



УКРЕПЛЯТЬ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОДНОЙ ЗЕМЛИ

Владислав Шапша вновь
вступил в должность
губернатора Калужской
области

стр. 4

Вооруженные Силы России
**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ
К АРМИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!**

5 000 000 ₽

зарплатная плата за первый год с учётом региональных, муниципальных выплат Министерства обороны РФ

Пункт отбора на военную службу:
г. Калуга, ул. Максима Горького, 87.

8-800-100-47-66



25 СЕНТЯБРЯ 2025

калужская **Неделя** nedelya40.ru

№ 38 (1217)

16+

ДВОР МЕЧТЫ – ЭТО РЕАЛЬНО

Жители одного из домов на улице Кибальчича активно
участвуют в создании комфортной городской среды



стр. 7

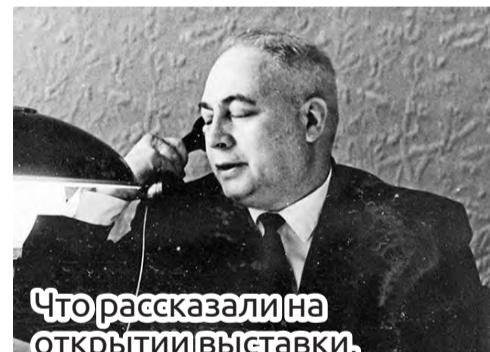
НА ДОСКЕ ПОЧЁТА



Заведующий
эндокринологическим
отделением больницы № 4
им. А. С. Хлюстиной Сергей
Байшев – о том, как жить,
чтобы не тужить

стр. 11

ЧЕЛОВЕК СВОЕЙ ЭПОХИ



Что рассказали на
открытии выставки,
посвященной 110-летию
первого секретаря обкома
КПСС Андрея Кандренкова,
люди, лично его знавшие

стр. 22, 23

ПАЛКИ В РУКИ!



Основатель клуба «За
здравием и мечтой»
Татьяна Крюкова о пользе
скандинавской ходьбы

стр. 24

ВЛАСТЬ

Утверждено новое областное правительство

Губернатор Владислав Шапша подписал постановление «О формировании нового состава правительства Калужской области».

Об этом глава региона сообщил во вторник, 23 сентября. Изменения коснулись ряда должностей.

Первым заместителем губернатора, отвечающим за реализацию национальных и региональных проектов, назначен Константин Горобцов.

Заместителем губернатора, курирующим социальный блок, назначена Ирина Агеева.

В должности министра экономического развития и промышленности Калужской области утверждена Анна Королева, ранее она исполняла обязанности главы экономического ведомства.

Министерство строительства и ЖКХ региона возглавил Вячеслав Лежнин.

Министром транспорта области назначен Александр Шпиренко.

Врио министра внутренней политики области стал Кирилл Гуров.

– В состав Правительства Калужской области не вошел Владимир Попов. Желаю Владимиру Игоревичу дальнейших успехов. Кабинет министров региона также покинул Олег Калугин. Его ждет важная и интересная работа. Все остальные члены правительства сохранили за собой должности, – сообщил Владислав Шапша.

Постановление вступило в силу 24 сентября.

ГОРОДСКАЯ СРЕДА

Безопасность и комфорт



В управлении городского хозяйства состоялось очередное заседание комиссии по безопасности дорожного движения.

Рассмотрели вопрос об установке искусственных неровностей в районах домов 27 и 15 на ул. Подвойского. Также обсудили установку светофорных объектов с пусковым устройством для пешеходов на перекрестках ул. Кирова – сквер Мира, ул. Гагарина – сквер Мира и ряд других важных вопросов для безопасности и комфорта калужан.

НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ

Работать на благо калужан

Состоялось первое заседание Думы городского округа города Калуги восьмого созыва.



В составе представительного органа 36 депутатов, 26 избирались по одномандатным округам, 10 – по партийным спискам. В 23 одномандатных избирательных округах победу одержали кандидаты от партии «Единая Россия», в двух округах – самовыдвиженцы, в одном округе победу одержал представитель партии «Яблоко». Всего в Думе 28 представителей «Единой России», также прошли по одному представителю «Справедливой России», «Яблока», КПРФ, Партии пенсионеров, ЛДПР и «Новых людей». Двое избранных депутатов участвовали в специальной военной операции.

Председатель территориальной избирательной комиссии Московского округа Галина Пашкевич огласила

результаты выборов и вручила избранным депутатам удостоверения.

Народные избранники принесли присягу, также были сформированы рабочие органы Думы. В ходе тайного голосования председателем Думы единогласно избран Юрий Моисеев, первым заместителем председателя Думы – Сергей Павлов, заместителем председателя Думы – Александр Иванов.

В Думе восьмого созыва комитет по бюджетно-финансовой, налоговой и экономической политике возглавит Константин Сотсов, комитет по территориальному развитию города и городскому хозяйству – Андрей Нефёдов, комитет по правовому обеспечению местного самоуправления – Андрей Макаров,

комитет по вопросам социального развития – участник специальной военной операции Андрей Кулёмин.

– В Думе представлены семь политических партий, состав представительного органа обновился практически на треть. Всем нам предстоит конструктивно работать на благо Калуги и калужан, наладить тесное взаимодействие с администрацией города, приложить максимум усилий для исполнения наказов избирателей. За прошедшие пять лет многое сделано для развития нашего города. Уверен, новый созыв Думы продолжит успешную работу в этом направлении, – подчеркнул Юрий Моисеев.

Ольга СМЫКОВА

С учётом пожеланий профессионалов

Дмитрий Денисов посетил две площадки, которые в ближайшем будущем станут официальными территориями для дрессировки собак, – на Яченском водохранилище и в районе Грабцевского шоссе.

Эта важная инициатива активно поддержана партией «Единая Россия».



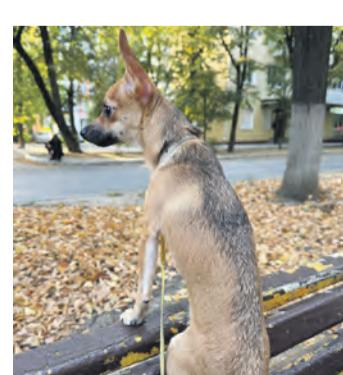
Ранее на встрече с представителями кинологического сообщества обсудили концепцию площадок. Специалисты с многолетним стажем предложили разделить территорию на три части: по краям – демонстрационные 15-метровые полосы для выставок и прогулок, в центре – площадка с монтажом снарядов и тренировочным оборудованием по нормативам. Для каждого снаряда предусмотрены необходимые разгоны и соблюдаются требования для проведения спортивных мероприятий, вплоть до международного уровня.

Главным специалистом по проекту названа Светлана Павлючик, кинолог с опытом работы более 20 лет. Представители клуба служебного собаководства выразили надежду, что новая инфраструктура откроет возможности для проведения крупных соревнований.



На одной из площадок потребовалась подсыпка песка для выравнивания рельефа. Планируется установка стандартного комплекта оборудования: туннели, барьера с возможностью регулировки высоты, бам из лиственницы, трамплин, горка, дорожка из пней, теневые навесы, скамейки, хозяйственный (хост) блок, информационные стенды и урны. Отдельно отмечена предусмотренная «веселка» для поводков – специальная стойка-органайзер, а также 3D-ограждение.

Организация уличного освещения на площадке в районе Грабцевского шоссе – пока нерешённый вопрос: требуется подвод питания к опорному столбу, чтобы площадки были безопасны и пригодны



Виктория КРОМСКАЯ
Фото автора

НОВОСТИ

Согласно погодным условиям

Одним из основных вопросов на онлайн-планерке, которую в понедельник провел градоначальник Дмитрий Денисов, стало обсуждение начала отопительного сезона для учреждений социальной сферы.

Как подчеркнул руководитель МУП «Калугатеплосеть» Михаил Вишняков, с 22 сентября, согласно постановлению Городской Управы, теплоснабжающие организации города приступили к пуску котельных для подачи теплоносителя на социальные объекты – в детские сады, школы, на объекты здравоохранения и т. д. Предстоит запустить 83 котельные из 130 расположенных на территории города, 73 котельные являются муниципальными, а 10 – ведомственными.

В понедельник запустили 23 котельные – 17 муниципальных и 6 ведомственных. В связи высокими температурами наружного воздуха запущенные системы теплоснабжения находятся пока в режиме циркуляции. Из 155 образовательных учреждений тепло подано в 21 детский сад и три школы. В тех домах, которые стоят на одних тепловых линиях с детскими садами и школами, система будет работать в режиме циркуляции.

– Включение городской отопительной системы – дело поэтапное, займет не один день. После того

как температура достигнет среднесуточной +8 градусов, подачу тепла отрегулируют до нормативной и в жилых помещениях, – рассказал Михаил Вишняков.

Дмитрий Денисов отметил, что отопительный сезон только начинается, но к моменту, когда система заработает на полную мощь, все работы должны завершиться.



Мешает запаркованность

Пока погода позволяет, дорожные работы ведутся активно.



О работах на дорогах рассказал первый заместитель градоначальника, начальник управления городского хозяйства Василий Полежаев.

Планово отремонтирована улица Воробьевская. Продолжаются работы на межквартальных объектах – 15 завершены на прошлой неделе. В планах на ближайшие две недели ремонт порядка еще 20 объектов. Говоря о работах по асфальтированию междворовых пространств и проездов на улицах Фомушина и 65 лет Победы, Василий Полежаев подчеркнул, что сроки пришлось сдвинуть из-за большой запаркованности дворов и проездов.

– Мы просили жителей убрать машины, чтобы заасфальтировать участки. Но не все нас услышали, несколько раз график пришлось сдвигать. Хочется обратиться к жителям дворов с просьбой убирать машины на время ремонта, – сказал Василий Полежаев.

Дмитрий Денисов поддержал коллегу и попросил старших по дому в домовых чатах донести информацию об асфальтировании до жильцов.

Пробежали активно

О том, как прошел традиционный «Кросс наций», рассказал заместитель начальника управления физической культуры, спорта и молодежной политики Сергей Климов.

Он рассказал, что в «Кроссе наций» участвовало 4000 человек. Активные участники – молодежь и учащиеся школ и колледжей города. В организации мероприятия были задействованы сотрудники управления городского хозяйства. В частности, в связи с перекрытием ул. Кирова было организовано движение по ул. Рылеева.

– «Кросс наций» – важное мероприятие федерального уровня. В нем ежегодно участвует все больше калужан. Некоторые считают, что перекрытие улиц – это лишнее, но хочу напомнить, что они не только для автомобилистов, они для всех калужан, в том числе для спортсменов, – отметил Дмитрий Денисов.

Подробнее о том, как прошел «Кросс наций», – на стр 26.



КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Анри
Амбарцумян



В ожидании решения

В стране продолжают происходить принципиальные изменения в миграционной политике. С полным правом можно сказать, что в этой сфере от общих слов наконец-то перешли к конкретным шагам.

За последнее время Государственная Дума приняла два десятка законов, направленных на борьбу с нелегальной миграцией. Среди них расширение перечня оснований для лишения приобретенного российского гражданства, закон об обязательном тестировании детей мигрантов на знание русского языка при принятии в школы и другие.

Но проблема по-прежнему остается сложной. По данным МВД, в России незаконно находятся примерно 670 тысяч мигрантов, треть из них – женщины и дети. Некоторые эксперты считают, что эта цифра гораздо выше. Получается, что все эти люди проигнорировали амнистию для мигрантов, которая действовала до 10 декабря, и теперь могут быть депортированы.

Сегодня уже всем очевидно, что одним из серьезнейших шагов по нормализации ситуации в миграционной сфере может стать запрет мигрантам привозить в страну своих родственников. Об этом шла речь на недавней встрече президента Владимира Путина с лидерами думских фракций. Парламентарии выступили с предложением отменить патентную систему для трудовых мигрантов. В настоящий момент патент на работу позволяет безвизовым иностранцам не только жить и работать в России, но и привозить сюда свои семьи, которые живут на нелегальной основе. Президент обещал подумать над этим предложением, подчеркнув, что очень важно добиться исполнения уже принятых решений в миграционной сфере.

Кстати, ранее о необходимости перехода от патентной системы к оргнабору говорил губернатор Владислав Шапша. Он приводил в пример опыт других стран, где иностранцы работают вахтовым методом, приезжая к конкретному работодателю. А когда контракт заканчивается или расторгается, едут домой. Нет возможности привезти сюда многочисленную семью и автоматически получить гражданство.

Необходимо подчеркнуть, что в нашем регионе одними из первых в стране начали предпринимать конкретные шаги по наведению порядка в миграционной сфере. Еще в феврале 2022 года губернатор Владислав Шапша приостановил участие региона в госпрограмме по переселению соотечественников и начал вводить запреты на работу иностранцев в различных сферах. Увеличена стоимость трудовых патентов, ужесточен контроль над процедурой получения мигрантами сертификатов о знании русского языка, и принят еще целый ряд мер. Стоит сказать, что калужский опыт активно перенимают другие регионы. Подобные ограничения на труд мигрантов приняли уже около 50 регионов.

Предпринятые меры позволили значительно улучшить ситуацию, об этом свидетельствуют цифры. Но усилий одних лишь региональных властей недостаточно. Проблема должна решаться на федеральном уровне, и это понимают уже все.

Ольга СМЫКОВА

Фото Антона Заборского

В ФОКУСЕ

Укреплять благополучие родной земли

Владислав Шапша вновь вступил в должность губернатора Калужской области.

Торжественная церемония инаугурации Владислава Шапши, который вступил в должность губернатора на пятилетний срок, состоялась 19 сентября в областной филармонии. В церемонии принял участие полномочный представитель президента Российской Федерации в Центральном федеральном округе Игорь Щёголев.

В числе почётных гостей также были председатель Законодательного Собрания области Геннадий Новосельцев, главный федеральный инспектор по Калужской области Дмитрий Колозин, митрополит Калужский и Боровский Климент, депутаты Государственной Думы Российской Федерации, члены регионального правительства, почетные граждане области, главы муниципальных образований, представители бизнес-сообщества, общественные деятели, ветераны.



Открыла мероприятие председатель областной Избирательной комиссии Екатерина Князева. Она зачитала протокол избиркома с результатами выборов, проходивших 12–14 сентября текущего года. Согласно итогам подсчёта голосов, Владислав Шапша, набрав 72,24 % голосов, избран губернатором региона. Председатель облизбиркома вручила Владиславу Шапше удостоверение губернатора.

Вступая в должность, он принес присягу на верность жителям региона, Конституции России и Уставу Калужской

области. Поклялся честно и добросовестно служить во имя благополучия и процветания России и нашего региона, побеждая уважать и защищать законные права и свободы человека и гражданина.

От имени и по поручению президента Российской Федерации главу региона поздравил Игорь Щёголев. Он отметил, что итоги выборов продемонстрировали высокую оценку деятельности управляемой команды. Калужская область – один из ключевых индустриальных регионов Центральной Рос-

сии с большим трудовым потенциалом и хорошими перспективами экономического роста. И основной результат работы губернатора – сохранение позитивной динамики.

– По данным Агентства стратегических инициатив, Калужская область улучшила позиции в рейтинге качества жизни и занимает 5-е место в ЦФО. В числе безусловных приоритетов области – социальная политика и вопросы демографии. Регион взял курс на активную поддержку многодетности: по рождению третьих и последую-

щих детей область лидирует в округе уже четыре года. Уверен, что опыт и искреннее желание развивать регион позволят вам справиться со всеми задачами, – обратился Игорь Щёголев к Владиславу Шапше и калужанам.

В свою очередь, губернатор поблагодарил калужан за оказанное доверие, а представителей федеральной власти – за поддержку и внимание к региону.

– Результаты голосования я воспринимаю как возможность и дальше вместе с вами укреплять благополучие родной земли. Дальнейшая работа будет сосредоточена на выполнении задач, поставленных главой государства и направленных на повышение качества жизни граждан. В ней мы будем опираться на предложения, пожелания, наказы жителей, поступившие во время встреч и собранные штабами общественной поддержки. В основе всех решений будет внимание к нуждам и потребностям людей, – подчеркнул Владислав Шапша.

Оправдать высокое доверие

Глава региона, секретарь регионального отделения партии «Единая Россия» Владислав Шапша встретился с однопартийцами.

На заседании президиума политсовета регионального отделения партии «Единая Россия» Владислав Шапша встретился с однопартийцами. На заседании президиума политсовета регионального отделения партии подвели итоги выборов. Итоги избирательной кампании по выборам губернатора области, депутатов Законодательного Собрания региона и представительных органов местного самоуправления в единый день голосования озвучил спикер областного парламента Геннадий Новосельцев. Он напомнил, что явка на выборах губернатора области составила 44,8 %. За действующего главу региона проголосовало на четверть больше граждан по сравнению с 2020 годом. Явка на выборах депутатов в Городскую Думу Калуги составила 32 %, на предыдущих выборах – 25 %. По итогам голосования всех уровней абсолютное большинство получили кандидаты от «Единой России». Поддержка оказана 14 участникам СВО, выдвинутым от партии.

В ходе заседания члены президиума приняли решение о создании фракции партии в областном Законодательном Собрании и рекомендовали избрать её руководителем Геннадия Новосельцева. Он же стал кандидатом на должность председателя областного парламента, Елена Лошакова – его заместителем. Были также высказаны рекомендации на должности руководителей комитетов: это Ирина Яшанина, Алексей Слабов, Татьяна Дроздова, Карп Диденко, Владимир Мазуров и Надежда Бадеева. Юрий Моисеев выдвинут для избрания на должность председателя Городской Думы Калуги.

Большая команда

Губернатор участвовал в деловом вечере Клуба инвесторов региона.

Мероприятие состоялось в минувшую пятницу в Тарусе. Гости и члены клуба – руководители компаний, реализующих свои проекты в нашей области, а также потенциальные инвесторы, которые находятся на стадии принятия решения.

В этом году встреча Клуба инвесторов прошла в 17-й раз. Собралось более 400 участников, в том числе сенаторы, депутаты Госдумы и члены правительства региона. Отмечено, что в 2025-м к клубу присоединились более

20 новых компаний с проектами суммарной стоимостью свыше 80 млрд рублей.

Приветствуя собравшихся, Владислав Шапша подчеркнул, что приятно видеть, как растет число участников Клуба инвесторов.

– Это говорит о том, что наша область по-прежнему пользуется доверием и имеет надежную репутацию региона, который держит данное им слово, хотя и продолжает проходить через непростые испытания. Когда был ковид, мы думали, что это самое сложное, самое непреодолимое. И, кстати, в то непростое время не было закрыто ни одно предприятие. А некоторые предприятия

остались работать только в нашей области. И сегодня удается открывать новые проекты, – отметил глава региона.

Губернатор также обратил внимание на то, что благодаря федеральной поддержке есть возможность реализовывать самые сложные задачи в Калужской области. Об этом говорят показатели экономического развития региона. По темпам роста промышленного производства наш регион первый в ЦФО и третий в стране. С хорошей динамикой растет производство сельскохозяйственной продукции, увеличиваются масштабы строительных работ, реализуются дорожные проекты. На протяжении многих лет Калужская область остается привлекательной инвестиционной площадкой. В этом году регион занимает первое место в ЦФО и шестое в России по приросту инвестиций в основной капитал.

Глава региона поблагодарил собравшихся за вклад в благополучие региона и его жителей.

– Благодаря вам нам удается реализовывать самые смелые социальные проекты, будь то школы, детские сады, больницы, ремонт и реконструкция дорог, и развивать нашу благословенную землю. Не зря Калужский край называют душой России. Я не говорю вам «доброе пожаловать», я говорю вам: вы – дома, – приветствовал участников Клуба инвесторов Владислав Шапша.



ИИ на службе региона

Руководители областных органов власти пройдут обучение по применению технологий искусственного интеллекта.

Решение озвучено на заседании областного правительства в минувший понедельник. Открывая обсуждение, губернатор Владислав Шапша напомнил, что использование ИИ регулируется Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года и указами президента России.

О том, как ведется работа в этом направлении, рассказал заместитель губернатора, министр цифрового развития области Дмитрий Разумовский. Он сообщил, что лидером среди областных ведомств по внедрению ИИ является министерство здравоохранения.



В работе учреждений используется голосовой помощник, он помогает вызвать врача на дом и оформить заявки на рецепт, подтверждает запись на прием. Внедрена система поддержки принятия врачебных решений, применяется ИИ-диагностика. Также ИИ в

работе используют минприроды и минцифры. Кроме того, наш регион принимает участие в федеральных проектах, один из них – помощник Макс на «Госуслугах». Проведено его обучение по пяти услугам: выплаты ветеранам труда; молодой специалист; парковочное разрешение; получение справок с места жительства в индивидуальных жилых домах и выписок из похозяйственных книг.

Владислав Шапша напомнил, что по его поручению до конца года в работу всех министерств области должны быть внедрены технологии ИИ. В настоящее время это сделали только министерство здравоохранения, министерство цифрового развития и министерство природных ресурсов и экологии.

– К 2030 году 80 % чиновников должны обладать компетенциями в сфере искусственного интеллекта. От этого напрямую будет зависеть их успех и возможность продолжить работу на государственной службе, – подчеркнул губернатор.

Глава региона поручил своему заместителю Карине Башкатовой организовать обучение руководителей подразделений органов власти региона на базе калужского Центра современного образования.

Министру сельского хозяйства области Александру Ефремову поручено проработать вопрос применения беспилотников в борьбе с борщевиком Сосновского с использованием карты его распространения на областном Геопортале.



«Оздоровление» здравоохранения

В регионе продолжается модернизация поликлиник.

В ходе реализации региональной программы модернизации первичного звена здравоохранения в Калуге за недавнее время отремонтированы три крупные поликлиники. Программа, инициированная президентом страны, реализуется во всех муниципалитетах области. За четыре года отремонтировано 66 зданий медицинских учреждений, построено, отремонтировано и оснащено 76 фельдшерско-акушерских пунктов и врачебных амбулаторий, приобретено 29 мобильных медицинских комплексов, 83 автомобиля, более 8,5 тысячи единиц оборудования.

Эти цифры были озвучены в ходе заседания правительства области, которое в режиме ВКС провел губернатор Владислав Шапша. Глава региона отметил, что сфера здравоохранения – одна из самых чувствительных, она всегда должна быть в центре внимания.

Говоря о реализации программы, министр здравоохранения области Анна Чернова доложила, что с этого года проект модернизации первичного звена здравоохранения вошел в национальный проект «Продолжительная и активная жизнь». На реализацию программы в этом году предусмотрено 849,5 млн

рублей, из них 815,6 млн рублей – средства федерального бюджета. Отремонтируют еще 11 поликлиник, установят 15 ФАПов. В рамках регионального проекта дополнительным соглашением введен результат на 2025 год по обеспечению дистанционным мониторингом состояния здоровья с использованием медицинских изделий с дистанционной передачей данных пациентов с болезнями системы кровообращения, сахарным диабетом и рядом иных заболеваний в количестве 8630 человек. Министерство прорабатывает механизм его реализации. По словам Анны Черновой, показатели региональной программы ежемесячно выполняются, рисков их недостижения нет.

Владислав Шапша отметил значимость этой работы и поручил министру здравоохранения постоянно держать связь с населением и оперативно реагировать на запросы граждан в части улучшения медицинского обслуживания.

Рассказывая об итогах обсуждения вопроса в своих соцсетях, губернатор напомнил, что в ходе реализации программы удалось достичь хороших результатов, в том числе в Калуге.

– Поликлинику на ул. Московской, в районе Поселковой, капитально отремонтировали впервые за 36



лет. Она одна из самых больших в Калуге, к ней прикреплены более 70 тысяч пациентов. Ежедневный прием – почти тысяча человек. Теперь пять этажей здания площадью 3 тыс. кв. м стали комфортным и современным медучреждением, оснащенным всем необходимым для врачей и пациентов дневного стационара, физиокабинетом и залом лечебной физкультуры.

20 лет не знали капремонта стены поликлиник «Сосновая роща» и на Черемушких. Теперь же на Социалистической и Чехова в Калуге врачи ведут прием более 60 тыс. прикрепленных пациентов в современной и уютной обстановке. Эти три поликлиники – яркие примеры успешной реализации программы модернизации первичного звена. Она идет во всех городах и районах нашей области, – написал Владислав Шапша.

Вызовы времени

Владислав Шапша поприветствовал участников XXVIII Богородично-Рождественских образовательных чтений Калужской митрополии.



22 сентября губернатор Владислав Шапша принял участие в открытии XXVIII Богородично-Рождественских образовательных чтений Калужской митрополии. Их тема в этом году: «Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени».

Чтения проходят до 30 октября. Они призваны стать, как и в предыдущие годы, основным региональным мероприятием, направленным на совместное обсуждение перспектив взаимодействия Русской православной церкви с государственными учреждениями и обществом. Чтения проводятся Калужской митрополией при поддержке Правительства и Законодательного Собрания региона.

В рамках чтений запланированы научно-практические и культурно-образовательные конференции, круглые столы, практико-ориентированные семинары, мероприятия для студенческой молодежи и советников директоров по воспитанию, просветительские встречи и целый ряд других мероприятий.

В открытии чтений участвовали митрополит Калужский и Боровский Климент, председатель Законодательного Собрания региона Геннадий Новосельцев, депутат Государственной Думы Ольга Коробова, уполномоченный по правам ребенка в Калужской области Ирина Агеева, министр образования и науки области Александр Аникеев, руководители образовательных и общественных организаций, педагоги.

