

В 2021 г. в регионе сельхозкультурами засеют 1,3 млн. га

Стр. 3



Издаётся
с 22 марта
1917 года

ОРЛОВСКАЯ ПРАВДА

ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 3 (26987)

13 января 2021 года

www.regionorel.ru | orp@idorel.ru

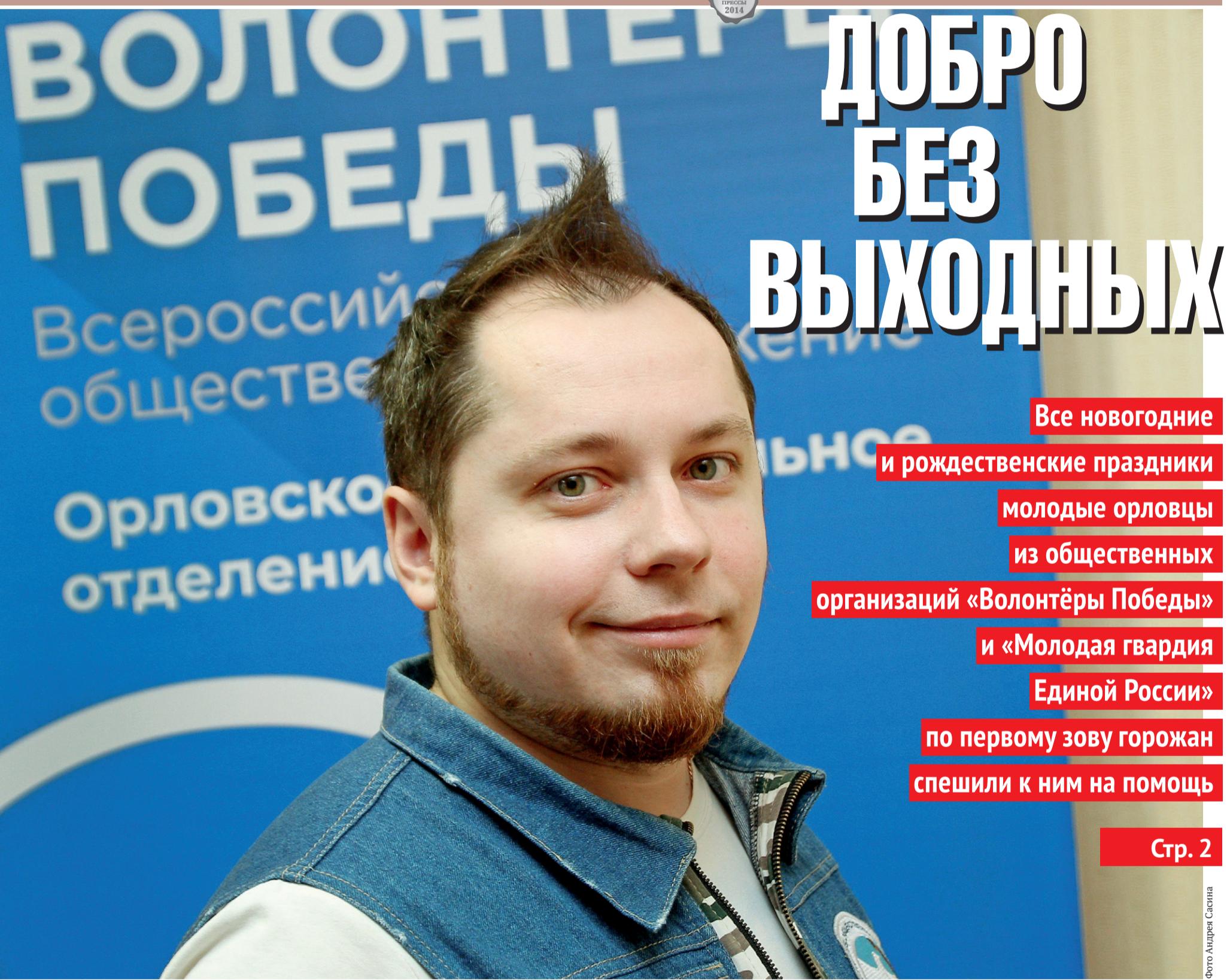
СРЕДА

тв

ПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

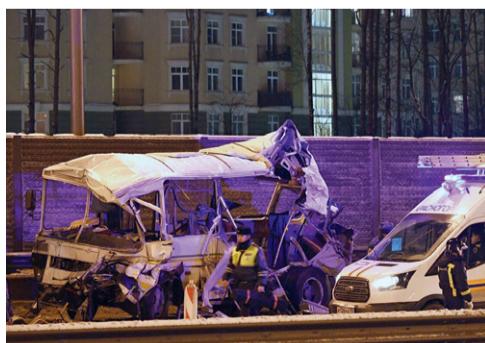


2014



Стр. 2

Фото Андрея Сасина



Смертельный таран

Три орловца пострадали в страшном ДТП с участием автобусов Министерства обороны России и грузовика



Ты узнаешь её из тысячи

Её многие знают в Новодеревеньковском и соседнем Краснозоренском районах. Неудивительно: журналист Тамара Быковская постоянно, как сказали бы раньше, в гуще масс



Вершки и корешки «Зари»

В конце прошлого года членам СПК «Заря» Кромского района начали выдавать часть стоимости их имущественных паёв

ПОГОДА

СРЕДА



день -9 °C



ночь -9 °C

ЧЕТВЕРГ



день -6 °C



ночь -14 °C

Стр. 2

Стр. 9

Стр. 15



21003

2 000286 120018

ПО ПЕРВОМУ ЗОВУ

ДОБРО БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Все новогодние и рождественские праздники молодые орловцы из общественных организаций «Волонтёры Победы» и «Молодая гвардия Единой России» по первому зову горожан спешили к ним на помощь.

— К сожалению, в нашем регионе очень много одиноких и страдающих от тех или иных болезней людей, которым некому дажеходить за продуктами, не говоря уже о том, чтобы уделить им время и просто с ними пообщаться, — с горечью рассказывает руководитель регионального отделения молодёжного общественного движения «Волонтёры Победы» Кирилл Ишков. — Как мы, волонтёры, можем спокойно отмечать праздники, когда людям так сильно нужны мы и наша помощь! Конечно, не жалея сил и времени мы дежурили все новогодние каникулы.

Как только началась пандемия коронавируса, ребята скопериоровались и дружно начали помогать нуждающимся орловцам. Что только не делали! Доставляли продукты, ходили в аптеки за лекарствами, гуляли с домашними питомцами, оказывали психологическую помощь, морально поддерживали. Пожелания горожан почти не изменились, но, конечно, добавились просьбы доставить близким новогодние подарки.

— Мы и сами в долгу не остаёмся, перед Новым годом совместно с оргкомитетом «Наша Победа» провели акцию «С Новым годом, ветеран!», — говорит Кирилл Ишков. — Мы лично поздравили каждого ветерана Великой Отечественной войны и вручили нашим героям подарки.

В период новогодних каникул орловцам помогали



фото Андрея Сасина

около 20 волонтёров. Как всегда, доставляли лекарства, продукты, новогодние подарки, а также консультировали людей по телефону.

31 декабря на дежурный телефон «Волонтёров Победы» поступил звонок от орловчанки: она в канун праздника вместе с ребёнком, у которого был день рождения, попала в инфекционное отделение детской больницы.

— Маме мальчика так хотелось устроить для сына хотя бы маленький праздник, что она позвонила нам и попросила привезти торт, — вспоминает Кирилл Ишков. — Конечно, мы помогли. Женщина потом прислала фотографии мальчика с тортом. Ради

этих счастливых глаз можно преодолеть многое!

— Большую помощь в нашей работе оказывают депутаты областного Совета, благодаря им у нас есть транспорт, на котором передвигаются волонтёры, — говорит Кирилл.

Бывает и такое, что, попадая по звонку в многодетную семью, волонтёры видят, как скромно живут люди, ютясь в крохотной квартирке и воспитывая несколько детей. Тогда они на добровольных началах скидываются и покупают ребятишкам сладости и игрушки.

— В чём-то отказав себе, мы ничего не потеряем, зато столько радости и удовольствия подарим детям, которые, несмотря



на сложности и ограничения, всё-таки верят в чудеса! Сколько добрых дел мы можем делать друг для друга ежедневно. Было желание! — улыбается Кирилл.

Чтобы помочь людям, к «Волонтёрам Победы» присоединился и ТЦ «Атолл». Магазин разместил перед входом «Корзи-

ну добра». Все покупатели, которые хотят помочь людям, могут что-то купить и оставить в корзине безвозмездно. Почти каждый день корзина наполняется, а то, что в неё положили неравнодушные люди, доставляется в многодетные семьи или престарелым орловцам.

Добрая и такая важная работа по поддержке нуждающихся орловцев продолжается. По словам Кирилла Ишкова, «Волонтёры Победы» готовы будут откликаться на просьбы орловцев о помощи ещё столько времени, сколько потребуется.

Екатерина АРТЮХОВА

ДТП

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТАРАН

Три орловца пострадали в страшном ДТП с участием автобусов Министерства обороны России и грузовика.

По предварительным данным, утром 11 января на 28-м километре Новорижского шоссе в Московской области водитель фуры не справился с управлением и протаранил военную колонну.

Как сообщили СМИ, автобусы принадлежат учеб-

ному центру ФКУ «Войсковая часть № 83466», которая занимается подготовкой водителей для Минобороны. В салоне были призывающие срочники и несколько

водителей, следовавших по контракту. Колонна автобусов возвращалась на место постоянной дислокации военнослужащих.

— Водитель гражданского большегрузного автома-



фото РИА Новости

ти, различной степени тяжести получили около 50 военных, четверо из них погибли. Всех пострадавших обследовали высококвалифицированные

специалисты Центрально-го военного клиническо-го госпиталя Минобороны. Им оказывают весь ком-

плекс помощи до полного выздоровления.

Среди пострадавших военнослужащих оказа- лись трое наших земляков — ребята из Орловского, Ливенского и Должанского районов. Слава богу,

все они живы и находятся сейчас в госпитале имени Вишневского.

Водитель грузовика был трезв и серьёзных повреждений не получил. В настоящее время он задержан.

— По поручению председателя СК РФ Александра Бастрыкина возбуждено уголовное дело по факту дорожно-транспортного происшествия с участием грузового автомобиля и военных автобусов на Новорижском шоссе в Московской области по ч. 3 ст. 350 УК РФ, — сообщили в ведомстве.

Теперь виновнику аварии грозит до семи лет лишения свободы.

Александр ТРУБИН

ДРУЖНО – НЕ ГРУЗНО

«МОЁ СЧАСТЬЕ – В КРЕПКОЙ СЕМЬЕ»

Так говорит многодетная мама Светлана Ерохина из села Крутого Колпнянского района. Поддержка и любовь родных придают женщине сил в борьбе с тяжёлой болезнью

Вместе супруги Ерохины уже 15 лет. Венцом союза Андрея и Светланы стали трое детей: семиклассница Алина, первоклашка Ася и трёхлетний Саша. Появление младшего ребёнка принесло в семью не только ещё больше счастья, но и дало право на получение регионального материнского капитала.

С помощью этих средств Ерохины приобрели машину. А федеральный маткапитал позволил им несколько лет назад купить дом в селе Крутом. Сейчас супруги как раз его ремонтируют – дело хлопотное, но приятное. Свой огород и небольшое хозяйство тоже радуют урожаями и приплодами. Словом, всё у них ладится. Но, чтобы в доме царила гармония, семье каждый день приходится бороться с коварным недугом.

Когда-то давно Светлана услышала притчу о том, что для каждого человека у Бога приготовлено два мешка: один наполнен счастьем, другой – печальми. Господь поочерёдно преподносит нам то радости, то горе. Потому и говорят, что жизнь чёрно-белая.

«А какая она у меня?» – не раз задавала себе вопрос женщина. В её жизни светлая и тёмная полосы порой шли параллельно. Как будто ссыпалось сразу из двух мешков – счастье и печаль воедино.

Именно так, казалось, случилось три года назад, когда родился Александр. Взяв на руки долгожданного сына, Светлана плакала от радости. А через несколько дней еле сдерживала горькие слёзы, переживая вынужденную разлуку с малышом. Так вышло, что мать и дитя заболели. В результате Сашеньку отправили в областную детскую больницу, Светлану – в областную клиническую.

Семья воссоединилась лишь спустя две недели. Для ребёнка первая болячка прошла бесследно, а вот у Светланы перенесенная инфекция спровоцировала новые проблемы со здоровьем. Врачи обнаружили у молодой женщины редкое заболевание – миастению. Мишечная слабость, при которой иногда нет сил даже открыть веки, двоение в глазах, затруднённое глотание, а порой и дыхание – вот с чем сталкиваются люди с таким диагнозом. Каждый день с этим борются и Ерохины. В дружной, любящей семье ведь как: если заболел один, то тяжело всем.



Фото автора

Дружная семья преодолеет любые трудности



Празднично-яркие, оригинальные куклы Светланы Ерохиной впечатлили губернатора Андрея Клычкова

– Первое время было очень страшно, – признаётся Светлана. – Не за себя – за детей. Страшно было видеть испуганные глаза девчонок, когда у меня случался приступ и перехватывало дыхание. Страшно было брать на руки Сашеньку: а вдруг станет плохо и не удержу?.. Страшно за мужа: как он один со всем справится, когда я в больнице? А лежать там приходилось часто. Спасибо, что нам помогали родные, соседи, поддерживали коллеги мужа и знакомые.

Состепенно жизнь семьи вошла в привычную колею. Светлана оформила инвалидность – дали третью группу. Дети подросли и стали более самостоятельными.

– Сейчас мы уже привыкли к этому недугу, – продолжает женщина. – Девочки знают, какие лекарства нужно подать, когда мне нехорошо, по мере сил помогают по дому, приглядывают друг за другом. Львиную долю хозяйственных забот взяла на себя супруг, хотя он и на работе загружен, особенно летом. Андрей

работает механизатором в сельхозпредприятии. Да и я не бездельничаю и только к вечеру теряю работоспособность. Так что жить можно.

Однако пандемия и здесь внесла свои коррективы. Плановая госпитализация, которая требуется Светлане два раза в год, чтобы обуздовать развитие болезни, из-за коронавируса отменена. Как результат – у женщины участились приступы удушья, ухудшилось общее состояние.

– Все силы брошены на борьбу с ковидом, аproto, что есть другие болезни,

Минздрав словно забыл, – сетует Ерохина. – Правда, в нынешней ситуации есть и плюсы: сейчас инвалидность продлевается автоматически, больному не нужно проходить обследования и комиссии.

В этом – вся Светлана. Жизнерадостная, улыбчивая, она во всём старается видеть положительные моменты, создавать себе и другим хорошее настроение. Наверное, поэтому женщина увлеклась рукоделием. Её оригинальные куклы-шкатулки, корзинки и другие поделки вызывают

восторг. Не раз мастерица выставляла их в День района. А в позапрошлом году одна из шкатулок очень понравилась губернатору Андрею Клычкову, и женщина подарила её главе региона.

В планах у Ерохиной – освоить новые техники декора, научиться делать оригинальные броши. Светлана приняла участие в онлайн-конкурсе новогодних поделок, объявленном Колпнянским районным Домом культуры, – она смастерила символ года.

