 Д/с «Москва фронту» (12+)

### ТНТ

07.00, 01.05 «ТНТ Music» (16+)  
07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
10.55 «Пробуемся по-новому» (16+)  
11.00 «Битва дизайнеров» (16+)  
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Физрук» (16+)  
17.00, 01.35 X/ф «Окей, Лекси!» (16+)  
18.40, 19.00, 20.00, 21.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)  
22.00 «Женский Стендап» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
03.05, 03.55 «Stand Up» (16+)  
04.45, 05.35 «Открытый микрофон» (16+)  
06.25 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)  
07.00, 11.05, 12.25, 12.55, 16.55, 17.40, 19.25, 20.55 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
07.30 «События. Итоги дня» (16+)  
09.00, 19.30 X/ф «Мергрэ» (16+)  
10.30 «Поехали по Уралу. Михайловск» (12+)  
10.45 «Решение есть!» (16+)  
10.55 «Неделя УГМК» (16+)  
11.10 «О личном и наличном» (12+)  
11.30 Программа Галины Левиной «Рецепт» (16+)  
12.00 «Национальное измерение» (16+)  
12.30, 04.50 «Патрульный участок. На дорогах» (16+)  
13.00 X/ф «Водоворот чужих желаний» (16+)  
16.10 Д/с «Знахарки» (16+)  
17.00 «Прокуратура. На страже закона» (16+)  
17.15, 21.00, 05.35 Итоги недели  
17.45 X/ф «Муж на час» (16+)  
21.50 X/ф «Обыкновенный преступник» (16+)  
23.30 X/ф «Бессонная ночь» (16+)  
01.15 X/ф «В первый раз» (16+)

В газете «Пламя» №51 от 30.06.2020 опубликован ряд нормативно-правовых актов, в том числе: решение думы об отчете главы за 2019 г.; постановления о проведении публичных слушаний применительно к: д. Брод, с. Щербаково (3 августа в 17.40, 17.50 в Бродовской с/а); с. Сосновскому, п. Ленинскому (4 августа в 17.00, 17.10 в Сосновской с/а); с. Окулово, д. Чайкиной (5 августа в 17.00, 17.10 в Окуловской с/а); с. Рыбниковскому (3 августа в 17.00, 17.10 в Рыбниковской с/а); информсообщения КУМИ: о возможном установлении публичного сервитута с целью извещения и выявления правообладателей зем.участков; о предоставлении зем.участков с. Покровском – для ИЖС, в с. Большой Грязнухе, с. Черемхово – для ведения ЛПХ.

**ПРОДАМ:** дом в д. Большой Белососовой (с мебелью), постройкой, баня, колодец, скважина, участок 20 соток.  
**Обращаться:** тел. 8-904-165-12-96.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ 12 июля

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
06.10 Т/с «Тонкий лед» (16+)  
07.50 Часовой (12+)  
08.15 Здоровье (16+)  
09.20 Непутевые заметки (12+)  
10.10 Жизнь других (12+)  
11.10, 12.15 Видели видео? (6+)  
13.50 На дачу! (6+)  
15.00 Моя мама готовит лучше! (0+)  
16.00 Большие гонки (12+)  
17.25 Русский ниндзя (12+)  
19.15 Три аккорда (16+)  
21.00 Время  
22.00 Dance Революция (12+)  
23.45 Х/ф «Жизнь Пи» (6+)  
01.50 Наедине со всеми (16+)  
03.15 «Мужское/Женское» (16+)

### РОССИЯ 1

04.25, 01.30 Х/ф «Мечтать не вредно» (16+)  
06.00, 03.15 Х/ф «Последняя жертва» (18+)  
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 Х/ф «Не было бы счастья-2» (12+)  
15.30 Х/ф «Огонь, вода и ржавые трубы» (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

### МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)  
06.30 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Арсенал» (Тула) - «Тамбов» (0+)  
08.20, 10.55, 22.25, 00.40 Все на Матч! (12+)  
08.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Брешиа» - «Рома» (0+)  
11.30, 01.10 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «Смоленское кольцо». Туринг (0+)  
12.35 «После футбола с Георгием Черданцевым» (12+)  
13.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Оренбург» - «Ростов» (0+)  
15.55, 18.15 Новости  
16.00, 03.30 Формула-1. Гран-при Штирии (0+)  
18.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. ЦСКА - «Рубин» (Казань) (0+)  
20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Краснодар» - «Урал» (Екатеринбург) (0+)  
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» - «Милан» (0+)  
02.30 Реальный спорт. Лёгкая атлетика (12+)

### НТВ

05.20 Т/с «Москва. Три вокзала» (16+)  
06.10, 00.20 Т/с «Пляж» (12+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.15 У нас выигрывают! (12+)  
10.20 «Первая передача» (16+)  
11.00 Чудо техники (12+)  
11.50 Дачный ответ (0+)  
13.00 НашПотребНадзор (16+)  
14.00 Однажды... (16+)  
15.00 Своя игра (0+)

16.20 Следствие вели... (16+)  
19.40 Ты не поверишь! (16+)  
20.35 Звезды сошлись (16+)  
22.10 Основано на реальных событиях (16+)  
03.20 Их нравы (0+)  
03.45 Дело врачей (16+)

### СТС

06.00, 05.50 «Ералаш»  
06.20 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)  
06.35 М/с «Приключения кота в сапогах» (6+)  
07.00 М/с «Три кота» (0+)  
07.30 М/с «Царевны» (0+)  
07.50 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
09.05 Х/ф «Элвин и бурундуки» (0+)  
11.00 Х/ф «Элвин и бурундуки 2» (0+)  
12.45 Х/ф «Элвин и бурундуки 3» (0+)  
14.25 Х/ф «Элвин и бурундуки. Грандиозное бурундукключение» (6+)  
16.20 Х/ф «Сумерки. Сага. Новолуние» (12+)  
18.55 Х/ф «Виктор Франкенштейн» (16+)  
21.05 Х/ф «Тёмная башня» (16+)  
23.00 Х/ф «Обитель зла в 3д. Жизнь после смерти» (18+)  
00.40 Х/ф «Голодные игры. Сойка-персмешница. Часть 1» (12+)  
02.40 Х/ф «Афера Томаса Крауна» (16+)  
04.20 «Шоу выходного дня» (16+)

### ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)  
06.35 Х/ф «Мама Люба» (12+)  
10.55 Х/ф «Снайперша» (16+)  
15.00, 19.00 Т/с «Великолепный век» (12+)  
23.05 Х/ф «Река памяти» (12+)  
01.00 Х/ф «Адель» (16+)  
02.50 Х/ф «Все возрасты любви» (16+)  
06.05 «Домашняя кухня» (16+)

### ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Дачная поездка сержанта Цыбули» (12+)  
07.20 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (0+)  
09.00 Новости недели с Юрием Подкопальным  
09.25 «Служу России» (12+)  
09.55 «Военная приемка» (6+)  
10.45 «Скрытые угрозы. Битва за Арктику» (12+)  
11.30 Д/с «Секретные материалы. Днепр в огне» (12+)  
12.20 «Код доступа. Золото Японии. Секретная капитуляция» (12+)  
13.05 Д/с «Оружие Победы» (6+)  
13.40 Д/ф «Легенды госбезопасности. Борис Соколов. Подвиг государственной важности» (16+)  
14.30 Т/с «На рубеже. Ответный удар» (16+)  
18.00 Главное с Ольгой Беловой  
19.25 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)  
23.30 Х/ф «Плата за проезд» (12+)  
01.15 Х/ф «Женатый холостяк» (12+)  
02.40 Х/ф «Живет такой парень» (0+)  
04.20 Х/ф «Родная кровь» (16+)

### ТНТ

07.00, 07.20, 07.45, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)  
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
10.55 «Просыпаемся по-новому» (16+)  
11.00 «Перезагрузка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00 «Комеди Клаб. Спецдайджест» (16+)  
17.00, 02.10 Х/ф «Гингвины мистера Поппера» (0+)

18.55, 20.00, 21.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)  
22.00, 03.50, 04.40 «Stand Up» (16+)  
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)  
00.00 «Дом-2. После заката» (16+)  
01.05 «Такое кино!» (16+)  
01.35 «ТНТ Music» (16+)  
05.30 «Открытый микрофон» (16+)  
06.15, 06.40 «ТНТ. Best» (16+)