Перед началом церемонии открытия Владислав Шапша и владыка Климент осмотрели выставочную экспозицию, развёрнутую в фойе концертного зала областной филармонии, на которой представлена история Калужской митрополии.

Владислав Шапша назвал чтения одним из ключевых событий духовной и культурной жизни области.

– Это серьезная дискуссионная площадка по вопросам духовно-нравственного воспитания. В этом году особую значимость чтения придают большая памятная дата – 80-летие Великой Победы. Она напоминает нам о героизме наших предков, огромной жертвенности и несгибаемом духе, которые наш народ проявил в борьбе с фашизмом, – подчеркнул Владислав Шапша. Он особо отметил необходимость формирования у подрастающего поколения ценностных ориентиров, основанных на патриотизме, уважении к истории и культуре своего государства: «Это задача общая для всех нас».

Ольга СМЫКОВА
Фото пресс-службы Губернатора
и Правительства области

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Из Калуги – на передовую

Личный состав уголовно-исполнительной системы области продолжает поддерживать военнослужащих.

Сотрудники регионального КП-2 УФСИН России собрали очередную партию гуманитарной помощи бойцам, участвующим в специальной военной операции. Ставшая традиционной акция проходила в течение нескольких недель. Сотрудники колонии активно участвовали в сборе необходимых вещей и средств. Каждый внес свой вклад в большое общее дело. Организация сбора была тщательно продумана: созданы специальные пункты приема и распространена информация о наиболее необходимых вещах.

В состав переданного груза вошли разнообразные товары первой необходимости, в первую очередь средства личной гигиены. Особое внимание уделили продуктам длительного хранения, способным выдержать транспортировку и полевые условия. Не забыли и о медикаментах, средствах первой помощи.

Собранный груз передали волонтерам регионального пункта сбора гуманитарной помощи «#Своих не бросаем», известного эффективной работой по доставке самого необходимого бойцам за «ленточку».

– Инициатива сотрудников КП-2 УФСИН России по Калужской области по сбору гуманитарной помощи – это не просто благотворительная акция, а яркий пример патриотизма, солидарности и гражданской ответственности. Это подтверждение того, что коллектив готов оказывать практическую помощь российским военнослужащим, борющимся за мир и безопасность нашей страны. Эта помощь – вклад каждого сотрудника в общее дело, выражение благодарности и глубокого уважения к героизму и мужеству российских воинов.

Сотрудники УИС не только вы-



полняют профессиональные обязанности, но и являются активными гражданами, готовыми прийти на помощь своей стране в сложное время. И это заслуживает высокой оценки и

уважения, – отметил начальник КП-2 Роман Андрюшин.

С начала специальной военной операции сотрудники УФСИН регулярно участвуют в сборе и отправке гуманитар-

ной помощи, демонстрируя единство и солидарность в поддержке тех, кто защищает интересы Родины.

Фото КП-2 УФСИН России по Калужской области

Все, кто желает поддержать наших военнослужащих, могут перечислить средства по указанным реквизитам удобным для вас способом.

Платеж по QR-коду. Отсканируйте QR-код с помощью мобильного телефона (наведите камеру телефона на черно-белый квадрат) и перейдите по открывшейся ссылке. Введите сумму перевода и подтвердите оплату.



**Поддержим
Калужан-военнослужащих
и членов их семей**

Платеж по реквизитам: НО «Фонд муниципального развития г. Калуги»
ИНН 4027014022 КПП 402901001
ОГРН 1024001194084 р/с №
40703810022240003995
Калужское отделение № 8608
ПАО Сбербанк г. Калуги
к/с 3010181010000000612
БИК: 042908612

Обязательно заполнить назначение платежа: благотворительное пожертвование на приобретение и поставку снаряжения, средств жизнеобеспечения и продуктов питания для военнослужащих, участвующих в специальной военной операции.

ВАЖНО:
при платеже
взимается комиссия
в соответствии
с тарифами банка.

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ФОНД
муниципального развития
ГОРОДА КАЛУГИ

fond-kaluga.ru

fondkaluga

Обучение служением

15 сентября прошёл федеральный День единых действий «Добро как норма жизни», который объединил более 590 университетов по всей стране.

В этот день вузы стали площадками общественной активности. Студенты участвовали в мотивационных диалогах, проектных сессиях, фестивалях инициатив, ярмарках социальных задач и добрых делах.

В Дне единых действий «Добро как норма жизни» приняли участие и студенты КГУ им. К. Э. Циолковского. В стенах университета состоялся мастер-класс по плетению маскировочных сетей для бойцов, участвующих в специальной военной операции.

Мероприятие было направлено на вовлечение студентов в социально значимую деятельность и формирование активной гражданской позиции.

На встрече присутствовал ректор Максим Анатольевич Казак. Он отметил, что добровольчество – это не только вклад в общее благо, но и важный путь личностного развития. Участие в добровольческих инициативах формирует у студентов чувство ответственности за происходящее в обществе, учит действовать в интересах других и видеть ценность в служении людям и стране.

Студенты также пообщались с учащейся 4-го курса института филологии и массмедиа, руководителем Ресурсного центра «Инициатива» Алисой Литвин, которая поделилась своим опытом участия в волонтёрских проектах и рассказала о возможностях для активистов КГУ.

Фото из соцсетей КГУ им. К. Э. Циолковского

Подготовила Екатерина СЕМЁНОВА

ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

Двор мечты –

Так считают жители дома 8 на улице Кибальчича, где на днях прошла общественная приемка проекта «Веселый городок»



Это реально



Чтобы в этом огромном дворе микрорайона имени Кубяка появился полноценный детский игровой комплекс, предстоит еще немало серьезных дел, но главный, первый шаг на пути к большому благоустройству сделан.

Благодаря участию жителей в проекте инициативного бюджетирования за лето здесь появились пешеходные дорожки, оборудована детская игровая площадка, установлены песочница, лавочки и урны, расширен парковочный карман. По желаниям жителей в центре двора появился саженец голубой ели сорта «глаука». Жители надеются, что через несколько лет молодая ель станет украшением двора в новогодние праздники. Кстати, выбрать ее помогла главный садовник «Калугаблагоустройства» Ольга Зорякова.

Как рассказали специалисты отдела по взаимодействию с территориальным общественным самоуправлением, стоимость проекта составляет около 2 млн 700 тыс. рублей; часть средств – 20 процентов – вложили жители, использовав средства, которые они ежемесячно вносят на текущий ремонт.

Члены инициативной группы, задумавшие это нужное дело, – в основном мамы, которые были обеспокоены тем, что двор совершенно не приспособлен для детей. Они же придумали название проекту – «Веселый городок».

– Теперь к нам приходят ребятишки из соседних домов, мы всем рады, потому что наш двор стал центром притяжения, – говорит Марина, одна из активисток. – Пожилые жильцы благодарят за то, что во дворе появилась возможность посидеть на новых лавочках, пообщаться. Отмечу, что идею благоустройства площадки подхватили все жители нашего дома, это стало общим делом, которое нас объедини-

ло. Получается, наш двор всех сплотил.



– Людям нравится результат – это самое главное, – говорит руководитель ТОС «Содружество» Татьяна Коняхина. – Знаете, что здесь было до благоустройства? В буквальном смысле проходной двор, с протоптанными на пустыре тропинками, по которым люди

ходят и в торговый центр, и в поликлинику, и к остановке общественного транспорта.

Жители справедливо недоумевали: у нас во дворе ничего нет. И вот совместными усилиями мы все сделали – и для удобства, и для пользы.

Признаться, у меня были опасения, что такой большой дом с задуманной задачей не справится: обойти 320 квартир, собрать подписи и выработать единое решение – нелегко: каждый имеет свое мнение, тем более если вопрос касается траты общих денег. Есть примеры, когда люди не могут собраться и не происходит ничего, кроме разговоров. Поэтому наш дом – настоящий герой.

Во время общественной приемки было отмечено, что и представители заказчика,

которые помогали со сметой и проектом благоустройства и максимально учитывали пожелания жителей, и подрядчики, на счету которых уже не один успешно реализованный проект, сработали четко и слаженно.

А жители обсуждают новые планы по благоустройству своего двора. Проект «Веселый городок» занял призовое место в областном конкурсе «Лучшие муниципальные практики развития территорий ТОС» и получил награду – более 700 тысяч рублей. Пока не решено, что еще появится на дворовой территории – качели или спортивный комплекс для воркаута, ориентированный на детей более старшего возраста. В общем чате жители обсуждают, выбирая оптимальный

вариант. Мнения разделились, а это значит, что людям не все равно.

Инициативная группа надеется, что их примеру последуют и соседние дома – места для приложения сил в большом дворе всем хватит. Тем более что теперь у них перед глазами есть пример, как сбываются мечты, если очень захотеть сделать свой двор уютным, комфортным и благоустроенным.

Ольга КОНОВАЛОВА
Фото Антона Забродского



НА КОНТРОЛЕ

По просьбам горожан

Сотрудники управлений, подведомственных Городской Управе, оперативно реагируют на обращения жителей, оставленные через специальный портал

Все чаще калужане пользуются сервисом «Решаем вместе». Обнаружив в городе проблемные объекты, каждый может оставить заявку на устранение недочета через сервис «Госуслуги». Градоначальник Дмитрий Денисов держит на контроле все обращения, сотрудники ведомств и управлений регулярно отчитываются о проделанной работе, в том числе в соцсетях.

Как сообщили в Городской Управе, с помощью мобильного приложения «Госуслуги. Решаем вместе» житель города сообщил, что в сквере имени Волкова у одного из спортивных тренажеров отсутствует конструктивный элемент – правая ручка. В кратчайшие сроки сотрудники профильного ведомства отремонтировали спортивное оборудование. Сейчас тренажер исправно работает.

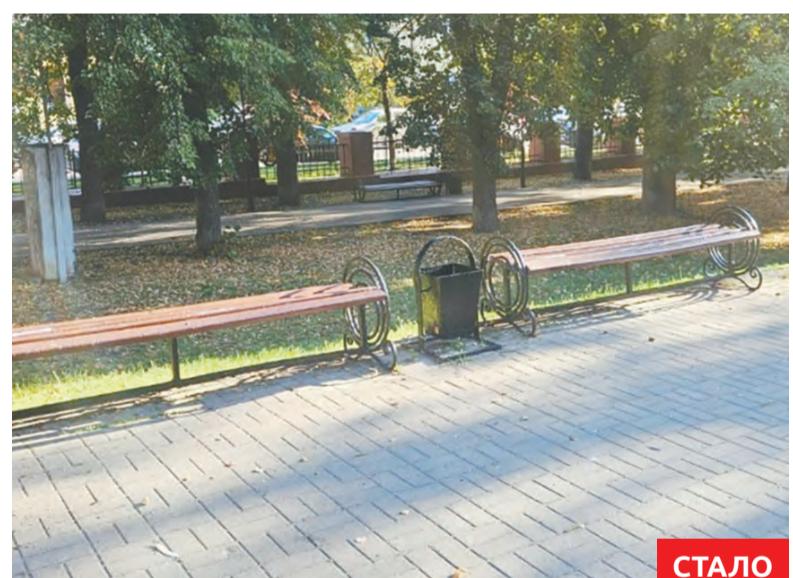
В управлении экономики и имущественных отношений также принимают заявки на устранение недочетов через сервис «Решаем вместе». Так, благодаря обращениям неравнодушных жителей в порядок приведены фасады ряда торговых объектов по следующим адресам:

- ✓ магазин «Пионер», ул. Баумана, 3 – граффити;
- ✓ магазин «Ткани здесь», ул. Московская, 20 – граффити;
- ✓ ресторан «Кинза», ул. Театральная, 15 – граффити;
- ✓ магазин «Славица», ул. Дзержинского, 50.



Напоминаем, если вы столкнулись с проблемой, сообщите о ней! Для этого в меню группы Городской Управы в соцсети «ВКонтакте» есть специальный виджет. Нажмите на него, чтобы рассказать о проблеме. Также доступно мобильное приложение «Госуслуги. Решаем вместе». Наиболее эффективно в обращении использовать фотофакты.

Помимо обращений сотрудники коммунальных служб ведут ежедневную работу по уборке города. Так, сотрудники МБУ «Калугаблагоустройство» в рабочем режиме приводят в порядок скверы и парки, бульвары и аллеи: очищают урны, подметают дорожки, собирают мусор. Занимаются они и восстановительными работами. Так, в сквере имени Карпова покрасили лавочки и урны. И пока позволяет погода, проводят работы по окосу травы.



Подготовила Ольга СЛАВИНА
Фото со страниц управлений в соцсети «ВКонтакте»

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

С днём рождения!



«Кадви» отметил 59-ю годовщину со дня основания.



Градоначальник Дмитрий Денисов поздравил коллектив градообразующего предприятия. Это действительно знаковая дата – почти шесть десятилетий труда, достижений и крепких профессиональных традиций.

Сегодня «Калужский двигатель» – единственное в стране предприятие, освоившее серийное производство газотурбинных двигателей и силовых установок.

На празднике звучали тёплые слова поздравлений,

вручали награды, прошли спортивные мероприятия.

«Желаю заводчанам крепкого здоровья, новых достижений, стабильности и уверенности в завтрашнем дне!» – написал градоначальник в своем телеграм-канале.

Успеть до зимы

В понедельник вечером Дмитрий Денисов заехал на улицу Максима Горького. Он проверил, как укладывают асфальт во дворе дома № 7.

Жители давно просили провести ремонт по этому адресу, старое покрытие здесь не меняли больше 25 лет.



На встрече также обсудили с подрядчиком график и контроль качества выполнения работ. Дмитрий Денисов прошёл к дому 2/46, там уже уложили новый асфальт. По словам калужан, результатом они довольны.

Градоначальник поручил специалистам максимально использовать благоприятную погоду для выполнения дорожных планов на осень.

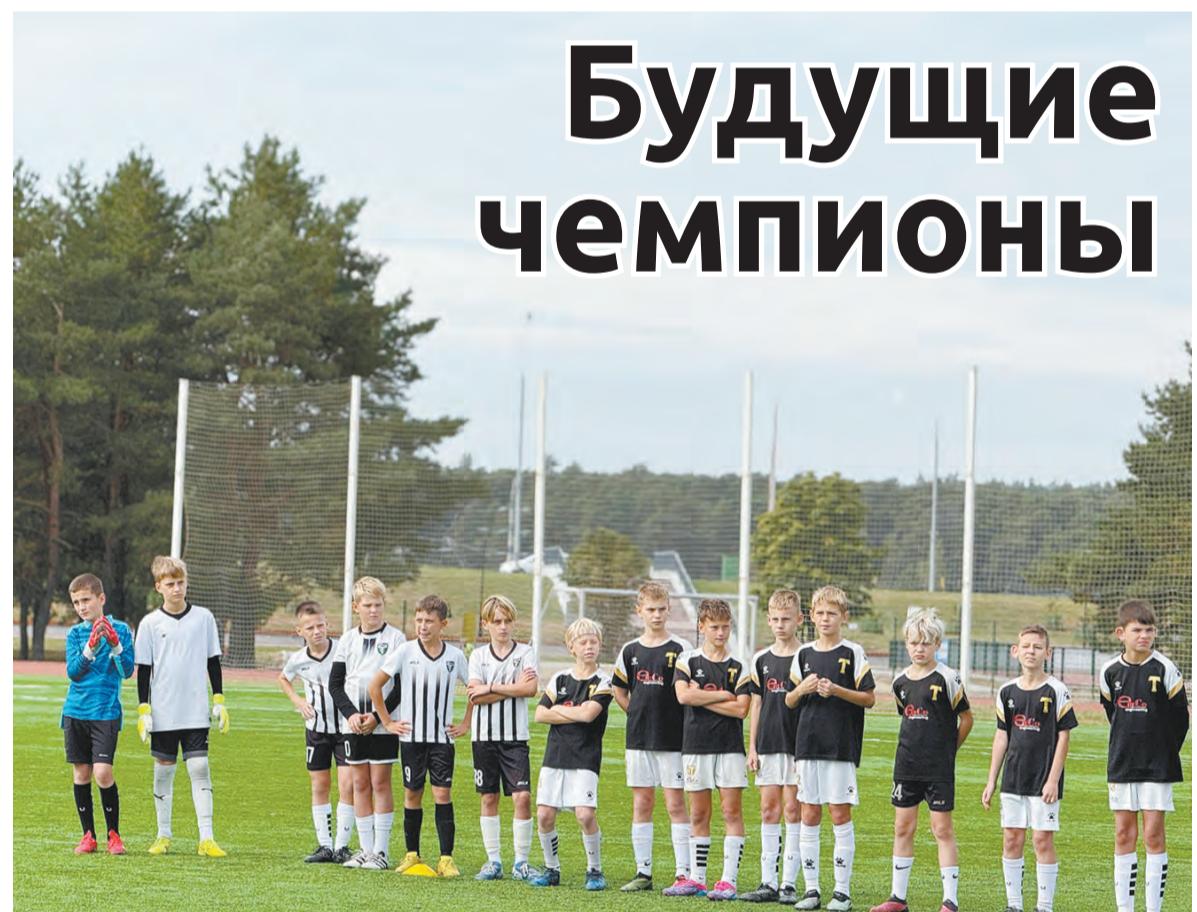
Вклад в развитие территорий

На прошлой неделе градоначальник лично проконтролировал снос ещё двух расселённых домов на улице Тульской – 86 и 8в.

На объекте работает калужская компания с опытом подобных работ.



Представитель заказчика отметил, что при проведении торгов были сэкономлены средства (более 60 % на каждом объекте), их направят на те же цели. Каждый такой снос аварийных и ветхих зданий – это вклад в будущее развитие территорий.



Будущие чемпионы

18 сентября в Калуге стартовал отбор в академию ФК «Локомотив» Москва – это один из крупнейших проектов по поиску и развитию молодых футбольных талантов по всей стране.

Площадкой для него стал обновлённый в рамках нацпроекта «Жильё и городская среда» сквер Волкова. Воспитанников спортшколы «Торпедо» оценивал Александр Бородюк – тренер академии и легенда отечественного футбола, олимпийский чемпион.

– Здорово, что академия проводит системную работу и проявляет настоящую заботу о развитии детско-юношеского спорта. Уверен, среди калужан много талантов. Парни, держу за вас кулаки! – обратился к юным спортсменам градоначальник.



Подготовила Виктория КРОМСКАЯ, фото автора

Подробнее информацию можно прочитать в соцсетях Дмитрия Денисова, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:
А также на страницах Городской Управы и её официальном сайте: kaluga.gov.ru



С ЮБИЛЕЕМ!

Еще в XV веке царь Иван III составил первую законодательную грамоту по регулированию рубки леса. А Указ Петра I положил начало государственной лесной охране в России. Именно при нём появились первые выборные надзиратели, в обязанность которых входила охрана лесов от незаконных рубок.



– Николай Михайлович, знаю, вы бережно храните историю становления лесного хозяйства в советское время. Как все начиналось?

– Калужский лесхоз был организован 12 мая 1925 года. Площадь лесных земель Калужского лесхоза (лесничества) в разные годы составляла от 78 000 га в 1925 году до 69 975 га в настоящее время. В разное время в состав лесхоза входили земли Мещовского, Дзержинского, Малоярославецкого, Юхновского, Бабынинского, Перемышльского, Ферзиковского районов, а также пригородные леса Калуги. Первое здание Калужского участкового лесхоза располагалось на ул. Набережной (ранее площадь братьев Родиевых). В 1928 году учреждение получило наименование «Калужский лесхоз». Первым его директором был Григорий Петрович Камзелев, он руководил с 1925 по 1934 год. В 1956-м предприятие было преобразовано в Калужский механизированный лесхоз. В 1969 году получило статус Калужского опытно-показательного механизированного лесхоза, а в 1970-м преобразовано в Калужский опытно-показательный лесокомбинат, в этом статусе просуществовало до 1975 года, после чего стало Калужским лесокомбинатом. И уже в 1980 году после реорганизации был организован Калужский лесхоз, право-преемственность которого в 2007 году и приняло ГКУ КО «Калужское лесничество».

Журнал «Лесовод» в 1927 году писал: «Калужская губерния одной из первых от-

Директор Калужского лесничества Николай Акимов – о прошлом и настоящем своего детища – лесного хозяйства, которому в 2025 году исполнилось 100 лет



Хранители и защитники природы

клинулась на проект НКЗ по реорганизации лесоуправления... В условиях Калужского лесхоза основная идея всех лесоводов – «лесовод для леса» – получила возможность принять реальные формы...»

– В годы Великой Отечественной на лесное хозяйство была возложена особая миссия?

– Конечно. В лихие годы войны работа лесхоза не останавливалась ни на один день. И в послевоенное время перед тружениками Калужского лесхоза стояли не менее сложные задачи – обеспечить древесиной восстанавливющиеся села, деревни и стройки народного хозяйства. В этих непростых условиях забота о качественном лесовосстановлении была первоочередной.

Первая в Калужской области шишкосушка полного цикла с производительностью 300 кг в сутки была введена в действие в 1952 году в Желовском лесничестве Калужского лесхоза. Она обеспечивала потребности в высококачественном семенном материале не только питомников калужского лесхоза, но и лесхозов области.

– Николай Михайлович, какие территории входят в зону влияния и контроля вашей организации сегодня?

– Лесные участки, подконтрольные Калужскому лесничеству, расположены на территории четырех административных территорий: пригородных зон Калуги, Ферзиковского, Перемышльского и Бабынинского районов. Пригородное – 14 074 га, Рожковское – 16 920 га, Желовское – 16 338 га, Приокское – 22 643 га. Площадь лесных участков в целом составляет более 66 тыс. гектаров, а в штате ГКУ КО «Калужское лесничество» – чуть более 30 сотрудников.

Все леса лесничества расположены в зоне хвойно-широколиственных лесов.

– Кто собственник территории? Какие функции возложены на ГКУ КО «Калужское лесничество»?

– Все лесные участки в составе земель лесного фонда находятся в федеральной собственности. Лесничество выполняет только часть переданных органам государственной власти субъектов РФ полномочий в сфере лесных отношений. По поручениям нашего учредителя – областного министерства природных ресурсов и экологии – осуществляют организацию охраны, защиты и воспроизводства лесов.

– Роль лесов возрастает не только в обеспечении потребностей в древесине, но, что особенно важно, в поддержании экологического равновесия.

– В связи с этим важнейшую роль в искусственном лесовосстановлении играют семена с улучшенными наследственными свойствами. С этой целью в ГКУ КО «Калужское лесничество» создаются объекты единого генетико-селекционного комплекса, к которым относятся объекты постоянной лесосеменной базы: лесосеменная плантация в Приокском участковом лесничестве, архив клонов, плюсовые деревья, плюсовые насаждения, постоянные лесосеменные участки.

– Расскажите, пожалуйста, о генетико-селекционном подходе в лесном семеноводстве, который вы практикуете при выращивании посадочного материала.

– Питомническому хозяйству традиционно уделялось особое внимание, миллионы качественных сеянцев и саженцев, выращенных в питомниках Калужского лесхоза, стали основой рукотворных лесов пригорода областного центра и близлежащих районов. В разные годы в наших

питомниках выращивали не только посадочный материал для лесовосстановления, но и плодово-ягодные культуры для промышленного садоводства.

– Среди ваших коллег немало династий...

– Да! Лесная профессия стала смыслом жизни не одного поколения калужских лесоводов, славные традиции Калужского лесхоза хранятся в трудовых династиях Беловых, Чубаровых, Помосовых, Душиных, Пыхониных, Локтеевых и многих других.

Истоками лесных династий зачастую становились школьные лесничества,ширилось и развивалось движение школьных лесничеств, которые были созданы на базе калужских школ и школ пригорода областного центра.

Комплексный подход к ведению лесного хозяйства вкупе с хозрасчетной деятельностью сформировал надежный кадровый потенциал специалистов, в связи с чем ГКУ КО «Калужское лесничество» стало кузницей кадров для управления лесами и в дальнейшем министерства лесного хозяйства и министерства природных ресурсов и экологии области.

– На базе ГКУ КО «Калужское лесничество» постоянную прописку получили смотры-конкурсы профессионального мастерства...

– Мы проводим не только конкурсы профмастерства. Организуем семинары по передовым методам ведения лесного хозяйства и лесовосстановления, слеты школьных лесничеств. На лесных участках в пригороде Калуги, вышедших в основном из-под сплошных санитарных рубок, проводились различные памятные мероприятия по посадке леса с участием руководителей области и различных областных органов власти, посвященные знаменательным датам в жизни нашей страны, памятным

датам бессмертной победы в Великой Отечественной войне.

– Очень актуальной остается проблема с загрязнением лесов бытовыми и промышленными отходами...

– Несмотря на усиленную работу по пресечению и недопущению загрязнения лесов бытовыми и промышленными отходами, стихийные свалки, к огромному сожалению, появляются вновь и вновь. Этот вопрос невозможно решить только запретительными мерами, он находится на стыке интересов лесного хозяйства и органов местного самоуправления. Мы боремся с этой бедой, осложняющейся бесчисленным количеством дорог, въездов в лесные массивы и отсутствием налаженной системы сбора и утилизации отходов на территории населенных пунктов, всеми силами! В своей работе сотрудники лесничества используют современные методы контроля за лесами – фотоловушки и беспилотные авиационные системы.

