



Арамильские ВЕСТИ

16+

№ 19 (1284)
15 апреля 2020 г.

Адрес редакции:
1 Мая, 15, второй этаж, каб. №1

e-mail: vesti-aramil@yandex.ru
Контакты для рекламодателей:
8-912-639-80-93

e-mail: vesti-aramil@yandex.ru Главная городская еженедельная газета Цена свободная. Издается с 1996 г.



Вирус жизнь не остановит

Оперативный штаб, созданный в администрации городского округа с целью противодействовать распространению коронавируса, обеспечил соблюдение мер безопасности и на территории муниципалитета заболевших нет. Об этом шла речь на очередном заседании этого временного органа в понедельник, 13 апреля.

Но кроме чисто карантинных мер противодействия распространению эпидемии, на штабе рассматриваются и другие, не менее важные вопросы в жизни города: криминальная составляющая, призыв... Ряд предприятий возобновили работу — нужно обеспечить места в детсадах. Нельзя останавливать работу на объектах строитель-

ства и благоустройства: начали разбирать старую школу (на фото), реконструировать мост, готовы приступить к работе дорожники. Все эти вопросы в период действия ограничительных мер должны решаться комплексно.

11-я стр.



Напутствие ветеранов

Скоро вся страна будет отмечать 75-летие Великой Победы. Все меньше и меньше остается с нами ветеранов Великой Отечественной войны — время неумолимо. Тем важнее для потомков их воспоминания, их напутствия.

Труженики тыла, дети войны, родившиеся в те страшные годы... Они пережили холод и страшный голод, бомбежки, трудовые армии в ссылке, он работа-

ли наравне со взрослыми, они ковали Победу в тылу, но еще и учились, заботились о младших, мечтали о прекрасном будущем.

Все они встретили Победу. Все они живут среди нас. Они обращаются к молодым...

(Фото из архива).

5-я стр.



Мир — домам, война — баракам

Администрация Арамильского городского округа продолжает реализацию национального проекта по сносу ветхого и аварийного жилья.

Люди видят результат, а ему предшествует тщательная кропотливая работа по подготовке документации, получение субсидий на расселение, переговоры с жильцами. Глава ад-

министрации Арамил Виталий Никитенко подчеркнул в своем отчете, что наш городской округ в прошлом году занял первое место в Свердловской области по реализации программы расселения из ветхого жилья. 114 семей в 2019 году улучшили жилищные условия. Расселено 9 ветхих многоквартирных домов. По словам начальника отдела

жилищных отношений мэрии Виктории Самариной реализация программы продолжается, но пока на нее выделено 2 млн рублей. Сумма, скорее всего, будет увеличена — все необходимые документы оформлены и расселение жильцов из аварийных домов будет продолжаться.

2-я стр.



У «лодочной станции» теперь новый хозяин

Зданию возле Памятника шинели в Арамили дадут вторую жизнь

О том, как он выглядит сейчас, говорить горько, а смотреть страшно: все стекла в окнах разбиты, двери сломаны, строительные материалы внутри испорчены, а стены расписаны непотребными выражениями.

Все это сделали с некогда красивым построенным зданием местные жители. Жалобы на вандалов по-

ступали в редакцию неоднократно: сердобольные арамильцы делились с нами рассказами и фотографиями этого места, сетуя на то, во что оно с некоторых пор превратилось.

В этот понедельник все входы и лазы в «лодочную станцию» заколотили деревянными досками. Это было сделано, по словам ра-

бочих, для того, чтобы перекрыть доступ посторонних людей на и без того «разбомбленную» территорию.

У здания появился хозяин. Данный объект находился в конкурсной «массе» несколько месяцев — был выставлен на торги. Что теперь будет на этом месте — пока неизвестно. Но местные власти надеются, что

здание получит некую реализацию в коммерческом плане и перестанет при этом пугать своим внешним видом жителей и гостей города.

Марьяна Марина,
фото автора.



Место для города знаковое

— В прошлом году прошел процесс озеленения территории около Памятника шинели. Кроме того, вдоль дороги там появилось ограждение, — говорит Глава Арамильского городского округа, Виталий Никитенко, — хочется получить законченный, опрятный вид этого места, в том числе, и благодаря обновленному зданию «лодочной станции».

Свое отслужила

Старого здания школы № 4 в Арамили «не станет» через считанные дни

Разбирать ее по кирпичикам — в буквальном смысле слова — начали около двух недель назад. От крыши остался один деревянных остов, вместо стекол в окнах теперь зияют дыры. Полностью школу разберут уже на этой неделе. Вывезут все, что от нее осталось — в начале следующей. Дробить строительный мусор будут в другом месте. Он станет рельефным покрытием на территории одного из предприятий Сысертского района.

Подрядчик, который занимается демонтажем столетней школы, сам является ее выпускником. Признается, что сносить его — жалко и волнительно, но придется. На месте бывшей школы будет расположена входная группа для нового здания и баскетбольная площадка. Большой спортивный стадион будет там, где до недавнего времени (территория



уже опустела) располагался строительный городок. Все работы должны быть произведены в срок, иначе проект новой школы не сдать в эксплуатацию: участок в ее границах

должен был благоустроен в соответствии с планировкой и документацией. Свои двери обновленное учебное учреждение должно открыть уже к следующему учебному году.

Ждут сноса



Процесс переселения арамильцев из ветхого и аварийного жилья продолжается

На очереди под снос — 119 и 121 дома по улице Рабочая на Левобережье города. Фактически эти «двухэтажки» опустели месяц назад. Ведутся конкурсные процедуры, по окончании которых будет получено «добро» на снос зданий. Вся необходимая документация уже подписана. Подобная участь ждет и 114-й дом по той же улице,

но жители двух квартир в нем еще не сменили место жительства (определенные финансовые обязательства не до конца выполнены). Как только их переезд будет осуществлен, здание начнут разбирать.

Неофициально 119-й и 121-й дома на Рабочем поселке уже в некотором смысле подверглись этому процессу: оконные рамы и дверные проемы отсюда уже исчезли. Их унесли местные жители, должно быть, найдя им применение на свое усмотрение.

НОВОСТИ РЕГИОНА

Разрешили торговать

Губернатор Евгений Куйвашев 12 апреля подписал указ № 176-УГ, согласно которому в Екатеринбурге, Верхней Пышме, Среднеуральске, Березовском, Красноуральске, Верхней Салде, Полевском, Богдановиче и Нижнем Тагиле разрешена работа предприятий торговли в ряде сфер.

В этих муниципалитетах, напомним, ограничена торговля непродовольственными товарами. Разрешается продавать автомобили и автозапчасти, включая смазочные материалы, шины, покрышки и камеры, товары для пожаротушения, электрооборудование, кабельную продукцию, электронное и компьютерное оборудование, программные продукты, средства связи, включая сотовые телефоны. В список вошли водопроводное, отопительное, сантехническое оборудование и арматура, очки, линзы и их части, а также семена, саженцы, цветы, посадочный материал и садово-огородный инвентарь. Кроме того, указом губернатора дополнен перечень случаев, на которые не распространяется обязательное требование по самоизоляции: добавлены случаи следования адвокатов для оказания юридической помощи на основании ордера, следования иных лиц к месту участия в установленных законом процессуальных действиях.

Обязательно для работодателей

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области Дмитрий Козловских подписал постановление, определяющее меры, которые нужно принимать работодателям для недопущения распространения новой коронавирусной инфекции. В числе обязательных — доставка сотрудников на работу, термометрия и обработка рук антисептиками при входе, регулярная дезинфекция помещений, проветривание и обеззараживание воздуха в течение дня, сокращение контактов между сотрудниками, перевод ряда процессов в онлайн, временное отстранение или перевод на дистанционную работу сотрудников старше 65 лет, людей с хроническими заболеваниями, беременных. Помимо этого, работники должны быть обеспечены масками, перчатками, антисептическими средствами. При централизованном питании работодатель обязан организовать посещение столовой коллективами в строго определенное время по графику. Сотрудники также должны быть информированы о необходимости соблюдения мер профилактики, правил личной и общественной гигиены.

Дороги к больницам

Свердловская область вошла в топ регионов по числу ремонтируемых в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» улиц, ведущих к больницам. По итогам первых двух лет реализации нацпроекта на Среднем Урале приведут в порядок 24 улицы, ведущие к медучреждениям. Это третий показатель среди 83 субъектов федерации, где реализуется проект.

— В программы ремонтных работ субъекты включают дороги, ведущие к социально значимым объектам, в том числе — к больницам, поликлиникам, медицинским центрам. Нужно обеспечить комфортный, безопасный, а главное быстрый подъезд к лечебным учреждениям, так как от скорости оказания помощи зачастую зависят жизни людей, — отмечает заместитель руководителя Росавтодора Игорь Костюченко.

Школьный интернет

В период действия особого режима в связи с профилактикой коронавируса в Свердловской области рост общего интернет трафика составил от 18% до 25%. При этом снижение трафика из офисов компенсировал рост потребления интернета домохозяйствами. Также операторами связи зафиксирован рост числа заявок на подключение к сети интернет на 22%. Об этом рассказал директор департамента информатизации и связи Свердловской области Юрий Гушин во время пресс-конференции в ТАСС-Урал. Он отметил, что для организации процесса дистанционного обучения за минувшую неделю 250 школ в отдаленных населенных пунктах были подключены к высокоскоростному интернету. В том числе, часть школ подключена «Ростелеком» с опережением графика в рамках работы по подключению социально значимых объектов к сети интернет. Благодаря этому учителя получили возможность вести уроки онлайн, взаимодействовать с учениками в режиме изоляции.

По информации сайта
Правительства Свердловской области.

