



ЗАТО СВЕТЛЫЙ

СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ

Издается с 6 марта 1998 года. Выходит один раз в неделю



№ 32 (1138)

18 августа 2023 года

Газета городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области

● svetvest@yandex.ru

ДАТЫ
КАЛЕНДАРЯ

19 АВГУСТА

■ Яблочный спас

20 АВГУСТА

■ День Воздушного
Флота России

«СНОВА ЖЕНИХ И НЕВЕСТА!»



Семейная пара Светлого Елена Яковлевна Король и Валерий Владимирович Пушкин принимали поздравления с 65-летием семейной жизни!

» стр. 5

Акция

«ЗАРЯДКА СО СТРАЖЕМ ПОРЯДКА»

В рамках всероссийской акции МВД России «Зарядка со стражем порядка» сотрудники МО МВД России по ЗАТО п. Светлый вместе с представителями общественного совета и юными друзьями полиции провели утренние зарядки в детском саду.



Цель данной акции — пропаганда здорового образа жизни, повторение детьми правил дорожного движения для пешеходов и знакомство с профессией полицейского.

Юные друзья полиции подготовили для малышей танцевальный флешмоб. Весело и задорно выполняя упражнения, ребята проснулись и зарядились хорошим настроением на весь день.

После зарядки юным светловцам напомнили, как правильно переходить дорогу и не забывать использовать световозвращающие элементы на одежде.

Наш корреспондент

Уважаемые жители Светлого! Если ваше внимание привлекут подозрительные предметы, лица или обстоятельства, обращайтесь в дежурную службу (круглосуточно): ФСБ – 4-32-54, 3-10; в/ч 89553 - 4-33-21; МО МВД – 4-30-87, 02; ЕДДС – 4-32-00, 112.

ФОТОРЕПОРТАЖ

СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ



стр. 4



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА



стр. 8



Присоединяйтесь
и читайте нас
в социальных сетях!



Погода в Светлом на выходные

Дата	СУББОТА, 19.08		ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20.08	
Время сут.	ночь	день	ночь	день
Облачность, осадки				
т°	+19	+34	+18	+31
Давление	744 мм	745 мм	745 мм	745 мм
Ветер	2 м/с	2-6 м/с	2-5 м/с	2-7 м/с



Магнитное поле:

19.08 – небольшие возмущения;
20.08 – небольшие возмущения.

Совместный проект с Саратовской областной газетой «Регион 64»

На Дне поля в Саратове представили беспилотные тракторы и дроны

В Саратове в 14-й раз прошла сельскохозяйственная выставка «Саратов-АгроДень поля. 2023». В ней приняли участие 218 компаний из 28 регионов России, которые представили технику и оборудование, комплектующие к ним, семена различных культур, удобрения.

Выставка стала площадкой для демонстрации новейших достижений агропромышленного комплекса. Губернатор Роман Бусаргин ознакомился с представленными экспонатами. В частности, Петербургский



тракторный завод показал работу «Кировца», оснащенного системой искусственного интеллекта, которая позволяет машине без во-

дителя двигаться по траектории с автоматическим контролем скорости и останавливаться перед препятствиями. На выставке представ-

лены мощные беспилотники, которые опрыскивают поля пестицидами и средствами защиты от насекомых. После замены бака дроны также можно использовать для посева мелкосемянных культур и внесения твердых и минеральных удобрений.

– Это одно из возможных направлений для центра по беспилотным авиационным системам, который планируется создать в Саратове. Перспективная тема, которая будет развиваться и активно применяться в сельском хозяйстве. Саратовские аграрии уже успешно внедряют дроны в свою работу, – отметил Роман Бусаргин.

Аграрии Саратовской области собрали более 4 миллионов тонн зерна нового урожая

В области продолжается уборка зерновых культур. Намолив за последние сутки свыше 100000 тонн зерна, аграрии региона к 16 августа собрали 4 млн 25 тысяч тонн при средней урожайности 25,9 центнера с гектара. Об этом сообщил зампред правительства – министр сельского хозяйства Роман Ковальский.

Всего в области обмолочено свыше 1 млн 554 тысяч га – 66,5% площадей. Самая высокая урожайность зафиксирована в Балашовском районе – 43,8 ц/га.

Более 100000 тонн зерна намолочено в 15 муниципалитетах. Более 200000 тонн собрали хлеборобы пяти районов.

– Общая емкость по хранению зернового и складского типа в области с учетом собственных зернохранилищ сельхозпроизводителей составляет 7,2 млн тонн. Для сушки зерновых и

масличных культур в области имеется 410 зерносушилок. Техническая база элеваторного комплекса позволяет принимать в сутки до 120 тысяч тонн зерна, сушить более 50 тысяч тонн, отгружать на железнодорожный и автотранспорт более 100 тысяч тонн, на водный – до 12 тысяч тонн зерна, – уточнил Роман Ковальский.



МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ ПЛАНИРУЮТ КОМПЕНСИРОВАТЬ ПОЛОВИНУ СТОИМОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В КОЛЛЕДЖАХ И ТЕХНИКУМАХ

В Саратовской областной думе на заседании комитета по образованию и культуре рассмотрен законопроект о предоставлении дополнительной меры социальной поддержки многодетным семьям по компенсации стоимости обучения детей в колледжах и техникумах.

С инициативой по данной мере поддержки выступил губернатор Саратовской области Роман Бусаргин во исполнение поручения президента Российской Федерации Владимира Путина.

– В случае поддержки законопроекта родители, чьи дети обучаются очно на коммерческой основе в учреждениях среднего профессионального образования, расположенных на территории Саратовской области, будут получать 50% компенсации стоимости обучения. Что важно – право на компенсацию будут иметь все многодетные семьи, независимо от уровня дохода, – прокомментировал министр труда и социальной защиты Денис Давыдов. Министр подчеркнул, что после принятия законопроекта начнет разрабатываться порядок предоставления данной меры поддержки. Министерством труда и социальной защиты совместно с министерством образования будет проведена разъяснительная работа по данному вопросу.

Законопроект вынесен на ближайшее заседание Саратовской областной думы.

Добровольца из Саратовской области наградили «Георгиевским крестом» IV степени

Доброволец из 72-й бригады Владимир И. удостоен «Георгиевского креста» IV степени. Боец также награжден медалью Министерства обороны России «Участнику специальной военной операции».

Владимир И. родился в поселке Турки. В сентябре 2022 года отправился добровольцем на СВО.

Напоминаем, что в Саратовской области продолжается набор на службу по контракту. Узнать подробности поступления можно:

- на горячей линии 117;
- в пунктах отбора (по месту жительства);
- в областном пункте отбора по контракту по адресу: г. Саратов, ул. Буровая, 36, телефон: 8 (8452) 38-19-20;
- на сайте службапоконтракту.рф или через сервис «Поступление на военную службу по контракту или добровольцем» на портале «Госуслуги».

Бойцы 99-го полка смогли увидеть своих близких

Региональным парламентом был организован шестой телемост с военнослужащими, выполняющими боевые задачи в зоне СВО.