Кроме того, на дворе осень – сезон лесных пожаров. Пора непростая и хлопотная для сотрудников лесничества. Призываю всех жителей и гостей областного центра соблюдать правила пожарной безопасности в лесах и поведения на природе. С глубокой благодарностью принимаем помочь наших добровольных помощников, которым небезразлична судьба калужских лесов.

Так что калужскому лесничеству по плечу самые амбициозные задачи, а встречающиеся на пути трудности преодолеваются кропотливым ежедневным трудом лесоводов – инспекторов по охране и защите леса.

И конечно, пользуясь случаем, поздравляю всех с Днем работников леса!

**Беседовал
Александр ФАЛАЕЕВ**

АКТУАЛЬНО**Доктор Сергей Байшев – о диабете, лишнем весе, гормонах и витамине D**

Заведующий эндокринологическим отделением, врач-эндокринолог Калужской городской клинической больницей № 4 им. А. С. Хлюстина занесен на Доску почета муниципального образования «Город Калуга» – «Дела и люди».



Сахарный диабет не болит

Сергей Байшев родился в Республике Мордовии. Трудовую деятельность начал терапевтом в Саранске, затем переехал в Калугу, где плотвально работает на благо здоровья горожан уже 37 лет.

– Сергей Тимофеевич, почему вы выбрали профессию врача?

– Частые респираторные заболевания подтолкнули меня к решению стать врачом ещё в школьные годы. После окончания медицинского факультета Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарёва я ни разу не пожалел о своём выборе. Первые четыре года работал терапевтом в Саранске, после чего переехал в Калугу.

– Как понять, что нужно идти именно к эндокринологу? Какие симптомы могут на это указывать?

– Какого-то конкретного признака нет. К примеру, проблемы с поджелудочной железой могут выражаться сильной жаждой, снижением аппетита, потерей веса, болью в животе. Однако подобные симптомы встречаются и при других заболеваниях. Пациенты зачастую обращаются к эндокринологу с самыми разнообразными жалобами.

– Наверное, наиболее распространённая проблема, с которой приходят к эндокринологам, – это диабет второго типа. Говорят, что в стране эпидемия этого заболевания.

– Действительно, это наиболее распространённая патология, которая давно переросла рамки эпидемии и приобрела масштабы пандемии.

Особенность сахарного диабета второго типа заключается в том, что он развивается мед-

ленно, часто бессимптомно, поэтому важно контролировать уровень глюкозы, особенно после 40 лет. Для этого заболевания типична поздняя диагностика, потому что нет выраженных симптомов, которые серьёзно нарушили бы самочувствие. Иногда человек ощущает лёгкую слабость, может чаще пить воду, но не придаёт этому значения. Бывает, что пациенты поступают с уровнем сахара 15–20, а жалоб у них практически нет.

– Чем он опасен?

– Заболевание характеризуется постоянным высоким содержанием сахара в крови вследствие недостатка инсулина – гормона, вырабатываемого поджелудочной железой и обеспечивающего нормальный метаболизм углеводов. Избыточный сахар в крови повышает риск серьезных осложнений, включая потерю зрения, инсульт, инфаркт.

Кроме того, сахарный диабет ослабляет иммунную систему, делая пациента уязвимым перед инфекциями, замедляя выздоровление и способствуя переходу болезней в хроническую форму. Нарушения затрагивают нервную и сосудистую системы, ухудшают регенерацию повреждений кожи, способствуют развитию атеросклероза, повреждению сосудов сетчатки глаза и почечных структур, нарушая общее кровообращение в тканях. Кроме того, скачки сахара способствуют повышению триглицеридов в крови. У нас был такой случай. Медсестра взяла кровь у одной из пациенток, принесла мне и говорит: «Я такого еще не видела – у нее кровь белая, как сметана». Причина этого – большое количество триглицеридов.

– Если есть много сахара, может развиться диабет?

– Нет, диабет не возникает от сахара как такового. Ос-

новная причина – избыточная масса тела. Если человек ест много и мало двигается, развивается ожирение, особенно абдоминальное (жир в области живота), что и приводит к инсулинорезистентности и диабету второго типа. Помимо образа жизни, важную роль играет и генетическая предрасположенность.

– Что такое инсулинорезистентность простыми словами?

– Это состояние, при котором клетки организма теряют способность адекватно реагировать на инсулин – гормон, отвечающий за регуляцию уровня глюкозы в крови. Представьте себе клетку как дом, а глюкозу – как необходимую для жизнедеятельности энергию в виде пищи. На поверхности клеток расположены специальные инсулиновые рецепторы, своего рода «двери», через которые глюкоза проникает внутрь. Молекулы инсулина – это «ключи», которые должны идеально подходить к этим «дверям». В здоровом организме инсулин, выработанный поджелудочной железой, связывается с рецепторами, и глюкоза беспрепятственно поступает в клетку, обеспечивая её энергией.

Однако при инсулинорезистентности эта система дает сбой. «Двери» клеток (рецепторы) перестают реагировать на «ключи» (инсулин), и глюкоза не может попасть внутрь клетки. В результате клетки испытывают энергетический голод, несмотря на то что в крови циркулирует большое количество глюкозы. У человека начинается воспалительный процесс, и набор лишнего веса.

Постоянно высокий уровень глюкозы в крови сигнализирует поджелудочной железе о необходимости выработать больше инсулина, чтобы «разогнать» избыток сахара. Под-

желудочная железа, пытаясь

компенсировать резистентность, работает с перегрузкой, выделяя все больше и больше инсулина. Однако это проблему не решает, так как клетки продолжают игнорировать его сигналы. Возникает своеобразный замкнутый круг: высокий уровень глюкозы – повышенная выработка инсулина – неэффективное использование инсулина клетками – еще более высокий уровень глюкозы и так далее.

Постоянное напряжение и перегрузка поджелудочной железы со временем приводят к истощению её бета-клеток, ответственных за выработку инсулина. В итоге развивается сахарный диабет второго типа.

– Более того, болезнь молодеет. Диабетом болеют не только взрослые, но дети и молодежь. С чем это связано?

– Это связано с неправильным пищевым поведением и образом жизни. Раньше он встречался в основном у людей старше сорока, а теперь болеют даже дети. Почему? Все из-за культуры питания, которая формируется в каждой отдельной семье. Многие делают упор на жирное, копченое, сладости. Это дает и лишний вес, и склонность к диабету.

– Можно ли полностью вылечить заболевание?

– Излечиться от него невозможно. Основная цель терапии заключается в достижении целевого уровня глюкозы в крови, предупреждении поздних осложнений заболевания, нормализации уровня холестерина в крови и контроле артериального давления. Больным важно соблюдать диету. Диабет вполне возможно держать под контролем и вести активный образ жизни. Те, кто

следует рекомендациям врачей, достигают стабилизации

уровня глюкозы.

При небольшом дефиците инсулина и ранней стадии диабета возможно достижение ремиссии после снижения массы тела и соблюдения диеты.

– Какие рекомендации вы могли бы дать пациентам с диабетом?

– Первым делом нужно поменять пищевое поведение. Однако важно не лишать себя полностью удовольствий, но соблюдать меру. Нужно понимать, что каждый прием пищи не должен превращаться в праздничный банкет. К сожалению, открывая холодильник, многие воспринимать еду как источник ежедневного застолья, забывая о необходимости умеренности и здорового подхода к еде.

Также нормализовать вес, вести активный образ жизни минимум 150 минут физической активности в неделю, ответственно относиться к назначенному лечению и регулярно контролировать показатели.

– Бытует разное мнение, сколько нужно принимать витамина D. Что вы скажите на это?

– Прежде всего необходимо определить уровень витамина D в организме путем лабораторного анализа. Правильный подход предполагает соблюдение оптимального баланса: рекомендованная профилактическая дозировка составляет 1500–2000 МЕ, при наличии ожирения доза может достигать 4000 МЕ. Тем не менее избыток витамина D гораздо опаснее его недостатка, поэтому важно периодически контролировать его содержание в организме и регулировать приём препарата исходя из результатов анализов и только под контролем врача.

**Беседовала Екатерина КОМАРОВА
Фото Антона Забродского**

ГОСПАБЛИКИ

Госпаблики – это источник достоверной информации, официальные сообщества (страницы) органов власти и подведомственных учреждений в социальных сетях. Их главная задача – обеспечить обратную связь с населением и помочь в решении повседневных проблем.

В атмосфере творчества

Фестиваль семейных ансамблей «Семьи связующие нити» снова ждет встречи с семьями нашего региона.

Это не конкурс, не соревнование... это повод объединиться и окунуться в атмосферу творче-

ства, доверия и взаимопонимания. Единственной и главной оценкой выступающих станут эмоциональная поддержка друг друга и искренний интерес слушателей. В этом году фестиваль вновь проводится при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

• ТРЕБУЮТСЯ специалисты и подсобники в строительную бригаду. ЗП высокая. Питание и проживание предоставляются. Тел.: 8-987-130-00-52, 8-937-859-48-19.

Реклама. Инф. на мом. публ.

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ

- ✓ иконы и картины от 80 тыс. руб.
- ✓ книги до 1940 г.
- ✓ статуэтки
- ✓ сервисы золотые монеты
- ✓ знаки самовары
- ✓ колокольчики

Тел. 8-920-075-40-40.

Реклама. Инф. на мом. публ.

ООО «Газпром ПХГ»

извещает о проведении публичного предложения о продаже имущества

Предмет: автотранспортные средства в кол-ве 2 единицы (2 лота).

Прием заявок на участие: с 11:00 19.09.2025 до 18:00 20.10.2025;

Торги: 22.10.2025 в 11:00.

Цена (руб., в том числе НДС):
Начальная – 1 214 614,00
Минимальная – 607 307,00

Полный текст извещения на сайте ООО ЭТП ГПБ:
<http://etpgpb.ru>, тел.: +7 (495) 276-00-51 (доб. 558);
8 (812) 613-18-78

Реклама. Инф. на мом. публ.

**ВСЁ ПРОДАМ, СДАМ
РИЕЛТОР
ДЕРЕВНЯ.РФ 8 (920) 885-88-88**

Реклама. Инф. на мом. публ.

С любовью к детям

В преддверии Дня воспитателя и всех дошкольных работников детский сад № 97 «Ленок» с гордостью представляет своих замечательных специалистов.

Учитель-логопед Ольга Викторовна Горячевская работает в детском саду уже более 25 лет. Она профессионал своего дела, который помогает детям преодолевать речевые трудности и развивать коммуникативные навыки. Ольга Викторовна находит индивидуальный подход к каждому ребенку, её занятия насыщены интересными играми и упражнениями, которые делают процесс обучения увлекательным и эффективным.



Воспитатель Елена Александровна Хрылевая трудится в детском саду более 20 лет. Это очень веселый и любящий детей педагог, искренне увлеченный своей работой. Елена Александровна организует множество мероприятий, на которых дети проявляют свои таланты и учатся работать в команде, это формирует у них важные социальные навыки. Её позитивная энергия и забота о каждом воспитаннике делают её настоящим другом для малышей.

Подробную информацию можно прочитать на страницах управления образования Калуги в соцсетях, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:



Воспитатель Наталья Анатольевна Ващенко работает в детском саду более 10 лет. Она активно внедряет современные методики в образовательный процесс и создает теплую атмосферу в группе. Наталья Анатольевна поддерживает детей в их начинаниях и помогает развивать творческий потенциал. Ее занятия всегда яркие и запоминающиеся.

ВНЕВЕДОМСТВЕННАЯ ОХРАНА**РОСГВАРДИИ**

**ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ
В КАЛУГЕ**

СТАБИЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА ОТ 85000 РУБЛЕЙ

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ СЛУЖБЫ

**КОНТАКТНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ:**

8 (4842) 22-28-21

8 (4842) 56-29-78



Телепрограмма

и афиша культурных мероприятий



29 сентября, понедельник

ПЕРВЫЙ	18.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. СКА (Санкт-Петербург)-«Горпедо» (Нижний Новгород). Прямая трансляция 21.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Дженоа»-«Лацио». Прямая трансляция из Чили 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Колумбия-Саудовская Аравия. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Дзюдо. Мировой тур. Гран-при. Трансляция из Китая 12+	18.40, 00.05 Ступени цивилизации 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Д/ф «Хуциев» 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Д/ф «Космос. Забытые проекты». «Ядерные крылья» 16+ 21.30 Сати. Нескучная классика... 16+ 22.15 Мегрэ колеблется 16+ 01.45 Симфонические Оркестры России 16+ 02.25 Д/ф «Запечатленное время». «Прически для строителей коммунизма» 16+	11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 X/f «Старая гвардия. Огненный след» 12+ 13.50, 05.00 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+ 15.05, 02.50 X/f «Настенька» 16+ 17.05 Фактор безопасности 12+ 18.15, 20.05 X/f «Бессонница» 16+ 22.35 Специальный репортаж 16+ 23.05 Знак качества 16+ 00.00 События. 25-й час 00.45 Д/ф «Русские тайны» 16+ 01.25 Д/ф «Короли фанеры» 16+ 02.05 Прощание 16+ 04.15 Д/ф «Михаил Круг. Я любил, а меня предавали» 12+ 05.30 Д/ф «Большое кино» 16+	10.40 Остров сокровищ. Знаки судьбы 16+ 12.55 Прятки 16+ 14.00 Т/с «Домочатцы» 16+ 14.25 X/f «2+1» 16+ 16.55, 18.00 Т/с «Виноделы» 16+ 19.00 X/f «Форсаж. Китайский дрифт» 12+ 21.05 X/f «Гонщики на драйве» 16+ 23.40 X/f «Зачинщики» 18+ 01.30 X/f «Блондинка в эфире» 16+ 02.55 Т/с «Кухня» 16+ 05.20 М/ф «Три кота» 0+	15.00 Военные новости 16+ 18.50 Специальный репортаж 16+ 19.55 По горячим следам 16+ 20.10 Скрытые угрозы 16+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 X/f «Добровольцы» 12+ 01.15 X/f «Дом, в котором я живу» 12+ 02.50 X/f «Опасные тропы» 12+	
РОССИЯ 1	05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30, 02.00, 03.30 Т/с «Тайны следствия» 16+ 17.00 Малахов 16+ 21.30 Т/с «Атом» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	04.50, 08.25, 10.35 X/f «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» 16+ 06.30 Утро. Самое лучшее 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 Т/с «Пин-код» 16+ 22.15, 00.00 Т/с «Душегубы» 16+ 00.45 Т/с «Операция «Кукловод» 16+	05.36, 06.35, 07.32, 08.51, 09.42, 12.27, 16.27, 22.23 Погода 24 12+ 06.31, 07.16, 08.00, 08.57, 09.45, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 23.00, 00.47, 01.37, 04.00 Новости 16+ 07.52 День в истории 6+ 11.08, 19.08 Москва. Кремль. Путин 12+ 12.46, 14.44, 16.39 Интервью 12+ 13.39 В центре Азии 16+ 15.38 Tucker. Россия 24 16+ 16.00, 17.00 Факты 12+ 18.35, 21.32, 04.31 Вести. Дежурная часть 16+ 20.02, 22.00, 22.35 Вести с Алексеем Казаковым 16+ 23.37 Бесогон ТВ 18+ 01.05 Футбол России 12+ 02.09 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 04.11 Городские технологии 12+	05.00, 18.00, 01.15, 04.20 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С добрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Военная тайна 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, 02.00 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/f «Вне/себя» 16+ 22.15 Знаете ли вы, что? 16+ 23.30 X/f «Плохие парни» 18+	05.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+ 07.15, 04.45 Давай разведёмся 16+ 08.15, 02.40 Тест на отцовство 16+ 10.30, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.40, 00.25 Д/с «Порча» 16+ 12.55, 01.20 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 01.45 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 02.15 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 X/f «Нечаянная любовь» 16+ 19.00 X/f «Жизнь сначала» 16+ 04.20 6 кадров 16+	05.00 X/f «Возвращение Василия Бортникова» 16+ 05.40 Мультфильмы 12+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 16+ 06.15, 03.15 Наше кино. История большой любви 16+ 06.50, 03.40 X/f «72 часа» 16+ 08.55, 10.20 X/f «Они сражались за Родину» 16+ 10.10 Белорусский стандарт 12+ 12.30 Понять. Простить 16+ 13.15 Мировое соглашение 16+ 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.45 Дела судебные 16+ 18.00 Вместе каждый день 12+ 19.40 Миллион за 5 минут 16+ 21.00 Игра в кино 16+ 21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+ 22.25 X/f «Развлечение для стариков» 16+ 00.00 Любимые актеры 2.0 16+ 01.00 Первый Евразийский канал 12+ 01.55 X/f «Близнецы» 16+
НИКА-ТВ	06.00, 17.00 На спорте 12+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00 Профилактика 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 14.50, 01.30 Т/с «Нераскрытий талант» 12+ 15.40 Азбука здоровья 16+ 15.55 Клён 12+ 16.15 Гордость Калужской области. Театр юного зрителя 12+ 16.45 Великие женщины в истории России 12+ 17.45 Спасайся, кто хочет 16+ 18.45 Интересно 16+ 19.00 Отряд «Доброволец» 16+ 20.00, 21.00 Карт-бланш 16+ 22.00, 02.20 Секретные материалы 16+ 22.40, 05.15 Т/с «Преступление» 16+ 00.00 X/f «Шутка ангела» 16+ 03.00 X/f «Авантюристы» 12+ 04.30 Д/с «Деревни России» 12+	05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ 05.25, 06.05, 06.45, 07.30, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка» 16+ 08.05 Фирменный рецепт 12+ 08.40 Знание-сила 12+ 09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 02.05, 02.40 Т/с «Великолепная пятёрка-4» 16+ 13.30, 14.20, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.20, 03.55 Т/с «След» 16+ 22.20 Т/с «Свои-7» 16+ 23.05 Т/с «Свои-5» 16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+ 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+ 01.20 Т/с «Великолепная пятёрка-7» 16+	06.00 X/f «Пирсы Валтасара, или Ночь со Сталиным» 12+ 07.30, 20.15 Календарь 6+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРАжение 16+ 11.00, 00.50 Т/с «Заступники» 16+ 15.15 X/f «Стрелец неприятный» 16+ 16.45 Новости Совета Федерации 12+ 17.00 Преодоление. Сергей Есенин. Разбитое зеркало 12+ 17.40 Специальный проект 12+ 20.45, 04.15 Т/с «Второе зрение» 16+ 22.30 X/f «Беда» 12+ 00.05 Кино. Короткий метр 16+ 00.35 Почитаем! 12+ 01.45 Отражение. Итоги 12+ 02.15 Преодоление. Владимир Образцов. Генерал-директор движения 12+ 02.55 Свет и тени. Алексей Толстой 16+ 12.45 Новости. Подробно. Арт 16+ 13.00 X/f «Свадьба с приданием» 6+ 15.00 Д/ф «Балаково. Особняк Пасиция Мальцева» 16+ 15.25 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+ 16.30 Моя любовь-Россия! 16+ 17.15 Д/ф «Первые в мире» 16+ 17.35 Рассказы из русской истории 16+	05.00, 12.05, 00.00 День Патриарха 0+ 05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00, 00.10 Паломница. Проект Оксаны Марченко Разговор по душам 12+ 11.30 Д/ф «Праведный Алексий Мечев. Цикл День Ангела» 0+ 12.15, 20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 13.15, 13.45, 14.10, 14.40 Монастырская кухня 0+ 15.05 X/f «Старшина» 0+ 16.55 X/f «У твоего порога» 12+ 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 19.30 Бесогон 18+ 21.45, 01.30 Д/ф «Мученицы Вера, Надежда, Любовь и София. Цикл День ангела» 0+ 22.20 Д/ф «Смерти вопреки» 16+ 23.30 Поле битвы 16+ 00.35, 02.00 Д/ф «Донбасс. Поэтому я здесь» 16+ 02.55 Д/ф «Цвет войны. Битва за Москву» 0+ 03.40 Двенадцать 16+	05.00, 04.25 Секреты на кухне 16+ 05.40, 02.40, 04.40 Пятница News 16+ 06.10 Король десертов 16+ 07.30, 09.00, 10.50 Четыре дачи 16+ 12.30, 14.30, 16.40 Битва шефов 16+ 19.00 Битва шефов. Звёзды 16+ 21.00, 21.40, 22.10, 22.40, 23.00, 23.40 Т/с «Няня Оксана» 16+ 00.10 Наследники 16+ 03.10, 03.50 Чёрный список 16+	06.00, 06.00 Утро ТНТ 2025 16+ 08.00, 03.10, 04.00, 04.45, 05.35 Однажды в России 16+ 09.00 Звёзды в джунглях 16+ 13.05 Титаны 16+ 15.45, 16.10, 16.35, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» 16+ 19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/с «Планетяне» 16+ 20.50, 21.10, 21.35 Т/с «Рейс 314» 16+ 22.05 X/f «Такси-2» 16+ 23.55 X/f «Такси» 18+ 01.40 X/f «Загнанный» 18+
МАТЧ-ТВ	06.00 Тайны звёзд спорта 12+ 06.30 Всё о главном 12+ 07.00, 09.00, 12.55 Новости 07.05, 11.35, 18.30, 23.45 Все на Матч! 12+ 09.05 Лица страны 12+ 09.25 Команда мечты 12+ 10.30, 00.50 Футбол. МИР Российской Премьер-Лиги. Обзор тура 6+ 12.35 Специальный репортаж 12+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.40 Век нашего спорта. Игорь Тер-Ованесян 12+ 1					