<div>Первый</div> <div>5.00 «ДОБРОЕ УТРО» 9.00 НОВОСТИ 9.05 «ДОБРОЕ УТРО» 9.30 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР» 6+ 10.50 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 16+ 12.00 НОВОСТИ 12.10 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+ 14.00 «ДОБРЫЙ ДЕНЬ» 15.00 НОВОСТИ 15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+ 16.00 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+ 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 18.40 «У НАС ВСЕ ДОМА» 16+ 19.40 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 16+ 21.00 «ВРЕМЯ» 21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН 12+ 22.30 «ДОК-ТОК» 16+ 23.30 ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ 16+ 00.10 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+ 02.35 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+ 03.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+ <div>СТС</div><div>4.35 ШОУ ВЫХОДНОГО ДНЯ 16+ 5.20 М/Ф «ДОЙМОВОЧКА» 5.50 ЕРАЛАШ 6.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+ 8.00 ДЕТКИ-ПРЕДКИ 12+ 9.00 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+ 9.05 «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ». СМЕХВООК» 16+ 9.55 Х/Ф «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ» 12+ 12.15 Х/Ф «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ - 2» 16+ 14.15 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+ 14.20 Х/Ф «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА» 12+ 16.15 Х/Ф «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОВОРИТЬСЯ» 16+ 19.00 МИША ПОРТИТ ВСЁ 16+ 20.00 Х/Ф «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА» 16+ 22.40 «СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ» 16+ 22.50 «РУССКИЕ НЕ СМЕЮТ-СЯ» 16+ 23.45 «КИНО В ДЕТАЛЯХ» 18+ 00.35 Х/Ф «МИФЫ» 16+ 02.10 Х/Ф «КИАНУ» 18+ 03.40 «СЛАВА БОГУ, ТЫ ПРИШЕЛ!» 16+</div> </div>	<div>РОССИЯ 1</div> <div>5.00 «УТРО РОССИИ» 9.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 9.30 «УТРО РОССИИ» 9.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ». ТОК-ШОУ 12+ 11.00 ВЕСТИ 11.30 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ» 12+ 12.40 «60 МИНУТ» 12+ 14.00 ВЕСТИ 14.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 14.50 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 17.00 ВЕСТИ 17.15 «60 МИНУТ» 12+ 18.30 «АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМАЯ ЭФИР» 16+ 20.00 ВЕСТИ 21.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 21.20 Т/С «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА» 16+ 22.30 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» 12+ 01.50 Т/С «БАЯЗЕТ» 12+ 02.40 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ <div>ПЯТНИЦА!</div><div>5.00 ОРЕЛ И РЕШКА. РАЙ И АД 16+ 7.25 УТРО ПЯТНИЦЫ 16+ 8.25 Т/С «ДОКТОР ХАУС» 16+ 11.00 НА НОЖАХ 16+ 13.05 ГОЛУБАЯ ПЛАНЕТА 2 16+ 15.10 ЖИВОТНЫЕ В ДВИЖЕНИИ 12+ 16.10 ОРЕЛ И РЕШКА. ПО МОРЯМ 3 16+ 17.00 ОРЕЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 16+ 18.00 ОРЕЛ И РЕШКА. ИВЛЕВА УБЕДНОГО 16+ 19.00 ОРЕЛ И РЕШКА. БЕЗУМНЫЕ ВЫХОДНЫЕ 16+ 20.00 ОРЕЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 16+ 21.00 МИР НАИЗНАНКУ. КАМБОДЖА 16+ 22.45 ОРЕЛ И РЕШКА. СЕМЬЯ 16+ 23.30 Т/С «ДОКТОР ХАУС» 16+ 02.00 ПЯТНИЦА NEWS 16+ 02.30 ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА 16+ 03.00 НА НОЖАХ. ОТЕЛИ 16+</div> </div>	<div>НТВ</div> <div>5.10 Т/С «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+ 6.00 «УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ» 16+ 8.00 «СЕГОДНЯ» 8.25 Т/С «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+ 10.00, 13.00 «СЕГОДНЯ» 10.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+ 13.25 «ОБЗОР ЧП» 13.50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 16+ 16.00 «СЕГОДНЯ» 16.25 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 16+ 17.10 «ДНК» 16+ 18.10, 19.40 Т/С «ПЁС» 16+ 19.00 «СЕГОДНЯ» 21.00 Т/С «ОХОТА НА ПЕВЦУ» 16+ 23.00 Т/С «ПАУТИНА» 16+ 23.50 «СЕГОДНЯ» 00.00 «ПОЗДНЯКОВ» 16+ 00.15 «МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ» 12+ 01.10 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+ 03.25 «ИХ ПРАВДЫ» 03.40 Т/С КОДЕКС ЧЕСТИ 16+ <div>РЕН</div><div>4.30 «ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ» 16+ 6.00 ДОКУМ. ПРОЕКТ 16+ 7.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+ 8.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+ 9.00 «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ» 16+ 11.00 «КАКУСТРОЕН МИР» 16+ 12.00, 16.00, 19.00 «112» 16+ 13.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» 16+ 14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+ 15.00 ДОКУМ. ПРОЕКТ 16+ 17.00 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+ 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+ 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+ 20.00 Х/Ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+ 22.15 ВОДИТЬ ПО-РУССКИ 16+ 23.30 «НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ» 16+ 00.30 Х/Ф «С.В.А.Т.: ОГНЕННАЯ БУРЯ» 18+ 02.10 Х/Ф «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ» 16+ 03.50 Х/Ф «БЕАТРИС НА УЖИНЕ» 16+</div> </div>	<div>РОССИЯ K</div> <div>7.00 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ 8.00 Х/Ф «ЗА КЕФИРОМ» 8.45 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ 11.05 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 12.30 АКАДЕМИА 13.20 «2 ВЕРНИК 2» 14.10 СПЕКТАКЛЬ «МЕСЯЦ В ДЕРЕВНЕ» 16.50 К 180-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО. УВЕРТЮРА-ФАНТАЗИЯ «РОМЕО ИДЖУЛЬБЕТА» И ФАНТАЗИЯ «ФРАНЧЕСКАДА РИМИНИ» 17.40 «ПОЛИГЛОТ» 18.25 КИНО О КИНО 19.10 ОТКРЫТЫЙ МУЗЕЙ 19.35 «ДРУГИЕ РОМАНОВЫ» 20.00 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 21.00 «САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА...» 21.40 Т/С «ИМЯ РОЗЫ» 16+ 22.30 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 23.55 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ 01.40 УВЕРТЮРА-ФАНТАЗИЯ «РОМЕО ИДЖУЛЬБЕТА» И ФАНТАЗИЯ «ФРАНЧЕСКАДА РИМИНИ» 02.30 РОМАН В КАМНЕ <div>УРАЛ</div><div>4.30 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+ 6.35 «ТНТ. BEST» 16+ 7.00 «ТНТ. GOLD» 16+ 9.00 «ДОМ-2» 16+ 11.30 «БОРОДИНА ПРОТИВ БУЗОВОЙ» 16+ 12.30 «ДОМ-2» 16+ 13.30 «ХОЛОСТЯК» 16+ 15.00 «САШАТАНЯ» 16+ 16.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+ 18.00 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+ 20.00 Т/С «ЖУКИ» 16+ 21.00 «ГДЕ ЛОГИКА?» 16+ 22.00 Т/С «БЫВШИЕ» 16+ 23.00 «ДОМ-2» 16+ 01.00 «STAND UP» 16+ 03.35 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+</div> </div>	<div>ТВU</div> <div>6.00 «НАСТРОЕНИЕ» 8.20 Х/Ф «ОПЕКУН» 12+ 9.45 Х/Ф «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС» 12+ 11.30 СОБЫТИЯ 11.50 Т/С «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+ 13.40 «МОЙ ГЕРОЙ. АГЛЯЯ ШИЛОВСКАЯ» 12+ 14.30 СОБЫТИЯ 14.50 «ПЕТРОВКА, 38» 16+ 15.05 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+ 16.55 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР» 12+ 17.50 СОБЫТИЯ 18.10 Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+ 22.00 СОБЫТИЯ 22.25 «БЕДА НАРОДОВ» 16+ 22.55 «ЗНАК КАЧЕСТВА» 16+ 23.50 СОБЫТИЯ 00.10 «ПЕТРОВКА, 38» 16+ 00.20 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА» 12+ 01.05 «ЗНАК КАЧЕСТВА» 16+ 01.45 «ВСЯ ПРАВДА» 16+ 02.10 «СМЕРТЬ АРТИСТА». Д/Ф 12+ 02.50 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+ <div>ТВ 3</div><div>6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 9.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+ 11.00 «ГАДАЛКА» 16+ 11.30 «СИДИМ ДОМА СО ЗВЕЗДАМИ» 12+ 12.00 Т/С «СТАРЕЦ» 16+ 13.00 «НЕ ВРИ МНЕ» 12</div></div>
--	---	--	--	--

4

Арамильские
ВЕСТИ

№ 19 (1284) 15.04.2020



ТВ программа



Среда [22 апреля]

Первый

5.00 «ДОБРОЕ УТРО»
9.00 НОВОСТИ
9.05 «ДОБРОЕ УТРО»
9.50 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР» 6+
10.50 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 16+
12.00 НОВОСТИ
12.10 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+
14.00 «ДОБРЫЙ ДЕНЬ»
15.00 НОВОСТИ
15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
16.00 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 «У НАС ВСЕ ДОМА» 16+
19.40 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 16+
21.00 «ВРЕМЯ»
21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН 12+
22.30 «ДОК-ТОК» 16+
23.30 ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ 16+
00.10 «ВЕЧЕРНИЙ UNPLUGGED» 16+
00.55 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+
02.25 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
03.15 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+

СТС

4.00 «СЛАВА БОГУ, ТЫ ПРИШЕЛ!» 16+
4.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ
5.45 «ЕРАЛАШ»
6.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
7.10 Т/С «ПСИХОЛОГИНИ» 16+
8.00 МИША ПОРТИТ ВСЁ 16+
9.00 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+
9.05 «РУССКИЕ НЕ СМЕЮТ-СЯ» 16+
10.10 «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ». СМЕХВООК 16+
10.20 Т/С «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
15.55 Х/Ф «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУКРОВКА» 12+
19.00 МИША ПОРТИТ ВСЁ 16+
20.00 Х/Ф «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ». ЧАСТЬ 1 16+
22.50 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+
23.00 «РУССКИЕ НЕ СМЕЮТ-СЯ» 16+
00.00 «ДЕЛО БЫЛО ВЕЧЕРОМ» 16+
00.45 Х/Ф «ИРОНИЯ ЛЮБВИ» 16+
02.10 Х/Ф «КЕЙТ И ЛЕО» 12+

РОССИЯ 1

5.00 «УТРО РОССИИ»
9.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
9.30 «УТРО РОССИИ»
9.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ». ТОК-ШОУ 12+
11.00 ВЕСТИ
11.30 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВИКОВЫМ» 12+
12.40 «60 МИНУТ». ТОК-ШОУ СОЛЫГЕЙ СКАБЕЕВОЙ И ЕВГЕНИЕМ ПОПОВЫМ 12+
14.00 ВЕСТИ
14.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
14.50 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
17.00 ВЕСТИ
17.15 «60 МИНУТ». ТОК-ШОУ СОЛЫГЕЙ СКАБЕЕВОЙ И ЕВГЕНИЕМ ПОПОВЫМ 12+
18.30 «АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР» 16+
20.00 ВЕСТИ
21.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
21.20 Т/С «ЗУЛЕЙКА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА» 16+
22.30 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» 12+
01.45 Т/С «БАЯЗЕТ» 12+
02.35 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+

ПЯТНИЦА!

4.00 НА НОЖАХ 16+
7.30 УТРО ПЯТНИЦЫ 16+
8.30 ТЕЛЕСЕРИАЛ «ДОКТОР ХАУС» 16+
11.00 НА НОЖАХ 16+
13.00 ЧЕРНЫЙ СПИСОК 16+
15.15 НА НОЖАХ 16+
19.00 НА НОЖАХ 16+
20.00 НА НОЖАХ 16+
23.10 ТЕЛЕСЕРИАЛ «ДОКТОР ХАУС» 16+
01.45 ПЯТНИЦА NEWS 16+
02.20 ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА 16+
03.10 НА НОЖАХ. ОТЕЛИ 16+

НТВ

5.10 Т/С «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
6.00 «УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ» 16+
8.00, 13.00 «СЕГОДНЯ»
8.25 Т/С «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00 «СЕГОДНЯ»
10.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+
13.25 «ОБЗОР ЧП»
13.50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 16+
16.00, 19.00 «СЕГОДНЯ»
16.25 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 16+
17.10 «ДНК» 16+
18.10, 19.40 Т/С «ПЁС» 16+
21.00 Т/С «ОХОТА НА ПЕВИЦУ» 16+
23.00 Т/С «ПАУТИНА» 16+
23.50 «СЕГОДНЯ»
00.00 Д/Ф «ЛЕНИН. КРАСНЫЙ ИМПЕРАТОР» 12+
02.30 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+
03.15 «ИХ НРАВЫ»
03.40 Т/С КОДЕКС ЧЕСТИ 16+

РЕД

4.15 «ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ» 16+
6.00 ДОКУМ. ПРОЕКТ 16+
7.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
8.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
9.00 «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ» 16+
11.00 «КАК УСТРОЕН МИР» 16+
12.00, 16.00, 19.00 «112» 16+
13.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ» 16+
17.00 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+
18.00, 02.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
20.00 Х/Ф «РОБОКОП» 16+
22.15 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
23.30 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» 16+
00.30 Х/Ф «ДЕВУШКА В ПОЕЗДЕ» 18+
03.15 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+

РОССИЯ K

6.30 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
10.10 Т/С «ИМЯ РОЗЫ» 16+
11.05 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
12.40 АСАДЕМИА
13.30 «БЕЛАЯ СТУДИЯ»
14.15 СПЕКТАКЛЬ «ЖЕНИТЬБА»
16.20 «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ»
16.50 К 180-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО. СИМФОНΙΑ №4
17.40 «ПОЛИГЛОТ»
18.25 КИНО О КИНО
19.10 ОТКРЫТЫЙ МУЗЕЙ
19.35 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
21.00 «ИГРА В БИСЕР» С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. «ДЖАННИ РОДАРИ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧИПОЛЛИНО»
21.40 Т/С «ИМЯ РОЗЫ» 16+
22.30 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
00.05 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
02.05 П.И. ЧАЙКОВСКИЙ. СИМФОНΙΑ №4. ДИРИЖЕР ЛЕОНАРД БЕРНСТАЙН

УРАЛ

4.30 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+
6.10 «ТНТ. BEST» 16+
7.00 «ТНТ. GOLD» 16+
9.00 «ДОМ-2» 16+
11.30 «БОРОДИНА ПРОТИВ БУЗОВОЙ» 16+
12.30 «ДОМ-2» 16+
13.30 Т/С «БЫВШИЕ» 16+
14.30 «ИМПРОВИЗАЦИЯ» 16+
15.30 «САШАТАНЯ» 16+
16.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
18.00 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
20.00 Т/С «ЖУКИ» 16+
21.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
22.00 Т/С «БЫВШИЕ» 16+
23.00 «ДОМ-2» 16+
01.00 «STAND UP» 16+
03.35 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+

ТВУ

4.25 «МОЙ ГЕРОЙ» 12+
5.00 «ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!» 16+
5.30 «ЕРАЛАШ» 6+
5.50 «ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ» 16+
6.00 «НАСТРОЕНИЕ»
8.10 «ДОКТОР И...» 16+
8.40 Х/Ф «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ»
10.35 ДОКУМ. ФИЛЬМ 12+
11.30, 14.30 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+
13.40 «МОЙ ГЕРОЙ» 12+
14.50 «ПЕТРОВКА, 38» 16+
15.05 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+
16.55 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР» 12+
17.50 СОБЫТИЯ
18.10 Х/Ф «ЗВЕЗДЫ И ЛИСЫ» 12+
22.00 СОБЫТИЯ
22.25 «ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ» 16+
22.55 ДОКУМ. ФИЛЬМ 16+
23.50 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС
00.10 «ПЕТРОВКА, 38» 16+
00.20 СОВЕТСКИЕ МАФИИ 16+
01.05 ДОКУМ. ФИЛЬМ 16+
01.45 «ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ» 16+
02.10 ДОКУМ. ФИЛЬМ 12+
02.50 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+

ТВ ТЭЗ

4.30 «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ» 16+
6.00, 8.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ
8.30 «РИСУЕМ СКАЗКИ»
9.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
11.00 «ГАДАЛКА» 16+
11.30 «СИДИМ ДОМА СО ЗВЕЗДАМИ» 12+
12.00 Т/С «СТАРЕЦ» 16+
13.00 «НЕ ВРИ МНЕ» 12+
15.00 «МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ» 16+
16.00 «ГАДАЛКА» 16+
17.00 «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
18.30 Т/С «ХОРОШИЙ ДОКТОР» 16+
20.30 Т/С «КАСЛ» 12+
23.00 Х/Ф «ВРАТА» 12+
01.00 Х/Ф «НЕРВ» 16+
02.30 «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА» 16+

СМЕЗГА

4.00 Х/Ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+
5.35 «МОСКВА ФРОНТУ» 12+
6.00 «СЕГОДНЯ УТРОМ» 12+
8.00 НОВОСТИ ДНЯ
8.45 «СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ» 12+
9.40 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» - 2» 16+
12.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
12.05 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» - 2» 16+
16.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ
16.05 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» - 2» 16+
18.10 «ОСВОБОЖДЕНИЕ». Д/С 12+
18.30 «СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ» 12+
18.50 «ТРУДОВОЙ ФРОНТ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» 12+
19.40 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». МИХАИЛ КОНОНОВ 12+
20.25 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ». Д/С 12+
21.15 НОВОСТИ ДНЯ
21.30 «ОТКРЫТЫЙ ЭФИР». ТОК-ШОУ 12+
23.05 «МЕЖДУ ТЕМ» 12+
23.40 Т/С «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» 16+

ДОМАШНИЙ

4.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
6.30 «ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ» 16+
7.20 «ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» 16+
8.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
9.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
11.30 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА 16+
12.30 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ 16+
14.20 «ПОРЧА» 16+
14.50 МЕЛОДРАМА «ВЫБИРАЯ СЕБЯ» 16+
19.00 МЕЛОДРАМА «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ» 16+
23.20 Т/С «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ» 16+
01.15 «ПОРЧА» 16+
01.45 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ 16+
03.15 РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА 16+

МАТЧ!