### ОТВ

06.00, 23.10, 04.35 Итоги недели  
06.50 Телепроект ОТВ «Слава российского оружия». 6с. (12+)  
07.00, 08.15, 10.25, 13.40, 15.25, 16.55, 18.40, 20.55 «Погода на «ОТВ» (6+)  
07.05 «Би-Би-Знайки» (0+)  
08.00 «Точка зрения ЛДПР» (16+)  
08.20 Д/с «Знахарки» (16+)  
09.00 Х/ф «Если можешь, прости...» (12+)  
10.30 Х/ф «Водворот чужих желаний» (16+)  
13.45 Х/ф «Муж на час» (16+)  
15.30 Х/ф «Меж высокими хлебов» (12+)  
17.00 Х/ф «Этот красавчик Браммелл» (16+)  
18.45 Х/ф «Марлен» (16+)  
21.00 Х/ф «Заплати другому» (16+)  
00.00 «Четвертая власть» (16+)  
00.30 Х/ф «Нежность» (16+)  
02.15 Х/ф «Бессонная ночь» (16+)  
04.00 «Обзорная экскурсия» (12+)  
04.20 «Прокуратура. На страже закона» (16+)  
05.00 «Парламентское время» (16+)

### О СПОСОБАХ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЙ И ОБРАЩЕНИЙ

Каждый гражданин имеет право обратиться в полицию с сообщением о преступлении или правонарушении. Это можно сделать тремя способами:

1. Посредством направления электронного письма на почтовый ящик: 66.kamuralski@mvd.ru;
  2. Обратившись непосредственно к сотруднику полиции;
  3. Позвонив по телефонам 02 (с сотового телефона - 102), 112 или напрямую в дежурную часть территориального отдела полиции.
- Напоминаем номера телефонов и территории обслуживания отделов полиции: Синарский район (в т.ч. д. Н.Завод, п. Мирный) - МО МВД России «Каменск - Уральский»: 32-23-15, 32-42-30, 02; Красногорский район (в т.ч. д. Монастырка) - ОП №23: 34-80-90, 34-81-81; Каменский городской округ - ОП №22: 31-58-01.

В случае, если вас не устроило решение, принятое по вашему сообщению или в случае отказа от принятия сообщения для обжалования следует обращаться к вышестоящему должностному лицу, либо в прокуратуру.

### ВНИМАНИЕ!

Президентом РФ 24.04.2020 г. подписан Федеральный закон №135-ФЗ «О внесении изменений в ст. 13.3 Федерального закона «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации», которым предоставлено право иностранным гражданам, прибывшим в РФ в порядке, не требующем получения визы и осуществляющим трудовую деятельность на основании патента, неоднократно обращаться с заявлением о переоформлении патента без выезда за пределы РФ. Изменения вступили в силу 5.05.2020 г.  
**МО МВД России «Каменск - Уральский»**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Сергея Юрьевича Морозова, Ольгу Александровну Степанову, Александра Владимировича Венедиктова, Веру Николаевну Семяникова, Светлану Павловну Булих, Надежду Прокопьевну Зинчук, Николая Витальевича Бобкова, Лидию Алексеевну Абузову, Валентину Ивановну Андрееву, Татьяну Михайловну Камкину, Раису Федоровну Горелкину, Татьяну Алексеевну Колбасову, Нину Николаевну Мозжерину, Фаину Аркадьевну Дементьеву.

С Юбилеем! Оптимизма! Бодрости!  
Сил, здоровья, долгих лет счастливых!

Пусть послужит поводом для гордости  
Множество удач и дел красивых!  
**Травянская администрация, совет ветеранов, специалист по соцработе**

С юбилеем Салиму Минхалимовну Шаховскую, Геннадия Николаевича Ончугова, Сергея Юрьевича Шкулева!

Поздравить рады с юбилеем!  
Здоровья, счастья пожелать,  
С улыбкой, добрым настроением  
Свой путь по жизни продолжать!