– Зима – раздолье для творчества, – говорит Светлана. – А для меня хобби как лекарство. Недаром же существует арт-терапия.

Анацей же для себя женщина считает улыбки детей, любовь и заботу супруга.

– Главное – у меня муж хороший! – улыбается она. – Когда Андрей рядом, я уверена: что бы ни случилось, наша семья справится с любыми трудностями. В этом и есть женское счастье.

Людмила ПАВЛОВА

АПК

Готовь урожай зимой

В Орловской области в 2021 году сельскохозяйственными культурами засеют 1,3 млн. га.

○ в этом сообщили 11 января на аппаратном совещании в администрации региона.

– Уже засеяно 473 тыс. га озимыми культурами. В 2021 году сельскохозяйственные товаропроизводители планируют значительно, на 22,1 тыс. га, расширить посевые площади масличных культур. Также предусмотрено увеличение площади посева кормовых культур до 92,9 тыс. га (+8,8 тыс. га к 2020 г.), картофеля и овоще-бахчевых культур до 24,3 тыс. га (+6,5 тыс. га), – рассказал руководитель департамента сельского хозяйства Орловской области Александр Шалимов.

Для проведения весенней посевной кампании представителям АПК региона потребуется 80,6 тыс. тонн семян яровых зерновых, зернобобовых и крупяных культур. В настоящее время засыпано 78 тыс. тонн семян собственного производства, подготовлено к посеву 38 тыс. тонн.

Продолжается заготовка минеральных удобрений. Из требуемых для весенних полевых работ 77,24 тыс. тонн приобретено 29,11 тыс. тонн. Основные закупки средств защиты растений планируется провести до начала февраля.

Обновляют предприятия АПК региона и парк сельскохозяйственной техники и оборудования. В 2020 году на сумму 4,2 млрд. рублей было приобретено 210 тракторов, 147 зерноуборочных, шесть кормоуборочных комбайнов, 84 сеялки и посевных комплексов и 426 единиц другой сельскохозяйственной техники и оборудования. Планируется, что к 20 февраля будет отремонтирован и подготовлен весь прицепной инвентарь, к 16 марта – тракторный парк.

Не останутся предприятия региона и без финансовой поддержки. На проведение весенних полевых работ планируется выдать 6,8 млрд. рублей льготных краткосрочных кредитов.

Олег ЗБРУЕВ

ЗАНЯТОСТЬ

Общественные работы и личный кошелёк

Около 750 орловцев в 2021 году примут участие в оплачиваемых общественных работах в рамках госпрограммы региона «Содействие занятости населения Орловской области».

Более 50 рабочих мест для общественников есть уже сейчас. Центры занятости населения районов Орла подписали договоры на организацию и проведение оплачиваемых общественных работ – в частности, с кол-центром «Комфортел», орловским филиалом Почты России, администрацией Детского парка, ЗАО «Протон Импульс», которые принимают безработных в качестве интервьюеров, операторов связи, почтальонов, сортировщиков, контролёров.

В 2020 году участниками оплачиваемых общественных работ стали почти 570 человек, а в нынешнем их число вырастет до 750.

Олег КОМОВ

СТОП, КОРОНАВИРУС!

Ещё 178

орловцев пополнили список заболевших COVID-19 за минувшие сутки.

○ информации федерального оперативного штаба на 12 января, с начала эпидемии в Орловской области выявлено 23 453 человека, инфицированных коронавирусом. Выздоровели 20 689 человек (+113 за сутки), умерли 295 (+3 за сутки).

Немного уменьшилось число заболевших по России. Вчера было зарегистрировано 23 315 новых случаев заражения COVID-19, сегодня – 22 934 (-381 за сутки).

Ирина ОЗЕРОВА

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

РЕБЯТ В ОБИДУ НЕ ДАДИМ!

Председатель Орловской региональной общественной организации «Совет солдатских матерей» Валентина Старовойтова рассказала об итогах работы в 2020 году и планах на 2021-й

— Валентина Васильевна, сколько человек обратились за помощью в вашу организацию в прошлом году?

— По заявлениям — более 130, в том числе 46 военнослужащих, 78 призывников, два ветерана боевых действий, три человека по грузу 200, а также мама погибшего в Сирии курсанта военного училища.

Но к нам обращаются не только с заявлениями, но и по телефону. Если вопрос касается военнослужащего, мы связываемся с воинской частью, если обращается призывник — разговариваем с военным комиссаром. И сразу же решаем проблемы. Поэтому назвать точное количество обратившихся к нам за помощью практически невозможно.

— А кому именно вы оказываете помощь?

— Мы работаем с призывниками, военнослужащими по призыву, военнослужащими по контракту и уволенными в запас. К последней категории относятся и военнослужащие по призыву, и военнослужащие по контракту, и ветераны боевых действий, уволенные в запас. Эти ребята не должны оставаться наедине со своими проблемами. Они исполнили свой долг перед Родиной, и теперь государство обязано исполнить свой долг перед ними, если решение их проблем требует вмешательства государства.

— С какими проблемами чаще всего обращаются к вам?

— В основном обращаются военнослужащие по призыву с вопросами о здоровье, которое ухудшилось после начала военной службы. Они просят оказать помощь в госпитализации. Ребята обращаются в медсанчасть, но от них требуют документы, подтверждающие наличие хронических заболеваний до призыва на военную службу.

Родители берут выписку из амбулаторной карты военнослужащего, мы её фотографируем, связываемся с воинскими частями и пересылаем фото необходимых документов по Ватсапу или электронной почте. Мы помогаем воинским формированиям в уточнении категории годности к военной службе того или иного военнослужащего по призыву.

— Есть категория призывников, которых называют уклонистами. Вы с такими работаете?

— В 2020 году представители трёх военкоматов области дали мне списки уклоняющихся от призыва. На звонки из военкомата они не отвечали. Когда я лично стала звонить ребятам, разбираться с их проблемами, они пошли на контакт со мной. К примеру, у одного призывника жена беременна. Ей через неделю



Валентина Старовойтова — частый гость на торжественных церемониях принятия военной присяги новобранцами из Орловской области

рожать, а парня призывают на военную службу. Мож но же предоставить ему отсрочку по семейным обстоятельствам — близкий родственник находится в больнице. Жена рожает ребёнка, муж поможет ей первое время справиться со всем, поддержит, а весной пойдёт служить в армию. Работникам военкоматов нужно учитывать разные семейные обстоятельства.

Ещё пример. У призываника двое детей. По законодательству он может получить военный билет без прохождения военной службы. Но когда его жена рожала первого ребёнка, парень не записал его на себя, чтобы супруга как мать-одиночка могла получать пособие. А для молодой семьи это важно, поскольку доходы небольшие. Второго ребёнка женщина родила уже в браке и записала отца в свидетельство о рождении. Перед супругами стоит дилемма: либо зарегистрировать второго ребёнка, отказавшись от пособия, и спокойно жить, либо продолжать обманывать государство и бегать от военкомата, но получать пособие. Я предложила молодой семье не начинать жизнь с лукавства.

Один юноша мне очень не понравился по манере общения. Он был тактичен, не грубил, но абсолютно не понимает, чем ему грозит уклонение от военной службы. Я ему позвонила и предложила прийти к нам на бесплатную консультацию, чтобы мы обсудили его ситуацию и посоветовали

ли, как поступить. Предложила помочь в медобследовании. Обещала стать на его защиту, если это потребуется. На что юноша ответил: «А я уже обратился к адвокату. Мы написали исковое заявление в суд». Заявление у него не приняли, и он написал жалобу, поэтому его призыв «откладывается». Но призыв не может откладываться вечно. Нужны веские основания, чтобы суд принял жалобу и исковое заявление от призываника. Однако юноша считает, что если он заплатил адвокату, его не призовут в армию и никаких последствий для него не будет.

Хочется обратиться к адвокатам: если у юноши нет оснований для отсрочки или освобождения от военной службы, надо хорошо подумать, стоит ли защищать интересы уклониста и подводить молодого человека под уголовную статью. Нельзя учить лукавить по жизни, иначе проблем с законом юноше не избежать.

— Оказывается ли какая-то материальная помощь жёнам военнослужащих?

— У многих молодых семей сейчас тяжёлое материальное положение. К нам обращаются жёны военнослужащих, которые сидят дома с маленькими детьми и у которых нет никаких доходов. Они просят помочь получить справку из воинской части о том, что мужья служат, потому что им положена материальная помощь. Было бы здорово,

если бы вся эта бумажная волокита делалась направляемую, как только отца ребёнка призывают на военную службу. Военкомат бы передавал необходимые сведения в социзащиту, а там начисляли бы сразу материальную помощь матери ребёнка. Новобранцев отправляют сначала в учебную часть, где они принимают присягу, а затем их распределяют по воинским частям в разные регионы. Проходит немало времени, прежде чем жене удаётся узнать, куда отправили служить её супруга и куда обращаться за справкой. А ей нужно на что-то жить и содержать ребёнка. Это очень важный вопрос, который необходимо решать.

— С какими проблемами вам ещё приходилось сталкиваться?

— Было много обращений военнослужащих по контракту, которые хотели его расторгнуть, но командование части им отказывало. Мы выяснили, почему военнослужащие хотят расторгнуть контракт. Оказалось, что причины действительно веские — по семейным обстоятельствам. Обычно командование в таких случаях всегда идёт навстречу. Но тут возникла проблема: контрактники хотели служить рядом с домом, потому что, к примеру, нужна помощь матери или жене. К сожалению, в воинских частях Орловской области нет достаточного количества мест для таких военнослужащих. Теперь молодые люди оста-

нутся без работы, хотя хотели бы продолжать служить недалеко от дома.

Прежде чем расторгать контракт, военнослужащие должны хорошо подумать и всё взвесить. Можно проходить военную службу в Брянске, Курске, Туле. И ездить домой на выходные. Мы помогаем таким ребятам.

— Вы сказали, что к вам обращались за помощью ветераны боевых действий. С какими проблемами они столкнулись?

— К сожалению, из-за пандемии коронавируса ветераны боевых действий не кладут на плановое лечение в больницу, хотя они обязаны проходить его раз в год. Кроме того, поднимали вопрос обеспечения их жильём. Дело в том, что по российскому законодательству ветераны боевых действий приравнены к ветеранам Великой Отечественной войны. А Федеральный закон «О ветеранах» у нас в Орловской области, к сожалению, пока не исполняется. У нас в регионе есть ветераны боевых действий, которые стали на очередь на приобретение жилья ещё до 2005 года.

Это очень острые проблемы. В 2021 году мы планируем основательно взяться за решение вопроса с правительством нашей области. Раньше мы уже поднимали эту проблему, и нам обещали: как только обеспечат жильём ветеранов Великой Отечественной войны, займутся ветеранами боевых действий. Но пока никого

из этой категории граждан жильём не обеспечили...

— Валентина Васильевна, а как вы работаете в условиях ограничений из-за пандемии коронавируса?

— Мы продолжаем работать в полном составе, несмотря ни на что. Регулярно сдаём анализы на выявление COVID-19. Всё намеченные планы практически выполнены. Продолжаем бесплатные консультации в центре Совета солдатских матерей, оказываем помощь дистанционно по телефону. До последнего дня работали в призывающей комиссии. В рамках президентского гранта проводим беседы со студентами в учебных заведениях, призывающими на сборном пункте, новобранцами в воинских частях, участвуем в принятии присяги в воинских частях 03013 в Орле и 55443 в Думчино Мценского района.

К сожалению, не во всех учебных заведениях получается проводить беседы онлайн, поскольку услуги интернета не во всех районах безлимитные и слишком дорого стоят. А ребята ещё и учатся дистанционно. Хочется надеяться, что 2021 год будет благополучным, пандемия начнёт отступать. Но в любом случае мы будем продолжать работать, по мере сил помогать всем столкнувшимся с проблемами призывающим, военнослужащим по призыву и по контракту, уволенным в запас. Ребят в обиду не дадим!

Наталья КУЗНЕЦОВА

ТВ. ПОНЕДЕЛЬНИК 18 ЯНВАРЯ

1 ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 09.50 Новости
10.55 Жить здорово! 16+
12.00 Модный приговор 6+
12.15 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15, 01.40, 03.05 Время покажет 16+
15.15 16.00 Давай поженимся! 16+
16.00 04.00 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле 16+
19.45 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 Т/с «Щёйка», 12+
00.30 Д/ф «Большой белый танец» 12+

2 ПЕРВЫЙ ОБЛАСТНОЙ

07.00 Мультимир. 0+
07.30 «Программа. Главное», 12+
«Область решений», 12+
08.00 Д/ц «Египетах. Окно в Европу», 16+
09.10 «Свадебный размер», 16+
10.00 Д/ц «Лишевая эволюция. Кухня древней Руси», 12+
10.25 Д/ц «Про животных и людей. Тува. Паломничество к эзотерикам быкам», 12+
10.55 Д/ц «Магия вкуса. Шведчария. Альпийская кухня», 12+
11.20 Д/ф «Рапса Рязанова. День вся жизни», 12+
12.15, 12.40 Т/с «Последний из Магикан», 12+
13.05 13.55 Т/с «Чисто английские убийства», 16+
14.50 Д/ц «Сесиль в стране чудес. Цыгане», 12+
15.35 16.25 Д/ц «Человек мира. Зимбабве. Первое знакомство», 12+
16.55 17.20 Т/с «Крыша мира», 16+
17.50 Т/с «Беспокойный участок» 16+
18.35 Т/с «Неслучайная встреча» 12+
19.30, 00.05, 00.50, 01.30, 04.55, 05.40, 06.20 «Главные новости», 12+
19.55 00.30, 00.50, 20 «Наши приоритеты», 12+
20.00, 00.35, 00.55 «Готов ответить», 12+
20.15, 01.15, 06.05 «Культурное обозрение», 12+
20.30 Д/ф «Кенцина в беде», 12+
21.15 02.30, 23.45 «Выгодно купить квартиру. Мастер без «блюра», 12+
22.20, 01.55 03.15 Х/ф «Окулус», 16+
Д/ц «Заповедники Российской Федерации», 12+

3 РОССИЯ-1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 09.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 11.00 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым 12+
12.40, 14.55 18.40 «60 минут», 12+
17.15 Т/с «Морозова», 12+
21.20 «Андрей Малахов. Прямой эфир», 16+
23.35 Т/с «Склифосовский», 12+
02.20 04.05 «Вечер» с Владимиром Соловьевым 12+
1/C «Лайны следствия», 12+
T/с «Рая знает», 12+

МАТЧ ТВ

06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00
10.00, 12.00, 13.45, 15.25, 16.50, 19.10, 22.05 Новости
10.10 «Дакар-2021. Итоги», 0+
10.40, 16.30 Специальный репортаж 12+
11.00 Зимние виды спорта. Обзор 0+
12.05, 14.45, 16.55, 00.45 Все на матч!
12.45 Смешанные единоборства. М. Гафуров – Л. Тайчэнс. Н-Ю Гайнагадо – Р. Саенчай. One FC. Трансляция из Сингапура 16+