Провел видеовстречу депутат областной думы, Герой России Александр Янкович.

Пообщаться с бойцами пришли их жены и дети. Увидели военнослужащие и своего командира с позывным «Атлас», который сейчас восстанавливается в Саратове после болезни. Командир полка в свою очередь пообещал своим бойцам скоро вернуться в строй – на реабилитацию ему давали три месяца, но он согласился только на один.



– Ребята, берегите себя, будьте начеку, поддерживайте друг друга и не переживайте. Здесь мы всегда на связи с вашими родными и близкими, и готовы оказать им поддержку в любых вопросах. Губернатор держит вопрос помощи семьям на контроле, все главы муниципалитетов получили соответствующие задачи. Мы вас не подведем! – подчеркнул спикер областной думы Михаил Исаев.

После телемоста семья военнослужащих отправились в музей истории СВО.

НАШИ МЕДИКИ ВНОВЬ ОТПРАВИЛИСЬ В СВАТОВСКИЙ РАЙОН ЛНР

Врачи помогут с лечением мирных жителей в составе бригады 16 человек.

Жителей подшефного района ЛНР обследуют кардиолог, гастроэнтеролог, хирург, травматолог, акушер-гинеколог, невролог, терапевт, рентгенолог. Кроме того, в диспансеризации будут задействованы два передвижных комплекса для проведения флюорографии и маммографии.

– Спасибо нашим медикам, что не остаются в стороне и помогают налаживать мирную жизнь для тех, кто уже начал забывать, что это такое, – подчеркнул Роман Бусаргин.



В сельских населенных пунктах области дорожные работы завершены на 770 объектах

Работы полностью закончены на 770 объектах (из 920), что составляет более 80% от запланированных на этот год.

О существующей проблеме ремонта именно поселковых дорог рассказали жители председателю Госдумы Вячеславу Володину, и он предложил передать 10% дорожного фонда на ремонт дорог внутри сел.

Второй год подряд сельские поселения получают субсидии на дороги из расчета 3000 рублей на одного жителя. В конце весны дорожная техника пришла на первые объекты.

Из областного дорожного фонда на эти работы было выделено 1,4 млрд руб.

Работы завершились в 14 районах. Это Александрово-Гайский, Балаковский, Балашовский, Вольский, Духовницкий, Ершовский, Ивантеевский, Калининский, Красноармейский, Новоузенский, Озинский, Питерский, Самойловский, Федоровский, Хвалынский, Энгельсский и другие.

Во многих районах дорожные работы близки к завершению.

По поручению губернатора Романа Бусаргина ремонтные работы в населенных пунктах должны быть закончены к сентябрю.

Новости области

Саратовские общественники предложили наладить общение управляющих компаний и жильцов МКД через домовые чаты

В ходе заседания общественного совета по вопросам жилищно-коммунального хозяйства при Правительстве области руководитель Совета Светлана Березина выступила с предложением унифицировать подход к созданию общедомовых чатов многоквартирных домов.

Общественница сообщила, что в ряде российских регионов реализуется проект централизованного создания и функционирования общедомовых чатов, который позволяет жителям напрямую взаимодействовать с представителями управляющих компаний и чиновниками. Такие чаты создаются на базе российского VK мессенджера, что

позволяет не зависеть от иностранного программного обеспечения и избежать утечки данных. При этом регистрация в социальной сети не нужна, достаточно просто установить приложение.

По ее словам, применение единого подхода к созданию домовых чатов позволило бы жителям не просто быть участниками неформальных сообществ, а использовать их как сервис для связи с управляющими компаниями, которые стали бы администраторами чатов наряду с профильными чиновниками. Сегодня лишь в единицах домовых чатов есть представители организаций, оказывающих жи-

лещно-коммунальные услуги.

Заместитель руководителя общественного совета Петр Баранников в своем выступлении отметил, что перевод домовых чатов на российскую платформу в перспективе поможет их интегрировать с системой ГИС ЖКХ, с которой уже работают управляющие организации и которая предоставляет возможность проведения общих собраний собственников в онлайн-режиме.

Более подробную информацию вы можете прочитать на нашем сайте svetvest.ru.



Памятка безопасности

МВД России предупреждает: телефонные мошенники хотят сделать своих жертв диверсантами и террористами

Сотрудники МВД России отмечают резкий рост количества поступающих из регионов нашей страны сообщений об использовании телефонными мошенниками с Украины новой тактики. Они не только похищают деньги обманутых россиян, но и пытаются вовлечь их в совершение диверсий и террористических актов.

Как правило, аферисты начинают разговор с потерпевшими, используя стандартные приемы: сообщают о якобы подозрительных переводах с их банковского счета, о попытках взять от их имени кредит или же выступают с предложением помочь правоохранительным органам остановить преступников. После того как схема успешно реализована и обманутые люди лишаются всех денег, злоумышленники не останавливаются. Теперь они пытаются толкнуть своих легко поддающихся влиянию жертв на преступление.

Незнакомцы сообщают о том, что деньги потерпевших пытаются похитить мошенники или же они уже похищены, но есть возможность их вернуть. Еще один вариант – предлагают отомстить аферистам или же оказать содей-

ствие в их задержании. Иногда просто угрожают неприятностями или даже убийством родных и близких. Но каков бы ни был предлог, все заканчивается одинаково: требованием совершить поджог объектов военной, транспортной или банковской инфраструктуры.

Характерно, что мошенники стали массово использовать этот прием лишь в течение последней недели. Это косвенно свидетельствует о том, что практически все атакующие россиян телефонные мошенники находятся на Украине и выполняют одни и те же приказы. Большинство их жертв – люди пожилого возраста, которые в данном случае рассматривают зарубежными преступниками как расходный материал для создания информационных поводов.

Кроме того, имеет место практика прямого обращения к жителям нашей страны с предложением совершить диверсию или теракт за денежное вознаграждение. Если раньше зарубежные кураторы обещали легкие и быстрые деньги за производство или распространение наркотиков, то теперь они призывают

заплатить за поджог указанного ими объекта.

По всем зарегистрированным фактам поджогов и попыток их совершить компетентными органами проводятся проверки. Ведется работа по установлению личностей преступников и их пособников.

МВД России призывает граждан очень внимательно относиться ко всем звонкам и сообщениям, содержанием которых является требование совершить по инструкции собеседника какие-либо противозаконные действия. Помните, что атаки на военные и стратегически важные объекты действующим законодательством квалифицируются как диверсия или террористический акт. Это особо тяжкие преступления, за совершение которых предусмотрено наказание вплоть до 20 лет лишения свободы.

Если в отношении вас или ваших близких пытаются совершить или уже совершили противоправные действия – как можно быстрее сообщите о случившемся в полицию.

По информации ГУ МВД России по Саратовской области

Прокурорский надзор

Прокуратура провела проверку

Прокуратурой Татищевского района проведена проверка по обращению осужденного с привлечением начальника Центрального территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Саратовской области по вопросу проживания и содержания в изолиро-

ванном участке, функционирующим как исправительный центр № 1, ФКУ ИК-33 УФСИН России по Саратовской области.