30 сентября, вторник

ПЕРВЫЙ	<p>13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.40 Водное поло. Товарищеский матч. Россия-Иран. Прямая трансляция из Астрахани 15.55 Д/ф «Килиан Мбаппе. Восходящая звезда» 12+ 17.45 Футбол. Fonbet Кубок России. «Рубин» (Казань)-«Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция 20.15 Футбол. Fonbet Кубок России. «Краснодар»-«Динамо» (Москва). Прямая трансляция 00.00 Смешанные единоборства. UFC. Карлос Ольберг против Доминика Рейеса. Трансляция из Австралии 16+ 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Корея-Парагвай. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Кубок. Чемпионат России. Трансляция из Москвы 12+</p>	<p>Книги 16+ 13.00 Спектакль «Безумный день, или Женитьба Фигаро» 16+ 15.50 2 Верник 2. Вера Васильева 16+ 16.40 Д/ф «Забытое ремесло» 16+ 17.15 Д/ф «Запечатленное время». «Прячущие для строителей коммунизма» 16+ 17.45, 01.30 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Д/ф «Космос. Забытые проекты». «Опережая время» 16+ 21.30 Белая студия 16+ 22.15 Мерз колеблется 16+ 02.25 Д/ф «Запечатленное время». «Фабрики-кухни» 16+</p>	<p>08.40 X/f «Московские тайны. Либерея» 16+ 10.35, 04.15 Актёрские драмы 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 X/f «Старая гвардия. Огненный след» 12+ 13.45, 04.55 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+ 15.05, 02.45 X/f «Настенька» 16+ 17.00 Д/ф «Самые короткие браки звёзд» 16+ 18.15, 20.10 X/f «Бессонница» 16+ 22.35 Закон и порядок 16+ 23.05 Д/ф «Звёздная эмиграция» 16+ 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+ 04.45 Д/ф «90-е» 16+ 01.25 Хроники московского быта 16+ 02.05 Д/ф «Русские тайны» 16+ 05.30 Москва резиновая 16+</p>	<p>СТС</p> <p>06.00 М/ф «Машкины страшилки» 0+ 06.05 М/ф «Маша и медведь» 0+ 08.40 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+ 12.50 X/f «Махнёмся телами» 16+ 14.45 X/f «Любовь от всех болезней» 16+ 16.55, 18.00 Т/с «Виноделия» 16+ 19.00 X/f «Опасные воды» 16+ 21.00 X/f «Тайфун» 16+ 22.35 X/f «На глубине 6 футов» 16+ 00.35 X/f «Всемирный потоп» 18+ 02.15 Т/с «Кухня» 16+ 05.00 М/ф «Три кота» 0+</p>	<p>12.20, 13.25, 01.10 X/f «Дачная поездка сержанта Цыбули» 12+ 15.00 Военные новости 16+ 20.10 Улица из прошлого 16+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 X/f «Медовый месяц» 12+ 02.25 X/f «Девушка с характером» 12+</p>	
РОССИЯ 1	<p>05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30, 02.00, 03.30 Т/с «Тайны следствия» 16+ 17.00 Малахов 16+ 21.30 Т/с «Атом» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p>	<p>РОССИЯ 24</p> <p>05.00, 06.40, 01.36 День в истории 6+ 05.05 Парламентский час 16+ 06.31, 07.18, 08.00, 09.00, 09.45, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 23.00, 00.47 Новости 16+ 06.35, 07.32, 08.53, 09.42, 12.32, 16.21, 22.23 Погода 24 12+ 07.51, 11.37, 13.32 Инструкция 12+ 08.32, 12.44 Вести. Net 12+ 10.11, 13.44 Интервью 12+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 Т/с «Пинг-код» 16+ 22.15, 00.00 Т/с «Душегубы» 16+ 00.45 Т/с «Операция «Кукловод» 16+</p>	<p>РЕН-ТВ</p> <p>05.00, 18.00, 01.30, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С добрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Военная тайна 16+ 10.00 СОВБЕЗ 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 Документальный спецпроект 16+ 17.00, 02.20 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/f «Петля времени» 16+ 22.15 Смотреть всем! 16+ 23.30 X/f «Карающая длана» 18+</p>	<p>ДОМАШНИЙ</p> <p>06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 16+ 07.30, 04.35 Давай разведёмся! 16+ 08.30, 02.45 Тест на отцовство 16+ 10.45, 23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.55, 00.30 Д/с «Порча» 16+ 13.00, 01.25 Д/с «Знахарка» 16+ 13.35, 01.50 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.10, 02.20 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.45 X/f «Любовь без права передачи» 16+ 19.00 X/f «Заново о нас» 16+ 04.25 6 кадров 16+</p>	<p>19.40 Миллион за 5 минут 16+ 21.00 Игра в кино 16+ 21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+ 22.25 X/f «Они сражались за Родину» 16+ 01.30 Первый Евразийский канал 12+ 02.35 X/f «Валерий Чкалов» 16+ 04.10 Т/с «Школа выживания от одиночной женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+</p>	
НИКА-ТВ	<p>06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00, 17.00, 17.45 Карт-бланш 16+ 10.00, 14.50, 00.50 Т/с «Нераскрытий талант» 12+ 10.50, 00.00 Т/с «Гроздья винограда» 16+ 11.45, 22.40, 05.15 Т/с «Преступления» 16+ 12.40 Д/ф «Ильи - значит Солнце» 12+ 13.10 Актуальное интервью 12+ 13.15 Культурная среда 16+ 13.40 Персона 12+ 14.10 Обзор прессы 0+ 14.15, 18.15, 19.15 Интересно 16+ 15.45, 22.00 Секретные материалы 16+ 16.45, 03.25 Великие женщины в истории России 12+ 18.45 Азбука здоровья 16+ 19.00 Схема 16+ 20.00 Мне только спросить 12+ 20.15, 21.00 Глушенкова 16+ 01.40 X/f «Кладоискатели» 12+ 03.40 X/f «My-mu» 12+</p>	<p>ПЯТЫЙ</p> <p>05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+ 05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30 Т/с «Великолепная пятёрка» 16+ 08.05 Страна советов 16+ 08.40 Знание-сила 12+ 09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 02.05, 02.45 Т/с «Великолепная пятёрка-4» 16+ 13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.20, 04.00 Т/с «След» 16+ 22.20 Т/с «Свои-7» 16+ 23.05 Т/с «Свои-5» 16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+ 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+ 01.20 Т/с «Великолепная пятёрка-7» 16+</p>	<p>ОТР</p> <p>06.00, 16.45 На приёме у главного врача 12+ 06.50, 02.15 Моя история 16+ 07.30, 20.15 Календарь 6+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРАЖЕНИЕ 16+ 11.00, 00.50 Т/с «Заступники» 16+ 15.15 X/f «Беда» 12+ 17.00 Очевидно. Вероятно 12+ 17.40 Специальный репортаж 12+ 20.45, 04.15 Т/с «Второе зрение» 16+ 22.30 X/f «Ключ без права передачи» 12+ 00.05 Кино. Короткий метр 16+ 00.35 Специальный проект 12+ 01.45 Отражение. Итоги 12+ 02.55 Свет и тени. Пол Морфи 16+ 03.20 Большая страна 12+</p>	<p>СПАС</p> <p>05.00, 12.10, 00.00 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00, 00.10 Паломница. Проект Оксаны Марченко Разговор по душам 12+ 11.35 Д/ф «Мученицы Вера, Надежда, Любовь и София. Цикл День ангела» 0+ 12.20, 20.45, 04.05 Прямая линия. Ответ священника 12+ 13.20, 13.50, 14.20 Монастырская кухня 0+ 14.50 X/f «У твоего порога» 12+ 16.30 X/f «Это мы не проходили» 6+ 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 19.30 Бесогон 18+ 21.45, 01.15 Д/ф «Преподобная Евфимия Сузdalская. Цикл День Ангела» 0+ 22.20 Торжественный концерт По праву памяти 0+ 23.30 Поле битвы 16+ 00.45 Д/ф «Оптические старцы. Цикл День Ангела» 0+ 01.45 Д/ф «Когда Бог на первом месте» 0+ 02.35 Д/ф «Молодая гвардия 2.0» 16+ 03.35 Двенадцать 16+</p>	<p>ТВ3</p> <p>06.00, 05.30 Мультифильмы 0+ 08.15 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 08.45, 15.30 Т/с «Слепая» 16+ 09.45 Т/с «Гадалка» 16+ 18.00 Т/с «Скорая помощь» 16+ 23.00 X/f «Выжившая» 18+ 01.15 Т/с «Чудо-доктор» 16+</p>	<p>07.00, 06.00 Утро ТВТ 2025 16+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» 16+ 19.00, 19.30, 20.00, 20.20 Т/с «Планетяне» 16+ 20.45, 21.15 Т/с «Рейс 314» 16+ 21.40 X/f «Такси-3» 16+ 23.20 X/f «Такси-2» 16+ 01.00 X/f «Странный Эль» 18+ 02.50, 03.40, 04.25, 05.10, 05.50 Однажды в России 16+</p>
МАТЧ-ТВ	<p>06.00 Тайны звёзд спорта 12+ 06.30 Наши иностранцы 12+ 07.00, 09.00, 12.55, 16.50 Новости 07.05, 11.35, 16.55, 20.00, 22.30 Все на Матч! 12+ 09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+ 09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Смешанные единоборства. UFC. Алекс Переира против Джамала Хилла. Трансляция из США 16+</p>	<p>РОССИЯ К</p> <p>06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20, 20.05 Д/ф «Хуциев» 16+ 07.50, 18.40, 00.00 Ступени цивилизации 16</p>				

		1 октября, среда				
ПЕРВЫЙ		10.30 Бокс. Bare Knuckle FC. Эдди Альварес против Джереми Стивенса. Трансляция из США 16+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.40 Спортивная гимнастика. Fonbet Чемпионат России. Прямая трансляция из Сириуса 17.45 Футбол. Fonbet Кубок России. «Пари НН» (Нижний Новгород)-«Спартак» (Москва). Прямая трансляция 20.15 Футбол. Fonbet Кубок России. «Локомотив» (Москва)-ЦСКА. Прямая трансляция 00.00 Смешанные единоборства. UFC. Илья Топурия против Макса Холлоуэя. Трансляция из ОАЭ 16+ 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Бразилия-Марокко. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Триатлон. Мировая серия. Мужчины. Трансляция из Китая 6+	12.45 Новости. Подробно. Кино 16+ 13.00 Мегрэ колеблется 16+ 14.35 Д/ф «Я жила Большими театром» 16+ 15.30 Д/ф «Забытое ремесло» 16+ 15.45 Белая студия 16+ 16.30 Бильбайский сюжет 16+ 17.15 Д/ф «Запечатленное время». «Фабрики-кухни» 16+ 17.45, 01.30 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Д/ф «Космос. Забытые проекты». «Трудная судьба «Царь-ракеты» 16+ 21.30 Абсолютный слух 16+ 22.15 Мегрэ у министра 16+ 02.25 Д/ф «Запечатленное время». «Твои помощники» 16+	11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 Х/ф «Тихие воды» 12+ 13.45, 04.55 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+ 15.05, 02.50 Х/ф «Настенька. На волне моей памяти» 16+ 16.55 Д/ф «Избитые звезды» 16+ 18.10, 20.00 Х/ф «За день до...» 16+ 22.35 Хватит слухов! 16+ 23.10 Прощание 16+ 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+ 00.45 Д/ф «Следствие ведёт КГБ» 16+ 01.25 Знак качества 16+ 02.10 Мифы о еде 16+ 05.25 Москва резиновая 16+	08.30 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+ 11.40 Х/ф «Лёд» 12+ 14.10 Х/ф «Лёд-2» 12+ 16.55, 18.00 Т/с «Винодель» 16+ 19.00 Х/ф «Лёд-3» 12+ 21.50 Х/ф «Повелитель ветра» 16+ 23.50 Х/ф «Тренер» 12+ 02.20 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+ 03.00 Х/ф «Тибет» 16+ 04.30 Т/с «Кухня» 16+ 05.15 М/ф «Три кота» 0+	15.00 Военные новости 16+ 19.55 По горячим следам 16+ 20.10 Д/с «Секретные материалы» 16+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 Х/ф «Ночной патруль» 12+ 02.45 Д/с «Наука и война» 16+ 03.20 Д/с «Москва фронту» 16+
РОССИЯ 1						МИР
						05.00, 03.20 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.15 Пять причин поехать в... 12+ 06.25, 00.15 Наше кино. История большой любви 16+ 06.50, 10.10 Т/с «Сердца трёх» 16+ 12.30 Понять. Простить 16+ 13.15 Мировое соглашение 16+ 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.45 Дела судебные 16+ 18.00 Вместе каждый день 12+ 19.40 Миллион за 5 минут 16+ 21.00 Игра в кино 16+ 21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+ 22.30 Х/ф «Орёл и решка» 16+ 01.05 Первый Евразийский канал 12+ 01.55 Х/ф «Остров сокровищ» 16+
НИКА-ТВ						ДОМАШНИЙ
						06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+ 07.15, 04.45 Давай разведёмся 16+ 08.15, 02.25 Тест на отцовство 16+ 10.30, 23.00 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.30, 00.05 Д/с «Порча» 16+ 12.35, 01.05 Д/с «Знахарка» 16+ 13.10, 01.30 Д/с «Верну любимого» 16+ 13.45, 02.00 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.20 Гармоничная женщина 16+ 14.35 Х/ф «Тест на верность» 16+ 19.00 Х/ф «Я построю наш дом» 16+ 04.05 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+
ПЯТЫЙ						РЕН-ТВ
						05.00, 18.00, 01.05, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 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 Д/с «Легенды и мифы» 16+ 17.00, 01.55 Тайны Чапман 16+ 20.00 Х/ф «Крушение» 16+ 22.00 Безумные факты 16+ 23.30 Х/ф «Гонка со временем» 16+
МАТЧ-ТВ						РОССИЯ 24
						05.00, 06.31, 07.18, 08.00, 08.57, 09.45, 11.00, 12.00, 12.39, 13.00, 14.00, 15.00, 23.00, 00.47 Новости 16+ 05.15 Парламентский час 16+ 05.34, 18.35, 21.32 Вести. Дежурная часть 16+ 06.35, 07.32, 08.50, 09.42, 12.22, 16.21, 22.23 Погода 24 12+ 06.40 День в истории 6+ 07.51, 11.32, 13.33, 01.37 Инструкция 12+ 08.32, 12.34 Вести. Net 12+ 10.38 5-я студия 16+ 11.44, 13.44 Интервью 12+ 12.49, 15.49 Pro Налоги 12+ 14.49, 01.47 Энергетика 16+ 16.00, 16.33, 19.00 Факты 12+ 20.02, 22.00, 22.35 Вести с Алексеем Казаковым 16+ 23.44 Бесогон ТВ 18+ 02.09 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
						ТВ3
						06.00, 05.15 Мультифильмы 0+ 08.15 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 08.45, 15.30 Т/с «Слепая» 16+ 09.45 Т/с «Гадалка» 16+ 18.00 Т/с «Скорая помощь» 16+ 23.00 Х/ф «Ледяной страх» 18+ 01.00 Т/с «Чудо-доктор» 16+
РОССИЯ К						СПАС
						05.00, 12.15, 00.00 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00, 00.10 Паломница. Проект Оксаны Марченко Разговор про душам 12+ 11.40 Д/ф «Преподобная Евфросиния Сузdalская. Цикл День Ангела» 0+ 12.25, 20.45, 04.05 Прямая линия. Ответ священника 12+ 13.15, 13.45, 14.10, 14.40 Монастырская кухня 0+ 15.05 Х/ф «Взять живым» 16+ 16.30 Х/ф «Очередной рейс» 0+ 17.00, 00.35 Специальный проект 12+ 17.15 Человек и судьба 12+ 17.40 Почитаем! 12+ 20.45, 04.15 Т/с «Стол дней свободы» 16+ 22.35 Х/ф «Сказ про то, как царь Пётр арапа женил» 12+ 00.15 Кино. Короткий метр 12+ 01.45 Отражение. Итоги 12+ 02.55 Свет и тени. Даида 16+ 03.20 Большая страна 12+
						ПЯТНИЦА
						05.00, 04.20 Секреты на кухне 16+ 05.50, 02.00, 04.40 Пятница News 16+ 06.20 Король десертов 16+ 07.40, 09.10, 10.50 Четыре дачи 16+ 12.50, 15.00 Битва шефов 16+ 17.00 Битва шефов. Звёзды 16+ 19.00 Полная посадка 16+ 20.30, 21.30, 22.30, 02.30, 03.10, 03.40 Чёрный список 16+ 23.30 Наследники 16+
						МУЗ-ТВ
						05.00 Муз'итив 16+ 06.10 Новое Радио чарт 16+ 07.00 Музэнерго 16+ 08.10 Teen чарт 16+ 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 Новости 16+ 09.00 Топ чарт Европы плюс 16+ 10.00, 14.00, 18.55, 00.00 Плейлист. Осень 16+ 11.00, 22.00 Топ-30. Русский плейлист недели 16+ 13.00 Лихие хиты 16+ 15.20 В десятку! 16+ 16.00 Хиты по-русски 16+ 17.00 Яндекс. Музыка чарт 16+ 18.20 10 самых! 16+ 19.45 Кто следующий? 16+ 20.40 Д/ф «Не переключайтесь! Легенды рекламной паузы» 16+ 01.00 Золотая лихорадка 16+ 03.00 Караокинг 16+
						ЗВЕЗДА
						05.20, 14.20, 15.05, 17.15, 03.45 Т/с «СОБР» 16+ 07.00 Сегодня утром 12+ 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 09.15, 21.00 Открытый эфир 16+ 11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+ 11.10 Д/ф «Оборона Ленинграда. Сухопутный фронт» 16+ 12.00, 13.25, 01.15 Х/ф «Трактир на Пятницкой» 12+

ГОСУСЛУГИ

Как подать заявление на соцконтракт

Через портал «Госуслуги» можно обратиться за заключением соцконтракта на свой бизнес, подсобное хозяйство или за материальной помощью в сложной ситуации.

Кто может обратиться за государственной социальной помощью

Малоимущий одиноко проживающий гражданин, малоимущая семья или иные установленные категории граждан, которые по

не зависящим от них причинам имеют среднедушевой доход ниже величины регионального прожиточного минимума.

Как можно использовать государственную социальную помощь

- поиск работы;
- осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности;
- ведение личного подсобного хозяйства;
- иные мероприятия, направленные на преодоление гражданином трудной жизненной ситуации.

Как подать заявление

Подать заявление можно, лично обратившись в управление социальной защиты Калуги или в многофункциональный центр (МФЦ), либо отправить заявление в электронной форме через

Решение о предоставлении ГСП на основании социального контракта придет в личный кабинет. Сотрудники социальной защиты населения города Калуги могут пригласить вас представить недостающие документы (сведения) в соответствии с перечнем, указанным в сообщении, появляющимся после подачи заявления (в зависимости от сложившейся конкретной жизненной ситуации).

личный кабинет портала «Госуслуги»: <https://www.gosuslugi.ru/600238/1/form>

Подробнее узнать о программе вы можете по ссылке: <https://mintrud.admobilkaluga.ru/page/gos-sotsialnaya-pomoshch/>



2 октября, четверг

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ 24	ДОМАШНИЙ		
05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время показает 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 18.00 Вечерние новости 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с «Улица Шекспира» 16+ 00.10, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	ства. UFC. Карлос Олберг против Доминика Рейеса. Трансляция из Австралии 16+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.25 Спортивная гимнастика. Fonbet Чемпионат России. Прямая трансляция из Сириуса 16.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Газпром-ЮГра» (Югорск)-«Торпедо» (Нижегородская область). Прямая трансляция 19.15 Футбол. Fonbet Кубок России. «Динамо» (Махачкала)-«Ростов» (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция 21.30 Футбол. Fonbet Кубок России. Обзор 6+ 00.00 Смешанные единоборства. UFC. Алекс Перейра против Магомеда Анкалаева. Трансляция из США 16+ 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Нигерия-Саудовская Аравия. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Триатлон. Мировая серия. Женщины. Трансляция из Китая 6+	10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры 16+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 00.45 ХХ Век 16+ 12.15 Д/ф «Забытое ремесло» 16+ 12.45 Новости. Подробно. Театр 16+ 13.00 Мегрэ колеблется 16+ 14.30 Д/ф «Крым. Мыс Плака» 16+ 15.00 2 Верник 2. Владимир Васильев 16+ 16.30 Пряничный домик. «Ремесла Кубанской земли» 16+ 17.15 Д/ф «Запечатленное время». «Твои помощники» 16+ 17.45, 01.45 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Д/ф «Космос. Забытые проекты», «Лазерный кочевник «Скиф» 16+ 21.30 Энigma. Тан Дун 16+ 22.15 Мегрэ у министра 16+	10.40, 04.15 Актёрские драмы 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 X/ф «Тихие воды-2» 12+ 13.45, 05.00 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+ 15.05, 02.50 X/ф «Настенька. Бедный Юрик» 16+ 17.00 Д/ф «Война со звёздным папой» 16+ 18.15 X/ф «Собиратель камней» 16+ 22.35 10 самых... 16+ 23.10 Д/ф «Легенды эстрады» 16+ 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+ 00.45 Д/ф «Настоящий детектив. Банда в белых перчатках» 16+ 01.25 Хроники московского быта 12+ 02.10 Д/ф «Дорогие товарищи» 16+ 05.30 Тайна песни 16+	06.00 М/ф «Машкины страшилки» 0+ 06.05 М/ф «Маша и медведь» 0+ 08.25 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+ 13.05 X/ф «Скорый Москва-Россия» 12+ 14.55 X/ф «Я богиня» 16+ 17.00, 18.00 Т/с «Виноделы» 16+ 19.00 X/ф «Ударная волна. Битва за Гонконг» 16+ 21.35 X/ф «На линии огня» 16+ 23.35 X/ф «Сквозь снег» 18+ 01.55 X/ф «Путь войны» 16+ 03.15 Т/с «Кухня» 16+ 05.15 М/ф «Три кота» 0+	22.45 Между тем 12+ 23.15 X/ф «Право на выстрел» 12+ 02.35 X/ф «Ночной патруль» 12+ 04.10 Д/с «Наука и война» 16+
РОССИЯ 1	HTV	РЕН-ТВ	МИР		
05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30, 02.00, 03.30 Т/с «Тайны следствия» 16+ 17.00 Малахов 16+ 21.30 Т/с «Атом» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Нигерия-Саудовская Аравия. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Триатлон. Мировая серия. Женщины. Трансляция из Китая 6+	05.00, 18.00, 01.45, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.31, 07.18, 08.00, 09.00, 09.45, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 23.00, 01.00, 02.00 Новости 16+ 06.35, 07.32, 08.53, 09.42, 12.34, 16.21, 22.23 Погода 24 12+ 06.40 День в истории 6+ 07.51, 13.54, 14.54, 00.34, 01.53 Инструкция 12+ 08.32 Вести. Net 12+ 12.46, 15.46, 00.46 Есть решение 12+ 16.00, 16.33, 19.00 Факты 12+ 20.02, 22.00, 22.35 Вести с Алексеем Казаковым 16+	05.00, 02.20 Тест на отцовство 16+ 10.45, 22.55 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.55, 00.00 Д/с «Порча» 16+ 13.00, 01.00 Д/с «Знахарка» 16+ 13.35, 01.25 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.10, 01.55 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.45 X/ф «Придуманное счастье» 16+ 19.00 X/ф «За финишной чертой» 16+ 04.00 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+	05.00, 02.55 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.15 Наше кино. История большой любви 16+ 07.05, 08.05, 09.00, 10.10, 11.35, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.45 Дела судебные 16+ 12.30 Понять. Простить 16+ 13.15 Мировое соглашение 16+ 18.00 Вместе каждый день 12+ 19.40 Миллион за 5 минут. Дети 6+ 21.00 Игра в кино. Чемпионат мира К 90-летию а. Джигарханяна 16+ 21.45 Игра в кино. Мультфильмы 16+ 22.30 X/ф «Раз на раз не приходится» 16+ 00.00 Любимые актеры 2.0 16+ 00.55 Первый Евразийский канал 12+ 01.50 X/ф «Девушка спешит на свидание» 16+	
НИКА-ТВ	ПЯТЫЙ	СПАС	THT		
06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00, 18.45 Интересно 16+ 09.15, 17.45 Культурная среда 16+ 09.30 Всё хоккей 12+ 10.00, 14.50, 00.55 Т/с «Нераскрытий талант» 12+ 10.50, 00.00 Т/с «Гроздья винограда» 16+ 11.45, 22.45, 05.15 Т/с «Преступление» 16+ 12.40 Шаги. Малоярославецкий район 12+ 13.40 В движении 12+ 14.10 Обзор прессы 0+ 14.15 Схема 16+ 15.45 Научные сенсации 12+ 16.45 Гордость Калужской области. Кампус МГТУ им. Н.Э. Баумана 12+ 17.00 Откровенно о важном 12+ 18.00 Персона 12+ 19.00 Д/ф «Горький след Афган» 16+ 20.00 Распаковка 16+ 20.45 Территория закона 16+ 21.00 Азбука здоровья 16+ 21.15 Мне только спросить 12+ 22.00 Глушенкова 16+ 01.45 X/ф «Ласковый май» 16+ 03.30 Фактор жизни 12+ 04.20 Какого лешего? 12+	05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+ 05.45, 06.25, 07.10 Т/с «Великолепная пятёрка» 16+ 08.00 Ваше здоровье! 12+ 08.35 День ангела 0+ 09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 02.05, 02.45 Т/с «Великолепная пятёрка-4» 16+ 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.25, 04.00 Т/с «След» 16+ 22.20 Т/с «Свои-7» 16+ 23.05 Т/с «Свои-5» 16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+ 00.30 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+ 01.20 Т/с «Великолепная пятёрка-7» 16+	06.00 На приёме у главного врача 12+ 06.50, 02.15 Очевидно. Вероятно 12+ 07.30, 20.15 Календарь 6+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРАЖение 11.00, 00.50 Т/с «Заступники» 16+ 15.15 X/ф «Ждите писем» 12+ 16.45 Нескучное дело 12+ 17.00 Родительское собрание 12+ 20.45, 04.15 Т/с «Сто дней свободы» 16+ 22.35 X/ф «Двадцать дней без войны» 12+ 00.15 Кино. Короткий метр 18+ 00.35 Песня остаётся с человеком 12+ 01.45 Отражение. Итоги 12+ 02.55 Свет и тени. Иван Мяседов 16+ 03.20 Большая страна 12+	05.00, 12.20, 00.00 День Патриарха 0+ 05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00, 00.10 Паломница. Проект Оксаны Марченко Разговор по душам 12+ 11.50 Д/ф «Дороги войны. Богородица Ратная из Вяземского котла» 0+ 12.30, 20.45, 04.05 Прямая линия. Ответ священника 12+ 13.25, 13.50, 14.15, 14.45 Монастырская кухня 0+ 15.10 X/ф «Взять живым» 16+ 16.35 X/ф «Ждите писем» 0+ 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 19.30 Бесогон 18+ 21.45 Д/ф «Дороги памяти» 12+ 22.55, 23.30 Поле битвы 16+ 00.55 Русское кладбище под Парижем 12+ 01.50 Д/ф «Иван Шмелёв. Пути земные» 0+ 02.30 Д/ф «Возвращение» 0+ 03.00 Д/ф «Авдеевка. Так выглядит война» 16+ 03.35 Двенадцать 16+	06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+ 07.30, 04.45 Давай разведёмся 16+ 08.30, 02.20 Тест на отцовство 16+ 10.45, 22.55 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.55, 00.00 Д/с «Порча» 16+ 13.00, 01.00 Д/с «Знахарка» 16+ 13.35, 01.25 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.10, 01.55 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.45 X/ф «Придуманное счастье» 16+ 19.00 X/ф «За финишной чертой» 16+ 04.00 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+	07.00, 06.00 Утро ТНТ 2025 16+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» 16+ 19.00, 19.30, 20.00, 20.20 Т/с «Планетяне» 16+ 20.50, 21.20, 21.45 Т/с «Праздники» 16+ 22.10 X/ф «Такси-5» 18+ 00.10 X/ф «Такси-4» 16+ 01.50 X/ф «Суперфорсаж» 16+ 03.20, 04.05, 04.35, 05.25 Однажды в России 16+
МАТЧ-ТВ	РОССИЯ К	ТВЗ	ПЯТНИЦА!		
06.00 Тайны звёзд спорта 12+ 06.30 Вид сверху 12+ 07.00, 09.00, 12.55 Новости 07.05, 11.35, 18.45, 22.30 Все на Матч 12+ 09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+ 09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Смешанные единоборства	06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20, 20.05 Д/ф «Хуциев» 16+ 07.50, 18.40, 00.00 Ступени цивилизации 16+ 08.35 Д/ф «Первые в мире» 16+ 08.50 X/ф «Тайник у красных камней» 16+	05.00, 03.50 Секреты на кухне 16+ 05.50, 02.00, 04.40 Пятница News 16+ 06.10 Король десертов 16+ 07.40, 09.30, 11.10, 12.30, 14.10 Четыре дачи 16+ 16.10, 17.00, 18.00, 02.30, 03.10 Чёрный список 16+ 19.00 Большые девочки 16+ 22.00 Свадьба вслепую 16+ 23.30 Наследники 16+	05.00, 03.50 Секреты на кухне 16+ 05.50, 02.00, 04.40 Пятница News 16+ 06.10 Король десертов 16+ 07.40, 09.30, 11.10, 12.30, 14.10 Четыре дачи 16+ 16.10, 17.00, 18.00, 02.30, 03.10 Чёрный список 16+ 19.00 Большые девочки 16+ 22.00 Свадьба вслепую 16+ 23.30 Наследники 16+		
ТРАНСПОРТ	ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ	ЗВЕЗДА	МУЗ-ТВ		
Расписание обновлено	Серьёзный разговор	05.15, 14.20, 15.05, 17.15, 04.50 Т/с «СОБР» 16+ 07.00 Сегодня утром 12+ 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 09.15, 21.00 Открытый эфир 16+ 11.00 Д/с «Ступени Победы» 16+ 11.50, 13.25, 01.00 X/ф «Земля Саникова» 12+ 15.00 Военные новости 16+ 18.50 Специальный репортаж 16+ 19.55 По горячим следам 16+ 20.10 Код доступа 12+	05.00 Муз'итив 16+ 06.10 Яндекс. Музыка чарт 16+ 07.00 МузЭнерго 16+ 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 Ргновости 16+ 09.00 Муз-ТВ чарт 16+ 10.00 #ЯНАМУЗТВ 16+ 11.00, 14.00 Плейлист. Осень 16+ 12.00, 00.50 Хиты по-русски 16+ 13.00 Ждите ответа 16+ 15.20 В десятку! 16+ 16.00		