13.50, 15.05 00.50 Д/с «Лайны боевых искусств», 16+
15.30, 17.25 Еврофутбол. Обзор. 0+
Гандбол. Россия – Корея. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из Египта 16+
19.15, 21.10, 22.40 Тотальный футбол. Футбол. «Кальяри» – «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция баскетбол. «Автодор» (Саратов) – ЦСКА. Единая лига ВТБ 0+
01.35 Гандбол. ЦСКА (Россия) – «Боруссия» (Германия). Лига чемпионов. Женщины 0+

4 НТВ

04.35 Т/с «Пасечник», 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Свадьба
08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерь», 16+
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 14.25 Место встречи
16.25 ДНК 16+
19.40 Т/с «Балбоп», 16+
21.20, 23.45 Т/с «Реализация», 16+
03.45 1/C «Всем всего хорошего» 16+
1/C «Семин. Возмездие» 16+

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 «Известия»
05.25, 06.05, 06.50, 07.40 1/C «Легавый-2», 16+
08.30, 09.25, 10.00, 11.00, 12.00, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25 1/C «Выжить любой ценой» 16+
17.05, 18.25 18.35 Т/с «Такая работа», 16+

РОССИЯ-К

19.25, 20.05, 20.40, 21.30, 22.20, 00.30 Т/с «След», 16+
23.10 Т/с «Великолепная пятерка-3», 16+
00.00, 01.15 «Известия. Итоговый выпуск», 0+
02.00, 02.30, 02.55, 03.30, 03.55, 04.30 Т/с «Детективы», 16+

РОССИЯ-К

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
06.35, 07.05, 07.35 «Пешком...» 16+
18.40, 00.40 Д/с «Настоящая война престолов», 16+
08.20, 08.50 Легенды мирового кино 16+
16.25 X/ф «Юркины рассветы», 16+
00.50 XX век 16+
22.15 Т/с «Идиот», 16+
13.15 Линия жизни 16+
14.10 Д/ф «Русские в океане. Адмирал Лазарев», 16+
15.05 Новости. Подробно «Агора», 16+
02.20 Зальцбургский фестиваль 16+
18.25, 19.45 Д/с «Красивая планета», 16+
20.05, 20.35 Главная роль 16+
15.20 Д/ф «Русифик», История Жоржа Нива, рассказанная им самим 16+
21.35, 23.10 «Сати. Нескучная классика...» 16+
02.45 Д/с «Пробуждения Павла Каплевича», 16+
1/C «Карусель

КАРУСЕЛЬ

05.00, 06.55, 07.00 Ранние птички 0+
07.30 «Жужжалка», 0+
«С добрым утром, малыш!», 0+
07.40 «Маша и Медведь», 0+
08.30 «Китти не кошка», 0+
08.55 «Лунтик и его друзья», 0+
09.35 М/ф «Королева Зубаня щётка», 0+
09.55 М/ф «Страна невыученных уроков», 0+
10.15 «Сара и её друзья», 0+
10.45 «Фиксики», 0+
11.10 «Шаранты. Герои космоса», 0+
11.45 М/ф «Роботы-поезд», 0+
12.15 М/ф «Бот Атлон», 0+
12.45 М/ф «Финнзаг», 0+
13.30 X/ф «Юркины рассветы», 0+
10.15 «Наблюдатель», 0+
00.50 XX век 16+
22.15 Т/с «Идиот», 16+
13.15 Д/ф «Аpostol Pavel», 16+
14.15 Д/с «Стрела», 16+
15.05 Новости. Подробно «Эрмитаж», 16+
15.50 Х/ф «Кокхай. ЦСКА – Спартак», 16+
16.25 05.05 Д/с «Лайны боевых искусств», 16+
17.00 03.35 Зимние виды спорта. Обзор 0+
17.45 03.35 Профессиональный бокс. А. Гатти – К. Балдомир. Трансляция из США 16+
18.45 Еврофутбол. Обзор. 0+
Гандбол. «Сайборг». Жустино, Bellator. Трансляция из США 16+
19.40 Т/с «Балбоп», 16+
21.20, 23.45 Т/с «Реализация», 16+
03.45 1/C «Всем всего хорошего» 16+
1/C «Семин. Возмездие» 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 «Настроение», 16+
00.35, 02.55 Петровка, 38 0+
08.10, 09.15, 09.25 Т/с «Лето Господне», 16+
08.25, 11.10 «Свадьба с приданым», 16+
11.00, 11.30 «Правила жизни», 16+
14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50, 03.10 Т/с «Луара Агаты Кристи», 16+
13.40, 14.50 05.20 «Мой герой», 12+
14.50 Город новостей Т/с «Чисто московские убийства», 12+
15.05 Д/с «Легенды Крыма», 12+
16.55 М/ф «Аркадий Паровозов спешит на помощь!», 0+
17.00 «Навигатор. Новости», 0+
17.45 М/ф «Семья Трефликов», 0+
18.00 М/ф «Ник-изобретатель», 0+
18.45 «Зелёный проект», 0+
19.00 «Курьёз не всерьёз!», 0+
19.45 М/ф «Даревны», 0+
20.00 М/ф «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!», 0+
20.45 М/ф «Ми-ми-мишки», 0+
21.00 М/ф «Зебра в клеточку», 0+
21.45 М/ф «Пластилинки», 0+
17.05, 18.15 04.40 Д/с «Лето Арбата», 12+
19.00, 20.00, 20.20, 22.00 Новости 16+
22.05 Т/с «Дети Арбата», 12+
12.10, 20.05, 01.00 «Отражение», 16+
19.20, 20.35 23.45, 03.00 «Прав! Да?», 12+
00.30, 00.45 «Домашние животные», 16+
04.05, 05.05 04.35 «Легенды Крыма», 12+
04.40 04.40 Д/с «Порча», 16+
14.10, 14.45 01.35 Д/с «Энзахарка», 16+
19.00, 19.45 X/ф «Ключ к его сердцу», 16+
19.45 Т/с «Цыганка», 16+
23.30 04.40 Д/с «Подкидыши», 16+
19.15, 23.30 04.40 Т/с «Подкидыши», 16+

19.20, 20.15 М/с «Сказочный патруль», 0+
20.30, 22.30 М/с «Литтл Пони. Пони. Пони», 0+
20.45, 22.50 М/с «Спокойной ночи, малыши!», 0+
22.50, 23.50 М/с «Три кота», 0+
23.15, 23.45 М/с «Бакуган. Вооружённый альянс», 0+
23.50, 04.00 М/с «Приключения Ам Няма», 0+
23.50, 04.00 М/с «Гормити», 6+
23.45, 04.00 М/с «Кубок Боб Квадратные штаны», 6+
04.00, 04.00 М/с «Лэйвон», 6+
04.00, 04.00 М/с «Эльвин и бурундук», 6+
04.00, 04.00 М/с «Инспектор Гаджет», 6+
04.00, 04.00 М/с «Нильс», 6+
04.00, 04.00 М/с «Гингвинёнок Пороро», 0+

05.00, 06.00 РЕН ТВ
06.00, 07.00 «Территория заблуждений», 0+
07.00, 08.30 Игорем Прокопенко 16+
08.30, 09.00 «Документальный проект», 16+
09.00, 10.00 «С бодрым утром!», 16+
10.00, 11.00 «Счастье», 16+
11.00, 12.00 «Засекреченные списки», 16+
12.00, 13.00 «Как устроен мир», 16+
13.00, 14.00 «Информационная программа», 16+
14.00, 15.00 «Тайны Чапман», 16+
15.00, 16.00 «Самые шокирующие гипотезы», 16+
16.00, 17.00 «Х/ф «Коломбайна», 16+
17.00, 18.00 «Водить по-русски», 16+
18.00, 19.00 «Неизвестная история», 16+
19.00, 20.00 «Однажды в Мексике. Десперадо-2», 16+
20.00, 21.00 «Х/ф «Мы – Миллеры», 16+
21.00, 22.00 «След», 16+
22.00, 23.00 «Знаменитые отборы», 16+
23.00, 01.00 «Снахарки», 16+
01.45, 02.30 «Сверхъестественный отбор», 16+
02.30, 03.15 «История легенд», 16+
03.15, 04.30 «Музыкальные легенды», 16+
04.30, 05.30 «Однажды за привидениями. Битва за Москву», 16+

05.00, 06.00 ОТР ТВ
06.00, 07.00 «След», 16+
07.00, 08.30 «Мистические истории», 16+
08.30, 09.00 «Документальный проект», 16+
09.00, 10.00 «След», 16+
10.00, 11.00 «Загадки человечества», 16+
11.00, 12.00 «Невероятно интересные истории», 16+
12.00, 13.00 «Документальный спецпроект», 16+
13.00, 14.00 «Тайны Чапман», 16+
14.00, 15.00 «Самые шокирующие гипотезы», 16+
15.00, 16.00 «Х/ф «Коломбайна», 16+
16.00, 17.00 «Водить по-русски», 16+
17.00, 18.00 «Знаменитые отборы», 16+
18.00, 19.00 «Счастье», 16+
19.00, 20.00 «Однажды в Мексике. Десперадо-2», 16+
20.00, 21.00 «Х/ф «Мы – Миллеры», 16+
21.00, 22.00 «След», 16+
22.00, 23.00 «Знаменитые отборы», 16+
23.00, 01.00 «Снахарки», 16+
01.45, 02.30 «Сверхъестественный отбор», 16+
02.30, 03.15 «История легенд», 16+
03.15, 04.30 «Музыкальные легенды», 16+
04.30, 05.30 «Однажды за привидениями. Битва за Москву», 16+

05.00, 06.00 СТС ТВ
06.00, 07.00 «След», 16+
07.00, 08.30 «Специальный репортаж», 16+
08.30, 09.00 «Документальный проект», 16+
09.00, 10.00 «След», 16+
10.00, 11.00 «Загадки человечества», 16+
11.00, 12.00 «Невероятно интересные истории», 16+
12.00, 13.00 «Документальный спецпроект», 16+
13.00, 14.00 «Тайны Чапман», 16+
14.00, 15.00 «Самые шокирующие гипотезы», 16+
15.00, 16.00 «Х/ф «Коломбайна», 16+
16.00, 17.00 «Водить по-русски», 16+
17.00, 18.00 «Знаменитые отборы», 16+
18.00, 19.00 «Счастье», 16+
19.00, 20.00 «Однажды в Мексике. Десперадо-2», 16+
20.00, 21.00 «Х/ф «Мы – Миллеры», 16+
2

1

ПЕРВЫЙ

05.00,	09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00,	03.00 Новости
09.50	Жить здорово! 16+
10.55	Модный приговор 6+
12.00,	15.00 Новости (с субтитрами)
12.15,	01.25, 03.05 Время покажет 16+
15.15	Давай поженимся! 16+
16.00,	03.50 Мужское/Женское 16+
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.40	На самом деле 16+
19.45	Пусть говорят 16+
21.00	Время
21.30	Т/с «Ищейка» 12+
22.30	«Док-ток» 16+
00.30	Д/ф «Воины бездорожья» 12+

ПЕРВЫЙ ОБЛАСТНОЙ

07.00	Мультимир. 0+
07.30,	08.35, 12.00, 13.05, 19.30, 22.45, 23.25, 00.05, 04.20, 05.00, 05.40 «Главные новости» 12+
07.55,	12.25 «Персона грата» 12+
08.20,	12.50 «Продёлёнка по истории» 12+
09.15	Д/ц «Сесиль в стране чудес. Калмыкия» 12+
10.05,	17.50 Т/с «Беспрокойный участок» 16+
10.45,	18.40 Т/с «Неслучайная встреча» 12+
11.40,	13.40, 17.00, 17.25 Т/с «Крыша мира» 16+
14.05,	20.25 Т/с «Женщина в беде» 12+
14.55	Д/ц «Сесиль в стране чудес. Калининград» 12+
15.40,	01.50 «Королева красоты». 16+
16.30	Д/ц «Человек мира. Марокко. Замок из песка» 12+
19.55,	23.10, 04.45 «Не городские приключения» 12+
20.10,	23.50, 05.25 «Прогулки с краеведом» 12+
21.10,	02.45 X/ф «Полёт длиною в жизнь» 16+
00.30	Д/ц «Заповедники Российской Федерации» 12+

РОССИЯ-1

05.00,	09.30 Утро России
09.00,	14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55	О самом главном 12+
11.00,	14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30	«Судьба человека» с Борисом Корчевниковым 12+
12.40,	18.40 «60 минут» 12+
14.55	Т/с «Морозова» 12+
17.15	«Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
21.20	Т/с «Склифосовский» 12+

23.35

«Вечер» с Владимиром Соловьевым 12+
Т/с «Тайны следствия» 12+
Т/с «Рая знает» 12+

02.20

04.05

МАТЧ ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.25, 16.50, 19.00, 21.40 Новости

12.05, 14.45, 19.05, 21.50, 00.30 Все на матч!

09.00 Профессиональный бокс.

А. Беттербиев – Т. Клауд.

Трансляция из Канады 16+

Д/ф «В центре событий» 12+

15.30 Еврофутбол. Обзор 0+

Смешанные единоборства.

Э. Рут – Я. Амосов. Bellator.

Трансляция из США 16+

05.05 Д/с «Тайны боевых искусств» 16+

16.30 Специальный репортаж 12+

Футбол. «Удинезе» – «Аталанта». Чемпионат

Италии. Прямая трансляция

Х/ф «Бордо пожаловать в джунгли» 12+

22.25 Футбол. «Аугсбург» – «Бавария». Чемпионат

Германии. Прямая трансляция

Баскетбол. УНИКС (Россия) – «Гран Канария» (Испания).

Кубок Европы. Мужчины 0+

Д/ф «Игорь Численко. Удар форварда» 12+

04.35 «Моя история» 12+

04.35

НТВ

04.35 Т/с «Пасечник» 16+

10.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.30 Сегодня

08.25, 10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+

13.25 Обзор. Чрезвычайное

происшествие

14.00, 16.25 Место встречи

ДНК 16+

18.30, 19.40 Т/с «Балабол» 16+

21.20 Т/с «Реализация» 16+

23.45 Поздняков 16+

23.55 Захар Прилепин. Уроки

русского 12+

00.25 Х/ф «Эластико» 12+

03.50 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

05

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.25

«Известия»

05.30, 06.15, 07.05, 08.00, 09.25,

10.20, 11.20, 12.20, 13.25

Т/с «Пятнички». Глава

четвертая» 16+

13.40, 14.35, 15.35, 16.30

Т/с «Легавый-2» 16+

17.45, 18.40 Т/с «Такая работа» 16+

19.25, 20.20, 21.25, 22.20, 00.30

23.10 Т/с «След» 16+

T/с «Великолепная

пятерка-3» 16+

00.00

01.15

02.00, 02.30, 02.55, 03.35,

04.05, 04.30

Т/с «Детективы»

16+

05.00

06.00

07.00

08.30

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

23.00

24.00

25.00

26.00

27.00

28.00

29.00

30.00

31.00

32.00

33.00

34.00

35.00

36.00

37.00

38.00

39.00

40.00

41.00

42.00

43.00

44.00

45.00

46.00

47.00

48.00

49.00

50.00

51.00

52.00

53.00

54.00

55.00

56.00

57.00

58.00

59.00

60.00

61.00

62.00

63.00

64.00

65.00

66.00

67.00

68.00

69.00

70.00

71.00

72.00

73.00

74.00

75.00

76.00

Главный врач
Орловского областного психодиспансера Олег Силаев рассказал журналисту «Орловской правды», как сохранить душевное равновесие в условиях затянувшейся пандемии.