В ходе проверки были выявлены нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства. Исполнение представления находится на контроле прокуратуры района.

В связи с допущенными нарушениями прокуратурой Татищевского района внесено представление об устранении нарушений санитарно-эпидемиологического законодательства. Исполнение представления находится на контроле прокуратуры района.

ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

«Горячая линия» по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей

С 14 по 25 августа 2023 года Управлением Роспотребнадзора по Саратовской области проводится «горячая линия» по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей.

Получить консультацию можно по телефону «горячей линии» 8-800-100-18-58 с 10:00 до 17:00 ежедневно, перерыв с 12:00 до 12:45.

Позвонить также можно по короткому телефону 8 (8452) 20-18-58, по телефонам отдела надзора по гигиене детей и подростков: 8 (8452) 22-82-80, 20-83-04, в отдел защиты прав потребителей – 8 (8452) 22-85-42, 22-85-90.

И по номеру телефона Единого консультационного центра Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43 (круглосуточно, без выходных, звонок бесплатный).

На заметку

Дни ритейла в Приволжье

С 23 по 25 августа 2023 года в Уфе пройдет межрегиональный форум «Дни ритейла в Приволжье», организованный Минпромторгом России, Правительством Республики Башкортостан и Российской ассоциацией экспертов рынка ритейла.

Форум станет первым из трех межрегиональных форумов, запланированных в 2023 году. Отраслевое мероприятие объединит на одной площадке лидеров в сфере розничной торговли Приволжского и Уральского федеральных округов. В деловой программе форума примут участие около 100 спикеров и более 700 участников. В программе мероприятия запланировано 20 сессий по направлениям логистика, маркетинг, СТМ, е-сом, HoReCa, малоформатная торговля и туризм. Представители власти, поставщики, ритейл и эксперты обсудят тренды потребительского рынка, обмениваются лучшими практиками работы в современных условиях.

В рамках Форума будет организована выставочная экспозиция технологий и решений для розничной торговли. Индивидуальные стенды позволят найти новых клиентов и поддержать деловой имидж компаний.

Место проведения Форума: г. Уфа, ул. Заки Валиди, д. 2, «Конгресс-холл Торатау». Участие в Форуме бесплатное по предварительной регистрации на сайте Форума <https://ufa2023.etaildays.ru/>.

Для получения более подробной информации просьба обращаться в Дирекцию форума: info@retailevent.ru, +7 495 3237107.

Информируем

О работе Цифровой платформы МСП. РФ

Российские предприниматели, самозанятые и те, кто планирует начать свой бизнес, пользуются услугами и сервисами Цифровой платформы МСП.РФ (<https://msp.rf>). Ресурс создан в рамках реализации нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы».

Предпринимателям Саратовской области стали доступны региональные меры поддержки на Цифровой платформе МСП. Среди уже доступных с использованием платформы МСП услуг для бизнеса в области: консультации по вопросам осуществления предпринимательской деятельности (начало ведения собственного дела, получение мер государственной поддержки, финансовое планирование (бюджетирование, оптимизация налогообложения, организация бухгалтерского учета, привлечение инвестиций и займов, бизнес-планирование); налогообложение; иные вопросы ведения предпринимательской деятельности).

Для получения услуги через Цифровую платформу МСП необходимо войти в личный кабинет по учётной записи портала «Госуслуги» оставить заявку на получение консультации и услуг (<https://msp.rf/services/support/filter/>). Специалист Центра «Мой бизнес» ответит в письменной форме или в формате звонка. Помещение Центра «Мой бизнес» не требуется.

Кроме того, регистрация на Цифровой платформе МСП для предпринимателей Саратовской области, является одним из важных требований для получения комплексных услуг от Центра «Мой бизнес».

Тем, кто уже развивает свое дело или только планирует его начать, на платформе доступны более 20 бесплатных сервисов: расчет рейтинга бизнеса (<https://msp.rf/services/antikrizisnetymeraschet-re>), проверка контрагента (<https://msp.rf/services/counterparty/promo>), рынки сбыта продукции (<https://msp.rf/services/development/promo>), доступ к закупкам крупных госкомпаний (https://msp.rf/services/purchase_access/promo), защита прав предпринимателей (<https://msp.rf/services/360/>), бизнес-обучение и поддержка наставников (<https://msp.rf/education/promo/>), конструктор документов, календарь предпринимателя и многое другое.

ФОТОРЕПОРТАЖ

Свежим взглядом

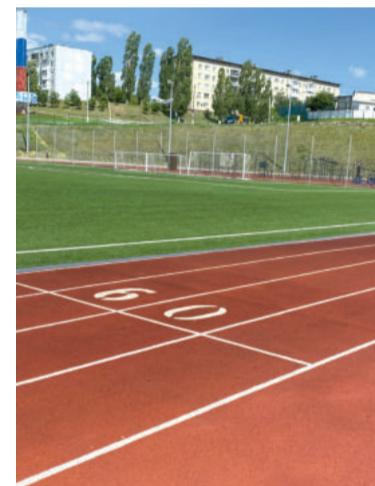


За последнее время Светлый изменился до неузнаваемости, и это трудно не заметить. Каждый раз по возвращении из длительного отъезда я замечаю, насколько сильно преображается наш городок.

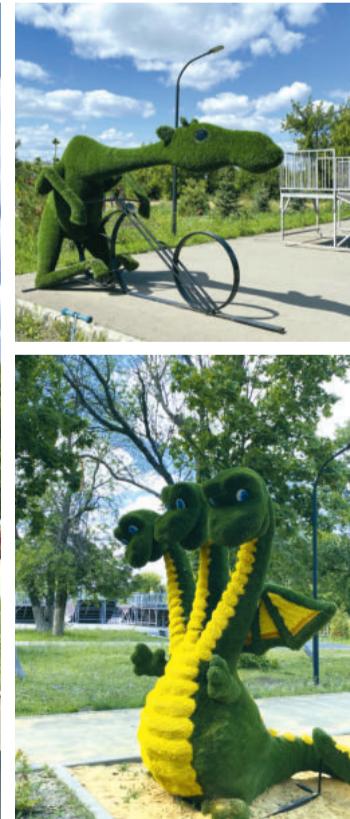
Начнем с самого центра. Перенос Детской школы искусств на главную площадь и ремонт Дома культуры стали одними из фундаментальных изменений, благодаря которым сердце Светлого теперь не только исторически значимое, но и невероятно стильное. Проходя мимо этих зданий, я каждый раз ощущаю дыхание чего-то нового и современного.



Нельзя оставить без внимания и кардинально изменившийся стадион, который теперь стал обителюю всех спортивных соревнований и крупных мероприятий. Каждый может прийти позаниматься на тренажерах, поиграть в баскетбол, футбол, пробежать пару кругов по новой дорожке или просто насладиться прекрасным видом с комфортных ярких трибун.



А на новом мосту у Каравеллы теперь можно сделать действительно красивые фото.