5.40 «ТОП-10 НОКАУТОВ В БОКСЕ 2019» 16+
6.00 БОКС 16+
8.00 БАСКЕТБОЛ. МУЖЧИНЫ. «ЗЕНИТ» - «ВИЛЛЕРБАН»
10.00 ВСЕ НА МАТЧ!
11.55 БОКС 16+
13.45 ФУТБОЛ. 2015/16. «ЗЕНИТ» (СПБ) - «СПАРТАК» (МОСКВА)
15.35 ВСЕ НА МАТЧ!
16.05 «СЕРГЕЙ УСТЬЮГОВ. ПЕРЕЗАГРУЗКА» 12+
16.30 «ОСТРАВА. LIVE» 12+
17.00 ХОККЕЙ. РОССИЯ - КАНАДА
19.35 ВСЕ НА МАТЧ!
20.10 «ЭМОЦИИ ЕВРО» 12+
20.40 «ЕВРОТУР» 12+
21.10 «САМЫЙ УМНЫЙ» 12+
21.30 ВСЕ НА МАТЧ!
22.30 «ИДЕАЛЬНАЯ КОМАНДА» 12+
23.30 «УТОМЛЕННЫЕ СЛАВОЙ» 12+
00.00 КИБЕРФУТБОЛ
01.10 ШАХМАТЫ
01.50 ВСЕ НА МАТЧ!
02.20 Х/Ф «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ» 16+

МИР

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
7.10 «ФАЗЕНДАЛАЙФ» 12+
7.45 Т/С «КУЛИНАР» 16+
10.00, 13.00 НОВОСТИ
10.15 Т/С «КУЛИНАР» 16+
11.00, 01.55 Т/С «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
13.15 «ДЕЛА СУДЕБНЫЕ» 16+
16.00, 19.00, 23.45 НОВОСТИ
16.20 «ПРИГОВОР!» 16+
17.20, 19.20 Х/Ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ»
19.55 «ИГРА В КИНО» 12+
20.40 «ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ РАЗУМА» 12+
21.15 «ОТЦЫ И ДЕТИ» 12+
22.15, 00.00 Т/С КУЛИНАР 16+
00.35 «ИГРА В ПРАВДУ» 16+
03.25 Х/Ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» 16+

ОТВ

4.10, 5.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
4.30, 5.30 «СОБЫТИЯ» 16+
5.20 «КАБИНЕТ МИНИСТРОВ» 16+
6.00 НОВОСТИ ТАУ 16+
7.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ
7.30 «СОБЫТИЯ. ИТОГИ» 16+
9.00 Т/С ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА 16+
10.40, 14.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
11.00 С ФИЛАРМОНИЕЙ ДОМА
12.00 «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА» 12+
13.00 НОВОСТИ ТАУ 16+
14.25 «СОБЫТИЯ. ИТОГИ» 16+
16.00 «ЗЕМЛЯ. ТЕРРИТОРИЯ ЗАГАДОК» 12+
16.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 12+
17.00 «СОБЫТИЯ. ЭКОНОМИКА» 16+
17.10 Д/С «НУЛЕВАЯ МИРОВАЯ», 3 И 4 СЕРИИ 12+
19.00 «СОБЫТИЯ. ИТОГИ»
20.30, 22.00 «СОБЫТИЯ»
21.00 НОВОСТИ ТАУ 16+
22.40, 01.10 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
23.00 Т/С «ТЕНЬ САМУРАЯ». 1 И 2 С. 16+
00.45, 02.30 «СОБЫТИЯ» 16+
01.30, 03.10 НОВОСТИ ТАУ 16+

5

5.00 «ИЗВЕСТИЯ»
5.25 Т/С «СМЕРШ. УДАРНАЯ ВОЛНА» 16+
9.00 «ИЗВЕСТИЯ»
9.25 Х/Ф «ВЫСОТА 89» 16+
11.30 Т/С «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» 16+
13.00 «ИЗВЕСТИЯ»
13.25 Т/С «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» 16+
17.30 «ИЗВЕСТИЯ»
17.45 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
19.20 Т/С «СЛЕД» 16+
23.10 Т/С «СВОИ - 2» 16+
00.00 «ИЗВЕСТИЯ. ИТОГИ»
00.30 Т/С «СЛЕД» 16+
01.15 Т/С «ДЕТЕКТИВЫ» 16+
03.15 «ИЗВЕСТИЯ»
03.25 Т/С «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» 16+

Четверг [23 апреля]

Первый

5.00 «ДОБРОЕ УТРО»
9.00 НОВОСТИ
9.05 «ДОБРОЕ УТРО»
9.50 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР» 6+
10.50 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 16+
12.00 НОВОСТИ
12.10 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+
14.00 «ДОБРЫЙ ДЕНЬ»
15.00 НОВОСТИ
15.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
16.00 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 «У НАС ВСЕ ДОМА» 16+
19.40 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 16+
21.00 «ВРЕМЯ»
21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН 12+
22.30 «ДОК-ТОК» 16+
23.30 ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ 16+
00.10 «ВЕЧЕРНИЙ UNPLUGGED» 16+
00.55 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» 16+
02.25 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
03.15 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+

СТС

4.05 «СЛАВА БОГУ, ТЫ ПРИШЕЛ!» 16+
4.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ
5.45 «ЕРАЛАШ»
6.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
7.10 Т/С «ПСИХОЛОГИНИ» 16+
8.00 МИША ПОРТИТ ВСЁ 16+
9.00 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+
9.05 РУССКИЕ НЕ СМЕЮТ-СЯ 16+
10.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК 16+
10.30 Т/С «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
14.20 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+
14.25 Т/С «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
16.05, 20.00 Х/Ф «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ». 16+
19.00 МИША ПОРТИТ ВСЁ 16+
22.30 СВЕТЛЫЕ НОВОСТИ 16+
22.35 РУССКИЕ НЕ СМЕЮТ-СЯ 16+
23.40 ДЕЛО БЫЛО ВЕЧЕРОМ 16+
00.35 Х/Ф «КЕЙТ И ЛЕО» 12+
02.35 Х/Ф «ТРИ ИКСА - 2. НОВЫЙ УРОВЕНЬ» 16+

РОССИЯ 1

5.00 «УТРО РОССИИ»
9.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
9.30 «УТРО РОССИИ»
9.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ». ТОК-ШОУ 12+
11.00 ВЕСТИ
11.30 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВИКОВЫМ» 12+
12.40 «60 МИНУТ» 12+
14.00 ВЕСТИ
14.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
14.50 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
17.00 ВЕСТИ
17.15 «60 МИНУТ» 12+
18.30 «АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР» 16+
20.00 ВЕСТИ
21.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
21.20 Т/С «ЗУЛЕЙКА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА» 16+
22.30 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» 12+
01.50 Т/С «БАЯЗЕТ» 12+
02.40 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+

ПЯТНИЦА!

4.00 НА НОЖАХ 16+
7.30 УТРО ПЯТНИЦЫ 16+
8.30 Т/С «ДОКТОР ХАУС» 16+
11.05 НА НОЖАХ 16+
13.00 ОРЕЛ И РЕШКА. ПЕРЕЗАГРУЗКА 16+
14.00 ОРЕЛ И РЕШКА. АМЕРИКА 16+
15.00 ОРЕЛ И РЕШКА. ИВЛЕВА VS БЕДНЯКОВ 16+
19.00 БОЙ С ГЕРЛС 16+
20.10 МИР НАИЗНАНКУ. КИТАЙ 16+
21.10 МИР НАИЗНАНКУ. НЕПАЛ 16+
22.10 ОРЕЛ И РЕШКА. БЕЗУМНЫЕ ВЫХОДНЫЕ 16+
23.10 Т/С «ДОКТОР ХАУС» 16+
02.00 ПЯТНИЦА NEWS 16+
02.30 ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА 16+
03.15 НА НОЖАХ. ОТЕЛИ 16+

НТВ

5.10 Т/С «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
6.00 «УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ» 16+
8.00 «СЕГОДНЯ»
8.25 Т/С «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10.00 «СЕГОДНЯ»
10.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+
13.00 «СЕГОДНЯ»
13.25 «ОБЗОР ЧП»
13.50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 16+
16.00 «СЕГОДНЯ»
16.25 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 16+
17.10 «ДНК» 16+
18.10, 19.40 Т/С «ПЁС» 16+
19.00 «СЕГОДНЯ»
21.00 Т/С «ОХОТА НА ПЕВИЦУ» 16+
23.00 Т/С «ПАУТИНА» 16+
23.50 «СЕГОДНЯ»
00.00 «ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО» 12+
00.40 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ» 16+
03.40 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

РЕД

5.00 «ВОЕННАЯ ТАЙНА» 16+
6.00 ДОКУМ. ПРОЕКТ 16+
7.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
8.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
9.00 ДОКУМ. ПРОЕКТ 16+
11.00 «КАК УСТРОЕН МИР» 16+
12.00, 16.00, 19.00 «112» 16+
13.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 «НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ» 16+
17.00 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+
18.00, 02.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
20.00 Х/Ф «ЧАС РАСПЛАТЫ» 16+
22.20 СМОТРЕТЬ ВСЕМ! 16+
23.30 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» 16+
00.30 Х/Ф «УБИЙСТВО В БЕЛОМ ДОМЕ» 18+
03.15 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+

РОССИЯ K

6.30 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
10.10 Т/С «ИМЯ РОЗЫ» 16+
11.00 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
12.30 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ. МАРК ШАГАЛ
12.40 АСАДЕМИА
13.30 «ИГРА В БИСЕР». «ДЖАННИ РОДАРИ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧИПОЛЛИНО»
14.15 СПЕКТАКЛЬ «ДАМА С СОБАЧКОЙ»
16.15 «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ»
16.45 К 180-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО. СИМФОНΙΑ №5
17.40 «ПОЛИГЛОТ»
18.25 КИНО О КИНО
19.10 ОТКРЫТЫЙ МУЗЕЙ
19.35 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
21.00 «ЭНИГМА. ЛЮКА ДЕБАРГ»
21.40 Т/С «ИМЯ РОЗЫ» 16+
22.30 Т/С «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
00.00 ДОКУМ. ФИЛЬМЫ
02.00 К 180-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО. СИМФОНΙΑ №5

УРАЛ

4.30 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+
6.10 «ТНТ. BEST» 16+
7.00 «ТНТ. GOLD» 16+
9.00, 12.30 «ДОМ-2» 16+
11.30 «БОРОДИНА ПРОТИВ БУЗОВОЙ» 16+
13.30 Т/С «БЫВШИЕ» 16+
14.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
15.30 «САШАТАНЯ» 16+
16.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
18.00 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
20.00 Т/С «ЖУКИ» 16+
20.30 «#СИДЯДОМА» 16+
21.00 «ПОЧУВСТВУЙ НАШУ ЛЮБОВЬ ДИСТАНЦИОННО» 16+
22.00 Т/С «БЫВШИЕ» 16+
23.00 «ДОМ-2» 16+
01.00 «STAND UP» 16+
03.40 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+

ТВУ

4.20 «МОЙ ГЕРОЙ» 12+
5.00 «ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!» 16+
5.30 «ЕРАЛАШ» 6+
5.50 «ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ» 16+
6.00 «НАСТРОЕНИЕ»
8.10 Х/Ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ» 12+
9.50 Х/Ф «ХОД КОНЁМ»
11.30 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+
13.40 «МОЙ ГЕРОЙ» 12+
14.30 СОБЫТИЯ
14.50 «ПЕТРОВКА, 38» 16+
15.05 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+
16.55 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР» 12+
17.50 СОБЫТИЯ
18.10 Х/Ф «ПРИЗРАК УЕЗДНОГО ТЕАТРА» 12+
22.00 СОБЫТИЯ
22.25 «10 САМЫХ...» 16+
22.55 АКТЁРСКИЕ ДРАМЫ 12+
23.50 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС
00.10 «ПЕТРОВКА, 38» 16+
00.20 «ДИКИЕ ДЕНЬГИ» 16+
01.05 ДОКУМ. ФИЛЬМ 12+
01.45 «ВСЯ ПРАВДА» 16+
02.15 ДОКУМ. ФИЛЬМ 12+
02.55 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+

ТВ ТЭЗ

4.15 «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА» 16+
5.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ
9.20 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
11.00 «ГАДАЛКА» 16+
11.30 «СИДИМ ДОМА СО ЗВЕЗДАМИ» 12+
12.00 Т/С «СТАРЕЦ» 16+
13.00 «НЕ ВРИ МНЕ» 12+
15.00 «МИСТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ» 16+
16.00 «ГАДАЛКА» 16+
17.00 «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+
17.30 Т/С

Ветераны обращаются к потомкам

СЛОВО УЧАСТНИКА ВОЙНЫ

Поколение 2000-х знает Великую Отечественную войну 1941-1945 годов разве что по фильмам, да компьютерным играм. Юные уже застали парады и встречи ветеранов, когда в День Победы участники боев надевали ордена и медали, встречались с однополчанами, гордо проходили по улицам городов и возлагали цветы и венки к мемориалам павших воинов. 75 лет назад отгремели последние залпы войны. Уходят в вечность ее ветераны, но память о страданиях людских в те годы стереть невозможно. Здесь собраны обращения к потомкам от людей переживших страшную годину, их честные рассказы о том тяжелом времени, их обращения к молодому поколению, к потомкам.