		3 октября, пятница		
ПЕРВЫЙ	14.40 Спортивная гимнастика. Fonbet Чемпионат России. Прямая трансляция из Сириуса 18.30 Хоккей. Fonbet Чемпионат КХЛ. «Спартак» (Москва)-СКА (Санкт-Петербург). Прямая трансляция 21.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Верона»-«Сассуоло». Прямая трансляция 23.45 Евротур 12+ 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Египет-Чили. Прямая трансляция из Чили 04.00 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция из Таиланда	18.40 Больше, чем любовь 16+ 19.45, 01.50 Исследели 16+ 20.35 Линия жизни 16+ 21.30 X/f «Тайна «Черных дроздов» 12+ 23.05 2 Верник 2. Дмитрий Харатьян 16+ 00.15 X/f «Чернов/Chernov» 16+ 02.35 M/f «Кролик с капустного огорода» 16+	05.00, 18.00, 02.35 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С добрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир 16+ 12.00, 16.00, 19.00 112 16+ 13.00 Тайны Чапман 16+ 17.00 Главные тайны мира 16+ 20.00 X/f «Линия горизонта» 16+ 21.40 X/f «Открытое море: Монстр глубины» 16+ 23.30 X/f «Подводный капкан» 16+ 01.05 X/f «Взаперти» 18+	
РОССИЯ 1	05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30 Т/с «Тайны следствия» 16+ 17.00 Прямой эфир 16+ 21.30 Ну-ка, все вместе! 12+ 23.55 Истории Большой Страны 12+ 00.55 X/f «Счастливый шанс» 12+	05.34, 18.27, 21.32 Вести. Дежурная часть 16+ 06.31, 07.18, 08.00, 09.00, 09.45, 12.08, 12.46, 14.00, 18.00, 22.00, 00.00, 01.00, 03.00, 04.00 Новости 16+ 06.35, 07.32, 08.53, 09.42, 12.29, 16.21 Погода 24 12+ 06.40 День в истории 6+ 07.51, 08.48, 12.34, 14.54, 00.52, 04.32 Инструкция 12+ 10.44, 13.44, 22.45, 04.42 Америка 12+ 11.10, 18.52 Бесогон ТВ 18+ 15.00 ВЭФ 12+ 16.00, 16.33 Факты 12+ 20.02 Вести с Александром Карапеским 16+ 23.00, 02.00 Международное обозрение 12+ 01.37, 03.37 Индустрия кино 12+	05.00, 12.10, 00.00 День Патриарха 0+ 05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Д/ф «Я здесь был» 16+ 12.20 Прямая линия. Ответ священника 12+ 13.20, 13.50, 14.15, 14.45 Монастырская кухня 0+ 15.10 X/f «Взять живым» 16+ 16.35 X/f «Альпийская баллада» 12+ 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 19.30 Следы империи 12+ 21.05 X/f «Город с утра до полудня» 12+ 23.00, 04.15 Русский ковчег с Яном Таксором 12+ 00.10 Д/ф «Российский Златоуст» 0+ 01.00, 01.30, 01.55 Поле битвы 16+ 02.25 X/f «Иностранцы Донбасса» 16+ 03.15 Д/ф «Преподобная Евфросиния Сузdalская. Цикл День Ангела» 0+ 03.45 Д/ф «Мученицы Вера, Надежда, Любовь и София. Цикл День ангела» 0+	
НИКА-ТВ	06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00 Азбука здоровья 16+ 09.15, 18.45 ТERRITORIA зажона 16+ 09.30 Клён 12+ 09.50 Т/с «Нераскрытым талантам» 12+ 10.45, 00.00 Т/с «Гроздья винограда» 16+ 11.40 Т/с «Преступление» 16+ 12.40 Шаги. Боровский район 12+ 13.40 Откровенно о важном 12+ 14.15 Интересно 16+ 14.50, 00.55 Т/с «Нераскрытым талантам 2» 16+ 15.45 Глушенкова 16+ 16.45 Культурная среда 16+ 17.00, 19.00 Персона 12+ 17.45 Распаковка 16+ 20.00 Спасайся, кто хочет 16+ 20.45 Тактика секретной службы 16+ 22.00 X/f «Фиктивный брак» 16+ 01.45 X/f «Зеркала» 16+ 03.50 Страна чудес 12+ 04.15 Доктор и 16+ 04.35 X/f «Шея жирафа» 16+	06.00, 17.00 На приёме у главного врача 12+ 06.50 Преодоление. Сергей Есенин. Разбитое зеркало 12+ 07.30, 20.15 Календарь 6+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 08.05, 08.35 Пёстрый мир 12+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРАжение 11.00 Человек и судьба 12+ 11.25 Почитаем! 12+ 11.45 Нескучное дело 12+ 15.15 X/f «Двадцать дней без войны» 12+ 20.45 Ректорат 12+ 21.25 X/f «Агония» 16+ 23.55 X/f «Сулейман гора» 16+ 01.35 X/f «Любовник» 16+ 03.15 X/f «Мнения сторон» 16+ 05.05 Большая страна 12+	06.00 M/f «Машинки страшилки» 0+ 06.05 M/f «Маша и медведь» 0+ 08.25 T/c «Папины дочки. Новые» 12+ 12.40, 03.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+ 13.00, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+ 19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей 16+	
МАТЧ-ТВ	06.00 Тайны звёзд спорта 12+ 06.30 Формула-1. Гаснут огни 12+ 07.00, 09.00, 12.55 Новости 07.05, 11.35, 18.10, 00.35 Все на Матч 12+ 09.05 Небесная грация 6+ 09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Футбол. Fonbet Кубок России. Обзор 6+ 12.35 Лица страны 12+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир	06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20 Д/ф «Хуциев» 16+ 07.50 Ступени цивилизации 16+ 08.35, 17.15 Д/ф «Первые в мире» 16+ 08.50 X/f «На дальней точке» 16+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+ 10.20 X/f «Забегаловка» 16+ 11.40 Д/ф «Забытое ремесло» 16+ 12.00 Звездные портреты 16+ 12.45 Острова 16+ 13.25 Метрэ у министра 16+ 15.45 Энigma. Тан Дун 16+ 16.30 Письма из провинции 16+ 17.30 Симфонические Оркестры России 16+	06.00 Настроение 12+ 08.20, 11.55 X/f «Город ромашек» 12+ 11.30, 14.30, 17.50 События 12.35, 15.05 X/f «Денежное дерево» 16+ 14.50 Город новостей 16+ 17.00 Актёрские драмы 16+ 18.15 X/f «Если он меня узнает» 16+ 20.05 X/f «Брошенная невеста» 16+ 22.00 В центре событий 16+ 23.05 Хорошие песни 12+ 00.45 X/f «Классик» 16+ 02.25 Петровка, 38 16+ 02.40 X/f «Талисман чемпионки» 16+ 05.35 Д/ф «Клара Лучко и Сергей Лукьянин. Украденное счастье» 16+ 06.20 Закон и порядок 16+	06.30, 05.10 По делам несовершеннолетних 16+ 07.30, 04.20 Давай разведёмся! 16+ 08.30, 02.40 Тест на отцовство 16+ 10.40, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.45, 00.25 Д/с «Порча» 16+ 12.50, 01.20 Д/с «Знахарка» 16+ 13.25, 01.45 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.00, 02.15 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.35 X/f «Завтра будет всегда» 16+ 19.00 X/f «Код любви» 16+
РЕН-ТВ				

ГОРОДСКАЯ СРЕДА

Ремонт межквартальных проездов

План работ на текущий год объемный, готовится замена асфальта на следующих улицах города:

- проезд вдоль д. 291, корп. 2; д. 291, корп. 3 ул. Московской;
- проезд от д. 18 до ул. Сиреневый бульвар;
- проезд по ул. Генерала Попова, д. 22 и д. 24;
- проезд от д. 40 ул. Маршала Жу-
- кова до д. 5 ул. Чехова (к лестнице СШОР «Труд» и детский сад № 37);
- проезд с торцов домов 66 и 68 на ул. Фридриха Энгельса + дворовая территория д. 66;
- проезд между д. 23а на ул. Кирова и д. 116 на ул. Суворова;
- проезд по ул. Дарвина, д. 15 и д. 17;
- проезд между ул. Театральной, д. 22 – ул. Театральной, д. 20 + дворовая территория д. 22

- проезд к д. 29 и к д. 41 на ул. Льва Толстого;
- проезд к д. 1, корп. 4 на ул. 5-я Линия;
- проезд к д. 1, корп. 3 на ул. 5-я Линия;
- проезд к д. 2, 4, 12 на ул. Окружной;
- проезд вдоль д. 10, 12а, 12 на б-ре Моторостроителей;
- проезд вблизи д. 4/26 на ул. Максима Горького.

Подробную информацию можно прочитать на страницах управления городского хозяйства в соцсетях, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:



ОБЪЯВЛЕНИЕ

Уважаемые калужане и гости города!

В связи с проведением спортивного массового мероприятия – Всероссийской эстафеты факела «Огонь жизни» – 25 сентября с 09:00 до 11:30 будет ограничено движение транспортных средств на Яченской набережной.



4 октября, суббота

ПЕРВЫЙ	МАТЧ-ТВ	РОССИЯ К	ТВЦ	СТС	ДОМАШНИЙ	МИР
06.00 Доброе утро. Суббота 12+ 09.00 Умницы и умники 12+ 09.45 Слово пастыря 0+ 10.00, 12.00 Новости 10.15 К 100-летию со дня рождения Веры Васильевой. «Как любила я и как меня любили» 12+ 11.05 Вспомнить всё 12+ 12.15 К 100-летию со дня рождения Марлена Хуциева. «Нет объяснения у чуда...» 12+ 13.05 X/f «Июльский дождь» 12+ 15.10 X/f «Весна на Заречной улице» 12+ 17.00 Кто хочет стать миллионером? 12+ 18.00 Вечерние новости 18.20 Сегодня вечером 16+ 21.00 Время 21.45 Что? Где? Когда? 16+ 22.55 Праздничный концерт ко Дню учителя 12+ 00.40 Подкаст.Лаб 16+	06.00 Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда 07.30, 09.00, 11.50 Новости на Матч! 12+ 09.05 М/ф «Команда МАТЧ» 0+ 09.25 Д/ф «Месси» 12+ 10.45 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Московской области 6+ 11.55 Водное поло. Суперкубок России. Мужчины. «КОС-Синтез» (Казань)-«Спартак-Волгоград». Прямая трансляция 13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург)-УНИКС (Казань). Прямая трансляция 15.55 Спортивная гимнастика. Fonbet Чемпионат России. Прямая трансляция из Сириуса 19.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Динамо» (Москва)-«Локомотив» (Москва). Прямая трансляция 21.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид)-«Вильярреал». Прямая трансляция 01.25 Матч! Парад 6+ 01.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Аргентина-Италия. Прямая трансляция из Чили 04.00 Новости 0+ 04.05 Смешанные единоборства. UFC. Магомед Анкалаев против Алекса Перейры. Прямая трансляция из США	01.05 Светская хроника 16+ 04.15, 04.55 Т/с «Опасный» 16+	17.20 X/f «Фруза» 12+ 18.45 Почитаем! 12+ 19.15 Очень личное 12+ 19.55 Вспомнить всё 16+ 20.25 X/f «Любовник» 16+ 22.05 X/f «Ватель» 16+ 23.50 X/f «Атлантика» 18+ 04.20 Кино. Короткий метр 16+	15.35 X/f «Особое подразделение» 6+ 16.45, 18.10, 19.35 X/f «Взять живым» 16+ 22.00, 02.50 Русский мир 12+ 23.05 Бесогон 18+ 00.10 Спас-стрим 0+ 02.15 Д/ф «Санкт-Петербургская духовная академия. Путь к служению» 0+ 03.45 Д/ф «Богоизбранный старца» 0+	09.00, 10.30, 12.30, 14.00 Четыре дачи 16+ 17.10, 18.10, 19.00, 19.50, 20.50, 21.50, 03.10 Чёрный список 16+ 22.30 Ставка на любовь 16+ 01.00 X/f «План побега» 16+	
РОССИЯ 1	НТВ	РОССИЯ 24	РЕН-ТВ		ДОМАШНИЙ	МИР
05.00 Утро России. Суббота 12+ 08.00 Вести. Местное время. Суббота 08.35 По секрету всему свету 12+ 09.00 Формула еды 12+ 09.25 Пятро на одного 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры 12+ 12.00 Доктор Мясников 12+ 13.00 Большие перемены 12+ 14.30, 20.50 Вести. Местное время 14.50 Юмор! Юмор! 12+ 16+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ 21.00 X/f «Мне нужна твоя жизнь» 16+ 00.45 X/f «Лучшая подруга» 12+	04.35 Т/с «Приставы» 12+ 06.20 Жди меня 12+ 07.20 Смотр 16+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 Поедем, поедим! 16+ 09.20 Едим дома 0+ 10.20 Главная дорога 16+ 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+ 12.00 Квартирный вопрос 0+ 13.00 Сатья 16+ 14.00 Секрет на миллион. Андрей Григорьев-Апполонов 16+ 16.20 ЧП. Расследование 16+ 17.00 Своя игра 0+ 18.00 Следствие вели... 16+ 19.00 Центральное телевидение 16+ 20.10 «ВИА Суперстар!». Новый сезон 16+ 23.15 Ты не поверишь! 16+ 00.20 Квартирик для Тиграна 16+ 01.45 «Ч.Т.Д» с Маргаритой Симоньян 16+ 02.15 Дачный ответ 0+ 03.05 X/f «Одиночка» 16+	05.00 Новости 16+ 05.34, 07.05, 18.20 Вести. Дежурная часть 16+ 05.35 Индустрися кино 12+ 06.05, 13.05, 19.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+ 07.00, 08.00, 09.00, 11.00, 14.00, 15.00, 20.00, 21.00, 22.00, 01.00, 02.00, 03.00 Вести 12+ 08.10, 14.12, 00.35 Специальный репортаж 12+ 08.35, 14.35, 01.35 Погода 24 12+ 09.14 Двенадцать 16+ 10.00 Международное обозрение 12+ 20.35, 02.10 Мобильный репортёр 12+ 21.05, 04.08 Репортаж 12+	05.00, 02.40 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С добрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+ 09.00 Минтранс 16+ 10.00 Самая полезная программа 16+ 11.00, 13.00 Военная тайна 16+ 15.00 СОВБЕЗ 16+ 16.00 112 16+ 17.00 Документальный спецпроект 16+ 18.00 Засекреченные списки 16+ 19.00 Добровэфире 16+ 20.00 X/f «Терминатор-2: Судный день» 16+ 23.00 X/f «Вспомнить всё» 18+ 01.15 X/f «Аполлон 18» 18+	06.30 X/f «Хрустальная королева» 16+ 09.55 Ешь. Готовь. Худей! 16+ 10.25 Утреннее утро 16+ 10.55 X/f «Слепая любовь» 16+ 15.00 X/f «Ангел на белой карете» 16+ 19.00 T/c «Камень желаний» 16+ 22.30 X/f «За всё заплачено» 16+ 02.05 X/f «Любовь без права передачи» 16+ 05.15 6 кадров 16+ 05.40 X/f «Хочу тебе верить» 16+	05.00 X/f «Подкидыши» 16+ 05.05 Всё, как у людей 6+ 05.30 X/f «Мерседес» уходит от погони» 16+ 06.45, 04.30 Наше кино. История большой любви 16+ 07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым 16+ 07.50 Мультфильмы к 90-летию А. Джигарханяна 12+ 08.15 Игра в кино. Мультфильмы 16+ 09.00, 10.10 X/f «Раз на раз не приходится» 16+ 10.00, 13.00, 18.00 Новости 10.45 X/f «Аферисты» 16+ 12.35, 13.15 X/f «Русский бизнес» 16+ 14.35 X/f «Частный детектив, или Операция «Кооперация» 16+ 16.35, 18.15 X/f «Орёл и решка» 16+ 18.35 T/c «Легенды о Круге» 16+ 22.30 X/f «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди» 16+ 00.15 X/f «Интердевочка» 18+ 01.50 X/f «Испытание верности» 16+	
НИКА-ТВ	ОТР	ПЯТЫЙ	СПАС		ПЯТНИЦА!	ТНТ
06.00 Самый вкусный день 12+ 06.25 Мультфильмы 6+ 07.15 Всё хоккей 12+ 07.45 Азбука здоровья 16+ 08.00, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 Новости 16+ 08.30 Откровенно о важном 12+ 09.00 Утро первых 16+ 09.30 Распаковка 16+ 10.15 T/c «Нераскрытым талант 2» 16+ 11.10 Страна чудес 12+ 11.40 D/f «Мемуары контразведчика» 16+ 12.15 Мне только спросить 12+ 12.40, 13.40, 14.45, 15.45 T/c «Неразрезанные страницы» 16+ 16.45 Схема 16+ 17.00 Неделя 16+ 18.00 На спорте 12+ 18.30 Персона 12+ 19.00 T/c «Три в одном» 16+ 22.15 X/f «Ласковый май» 16+ 00.00 X/f «Полёт. Три дня после катастрофы» 16+ 01.10 T/c «Ради жизни» 16+ 02.45 X/f «Дождь навсегда» 16+ 04.25 Научные сенсации 12+ 05.10 Красная тревога. С Анной Чапман 16+	05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 18.35, 20.20, 21.15 T/c «Условный мент-3» 16+ 09.00, 09.30 Страна советов 16+ 09.30, 10.25, 16.40, 17.40 T/c «Условный мент-6» 16+ 01.10 T/c «Филин-4» 16+ 02.10, 23.05, 02.10, 02.50, 03.30 T/c «Филин-4» 16+ 00.00 Известия. Главное 16+	06.00 Игра в классики 12+ 06.40 X/f «Генерал» 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 15.50 Календарь 6+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30, 12.00, 01.35 X/f «О бедном гусаре замолвите слова» 12+ 11.55, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 13.20 Преодоление. Валентин Глушко. Движение к звёздам 12+ 14.05, 05.05 Большая страна 12+ 15.05 Специальный репортаж 12+ 15.20 Песня остаётся с человеком 12+ 15.35 Специальный проект 12+ 16.15 Очевидно. Вероятно 12+ 17.10 Наши в Голливуде. Жак Тати 12+	05.00 День Патриарха 0+ 05.10 D/f «Российский Златоуст» 0+ 06.00 X/f «Ждите писем» 0+ 07.55 Мультфильмы на СПАСе 0+ 09.00, 21.00 Простые чудеса 12+ 10.00 Пилигрим 6+ 10.55 Святыни России 6+ 12.00, 01.25 Глобус православия 12+ 13.00, 13.30, 14.00 Монастырская кухня 0+ 14.30 В поисках Бога 12+ 15.00 Профессор Осипов 0+	06.00, 05.30 Мультфильмы 0+ 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение 16+ 09.00 M/c «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 10.30 X/f «Академия вампиров» 16+ 12.45 X/f «Смертельный номер» 16+ 14.45 X/f «Дикая штучка» 16+ 16.45 X/f «Иллюзия обмана» 16+ 19.00 X/f «Иллюзия обмана 2» 16+ 21.45 X/f «Кто я» 16+ 00.00 X/f «Предчувствие» 18+ 02.30 T/c «Чудо-доктор» 16+	05.00, 04.00 Секреты на кухне 16+ 05.50, 02.40, 04.40 Пятница News 16+ 06.10, 06.15, 06.20, 06.30, 06.35, 06.45, 06.50 M/f «Простоквашино» 0+ 07.00 Умнее всех 16+ 08.30 Мамы Пятницы 16+	

TRANSPORT

Дополнительный рейс

По просьбам горожан с 22 сентября в тестовом режиме добавлен вечерний рейс на 22:00 на маршрут № 23(л) «скв. Медицинских сестер – д. Колюпаново» с отправлением от сквера Медицинских сестер.

Рейс будет выполняться по будним дням в течение двух недель. По результатам теста подсчитают пассажиропоток и примут решение об утверждении данного рейса.

Информацию о движении общественного транспорта можно узнать по следующим телефонам: Единая диспетчерская служба – 8-800-450-10-02; Диспетчерская МУП ГЭТ «УКТ» г. Калуги – 50-76-77.

Подробную информацию можно прочитать на страницах управления городского хозяйства в соцсетях, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:



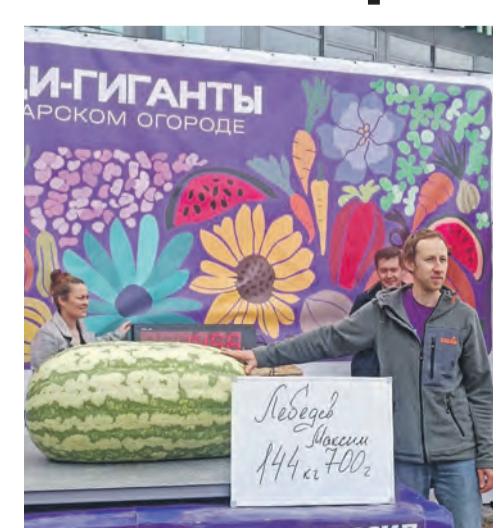
ЗНАЙ НАШИХ!

Самый большой в мире

Калужанин побил мировой рекорд по выращиванию арбуза!

Недавно Максим Лебедев из Жуковского района вырастил арбуз весом 133 кг. Однако в финале Всероссийского чемпионата по выращиванию гигантского урожая он представил арбуз весом 144,7 кг и возглавил мировой рейтинг этого года, превзойдя собственный прежний рекорд.

«Теперь по праву можно сказать, что в России есть агрогенин, выращивающие арбузы мирового уровня», – сообщили в Аптекарском огороде МГУ.