Моим любимым местом неизменно остается парк на улице Гагарина, который теперь включает в себя все для настоящего отдыха. Можно прогуляться по длинной аллее, заняться спортом в тренажерной зоне, покататься на велосипеде или скейтборде на специальной площадке, а можно сделать крутые селфи с зелеными фигурами.

Лично я люблю приходить в зону отдыха в конце парка и наслаждаться солнцем, катаясь на качелях, которых теперь в парке тоже хватит на всех желающих. Множество фонарей благовоят и долгим вечерним прогулкам.

Дарья Пахарина,
фото автора

Событие

» Продолжение. Начало на стр. 1

«СНОВА ЖЕНИХ И НЕВЕСТА!»



Их брак – большая редкость, поэтому не зря этот уникальный юбилей зовётся «железным»: прочность этого металла не вызывает сомнений так же, как и прочность семейных уз, скрепивших союз этой замечательной и удивительной пары, ведь только истинные и самые серьёзные чувства могут пройти проверку временем длиной более полувека.

Крепкая семья родилась в далёком 1958 году: 7 августа

юная учительница Елена и молодой офицер Валерий принесли друг другу клятву взаимной любви и верности, и через все эти годы они пронесли неугасающий свет своей любви, который до сих пор горит в их глазах, когда они смотрят друг на друга.

Торжественную выездную

церемонию юбилейного бра-
косочетания провела началь-
ник отдела ЗАГС по ЗАТО Светлый Анна Михайлюко-
ва. Глава городского округа Оксана Шандыбина от души поздравила Валерия Влади-
мировича и Елену Яковлев-
ну с таким поистине ценным и редким юбилеем, вручила цветы и подарки, пожелав им супружеского долголетия, крепкого здоровья, домаш-
него тепла в кругу родных и близких.

Юбиляры поделились с гостя-
ми воспоминаниями о сво-
ём знакомстве, непростой кочевой жизни семьи воен-

нослужащих, которая только укрепила и ещё больше сплотила семью. Елена Яковлевна – ветеран педагогического труда с 40-летним стажем работы, Валерий Владимирович – военный пенсионер. У обоих супругов за плечами – большой трудовой путь, им есть чем гордиться, что вспомнить и о чём рассказать. В 2014 году эта замечательная пара была отмечена высокой общественной наградой – медалью «За любовь и верность».

Елена Яковлевна и Валерий Владимирович вырастили двух дочерей – Ирину и Елену, являются счастливыми обладателями внучек Елены и Татьяны, а их главная гордость – правнуки Лидия и Пётр! Сейчас юбиляры окружены любовью и заботой сво-
ей большой и очень дружной се-
мьи. Здесь чтят тради-

ции, всегда собираются за общим столом по большим праздникам и очень дорожат друг другом.

На самый главный вопрос: «В чём же секрет супружеского долголетия?», пара ответила – в общих интересах! Им никогда не бывает скучно друг с другом, супруги всегда любили совместный отдых на природе в палатках, сейчас они проводят время на любимой даче в окружении семьи. Очень трогательно то, что они по сей день читают друг другу книги вслух.

Супруги Елена Яковлевна Король и Валерий Владимирович Пушкин, несомненно, являются образцом для подражания подрастающему поколению, они бережно хранят и передают семейные традиции, своим примером показывают, что любовь и верность, мудрость и терпение во все времена были и остаются прочным фундаментом семейных отношений, основанных на доверии и взаимном уважении.

Материал подготовила
Галина Белоусова, фото автора
и из семейного архива юбиляров



СВЕТЛЫЙ СПОРТИВНЫЙ

Соревнования по футболу
посвятили Дню физкультурника

В рамках программы «Здоровое лето» в Светлом прошли соревнования по футболу, посвященные Дню физкультурника.

Под руководством тренеров-преподавателей спортивной школы Максима Бледнова и Михаила Архипова за звание лучших футболистов соревновались команды юных спортсменов 2010-2013 года рождения.

Ребята упорно стремились к победе, прикладывая максимум усилий. В итоге лидером соревнований стала команда

«Авангард», второе место завоевала команда «Радуга».

Лучшим вратарем стал Никита Лагода, лучшим защитником – Тимур Базаров, лучшим нападающим – Денис Савенков.

Наш корреспондент



На контроле

Учреждения образования
к новому учебному году готовы

На территории городского

округа проведен мониторинг го-

товности учреждений образова-

ния к новому учебному году.

В ходе проверки членами ко-

миссии оценивалось текущее со-

стояние зданий, учебных клас-

пастности. В том числе пожарной безопасности, пропускному ре-
жиму, системам видеонаблюде-
ния и соответствуя требовани-
ям санитарных правил и норм.

По окончании проверки члены комиссии отметили, что во всех учреждениях имеется всё необходимое оснащение для осуществления образовательной деятельности, и подписали акты оценки готовности образовательных организаций к 2023-2024 учебному году.

Все образовательные учрежде-
ния готовы принять учащихся и
воспитанников в новом учебном

году.

Наш корреспондент

ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 АВГУСТА

1 5.00 Доброе утро.
10.00, 13.00,
16.00, 19.00, 3.00

Новости.
10.20 АнтиФейк. 16+
11.00 Жить здорово! 16+
11.50, 13.15, 16.15,
17.50, 19.30 Информа-
ционный канал. 16+
17.00 Мужское / Жен-
ское. 16+
20.55 Куклы наследника
Тутти. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Семнадцать
мгновений весны». 12+
0.15 Большая игра. 16+
1.15 «Вызов». О фильме,
покорившем космос. 12+
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

9.40 Интуристы. 16+
10.20 100 мест, где по-
есть. 16+
11.25 Х/ф «Знакомство с
родителями». 16+
13.40 Х/ф «Знакомство с
Факерами-2». 16+
15.35 Х/ф «Бриллианто-
вый полицейский». 16+
17.35 Т/с «Ухожу краси-
во». 16+
21.00 Х/ф «Вспомнить
все». 16+
23.20 Х/ф «Патруль вре-
мени». 16+
1.20 Х/ф «Револьвер».
18+
3.30 Т/с «Папины доч-
ки». 0+
6.10 «6 кадров». 16+
6.20 Мультфильмы. 0+

РОССИЯ 1	5 . 0 0 ,	МАТЧ!	7.00
	9 . 3 0		Звёз- ды
Утро России.		без	
9.00, 14.30, 21.05	Вести.	правил.	12+
Местное время.		7.30	«Всё о главном».
9.55	О самом главном.	12+	
12+		8.00,	10.30, 13.50 Ново- сти
11.00, 14.00, 16.00, 20.00		8.05,	17.25, 20.00, 22.30,
Вести.		0.45	Все на Матч!
11.30, 17.30	60 минут.	10.35,	13.30, 2.35 Специ- альный репортаж.
12+		12+	10.55 Бокс. Чемпионат
14.55	Т/с «Годунов».	10.35	России.
16.30	Малахов.	13.55	Есть тема!
21.20	Т/с «Спасская».	15.25	Регби. PARI Чем- пионат России. «Химик»
12+		(Дзержинск) - «Метал- лург» (Новокузнецк).	
23.25	Вечер с Владими- ром Соловьёвым.	15.55	Футбол. МЕБЛБЕТ- Первая Лига. «КАМАЗ»
12+			
2.05	Т/с «Тайны след- ствия».		
12+			
3.55	Т/с «Семейный де- тектив».		
12+			

ИТВ 4.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+

6.30 Утро. Самое лучшее. 16+

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня.