Тяжесть боев

Я, Бурнасов Иван Алексеевич, солдат Великой Отечественной войны, мне 97 лет, хочу рассказать вам только самое главное из своей жизни.

Ушел на фронт 22 марта 1942 года, в самый тяжелый военный год. Попал в 332-ю Ивановскую дивизию им. Фрунзе 1115 полк — 2-й батальон, командир Николай Озеров. Направили нас на Калининский фронт, которым командовал И. К. Баграмян. Было очень тяжело, голодно, не хватало оружия, боеприпасов, обмундирования. В 1943 году, когда пошли в наступление, нам выдали автоматы, спасибо труженикам тыла — постарались. Затем меня направили на 3-й Белорусский фронт, которым командовал И. Д. Черняховский. Освобождали Белоруссию, и что там творилось — сгоревшие деревни, в Хатыни одни трубы торчали, да обгоревшие трупы наши, везде брошенная фашистами техника, но жителей почти что не встречали, даже собак и кошек не было, одни вороны летали. До сих пор тяжело и горько вспоминать, до какой жестокости дошли фашисты.

До сих пор не смотрю фильмы про войну.

Дальше шли на границу с Латвией, Польшей. Немцы сопротивлялись отчаянно, цеплялись за каждый кусок нашей земли, бомбили жестко, в бомбежку погиб командующий Черняховский, затем меня направили на 2-й Прибалтийский фронт — им командовал Л. А. Говоров. Шли в западном направлении долго, в течении года, встречая жесткое сопротивление фашистов, и дошли до Кенигсберга. 8 мая 1945 года готовились к решающему наступлению, и вдруг ночью стрельба, сначала подумали, что немцы оборону провалили, а это — Победа! Долгожданная Победа! Все были рады, счастливы, что живы остались, что конец войне — стреляли, обнимались, плакали от счастья.

После войны демобилизовался, женился, приехал на Урал и осел в Арамили, работал завгаром, воспитывал дочерей, сейчас радуюсь внукам и правнукам, живу с дочкой — здоровые уже не то. Но я счастлив и горд, что прошел войну, что меня не



КСТАТИ

10 апреля Глава Арамильского городского округа Виталий Никитенко вручил юбилейную медаль 75-летия Победы Бурнасову Ивану Алексеевичу — к сожалению, уже единственному арамильцу, участнику боевых действий в Великой Отечественной войне. Иван Алексеевич, несмотря на возраст очень общительный, жизнерадостный, оптимистично настроенный человек. Дома следит за домашними делами, шутит и командует, когда надо. Есть у него любимый кот, с которым ветеран проводит большую часть времени.

забывают, даже Президент страны Владимир Владимирович Путин шлет поздравления с праздником и с Днем Рождения. Не забывает страна наш ратный подвиг, приятно, когда тебя помнят и уважают. Вот дожил до 75 летия Победы — медаль

юбилейную получил. А молодежи хочу сказать: берегите свою Родину — Россию, живите с миром, учитесь и помните, что пережили мы и не забывайте, что такое война и поверьте, это очень страшно, помните какой ценой досталась нам Победа.



Жили в ожидании горя

Я, Карпова Людмила Георгиевна, 1935 года рождения, ветеран труда, обращаюсь к Вам, наши потомки.

1941 года 22 июня, ровно в 4 часа утра началась война. Вероломный Гитлер напал на нашу Родину внезапно. Помню, я еще маленькой была — всего-то 7 лет. В тот день солнечный и ясный, как гром среди бела дня, была по радио объявлена война. Помню, в нашей маленькой деревне Ключи как-то все затихло. Улицы опустели, безлюдные. Как будто вымерло все. Только вдруг услышишь где-то плач — это провожает семья на фронт своих отца, сына, брата. И потянулись тревожные дни, месяцы, годы войны. Мы, дети войны, как будто сразу повзрослели. На

наши плечи легли заботы о младших наших братьях и сестренках. Мама работала в поле от зари до зари. Через год войны наступило тяжелое время с хлебом и другими продуктами питания. Появились хлебные карточки и жизнь стал впроголодь. С фронта стали приходить похоронки и по деревне был слышен плач жен и матерей. Было страшно — шла война. А мы подрастали и выживали, кто как мог. Война длилась долгих 4 года, много бед принесла нашему народу проклятая. В настоящее время нет войны, но забывать эти страшные военные годы нельзя. ИХ НАДО ПОМНИТЬ, НЫНЕШНЕМУ ПОКОЛЕНИЮ, А ОСОБЕННО БУДУЩЕМУ. ДОРОГИЕ ПОТОМКИ, БЕРЕГИТЕ МИР!

Я, Коротаева Мария Андреевна, родилась 26.11.1931 года в д. Тюльчане. Родилась в голодный год, не успели оправиться, встать на ноги, как началась война, война проклятая, вспоминаю, как это страшно. Всех мужчин и мальчишек забрали на защиту Родины, остались престарелые старики и детвора. Горе, слезы — такой порыв передается от данной обстановки, от мамы, убитой горем, страхом. Чтобы выжить, становимся на одну дорожку со взрослыми, выполняем непосильный труд. Работали с утра до ночи, но не забывали наших защитников — вязали носки, варежки, шили кисеты, отправляли посылки на фронт.

Мой труд начался в 8 лет, пасла колхозных свиней, старшая сестра — коров. Питались, как и чем придется — трава, картошка, и то не всегда. В 1941 году картошка не выросла, снег выпал рано, с уборкой запоздали, зерновые и овощи ушли под снег, а весной копали картошку, пекли лепешки, вкусно было, с голодухи так казалось. Собирали колоски: рюкзак за спину, в руках ведро — и в поле. Ведро на склад, ведро себе — так разрешалось. Так и кормили сами себя, выживали, как могли. Мы, малышня, ра-



Работали и голодали

ботали и представляли себя «Как на фронте», это нас заряжало, подстегивало на труд. Были слезы, усталость бешенная, и в то же время успокаивало то, что в нас не стреляют и не убивают, а голод побеждали травой. Учитесь тоже было сложно, учебных принадлежностей не было, писали на старых газетах, брошюрах, если был диктант или контрольная, то выдавали листочки бумаги.

В колхозе проработала до 1949 года, закончила 7

классов и приехала в Арамиль, поступила в ФЗУ при суконной фабрике. Трудовую деятельность начала прядильщицей, затем инструктором прядельного производства, браковщиком прядельной продукции, сменным мастером. Всегда выполняла норму, имела Ленинскую книжку, занималась общественной работой. При фабрике вела бытовой сектор, пела в хоре, занималась спортом. За работу во время войны была награждена меда-

лью «За трудовую доблесть» и мне присвоено звание Ветерана Великой Отечественной войны, а также, в 1973 году, была награждена медалью «Ветеран труда», а в 1976 г. орденом «Знак почта». Нам было трудно, но мы выжили, мы верили и всегда гордились, что мы граждане великой страны.

Очень хочется, чтобы вы, наши Потомки, и все люди жили в достатке, радости, спокойно, мирно и не знали слово ВОЙНА.

Редакция выражает благодарность Совету ветеранов Арамильского городского округа за предоставленные материалы.



От «Поночки» до фитнес-тренера

Реальная история жительницы Арамыль Лейлы Чепкасовой, как можно изменить свою фигуру и жизнь к лучшему

По словам девушки, для этого нужно только желание и вера. Пройдя нелегкий путь к хорошей физической форме, она и сейчас не забывает, что стоит только расслабиться — и результат будет уже не тот.

О своем сильном характере, целеустремленности и получении профессии, о которой даже не мечтала, Лейла рассказала нашему изданию.

Ляжки, как у горляшки

«Я с самого рождения была «пухликом». У нас в семье почти все склонны к полноте. Когда росла, фигура у меня всегда была такая — ну, не стройная. Я по этому поводу не комплексовала, хотя меня называли друзья и знакомые «Арбузиком», «Поночкой» и «Горляшкой» (это птица такая, с толстыми ножками: говорили, что у меня «ляжки, как у горляшки»). Я не обижалась на эти прозвища. Не скажу, что я была боди-позитив, но и не страдала по поводу своей полноты, не впадала в депрессию. Хотя, конечно, хотелось похудеть.

В юности задавалась такой целью. Родные меня не поддерживали в этом: считали, что не нужно себя мучить, ведь я и так хорошо выгляжу, полнота мне идет, я милая и привлекательная. В личной жизни мой внешний вид не играл особо роли: у меня были личные отношения, я жила спокойной полноценной жизнью.

Несмотря на все это, однажды я все же решила попробовать

сесть на диету. Сначала самостоятельно, но не получила должного результата: через несколько дней все равно «срывалась» и кушала все, что хочу, и, причем, много.

Затем я обратилась за помощью к профессионалам — пошла на специальные психотерапевтические курсы для похудения. До них я весила 84 килограмма при росте 164 сантиметра. Мне тогда было 20 лет.

Это была жесткая диета: принимать можно было только белковую пищу — курицу и рыбу, овощи, яйца, молочные продукты. От сладкого и мучного я отказалась, от круп тоже. Фруктов ела мало.

С нами общались психологи, помогали нам, поддерживали. Я похудела за полгода на 20 килограммов. Правда, сильно подорвала свое физическое здоровье: появились серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сейчас я понимаю, что бездумно и фанатично следовать советам по похудению не следует.

Расслабиться — дорого «стоит»

Такой вес и форму, полученную благодаря этим курсам, я держала пять лет. Но в один прекрасный день снова начала их терять — повлиял неактивный образ жизни. Много времени проводила дома. Вкусно кушала. И начала набирать лишний вес. Чтобы скинуть его, решила заняться спортом. Пошла в фитнес-центр на групповые занятия. И поменяла режим питания. Все это дало отличный результат, который через несколько месяцев был полностью перечеркнут — и, причем, на долгое время — потому что я вышла замуж и в скором времени забеременела.

Конечно, тренировок никаких в «интересном» положении у меня

не было, и я начала просто есть. У меня в голове произошел какой-то «сбой», раздался «щелчок», но я успокаивала себя тем, что я хорошо кушаю только для того, чтобы выносить здорового малыша, и поэтому мне можно есть все подряд. Да и годы «воздержания» от еды дали о себе знать: решила «отъестся» за все это время, пока себя ограничивала.

Я сильно расплнела. За 9 месяцев беременности набрала 32 килограмма. Врачи меня тогда сильно ругали: для ребенка это плохо, да и у меня появилась одышка, я стала отекать. После родов я скинула 10 килограммов, но в период лактации — снова набрала лишний вес.

И жила с ним около полутора. Он мне очень мешал. Ведь это была моя пожизненная проблема, которая опять вернулась. За время беременности я расслабилась, была полностью «поглощена» предстоящим материнством, не думая о том, как выгляжу, и как потом буду приводить себя в былую форму. Такая позиция была неправильной. Теперь я об этом жалею. И, если снова соберусь в декрет, буду уже по-другому себя вести во время беременности в этом плане.

Знания — залог успеха

После окончания периода грудного вскармливания ребенка я решила вновь заняться собой: сидела некоторое время на различных диетах, но потом все равно «срывалась» и ела, что хотела. Просто не было мотивации должной, я не видела результата. Ведь хотела, как говорится, «все и сразу», а так не бывает. Вот я решила, что за неделю скину 10 килограммов, а столько не получилось, и я сильно расстраивалась. Просто не знала тогда, что на самом деле, даже килограмм

за неделю (а, значит, четыре — за месяц) — это отличный результат! Невозможно быстро и легко за считанные дни скинуть то, что «наедалось» месяцами.

Когда моей дочери был годик, мы отметили это событие, и, когда я увидела фотографии с праздника, внутри меня что-то сильно поменялось. Я увидела себя со стороны, и у меня случился некий «шок», произошло «прозрение», что так выглядеть я больше не хочу.

Тогда я начала худеть с веса около 80-ти килограммов — в свои 28 лет. Но делала это уже по-другому, нежели раньше. Со знанием дела, пониманием. Так совпало, что я тогда зарегистрировалась в социальных сетях и начала изучать и смотреть «странички» блоггеров по правильному питанию и тренировкам. Они вдохновили меня, замотивировали. Параллельно с этим я пошла на курсы по диетологии и нутрицевтике. Узнала там много нового. Начала использовать эти знания в своей повседневной жизни. Изменила полностью режим питания и выбор продуктов для приготовления пищи.

Хороший пример заразителен

И тогда же стала активно заниматься спортом. Его никогда толком не было в моей жизни. Да и давался он мне очень тяжело. В школе мне было сложно заниматься на уроках физической культуры, я там не могла толком ни одно задание выполнить, не говоря уже о том, чтобы нормативы сдать. Была при этом еще какая-то неповоротливая, неуклюжая. Если бы мне тогда сказали, что я когда-то стану фитнес-тренером, не поверила бы и рассмеялась.

Пять лет назад у меня не было денег на посещение зала, и я просто начала бегать: сначала по 10 минут, затем — дольше. Через полгода я уже выдерживала часовые тренировки. Так, бегая трижды в неделю и правильно питаясь, стала весить 53 килограмма. О таком результате я когда-то даже мечтать не смела!

Своими победами я стала делиться в социальных сетях: рассказывала, как питаюсь и чем. Показывала, насколько я похудела, и каким образом это сделала. Мои друзья и даже совершенно незнакомые люди стали интересоваться этой темой и просили тоже помочь им похудеть.

Я стала составлять для всех желающих программы по питанию — меню на день и неделю, основываясь на тех знаниях, которые я получила на курсах по диетологии и нутрицевтике, и сама не заметила, как «клиентов» у меня стало много. Помогать им стало для меня ежедневным занятием, вроде работы: я тогда сидела в декрете, выкладывала мотивационные посты, и начала потихоньку на этом деле зарабатывать. Немного поначалу.