		5 октября, воскресенье	
ПЕРВЫЙ	Яр» (Красноярск)-«Стрела-Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция	16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+ 17.10 Пешком... 16+ 17.40 80-летию Победы в Великой Отечественной войне посвящается. «Каждый третий» 16+ 19.30, 19.45 Новости культуры 16+ 20.25 Х/ф «Застава Ильича» 12+ 23.40 Д/ф «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок» 16+ 00.05 Х/ф «Сказание о земле Сибирской» 6+ 02.25 М/ф «Сказка о глупом муже». «Притча об артисте (Лицедей)» 16+	быта 12+ 15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Путина любви» 16+ 16.35 Д/ф «Следствие ведёт КГБ» 16+ 17.25 Х/ф «Закон случайных совпадений» 16+ 21.05, 00.15 Х/ф «Клерк» 16+ 01.10 Петровка, 38 16+ 01.20 Х/ф «Собиратель камней» 16+ 04.15 Д/ф «Галина Уланова. Земная жизнь богини» 16+ 05.00 Смех, дрожь и видео 16+
РОССИЯ 1	06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10 Играй, гармонь любими! 12+ 06.55 Часовой 12+ 07.25 Здоровье 16+ 08.30 Золотая коллекция Союзмультифильма 0+ 09.10 Непутевые заметки 12+ 09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+ 10.15 К 90-летию со дня рождения Армена Джигархяна. «Жизнь не по сценарию...» 12+ 11.10 Повара на колесах 12+ 12.15 Т/с «Есенин» 16+ 18.00 Вечерние новости 19.00 Театрализованный концерт, посвященный 130-летию Сергея Есенина 0+ 21.00 Время 23.00 Т/с «Опасная близость» 18+ 00.00 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре 12+ 01.30 Подкаст.Лаб 16+	15.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. ЦСКА-«Спартак» (Москва). Прямая трансляция	14.35 X/ф «Бамблби» 12+ 17.00 Прятки 16+ 18.00 Остров сокровищ. Знаки судьбы 16+ 20.05 X/ф «Телохранитель на фрилансе» 16+ 22.25 X/ф «Моя пиратская свадьба» 16+ 00.25 X/ф «Гонщики на драйве» 18+ 02.30 X/ф «Форсаж. Китайский дрифт» 12+ 04.05 Т/с «Последний из Магикян» 12+ 05.15 М/ф «Три кота» 0+
НИКА-ТВ	05.20, 01.30 X/ф «Работа над ошибками» 12+ 07.20 В кругу друзей 12+ 08.00 Вести. Местное время. Воскресенье 08.35 Когда все дома 12+ 09.25 Утренняя почта 12+ 10.10 Стк к одному 12+ 11.00, 14.00, 17.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры 12+ 12.00 Доктор Мясников 12+ 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ 14.30 Вести. Местное время 15.00 Парад юмора 16+ 17.50 Песни от всей души 12+ 20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 16+ 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+	04.50 Т/с «Приставы» 12+ 06.50 Центральное телевидение 16+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первый передача 16+ 11.00 Чудо техники 12+ 12.00 Дачный ответ 0+ 13.00 НашПотребНадзор 16+ 14.00 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра 0+ 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+ 17.00 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации 16+ 19.00 Итоги недели с Владимиром Чернышевым 20.20 Ты супер! Новый сезон 6+ 23.20 Звезды сошлись 16+ 01.00 Основано на реальных событиях 16+ 04.20 ЧП. Расследование 16+	05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С добрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+ 08.55 Самая народная программа 16+ 09.25 Знаете ли вы, что? 16+ 10.25 Наука и техника 16+ 11.30 Д/с «Легенды и мифы» 16+ 12.55 Неизвестная история 16+ 14.00 Купи-продажай 16+ 14.55 Безумные факты 16+ 16.00 11.12 16+ 16.55 X/ф «Скорость: Автобус 657» 16+ 18.45 X/ф «Стрела возмездия» 16+ 20.30 X/ф «Гренландия» 16+ 23.00 Итоговая программа 16+
МАТЧ-ТВ	06.00, 02.05 X/ф «Фиктивный брак» 16+ 07.30 Утро первых 16+ 08.00, 18.00 Неделя 16+ 09.00 Спасайся, кто хочет 16+ 09.45 Культурная среда 16+ 10.00 Персона 12+ 10.30 Азбука здоровья 16+ 10.45 Откровенно о важном 12+ 11.15 На спорте 12+ 11.45 Клён 12+ 12.15 Детский канал 6+ 13.15 Всё хоккей 12+ 13.45 Т/с «Три в одном» 16+ 17.00 Карт-бланш 16+ 19.00 Т/с «Неразрезанные страницы» 16+ 22.10 X/ф «Зеркала» 16+ 00.15 X/ф «Уже скучаю по тебе» 16+ 03.35 Страна чудес 12+ 04.30 Доктор И... 16+ 04.50 X/ф «Полёт. Три дня после катастрофы» 16+	04.50 Т/с «Приставы» 12+ 06.50 Центральное телевидение 16+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первый передача 16+ 11.00 Чудо техники 12+ 12.00 Дачный ответ 0+ 13.00 НашПотребНадзор 16+ 14.00 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра 0+ 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+ 17.00 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации 16+ 19.00 Итоги недели с Владимиром Чернышевым 20.20 Ты супер! Новый сезон 6+ 23.20 Звезды сошлись 16+ 01.00 Основано на реальных событиях 16+ 04.20 ЧП. Расследование 16+	05.00, 23.50 День Патриарха 0+ 07.45 От прав к возможностям 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 16.00 Календарь 6+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30 На приёме у главного врача 12+ 11.25, 12.05 X/ф «Два Фёдора» 12+ 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 13.00 Кино. Короткий метр 16+ 13.50 Специальный проект 12+ 14.05 Большая страна 12+ 15.05 Моя история 16+ 16.30 Свет и тени. Рихард Зорге 16+ 17.10 Наши в Голливуде. Андрей Кончаловский 12+ 17.25, 03.00 X/ф «Дневник директора школы» 12+ 18.45 Почитаем! 12+ 19.15 Клуб главных редакторов 12+ 20.15 X/ф «Военно-полевой роман» 12+ 21.45 X/ф «Мнения сторон» 16+ 23.35 Д/ф «Винсент. Жизнь и смерть Винсента Ван Гога» 16+ 01.10 X/ф «Ватель» 16+ 04.15 X/ф «Сулейман гора» 16+
ПЯТЫЙ	05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/с «Опасный» 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 X/ф «Закон тайги-2» 16+ 21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/с «Призрак» 16+ 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с «48 часов» 16+	05.00, 23.50 День Патриарха 0+ 07.45 От прав к возможностям 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 16.00 Календарь 6+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30 На приёме у главного врача 12+ 11.25, 12.05 X/ф «Два Фёдора» 12+ 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 13.00 Кино. Короткий метр 16+ 13.50 Специальный проект 12+ 14.05 Большая страна 12+ 15.05 Моя история 16+ 16.30 Свет и тени. Рихард Зорге 16+ 17.10 Наши в Голливуде. Андрей Кончаловский 12+ 17.25, 03.00 X/ф «Дневник директора школы» 12+ 18.45 Почитаем! 12+ 19.15 Клуб главных редакторов 12+ 20.15 X/ф «Военно-полевой роман» 12+ 21.45 X/ф «Мнения сторон» 16+ 23.35 Д/ф «Винсент. Жизнь и смерть Винсента Ван Гога» 16+ 01.10 X/ф «Ватель» 16+ 04.15 X/ф «Сулейман гора» 16+	05.00, 23.50 День Патриарха 0+ 07.45 От прав к возможностям 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 16.00 Календарь 6+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30 На приёме у главного врача 12+ 11.25, 12.05 X/ф «Два Фёдора» 12+ 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 13.00 Кино. Короткий метр 16+ 13.50 Специальный проект 12+ 14.05 Большая страна 12+ 15.05 Моя история 16+ 16.30 Свет и тени. Рихард Зорге 16+ 17.10 Наши в Голливуде. Андрей Кончаловский 12+ 17.25, 03.00 X/ф «Дневник директора школы» 12+ 18.45 Почитаем! 12+ 19.15 Клуб главных редакторов 12+ 20.15 X/ф «Военно-полевой роман» 12+ 21.45 X/ф «Мнения сторон» 16+ 23.35 Д/ф «Винсент. Жизнь и смерть Винсента Ван Гога» 16+ 01.10 X/ф «Ватель» 16+ 04.15 X/ф «Сулейман гора» 16+
РОССИЯ К	06.30 М/ф «Так сойдет!». «Кораблик». «Приключения волшебного глобуса, или Проделки ведьмы» 16+ 08.05 X/ф «Два Федора» 0+ 09.30, 01.45 Диалоги о животных 16+ 10.10 Д/ф «Евгения Ханаева. Под звуки нестареющего вальса» 16+ 10.50 X/ф «Розыгрыш» 12+ 12.25 Неизвестные маршруты России 16+ 13.05 Невский ковчег. Теория невозможного 16+ 13.35 Игра в бисер 16+ 14.20 Острова 16+ 15.00 X/ф «На войне как на войне» 12+	05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/с «Опасный» 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 X/ф «Закон тайги-2» 16+ 21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/с «Призрак» 16+ 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с «48 часов» 16+	05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/с «Опасный» 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 X/ф «Закон тайги-2» 16+ 21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/с «Призрак» 16+ 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с «48 часов» 16+
ТВЦ	06.00, 02.05 X/ф «Фиктивный брак» 16+ 07.30 Утро первых 16+ 08.00, 18.00 Неделя 16+ 09.00 Спасайся, кто хочет 16+ 09.45 Культурная среда 16+ 10.00 Персона 12+ 10.30 Азбука здоровья 16+ 10.45 Откровенно о важном 12+ 11.15 На спорте 12+ 11.45 Клён 12+ 12.15 Детский канал 6+ 13.15 Всё хоккей 12+ 13.45 Т/с «Три в одном» 16+ 17.00 Карт-бланш 16+ 19.00 Т/с «Неразрезанные страницы» 16+ 22.10 X/ф «Зеркала» 16+ 00.15 X/ф «Уже скучаю по тебе» 16+ 03.35 Страна чудес 12+ 04.30 Доктор И... 16+ 04.50 X/ф «Полёт. Три дня после катастрофы» 16+	05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/с «Опасный» 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 X/ф «Закон тайги-2» 16+ 21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/с «Призрак» 16+ 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с «48 часов» 16+	05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.50, 08.45, 09.30, 10.05 Т/с «Опасный» 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.00 X/ф «Закон тайги-2» 16+ 21.55, 23.00, 00.00, 01.00 Т/с «Призрак» 16+ 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с «48 часов» 16+
СПАС	16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+ 17.10 Пешком... 16+ 17.40 80-летию Победы в Великой Отечественной войне посвящается. «Каждый третий» 16+ 19.30, 19.45 Новости культуры 16+ 20.25 Х/ф «Застава Ильича» 12+ 23.40 Д/ф «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок» 16+ 01.10 Петровка, 38 16+ 01.20 Х/ф «Собиратель камней» 16+ 04.15 Д/ф «Галина Уланова. Земная жизнь богини» 16+ 05.00 Смех, дрожь и видео 16+	16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+ 17.10 Пешком... 16+ 17.40 80-летию Победы в Великой Отечественной войне посвящается. «Каждый третий» 16+ 19.30, 19.45 Новости культуры 16+ 20.25 Х/ф «Застава Ильича» 12+ 23.40 Д/ф «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок» 16+ 01.10 Петровка, 38 16+ 01.20 Х/ф «Собиратель камней» 16+ 04.15 Д/ф «Галина Уланова. Земная жизнь богини» 16+ 05.00 Смех, дрожь и видео 16+	16.30 Х/ф «Бамблби» 12+ 17.00 Прятки 16+ 18.00 Остров сокровищ. Знаки судьбы 16+ 20.05 X/ф «Телохранитель на фрилансе» 16+ 22.25 X/ф «Моя пиратская свадьба» 16+ 00.25 X/ф «Гонщики на драйве» 18+ 02.30 X/ф «Форсаж. Китайский дрифт» 12+ 04.05 Т/с «Последний из Магикян» 12+ 05.15 М/ф «Три кота» 0+
РЕП-ТВ	05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00		

ТВОРЧЕСТВО



«Равные возможности»

В минувшие выходные в Инновационном культурном центре прошел второй инклюзивный фестиваль

За два дня более 300 человек – детей и взрослых – участвовали в творческих мастер-классах, слушали лекции, учились играть в шахматы. Итоги фестиваля подводим вместе с его куратором – художником и педагогом, руководителем студии керамики ИКЦ Кариной Сайтовой.

НА ПУТИ К ТРАДИЦИИ

Инклюзивное направление в ИКЦ продолжает развиваться. На протяжении нескольких лет здесь работают творческие лаборатории по разным направлениям. Идею сделать фестиваль «Равные возможности» ежегодным поддержали региональное министерство культуры и туризма, а также ряд общественных организаций, в том числе областное и городское отделения Союза женщин России, АНО «Мост дружбы», АНО «Старт в будущее».

На открытии форума уполномоченный по правам ребенка в Калужской области Ирина Агеева обратилась к его гостям с приветственным словом, пообщалась с детьми и поучаствовала вместе с ними в мастер-классе.

– В прошлом году это был pilotный проект – мы хотели посмотреть, будет ли фестиваль актуален для людей с ограниченными возможностями здоровья и для нормотипичных людей, – рассказывает куратор фестиваля Карина Сайтова. – Мероприятие оказалось очень востребованым, его посетило множество людей, мы получили огромное количество положительных отзывов и пожеланий продолжить это начинание. В этом году мы его повторили и даже сделали программу двухдневной. Уверена, фестиваль «Равные возможности» станет традиционным.

АРТ-МАРАФОН

В фойе ИКЦ в рамках фестиваля организовали несколько выставок. Юлия Дударева представила серию фотогра-



бов, в том числе инклюзивных. Во второй день состоялась премьера спектакля «Не/женское дело» проекта «Космическая молодежь», участники которого – люди с инвалидностью по слуху. Подробнее о спектакле мы расскажем в одном из следующих номеров газеты.

ВАЖНЫЕ ТЕМЫ

Многие родители, пока дети были заняты на мастер-классах, пришли в коворкинг ИКЦ, чтобы послушать выступления специалистов, пообщаться с ними и получить ответы на свои вопросы. Слекциями выступили известные калужские психологи и педагоги Татьяна Маймусова, Ирина Макаренко, Александра Титова, Ирина Краснощеченко. Обсудили интересные и важные темы: творчество, ресурсы жизнестойкости семьи, почему искусство нужно детям с ограниченными возможностями здоровья, что такое счастье. Психолог и коуч из Москвы Ирина Лобанова рассказала о том, как начать, делать и достигать на примерах героев народных сказок и произведений Николая Носова.

Писательница Ольга Микуч-Алифанова поделилась опытом работы над книгой «На ощупь», которую она написала в соавторстве с двумя незрячими людьми, прожив сотни часов с повязкой на глазах, чтобы понять их мироощущение.

ИНДИЯ БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Фестиваль способствует укреплению международных связей. В прошлом году Карина Сайтова и руководитель АНО «Мост дружбы» Анна Михеева побывали в Индии,

где посетили инклюзивный центр в Тривандруме. Творческие и дружеские контакты продолжаются.

– Мы организовали выставку работ индийских детей. В свою очередь, работы наших ребят, в том числе открытки с акварелями Насти Голубковой, поедут в Тривандрум, где в конце сентября тоже пройдет инклюзивный фестиваль.

Участники фестиваля «Равные возможности» пожелали передать для отправки в Индию свои открытки, созданные на мастер-классе, а взамен получили на память работы, созданные индийскими ребятами.

БЕЗ ПРЕГРАД

Из больших картонных букв, составляющих название фестиваля, гости создали тематическую арт-инсталляцию, выразившую суть понятия инклюзии: равные возможности и права для всех, независимо от особенностей здоровья, готовность общества относиться к людям с инвалидностью без предубеждения, учитывать их ограничения, создавая доступную среду, обеспечивая необходимую поддержку.

– Инвалидность не должна становиться препятствием для общения, дружбы и творчества. Формат нашего фестиваля предполагает, что люди с ограниченными возможностями здоровья находятся рядом с нормотипичными людьми. Участие в общих активностях вдохновляет и тех, и других, помогает им раскрыть свой творческий потенциал и проявить лучшие человеческие качества.

Ольга ДЫМОВА
Фото Юлии Дударевой



ПРОЕКТ

«Русские на Угре»

Так называется документальный фильм, снятый в рамках проекта «Калужская земля – родина российского суверенитета: формирование патриотизма школьников в парадигме «малая родина больших побед»

Идея создания фильма принадлежит АНО «Центр развития гуманитарных инициатив». Над лентой работала компания «НИКА-ТВ», к участию в фильме были приглашены эксперты – депутат Госдумы Геннадий Скляр, министр внутренней политики Олег Калугин, историки Дмитрий Володихин и Сергей Перевезенцев, генеральный директор Калужского объединенного музея-заповедника Виталий Бессонов, наместник Тихоновой пустыни архимандрит Тихон (Завьялов) и другие.

НАЙТИ ТОЧКИ ОПОРЫ

Цель проекта – открыть широкому зрителю выдающуюся роль исторических событий XV века, происходивших на Калужской земле, с помощью кинематографического языка закрепить в сознании зрителей историческое место и значение победного окончания Великого стояния на реке Угре в 1480 году. По своему значению событие сопоставимо с такими вехами и датами, как Куликовская битва в 1380-м, разгром и изгнание поляков в 1612-м, Отечественная (народная) война с Наполеоном 1812 года, Победа над фашизмом в 1945-м.

Стоянию на Угре по какой-то причине не досталось должного внимания и прославления, хотя оно официально положило конец ордынскому игу, после чего Русское государство и формально, и фактически стало суверенным.

Современные школьники и студенты формируют свои представления о Родине и ее героическом прошлом, об основных этапах становления государства в большей степени на основе фейковых нар-

ративов и англо-саксонской картины мира, отраженной в артефактах массовой культуры: поп-музыке, клипах и кино. По данным соцопросов, более 75 % школьников старших классов и студентов вузов черпают сведения об истории из случайных клипов и роликов в интернете.

Создание фильма способствует не только информационному просвещению, но и формированию образа малой родины как оплота зарождающегося Русского государства. Он будет демонстрироваться в рамках просветительских встреч со школьниками, запланирован и массовый показ.

– Актуальная политическая ситуация диктует нам необходимость широко информировать население и переосмысливать события, которые в свое время сыграли ключевую роль в формировании российского суверенитета. Сегодня как никогда важно найти точки опоры как в истории нашей страны, так и в современных реалиях. Именно вокруг них формируются государственная целостность и национальное самосознание, – говорит руководитель проекта Татьяна Ларина.



О ЛЮБВИ К РОДНОЙ ЗЕМЛЕ

Мы попросили рассказать о фильме его автора – Надежду Лутошкину, начальника отдела тематических программ ТРК «Ника».

– Мы создали уже пять фильмов о событиях и людях, связанных с Великим стоянием, – говорит Надежда. – В этой ленте мы делаем акцент на том, что сегодня ситуация изменилась: идет специальная военная операция и возникает много исторических параллелей. Часто звучит слово «суверенитет», но мало кто задумывается, когда он по-

явился у нашей страны и чего это стоило. Суверенитет был завоеван в 1480 году на Угре.

Крупных экспертов в этой области нет так много. Дмитрий Володихин и Сергей Перевезенцев – одни из самых компетентных, кроме того, они очень харизматичные люди. Оба глубоко погружены в эту тему.

Исторические документальные фильмы смотреть непросто: трудно найти героя, за которого зрители будут переживать. И мы решили ввести в сюжет Ярослава – обычного человека, который проходит через все эти события. Это позволяет оценивать не только с точки зрения политики, мировой значимости, но и видеть глазами обычного человека. И поняли: с тех времен ничего не изменилось – переживания, мужество, самоотверженность, риск... У нас есть не только воин, но и жена, которая его ждет, как и сейчас жены ждут своих мужей. Хотелось, чтобы зритель проникся и почувствовал связь с теми людьми. Они были такие же, как и мы сегодня, и боролись за то же самое.

Для решения этой задачи обратились к реконструкторам. Реконструкторов XV века найти непросто, в Калуге, к счастью, есть – это Александр Пугачев, он руководит клубом исторической реконструкции «Дружина «Рысь». Когда Александр переодевается в костюм той эпохи – он действительно воин

вне времени, символ русского богатыря, удивительно органичен и убедителен. Мы подумали, что в кадре обязательно должна быть лошадь – как символ любви к родной земле.

Вообще снять фильм о любви к родной земле – это главная наша идея. Когда приезжаешь на Угу, ощущаешь очень теплое чувство связи поколений, любви к родной природе. Там невероятно красивые места! Оттуда возвращаешься вдохновленный, вдохновленный, умиротворенный. И мне кажется, это самое главное для школьников, которые будут смотреть фильм. Хотелось, чтобы от просмотра осталось ощущение той силы, которую дает наша земля.

ДВЕ ВЕРСИИ

Фильм выйдет в двух версиях – детской (около 30 минут) и взрослой (около 40 минут). Детская версия рекомендована к просмотру с 7-го класса, а ученики 10-11-х классов могут смотреть и взрослую.



– Когда визуализируются исторические события, когда в кадре есть герой, это лучше запоминается. Я уверена, что у школьников в памяти фильм отложится. Кто-то поймет больше, кто-то меньше, но они запомнят, что на Угре было сражение, после которого началась история нашей страны, – заключает Надежда.

Фильм будет показан на телеканале «Ника», в школах города Калуги, а также в рамках традиционного фестиваля «Уграфест».



Кадр из фильма. Археологи на раскопках.

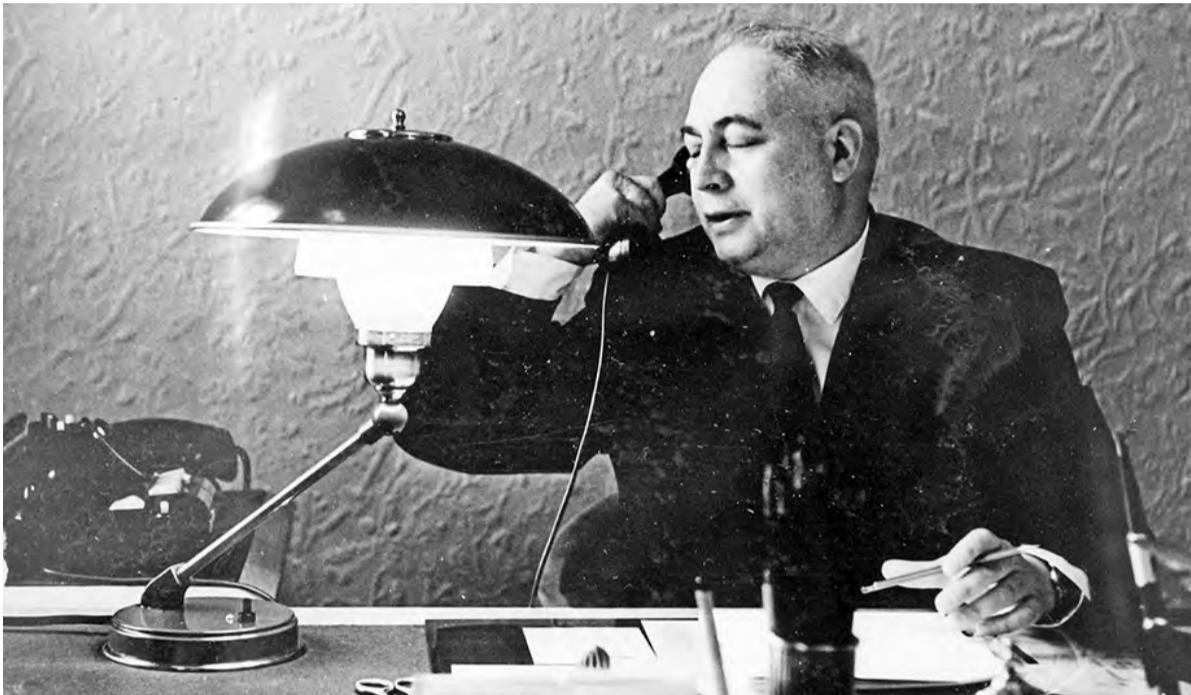


Дарья ЛЕОНТЬЕВА, фото Антона Забродского и предоставлены Надеждой Лутошкиной

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

В Госархиве документов новейшей истории открылся выставочный проект к 110-летию со дня рождения первого секретаря Калужского обкома КПСС Андрея Андреевича Кандренкова

Человек своей эпохи



Выставка собрала людей, лично знавших Андрея Андреевича и работавших с ним. Их воспоминания стали важным дополнением к экспонировавшимся документам, многие из которых показываются впервые.

Этот человек внес значительный вклад в социально-экономическое развитие региона. В 60–70-е годы область заметно преобразилась: возводили заводы-гиганты, которые и сегодня являются промышленной мощью области, строили больницы и кинотеатры, появлялись целые микрорайоны. В тот период построены автодорожный мост через Оку и аэропорт, особое внимание уделялось развитию сельского хозяйства. Как бывший фронтовик, Андрей Андреевич инициировал создание воинских мемориалов, а также заложил традицию визитов в наш город космонавтов. При нем область была удостоена государственной награды – ордена Ленина. Неудивительно, что в 2007 году Андрею Кандренкову присвоили звание «Почетный гражданин Калужской области».

К сожалению, в архиве до сих пор нет фонда личного происхождения юбиляра, поэтому в основу выставки легли рассекреченные партийные документы и фото из архивной коллек-

ции. Стараниями Владимира Алюкова ведутся переговоры с семьей Андрея Андреевича о передаче его личных документов на хранение в архив.

Начальник управления по делам архивов Калужской области Майя Добычина отметила, что открывшаяся экспозиция – о тех людях, которые делали нашу область богаче, красивее и сильнее.

– Расцвет Калужского края пришелся как раз на 60–70-е годы. Он был связан с командой, которая работала в области. Сегодня мы смотрим на то время как на ретроспективу, гордимся теми годами. И Кандренков был, безусловно, человеком своей эпохи. Чем эта личность может сегодня заинтересовать молодежь? Мы надеемся, что выставка покажет ту повседневность, в которой жили советские люди, какие знакомые каждому объекты были заложены именно в ту эпоху, что СССР – огромная часть жизни нашей большой страны, которую не надо идеализировать, забывать, следует извлекать ра-

циональное и самое хорошее. Прежде всего это люди, которые строили нашу страну, и преемственность поколений, основанная на прочном фундаменте, заложенном в те годы. Надеемся, что исторический ракурс, который впервые представлен архивом в экспозиции, заинтересует всех, кто придет к нам на экскурсии, – сказала Майя Александровна.

После знакомства с выставкой коллеги Андрея Кандренкова поделились воспоминаниями о нем. Вот фрагменты этих выступлений.

Валерий СУДАРЕНКОВ, 1-й секретарь Калужского обкома КПСС, первый губернатор Калужской области, в 70-х годах сотрудник, а затем руководитель отдела оборонной промышленности обкома КПСС:



– Масштабные проекты, осуществленные в то время, до сих пор во многом определяют лицо региона. Безусловно, это связано с личностью и ролью первого лица области, его умелым взаимодействием с союзным центром, и с исполнительной властью. Поднять Калугу, в которой после войны было всего 60 тысяч жителей, и сделать из нее современный промышленный город на 400 тысяч человек, да

еще с таким потенциалом – задача не из простых.