8.25, 10.35 Т/с «Лесник. Своя земля». 16+

13.25 ЧП. 16+

14.00 Место встречи. 16+

16.45 Т/с «Зимородок». 16+

20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+

23.40 Т/с «Путь бойца». 18+

1.00 Т/с «Братаны». 16+

(Набережные Челны) - «Арсенала» (Тула).

20.25 Футбол. Чемпионат Италии. «Торино» - «Кальяри».

22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» - «Милан».

1.35 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. 6+

2.55 Футбол. Чемпионат Бразилии. «Гояс» - «Атлетико Паранаэнсе».

5.00 Регби. PARI Чемпионат России. «Красный Яр» (Красноярск) - «Локомотив-Пенза». 12+

6.00, 19.00, 3.20
Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С добрым утром! 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости. 16+
10.00 Военная тайна. 16+
12.00 Как устроен мир. 16+
13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+
14.00 Загадки человечества. 16+
15.00 Невероятно интересные истории. 16+
16.00, 0.30 Документальный проект. 16+
18.00, 4.10 Тайны Чапман. 16+
21.00 X/ф «Элизиум. Рай на Земле». 16+
23.05 Водить по-русски. 16+
1.30 X/ф «Стриптизерши». 19+

РОССИЯ  7 . 3 0
«Пешком...». Москва музыкальная.
8.05 Легенды мирового кино. Марк Бернес.
8.35, 17.15 Репортажи из будущего. «Ангелы и демоны «умного дома».
9.15 «Жизнь и судьба».
9.35 Цвет времени. Караваджо.
9.55 X/ф «Проданный смех». 1-я серия.
11.00, 13.30, 18.00, 20.30 Новости культуры.
11.15 «Вильям Похлебкин. Рецепты нашей жизни».
12.00 X/ф «Стратегия риска». 1-я серия.
13.15 «Забытое ремесло».
13.45 Линия жизни. Юрий Энтин.
14.40, 3.30 «Запечатленное время».

ши». 16+

8.00, 9.00,
10.00, 11.00,
12.00, 13.00, 14.00,
15.00, 16.00, 17.00,
18.00, 19.00, 20.00 Од-
находы в России. 16+
21.00 Т/с «Телохраните-
ли». 16+
22.00 Т/с «Беспринцип-
ные-3». 16+
23.00 Х/ф «Годзилла
против Конга». 12+
1.10 Х/ф «100 вещей и
ничего лишнего». 18+
3.10, 4.00, 6.40 Импро-
визация. 16+
5.05, 5.55 Студия Союз.
16+

15.10 «Эрмитаж». Автор-
ская программа Михаила
Пиотровского.
15.35 Т/с «Возвращение
Будуляя».
17.00 Цвет времени. Эд-
вард Мунк. «Крик».
18.15, 1.45 Филипп Жа-
рussки, Жюльен Шовен
и камерный оркестр Le
Concert de la Loge.
19.15 «Рассекреченная
история».
19.45, 2.45 «Виктор Ро-
зов. Пьеса без правил».
20.45 Письма из провин-
ции. Алексеева (Бело-
городская область).
21.15 Абонемент

СТС	7.00, 6.50 «Ералаш». 0+	21.15 Абсолютный слух.
	7.30 М/ф «Простоквашино». 0+	21.55 «Спокойной ночи, малыш!».
	8.15 М/ф «Ну, погоди! Каникулы». 6+	22.10 Фильм-спектакль «Вишневый сад». Постановка Вадима Дубровицкого. Запись 2021 года.
	9.00 «Уральские пельмени». 16+	0.10 Кинескоп.
		1.00 Т/с «Страх».

ВТОРНИК, 22 АВГУСТА

1 5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00

Новости.

10.20 АнтиФейк. 16+

11.00 Жить здорово! 16+

11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+

17.00 Мужское / Женское. 16+

19.00 Вечерние новости.

20.55 Куклы наследника Тутти. 16+

22.00 Время.

23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+

0.15 Большая игра. 16+

1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+

1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

7.30 М/ф «Простоквашино». 0+

8.15 М/ф «Ну, погоди Каникулы». 6+

9.00 «Уральские пельмени». 16+

10.00 М/ф «Полное погружение». 6+

11.40 М/ф «Команда котиков». 6+

13.40 М/ф «Сила девятнадцати богов». 12+

15.55 Х/ф «Вспомнить все». 16+

18.15 «Шоу «Уральских пельменей». 16+

19.30 Т/с «Ухожу красиво». 16+

21.00 Х/ф «Без лица». 16+

0.00 Х/ф «KINGSMAN

РОССИЯ	1	5 . 0 0 ,	Золотое кольцо». 18+
	9	. 3 0	2.50 Т/с «Папины doch- и». 0+
Утро России.			6.10 «6 кадров». 16+
9.00, 14.30, 21.05 Вести.			6.20 Мультфильмы. 0+
Местное время.			
9.55 О самом главном.			МАТЧ! 7.00, 15.25
12+			Звёзды без
11.00, 14.00, 16.00, 20.00			правил. 12+
Вести.			7.30 «Наши иностран-
11.30, 17.30 60 минут.			цы». 12+
12+			8.00, 10.30, 13.50, 15.55
14.55 Т/с «Годунов». 16+			Новости
16.30 Малахов. 16+			8.05, 16.30, 19.30, 22.00,
21.20 Т/с «Спасская».			1.00 Все на Матч!
12+			10.35, 13.30 Специаль- ный репортаж. 12+
23.25 Вечер с Владими- ром Соловьёвым. 12+			10.55 Бокс. Чемпионат России.
2.05 Т/с «Тайны след- ствия». 12+			13.55 Есть тема!
3.55 Т/с «Семейный де- тектив». 12+			16.00 «География спор- та. Грозный». 12+

ИВ 4.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+

6.30 Утро. Самое лучшее. 16+

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня.

8.25, 10.35 Т/с «Лесник. Своя земля». 16+

13.25 ЧП. 16+

14.00 Место встречи. 16+

16.45 Т/с «Зимородок». 16+

20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+

23.40 Т/с «Путь бойца». 18+

1.10 Т/с «Братаны». 16+

17.25 Футбол. FONBET Кубок России. «Сахалинец» (Москва) - «Леон Сатурн» (Раменское).

19.55 Футбол. FONBET Кубок России. «Текстильщик» (Иваново) - «Амкал» (Москва).

22.45 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф.