Так, прошло три года. И я задумалась над тем, что хочу сделать тренерство делом своей жизни. Но к этому нужно было прийти.

Не сдаваться ни на миг

Сбросив лишний вес, я поняла, что худой быть тоже не совсем красиво: у меня «исчезли» ягодицы, не было тонуса в мышцах, я не чувствовала силы в теле. Начала заниматься фитнесом: сначала на групповых тренировках,

затем — на персональных, в тренажерном зале. При этом мне было тогда очень сложно. Временами я ненавидела это дело, и даже тренера, хотя он говорил, что такая моя реакция — правильная. Я ему очень благодарна за все, что он для меня сделал. Дал мне многое.

Через полгода по некоторым причинам я перестала заниматься с личным тренером, и ходила просто в тренажерный зал. Занималась сама. Читала помимо этого теорию, стала интересоваться этим делом всерьез.

Затем окончила курсы для фитнес-тренеров — просто для себя, так как полюбила спорт. И однажды меня — совершенно случайно — пригласили работать туда, где я столько времени была просто клиентом. Я сначала отнекивалась, боялась оплошать и подвести, но предложили попробовать, и я рискнула. К первому своему уроку готовилась два дня: не спала толком, волновалась. Но когда отвела его, у меня было столько эмоций! Я была вдохновлена, счастлива.

Работа в фитнес-центре помогла мне тогда пережить разлад в личной жизни и настроила на позитивный лад. Я увидела в фитнес-центре некую отдушину. Отдалась всецело работе.

Похудеть может каждый!

С тех прошло два года. В целом я тренирую и составляю программы по питанию уже около пяти лет. И могу сказать точно одно: похудеть может каждый. Абсолютно любой человек. Нужно просто верить в себя. И идти к цели. Не нужно говорить себе при этом «Я похудею на столько-то килограммов». Это уже некая «зацикленность». Просто нужно правильно питаться и обязательно тренироваться. На занятиях «отключать» все лишние мысли, не думать при этом ни о чем, кроме спорта. Не лениться, посещать занятия регулярно.

Я восхищаюсь своими клиентами: они, помимо выполнения всех домашних дел и процесса воспитания детей, после работы еще приходят на тренировки. Молодцы! Они тоже вдохновляют меня на успех, как и я их.

Тренируюсь постоянно, потому что расслабляться мне нельзя. Не хочу потерять тот результат, что уже имею. И, кроме того, мне это, правда, нравится. Тренировки стали не просто частью моей жизни, а ее образом. И режим питания тоже. Обожаю готовить. Мне нравится то, что я ем. Постоянно делюсь своими советами в интернете. Хочу еще окончить специальные курсы, чтобы научиться готовить ПП-сладости — без сахара и вредных добавок.

А еще я мечтаю открыть свое кафе по правильному питанию. Но я не хотела бы готовить, а только делиться рецептами, составлять меню. Кто знает, может быть, это когда-то станет возможным: мы ведь не знаем, на что мы способны. Но добиваться успеха и воплощать свои намерения стоит однозначно — всем нам.

Думаю, на моем собственном примере я это доказала. Я реальный человек, живущий рядом с вами. И, если у меня получилось изменить себя и исполнить свои мечты, то и вы тоже можете это сделать!..»

Беседовала *Марьяна Марина.*
Фото из архива
Лейлы Чепкасовой.



Пример тренировок в домашних условиях на все группы мышц

Выполняем каждое упражнение по 3-4 раза, каждое — по 15-20 повторений. Не забывайте про отдых между упражнениями — по 1 минуте. Пейте воду во время тренировки, если есть жажда.

Первое упражнение — приседание. Можно выполнять их, взяв в руки гантель, гирию или бутылку с водой (потяжелее), а можно и без дополнительного оборудования. Ноги — шире плеч, носки — в стороны. Спину держим прямо, при движении вниз бедра держим параллельно полу.

Второе упражнение называется «ягодичный мостик». Ложимся на пол (коврик, плед), сгибаем ноги, ставим их на ширине плеч, пятками ближе к ягодицам. Поднимаем таз вверх и опускаем. Можно усложнить упражнение, добавив лишний вес (придерживаем у таза).

Далее сделаем два упражнения для укрепления спины в домашних условиях. Это — «супермен» и «пловец». Переворачиваемся на живот, руки вытягиваем вперед перед собой, ноги вместе, прямые. Поднимаем одновременно все конечности вверх — грудь и колени отрываются при этом от пола. Затем поднимаем руки и ноги уже по очереди, как будто бы «плывем».

Два упражнения для красивых рук — это отжимание от дивана или стула и разгибание рук с гантелями. Садимся спиной к дивану или стулу, опираясь на него руками. Сгибаем локти под углом 90 градусов, поднимаем таз, отрывая его от пола, и стараемся сесть как можно ниже, напрягая мышцы рук, а затем снова выпрямляем их, вновь поднимая таз. Далее встанем — ноги на ширине плеч или бедер, берем двумя руками гантель (бутылку с водой), руки — за голову, локти в стороны. Сгибаем и разгибаем руки.

И напоследок — упражнения на пресс. Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. Сложите руки за головой. Напрягите мышцы живота. «Скрутитесь» вперед так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Не напрягайте мышцы спины, шеи или рук. Сделайте 7 повторений.

После силовой части тренировки можно потянуться, чтобы расслабить мышцы и восстановить дыхание.

Советы тренера

Или «Худеть — не значит, не есть»

Очень часто я слышу о том, что похудеть — это дорого. Не правда. Можно при любом бюджете выбирать продукты, которые подходят для питания, если вы решили «скинуть лишнее». Кроме того, в современных магазинах часто встречаются различные акции. Способы сэкономить на продуктах — есть. Главное, какие именно брать.

Недорого стоят обычные крупы. К гарниру — рыбу (лучше белую) или курицу.

Обязательно нужно включить в рацион овощи: свежие или замороженные. Картофель, отваренный в мундире или пюре из него — полезнее и лучше при

водный баланс, если вам позволяет это состояние здоровья.

Сладкое, мучное. Можно съесть дольку шоколада — почувствуйте ее вкус, поймайте. Этого достаточно: не обязательно съедать всю плитку. Но и не обязательно, если вы очень любите сладкое, лишать себя его совсем. Хотите поменьше есть сладкого — сократите количество чая, который вы пьете, ведь вы всегда это делаете с чем-то съестным.

Исключаем спиртные напитки. Соль, сахар — в умеренных количествах, стараться класть поменьше. Ограничьте потребление соленостей, копченостей.

дина к ним не относятся.

Если мы говорим о дробном питании, то кушать нужно около пяти раз в день небольшими порциями. Прием пищи — каждые 2-4 часа. При этом идет разделение продуктов питания. Не всем подходит такой режим — зависит от особенностей организма.

То, что нельзя есть после 18 часов вечера — это миф. Последний прием пищи за день должен быть не менее чем за 3-4 часа до сна. Кушайте с аппетитом, не торопясь. Не употребляйте пищу «на бегу».

И, главное, соблюдайте меру. Ведь на самом деле набор лишнего веса — это, скорее, психологический процесс, нежели физическое требование. Мы же привыкли «заедать» все свои стрессы и радости: находим в еде счастье или утешение. Не столько желудок просит еды, а нам просто хочется ее.

Если хочешь результат — занимайся!

Процесс похудения подразумевает под собой комплексный подход к решению проблемы. Это не только соблюдение режима питания и сна (не менее 8 часов в сутки для восстановления организма), но и регулярные тренировки.

Занятия спортом вызывают прилив гормонов счастья. После физической нагрузки

Примерное меню одного дня

Завтрак: каша геркулесовая (добавить туда ложку меда, немного орехов и потереть половинку яблочка).

Перекус: стакан кефира + ложка клетчатки (продается в аптеке).

Обед: гарнир (гречка, рис, перловка, пшенка, горох) и кусок курицы (только без кожи). Салат из капусты, заправленный льняным или оливковым маслом.

Полдник: фруктовый салат, заправленный кефиром.

Ужин: стручковая фасоль, потушенная на сковороде, залитая двумя куриными яйцами. Или отварить их.

похудении, нежели жареная. Фруктов лучше есть поменьше — не более 300 граммов в день.

Нежелательно потреблять жирные, жареные блюда.

Побольше пейте воды: около полутора литров в день. Соблюдайте

Если вы любите суп, то можно делать крем-супы, овощные. Но нежелательно ингредиенты для них обжаривать на сковороде — просто кладите их в бульон. Варить его лучше на нежирном мясе. Свинина, говя-

спится крепче. Спорт заряжает нас энергией и укрепляет иммунную систему, а также дает веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает силу воли, делает человека сильнее как личность. Спорт может повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие, а также дисциплинирует нас.

Выполнять физические упражнения можно не только в фитнес-центре, но и на стадионе, а также у себя дома. В сложившейся ситуации на фоне пандемии это особенно актуально.

Тренироваться лучше всего в удобной, свободной, «дышащей» одежде и обуви.

Трех тренировок в неделю

будет достаточно. Каждый день не нужно. Через день — желательно, чтобы мышцы «не забывали» про ту нагрузку, которую они получают. Для начинающих подходит график 2 раза в неделю.

Если у вас дома нет спортивного инвентаря, гантели можно заменить бутылками с водой, или поработать с собственным весом: приседания, отжимания, подтягивания на турнике, если он есть, прыжки на скакалке или выполнение берпи (прыжок вверх, ложимся на пол, встаем и снова прыжок).

Главное — заниматься с желанием. Обязательно хвалите себя, но не ждите визуального результата сразу. Запаситесь терпением, и тогда все получится!



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
РАСПОРЯЖЕНИЕ
КОМИТЕТА ПО УПРАВЛЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНЫМ
ИМУЩЕСТВОМ
АРАМИЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

от 13.04.2020 №9

О введении мер поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства в Арамилском городском округе, оказавшихся в зоне риска в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)

Руководствуясь распоряжением Губернатора Свердловской области от 07.04.2020 №71-РГ «Об утверждении Плана первоочередных мер поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства в Свердловской области, оказавшихся в зоне риска в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)», Положением о Комитете по управлению муниципальным имуществом Арамилского городского округа, утвержденным Решением Думы Арамилского городского округа от 14.12.2017 № 27/9:

1. Установить с 01.04.2020 года следующие меры поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства (далее – МСП) в Арамилском городском округе, оказавшихся в зоне риска в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV):

1.1. Предоставить субъектам МСП отсрочки платежей по договорам аренды земельных участков, находящихся в государственной собственности и муниципальной собственности, уплата по которым должна осуществляться в I и II кварталах 2020 года, до 30 ноября 2020 года.

1.2. Предоставить субъектам МСП отсрочки платежей по договорам на установку и эксплуатацию рекламных конструкций, уплата по которым должна осуществляться в апреле – декабре 2020 года, до 31 декабря 2021 года равными долями, начиная с 1 января 2021 года без начисления пени.

1.3. Предоставить субъектам МСП, осуществляющим виды экономической деятельности в сферах согласно приложению к настоящему плану, отсрочки внесения арендной платы по договорам аренды находящихся в муниципальной собственности объектов недвижимого имущества до 30 ноября 2020 года;

1.4. Отменить начисление пеней и штрафных санкций до 31 декабря 2020 года за несвоевременное внесение арендной платы за период с апреля по декабрь 2020 года по договорам аренды муниципального имущества, заключенным с субъектами МСП, которым не предоставлена возможность отсрочки внесения арендной платы за период с апреля по декабрь 2020 года.

1.5. Предоставить субъектам МСП, реализовавшим преимущественное право на приобретение муниципального имущества в рамках реализации Федерального закона от 22 июля 2008 года № 159-ФЗ «Об особенностях отчуждения недвижимого имущества, находящегося в государственной или в муниципальной собственности и арендуемого субъектами малого и среднего предпринимательства, и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», отсрочки внесения платежей без начисления пеней за период с апреля по декабрь 2020 года по договорам купли-продажи объектов недвижимого имущества с условием погашения задолженности равными платежами в период с 1 января по 31 декабря 2021 года.

2. Установить, что меры поддержки, указанные в пункте 1 настоящего распоряжения, осуществляются по заявлению представителей субъектов малого и среднего предпринимательства.

3. Опубликовать настоящее распоряжение в официальном издании «Арамилские Вести» и разместить на официальном сайте Арамилского городского округа в сети Интернет.

4. Контроль за исполнением настоящего Постановления оставляю за собой.

Председатель Комитета по управлению муниципальным имуществом
Арамилского городского округа Живилев Д.М.