В эти непростые времена, когда в мире царит пандемия коронавируса, важно беречь и своё психическое здоровье. О том, как не сойти с ума в пандемию, а также о самых распространённых психических проблемах 21 века рассказал главный врач Орловского областного психоневрологического диспансера Олег Силаев.

— Олег Алексеевич, стало ли за последние месяцы, когда с экранов телевизоров на нас буквально льётся связанная с COVID-19 негативная информация, больше обращений в ваше учреждение по поводу психических нарушений?

— К сожалению, действительно обращений стало больше, особенно связанных с тревожными расстройствами, нарушениями сна, приступами паники. По большей части это происходит из-за многочисленных слухов, домыслов, «пугалок» в СМИ и отсутствия достоверной информации о COVID-19 и его лечении. Иногда, чтобы успокоить человека, бывает достаточно всего лишь объяснить, что такое коронавирус, как он протекает, что тяжёлые формы встречаются, по статистике, лишь в 10 % случаев, а лёгкая форма болезни лечится дома.

Ведь сейчас некоторые, получив положительный тест на COVID-19 или потеряв обоняние, впадают в настоящую панику. Надо чётко понимать, что нужно делать. Например, прежде всего, чтобы не заболеть, следует выполнять простые, хорошо всем известные правила: носить маску и перчатки в людных местах, тщательно мыть руки с мылом. При появлении лёгких симптомов заболевания вызывать участкового врача на дом и уйти на самоизоляцию, выполнять все рекомендации врача. И только при тяжёлых признаках болезни нужно обращаться в скорую помощь. Также у человека должен быть чёткий алгоритм действий, как вести себя в постковидный период для лучшей реабилитации организма.

— В вашем учреждении есть своя «скорая помощь». Стало ли больше вызовов?

— Не сказал бы, что вызовов стало больше. У нас хорошо организована работа диспетчеров, которые, имея большой опыт, «отсеивают» звонки паникеров, желающих просто с кем-то поговорить, или людей с наркотической или алкогольной зависимостью от пациентов, которым действительно нужна экстренная психиатрическая помощь.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

МЫТЬ РУКИ, СМЕЯТЬСЯ И ЛЮБИТЬ!

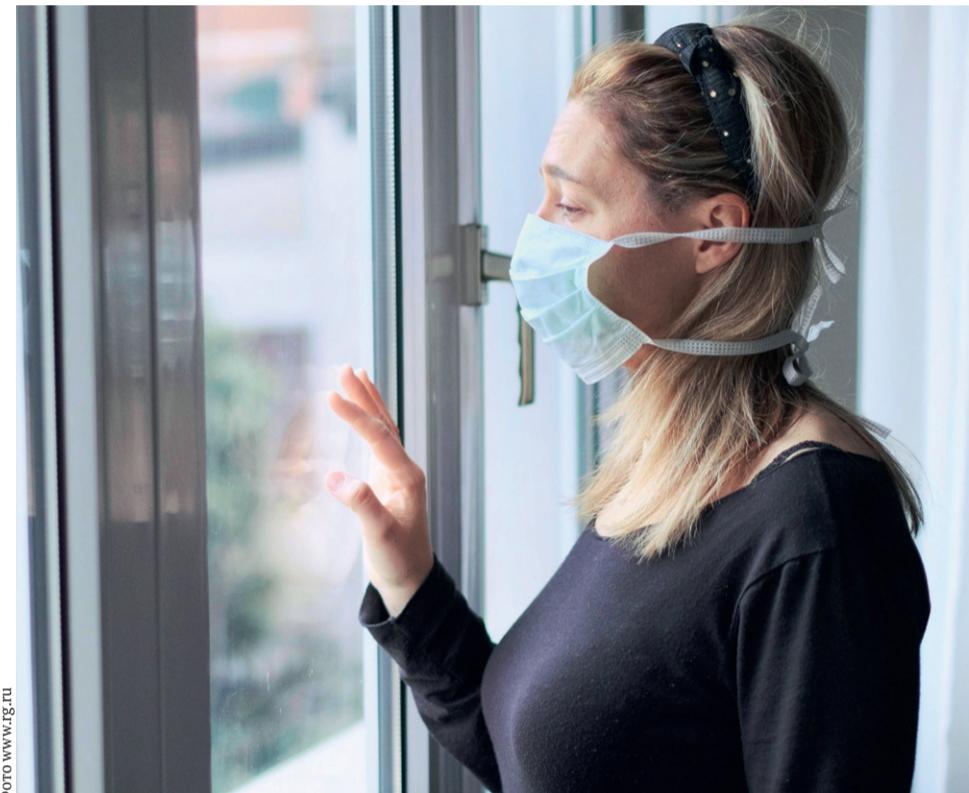
— Как сейчас организована работа психодиспансера?

— Работа идёт в штатном режиме, круглосуточно дежурит скорая помощь, в рабочие дни и по субботам ведётся плановый приём граждан. В диспансере ведут приём участковые врачи-психиатры и психотерапевты, работает дневной стационар, внедряется ряд актуальных программ. Это программы амбулаторной службы, которая является менее затратной и более эффективной психиатрической помощью. Такие программы много лет с успехом применяются уже во многих странах мира, в том числе в Англии, Германии, США. В Италии, например, уже полностью ушли от государственных психиатрических стационаров именно благодаря хорошо развитой амбулаторной сети. Правда, нужно отметить, что реформа там шла более 30 лет.

— А что такое амбулаторная сеть и для чего конкретно она нужна?

— Орловский психиатрический диспансер работает по аналогии с районными поликлиниками: у нас тоже есть участковые врачи. Однако мы оказываем только специализированную психиатрическую помощь. В районных детских поликлиниках также находятся наши психиатры, но этого крайне мало. В Минздраве России есть идея по созданию в регионах центров психического здоровья на базе психодиспансеров. Такие центры нужны, чтобы люди могли приходить и решать свои психологические проблемы, то есть заниматься психическим оздоровлением без опасения, что их поставят на учёт (как многие думают) и тем самым испортят биографию. Сразу отмечу, что учёт граждан по факту обращения отменён в 50-х годах прошлого века. Мы проводим диспансерное наблюдение за гражданами, у которых выявлены тяжёлые хронические и часто обостряющиеся психические расстройства. А центр психического здоровья на самом деле мог бы разрешить целый пласт проблем, причём не только индивидуальных, но и психологических проблем общества в целом.

К примеру, наши специалисты подготовили



программу по лечению психосоматических расстройств. Не секрет, что любая соматическая болезнь всегда сопровождается расстройствами психики — от незначительных до тяжёлых. Более того, некоторые заболевания могут быть спровоцированы психогенным фактором и стрессом. Возьмём коронавирус. Эту болезнь часто сопровождают такие расстройства, как повышенная утомляемость, бессонница, тревожные расстройства, нарушение памяти и внимания. Я убеждён, что в острый период и в период реабилитации пациенту кроме физиологической лекарственной терапии, дыхательных упражнений просто необходимы психотерапия и психокоррекция. Далее — сахарный диабет, гипертоническая болезнь, когда одним из запускающих факторов болезни является стресс.

— Какими ещё расстройствами и болезнями можно будет заниматься в центре психического здоровья?

— Первым делом здесь стоит сказать о деменции. Когда человек сталкивается с ней в своей семье, он в большинстве случаев не знает, что ему делать, думая, что деменция — это конец для человека. В лучшем случае дети

берут на себя уход за больным родственником, в худшем — отправляют в интернат. Очень важным этапом в лечении деменции прежде всего является её раннее выявление. Здесь мы можем вполне сотрудничать с врачами-невропатологами и терапевтами территориальных поликлиник. Ведь именно к нам сначала обращаются граждане, почувствовав начальные изменения психики. У нас имеются специалисты, которые могут на ранней стадии, при первых когнитивных нарушениях выявлять таких пациентов, разработать индивидуальную программу реабилитации и, что немаловажно, обучать родственников таких пациентов.

Не менее важная проблема — распространение аутизма. Если в СССР больных аутизмом были единицы, то сейчас наблюдается всплеск этого заболевания. Мы внедряем программу реабилитации детей, страдающих аутизмом. Благодаря целенаправленным занятиям можно добиться снижения выраженности симптомов болезни и значительно улучшить качество жизни пациентов.

— А с чем может быть связано увеличение числа больных аутизмом?

— Есть мнение многих известных детских пси-

хиатров о том, что аутизм начал прогрессировать после того, как был открыт так называемый «железный занавес» и к нам на прилавки хлынули не всегда полезные продукты с обилием пищевых добавок. Почему люди так стремятся сейчас купить продукты на ярмарке? Потому что там молоко, которое скисает через три дня, и мясо, пахнущее мясом. Также отмечу, что сейчас мы живём в мире, наполненном электроникой и гаджетами, в связи с чем у нас ухудшается навык социального функционирования, то есть мы перестаём друг друга понимать, сопереживать друг другу, сочувствовать. Живое общение заменяют смс, смайлики, электронная почта... Это приводит к такому опасному явлению, как социальная изоляция. Не зря многие психологи утверждают, что самым страшным является не злоба, направленная против человека, а оторванность от человеческого общества. К примеру, самым страшным наказанием в местах лишения свободы было и остаётся помещение в одиночную камеру. Мы же сами себя сажаем в эту камеру и замещаем живое общение суррогатом.

— Сейчас происходит много преступлений, совершённых детьми

с нарушениями психики. Это всё оттуда же?

— Мне кажется, это касается вопроса воспитания детей. И здесь, по моему твёрдому убеждению, родителям тоже часто нужна помощь. На самом деле надо сначала воспитывать и обучать родителей, ведь именно они формируют эмоциональное состояние ребёнка, его характер и привычки. Прежде чем мы садимся за руль автомобиля, нас учат управлять им, а когда рожаем детей, то часто не знаем, как вести себя с ребёнком. Общественные институты бабушек-дедушек уже почти не работают. В лучшем случае родители вспоминают свой опыт, как его воспитывали родители, и хорошо, если этот опыт позитивный. Многие столетия вопросы воспитания детей были на плечах церкви, затем школы. Сейчас, к сожалению, эта функция в таких общественных институтах ослабла.

Поэтому обязательно должны внедряться психо- и социокоррекционные программы для молодых родителей, где их бы обучали, как правильно понять своего ребёнка, его потребности, как действовать, когда ребёнок кричит, капризничает. Вы знаете, например, что для грудного ребёнка потребность в игре так же важна, как в еде и сне, ведь это развивает его психику? Намеренно ущемляя эту потребность, мы формируем безвольных, неумных, неловких детей. С возрастом усложняется психика ребёнка, формируются новые потребности, привычки, усложняется поведенческий рисунок. Особенно в сложный пубертатный период. Именно в это время возникают наиболее серьёзные конфликты и с обществом, и с родителями.

— Олег Алексеевич, какие ещё советы вы можете дать нашим читателям, чтобы не впадать в панику и сохранять спокойствие в это сложное время?

— Кроме того, о чём я уже сказал, посоветую чаще смеяться и пользоваться своим природным чувством юмора. Если его нет — тренируйте! Юмор на самом деле является очень тонким механизмом, успешно разряжающим гнетущую атмосферу, чувство тревоги. Однажды мне поручили провести работу с охранниками ночного клуба, которые были излишне суровы и агрессивны. Так вот эти серьёзные дядечки научились тому, как с помощью юмора и необычной шутки, без кулаков и грубого физического воздействия можно решить почти любую конфликтную ситуацию. Да, есть приёмы, которые могут научить человека «юморить», но самое главное — научиться любить. Любить себя, тех, кто тебя окружает, и даже тех, кто тебя поносит. Это одно из условий комфортного психологического состояния, ощущения чувства счастья.

Марьяна МИЩЕНКО

Поздравления



Уважаемые работники средств массовой информации!

Поздравляю вас с Днём российской печати!

Напряжённый ритм современной жизни невозможно представить без деятельного участия журналистского сообщества.

Хочу искренне поблагодарить вас за большую работу, которую вы вели в очень непростом для всех нас 2020-м году. В условиях введённых вынужденных ограничений из-за эпидемии COVID-19 средства массовой информации оперативно, объективно и непредвзято информировали жителей Орловской области о текущей ситуации, принимаемых мерах государственной поддержки граждан и организаций.

Ваша достоверная информация стала важнейшей частью общей работы по противодействию распространения опасной инфекции, успешной реализации масштабных национальных проектов и государственных программ, решению задач по развитию экономики и улучшению делового климата в регионе, дальнейшей модернизации социальной сферы, повышению качества жизни орловчан.

В год юбилея Великой Победы заслуженное внимание было уделено теме патриотического воспитания молодёжи, сохранения памяти о геройских свершениях предков. Достойное отражение на страницах газет и в содержании материалов электронных средств массовой информации нашли деятельность всех уровней и ветвей власти, социально-экономические и общественно-политические процессы в России и Орловской области, трудовые свершения земляков, события культурной жизни региона.

Ни на минуту не останавливалась творческая жизнь редакционных коллективов — создавались новые, отвечающие веяниям времени информационные проекты и форматы общения с аудиторией.

Уважаемые друзья! Ещё раз от души поздравляю с профессиональным праздником. Желаю вам покорения новых творческих высот, крепкого здоровья, энергии и всего самого доброго!

Андрей КЛЫЧКОВ.
Губернатор Орловской области.



Уважаемые редакторы и журналисты, работники, ветераны печати и средств массовой информации!

Примите искренние поздравления с Днём российской печати!

Сегодня сложно представить жизнь без печатных и электронных изданий, телевидения и радио. Неслучайно ваша профессия остаётся одной из самых востребованных.

На вас лежит ответственная миссия — не только доставлять информацию о тех или иных событиях, но и проанализировать их, дать объективную оценку.

Поэтому отрадно отметить что представителей региональных СМИ всегда отличали и отличают неравнодушие, глубина суждений и мастерское владение пером.

Особые слова благодарности я адресую ветеранам журналистики Орловской области. Да, средства массовой информации сегодня кардинально изменились, но по-прежнему фундаментом работы представителей отрасли остаются заложенные традиции.

Желаю всем работникам средств массовой информации здоровья, творческих находок, интересных и ярких работ, благодарных слушателей, зрителей и читателей. Счастья и благополучия вам и вашим близким!

Леонид МУЗАЛЕВСКИЙ.
Председатель Орловского областного Совета народных депутатов



ТЫ УЗНАЕШЬ ЕЁ ИЗ ТЫСЯЧИ

Её многие знают в Новодеревеньковском и соседнем Краснозоренском районах не только заочно, но и в лицо. Неудивительно: журналист Тамара Викторовна Быковская постоянно, как сказали бы раньше, в гуще масс, среди народа

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ

Она родилась в Хомутово, окончив местную среднюю школу, работала в ней пионервожатой. В 1986 году общинной, активной комсомолке предложили стать литсотрудником районной газеты «Трудовая слава». Здесь она осознала, что нести своё слово людям — читателям, радиослушателям, телезрителям — её призвание. Работала на хлопотных должностях завотделом писем, радиоинформации. Старшее поколение до сих пор помнит её хорошо поставленный, бодрый голос: «Добрый вечер, дорогие новодеревеньковцы! Говорят Хомутово! В студии — Тамара Быковская». Студия — это небольшая изолированная комната в здании РУЭС, где эфир обеспечивали сотрудники райузла. Напечатанный, а чаще вручную написанный ею текст — Тамара Быковская торопилась дать в эфир самую свежую информацию — раскладывался на столе перед микрофоном — и слушатели спешили поближе к своим радиоточкам, чтобы не пропустить последние новости.