Сегодня я очень рад возможности поговорить о Кандренкове, который активно участвовал в определении будущего региона, в «гуманитарном» русле – как об обычном человеке, заботливом отце, дедушке, который любил нянчиться с внуком. Такие бытовые детали красят человека. К примеру, он жил в очень скромной, по сегодняшним меркам, квартире и никогда не использовал служебную машину для личных нужд, даже когда надо было привезти внука из Обнинска в Калугу. В мою бытность завотделом оборонной промышленности я курировал Обнинск. Раздается звонок: «Не захватишь по пути домой внука?» Я принимаю первомайскую демонстрацию, а внук в приемной ждет окончания рабочего дня.

Кандренков остался в моей памяти как гениальный организатор со строгим политическим мировоззрением – не представляю, чтобы он при каких-то обстоятельствах мог изменить свою позицию. К Андрею Андреевичу у меня сугубо сыновье и очень теплое отношение, он заслуживает того, чтобы о нем помнили.

Николай АЛМАЗОВ, в 1977–1989 годах – зампредседателя Калужского облисполкома, с 1989 года – начальник управления строительным комплексом Калужской области, заслуженный строитель РСФСР:

– Я вспоминаю мое первое большое назначение. Летом 1976 года у нас с Андреем Андреевичем состоялся долгий разговор, один на один. Потом к этому разговору мы уже не возвращались. В конце года сессия областного совета, а в повестке дня этого вопроса нет.

Сессия закончилась. Меня вызывают в приемную к Демидовой. Сижу, жду, пью горячий чай. Наконец захожу в кабинет. «Есть решение о назначении вас зампредседателя облисполкома». Значит, не просто так он мне летом обещал, обдумывал, со знанием дела подошел к вопросу. Всегда с пониманием относился к людям, с которыми работал, знал, как и когда нужно поддержать человека, сдерживал свои





обещания. В нем остро чувствовалась порядочность – он никогда и никого не мог оскорбить, нагрубить (я сталкивался за годы работы с очень многими чиновниками, которые могли себе это позволить!). Кандренков мог сделать поправку, но чтобы грубость допустить – это было неприемлемо. Он был какой-то... наш. Иначе ему не удалось бы почти четверть века руководить областью.



Я занимался строительной отраслью, ей тогда уделялось колоссальное внимание. Андрей Андреевич старался быть в курсе всего. Когда строился первый животноводческий комплекс в регионе, в колхоз «Путь коммунизма» приезжал сам, садился и слушал – ему нравилось вникать во все самому. Порядочный человек – и в личном плане, и в общественном.

Юрий ЛЕЙКОВСКИЙ, начальник производства (1972 г.), замдиректора по производству, с 1980-го – директор Калужского моторостроительного завода (ныне «Кадви»):

– В 60–70-е годы в Калуге были заложены важнейшие предприятия: «Кадви», «Тайфун», «Элмат», разрасталось Правобережье. Мне было 37 лет, когда я был назначен директором завода, – колоссальная ответственность и смелость не только для меня, но и для человека, который на это назначение согласился. Микрорайон улиц Плеханова, Труда, Рылеева полностью нами построен, Терепец, Правобережье, корпуса 3-й больницы – благодаря тому, что развивались заводы и вся инфраструктура.

Когда на завод приезжали из министерства и принимали решения, Андрей Кандренков всегда лично присутствовал.

Раньше десяти вечера с завода мы не уходили. Однажды вечером в моем кабинете раздался звонок: «Можно

я к вам приеду?» Андрей Андреевич приехал один, поговорили, походили по заводу. На другой день – пленум обкома. В перерыве меня приглашают в кабинет к Андрею Андреевичу, тот говорит по телефону с Устиновым – членом политбюро ЦК, руководителем всей промышленности в Союзе, в том числе оборонной. С ним разговаривает, затем передает мне трубку. И принимается важное решение. Значит, он понимал перспективу, умел продумывать все наперед.

Или пример, когда нужно было выбрать микрорайон для будущей застройки. Поднявшись на один из корпусов на ул. 65-летия Октября, Кандренков показал в район Терепца. На возражение «Там роза ветров» он ответил: «А вы розу ветров поверните и стройте там». Повернули – и появился новый микрорайон. Он всегда был в курсе того, что происходит. Его громадная заслуга как первого лица области – зарождение фундамента для развития промышленности, которая существует и работает благодаря тем предприятиям, которые активно наращивали мощности в 70-е.



Надо обязательно рассказывать молодежи, когда и кем были заложены основы того, что мы имеем сегодня, что были такие талантливые, прозорливые люди, умевшие видеть наперед, как город и регион должны развиваться. И на примерах наших предприятий объяснять, что жизнь и свою, и своей страны надо строить так, чтобы это было на долгий срок, и профессию приобретать ответственно, и тогда они будут гордиться результатами своего труда.

Выставка в Госархиве документов новейшей истории (ул. Кирова, 72) будет работать до марта следующего года. Экскурсии проводятся по предварительной записи по телефонам: 8 (4842) 22-06-08, 22-06-09.

Ольга КОНОВАЛОВА
Фото Антона Забродского



А. Кандренков в военное и послевоенное время.



На открытии выставки «Четверть века во главе Калужской области».



А. Кандренков с членами делегации округа Зуль.

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Скандинавская ходьба – больше, чем просто прогулка

Палки в руки!

Ещё десятилетие назад люди с палками на улице вызывали улыбку. Сегодня же северная ходьба достаточно популярна. Множество людей пополнили ряды этого полезного вида спорта. Те, кто активно и регулярно занимается, очень довольны результатами. Что это за спорт и в чём его секрет, рассказала основатель клуба «За здоровьем и мечтой», инструктор по скандинавской ходьбе Татьяна Крюкова.



НАЧАЛОСЬ С МАЛОГО

– Татьяна, с чего начался ваш интерес к этому необычному виду спорта?

– Для начала уточню, что такой спортивной дисциплины, как скандинавская ходьба, пока нет. Этот вид физической активности находится в составе Федерации спортивного туризма. Однако северная ходьба активно набирает популярность, и всё идёт к тому, что в скором времени она станет действительно самостоятельным видом спорта. Моё же увлечение северной ходьбой началось, как ни странно, с пандемии. Когда объявили самоизоляцию, появилось свободное время, которое хотелось чем-то занять. Тогда я вспомнила, что где-то в углу пылятся скандинавские палки. Решила, что их времена пришло, и записалась на обучение технике скандинавской ходьбы. Так как я жила за городом, у меня была возможность тренироваться возле дома. Спустя время с удивлением обнаружила, что благодаря ходьбе улучшилось моё здоровье: пропала мучившая аритмия, ушёл лишний вес. Я похвалилась успехами подругам, и они решили последовать моему примеру, попросили научить их правильно ходить. Так в августе 2020 года я окончила курсы инструктора по северной ходьбе и пригласила подруг на нашу первую тренировку. Тогда нас было пять человек. С этого и начался мой клуб «За здоровьем и мечтой», в котором уже больше 100 участников.

– Где проходят ваши тренировки?

– Мы тренируемся круглый год. Летом, когда солнце садится поздно, ходим в бору, а зимними вечерами – по освещённым дорожкам Яченской набережной. В этом году для нас случилась большая радость: набережную продлили до самого бора. Теперь длина дистанции примерно 5,5 километра – очень удобно заниматься ходьбой. А в сентябре для жителей Северного мы открыли новую локацию в парке Яновских.

А ВЫ ЗНАЕТЕ...

ОТКУДА ПРИШЛА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Родина скандинавской ходьбы – Финляндия. Ее история началась в 1930-х годах, когда лыжники стали использовать летние тренировки с лыжными палками, но без лыж. Такое движение помогало поддерживать форму вне сезона. Со временем ходьба с палками стала самостоятельным видом активности, а затем и официальной методикой. В 1990-х годах разработали первые специальные палки для «сухой» ходьбы, и с тех пор скандинавская ходьба быстро набирает популярность по всему миру.

И СТАР, И МЛАД

– Моя бабушка очень любит гулять с двумя палочками, как и многие знакомые её возраста. Она ритмично переставляет палки, хорошо на них опираясь. Можно сказать, что она занимается скандинавской ходьбой?

– Многие люди в возрасте любят ходить с палочками. Это, безусловно, полезное занятие, и оно положительно скажется на их здоровье! Но северная ходьба имеет особую технику, не всякий человек, гуляющий с палками, занимается именно правильной скандинавской ходьбой. Во-первых, перед тем как идти, мы обязательно проводим небольшую разминку, чтобы подготовить организм. Во-вторых, я всегда говорю новичкам, что палки – это наш тренажёр, а не опора. При ходьбе

мы не столько опираемся на палки, сколько используем их для работы плеч, рук и кистей. В скандинавской ходьбе задействованы до 95 % мышц всего тела, а не только ноги, как при обычной. Такая ходьба хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему, формирует правильную осанку, а также снижает нагрузку на позвоночник и суставы. Также не забываем держать хороший темп, ведь мы выполняем полноценную кардиотренировку, а не просто гуляем. В конце всегда проводим разминку, расслабляем мышцы и растягиваемся.

– Скандинавская ходьба – занятие не только для пожилых людей?

– Конечно, нет. К слову, в наш клуб я не беру людей старше 70 лет. Им тяжело выдержать тренировку и поддерживать быстрый темп ходьбы. В Калуге есть отдельный клуб для пенсионеров, они ходят в сосновой роще и занимаются в щадящем режиме. Мы же тренируемся достаточно часто и активно, поэтому к нам приходят более молодые люди. Средний возраст 45–50 лет.

– А сколько лет самому молодому участнику вашего клуба?

– 11 лет. Скандинавская ходьба полезна и молодёжи, и даже детям. Особенно, если учесть, что молодое поколение мало гуляет и много времени проводит за компьютером. Поэтому мамы, приходящие к нам в клуб, нередко приводят с собой и детей, вместе оздоравливаются на свежем воздухе.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТОНКОСТИ

– Как понять, какие палки подойдут для скандинавской ходьбы, а какие нет?

– Здесь много нюансов. Правильные палки для северной ходьбы должны быть с темляком – полуверткой, чтобы фиксировать кисти. Палки, с

которыми мы занимаемся, – раздвижные, их проще регулировать по длине и удобно перевозить в транспорте. Для комфорта отталкивания от асфальта на палках должны быть специальные амортизирующие наконечники. При ходьбе по лесу наконечник снимается и обнажается коготь, которым можно цепляться за почву. Помимо этого, палки должны быть лёгкими, удобными, подходить под рост. Я посоветовала бы покупать палки для скандинавской ходьбы вместе со специалистом, который поможет правильно их подобрать. Если просто прийти в спортивный магазин и попросить продавца-консультанта показать вам палки для северной ходьбы, скорее всего, вам покажут палки для трекинга. С таким я сталкивалась не раз, поэтому настоятельно советую перед покупкой хорошо изучить информацию, как правильно выбрать палки, а лучше обратиться за помощью к инструктору.

ВМЕСТЕ В СКАНДИ-ТУР

– Вместе с членами клуба вы недавно вернулись из Калининграда. Такие поездки с палками у вас достаточно частые. Расскажите об этом подробнее.

– Примерно раз в месяц мы отправляемся в сканди-туры – это путешествия с палками. Основная моя работа связана с туристическим бизнесом, поэтому в сканди-турах я совместила профессиональную деятельность и хобби. За пять лет существования клуба мы объехали половину России – от Байкала до Калининграда. Побывали и в Беларуси, и в Дагестане. Конечно, много путешествовали и по родной области. Наши поездки отличаются от обычных путешествий тем, что в них мы не только посещаем достопримечательности, но и тренируемся с палками, ходим по улицам городов бодрым, скандинавским шагом. Сканди-туры оставляют массу ярких впечатлений и очень любимы членами клуба!

– С чего начать новичку в северной ходьбе?

– Лучше всего прийти на пробное индивидуальное занятие. Даже палки не нужно покупать, мы выдаем их на первое время. На тренировке инструктор даст основные базовые знания по технике, подробно объяснит, как и что делать. Потом можно будет прийти на групповую тренировку и оттачивать навыки. Желающим попробовать скандинавскую ходьбу можно сказать: палки в руки и вперед – за здоровьем и мечтой!



Екатерина СЕМЁНОВА
Фото из архива Татьяны Крюковой

СПОРТ

На пути к «Золоту»

Перед матчем «Калуги» с уральским «Торпедо» на стадионе «Спутник» торжественно открыли южную трибуну



Вообще-то «Спутник», расположившийся на правом берегу Оки, в Пучково, с прекрасным естественным газоном, построенный к чемпионату мира семь лет назад, официально именуется тренировочной базой. Летом 2018-го здесь готовилась к матчам сборная команда Сенегала. С тех пор калужане лелеют травяное покрытие как дорогое дитя, тщательно ухаживают за ним, кланяясь каждой травинке. И чтобы сдержать поле в идеальном состоянии, ранней весной и поздней осенью проводят домашние игры на тренировочной площадке «Орбита» с искусственным газоном, на другом конце города, в Грабцево.

ПРИРОСТ

В этом сезоне «Калуга» под руководством главного тренера Евгения Лосева радует своих болельщиков содержательной игрой, взбравшись на вершину турнирной таблицы группы «Серебро» дивизиона «А» первенства России ФНЛ-2. Единственная трибуна, рассчитанная на 700 мест, как правило, каждый домашний матч заполняется до отказа. Болеют калужане за «космонавтов» азартно, громко, задорно. Но в этот раз поддержка любимой команды была мощнее в два раза. Даже руководство клуба не ожидало, что новая 600-местная трибуна тоже будет заполнена. Посмотреть на матч двух лидеров «Серебра» собралось более 1000 зрителей! И футболисты их не разочаровали.

РАЗНЫЕ

До этого «Калуга» и «Торпедо» из Миасса встречались всего три раза. В июне прошлого года уральцы в Калуге обыграли «космонавтов» со счетом 3:1, однако тот матч для калужан уже ничего не решал. Дважды команды расходились миром, причем обе встречи завершились со счетом 1:1.

К 10-му туру «Калуга» набрала 19 очков – 2 поражения, 1 ничья и 6 побед, забила 15 голов и пропустила 9. «Торпедо» отставало от «космонавтов» всего на три очка. При этом миассцы уступили всего однажды, одержав четыре победы и четыре раза поделили очки с соперниками.

«Калуга» и «Торпедо» отличаются и стилем игры. Кстати, у руля и тех, и других стоят местные специалисты.



Евгений Лосев прививает команде остро атакующий комбинационный скоростной футбол, а Владимир Фёдоров строит игру своих подопечных от обороны.

В НАПРЯЖЕНИИ

Воскресным днем 21 сентября матч так и начался – хозяева атаковали, гости при возможности пытались выходить в редкие контратаки. Игровое преимущество было на стороне «космонавтов». Голевые моменты случались один за другим. Трибуны скандировали и аплодировали удачным проходам калужан. Но гол забили гости. Классика: не забиваешь ты – забивают тебе.

Возможно, калужанам в защите не хватало очень надежного и спокойного Дауда Далиева – тренерский штаб поберег надежного стоппера, получившего в

прошлой игре небольшое повреждение.

В итоге, несмотря на полное преимущество по статистике: 66 % времени владения мячом, 8 ударов против трех и 6 угловых, «Калуга» первый тайм проиграла.

После перерыва общий рисунок игры не изменился. Калужане понеслись вперед, и одна из атак по левому флангу завершилась голом! Отличился полузащитник Игорь Соколов – 1:1!

Постепенно игра выровнялась, и инициативу захватило «Торпедо». Уральцы больше владели мячом и дважды были близки к тому, чтобы победить, однако наш голкипер Вячеслав Доровских играл как бог! Миассцы нанесли шесть ударов по воротам Доровских и подали четыре угловых, «космонавты» лишь дважды пытались попасть в ворота Романа Ковалёва.

На послематчевой пресс-конференции оба тренера высказались про справедливую ничью.

ЛИДЕРЫ

После десяти туров «Калуга» сохраняет лидерство в «Серебре» с 20 очками, «Торпедо» по-прежнему на втором месте (17 очков).

«Калуга» выглядела так: вратарь Вячеслав Доровских (35); защитники Илья Детенышев (22), Никита Супагин (88), Владислав Коновалов (5), Кирилл Ершов (86); полузащитники: Евгений Ушаков (37), Дмитрий Югалдин (8), Игорь Соколов (32), Никита Кузин (19), Захар Кравцов (47); нападающий Иван Матюшенко (17).

На замену выходили: Алексей Полев (4), Егор Липаев (12), Богдан Болдырев (23), Артём Кузьмин (6).

ТАК ДЕРЖАТЬ!

До завершения турнира в «Серебре» остается четыре тура. Две следующие игры «Калуга» проведет на выезде сначала в Москве с «Родиной-2», а затем во Владивостоке встретится с «Динамо». Дома «космонавты» 12 октября на стадионе «Спутник» сразятся с краснодарской «Кубанью».

Напомним, четыре лучшие команды весной будут играть в группе «Золото». Четыре последних из «золотой» группы отправятся в «Серебро». Две худшие команды «Серебра» опустятся в дивизион «Б» Футбольной национальной лиги – 2, а оттуда четыре команды, занявшие первые места в своих группах, пополнят «Серебро» дивизиона «А».

Александр ФАЛАЛЕЕВ
Фото А. Зерцалова

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Четыре призёра

Две серебряные и две бронзовые медали завоевали калужские каратисты на международном турнире «Петербургская осень».

За медали бились около 1000 поклонников японского боевого искусства из 10 стран и 34 субъектов РФ. На вторые ступени пьедестала почета в своих весовых категориях поднялись Денис Лобанов (67 кг) и Артём Уланов (75 кг), на третьи – Александр Сагалаков и Ирина Чуркина.

«Космический Малыш»

Андрей Макаров – победитель Кубка России и вице-чемпион Кубка мира WKF по кикбоксингу.

Выпускник гимназии № 24 с углубленным изучением английского языка, студент-второкурсник Российского университета спорта (ГЦОЛИФК), воспитанник заслуженного тренера Виктора Николаевича Прохорова из СШОР «Вымпел» супертяж Андрей Макаров стал серебряным призёром Кубка мира WKF в Минске в лайтконтакте.

В этом году Андрей впервые выступил во взрослой группе и сразу стал обладателем Кубка России. При росте 197 см и весе 108 кг он получил прозвище Малыш, а с учётом родного города – Космический Малыш. Добродушный в жизни и собранный на ринге, Андрей уже имеет международный опыт – серебро первенства Европы.

Бронзовый левша

Алексей Андросов вернулся из Болгарии с медалью.

В курортном местечке Албена, на побережье Черного моря, с 10 по 23 сентября проходили 46-й чемпионат мира и 27-й паралимпийский чемпионат планеты по армрестлингу, а также первенство мира в нескольких возрастных категориях, на которых выступили тысячи сильнейших рукоборцев из 50 стран.

Калужанин Алексей Андросов, выступавший в возрастной группе «Мастер 40+» в весовой категории свыше 110 кг, стал бронзовым призёром среди атлетов, боровшихся левой рукой.



По информации ЦСП «Анненки»

АКЦИЯ

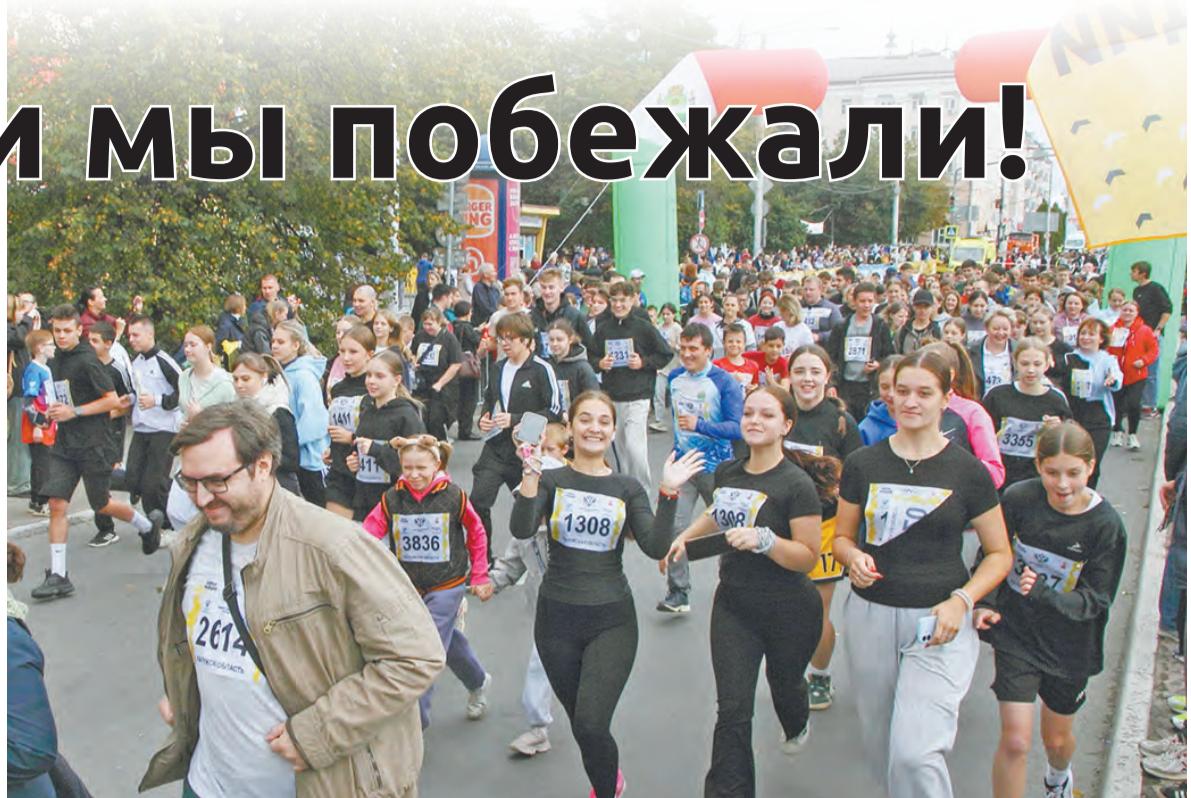
Все бегут – и мы побежали!

Театральная площадь и улица Кирова превратились в настоящую арену спортивных достижений, собрав более четырёх тысяч энтузиастов здорового образа жизни на Всероссийском дне бега «Кросс нации».

– По всей стране проходит массовая акция – день бега, «Кросс нации – 2025». Я рад, что все больше жителей области приобщаются к этому замечательному виду двигательной активности. Становится все больше стартов. Приятно видеть и старых знакомых, и новые лица, которые подключаются к нашим мероприятиям. Каждому из вас я желаю сегодня полу-

чить удовольствие от старта и финиша, от бега на дистанции. Занимайтесь спортом и будьте здоровы! Всех с праздником! – отметил, открывая мероприятие, министр спорта области Олег Сердюков.

Массовый осенний забег объединил всех желающих, независимо от возраста и уровня подготовки. Первыми на старт вышли подготовленные атлеты «Красной группы», которые



покоряли маршруты длиной от 1 до 6 километров, в зависимости от возрастной группы. Самых быстрых наградили по итогу забега. Основная дистанция для любителей бега разных возрастов составила один километр. Дошкольята и люди с ОВЗ преодолевали дистанцию 500 метров.

По всей трассе не смолкали восхищенные крики болельщиков, которые с энтузиазмом поддерживали каждого спортсмена, будь то опытный атлет или новичок, выходивший на трассу впервые.

Атмосфера была заряжена неповторимой энергетикой: чувствовалось единение людей, объединенных общей

целью – активным образом жизни и стремлением к здоровью.

Отдельного внимания заслуживали юные герои старта – Милана Тишина, Есения Дядук и Демид Баранцов. Среди ветеранов спорта отличились опытные мастера своего дела: Валентина Лукашена, Вера Шашкова и Константин Горохов, которых зрители приветствовали громкими аплодисментами и восхищением перед их многолетним опытом и преданностью спорту.

Мероприятие прошло в рамках национального проекта «Спорт – норма жизни».



Екатерина КОМАРОВА
Фото Антона Забродского

ПОДРОБНОСТИ

В яблочко

Золото и серебро калужских «снайперов».



В Пензе с 18 по 22 сентября проходили всероссийские соревнования по стендовой стрельбе среди ветеранов боевых действий и людей с инвалидностью (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата).

Представитель СШ «Снайпер» мастер спорта России Юрий Руднев занял первое место среди ветеранов боевых действий, а его товарищ по команде Игорь Степанец завоевал серебряную медаль в группе SG-L.

По информации ЦСП «Анненки»

Турнир с нотками грусти

С 19 по 21 сентября в Дворце спорта «Центральный» проходил традиционный хоккейный турнир, посвященный памяти тренера Сергея Павловича Литвинова.

Замечательный человек и отличный тренер Сергей Литвинов стоял у истоков калужского хоккея. 10 лет он провел на тренерской работе, а до этого преподавал физкультуру в городском училище. В 2021-м он ушел из жизни скоропостижно, от осложнений коронавируса. Его сын, чтобы сохранить память об отце, стал инициатором турнира.

В этом году за трофей боролись четыре команды: МХК «Калуга», чеховский «Гранит», «Рязань-ВДВ» и «ЭкоНива-Бобров». Соперники играли по круговой системе.