Приложение к распоряжению Комитета по управлению муниципальным имуществом Арамилского городского округа
От 13.04.2020 №9

ПЕРЕЧЕНЬ
отдельных сфер деятельности, наиболее пострадавших в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), для оказания первоочередной адресной поддержки

Но- мер стро- ки	Сфера деятельности	Код Общероссийского классификатора видов экономической деятельности
1.	Авиaperевозки, аэропортовая деятельность, автоперевозки	49.3, 49.4, 51.1, 51.21, 52.23.1, 52.23.11, 52.23.12, 52.23.13, 52.23.19
2.	Культура, организация досуга и развлечений	90
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность и спорт	93, 96.04, 86.90.4
4.	Деятельность туристических агентств и прочих организаций, предоставляющих услуги в сфере туризма	79
5.	Гостиничный бизнес	55
6.	Общественное питание	56
7.	Деятельность организаций дополнительного образования, негосударственных образовательных учреждений	85.41, 88.91
8.	Деятельность по организации конференций и выставок	82.3
9.	Деятельность по предоставлению бытовых услуг населению (ремонт, стирка, химчистка, услуги парикмахерских и салонов красоты)	95, 96.01, 96.02
10.	Деятельность в области демонстрации кинофильмов (кинотеатры)	59.14
11.	Торговая недвижимость	68.20.2, 68.32.2

РАСПОРЯЖЕНИЕ
Главы Арамилского городского округа

от 14.04.2020 № 30
г. Арамил

О внесении изменений в распоряжение Главы Арамилского городского округа от 27.03.2020 № 22 «О принятии мер по нераспространению коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Исходя из санитарно-эпидемиологической обстановки в Свердловской области и особенностей распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) в Свердловской области, во исполнение требований Указа Губернатора Свердловской области от 10.04.2020 № 175-УГ «О внесении изменений в Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)», статьи 101 Областного закона от 10 марта 1999 года № 4-ОЗ «О правовых актах Свердловской области», в соответствии со статьей 28 Устава Арамилского городского округа:

1. Внести в распоряжение Главы Арамилского городского округа от 27.03.2020 № 22 «О принятии мер по нераспространению коронавирусной инфекции (COVID-19)» изменения, изложив его в новой редакции:

О принятии мер
по нераспространению коронавирусной инфекции
(COVID-19) на территории Арамилского городского округа

В связи с угрозой распространения на территории Арамилского городского округа новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), в соответствии с подпунктом «в» пункта 6 статьи 4.1. Федерального закона от 21 декабря 1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», статьей 29 Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», статьей 11 Закона Свердловской области от 27 декабря 2004 года № 221-ОЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Свердловской области»

1. Ввести на территории Арамилского городского округа режим повышенной готовности для органов местного самоуправления и координационного органа Арамилского городского звена Свердловской областной подсистемы Единой системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Российской Федерации - комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности Арамилского городского округа.

2. Приостановить на территории Арамилского городского округа:

1) проведение досуговых, развлекательных, зрелищных, культурных, физкультурных, спортивных, выставочных, просветительских, рекламных и иных подобных мероприятий с очным присутствием граждан, а также оказание соответствующих услуг, в том числе в парках культуры и отдыха, торгово-развлекательных центрах, на аттракционах и в иных местах массового посещения граждан;

2) посещение гражданами зданий, строений, сооружений (помещений в них), предназначенных преимущественно для проведения указанных в подпункте 1 настоящего пункта мероприятий (оказания услуг), в том числе ночных клубов (дискотек) и иных аналогичных объектов, кинотеатров (кинозалов), детских игровых комнат и детских развлекательных центров, иных развлекательных и досуговых заведений.

3. Ограничить на территории Арамилского городского округа работу:

1) торгово-развлекательных центров и комплексов, за исключением объектов, реализующих продовольственные товары;

2) ресторанов, кафе, столовых, буфетов, баров, закусочных и иных организаций общественного питания (за исключением обслуживания на вынос без посещения гражданами помещений таких организаций, доставки заказов, а также организаций, обеспечивающих питание работников организаций);

3) организаций, оказывающих услуги косметологов и визажистов, массажные услуги, услуги общественных бань, услуги фитнес-центров, спа-услуги общеоздоровительные и релаксирующие, услуги соляриев, иные услуги в сфере индустрии красоты (за исключением парикмахерских услуг), а также стоматологических поликлиник в части оказания плановой стоматологической помощи;

4) общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, организаций, осуществляющих спортивную подготовку, профессиональных образовательных организаций, осуществляющих деятельность на территории Арамилского городского округа.

4. Жителям Арамилского городского округа соблюдать дистанцию до других граждан не менее полутора метров (далее - социальное дистанцирование), в том числе в общественных местах и общественном транспорте (за исключением случаев оказания услуг по перевозке пассажиров и багажа легковым такси), не допускать одновременного нахождения в салоне легкового автомобиля более двух человек (за исключением лиц, являющихся членами одной семьи и (или) близкими родственниками).

5. Органам местного самоуправления Арамилского городского округа, юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность на территории Арамилского городского округа, а также иным лицам, деятельность которых связана с совместным пребыванием граждан, обеспечить соблюдение гражданами (в том числе работниками) социального дистанцирования, в том числе путем нанесения специальной разметки и установления специального режима допуска и нахождения в зданиях, строениях, сооружениях (помещениях в них), на соответствующей территории (включая прилегающую территорию).

6. В целях обеспечения соблюдения гражданами социального дистанцирования собственникам и иным законным владельцам помещений не допускать превышения предельного количества лиц, которые могут одновременно находиться в одном помещении, определяемого из расчета не более 1 человека на 10 кв.м площади помещения.

7. Жителям Арамилского городского округа не покидать места проживания (пребывания), за исключением обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью, случаев следования к месту (от места) осуществления деятельности (в том числе работы), которая не приостановлена в соответствии с настоящим распоряжением, осуществления деятельности, связанной с передвижением по территории Свердловской области, в случае если такое передвижение непосредственно связано с осуществлением деятельности, которая не приостановлена в соответствии с настоящим распоряжением (в том числе оказанием транспортных услуг и услуг доставки), а также следования к ближайшему месту приобретения товаров, работ, услуг, реализация которых не ограничена в соответствии с настоящим распоряжением, выгула домашних животных на расстоянии, не превышающем 100 метров от места проживания (пребывания), выноса отходов до ближайшего места накопления отходов.

Ограничения, установленные частью первой настоящего пункта, не распространяются на случаи оказания медицинской помощи, деятельность правоохранительных органов, органов по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям и подведомственных им организаций, органов по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, иных органов в части действий, непосредственно направленных на защиту жизни, здоровья и иных прав и свобод граждан, в том числе противодействие преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности.

Ограничения, установленные частью первой настоящего пункта, также не распространяются на руководителей и сотрудников органов местного самоуправления Арамилского городского округа, организаций, осуществляющих деятельность на территории Арамилского городского округа, чье нахождение на рабочем месте является критически важным для обеспечения их функционирования, лиц, осуществляющих добровольческую (волонтерскую) деятельность по оказанию необходимой помощи лицам старше 65 лет, обеспечивающим самоизоляцию на дому в соответствии с пунктом 10 настоящего распоряжения, а также граждан, определенных решением оперативного штаба по предупреждению возникновения и распространения на территории Арамилского городского округа новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV).

8. Обязать граждан, прибывающих в Арамилский городской округ с территории иностранных государств:

1) обеспечить самоизоляцию на дому на срок 14 дней со дня прибытия в Арамилский городской округ;

2) сообщать о своем прибытии в Арамилский городской округ, месте, датах пребывания и контактную информацию на горячую линию Муниципального казенного учреждения «Единая дежурно-диспетчерская служба Арамилского городского округа» по телефонам: 8 (34374) 3-07-39, 112;

3) при появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций;

4) соблюдать постановления санитарных врачей о нахождении в режиме изоляции на дому.

9. Обязать жителей Арамилского городского округа, совместно проживающих в период обеспечения изоляции с лицами, указанными в пункте 8 настоящего распоряжения, а также лицами, в отношении которых приняты постановления санитарных врачей об изоляции, обеспечить самоизоляцию на дому на срок, указанный в постановлениях санитарных врачей.

10. Жителям Арамилского городского округа в возрасте старше 65 лет обеспечить по 20 апреля 2020 года самоизоляцию на дому, за исключением руководителей и сотрудников органов местного самоуправления Арамилского городского округа, организаций, осуществляющих деятельность на территории Арамилского городского округа, чье нахождение на рабочем месте является критически важным для обеспечения их функционирования, а также граждан, определенных решением оперативного штаба по предупреждению возникновения и распространения на территории Арамилского городского округа новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV).

11. Обязать работодателей, осуществляющих деятельность на территории Арамилского городского округа:

1) обеспечить соблюдение в зданиях, строениях, сооружениях (помещениях в них), прилегающих территориях, иных рабочих местах, с использованием которых осуществляется соответствующая деятельность, санитарно-эпидемиологических требований по защите от распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) в соответствии с письмом от 07.04.2020 № 02/6338-2020-15 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, в том числе в части соблюдения социального дистанцирования, обеспечения работников индивидуальными средствами защиты дыхательных путей и дезинфицирующими средствами, кожными антисептиками;

2) обеспечить измерение температуры тела работникам на рабочих местах с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой;

3) оказывать работникам содействие в обеспечении соблюдения режима самоизоляции на дому;

4) при поступлении запроса Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (2019-nCoV) в связи с исполнением им трудовых функций, обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился заболевший;

5) не допускать на рабочее место и (или) территорию организации работников из числа лиц, указанных в пункте 8 настоящего распоряжения, а также работников, в отношении которых приняты постановления санитарных врачей об изоляции.

12. Муниципальному казенному учреждению «Единая дежурно-диспетчерская служба Арамилского городского округа» (М.В. Тягунов) обеспечить работу горячей линии по телефонам: 8 (34374) 3-07-39, 112 по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией (2019-nCoV);

13. Опубликовать настоящее распоряжение в газете «Арамилские вести» и разместить на официальном сайте Арамилского городского округа.














14. Контроль исполнения настоящего распоряжения оставляю за собой.».

2. Настоящее распоряжение вступает в силу с 13 апреля 2020 года.

3. Контроль исполнения настоящего распоряжения оставляю за собой.

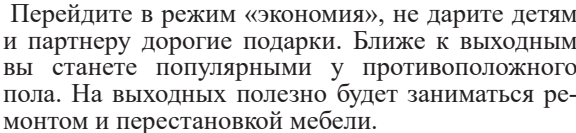
Глава Арамилского городского округа В.Ю. Никитенко

Воскресенье [26 апреля]