Вскоре Быковскую назначили заместителем редактора газеты «Трудовая слава», а когда в начале 1997 года в Хомутово стало формироваться своё телевидение, вопрос, кого назначить ответственным за это важное дело, не стоял: конечно, Быковскую! И Тамара Викторовна стала директором-редактором культурно-информационного центра «Радуга» с правом теле-радиовещания при управлении культуры Новодеревеньковского района, одновременно являясь замначальника этого управления. А 14 июля жители Новодеревеньковского района узнали, что Хомутово не только «говорят», но и «показывают»! Восторгу не было предела.

Коллеги по ТВ часто вспоминают, как редактор защитила их сатирическо-юмористическую передачу «Деревенька» от нападок чиновников, не привыкших к видеокритике. Но взгляд камеры беспристрастен, а комментарии аргументированы, что и удалось доказать. «Ребята, работаем дальше, — успокоила Быковская начинаяющих деревенских телевизионщиков после похода «на ковёр» к начальству. — Правда на нашей стороне, а главное — людям понравилась передача».

ПО ТРУДУ И НАГРАДЫ

Довелось опытному журналисту поработать и собкором «Орловской правды», и главным редактором газеты Краснозоренского района. И вот уже ровно 20 лет, как она вновь в родной «Трудовой славе»: сначала трудилась корреспондентом, а сейчас — главный редактор. Когда читатель видит статью за её подпись, то обязательно прочитает и, можно не сомневаться, не пожалеет о напрасно потраченном времени.



Фото Анатолия Печурина

Подпись Быковской — это как

знак качества.

За годы её руково-

дства и коллектива районки,

и многие журналисты

получили немало самых разных

наград.

Возьмём лишь недавние

и наиболее значимые: это дип-

лом Федерации профсоюзов

Орловской области за победу

в конкурсе «Профессиональный

взгляд» (2017 г.); благодар-

ность Орловского областного

Совета народных депутатов

(2018 г.); благодарность ЦИК

РФ за активное содействие

и существенную помощь

в организации и проведении

избирательных кампаний;

благодарность Минсельхоза

за участие во всероссийском

конкурсе «Моя земля — Россия»;

памятная медаль «200-летие

И. С. Тургенева» (2019 г.)...

Сколько наград у самой

Тамары Викторовны за

34-летнюю журналистскую

деятельность, и сосчитать

трудно. Почётные грамоты

и благодарности областного

Совета, губернатора, адми-

нистраций Орловской области

и Новодеревеньковского рай-

она, Министерства культуры

РФ, юбилейные медали и па-

мятные знаки... А в 2019 году

Быковской, одной из первых

орловских журналистов, было

присвоено звание

«Почётный

работник

средств

массовой ин-

формации Орловской

области» с вручением нагрудного знака.

Мы рассказываем чи-

тателям, как воплощаются

в жизнь нацпроекты — а это

и дороги, и здравоохранение,

и образование, и культура.

Взять хотя бы благоустройство

сельских территорий, созда-

ние комфортной городской среды — как украсились наши населённые пункты за последнее время!

По проекту «Народный бюджет» газета даже провела обсуждение. В итоге заасфальтированы дорожки на территории Хомутовской средней школы и детского сада.

РАДУЖНАЯ ЖЕНЩИНА

Говорить о себе Тамара Викторовна не любит, больше старается рассказывать о своём коллективе, заслужившем, по её глубокому убеждению, много добрых слов. Средний стаж творческих работников «Трудовой славы» — 22 года, трое из них имеют высшее профессиональное образование (сама редактор окончила Воронежский государственный университет им. Ленинского комсомола по специальности «Журналистика»). Многие занимаются общественной работой. Редактор — живой пример. С 1986 года она состоит в рядах Союза журналистов России. Четверть века Т. В. Быковская бессменно избиралась депутатом Новодеревеньковского районного Совета народных депутатов. В настоящее время — депутат Хомутовского поселкового Совета, председатель общественной палаты Новодеревеньковского района, член районного совета «Союза женщин». Всю жизнь активно участвует в художественной самодеятельности: ведущая праздничных мероприятий и концертов, актриса народного театра, один из ведущих голосов народного хора (настоящее, недаром она является дальней родственницей Людмилы Зыкиной, чьи корни по материинской линии — в наших краях). В любой компании она быстро становится её душой, умеет всем подарить хорошее настроение.

В редакции не бывает длинных скучных планёрок. Работа организована так, что каждый «трудославец» без лишних заседаний и нравоучений отлично знает своё дело и не подводит ни редактора, ни газету. Редакторская дверь всегда открыта — добро пожаловать со своими идеями, сомнениями или проблемами, в том числе и личными.

Вот она, настоящая свобода творчества, без которой не может нормально функционировать ни одно нормальное СМИ. И очень даже символично, что в прошлом году «Трудовая слава» впервые (!) стала выходить цветной — в ней словно собрались все цвета радуги. И все мрачные тучи, сама сияя как прекрасная радуга, Тамара Викторовна, как в песне, умеет развести руками, улыбкой, добрым словом и всей своей широкой человеческой душой.

Десять (!) её внуков — главное богатство — могут ею гордиться.

Игорь КАРАБАНОВ

1 ПЕРВЫЙ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
Умницы и умники 12+
Слово пастыря 0+
12.00 Новости (с субтитрами)
Д/ф «Джентльмены удачи». Все оттенки Серого» 12+
12.20 Видео? 6+
Д/ф «И неба было мало, и земли...» 12+
15.00 Вечер музыки
Арно Бабаджанян 12+
16.30 «Кто хочет стать миллионером?»
с Дмитрием Дибровым 12+
18.05 Сегодня вечером 16+
Время
21.20 «Сегодня вечером» 16+
Х/ф «После свадьбы» 16+
01.00 Х/ф «Обезьяны проделки» 12+
02.35 Модный приговор 6+
03.25 Давай поженимся! 16+
04.05 Мужское/Женское 16+

2 МАТЧ!

10.10 Сто к одному
Вести
«Юмор! Юмор! Юмор!!!» 16+
«Доктор Мясников» 12+
Т/с «Входя в дом, оглянись» 12+
18.00 «Привет, Андрей!» 12+
Вести в субботу
Х/ф «без любви» 12+
Х/ф «Путь к себе» 12+

МАТЧ ТВ

06.00 Профессиональный бокс.
Д. Дюбуа – Д. Джойс.
Трансляция из Великобритании 16+
08.55, 11.30, 14.15, 16.20,
18.55, 22.00 Новости
07.00, 10.00, 13.25, 00.00, 00.55, 03.00, 12.20
«Детективы» 16+
Светская хроника 16+
10.55, 11.45, 12.40, 14.15, 15.00, 15.55, 16.40,
T/c «Такая работа» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.45, 21.35, 22.20, 23.10
T/c «След» 16+
«Известия. Главное» 16+
01.45, 02.25 T/c «Свои-3» 16+
T/c «Свои-2» 16+
04.25 T/c «Пятницкий. Глава четвертая» 16+

3 ПЕРВЫЙ ОБЛАСТНОЙ

07.00 Мультимир. 0+
08.35, 12.00, 13.05 «Главные новости» 12+
12.25 «Персона грат». 12+
12.50 «Время закона» 12+
T/c «Беспокойный участок» 16+
10.00 T/c «Неслучайная встреча» 12+
T/c «Кенщина в беде» 12+
13.35 T/c «Крыша мира» 16+
«Муж напрокат». 16+
14.50, 01.55 Д/ц «Агрессивная среда. Жестокий спорт» 12+
Д/ц «Природоведение. Коллективный разум». 12+
02.45 Д/ц «Волонтеры. Таиланд. Тигры» 12+
16.50, 03.30 Д/ц «Магия вкуса. Италия. Молизе» 12+
Д/ф «Алёна Бабенко. Мотылек со стальными крыльями» 12+
18.10, 18.35 T/c «Последний из Магикан» 12+
19.00, 23.30, 05.45 «Программа. Главное» 12+
19.30, 00.00, 06.51 «Область решений» 12+
00.20, 06.35 «Мастер-класс» с Юлией Чернявской. 12+
20.05, 20.55 T/c «Чисто английские убийствах» 16+
21.45, 00.35 03.55 X/ф «Дориан Грей» 16+
Д/ц «Заповедники Российской Федерации» 12+

4 РОССИЯ-1

05.00 «Утро России. Суббота»
Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» 12+
09.25 «Пятеро на одного»

04.35 X/ф «Любить по-русски» 16+
X/ф «Любить по-русски-2» 16+
06.00 08.00, 08.20
Х/ф «Любить по-русски-3» 16+
10.00, 16.00 Сегодня
«Готовим» с Алексеем Зиминым 0+
08.50 09.25 10.20 11.00
Поедем, поедим! 0+
Едим дома 0+
Главная дорога 16+
«Живая еда» с Сергеем Малозёмовым 12+
12.00 13.00 15.00 16.20
Квартирный вопрос 0+
Секрет на миллион 16+
Своя игра 0+
Следствие вели... 16+

5 КАРУСЕЛЬ

19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Токмакевым
16.15 Ты не поверишь! 16+
20.00 21.00 00.20
T/c «Пёс» 16+
Квартирист НТВ у Маргулиса 16+
02.00
T/c «Семин. Возмездие» 16+

5 КАНАЛ

05.00, 05.25, 05.45, 06.20, 06.45, 07.20, 07.50, 08.20
T/c «Детективы» 16+
Светская хроника 16+
10.55, 11.45, 12.40, 14.15, 15.00, 15.55, 16.40,
T/c «Такая работа» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.45, 21.35, 22.20, 23.10
T/c «След» 16+
«Известия. Главное» 16+
01.45, 02.25 T/c «Свои-3» 16+
T/c «Свои-2» 16+
04.25 T/c «Пятницкий. Глава четвертая» 16+

6 РОССИЯ-К

06.30 07.05 08.00
«Библейский сюжет»
Мультифильмы
Х/ф «Стоянка поезда – две минуты»
09.15 09.45 11.45
Д/с «Неизвестная»
Х/ф «Под северным сиянием»
Телевизионный марафон юношеских оркестров мира
Эстафета. Мужчины.
Прямая трансляция из Италии
Футбол. «Милан» – «Атланта». Чемпионат Италии. Прямая трансляция из Италии
Футбол. «Монако» – «Марсель». Чемпионат Франции. Прямая трансляция из Польши 0+
Шорт-трек. Чемпионат Европы. Трансляция из Польши 0+
Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Нидерландов 0+
Бобслей и скелетон. Кубок мира. Трансляция из Германии 0+
Д/с «Тайны боевых искусств» 16+

7 КАРУСЕЛЬ

05.00
М/с «Летающие звери». «Малыши и летающие звери» 0+
06.55, 07.00
07.30 «Жужжалка» 0+
«С добрым утром, малыши!» 0+
07.40 09.00
М/с «Деревяшки» 0+
«Съедобное или несъедобное» 0+
09.20 09.30
М/с «Малыши и Медведь» 0+
М/с «Зебра в клеточку» 0+
10.45 11.05
«Зелёный проект» 0+
М/с «Пластилиники» 0+
11.10 12.30
М/с «Три кота» 0+
«ТриО!» 0+
12.50 13.35
М/ф «Энчантималс. Тайны заснеженной долины» 0+
М/с «Сказочный патруль. Хроники чудес» 0+
14.30
«Большие праздники» 0+

15.00 16.15
«Ералаш» 6+
М/с «Снежная королева: хранители чудес» 0+
16.40 17.05 19.00
М/с «Приключения Барби в доме мечты» 0+
М/с «Кошечки-собачки» 0+
М/ф «Большое путешествие» 6+
20.30
«Спокойной ночи, малыши!» 0+
20.45 22.05
М/с «Лео и Тигр» 0+
М/с «Радужно-бабочково-единорожная кошка» 6+
22.30 22.55 23.15
М/с «Инфинити Надо» 6+
М/с «Трансформеры. Киберслепленые» 6+
23.45
М/с «Бубка Боб Квадратные штаны» 6+
00.10 01.00 04.00
М/с «Смешарики. Пин-код» 6+
М/с «Луны Тюн-шоу» 6+
М/с «Пингвинёнок Пороро» 0+

8 ОТР

05.00, 16.05 «Большая страна» 12+
07.00 «5 минут для размышлений» 12+
07.05 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север 12+
08.00, 14.45, 15.05 «Календарь» 12+
08.55 «Новости Совета Федерации» 12+
09.10 09.50 «За дело!» 12+
17.00 Д/ф «Тайна смерти Туганхамона» 12+
10.40 11.05 «Дом э» Х/ф «Остров» 16+
13.00, 13.05 Новости 15.00, 19.00
15.40 18.00 «Среда обитания» 12+
18.30 «Гамбургский счёт» 12+
«Домашние животные» с Григорием Манёвым 12+
19.05, 05.05 «ОРажение» с Дмитрием Лысковым 12+
20.00 Д/ф «Лысковы» 12+
21.20 X/ф «Связь» 16+
22.00 «Культурный обмен» 12+
01.00 X/ф «Шпион» 16+
02.55 X/ф «Водитель для Веры» 16+
«Как я провел этим летом» 16+

9 ТВ ЦЕНТР

05.30 07.10
Х/ф «Ты – мне, я – тебе» 12+
Православная энциклопедия 6+
07.40 10.25
Х/ф «Железная маска» 12+
Х/ф «Дети понедельника» 16+
11.30, 12.35
14.30, 23.45 События 14.45 X/ф «Где живет Надежда?» 12+
Х/ф «Тот, кто рядом» 12+
16.55 21.00
«Постскриптум» с Алексеем Пушкиным 16+
«Право знать!» 16+
Д/ф «Приговор. Валентин Ковалёв» 16+
22.15 00.00

10 ДОМАШНИЙ

06.30, 06.15 «Ералаш» 0+
М/с «Тролли. Праздник продолжается!» 6+
07.00, 07.30
М/с «Три кота» 0+
М/с «Том и Джерри» 0+
М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» 6+
08.25, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
09.00, 10.40 ПроСТО кухня 12+
Х/ф «Инсургент» 12+
Х/ф «Дивергент. За стеной» 12+
15.20, 17.05
Х/ф «Телепорт» 16+
М/ф «Как приручить дракона» 12+
19.00 М/ф «Как приручить дракона-2» 0+
21.00, 22.55
Х/ф «Великая стена» 12+
Х/ф «Трон. Наследие» 12+
01.20
Х/ф «Ну, здравствуй, Оксана Соколова!» 16+
Т/с «Улётный экипаж» 12+
03.05, 05.00
«6 кадров» 16+
М/ф «На лесной тропе» 0+
05.40

11 ТНТ

07.00, 07.30 «THT Music» 16+
«THT. Gold» 16+
08.30, 09.00, 11.30 Т/с «Саша Таня» 16+
«Битва дизайнеров» 16+
10.00, 12.00 «Битва экстрасенсов» 16+
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 «Однажды в России» 16+
22.00, 23.00 «Секрет» 16+
«Женский стендап» 16+
02.45, 03.35 «Импровизация» 16+
«Comedy Баттл» 16+
04.20, 05.10 «Открытый микрофон» 16+
06.00, 06.30 «THT. Best» 16+

С миру по факту**КРИСТАЛЬНО ЧИСТАЯ**

В Финляндии — самая чистая вода в мире.