3.55 Новости. 0+

4.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2023. 6+

5.00 Регби. PARI Чемпионат России. «ВВА-Подмосковье» (Монино) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). 12+

6.00, 19.00, 3.20
Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С бодрым утром!
16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30,
0.00 Новости. 16+
10.00 Военная тайна. 16+
11.00 Совбез. 16+
12.00 Как устроен мир.
16+
13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+
14.00 Загадки человечества. 16+
15.00 Невероятно интересные истории. 16+
16.00 Документальный проект. 16+
18.00, 4.10 Тайны Чапман. 16+
21.00 X/ф «Охотники за разумом». 16+
23.00 Водить по-русски.
16+
0.30 Знаете ли вы, что?
16+
1.30 X/ф «Президент Линкольн: Охотник на вампиров». 18+

РОССИЯ  7 . 3 0
«Пешком...». Москва лицедеysкая.
8.05 Легенды мирового кино. Людмила Целиковская.
8.35, 17.15 Репортажи из будущего. «Кем работать мне тогда?».
9.15 «Жизнь и судьба».
9.45 X/ф «Проданный смех». 2-я серия.
11.00, 13.30, 18.00, 20.30
Новости культуры.
11.15 К 85-летию со дня рождения Владимира Губарева. «Цитаты из жизни».
12.00 X/ф «Стратегия риска». 2-я серия.
13.15 «Забытое ремесло».
13.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский.
14.40, 3.20 «Запечатленное время».
15.10 «Эрмитаж».
15.35 Т/с «Возвращение

СТС 8.00, 9.00
Однажды в
России. 16+
10.00 Т/с «Интерны». 16+
15.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+
19.00 Х/ф «Женщины против мужчин: крымские каникулы». 16+
20.30 Т/с «Телохранители». 16+
22.00 Т/с «Беспринципные-3». 16+
23.00 Х/ф «Перевозчик-3». 16+
1.00 Х/ф «Плейбой под прикрытием». 18+
2.55, 4.05, 6.30 Импровизация. 16+
4.50, 5.40 Студия Союз. 16+
7.00, 6.50
«Ералаш». 0+

СРЕДА, 23 АВГУСТА

1 5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00 Новости.

10.20 АнтиФейк. 16+ 11.00 Жить здорово! 16+ 11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+ 17.00 Мужское / Женское. 16+ 19.00 Вечерние новости. 20.55 Куклы наследника Тутти. 16+ 22.00 Время. 23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+ 0.15 Большая игра. 16+ 1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+ 1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

8.15 М/ф «Ну, погоди Каникулы». 6+ 9.00 «Уральские пельмени». 16+ 10.15 М/ф «Смешарики. Начало». 0+ 12.05 М/ф «Царство приват разбойников». 6+ 13.25 Х/ф «Волк и лев». 6+ 15.35 Х/ф «Без лица». 16+ 18.25 «Шоу «Уральские пельмени». 16+ 20.00 Т/с «Ухожу красиво». 16+ 21.00 Х/ф «Знамение». 16+ 23.25 Х/ф «Помешанные на времени». 16+ 1.35 Х/ф «Миссия невероятная-2». 12+ 3.45 Т/с «Папины дочки». 16+ 8.20 М/ф «Человек-паук: Возвращение домой». 6+

по России. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном. 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут. 12+ 14.55 Т/с «Годунов». 16+ 16.30 Малахов. 16+ 21.20 Т/с «Спасская». 12+ 23.30 Курская дуга. 80 лет Победы. Концерт-посвящение. 1.10 Вечер с Владимиром Соловьевым. 12+ 3.50 Т/с «Семейный детектив». 12+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Утро. Самое лучшее 16+

6.20 Мультфильмы. 0+

МАТЧ! 7.00, 15. Звёзды б

правил. 12+ 7.30 Футбол. МЕЛБЕРН. Первая Лига. Обзор тур. 6+ 8.00, 10.30, 13.50, 15. Новости 8.05, 16.30, 19.30, 22.00 1.00 Все на Матч! 10.35, 13.30 Специальный репортаж. 12+ 10.55 Бокс. Чемпионат России. 13.55 Есть тема! 16.00 «Что по спорту Твёрь». 12+

17.25 Футбол. FONBET. Кубок России. «Динамо» (Волгоград) - «Спартак» (Кострома). 19.55 Футбол. FONBET. Кубок России. «Мордовия»

8.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.20 Сегодня.
8.25, 10.35 Т/с «Пес».
16+
13.25 ЧП. 16+
14.00 Место встречи.
16+
16.45 Т/с «Зимородок». 16+
20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+
23.40 Т/с «Путь бойца». 18+
1.30 Т/с «Братаны». 16+

6.00, 19.00, 3.15
Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С бодрящим утром! 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30,
0.00 Новости. 16+
10.00, 16.00 Документы

Кубок России. «Нуром»
«2Дрот» (Москва).
22.45 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф.
3.55 Новости. 0+
4.00 «География спорта».
Грозный». 12+
4.30 «Магия большого спорта». 12+
5.00 Регби. PARI Чемпионат России. «Химик»
(Дзержинск) - «Металлург» (Новокузнецк). 12+

10.00, 16.00 Документальный проект. 16+

12.00 Как устроен мир. 16+

13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+

14.00, 0.30 Загадки человечества. 16+

15.00 Невероятно интересные истории. 16+

18.00, 4.05 Тайны Чапман. 16+

21.00 X/ф «Дом странных детей миссис Перегрин». 16+

23.30 Смотреть всем! 16+

1.30 X/ф «Иллюзия полета». 16+

8.35, 17.15 Репортажи будущего. «Перевороты в образовании».

9.15 «Жизнь и судьба».

9.45 X/ф «Рыжий, чеснок, влюбленный». 1-я серия.

11.00, 13.30, 18.00, 20.00 Новости культуры.

11.15 «Случай Понтеково».

12.00 X/ф «Стратегия риска». 3-я серия.

13.15 «Забытое ремесло».

13.45 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский.

15.20 «Первые в мире».