 Первый	 РОССИЯ 1	 ТНТ	 РОССИЯ К	 ТВУ	 СМЕГА	 МАТЧ!	 ОТВ
5.00 Т/С «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ» 16+	4.30 Х/Ф «ДРУГОЙ БЕРЕГ» 12+	5.30 «АТОМНЫЕ ЛЮДИ 2». ФИЛЬМ АЛЕКСЕЯ ПОБОРЦЕВА 16+	6.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ	4.45 «ВСЯ ПРАВДА» 16+	6.00 ТЕЛЕСЕРИАЛ «ГОРОД», 6-8 СЕРИИ 12+	5.10 «ОСТРАВА. LIVE» 12+	4.50 «ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. НА ДОРОГАХ» 16+
7.00 «ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИ-МАЯ!» 12+	6.15 Х/Ф «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА» 12+	6.20 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ» 16+	7.35 Х/Ф «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА»	5.15 «БОРИС МОКРОУСОВ. «ОДИНОКАЯ БРОДИТ ГАРМОНЬ...». Д/Ф 12+	9.00 «НОВОСТИ НЕДЕЛИ» С ЮРИЕМ ПОДКОПАЕВЫМ	5.40 ХОККЕЙ. РОССИЯ - КАНАДА	5.15 «ОБЪЕЗДНАЯ ЭКСКУРСИЯ» 6+
7.45 «ЧАСОВОЙ» 12+	8.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ	8.00 «СЕГОДНЯ»	9.15 «ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ»	6.00 Х/Ф «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ» 12+	9.25 «СЛУЖУ РОССИИ» 12+	8.00 БАСКЕТБОЛ. МУЖЧИНЫ.	5.35 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ 16+
8.15 «ЗДОРОВЬЕ» 16+	8.35 «УСТАМИ МЛАДЕНЦА»	8.20 «У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!» ЛОТЕРЕЙНОЕШОУ 12+	9.40 «МЫ - ГРАМОТЕИ!»	7.20 «ФАКТОР ЖИЗНИ» 12+	9.55 «ВОЕННАЯ ПРИЕМКА» 6+	9.55 ВСЕ НА МАТЧ!	6.00 «СОБЫТИЯ. ИТОГИ НЕДЕЛИ» 16+
9.20 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+	9.20 «КОГДА ВСЕ ДОМА С ТИМУРОМ КИЗЯКОВЫМ»	10.00 «СЕГОДНЯ»	10.25 Х/Ф «ВСЕ УТРА МИРА» 16+	7.45 ПОЛЕЗНАЯ ПОКУПКА 16+	10.45 «СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ»	10.15 Х/Ф «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН» 12+	6.50 Д/Ф «МАЛАХИТОВАЯ ДИПЛОМАТИЯ» 12+
10.00 НОВОСТИ	10.10 «СТО К ОДНОМУ». ТЕЛЕИГРА	10.20 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА» 16+	12.15 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ	8.10 «ЕРАЛАШ» 6+	12+ «СПЕЦВЫПУСК №22» 12+	14.50 ДОКУМ. ФИЛЬМ 12+	7.15 «ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЛДПР» 16+
10.10 «ЖИЗНЬ ДРУГИХ» 12+	11.00 ВЕСТИ	11.00 «ЧУДО ТЕХНИКИ» 12+	12.45 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ	8.45 Х/Ф «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА» 12+	11.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ». Д/С. «СТЕРЕТЬ ПАМЯТЬ. СОВЕТЫ ПОСТОРОННЕГО» 12+	15.20 ВСЕ НА МАТЧ!	7.35 МУЛЬТФИЛЬМЫ
11.15 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?» 6+	11.15 ВСЕРОССИЙСКИЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «ТЕСТ» 12+	11.50 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ»	13.25 «ДРУГИЕ РОМАНОВЫ»	10.40 «СПАСИТЕ, Я НЕ УМЕЮ ГОТОВИТЬ!» 12+	16.00 ФУТБОЛ. 2018/19. «РОСТОВ» - «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА)	16.00 ФУТБОЛ. 2018/19. «РОСТОВ» - «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА)	8.20 Д/С «ЗНАХАРКИ» 16+
12.00 НОВОСТИ	12.20 ШОУ ЕЛЕНА СТЕПАНЕНКО 12+	13.00 «НАШ ПОТРЕБНАДЗОР» 16+	13.50 «КОЛЛЕКЦИЯ». Д/С	11.45 «ПЕТРОВКА, 38» 16+	17.50 НОВОСТИ	17.55 ФУТБОЛ. «ТОРПЕДО-БЕЛАЗ» (ЖОДИНО) - «РУХ» (БРЕСТ)	9.00 Х/Ф «ТАЙНА ЗЛОТОЙ ГОРЫ» 12+
12.15 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?» 6+	13.25 АЛЕНА ХМЕЛЬНИЦКАЯ И ПЕТР БАРАНЧЕЕВ В ФИЛЬМЕ «ГАЛИНА» 12+	14.05 «ОДНАЖДЫ...» 16+	14.20 Х/Ф «ЭТО МОЛОДОЕ СЕРДЦЕ» 12+	11.55 Х/Ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» 16+	21.55 ПОСЛЕ ФУТБОЛА	19.55 ФУТБОЛ. «ИСЛОЧЬ» (МИНСКИЙ РАЙОН) - «ВИТЕБСК»	10.20 Х/Ф «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА» 16+
14.00 Х/Ф «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД»	17.30 «ТАНЦЫ СО ЗВЕЗДАМИ». НОВЫЙ СЕЗОН 12+	16.20 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...» 16+	16.15 К 75-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ. «ЧИСТАЯ ПОБЕДА». АВТОРСКИЙ ФИЛЬМ ВАЛЕРИЯ ТИМОЩЕНКО	13.40 «СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ» 12+	22.45 «СДЕЛАНО В СССР». Д/С 6+	23.00 «ОТКРЫТЫЙ ПОКАЗ» 12+	11.50 Х/Ф «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК» 16+
15.35 ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА 16+	20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ	18.00 «НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ» 16+	17.05 ДОКУМ. ФИЛЬМ	14.30 СОБЫТИЯ	23.00 «ОТКРЫТЫЙ ПОКАЗ» 12+	00.00 ВСЕ НА МАТЧ!	13.30 Х/Ф «НЕ РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
16.40 «ГОЛОС» 12+	22.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН	19.00 «ИТОГИ НЕДЕЛИ» С ИРАИДОЙ ЗЕЙНОВОЙ	17.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. АЛЕКСЕЙ АЙГИ	14.50 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА» 12+	23.30 ШАХМАТЫ	00.30 Х/Ф «САМОВОЛКА» 16+	15.00 Х/Ф «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ» 16+
19.25 «ЛУЧШЕ ВСЕХ!»	22.40 «ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» 12+	20.10 «МАСКА». ГРАНДИОЗНЫЙ ФИНАЛ 12+	18.40 РОМАНТИКА РОМАНСА	15.35 «ПРОЩАНИЕ. АЛЕКСАНДР БАРЫКИН» 16+	02.50 Х/Ф «ДАУРИЯ» 6+	02.30 ФУТБОЛ. 2018/19. «РОСТОВ» - «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА)	17.00 «ПРОВОДНИК» 12+
21.00 «ВРЕМЯ»	01.30 Х/Ф «ДРУГОЙ БЕРЕГ» 12+	23.00 «ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ» 16+	19.25 Х/Ф «ИВАНОВО ДЕТСТВО»	16.30 «НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ ШТИРЛИЦ». Д/Ф 16+	01.15 Х/Ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ» 6+	03.00 Х/Ф «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ» 18+	17.45 Х/Ф «30 СВИДАНИЙ» 16+
22.00 «ДОК-ТОК». «COVID-19. БИТВА ПРИ УХАНЕ» 16+	03.20 Х/Ф «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА» 12+	00.35 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 16+	21.00 «ПОЧЕМУ МЫ КРЕАТИВНЫ?» Д/Ф	17.15 Х/Ф «ПЛЕМЯШКА» 12+	02.50 Х/Ф «ДАУРИЯ» 6+		19.20 Х/Ф «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» 16+
00.00 «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» 16+		03.05 «ИХ НАВРАЫ»	22.15 БАЛЕТ «СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА»	20.55 Х/Ф «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ» 12+			21.00 Х/Ф «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ» 16+
01.10 «ВЕЧЕРНИЙ UNPLUGGED» 16+		03.40 Т/С «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+	01.00 Х/Ф «ЭТО МОЛОДОЕ СЕРДЦЕ»	00.20 СОБЫТИЯ			23.10 «СОБЫТИЯ. ИТОГИ НЕДЕЛИ» 16+
02.00 НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ 16+				00.35 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+			00.00 ЧЕТВЕРТАЯ ВЛАСТЬ 16+
03.25 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+							00.30 Х/Ф «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ» 18+
 СТС			 УРАЛ	 ТВ3	 ММР		
5.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ	 ПЯТНИЦА!	 РЕЙ					
5.50 ЕРАЛАШ	5.00 ОРЕЛ И РЕШКА. КРУГОСВЕТКА 16+	4.15 «ТАЙНЫ ЧАПМАН» 16+	4.05 «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+	4.15 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ» 16+	4.55 «НАСТОЯЩАЯ ВАНГА» 16+	4.15 Х/Ф «ВЕЧНА» 12+	4.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
6.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+	6.35 Х/Ф «ПРИШЕЛЬЦЫ 3: ВЗЯТИЕ БАСТИЛИИ» 12+	7.45 Х/Ф «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ» 12+	6.35 «ТНТ. BEST» 16+	6.00, 8.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ	6.30 «6 КАДРОВ» 16+	6.10 БЕЛАРУСЬ СЕГОДНЯ 12+	8.00 «СВЕТСКАЯ ХРОНИКА» 16+
8.20 ШОУ «УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ» 16+	9.00 ДОКТОР БЕССМЕРТНЫЙ 16+	9.50 Х/Ф «ЛАРА КРОФТ» 16+	7.00 «ТНТ. GOLD» 16+	8.30 «РИСУЕМ СКАЗКИ»	6.55 МЕЛОДРАМА «БИЛЕТ НА ДВОИХ» 16+	6.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+	9.00 «ОНИ ГОВОРЯТ. БРАТЯ ЗАПАШНЫЕ» 16+
9.00 РОГОВ В ГОРОДЕ 16+	9.30 РЕГИНА+1 16+	12.00 Х/Ф «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ» 16+	8.00 НАРОДНЫЙ РЕМОНТ 16+	10.00 «НОВЫЙ ДЕНЬ» 12+	10.55 МЕЛОДРАМА «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО» 16+	7.05 «ИГРАЙ, ДУТАР» 16+	10.00 Т/С «ШЕФ - 2» 16+
10.05 Х/Ф «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ»	10.30 НА ОЖОХАХ 16+	13.50 Х/Ф «МУМИЯ» 12+	9.00 «САШАТАНЫ» 16+	10.30 КОМАРОВСКИЙ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА 12+	15.10 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+	7.40 «КУЛЬТ/ТУРИЗМ» 16+	22.15 Т/С «ИГРАС ОГНЕМ». 1-4 СЕРИИ 16+
12.00 ДЕТКИ-ПРЕДКИ 12+	15.00 РЕВИЗОРРО 16+	16.15 Х/Ф «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ» 12+	11.00 «ПЕРЕЗАГРУЗКА» 16+	11.00 Х/Ф «РАССВЕТ» 16+	23.10 «ПРО ЗДОРОВЬЕ» 16+	8.15 «ЕЩЕ ДЕШЕВЛЕ» 16+	01.40 Т/С «СМЕРШ. УДАРНАЯ ВОЛНА» 16+
13.00 ШОУ «УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ» 16+	17.00 НА ОЖОХАХ 16+	18.45 Х/Ф «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ» 16+	12.45 Х/Ф «ЖЕНИХ» 12+	13.00 Х/Ф «ПРОВОДНИК» 16+	23.25 «ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ» 16+	8.45 «НАШЕ КИНО» 12+	
13.10 Х/Ф «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО» 16+	23.00 Х/Ф «ПРИШЕЛЬЦЫ 3: ВЗЯТИЕ БАСТИЛИИ» 12+	21.00 Х/Ф «МУМИЯ» 16+	14.30 Х/Ф «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛІСКАЙ УДАЧУ» 12+	14.45 Х/Ф «НИЧЕГО СЕБЕ ПОЕЗДОЧКА» 16+	00.25 Х/Ф «ЕВДОКИЯ» 16+	9.25 «ФАЕНДАЛФЫ» 6+	
15.20 Х/Ф «СМОКИНГ» 12+	01.10 AGENTSHOW LAND 18+	23.00 «ДОБРОВ В ЭФИРЕ». 16+	16.30 Х/Ф «ГОД СВИНИ» 16+	16.45 Х/Ф «ПОГОНЯ» 16+	02.30 МЕЛОДРАМА «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». 5-8 СЕРИИ 16+	10.00 НОВОСТИ	
17.20 Х/Ф «МЕДАЛЬОН» 12+	01.55 Т/С «СОТНЯ» 16+	00.00 «ВОЕННАЯ ТАЙНА» 16+	18.00 «СИДЯДОМА» 16+	19.00 Х/Ф «ДРАКУЛА» 16+		10.10 Т/С «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ» 16+	
19.05 Х/Ф «ХЭНКОК» 16+	03.40 БЕДНЯКОВ+1 16+	03.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+	19.00 «СОЛДАТКИ» 16+	20.45 Х/Ф «СУМЕРКИ» 16+		16.00 ПОГОДА В МИРЕ	
21.00 Х/Ф «ДЕДПУЛ - 2» 16+	04.20 ОРЕЛ И РЕШКА. РАЙ И АД 16+		20.30 «ХОЛОСТЯК» 16+	23.15 ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ 16+		16.15, 19.30, 01.00 Т/С «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ» 16+	
23.20 СТЕНДАП АНДЕГРАУНД 18+			22.00 «STAND UP» 16+	00.30 Х/Ф «ЯРОСТЬ: КЭРРИ-2» 18+		18.30, 00.00 «ВМЕСТЕ Т/С «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ» 16+	
00.20 Х/Ф «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ» 16+			23.00 «ДОМ-2» 16+	02.15 Х/Ф «БАБУЛЯ» 18+		01.30 Т/С «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ» 16+	
02.00 Х/Ф «ФЛОТ МАК ХЕЙЛА»			01.00 «ТАКОЕ КИНО!» 16+	03.45 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ» 16+			
03.40 СЛАВА БОГУ, ТЫ ПРИШЕЛ! 16+			01.30 «ТНТ MUSIC» 16+				
			01.50 «STAND UP» 16+				



на неделю с 20 по 26 апреля



vk.com/centrsozvezdye

АКЦИЯ



Спаси дерево

С 20 апреля по 08 мая 2020 года на территории Свердловской области будет проходить акция «Сдай макулатуру — спаси дерево»!

Основная цель акции — экологическое образование и просвещение населения, воспитание ответственного потребления, проявление активной гражданской позиции и стремление сохранить окружающую среду для последующих поколений, а также стимулирование развития «зеленого предпринимательства» в регионах.

Приглашаем всех неравнодушных граждан и руководителей организаций принять участие в акции.

Подробная информация доступна по ссылке: <https://www.sdai-bumagu.com>.

По информации отдела
ЖКХ Администрации АГО.



СТОПКОРОНАВИРУС



Расслабляться нельзя

Как обстоит ситуация с заболеванием covid-19 в Арамиле, как люди реагируют на режим самоизоляции, а также будет ли весенний призыв в армию, кто имеет право работать и куда при этом родителям девать детей — все вопросы обсуждаются в Администрации АГО на заседаниях оперативного штаба по противодействию распространения коронавируса на территории муниципалитета.

«Оборону» держим

Заболевших коронавирусом на данный момент в Арамиле нет. И, как заметили в Арамильской городской больнице, «как мы работаем, то и не будет». Обследования на covid-19 проводятся в ежедневном режиме — по несколько человек. Тесты имеются в наличии.

Пока не работают только развлекательные центры, объекты общепита, косметологи, визажисты и специалисты, оказывающие иные услуги в сфере красоты, а также общественные бани, фитнес-центры. Остальные объекты постепенно открываются: если что-то непонятно их руководителям, они звонят

в Администрацию — спрашивают, интересуются.

Представитель Роспотребнадзора заметила, что послабление может вызвать волну заболеваемости: «Мы просим Администрацию АГО и полицию помочь: если работают с нарушением, то фиксировать это актами и нам направлять для принятия мер. Своими силами не справимся: у нас 20 человек на четыре муниципалитета».

Бьют и пьют

Не все граждане соблюдают меры по профилактике коронавируса: кто-то жарит шашлыки в центре города в гаражах, иные — ходят без медицинских масок и не используют дезин-

фицирующие средства для рук, отрицая невидимую опасность. Некоторые и вовсе ведут несправедливый образ жизни. Участились случаи домашнего насилия. В полиции Арамиле признались, что ожидают еще и «всплеска» преступности и хулиганства: в частности, на улице Ленина в районе СХТ на прошлой неделе разбили стекло во входной группе магазина спиртных напитков. «Горячительно» арамильцы тоже стали пить больше, нежели до объявления режима самоизоляции.

— В эти выходные мы подготовили 25 материалов о привлечении к ответственности лиц за нарушение режима самоизоляции. По улицам ездили, в общественных местах бывали. В основном, нарушают рыбаки. Некоторые «попадают» по второму разу, — рассказали в полиции города.

Призыву — быть

Несмотря на всеобщий режим самоизоляции, ве-

сенная призывная кампания в городском округе все же состоится. Правда, пройдет она в необычном формате. До конца этой недели будет сформирован список призывников. Дома у молодых людей побывает бригада медиков (в присутствии представителей правоохранительных органов): они возьмут все необходимые анализы (в том числе, крови и на коронавирус). Первая комиссия состоится 6 мая. Предполагается, что этой весной 33 арамильцы уйдут в армию — по плану призыва.