К такому выводу пришли специалисты Комитета по водным ресурсам при ООН.

В Финляндии всё население пьёт воду из водопроводных кранов без кипячения и без всякого опасения. И не только потому, что это страна тысячи чистейших озёр. Здесь внедряются самые современные водоочистительные технологии, а местные жители отличаются очень бережным отношением к природным ресурсам.

Сайт ecovita.ru

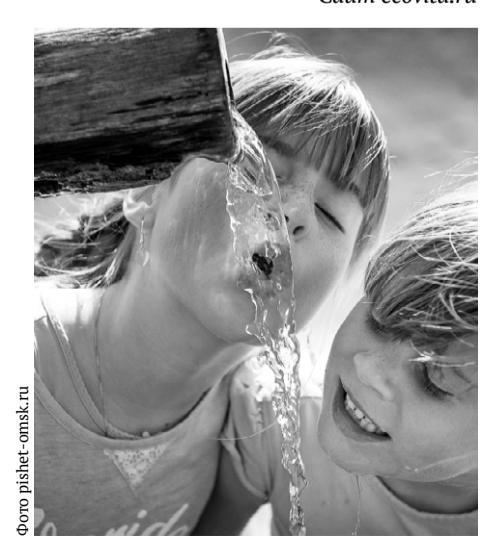


Фото pishet-omsk.ru

**ЛЯСЫ ТОЧИТЬ**

Это выражение возникло в речи плотников.

А слово «лясы» представляет собой усечённое от «балясы, балясины» — резные украшения для перил. Эта работа у плотников считалась настолько несложной, что одновременно можно было шутить, балагурить, вести беседы с подручными.

Сегодня это выражение означает «вести пустую болтовню». Но есть ещё одна версия происхождения этого оборота, более древняя. Она основана на старых значениях слова «точить» — произносить слова, говорить; «лясы» — рассказы, выдумки.

Сайт frazes.ru

ПЕРЕМЕНЧИВАЯ МОРКОВКА

Самая первая морковь была фиолетового цвета, и росла она на своей родине — в Афганистане.

Редкостью были корнеплоды, окрашенные в красный, белый и жёлтый цвета. В садах Римской империи росла белая и розовая морковь. Оранжевую морковь подарили Нидерланды. Она была выведена для Оранской династии королевской семьи, чьим династическим цветом являлся оранжевый.

Сайт dachnayazhizn.info

1 ПЕРВЫЙ

05.00, 06.10 Т/с «Личные обстоятельства» 16+
Новости
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
Часовой 12+
Здоровье 16+
09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым 12+
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.15, 12.20 Видели видео? 6+
Ледниковый период 0+
14.10 «Я почти знаменит» 12+
17.25 «Лучше всех!». Новый сезон 0+
21.00 Время
21.50 Концерт Максима Галкина 12+
00.00 Д/ф «Обыкновенный фашизм» 16+
02.20 Модный приговор 6+
Давай поженимся! 16+
03.10 Мужское/Женское 16+
03.50

ПЕРВЫЙ ОБЛАСТНОЙ

07.00, 19.00, 00.40 «Недельное обозрение». 12+
Д/ц «Природоведение. Коллективный разум». 12+
Д/ф «Алёна Бабенок. Мотылек со стальными крыльями» 12+
10.40, 11.05, 18.10, 18.35 Т/с «Последний из Магикян» 12+
11.30, 12.20, 21.15, 22.05 Т/с «Чисто английские уйбисты» 16+
Д/ц «Егомах». Окно в Европу! 16+
13.35 Д/ц «Агрессивная среда. Скорость». 12+
14.25 «Свадебный размер». 16+
15.10 Д/ц «Пищевая эволюция. Кухня московских государей». 12+
15.40 Д/ц «Про животных и людей. Шри-Ланка. Живые тракторы Востока». 12+
16.05 Д/ц «Магия вкуса. Италия. Молизе». 12+
16.35, 17.10 Д/ф «Филипп Киркоров. Король и шут» 12+
22.55, 05.00 X/ф «Стону» 16+
Д/ц «Заповедники Российской Федерации». 12+
04.15 «Муж напрокат». 16+

РОССИЯ-1

04.20, 01.30 X/ф «Зойкина любовь» 12+
06.00, 03.20 X/ф «Только ты» 12+
08.00 Местное время. Воскресенье «Устами младенца»
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
10.10 Сто к одному
11.00 «Большая переделка»
12.00 «Парад юмора» 16+
13.20 Т/с «Ходя в дом, оглянись» 12+
18.00 «Танцы со звёздами». Новый сезон 12+
20.00 Вести недели

22.00
22.40 Москва. Кремль. Путин Воскресный «Вечер» с Владимиром Соловьевым 12+

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. В. Васильевский – Б. Гусков. AMC Fight Nights WINTER CUP. Трансляция из Москвы 16+
07.00, 08.20, 12.05, 22.00 Новости 12+
07.05, 16.05, 19.00, 22.10, 01.00 Все матчи!
09.00 М/ф «Старые знакомые» 0+
09.20 М/ф «Ну, погоди!» 0+
09.30 Д/ф «Конор Макгрегор. Печально известный 16+
11.25 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Финляндии

12.30 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Финляндии

13.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Италии «Биатлон» с Дмитрием Губерниевым

16.25 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Италии

18.00 Лыжный спорт. Трансляция из Финляндии 0+

19.55 Футбол. «Лацио» – «Сассуоло». Чемпионат Испании. Прямая трансляция Шорт-трек. Чемпионат Европы. Трансляция из Польши 0+

02.00 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Нидерландов 0+

04.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Трансляция из Германии 0+

05.05 Д/с «Тайны боевых искусств» 16+

НТВ

05.10 X/ф «Любить по-русски-3. Губернатор» 16+
07.00 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 16+
11.55 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
20.10 Звезды сошлись 16+
21.40 Основано на реальных событиях 16+
00.50 Т/с «Скелет в шкафу» 16+
01.20 Т/с «Семин. Возмездие» 16+

5 КАНАЛ

05.00, 05.10, 05.55, 06.40, 07.25, 02.35, 03.20, 04.00 Т/с «Пятницкий. Глава четвертака» 16+
09.10, 10.10, 11.05, 23.05, 00.05, 01.00, 01.55 Т/с «Аз воздам» 16+

12.05, 13.00, 13.55, 14.45, 15.45, 20.20, 21.20, 22.15 Т/с «Условный мент-2» 16+

19.00 М/ф «Старые знакомые» 0+
19.20 М/ф «Ну, погоди!» 0+
19.30 Д/ф «Конор Макгрегор. Печально известный 16+
19.45 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Финляндии

20.00 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Италии

21.45 Футбол. «Лацио» – «Сассуоло». Чемпионат Испании. Прямая трансляция Шорт-трек. Чемпионат Европы. Трансляция из Польши 0+

23.20 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Нидерландов 0+

01.40 Д/с «Искатели» 0+
01.40 Мультифильмы

02.25 Д/с «Тайны боевых искусств» 16+

03.00 М/ф «Малышарики» 0+
03.30 «Жужжалка» 0+
03.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

04.00 М/с «Малышарики» 0+
04.30 «Жужжалка» 0+
04.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

05.00 М/с «Малышарики» 0+
05.30 «Жужжалка» 0+
05.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

06.00 М/с «Малышарики» 0+
06.30 «Жужжалка» 0+
06.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

07.00 М/с «Малышарики» 0+
07.30 «Жужжалка» 0+
07.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

08.00 М/с «Малышарики» 0+
08.30 «Жужжалка» 0+
08.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

09.00 М/с «Малышарики» 0+
09.30 «Жужжалка» 0+
09.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

10.00 М/с «Малышарики» 0+
10.30 «Жужжалка» 0+
10.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

11.00 М/с «Малышарики» 0+
11.30 «Жужжалка» 0+
11.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

12.00 М/с «Малышарики» 0+
12.30 «Жужжалка» 0+
12.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

13.00 М/с «Малышарики» 0+
13.30 «Жужжалка» 0+
13.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

14.00 М/с «Малышарики» 0+
14.30 «Жужжалка» 0+
14.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

15.00 М/с «Малышарики» 0+
15.30 «Жужжалка» 0+
15.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

16.00 М/с «Малышарики» 0+
16.30 «Жужжалка» 0+
16.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

17.00 М/с «Малышарики» 0+
17.30 «Жужжалка» 0+
17.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

18.00 М/с «Малышарики» 0+
18.30 «Жужжалка» 0+
18.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

19.00 М/с «Малышарики» 0+
19.30 «Жужжалка» 0+
19.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

20.00 М/с «Малышарики» 0+
20.30 «Жужжалка» 0+
20.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

21.00 М/с «Малышарики» 0+
21.30 «Жужжалка» 0+
21.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

22.00 М/с «Малышарики» 0+
22.30 «Жужжалка» 0+
22.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

23.00 М/с «Малышарики» 0+
23.30 «Жужжалка» 0+
23.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

24.00 М/с «Малышарики» 0+
24.30 «Жужжалка» 0+
24.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

25.00 М/с «Малышарики» 0+
25.30 «Жужжалка» 0+
25.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

26.00 М/с «Малышарики» 0+
26.30 «Жужжалка» 0+
26.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

27.00 М/с «Малышарики» 0+
27.30 «Жужжалка» 0+
27.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

28.00 М/с «Малышарики» 0+
28.30 «Жужжалка» 0+
28.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

29.00 М/с «Малышарики» 0+
29.30 «Жужжалка» 0+
29.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

30.00 М/с «Малышарики» 0+
30.30 «Жужжалка» 0+
30.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

31.00 М/с «Малышарики» 0+
31.30 «Жужжалка» 0+
31.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

32.00 М/с «Малышарики» 0+
32.30 «Жужжалка» 0+
32.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

33.00 М/с «Малышарики» 0+
33.30 «Жужжалка» 0+
33.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

34.00 М/с «Малышарики» 0+
34.30 «Жужжалка» 0+
34.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

35.00 М/с «Малышарики» 0+
35.30 «Жужжалка» 0+
35.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

36.00 М/с «Малышарики» 0+
36.30 «Жужжалка» 0+
36.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

37.00 М/с «Малышарики» 0+
37.30 «Жужжалка» 0+
37.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

38.00 М/с «Малышарики» 0+
38.30 «Жужжалка» 0+
38.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

39.00 М/с «Малышарики» 0+
39.30 «Жужжалка» 0+
39.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

40.00 М/с «Малышарики» 0+
40.30 «Жужжалка» 0+
40.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

41.00 М/с «Малышарики» 0+
41.30 «Жужжалка» 0+
41.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

42.00 М/с «Малышарики» 0+
42.30 «Жужжалка» 0+
42.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

43.00 М/с «Малышарики» 0+
43.30 «Жужжалка» 0+
43.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

44.00 М/с «Малышарики» 0+
44.30 «Жужжалка» 0+
44.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

45.00 М/с «Малышарики» 0+
45.30 «Жужжалка» 0+
45.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

46.00 М/с «Малышарики» 0+
46.30 «Жужжалка» 0+
46.50 «С добрым утром, малыши!» 0+

47.00 М/с «Малышарики» 0+
47.30 «Жужжалка» 0+<br

ЮБИЛЕЙ

НЕ СОЗДАНЫ МЫ ДЛЯ ЛЁГКИХ ПОБЕД

Имя Виталия Анатольевича Алёшина хорошо известно на Орловщине в мире спорта, бизнеса и общественной жизни

В день 65-летия первого мастера спорта СССР в истории орловского дзюдо не только вспомним о его былых спортивных победах, но и расскажем о сегодняшних достижениях юбиляра.

ПЕРВЫЙ МАСТЕР СПОРТА

Мастером спорта Виталий Алёшин стал в Олимпийском 1980 году на всесоюзном турнире в Челябинске.

На вопрос, почему выбор пал именно на дзюдо, Виталий обычно отвечает с улыбкой:

— Да, повезло мне. И с выполнением норматива мастера, и вообще в жизни. Мне везло на встречи с замечательными людьми, которые помогли стать хорошим спортсменом. Федерация дзюдо появилась в СССР в 1972 году. В этот вид спорта шли, как правило, те, кто начинал заниматься самбо. В Кромах, где я вырос, все дети занимались волейболом, хоккеем, футболом, лёгкой атлетикой, лыжными гонками. Когда был призван в ряды Вооружённых сил СССР, стал заниматься самбо. Через год уже выиграл чемпионат Московского горсовета ФСО «Динамо» по этому виду спорта. После демобилизации ещё полгода поработал учителем физкультуры в Кромской средней школе, а в январе 1977 года был приглашён на работу в Орловскую школу ГАИ (ныне — Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова), где долгие годы преподавал боевой раздел самбо и дзюдо. Параллельно тренировался и сам, — рассказал Виталий Анатольевич.

Перспективный спортсмен регулярно выигрывал чемпионаты Орловской области по самбо и дзюдо, выступая как в своей весовой категории, так и в абсолютном первенстве. Председатель Орловского областного спортивного комитета Борис Павленко командировал Виталия Алёшина в Челябинск на всесоюзные соревнования памяти Рихарда Зорге.

Об этом турнире Виталий вспоминает часто и рассказывает с удовольствием. — Меня по дзюдо никто не тренировал, всё приходилось изучать самому. Не упускал возможности принять участие в сборах главной команды страны, которыми руководил главный тренер сборной СССР Владлен Андреев. К предстоящему турниру я был отлично готов. В Челябинск дзюдоисты приехали уже после московской Олимпиады.

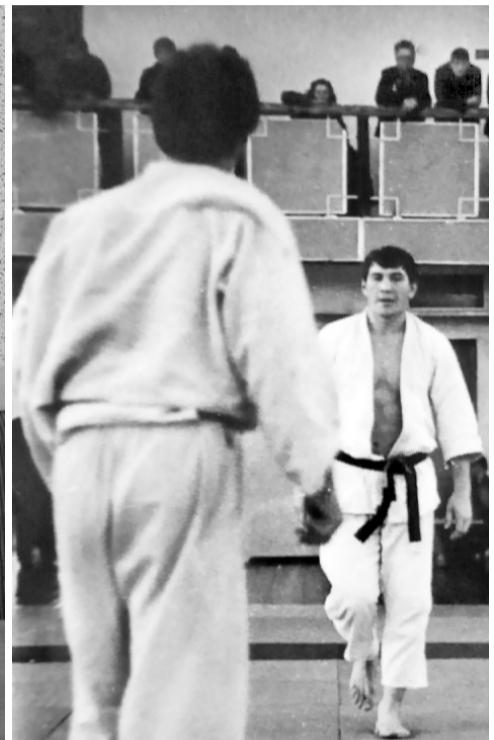


фото из личного архива Виталия Алёшина



Пришлось очень непросто, конкуренция была высочайшая, боролись представители 15 союзных республик. И только первое место в категории давало право на присвоение звания мастера спорта, — вспоминает Алёшин. — На предварительном этапе одержал четыре победы, но главное испытание ждало в финале — мастер спорта СССР из Молдавии. Соперник пошёл на удручающий захват в партере, но я тут же вышел из него и провёл удержание. Чистая победа! Было это 2 сентября 1980 года.