15.25 Т/с «Воспоминания

16+	13.35	13.35	13.35
	«Возвращение	«Возвращение	«Возвращение
	Будуя»,	Будуя»,	Будуя»,
8.00, 9.00	16.45, 2.55	16.45, 2.55	16.45, 2.55
Однажды в	Роман в ка-	Роман в ка-	Роман в ка-
России. 16+	нте. «Уфа. Особняк Еле-	нте. «Уфа. Особняк Еле-	нте. «Уфа. Особняк Еле-
10.00 Т/с «Интерны». 16+	Понсовой-Молло».	Понсовой-Молло».	Понсовой-Молло».
15.00 Т/с «САШАТАНЯ».	18.15 Музыка эпохи б-	18.15 Музыка эпохи б-	18.15 Музыка эпохи б-
16+	рокко. Дмитрий Синько-	рокко. Дмитрий Синько-	рокко. Дмитрий Синько-
19.00 Х/ф «Гуляй, Вася!	ский.	ский.	ский.
Свидание на Бали». 16+	18.50 «Архипелаг Земля	19.45, 2.15 Острова. Пе-	19.45, 2.15 Острова. Пе-
20.30 Т/с «Телохраните-	19.50 «Архипелаг Земля	Тодоровский.	Тодоровский.
ли». 16+	19.50 «Архипелаг Земля	20.55 Письма из прови-	20.55 Письма из прови-
21.50 Т/с «Беспринцип-	19.50 «Архипелаг Земля	ции. Курск.	ции. Курск.
ные-3». 16+	19.50 «Архипелаг Земля	21.25 Спектакль театра	21.25 Спектакль театра
22.55 Х/ф «Робин Гуд:	20.55 Письма из прови-	«Современник» «Обыкно-	«Современник» «Обыкно-
Начало». 16+	ции. Курск.	венная история». Поста-	венная история». Поста-
1.00 Х/ф «Перевоз-	новка Галины Волчек. З-	пьеса 1970 года.	пьеса 1970 года.
чик-3». 16+	21.25 Спектакль театра	23.45 80 лет со дня ра-	23.45 80 лет со дня ра-
3.00, 4.15, 6.40, 7.40 Им-	«Современник» «Обыкно-	грома фашистских вой-	грома фашистских вой-
провизация. 16+	венная история». Поста-	в в Курской битве. «Чист-	в в Курской битве. «Чист-
5.00, 5.50 Студия Союз.	новка Галины Волчек. З-	победа».	победа».
16+	21.25 Спектакль театра	0.30 Курская дуга. 80 л	0.30 Курская дуга. 80 л
7.00, 6.50	«Современник» «Обыкно-	и победы. Концерт-посе-	и победы. Концерт-посе-
«Ералаш». 0+	венная история». Поста-	щение.	щение.
7.30 М/ф «Простокваши-	новка Галины Волчек. З-	3.25 «Запечатленные	3.25 «Запечатленные
но». 0+	21.25 Спектакль театра	время»	время»

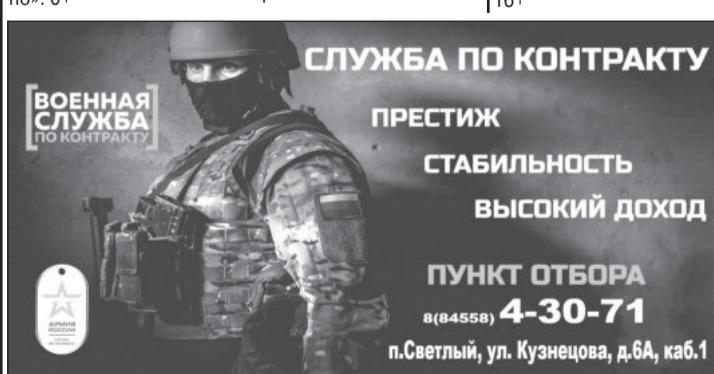
ЧЕТВЕРГ, 24 АВГУСТА

1	5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00	СТС	7.00, 6.50 «Ералаш». 0+ 7.30 М/ф «Простокваши- но». 0+
	Новости.		8.15 М/ф «Ну, погоди! Каникулы». 6+
	10.20 АнтиФейк. 16+		9.00 «Уральские пельме- ни». 16+
	11.00 Жить здорово! 16+		10.05 Х/ф «Любовь с ограничениями». 16+
	11.50, 13.15, 16.15,		12.15 Х/ф «Бумеранг».
	17.50, 19.30 Информа- <td></td> <td>16+</td>		16+
	ционный канал. 16+		14.35 Х/ф «Большая свадьба». 16+
	17.00 Мужское / Жен- <td></td> <td>16.20 Х/ф «Помешанный на времени». 16+</td>		16.20 Х/ф «Помешанный на времени». 16+
	ское. 16+		18.25 «Шоу «Уральских пельменей». 16+
	19.00 Вечерние новости.		20.00 Т/с «Ухожу краси- во». 16+
	20.55 Куклы наследника		21.00 Х/ф «Ограбление на Бейкер-стрит». 16+
	Тутти. 16+		22.15 М/ф «Рыбка».
	22.00 Время.		
	23.00 Т/с «Семнадцать		
	мгновений весны». 12+		
	0.15 Большая игра. 16+		
	1.15 «Вызов». О фильме,		
	покорившем космос. 12+		
	1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+		

РОССИЯ 1	5 . 0 0	23.15 X/Ф «Вальдо». 16+
Утро России.	9 . 3 0	1.35 X/Ф «Патруль времени». 16+
9.00, 14.30, 21.05 Вести.		3.20 Т/с «Папины дочки». 16+
Местное время.		6.20 Мультфильмы. 0+
9.55 О самом главном.	12+	
11.00, 14.00, 16.00, 20.00		
Вести.		МАТЧ! 7.00, 15.25
11.30, 17.30 60 минут.		Звёзды без
12+		правил. 12+
14.55 Т/с «Годунов». 16+		7.30 «Голевая неделя.
16.30 Малахов. 16+		РФ». 6+
21.20 Т/с «Спасская».		8.00, 10.10, 13.50, 15.55
12+		Новости
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+		8.05, 16.30, 18.55, 22.20,
2.05 Т/с «Тайны следствия». 12+		1.15 Все на Матч!
3.55 Т/с «Семейный детектив». 12+		10.15 Специальный репортаж. 12+
		10.35 Бокс. Чемпионат
		России. 1/2 финала.
		13.55 Есть тема!
		16.00, 4.30 Автоспорт.
		G-Drive Российская се-
	4.40 Т/с «Улицы	

7.00 С добрым утром! 16+	РОССИЯ К 7 . 3 0
9.30, 13.30, 17.30, 20.30,	« П е ш -
0.00 Новости. 16+	ком...». Москва парко-
10.00 Документальный	вая.
проект. 16+	8.05 Легенды мирового
12.00 Как устроен мир.	кино. Фаина Раневская.
16+	8.35, 17.15 Репортажи из
13.00, 17.00, 20.00 Ин-	будущего. «Технологии
формационная програм-	чистоты».
ма 112. 16+	9.15 «Жизнь и судьба».
14.00, 0.30 Загадки чело-	9.45 Х/ф «Рыжий, чест-
вечества. 16+	ный, влюбленный». 2-я
15.00 Невероятно инте-	серия.
ресные истории. 16+	11.00, 13.30, 18.00, 20.30
16.00 Неизвестная исто-	Новости культуры.
рия. 16+	11.15 К 80-летию со дня
18.00, 3.55 Тайны Чап-	разгрома фашистских

ман. 16+	войск в Курской битве.
21.00 X/ф «Гемини». 16+	«Чистая победа».
23.15 Смотреть всем!	12.00 X/ф «Железные
16+	игры».
1.30 X/ф «Дикий». 18+	13.15 «Забытое ремес-
	ло».
8.00, 9.00	13.45 «Рассказы из рус-
Однажды в	ской истории». Владимир Мединский.
России. 16+	14.50, 0.45 «Первые в
10.00 Т/с «Интерны». 16+	мире».
15.00 Т/с «САШТАНЧЯ».	15.10 «Эрмитаж».
16+	15.35 Т/с «Возвращение
18.20 X/ф «Самый луч- ший день». 16+	Будуя».
20.30 Т/с «Телохраните- ли». 16+	16.45 Роман в камне.
22.00 Т/с «Беспринцип- ные-3». 16+	«Послён Юрино. Марий Эл. Шереметевский за- мок».
23.00 X/ф «Война не- вест». 16+	18.15, 1.45 «Пёрселян-га- ла». Жан Тюбери и ан- самбль La Fenice.
1.00 X/ф «Робин Гуд: Нач- ало». 16+	19.30 Цвет времени.
2.50, 3.35, 6.00, 6.45 Им- провизация. 16+	Анри Матисс.
4.20, 5.00 Студия Союз. 16+	19.45, 2.55 Острова.
	Маргарита Терехова.



О ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ СЕРДЦА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Важность здоровой работы сердечнососудистой системы в организме человека сложно переоценить. За ее состоянием необходимо следить, регулярно обращаясь к врачу. Помимо факторов, не подконтрольных человеку (экология, стресс, наследственная и генетическая предрасположенность), на работу сердца значительное влияние оказывает питание, что подтверждено многочисленными исследованиями.

В целом же диета, направленная на сохранение здоровья и поддержание сердечнососудистой системы, должна строиться на следующих принципах:

- сокращение потребления животных жиров, простых углеводов, соли;
- потребление достаточного количества воды ежедневно;
- соблюдение режима питания;
- потребление достаточного количества пищевых волокон, микро- и макроэлементов;
- исключение алкоголя и вредных продуктов (жирные, сладкие, обработанные пищевые продукты, например консервы, колбасы, фастфуд).

Также в рационе должны присутствовать определенные группы продуктов, незаменимые для сердечнососудистой системы.

1. Овощи и фрукты

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, витамина С и калия, которые отлично помогают бороться с атеросклерозом сосудов сердца. Тыква нормализует водно-солевой баланс в организме и хорошо снижает артериальное давление.

Брокколи очень питательна и богата витаминами В, С и Д. В ее состав входит калий, магний, железо, клетчатка, фосфор и марганец. Брокколи - отличное средство от заболеваний сердца и сахарного диабета.

Чеснок. Кардиологи считают, что один зубчик чеснока в день снижает риск развития болезней сердца и сосудов. Находящиеся в нем сульфид водорода и оксид азота снижают сосудистый тонус, в результате падает артериальное давление.

Помидоры. Они богаты магнием, который укрепляет сердечную мышцу, и антиоксидантами ликопином, поддерживающим тонус кровеносных сосудов.

Бананы — источник калия, это первоочередная причина, по которой они незаменимы для работы сердца и состояния сосудов. Калий способствует снижению артериального давления и вероятности инфарктов и инсультов.



Кроме того, калий нормализует работу нервной системы и предохраняет от скапливания холестериновых бляшек.

Грейпфрут богат растительной клетчаткой и гликозидами, которые придают мякоти, пленкам и кожуре этого фрукта горьковатый вкус. Гликозиды способствуют регуляции многих физиологических процессов в организме, нормализуют пищеварение, улучшают работу сердца и препятствуют развитию атеросклероза.

Яблоки. Содержащаяся в яблоках растительная клетчатка и витамины способны снижать уровень холестерина в крови.

Гранат. Полезные вещества, содержащиеся в гранате, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют кровообращение, препятствуют образованию атеросклероза в стенках сосудов сердца и разжижают кровь.

2. Зерновые продукты

Ячмень. Клетчатка, содержащаяся в ячмене, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Попробуйте использовать ячмень вместо риса. Ячмень отлично подходит для приготовления супов, рагу и гарнира.

Овсянка. Овсянка помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови длительное время. Клетчатка овса способствует здоровью сердца, снижая уровень «плохого» холестерина

(ЛПНП). Лучше использовать овсяные хлопья грубого помола или медленного приготовления. При приготовлении блинчиков, кексов или других хлебобулочных изделий замените треть пшеничной муки овсяной.

Пшено. Самая полезная каша для сердца — пшеничная. Высокое содержание в пшеничной каше калия нормализует содержание холестерина, очищает сосуды и укрепляет сердце.

3. Белковые продукты

Молочные продукты способствуют очищению сосудов. Так, включение в рацион одного стакана молока в день на регулярной основе снижает риск возникновения инфаркта. Кальций и калий, входящие в их состав, способствуют также защите от возникновения гипертонии и стенокардии. Молоко лучше усваивается детским организмом. Пожилым людям лучше выбирать нежирные кисломолочные продукты.

Рыба. Содержащийся в рыбе жир не откладывается в сосудах и укрепляет работу сердца. Наиболее полезны дикие тихоокеанские лососи: кета, нерка, кижуч, горбуша, чавыча.

Грибы. Грибы содержат эрготианин — вещество, нейтрализующее свободные радикалы в организме, которые участвуют не только в развитии болезней сердца, но и вызывают рак.

Приглашаем на ярмарку!
Уважаемые жители и гости городского округа ЗАТО Светлый!
Приглашаем всех на ярмарку!

На территории МУП «Рынок» городского округа ЗАТО Светлый еженедельно по средам и воскресеньям с 08.00 до 15.00 проходит универсальная ярмарка. Здесь вы сможете приобрести продукцию товаропроизводителей Саратовской области.

Ждем вас за покупками!

лезных для сердца компонента: клетчатка, фитохимические вещества, называемые лигнанами, и омега-3 жирные кислоты. Добавляйте семена льна в хлопья, выпечку, йогурты, салаты.

Оливковое масло богато полезными для сердца антиоксидантами, которые защищают кровеносные сосуды. Заменяя им насыщенные жиры (например, сливочное масло), вы способствуете снижению уровня «плохого» холестерина. Добавляйте оливковое масло в салаты, ешьте с овощами или хлебом. Следует выбирать нерафинированное масло холодного отжима и использовать его в течение первых шести месяцев с даты отжима.

Орехи используют для очищения сосудов и укрепления сердца. Самыми полезными являются: миндаль, грецкий орех, кешью, фисташки, пекан, кедровые орехи, фундук.

Мёд нормализует давление, очищает сосуды и нормализует работу нервной системы. Также мед способствует улучшению действия лекарственных препаратов и кровотока. Помимо этого, умеренное регулярное потребление в пищу меда способствует избавлению от нервных расстройств. Содержащаяся в меде глюкоза укрепляет сердечную мышцу, при адекватном потреблении не оказывая негативного влияния на содержание уровня сахара в крови.

Таким образом, каждый в силах защитить свою сердечнососудистую систему от износа посредством исключения вредных продуктов, укрепить и поддержать ее состояние за счет включения в рацион продуктов, способствующих нормальному функционированию сердца и сосудов.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

«СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ»
продолжают подпись
на 1-е полугодие 2024 года!



Досрочная редакционная подпись
на 1-е полугодие 2024 года открыта с 1 июля 2023 года!
Стоимость одного подписного экземпляра на полгода
в нашей редакции составляет 276,38 р.

Ждём вас!

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции.
Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.
© Публикуется на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и объявлений.

Подписной индекс 14330
Тираж 880 заказ № 1988
Подписано в печать 17.08.2023 г.

Цена свободная