Дежурный детсад

С понедельника в Арамиле организовано две дежурные группы на базе 3-го детского сада «Родничок» на Рабочем поселке. Это дошкольное учреждение было выбрано из всех потому, что часть тех ребятишек, которые на днях вновь находятся там, являются его воспитанниками и так, а их родители едут на работу в основном по Левобережью — из-за ремонта моста у Храма Святой Троицы. Штат сотрудников детсада работает в полном штате, организовано горячее питание. Заявлялось в дежурные группы около 30 детей, а по факту стало ходить лишь 17. Но в Отделе Образования не скрывают, что такой инициативе не рады.

— Я все равно считаю, что по возможности нужно сделать так, чтобы дети сейчас дома сидели, — высказал свое мнение Глава АГО, Виталий Никитенко.

Подготовила Марьяна Марина, фото автора.

ЕМУП «Спецавтобаза» информирует!

Обособленное подразделение ЕМУП «Спецавтобаза», находящееся в Вашем муниципальном образовании Восточного административно-производственного округа Свердловской области, продлевает временную отмену очного приема абонентов по 20 апреля 2020 года включительно.

Прием звонков, писем, обращений продолжится. Всем абонентам рекомендуем воспользоваться дистанционными сервисами:

1. Горячая линия ЕМУП «Спецавтобаза» по номеру 8 800 775 00 96. (Телефон бесплатный и работает ежедневно без выходных с 08:00 до 20:00. После включения автоответчик: система автоматически записывает вопросы абонентов, которые внимательно выслушивают специалисты с началом следующего рабочего дня и перезванивают с уже готовым ответом. На горячей линии екатеринбуржцы могут получить консультацию по вопросу, связанному с ходом экологической реформы. Речь не только о гражданах, но и о юридических лицах, которые тоже получают услугу.)

2. Онлайн-сервис «Личный кабинет» lk.sab-ekb.ru для физических лиц, проживающих в муниципальных образованиях АПО-3 кроме г. Екатеринбург и всех юридических лиц АПО-3.

3. Онлайн-диспетчер в мессенджерах Viber и WhatsApp 8-912-6900-700 для сбора информации от жителей о нарушениях по вывозу ТКО и несанкционированных свалках, (работают специально для сбора информации от жителей о нарушениях по вывозу ТКО и несанкционированных свалках. Здесь принимают только текстовые сообщения, фотографии и координаты)

5. Электронная почта sab@sab-ekb.ru для приема писем и претензий абонентов.

6. Сайт sab-ekb.ru, и официальные сообщества ЕМУП «Спецавтобаза» в Одноклассниках, Вконтакте, Фейсбук и Инстаграм. (Можно задавать вопросы на сайте, а также можно получить полезную и актуальную информацию о ходе экологической реформы в данных сообществах ЕМУП «Спецавтобаза».)

7. Потребители могут получить консультацию, решить значимые задачи, позвонив по телефону соответствующего Обособленного подразделения с 8-00 до 17-00. (адрес: г. Арамиль, ул. Октябрьская, 173, оф. 1, тел 8(343)200-03-92)

Предприятие продолжит бесперебойно предоставлять коммунальную услугу «обращение с ТКО» согласно утвержденным графикам и напоминает юристам о необходимости уведомления регионального оператора в случае необходимости изменить периодичность вывоза отходов.

Восьмилапая напасть

БЕЗОПАСНОСТЬ

Дача! Шашлыки! Весеннее солнышко. Что может испортить человеку праздничное настроение? Ответ прост — укус клеща. Эти твари переносят более 70 болезней и безопасных для человека в этом списке нет.

Клещи предпочитают луга, леса, сырые низины, иногда даже заболоченные. Кроме того, клещи очень часто встречаются в смешанных лесах. Автор очень много лет жил рядом с лесом, но ни разу его клещ не кусал. Позволю поделиться опытом.

Активность кровососа начинается на рубеже апреля-мая месяца, как только сходит снег. Говорят, что в июне активность клеща падает, но это не так — она просто уменьшается. И активен клещ до холодов. Однажды снял с собаки клеща, не поверите, 29 ноября!

Как защититься от этой восьмилапой заразы? Отправляясь на природу, на дачу, нужно правильно выбрать одежду. Клещ может ползать только вверх. Поэтому, для верхней части тела одежда с длинным рукавом и плотно облегающая в запястьях. Желательно, чтобы воротник прикрывал шею. Для нижней части тела — обязательно брюки, которые следует заправить в носки. Верхняя часть одежды заправляется в нижнюю. Вся одежда должна быть выполнена из плотных материалов и предпочтительно светлых тонов, чтобы сразу заметить ползущего по ней клеща.

Одежду следует обработать специальными препаратами. Хотите просто отпугнуть — пользуйтесь репеллентами. Их достоинство — можно наносить на кожу без вреда. Хотите защититься надежно — купите в аптеке акарицидные препараты, в которых активным компонентом выступает альфаметрин или перметрин. Эти вещества оказывают на клещей нервно-паралитическое действие: при контакте с обработанными участками паразит теряет способность двигаться, отпадает. Недостаток — нежелательно наносить на кожу.

И не злоупотребляйте алкоголем на природе при высокой клещевой активности. Замечено, что даже небольшая доза спиртного резко снижает чувствительность кожи. Я всегда чувствовал это легкое щекотание, пока клещ ползет и ищет где ему присосаться. Успевал снять. Но даже чуть выпивший человек такое «щекотание» уже не почувствует.

Клещи могут переползать на людей с собак. Поэтому после прогулки с собакой на природе ее необходимо тщательно «обysкать». Процедуру тем более следует провести, если на животном надет акарицидный ошейник или оно обработано специальными препаратами — клещ отпадет с шерсти дома и вот тогда его жертвой станет уже не собака, а вы сами. Раздавить клеща трудно. Поэтому, чтобы гарантиро-



ванно его снять и уничтожить, я брал с собой на прогулку с собаками обычный медицинский пинцет и зажималку. Пинцетом доставал клеща из шерсти, пока он не забрался глубоко, и сразу его жег в пламени зажималки. Можно произвести аналогичную процедуру, заведя животное домой.

Еще несколько советов из собственного опыта. Как только сойдет снег, граблями соберите на дачном участке всю сухую траву и листья — этим вы лишаете клеща места для размножения. Если ваш участок прилегает к лесу или полю, то надежным барьером будет прожигание «санитарной зоны» шириной полтора-два метра от забора в сторону леса. Естественно, соблюдая все меры пожарной предосторожности. Этим вы также уничтожаете оживших после анабиоза клещей и отложенные ими яйца. И последнее. Если не хотите тратить большие деньги на лечение, найдите небольшие и сделайте прививку.

Алексей Львов.

Ч	А	Й	К	А	Р	А
Н	А	В	У	А	Л	Ь
У	Г	О	Л	Ь	К	Е
Е	И	М	А	С	К	А
Л	О	Б	Я	Т	О	Р
Т	Р	О	С	Р	Е	
О	Е	П	О	М	Е	Л
Ч	А	Л	М	А	О	К
К	Л	Л	Е	П	О	Т
О	Х	О	Т	А	С	Т
О	Х	О	Т	А	С	Т

Ответы на сканворды из выпуска № 18 (1283)

ЗАБОТА

Не словом, а делом



В Арамили индивидуальный предприниматель и один из организаторов общественного движения «Моя большая семья» помог жителям города продуктовыми наборами.

Павел Авакян — отец троих ребятишек. Он закупил на свои средства и развез продукты первой необходимости одиннадцати многодетным семьям, у которых в условиях пандемии и самоизоляции сложилось непростое материальное положение.

— В это и без того непростое время многие потеряли работу, — рассказал

Павел. — Все средства, полученный от пособий, уходят на оплату коммунальных услуг. Прокормить большую семью для многих непосильная задача...

В продуктовом наборе, подготовленном для многодетных семей, оказались лапша, чечевица, конфеты, чай, тушенка, сливочное и подсолнечное масло, средства для личной гигиены и другое.

— Будем рады, если другие предприниматели также не останутся в стороне, — признались лидеры общественного движения «Моя большая семья».

Информация и фото: член Общественной палаты АГО Надежда Авакян.

Обращение Главного государственного санитарного врача по Свердловской области Дмитрия Козловских



Уважаемые свердловчане!

Сегодня в мире сложилась очень сложная эпидемиологическая обстановка: мы стали свидетелями пандемии нового вируса COVID-19, к которому у человечества нет иммунитета.

Как показала практика других стран, основной причиной смертей стала перегрузка системы здравоохранения. В наших с вами силах сделать так, чтобы свердловские врачи могли спокойно оказывать помощь

тем, кто в ней сейчас очень нуждается. Для этого всего лишь нужно оставаться дома, преодолеть в себе искушение выйти на улицу в теплую погоду, встретиться с друзьями и весело провести время.

Сегодня мы можем поучиться на чужих ошибках, чтобы самим не совершить их. Подумайте о том, что выходя на улицу для прогулки или встречи, выезжая на пикник за город, вы рискуете чьим-то здоровьем. Возможно, здоровьем ваших детей или родителей, к которым вы потом вернетесь.

Лишь наши совместные усилия могут сдержать интенсивное распространение инфекции и сократить количество несчастных случаев среди наших родных и знакомых.

Все органы исполнительной власти Свердловской области делают

АКТУАЛЬНО



все от них зависящее, чтобы предотвратить эпидемию в регионе. Но нам нужна и ваша помощь, иначе все усилия будут напрасны.

Убедительно прошу вас в предстоящие весенние дни соблюдать режим самоизоляции, выходить из дома только в случае крайней необходимости.

Сохраните здоровье себе и своим близким.

Диван тушили дважды

ПРОИСШЕСТВИЕ

В Арамили в середине прошлой недели в одной из квартир вспыхнул пожар, с которым огнеборцам пришлось справиться и ночью, и днем.



Запах гари жители одного из многоэтажных домов по улице Ленина почувствовали около полуночи в минувшую среду. Всполошился весь подъезд, и даже жильцы соседних. Оказалось, что дым шел из квартиры, в которой жил одинокий мужчина предпенсионного возраста.

— Мы с ним не общались, виделись довольно редко, — рассказывает Кристина, жительница дома. — Он жил один. Иногда к нему приезжали его родители, привозили продукты.

По предварительным данным, пожар возник

по причине неосторожного обращения с огнем — мужчина уснул с зажженной сигаретой. Возможно, он был в нетрезвом состоянии: по словам пожарных, выезжавших на место происшествия, рядом с ним в момент обнаружения тела стояла бутылка водки. Загорелся диван, на котором мужчина лежал.

К сожалению, в пожаре он погиб.

Огонь не распространился на всю квартиру и недвижимое имущество соседей — очагом возгорания стал только диван. Причем, тушить его пожарным затем пришлось снова, но уже другой бригаде: днем, ближе к вечеру, жители дома опять почувствова-

ли запах дыма, и, когда он начал вновь идти из злосчастной квартиры, вызвали огнеборцев. Они рассказали, что пламя повторно разгорелось из-за матраса от дивана: старый, спрессованный материал тлел все это время — с ночи до вечера. И постепенно разошелся до пожара.

Первый раз справиться с возгоранием удалось за 10-15 минут, по словам очевидцев, во второй раз — чуть дольше. Действовали пожарные осторожно, чтобы не залить водой соседей погорельца снизу. Правда, ликвидировать последствия пожара им все же пришлось: от протекания потолка их спас натяжной потолок, который сдержал поток воды.

Марьяна Марина,
фото автора.

ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ АЛКОГОЛИКОВ

СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ «АЛ-АНОН»
www.al-anon.ucoz.ru

Если вы в отчаянии от пьянства близкого человека, вы можете найти помощь в группе Ал-Анон для друзей и родственников алкоголиков.

Встречи проходят в храме
во имя Святой Троицы г.Арамиль
по средам в 18.00

Тел. 89122625670, 89530448650

Бесплатно. Анонимно.

Ароматная, пряная буженина

Это одно из самых привлекательное среди мясных блюд.



Чтобы приготовить его, берем свиную вырезку. Натраем ее черным молотым перцем, чесноком, солью, добавляем лавровый лист. Даем настояться один час. После этого вырезку помещаем в рукав для запекания.

Духовку разогреваем до температуры 180° и ставим на 80 — 100 минут.

Ароматная буженина готова. Таким способом можно запекать

любое мясо, только увеличивается немного время готовки.

Приятного аппетита!

Ваш Сергей
Гордеев.

Уважаемые собственники объектов недвижимости!



ул. 8 Марта 73

Согласно пунктам 11 и 12. Правил благоустройства территории Арамильского городского округа, утвержденных Решением Думы Арамильского городского округа № 55/4 от 16.05.2019 «Об утверждении Правил благоустройства территории Арамильского городского округа», жилые здания оборудуются адресными указателями. Указатели должны содержаться в чистоте и в исправном состоянии. Обязанность по установке адресных указателей возлагается на собственников зданий. В связи с этим напоминаем Вам, как собственникам объектов недвижимости, о необходимости размещения адресного аншлага - синего цвета с белыми буквами или белого цвета с синими буквами, коричневого цвета с белыми буквами или белого цвета с коричневыми буквами на фасаде здания или заборе в срок до 01 июня 2020.

С 1 октября 2020 года в Арамильском городском округе, как и во всей стране, состоится «Всероссийская перепись населения». Это будет двенадцатая перепись в истории России, ее итоги войдут в состав Всемирной переписи населения раунда 2020 года. Перепись населения - уникальный источник знаний о нашем обществе. Она формирует его цифровой профиль, позволяющий анализировать, делать выводы, строить планы, принимать взвешенные решения и уверенно двигаться вперед.

Участие в переписи - это очень простой, но очень важный вклад каждого ее участника в создание будущего.

С уважением, Администрация Арамильского городского округа.