ВСЯ ЖИЗНЬ — БОРЬБА

На соревнованиях Виталий Алёшин выступал долго — до 34 лет. Финальной его победой стал выход на татами в 44 года, где 44-й раз он выиграл открытый чемпионат Орловской области. Это было прежде всего личным достижением. Он сказал себе: «Я смогу!» И смог. В философии дзюдо есть такой принцип: «Стремиться не к победе над противником, а к победе над самим собой». Это характерно для всей жизни Виталия Алёшина. Однажды в беседе он уточнил, что для него вся жизнь — борьба. В жизни за всё нужно бороться: за результат в любом деле, за правду, за любовь.

По окончании спортивной карьеры Виталий Алёшин решил передать свой опыт борьбы подрастающим чемпионам. Он 20 лет являлся вице-президентом Орловской областной федерации дзюдо и самбо. По его инициативе проводился популярный среди детей и юношества областей ЦФО турнир по борьбе дзюдо на призы 44-кратного чемпиона Орловской области, первого мастера спорта СССР на Орловщине В. А. Алёшина.

Благодаря Виталию Алёшину дзюдо прижилось на орловской земле, и надо сказать, что здесь были и есть талантливые борцы с интересными судьбами. Этому и была посвящена книга юбиляра «Гибкий путь к победе», посвящённая 30-летию орловского дзюдо. В ней использованы интервью спортсменов разных поколений, фотографии с мероприятий и соревнований, проходивших в СССР, России и за рубежом, вырезки из газет из личного архива автора. Молодой тогда ещё спортсмен не просто «горел» борьбой, но и думал о том, что надо сохранить и донести дух дзюдо 1980-90-х годов, привить любовь к спорту и воспитать здоровое поколение.



В 44 года
Виталий
Алёшин
очередной
раз стал
чемпионом
Орловской
области
по дзюдо

УЧИТЕЛЬ

Новой вехой в судьбе Алёшина стала тренерская работа. Орловская школа ГАИ, где он преподавал, заняла второе место на первенстве учебных заведений МВД СССР. Юбиляром были подготовлены три мастера спорта.

— Профессиональными спортсменами станут не все, да это и не обязательно, но все должны быть физически здоровыми, ведь здоровые люди — это крепкая нация и сильное государство, — искренне убеждён Виталий Алёшин.

В 2013 году Алёшин защитил кандидатскую диссертацию и получил учёную степень кандидата педагогических наук. Практическая разработка диссертации построена на примере созданного им спортивно-оздоровительного комплекса «Негоциант».

Важное место в деятельности Виталия Анатольевича занимает общественная работа. Он входит в состав регионального отделения Союза пенсионеров России Орловской области.

Союз ветеранов спорта Орловщины Виталий Алёшин называет своей второй семьёй. Неравнодушный к чужим проблемам, он заботится о достойной жизни ветеранов, понимая их настроение и стремление быть нужными.

По инициативе Виталия Анатольевича Алёшина в Орловской области стали проводиться олимпийские уроки для школьников с участием выдающихся спортсменов.

— Молодому поколению очень интересно познакомиться с такими людьми, — говорит Алёшин. — Они узнают много нового и, надеюсь, что-нибудь возьмут на вооружение. Своим

примером мы хотим показать, что при правильном отношении к делу и упорстве можно добиться высоких результатов. Каждый имеет шанс стать победителем, для этого нужно просто много работать. Им есть на кого равняться.

В 2020 году Союзу ветеранов спорта Орловщины исполнилось 25 лет. Эпидемиологическая обстановка не приостановила деятельность организации, а наоборот — мобилизовала. Ветеранам была организована необходимая оперативная помощь в это нелёгкое для всех время.

О своей работе с ветеранами Виталий Анатольевич рассказывает увлечённо:

— Много идей, планов и желания их осуществить. У Союза ветеранов появились и помощники, открыты филиалы в пяти районах Орловской области.

Юбилей Виталия Анатольевича Алёшина — не просто цифры прожитых лет. Это его богатство. Закалился сильный сибиряк (родился он в Омской области) и волевой характер, устоялось оптимистическое и справедливое отношение к жизни, приумножилась природная мудрость.

В большой семье Виталия Анатольевича часто называют учителем, ведь он знает выходы из сложных ситуаций, может помочь, подсказать, объяснить. Его заботы и душевной теплоты хватает на всех.

Виталий Анатольевич любит, когда в его доме собираются дети, внуки, друзья. И если кто-то не узнаёт в седовласом представительном мужчине того резвого юношу на татами в кимоно с чёрным поясом, пусть посмотрит в его глаза. Они, как прежде, лучисты и по-спортивному полны азарта.

**Марк КИРСАНОВ,
Татьяна БЕЛЕВИТИНА**

Просто и доступно
о выращивании садовых, огородных
и комнатных растений

ЗАДАТЬ СВОЙ ВОПРОС
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ
47-52-52,

А ТАКЖЕ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ:
orp@idore.ru

Усадьба

В выпуске «Усадьбы» вы можете поделиться собственным опытом и получить ответы на интересующие вас вопросы.

БУДЬ ГОТОВ



ЯНВАРСКИЕ ЗАБОТЫ

Даже в середине зимы у дачников есть работы в саду и огороде. Приближается «рассадный» сезон, а значит, к нему следует тщательно подготовиться.

СНЕГ В САДУ И ОГОРОДЕ

Огородные работы в январе на даче обязательно включают расчистку дорожек. Собранный снег не нужно выносить с участка: он пригодится для утепления многолетников, ягодных и декоративных кустарников и плодовых деревьев. В январе до морозов нужно поправить укрытия, при необходимости плотнее укутать растения. А снег — отличный бесплатный утеплитель, который спасёт теплолюбивые культуры даже от сильных морозов. Достаточно нагрести к растениям снежную массу. Уплотнять её не нужно.

К обязательным огородным работам на январь также относят очистку теплиц от снега. Накопившаяся снежная масса может повредить поликарбонат, если дуги установлены на значительном расстоянии друг от друга. Большой сугроб на теплице может сломать её, деформировать металлические конструкции.

После обильных снегопадов внимание следует уделить саду. Ветви молодых саженцев, хвойников, кустарников могут сломаться под весом налипшего снега. Его регулярно стряхивают с побегов. Молодые фруктовые деревья тоже требуют внимания, если они посажены без опоры, следите чтобы ветер не поломал стволы. Также именно корой молодых деревьев любят лакомиться зайцы.

ВОЙНА ГРЫЗУНАМ

Садовые работы в январе включают также защиту плодово-ягодных культур от грызунов. В холодное время года они обустраивают гнёзда в кустарниках, в виноградной лозе, под молодыми саженцами и деревьями. Подгрызая кору и побеги, грызуны наносят серьёзный урон растениям. Следует регулярно обновлять приманки-родентицы, чтобы ограничивать популяцию мышей и крыс на участке. Разложить отраву следует и в огороде: грызуны могут обитать в теплицах, рядом с хозяйственными постройками, на грядках с клубникой. Особенно много их рядом с компостной кучей.

НАКОРМИТЬ ПТИЦ

Зимнее кормление птиц — не забава, а при-

манивание на участок пернатых помощников. В сезон они помогут бороться с вредителями сада, уничтожая взрослых насекомых и личинок без всякой химии. Кормушки регулярно очищаются от снега, добавляют любимые лакомства птиц — зерно, семена подсолнечника, кусочки жира.

РЕВИЗИЯ В ПОДСОБКЕ

Помимо работы в огороде, у садоводов в январе есть занятия и дома. В первую очередь необходимо перебрать запасы семян, составить план посадок на будущий сезон и написать список недостающего посевного и посадочного материалов.

Сорта следует выбирать тщательно, опираясь не только на красочное фото, но и на характеристики растения и его урожайность. Лучше ознакомиться с отзывами не только о гибридах и сортах, но и о конкретных производителях семян.

Проводят проверку инвентаря, при необходимости его смазывают или затачивают, обрабатывают от ржавчины. Самое время докупить недостающие лейки, лопаты, плоскорезы и грабли. Нельзя забывать о покупке удобрений. К весне ценены на них непременно

повышаются, а без подкормок культурные растения не порадуют высокими урожаями.

ПОСЕВ ПЕРВОЙ РАССАДЫ

В январе можно заняться посевом семян на рассаду. Сеют только культуры с долгим периодом вегетации — к примеру, корневой сельдерей, перец и баклажаны, лук чернушку, некоторые сорта позднеспелой капусты. Заранее следует проверить на всхожесть остальные культуры: томаты, морковь, перцы. Это позволит избежать ненужного перерасхода семян и, напротив, недостаточного количества рассады.

Можно приступать к посеву семян цветов на рассаду — петунии, виолы, фуксии, примулы и пр. Такие ранние сроки оправданы для получения цветущих растений уже в мае. Если весеннее цветение не столь принципиально, посев следует отложить до февраля — марта.

Всем культурам, посевным в январе, необходимо досвечивание, ведь солнечный день ещё слишком короткий. Лучше использовать светодиодные фитолампы, так как они имеют спектр, необходимый растениям для правильного роста.

МИКРОЗЕЛЕНЬ

Урожай за десять дней



Выращивание микрозелени, без преувеличения, стало новым трендом всех приверженцев здорового образа жизни.

Дело в том, что в молодых зелёных ростках содержится максимальное количество полезных веществ: растение находится на старте своего развития и в полной мере использует запас питательных элементов семени. А это — и растительный белок, и минеральные соединения, и витамины, и эфирные масла, и хлорофилл, и многое другое.

Но самое главное, что каждый вид микрозелени ценен своим собственным «набором здоровья».

Например, редис укрепляет иммунитет и придаёт бодрость. В его ростках содержатся витамины A, C, E, K, PP, группы B, микроэлементы, клетчатка, аминокислоты и антиоксиданты. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, защищает от атеросклероза, регулирует холестерин.

Брюква стимулирует регенерацию клеток, предотвращая преждевременное старение. Ростки её богаты минералами и микроэлементами, органическими соединениями и клетчаткой. Постоянное употребление в пищу этой микрозелени поможет организму укрепить иммунную систему, а также послужит профилактической мерой в предупреждении остеопороза.

Дайкон благодаря витаминам A, B 1, B 2, C, PP и минеральным веществам, подарит вашему организму заряд бодрости и улучшит пищеварение.

Ростки горчицы сарептской содержат омега-3, омега-6 жирные кислоты, пантотеновую кислоту, обладают антибактериальными, противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами. А большое количество аскорбиновой кислоты и рутина в растениях замедляет процесс старения и укрепляет стенки сосудов.

Свёкла тонизирует организм. Из одного семени вырастают два-три ростка, содержащих много микроэлементов и целый комплекс витаминов, благотворно влияющих на нормализацию уровня сахара в крови. Отличное средство для борьбы с авитаминозом.

Если говорить о кress-салате, то он концентрирует в себе витамины группы В, витамин С, каротин, рутин, минеральные соли и йод. Обладает общеукрепляющим действием, улучшает работу щитовидной железы, сон и самочувствие, снижает артериальное давление.

Положительно повлиять на пищеварение поможет краснокочанная капуста. Она является кладезем огромного количества витаминов (C, E, K, U) и минералов (K, Mg и Fe), углеводов, ферментов и фитонцидов. Высокое содержание витамина С и каротина повышает иммунитет и снижает кровяное давление.

Выращивать микрозелень легко, но для начала вам потребуются специальные семена серии «Семена на микрозелень».

В качестве субстрата допускается использовать мешковину, марлю, вату или обычное бумажное полотенце. Тщательно смочите основу и положите в контейнер, в котором будут расти семена.

Затем равномерно выложите семена на субстрат в один слой. После обильно опрыскайте растения из пульверизатора и накройте контейнер пищевой пленкой, предварительно сделав на ней несколько отверстий. Пленка создаст парниковый эффект и не позволит влаге быстро испаряться.

Как только появятся зелёные проростки, контейнер можно будет открыть и поставить в освещённое место или на окно.

Важно поддерживать оптимальную влажность на стадии проклёвывания семян и роста микрозелени и не допускать пересыхания. Температура в помещении должна быть +18–22 °C.

Соблюдая эти рекомендации, уже через семь — десять дней вы сможете собрать урожай и полакомиться аппетитными зелёными ростками, которые благотворно повлияют на ваш организм и улучшат общее самочувствие.



Фото автора

ВМЕСТЕ – СИЛА

Вершки и корешки «Зари»

В конце прошлого года членам сельскохозяйственного кооператива «Заря» Кромского района начали выдавать часть стоимости их имущественных паёв

о странному стечению обстоятельств выплаты начались после очередного визита в хозяйство корреспондента «Орловской правды». Первый раз по вопросу имущественных паёв членов СПК «Заря» мы побывали в сельхозпредприятии в конце июля прошлого года.

Напомним: имущественный пай – это стоимость принадлежащей работникам доли в общем имуществе предприятия. Эти доли выделялись в 1990-е годы при реорганизации сельхозпредприятий. Размер зависел от трудового вклада работника. У некоторых работников СПК «Заря» с большим трудовым стажем в сельхозпредприятии стоимость имущественных паёв исчислялась сотнями миллионов неденоминированных рублей. А теперь это сотни тысяч...

Однако имущество «Зари» последние пять лет стало стремительно таять. Руководство продавало скот, оборудование, технику, дорожные плиты и проч. Члены кооператива не знали, за какие суммы уходило имущество, поступают ли средства от продажи на счёт предприятия. Обращения за помощью в правоохранительные органы Кромского района результата не давали.

Когда в июле прошлого года руководство СПК «Заря» затягивало общее собрание по поводу очеред-

ной продажи, зарёвцы обратились в редакцию «Орловской правды». Всё было странным в этом собрании: и его форма, и перечень, и голосование.

После публикации в нашей газете об особенностях руководства и проведения общих собраний в «Заре», последовавшей за этим проверкой областной прокуратуры, руководитель в сельхозпредприятии сменился. Произошло это так стремительно, что члены кооператива, что называется, не успели глазом моргнуть.

В конце августа они с недоумением узнали, что кооператив возглавила некто Кутузова: то ли заместитель прежнего руководителя, то ли главный бухгалтер СПК, то ли занимавшая обе эти должности сразу. В общем, лицо, приближенное к внутренней кухне кооператива и отлично в ней разбирающееся.

Членов кооператива возмутил и способ выбора нового руководителя: на собрании по утверждению Кутузовой в должности, как рассказали зарёвцы, были всего два человека, которые за неё и проголосовали. Кроме того, негодование вызвала продолжавшаяся политика распродажи имущества СПК. Члены кооператива при новом руководстве снова не знали ни о суммах, по которым продаётся имущество, ни о поступлениях на счёт предприятия.

Такая политика нового руководства вызвала волну, надо признать, праведного возмущения среди членов кооператива. Недовольные организовали собственное собрание с выборами своего руководителя. На эту должность выдвинули Александра Касторных, отработавшего в хозяйстве почти полвека.

Людей дюже жалко, руками поднимали хозяйство, должны же или они сами, или их наследники хоть что-то получить, – согласился Александр Иванович взявшись за дело.