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

\*\*\*

С юбилеем Людмилу Семеновну Дробышеву, Геннадия Кузьмича Корепанова, Веру Ивановну Мальцеву, Веру Васильевну Шнякину, Елизавету Ивановну Бахарева, Виктора Николаевича Сирина, Нину Петровну Копырину, Григория Николаевича Коровина.

Желаем вам простого счастья  
И тихой радости земной.  
Пусть вас житейские ненастья  
Всегда обходят стороной.

**Клеваякинская администрация,  
совет ветеранов**

## Рациональное питание

Рациональное питание - питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности. В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за выработанных пищевых привычек.

По последним данным, приведенным Минздравсоцразвития, в питании россиян выявлен избыточный уровень потребления жиров и недостаточный – полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6), витаминов и минеральных веществ, пищевых волокон и биологически активных компонентов пищи. Проявляется это в недостаточном потреблении фруктов и овощей, зелени, в однообразности рациона, преобладании в нём продуктов фастфуда и огромного количества консервированной и переработанной пищи. Большое значение имеет также изменение качества продуктов питания, происходящих по причине обеднения почв, длительной транспортировки и хранения, изменения технологии переработки, применения рафинирования.

Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5), для молодых - 1 : 0,9 : 3,2. Эти вещества организм получает только в том случае, если потребляется разнообразная пища, включающая шесть основных групп продуктов: молочные; мясо, птица, рыба; яйца; хлебобулочные, крупа, макаронные и кондитерские изделия; жиры; овощи и фрукты.

Большое значение имеет режим питания: кратность приема пищи, распределение суточной калорийности, массы и состава пищи по отдельным ее приемам. Для здорового человека оптимально четырехразовое питание, так как более редкое питание приводит к накоплению жира в организме, уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов. Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи. Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и кишечника. Кратность приемов пищи определяется возрастом, характером трудовой деятельности, распорядком дня, функциональным состоянием организма. Регулярность приема пищи способствует выработке условного рефлекса во время еды и ритмичной выработке пищеварительных соков.

При четырехразовом питании соотношение числа калорий пищи по отдельным приемам пищи должно быть 30, 15, 35, 20 %. Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность. Второй завтрак может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты. Обед должен быть самым значительным по объему пищи. Ужин должен быть небольшим по объему и состоять из легкоусвояемых блюд. Последний прием пищи должен быть за 2-3 ч до сна.

### ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов. Необходимое для здорового питания

соотношение продуктов ученые представляют в виде пирамиды, разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды — зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая — овощи и фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть (верхушка) пирамиды — сахар и жир. В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных жиров.

Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

- не переедать;
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательнее употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
- знать калорийность и химический состав пищи.

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Одним из негативных последствий нерационального питания является избыточная масса тела, которая увеличивает риск многих заболеваний. У людей, страдающих ожирением, в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела, наблюдаются заболевания сердечно-сосудистой системы, в 3-4 раза чаще сахарный диабет, в 2-3 раза чаще желчекаменная болезнь и заболевания печени. Ожирение является одной из самых частых причин преждевременного старения.

Существует несколько способов определения оптимальной массы тела. Наиболее распространена формула Брока: рост (в см) — 100. Однако этот расчет имеет ряд недостатков. Более точным показателем является индекс Кетле (вес (кг) / рост (м) \* рост (м), см. ВОЗ предлагает следующую градацию индекса Кетле: 18,5-24,9 (нормальные значения), 25-29,9 (избыточная масса тела), 30 и более — ожирение. Оптимальными являются уровни 22-25 кг/м<sup>2</sup>. Именно при этих значениях минимален риск заболеваний и смерти в каждой возрастной группе. Следовательно, человеку нужно столько калорий, чтобы его масса не превышала пределов соответствующего индекса Кетле.

За массой надо следить постоянно, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки, в том числе и применяя разгрузочные дни. Для предупреждения ожирения необходимо:

- обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
- не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
- избегать излишнего потребления сахара и сладостей
- избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);
- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
- при увеличении массы тела увеличивать физическую активность.

**Каменск-Уральский филиал Центра гигиены  
и эпидемиологии по Свердловской области**

**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.**

**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 1641 Тираж 1000.

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