На том собрании кроме членов кооператива «Заря» присутствовали и сама Кутузова, и заместитель главы администрации Кромского района, начальник отдела сельского хозяйства Александр Алдошин.

– Пройдёт согласно законодательству регистрации, люди смогут заблокировать счёт, и все имеющиеся средства пойдут на выплату имущественных паёв, – прокомментировал ситуацию Алдошин.

Так вот к сведению районного руководства: Касторных отказался от регистрации предприятия с собой в руководящей должности. В одной из регистрирующих инстанций ему намекнули о его ответственности, об ответственности созданной ликвидационной комиссии в случае определённых обстоятельств. Александр Иванович, которому пере-

валило за 80, решил, что не потянет.

Тем не менее руки у дружных членов СПК не опустились. При поддержке специалистов Орловского отделения Ассоциации юристов России зарёвцы оспаривают назначение Кутузовой на должность руководителя. И тут неожиданно СПК «Заря» начал частично выплачивать своим членам стоимость имущественных паёв. Однако зарёвцы – за полный расчёт и не отменяют своего решения признать недействительным выборы Кутузовой.

Члены СПК «Заря» не первые, кто в нашей области предъявляет претензии по поводу имущественных паёв. Несколько лет назад попытался получить стоимость имущественного пая Михаил Чупаков из СПК «Богородицкое» Хотынецкого района. Тогда его попытка не увенчалась успехом, но он был один. Земляки не решились его поддержать.

А командная деятельность зарёвцев уже имеет успех. Может быть, это послужит примером для членов других региональных СПК, если вдруг в них руководство само по себе, а члены кооператива – сами по себе. Вероятно, и Михаил Чупаков сможет вернуться к своим претензиям. Ведь сегодня в стране уже существует судебная практика по взысканию с сельхозкооперативов средств в пользу их членов.

Елена НИКОЛАЕВА

КОШЕЛЁК

Пособие по безработице-2021

Постановлением Правительства РФ от 31 декабря 2020 года утверждён размер минимальной и максимальной величин пособия по безработице на 2021 год.

Минимальное пособие составляет 1500 рублей,

максимальное – 12 130 рублей. Пособие 1500 рублей в месяц положено безработным гражданам:

- ранее не работавшим;
- прекратившим деятельность в качестве индивидуальных предпринимателей;
- имеющим менее 26 рабочих недель за последние 12 месяцев перед обращением в центр занятости;
- иным категориям, указанным в ст. 34 Закона «О занятости населения в Российской Федерации».

Пособие от 1500 до 12 130 рублей в месяц положено:

- безработным гражданам предпенсионного возраста, имеющим более 26 рабочих недель за последние 12 месяцев перед обращением в центр занятости. Первые три месяца безработицы гражданам этой категории выплачивается 75 % средней заработной платы на последнем рабочем месте, последующие три месяца – 60 % средней заработной платы, дальнейшие шесть месяцев – 45 % средней заработной платы;
- безработным гражданам, не относящимся к гражданам предпенсионного возраста, имеющим более 26 рабочих недель за последние 12 месяцев перед обращением в центр занятости. При этом в первые три месяца безработицы им выплачивается 75 % средней заработной платы на последнем рабочем месте, последующие три месяца – 60 % средней заработной платы, но не более 5000 рублей в месяц.

Андрей ПАНОВ

Аттестат о среднем образовании на имя Абрамовой Ирины Викторовны, выданный средней школой № 10 города Орла, считать недействительным в связи с утерей.

Реклама

МЕЖЕВАНИЕ

В соответствии с п. 10 ст. 13.1 ФЗ № 101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» ИП Кириллов А. Ю. извещает собственников земельных долей о необходимости согласования проекта межевания земельного участка.

Заказчик работ: Инземцева Виктория Николаевна. Адрес для связи: Россия, Орловская область, г. Орёл, б-р Молодежи, д. 17, кв. 173, тел. 8-903-880-83-77.

Кадастровый инженер, подготовивший проект межевания: Кириллов Андрей Юрьевич, квалификационный аттестат 57-10-10, номер и дата регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, – 5858 от 02.02.2011 г., почтовый адрес: 302030, г. Орёл, ул. Старо-Московская, 6, e-mail: alk571@yandex.ru, тел. 8 (4862) 42-64-13.

Кадастровый номер исходного земельного участка: 57:14:0050501:14, адрес: Российская Федерация, Орловская область, Залегощенский р-н, с/п Верхнекворченское.

Ознакомиться с проектом межевания, внести предложения по доработке проекта межевания и направить обоснованные возражения относительно размера и местоположения выделяемого в счет земельных долей земельного участка заинтересованные лица могут в течение 30 дней со дня опубликования данного извещения по адресу: г. Орёл, ул. Старо-Московская, 6 в рабочие дни с 9.00 до 13.00 и с 14.00 до 17.00.

Кадастровый инженер Кириллов Андрей Юрьевич (адрес: г. Орёл, ул. Старо-Московская, 6, адрес электронной почты: alk571@yandex.ru, телефон 8 (4862) 42-64-13, квалификационный аттестат 57-10-10, номер и дата регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, – 5858 от 02.02.2011 г.) извещает участников общей долевой собственности на земельный участок сельскохозяйственного назначения, расположенный по адресу: Российская Федерация, Орловская область, Залегощенский район, на территории ЗАО «Ломовское», с кадастровым № 57:14:0000000:43, о согласовании проекта межевания земельного участка.

Заказчиком проекта межевания земельного участка является ООО «Авангард-АгроОрёл» (тел. 8-910-306-70-80), адрес: 303320, Орловская область, Свердловский район, д. Котовка.

С проектом межевания земельного участка можно ознакомиться по адресу: 302029, г. Орёл, ул. Старо-Московская, 6, ИП Кириллов А. Ю. «Межевание земельных участков, топографическая съемка».

Предложения о доработке и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 дней со дня опубликования данного объявления по адресу: г. Орёл, ул. Старо-Московская, 6, ИП Кириллов А. Ю. «Межевание земельных участков, топографическая съемка».

При проведении согласования размера и местоположения границ выделяемого земельного участка при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок. Предложения о доработке и возражения должны быть оформлены в письменном виде и к ним приложены копии документов, подтверждающих право лица, выдвинувшего эти возражения, на земельную долю в исходном земельном участке.

Кадастровый инженер Родин Иван Николаевич, аттестат № 57-11-45, адрес: г. Орёл, ул. Красноармейская, д. 17, e-mail: zem2005@yandex.ru, тел. 76-19-87, извещает участников общей долевой собственности о согласовании проекта межевания земельного участка, исходный кадастровый номер 57:14:0000000:132, расположенного по адресу: РФ, Орловская область, Залегощенский район, Октябрьское с. п., на территории ОАО «Благодатное» (старое название КСП «Благодатное»).

Заказчик работ: Юдкин Олег Владимирович, адрес: РФ, Орловская область, пос. Залегоще, ул. Гагарина, д. 75, кв. 1, контактный тел. 8-905-169-27-74.

В течение 30 дней со дня опубликования данного извещения ознакомиться с проектом межевания, внести предложения о доработке проекта межевания и направить обоснованные возражения относительно размера и местоположения выделяемого в счет земельных долей земельного участка заинтересованные лица могут по адресу: г. Орёл, ул. Красноармейская, д. 17, офис 416.

Реклама



Н. Я. Силаев. «Алексей Басманов»



О. А. Сорокина. «Новый год на Театральной площади. Орёл»

ДОСТОЯНИЕ

Арт-география родного края

В Орловском областном выставочном центре продолжает работу выставка произведений орловских художников-живописцев и фотохудожников «Арт-география Орловской области»

На ней представлены 158 работ орловских авторов, в том числе народного художника СССР, академика Российской академии художеств А. И. Курнакова, заслуженного художника России Н. Я. Силаева, О. М. Душечкиной, Л. Е. Жмакиной, А. С. Сокольской, О. А. Сорокиной, В. В. Лупачева, Л. Н. Капитоновой, А. В. Кузнецова.

В рамках всероссийского историко-краеведческого и выставочного проекта «Арт-география России», который проводится в 85 субъектах РФ, будут опубликованы 85 томов иллюстрированной энциклопедии «Арт-география России» и сформирована передвижная выставка-презентация.

Каждый том энциклопедии посвящается одному краю, республике, области или округу. Энциклопедия включает художественные произведения, визуализирующие культурное достояние региона — его исторические события, значимые достижения, самобытность уклада жизни, неповторимую красоту природы и архитектуры. Каждую иллюстрацию сопровождает историко-краеведческая справка, что позволит читателю из других регионов России, а также зарубежных стран ближе ознакомиться с многогранной культурой и великой историей народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Организаторы проекта «Арт-география России» выражают надежду, что он позволит не только сохранить для будущих поколений великолепные произведения художников, масте-



О. М. Душечкина. «Тишина. Болхов»

ров и фотографов, но также послужит своеобразным стимулом для увлечения граждан России своей историей и окажет содействие

сохранению и популяризации культурного наследия насе ляющих Россию этносов и народностей. (6+)

Анжела САЗОНОВА

ЛИТЕРАТУРНАЯ ОРЛОВЩИНА

Третий сезон

Объявлен приём заявок для участия в конкурсе на соискание ежегодной открытой литературной премии имени Елены Благининой.



Премия, учреждённая по инициативе Орловской областной организации Союза писателей России решением Свердловского районного Совета народных депутатов в 2018 году, присуждается за книги стихотворений для детей. Главная её цель — выявление, поддержка и пропаганда произведений талантливых литераторов, пишущих стихи для детей, а также увековечение памяти о поэте Е. А. Благининой, нашей замечательной землячке, популяризация и изучение её творчества.

На соискание премии принимаются произведения в виде книг стихотворений, написанных на русском языке для детей младшего и среднего школьного возраста, изданных в течение двух лет, предшествующих году присуждения премии.

Ограничений для авторов произведений по возрасту, гражданству, месту жительства и месту опубликования произведений не устанавливается. Правом выдвижения кандидатов на соискание премии обладают книжные издательства, творческие профессиональные союзы, общественные объединения, исполнительные органы государственной власти субъектов РФ.

Ходатайство направляющей организации, заполненную анкету номинанта по соответствующей форме и два экземпляра изданной книги необходимо направлять по адресу отдела культуры и архивного дела администрации Свердловского района Орловской области: 303320, Орловская область, Свердловский район, пгт Змиёвка, ул. Ленина, д. 25. Обязательно предоставление макета книги в формате pdf на электронном носителе или по электронной почте: otkusvr@mail.ru.

Заявки принимаются до 1 апреля каждого года.

Лауреату премии вручаются диплом и денежное содержание премии, составляющее 30 000 рублей.

Премия вручается главой Свердловского района в торжественной обстановке на литературном празднике «Благининская весна» на родине Е. А. Благининой в деревне Яковлево.

Подробнее с положением о премии можно ознакомиться на сайте Орловского Дома литераторов www.orelpisatel.ru в разделе «Литературные премии». (0+)

Александр СЕРГЕЕВ

Уважаемые читатели!
продолжается
ПОДПИСКА
на ведущую областную газету
ОРЛОВСКАЯ ПРАВДА
помесячно
на 1-е полугодие
2021

Онлайн-подписка по адресу — <https://podpiska.pochta.ru/>

Корпоративная подписка в г. Орле
(доставка газет в организацию — от 10 экз.)

50 руб.

В редакции: вторник, среда, пятница (получение по месту подписки)	38,30 руб.
Для всех категорий подписчиков	35 руб.
Для пенсионеров	35 руб.
В почтовых отделениях (доставка адресату)	
По индексу П2298 «полный комплект» для всех категорий подписчиков (получение газеты во вторник, среду, пятницу)	118,61 руб.
По индексу П2352 «толстушка» для всех категорий подписчиков (получение газеты в среду)	90 руб.
По индексу П2367 «толстушка» для льготных категорий граждан (пенсионеров, ветеранов и инвалидов ВОВ, бывших узников концлагерей, жертв незаконных политических репрессий, ветеранов и инвалидов боевых действий в Чечне и Афганистане, ликвидаторов последствий чернобыльской аварии, инвалидов 1-й и 2-й групп, многодетных семей) (получение газеты в среду)	60,56 руб.

16+

Орловский издательский дом
ОРЛОВСКАЯ ПРАВДА
среди подписчиков газеты
на 1-е полугодие 2021 года
проводит **АКЦИЮ**
20 января 2021 года

Главный приз — турпутёвка на двоих
по историческим местам Москвы,
а также бытовая техника.

Отдых по всему миру!

- «Горящие» туры.
- Автомобильные и экскурсионные туры по России и Европе.
- Бронирование санаториев и гостиниц.
- Оформление авиабилетов и виз.

Жемчужина
туристическая компания
ул. Комсомольская, 66, 1-й этаж
тел.: 8 (4862) 59-09-40, 48-00-52 <http://pearl-orel.ru>

Дорогие читатели!
В связи со сложной эпидемиологической обстановкой
акция будет проводиться без участия подписчиков специально
созданной комиссией. Победители акции определяются
методом случайного выбора из списка подписчиков
с помощью специальной компьютерной программы.
Результаты будут опубликованы на страницах
«Орловской правды». Желаем удачи и оптимизма!

Партнеры акции
Орёл-регион
РАДИО РОССИЯ ОРЕЛ 102.3 FM
ЭКСПРЕСС РЕГИОН
РЕГИОН 102.0 FM
ГЛАВНАЯ ОБЛАСТНАЯ
РАДИО ОРЕЛ 102.3 FM
РЕГИОН 102.0 FM
ГЛАВНАЯ ОБЛАСТНАЯ
РАДИО ОРЕЛ 102.3 FM
РЕГИОН 102.0 FM
ГЛАВНАЯ ОБЛАСТНАЯ
РАДИО ОРЕЛ 102.3 FM
РЕГИОН 102.0 FM

РЕКЛАМА

Учредители: Правительство Орловской области, Орловский областной Совет народных депутатов, Государственное унитарное предприятие Орловской области «Орловский издательский дом» (издатель).

ОРЛОВСКАЯ ПРАВДА

И. о. генерального директора,
главный редактор:
Н. В. Солопенко.

Адрес издателя и редакции: 302028, г. Орёл, ул. Брестская, д. 6. Приёмная редактора: тел./факс 8 (4862) 47-52-52. Электронная почта: org@idorel.ru. Отдел новостей: 76-18-20, 76-48-98. Социальный отдел: 43-45-19, 76-15-81. Интернет-издание «Орёл-регион»: www.regionorel.ru. Отдел маркетинга и распространения: 47-53-32. Рекламное агентство: 76-30-44, тел./факс 8 (4862) 76-35-50. Электронная почта: reklama@idorel.ru.

Редакция не всегда разделяет мнения авторов публикуемых материалов. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Материалы под рубриками «Тема», «Люди дела» и «Новости компаний» публикуются на коммерческой основе.

Газета издается при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Орловской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 57-00196 от 14 февраля 2012 г. Набрана и свёрстана в компьютерном центре газеты «Орловская правда». Отпечатана в ООО «Газетный дом»: 308000, г. Белгород, ул. Михайловское шоссе, д. 27а. Цена свободная. Знак информационной продукции: 16+. Газета «Орловская правда» выходит по вторникам, средам и пятницам. Недельный тираж — 9000 экз. Ответственный секретарь: Н. И. Шикунов.