На открытии соревнований с приветственными словами выступили министр спорта области Олег Сердюков и директор МХК «Калуга» Никита Литвинов, подчеркнувшие значимость турнира и вклад Сергея Павловича в развитие хоккея в регионе.

Каждый матч собирал на трехтысячных трибунах от одной до двух тысяч поклонников хоккея, соскучившихся за лето по этой увлекательной игре. Три дня напряжённых драматичных

поединков подарили зрителям множество ярких моментов. В первый игровой день калужне обыграли гостей из Боброва со счетом 5:2, а «Рязань-ВДВ» победила «Гранит» – 3:0.

Молодые рязанские хоккеисты продемонстрировали отличную игру, одержав победу в трех матчах. Они обыграли МХК «Гранит» из Чехова со счетом 3:0, МХК «ЭкоНива-Бобров» из Воронежской области – со счетом 4:1 и оказались сильнее МХК «Калуга», обыграв хозяев со счетом 6:3.

В итоге первое место заняла команда МХК «Рязань-ВДВ», а второе – хозяева турнира МХК «Калуга». Атмосфера ледовой арены буквально пропиталась азартом и эмоциями, по которым уже соскучились любители хоккея.

Регулярный чемпионат НМХЛ стартует в начале октября. «Калуга» начнет его двумя домашними матчами против «Воеводы» из Подольска. Игры будут проходить на ледовой арене Дворца спорта «Центральный».



Виктория КРОМСКАЯ, фото автора

ТРАДИЦИИ

Прощание с летом

В Центральном парке культуры и отдыха отметили именины осени

Осенины отгуляли весело и ярко – с песнями, танцами, хороводами, забавами да играми и, конечно же, угощениями. Погода благоприятствовала – день выдался тёплый и ясный, такие дарит бабье лето.



На Руси Осенины отмечались трижды – 14, 21 и 27 сентября и всегда знаменовались широкими народными гуляниями. Этот праздник посвящали прощанию с летом и встрече осени. Большой осенний хоровод «завивали» хороводница с хозяйкой праздника. Гости с удовольствием к нему присоединились. В хороводной премудрости ничего сложного нет, главное – не разрывать цепочку и следить за направлением движения.



Атмосферу русского народного праздника создавали творческие коллективы города. Задорными песнями порадовали гостей ансамбль «Калужская тальянка», Обуховский народный хор, Колюпановский народный хор.

В день вторых Осенин городские учреждения культуры устроили возле главной сцены парка яркие фотозоны, украшенные дарами осени – фруктами, овощами, цветами

и разноцветными листьями, приготовили разнообразные угощения и развлекательную программу. Зрителям-мужчинам, например, предложили добыть огонь так, как это делали наши предки – при помощи трения. Разжечь плая им не удалось, но дымок гости все же увидели. Пользовалась популярностью и игра, требующая ловкости и скорости, – надо было максимально быстро поменять местами яблочки и картофелины, лежащие в двух соседних ящиках, а самым маленьким очень нравилось при помощи веревочки вытягивать из импровизированной грядки морковку на скорость.

Вспомнили в этот день народные традиции, связанные с осенью. Именно в это время года на Руси играли свадьбы, завершали полевые работы и сбор урожая, местом сосредоточения хозяйственных забот становился дом. Хозяйки пекли пироги, квасили капусту, делали заготовки на зиму.

Дом культуры поселка Муратовка и Дом культуры «Дубрава» угощали гостей празднич-

ными блюдами из капусты – пирогами, несколькими видами солянки (с сосисками, с курятиной и постной), зимним и летним капустным салатом. Мастерицы-пекари из ДК «Силикатный» обносили гостей свежим румяным караваем, а Колюпановский СКДЦ угощал отличной кабачковой икрой. Можно было не только попробовать различные вкусности, но и взять рецепт понравившегося яства – радушные хозяйки с удовольствием делились кулинарными хитростями, а все самое вкусное традиционно собирали на общий праздничный стол.

Не обошлось гулянье и без традиционных мастер-классов. Дети и взрослые расписывали имбирный пряник, делали панно из природных материалов, текстильную куклу, а также яркие и праздничные бусы из ягод боярышника и рябины, которые к тому же можно использовать не только как украшение – ягоды станут отличным дополнением к чайной заварке.

Дарья ЛЕОНТЬЕВА
Фото Антона Забродского



ЗАБОТА Обрели дом и семью

В сквере Городского досугового центра состоялась пятая ярмарка по пристройству животных без владельцев «Найди друга».

Сорок пушистых хвостов готовы были подарить свою преданность новым владельцам.

– Сегодня настоящий праздник добра и милосердия. Мероприятие не только помогает конкретным животным обрести дом и семью, но и способствует формированию в обществе культуры ответственного отношения к домашним питомцам. Мы видим, как растет число людей, готовых подарить заботу и тепло, и это вселяет надежду, что бездомных животных на улицах нашего региона будет меньше. Подобную ярмарку проведем и в следующем году! – подчеркнул председатель комитета ветеринарии при правительстве

Калужской области Евгений Водолазов.

Благодаря неустанному труду волонтеров, организаторов и отзывчивости горожан четыре веселых песика и два мурлыкающих кота обрели кровь, добрых и заботливых хозяев.

Организаторы также подготовили множество увлекательных мастер-классов, а на главной сцене выступили творческие коллективы города.

Мероприятие организовал комитет ветеринарии при правительстве области при содействии Городской Управы и Городского досугового центра.

Екатерина КОМАРОВА
Фото Антона Забродского



Витаминная атака

Овощи и фрукты могут предотвратить развитие онкологических заболеваний. Они должны быть на столе у каждого, кто заботится о своём здоровье.

Особое место среди продуктов, способных защитить от рака, занимают **овощи**: брокколи, белокочанная и брюссельская капуста, помидоры, морковь, баклажаны, болгарский перец, свекла, тыква, шпинат, артишок, лук и чеснок. Содержащиеся в них антиоксиданты помогают организму бороться с вредными веществами.

Лучше всего употреблять их в сыром виде, запекать или готовить на пару.

Особенно полезны **листовые** – шпинат, капуста кале, листовой салат, ромен, руккола и крестоцветные. Они богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и энзимами, которые помогают организму бороться с бактериями и вирусами, а также дезактивируют канцерогены. Кроме того, в листовых



овощах содержатся витамин С и бета-каротин, которые также помогают предотвратить развитие рака.

К **крестоцветным** овощам относятся репа, редька, редис и различные виды капусты. Чтобы получить максимальную пользу, их нужно измельчить или тщательно пережевывать.

В **чесноке и луке** содержится аллицин – мощный антиоксидант. Достаточно употреблять 1–2 зубчика чеснока каждый день. Аллицин восстанавливает ДНК клеток, предотвращая их мутации, и увеличивает активность лейкоцитов, которые отвечают за уничтожение опухолей. Лук обладает схожим, но менее выраженным действием.

Томаты – как свежие, так и переработанные – содержат ликопин, который выполняет антиоксидантную функцию и замедляет окислительные процессы. Это помогает защитить ДНК от онкогенных изменений и предотвратить превращение нормальных клеток в раковые. Ликопин не разрушается



при тепловой обработке. Удивительно, но в кетчупах, томатных пастах и томатах в собственном соку концентрация ликопина выше, чем в свежих овощах. Ликопин также содержится в других продуктах, например в шиповнике, арбузах, хурме, папайе и грейпфруте.

Ягоды (черника, малина, вишня, клубника, смородина, клюква, брусника и голубика) богаты антиоксидантами. В них большое количество витаминов С и А, а также есть галловая кислота – мощное противогрибковое и противовирусное вещество, которое укрепляет иммунитет. Есть также фенолы, зеаксантин, ликопины, криптоксандин, лютеин и полисахариды, которые при-

носят большую пользу организму, и биофлавониды, усиливающие действие витамина С как антиоксиданта.

Среди **фруктов** особенно полезны цитрусовые. Они богаты флавоноидами и витамином С, которые оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие, стимулируют синтез белка, снижают свёртываемость крови, уменьшают ломкость и проницаемость капилляров, а также улучшают обменные процессы.

Правильное питание – это важная часть здорового образа жизни, которая помогает предотвратить развитие рака.

Многоликий и коварный

Герпес – это хроническое вирусное заболевание, которое может поражать кожу, слизистые оболочки, глаза и нервную систему. В осенне-зимний период людей с характерной сыпью на губах становится все больше. Казалось бы, это нередкое заболевание, однако о герпесе в основном ничего не знают, разве что «это такая лихорадка на губах».

Заболевание вызывают два типа вирусов простого герпеса: ВПГ-1 обычно поражает дыхательные пути, а ВПГ-2 – урогенитальную систему. Однако в последнее время роль ВПГ-1 в развитии генитального герпеса увеличивается.

Инфицированность населения очень высокая. По данным ВОЗ, герпес занимает второе место среди вирусных заболеваний человека, уступая только гриппу.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Наносить противовирусные средства на места высыпаний следует с помощью ватной палочки, не прикасаясь руками.
- Не касайтесь руками глаз. Это особенно касается женщин, поскольку они делают макияж.
- Не пытайтесь избавиться от волдырей или снять струпья во избежание попадания инфекции на другие участки тела.
- Пользуйтесь отдельным полотенцем и посудой, не пейте из чужих стаканов.
- В магазинах не рекомендуется пользоваться тестерами.

Восприимчивость к инфекции не зависит от пола и возраста. Исследования показали, что к 15 годам 80 % детей инфицированы, а к 30 годам 90 % населения имеют антитела к вирусам того или иного типа.

Герпес широко распространён по всему миру. Источником инфекции являются вирусоносители и больные с различными формами болезни.

СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

- Многие считают, что герпес – это проявление «простуды». В действительности это самостоятельное заболевание. Обычно он активизируется при переохлаждении, стрессе, переутомлении, обострении хронических заболеваний или снижении общего иммунитета. Появление сыпи означает, что, например, перенесенная респираторная инфекция ослабила иммунитет, и это дало вирусу герпеса возможность активно действовать.



■ Герпес заразен. Передается воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре), контактным (при поцелуях, пользовании общей посудой, помадой) и половым путем. Возможно, также заражение ребенка от матери при прохождении через родовые пути.

■ Вирус простого герпеса встраивается в геном нервных клеток, поэтому сыпь возникает в местах нервных окончаний и сопровождается сильной болью. Теоретически герпес может оказаться везде, где есть нервная ткань, а значит, практически в любом органе. При снижении общего

и местного иммунитета герпетическое воспаление может развиться в слизистой оболочке рта и горлани, роговице и конъюнктиве глаза, лимфатических узлах, внутренних половых органах, кишечнике, печени, почках, легких и центральной нервной системе. При поражении головного мозга большинство больных умирают или остаются инвалидами. Генитальный герпес значительно повышает риск развития рака шейки матки у женщин и рака предстательной железы у мужчин.

■ Удалить вирус из организма невозможно. Он остается с человеком на всю жизнь,

можно лишь заставить его находиться в «спящем» состоянии.

■ Прижигание спиртом, йодом или зеленкой не влияет на вирус герпеса и его активность, а вот обжечь поврежденную кожу и слизистую оболочку таким способом очень легко. Лучше аккуратно смазать сыпь антисептиком, который не содержит спирта, чтобы не присоединилась гнойная инфекция. Проявления герпеса лечат противовирусными препаратами, например ацикловиром, который препятствует размножению вируса. При частых обострениях используют лекарства, которые стимулируют иммунитет, и общеукрепляющие средства.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Профилактика заболевания направлена на укрепление иммунной системы, поскольку её ослабление может привести к повторному появлению герпеса. Переутомление, плохое питание и вредные привычки могут стать причиной рецидива инфекции.

Обратите внимание на работу желудочно-кишечного тракта, так как все иммунные процессы начинаются именно там. Ослабление иммунитета может быть вызвано длительным приемом лекарств, особенно антибиотиков. По возможности заменяйте их другими препаратами.

Главный способ укрепления иммунитета – правильное питание.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ**Осенние прививки**

В это время года рекомендуется вакцинироваться от гриппа, пневмококковой инфекции и в некоторых случаях от клещевого энцефалита.

Эти прививки входят в национальный календарь профилактических прививок, их рекомендуют проводить в предэпидемический сезон, чтобы иммунитет успел сформироваться до начала подъёма заболеваемости.

Особенно важна прививка для детей, пожилых людей, беременных женщин, пациентов с сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми и дыхательными заболеваниями.

**Вакцинация
детей**

Когда речь заходит о прививках, у родителей появляется тысяча вопросов. В интернете легко наткнуться на страшилки, в которые пора перестать верить. Разберём самые популярные мифы.

1. «После прививки ребёнок обязательно заболеет». Нет. Вакцины не заражают болезнью. Они «тренируют» иммунитет, чтобы организм знал врага в лицо. Иногда бывает лёгкая температура или слабость – это нормальная реакция.

2. «Прививки перегружают иммунитет». Современные вакцины содержат крохотное количество антигенов. По данным ВОЗ, ребёнок ежедневно сталкивается с сотнями вирусов и бактерий, а прививки – лишь малая часть этой нагрузки.

3. «Лучше переболеть, чем привиться». Перенесённые инфекции (корь, коклюш, дифтерия) могут давать тяжёлые осложнения. Вакцина защищает без риска для жизни.

4. «Вакцины плохо проверяют». Любая прививка проходит многоступенчатые клинические исследования и строгий контроль качества. Это мировой стандарт.

5. «У нас инфекции уже нет, прививки не нужны». Стоит снизить охват вакцинацией – и болезни возвращаются. Так было с корью: в Европе и России фиксировались вспышки именно там, где отказов от прививок было много.

Прививка – это реальная защита здоровья ребёнка. Доверяйте врачам, а не слухам из интернета.

Накануне в течение двух недель не должно быть никаких признаков заболевания. При любом недомогании прививку рекомендуется отложить.

Бесплатную вакцинацию можно пройти в поликлиниках по месту жительства, а также в передвижных пунктах. Для детей организованы прививочные кабинеты в школах и детских медучреждениях.

Для иммунизации взрослых доступны препараты «Совигрипп», «Флю М», а для детей – «Ультрикс Квадри».

**ПАМЯТНИКИ****В РЕМБЫТТЕХНИКЕ**

- изготовление
- гравировка портретов
- доставка и установка
- благоустройство
- бесплатное хранение

Гарантия и скидки!

ул. Дзержинского, 58, корп. 1
ул. Достоевского, 51

Реклама. Инф. на мом. публ.

При предъявлении купона дополнительная скидка 5 %.

похоронный дом СТЕЛЛА www.stella-ritual.ru

- Бесплатная перевозка усопшего в морг
- Транспорт по РФ и странам СНГ
- Погребение, кремация, груз 200
- Частный морг, траурный зал

- Поминальные обеды
- Изготовление и установка памятников
- Благоустройство захоронений
- Рассрочка платежа

Реклама. Рассрочка предоставляется ИП Васильевой Е.В.

**Калуга, К. Либкнехта 31, 59-52-23, 8-903-636-52-23
Перемышль, Ленина 48, 8903-636-58-56**



**РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«ВОЗНЕСЕНИЕ»** **ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**

- Большой выбор ритуальных принадлежностей
- Специализированный транспорт
- Поминальные обеды
- Низкие цены
- Памятники. Ограды. Благоустройство захоронений.
- Доставка умерших в морг БЕСПЛАТНО

Благоустройство захоронений:

- изготовление ритуальных металлических оград
- монтаж деревянных и каменных крестов, надгробий
- изготовление кованых оград на кладбище
- установка столика, скамеек
- засыпка дорожек гравием, щебнем
- озеленение территории, укладка газона и бордюра
- выравнивание участка, заливка цемента для памятника

НИЗКИЕ ЦЕНЫ | РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

8 (4842) 59-55-07, 8-919-033-4000 (круглосуточно)

г. Калуга, ул. Маршала Жукова, 18 • Грабцевское шоссе, 41 • п. Ферзиково, ул. Пионерская, 4

ИП Коровенков А. Ю. Реклама.

Телефон рекламной службы

→ 400-424 (доб. 2)



НА ЗАМЕТКУ ПОТРЕБИТЕЛЮ



ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Натуральный какао-порошок имеет сложный химический состав. Более того, это один из самых сбалансированных и полноценных пищевых продуктов.

– В нем содержится около 10 % белков, 14 % углеводов, 32 % жиров, а суммарное содержание антиоксидантов достигает 7 г на 100 г продукта. В отличие от кофе и чая, в какао мало кофеина, но больше полезного теобромина, который тоже оказывает стимулирующее воздействие на организм, но влияет на нас гораздо мягче кофеина. В какао содержатся витамины A, E, B, B2, а также необходимые для человека микроэлементы, – рассказала врач-физиотерапевт, нутрициолог, диетолог Татьяна Пономарева.

Щит для организма

Одно из главных достоинств какао – богатый состав полифенолов – мощных природных антиоксидантов. Эти вещества защищают клетки организма от оксидантного стресса и повреждающего действия окружающей среды, а значит, помогают замедлять

процессы старения, сохранять активность. Исследования показывают, что всего 40 граммов сухого какао-порошка в день способны обеспечить суточную потребность взрослого человека в антиоксидантах. Этих полезных веществ в какао больше, чем в чае, кофе или красном вине. Более того, антиоксиданты в какао стимулируют кровообращение в головном мозге, помогая нам быстрее справляться с умственными задачами. Вы почувствуете прилив энергии и улучшение концентрации внимания.

Улучшает кровообращение

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов снижается уровень липопротеинов низкой плотности и улучшается состояние сосудистых стенок. Это, в свою очередь, усиливает кровоток. Неслучайно какао рекомендуют людям со склонностью к повышению артериального давления, а также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Порция какао 3–4 раза в неделю может стать отличной профилактикой.

Секреты производства

Какао бывает разным по способу обработки. От этого зависят его вкус, цвет и полезные свойства.

Натуральное (неалкализованное) какао

производится из обжаренных и перемолотых какао-бобов без дополнительной химической обработки.



- ✓ сохраняет максимум полезных веществ (антиоксиданты, магний, железо)
- ✓ имеет яркий, слегка кисловатый вкус



- ✓ может плохо растворяться в воде или молоке
- ✓ цвет менее насыщенный, чем у алкализированного

Алкализованное какао
обрабатывается щелочью (процесс алкализации), что меняет его свойства.



- ✓ легче растворяется
- ✓ имеет более темный цвет и мягкий вкус без кислинки



- ✓ часть полезных веществ разрушается при обработке



В чем польза какао и как его выбрать

Самый детский напиток

Это важный ингредиент для выпечки и десертов, он не только придаёт блюдам яркий вкус, но и обладает множеством полезных свойств. Однако не все какао-порошки одинаковы: одни дают насыщенный вкус и аромат, другие могут разочаровать. Эксперты Роскачества рассказали, на что обратить внимание при выборе этого продукта.



Поднимает настроение

Напиток ценен и наличием в нем триптофана – аминокислоты, необходимой для выработки серотонина – гормона счастья. Достаточное количество триптофана помогает поддерживать отличное настроение и бодрость духа, а вот недостаток может стать причиной частых стрессов. Кроме того, какао богато витаминами группы В, которые играют важную роль в работе нервной системы, способствуя улучшению концентрации и продуктивности.

Укрепляет иммунитет

Комплекс витаминов, минералов и антиоксидантов в какао оказывает благотворное влияние на иммунную систему. Осенью, когда смена погоды и резкое похолодание создают нагрузку на защитные силы организма, чашка ароматного напитка может стать отличным средством для укрепления иммунитета.

Снижает уровень сахара

За это свойство тоже нужно благодарить антиоксиданты, а именно эпикатехины, которые активируют ключевые белки в организме и регулируют выработку глюкозы. Регулярное употребление какао может стабилизировать уровень сахара в крови. Конечно, чтобы добиться такого эффекта, напиток должен быть приготовлен без сахара.

Вред и противопоказания

Какао стимулирует выработку желудочного сока. Напиток не рекомендуют употреблять в период обострения заболеваний ЖКТ. Не показан он и людям с чрезмерной возбудимостью нервной системы, в случае аллергической реак-

ции на продукт, а также при подагре.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЦЕННИТЕЛЕЙ

Далеко не весь какао-порошок одинаково полезен и вкусен. На рынке представлен широкий ассортимент продукции, и выбор качественного продукта может превратиться в настоящую головоломку. Давайте разберемся в тонкостях выбора, чтобы насладиться по-настоящему вкусным и полезным напитком.

Эксперты подчеркивают, что только использование собственного сырья гарантирует контроль качества на всех этапах производства, позволяя избежать нежелательных подмесов, что, к сожалению, встречается при закупке у разных поставщиков. Наличие у производителя собственных производственных мощностей для переработки какао-бобов – гарантия для покупателя, что высокое качество продукции – приоритет для производителя. Чтобы купить действительно хорошее какао, обращайте внимание на ключевые параметры. Выбирайте его по составу, внешнему виду и происхождению. Учтите, что натуральное – полезнее, алкализованное – удобнее в приготовлении.

Состав – главный показатель качества.
Идеальное какао содержит только какао-порошок или порошок из какао-бобов без добавок. Допустимыми являются ароматизаторы – ваниль и ванилин.

Что должно насторожить:

→ дополнительные ингредиенты: сахар, эмульгаторы, ароматизаторы, имитирующие вкус какао;

→ указание «какао-продукт» вместо «какао-порошок»;

→ какаовелла (или какавелла) в составе. Это шелуха какао-бобов, практически лишенная вкуса и аромата. Ее использование – явный признак удешевления продукта за счет снижения качества. В шоколаде присутствие какавеллы говорит о фальсификации.

Также обратите внимание и на **внешний вид и консистенцию**. У натурального какао-порошка светло-коричневый цвет, у алкализованного – темный. Кроме того, порошок должен быть однородным, без комков. А аромат – насыщенный шоколадный, без посторонних примесей.

Жирность качественного какао составляет от 10 до 22 %. В то же время его энергетическая ценность и количество калорий варьируются в среднем от 220 до 400 ккал на 100 г продукта.

Внимательно посмотрите на **упаковку**. Дольше всего какао-порошок сохраняет букет вкуса и аромата в герметичной непрозрачной упаковке, например во флоупаке, зиплоке.

Важно отметить, что информацию о происхождении и сорте какао-бобов в маркировке обычно не указывают. Сыре Россия закупает в разных странах. Считается, что лучшие какао-бобы выращиваются в Кот-д'Ивуаре, Гане, Эквадоре. Среди популярных сортов: Criollo (элитный сорт с мягким вкусом) и Forastero (более распространенный, с горьковатым оттенком).

Подготовила Екатерина КОМАРОВА, фото автора и из открытых источников

САД НА ОКНЕ

Приручение орхидей

Так ли сложно содержать дома это экзотическое растение?

Секретами ухода за орхидеями поделилась заведующая отделом медицины и экологии областной научной библиотеки имени Белинского Елена Кузнецова.

«ОРАНЖЕРЕЯ» В БИБЛИОТЕКЕ

В коллекции Елены Кузнецовой есть фаленопсисы, каттлеи, ванды, дендробиумы, пафиопедиумы (башмачки). Несколько десятков орхидей постоянно находятся в библиотеке и радуют своей красотой сотрудников и читателей.



— Цветами я увлекаюсь очень давно, — рассказывает Елена Валентиновна. — Первую орхидею приобрела в начале нулевых в Москве, тогда эти растения еще были редки. Сохранить ее не удалось — не хватило опыта и веры в себя. Позже я увела орхидею у подруги, и ее пример вдохновил меня на вторую попытку. С тех пор моя коллекция растет, и лучше всего мне «удаются» фаленопсисы и каттлеи.

«ДИКИЙ КОТ» И ДРУГИЕ

Фаленопсисы, как правило, хорошо растут и цветут даже у начинающих цветоводов. Они давно перестали быть редкостью, неплохой экземпляр можно купить и в сетевом супермаркете. Цветки могут очень долго, причем период цветения не привязан к определенному сезону. У некоторых сортов так называемое револьверное цветение, при котором на кончике цветоноса постоянно образуются новые бутоны.

Если цветки облетели, зеленый цветонос оставляют, потому что от него может тронуться в рост новый цветонос.



Орхидеи дают больше корней и лучше цветут в подвесных кашпо.

Цветки фаленопсисов, как правило, не пахнут. Исключение составляет «парфюмерная фабрика» — серия сортов, обладающих тонкими ароматами.

В коллекции Елены Валентиновны есть популярные сорта с эффектными, ярко окрашенными цветками: «дикий кот», «змеиная кожа». По красоте им ничуть не уступает «белый кристалл» — представитель модной, недавно появившейся группы сортов «биг лип» (от англ. big lip — большая губа). Их отличает особая форма цветков с крупным, развернутым нижним лепестком.

— На своем опыте я убедилась, что орхидеи не любят, чрезмерного внимания, — уверяет Елена Кузнецова. — Всем даю совет: оставьте их в покое! Подошли, полили, полюбовались — и все. Орхидеи, как кошки, предпочитают быть сами по себе, но в окружении любящих людей.

НЕПРИХОТЛИВЫЙ ФАЛЕНОПСИС И КАПРИЗНАЯ «КОРОЛЕВА»

Фаленопсисы хорошо себя чувствуют при комнатной температуре, но не любят сквозняков. Эти растения не нуждаются в дополнительном освещении. Весной, если фаленопсисы стоят на окне, их лучше притенить, чтобы листья постепенно привыкли к яркому свету и не получили ожог.

В отличие от них «королевы орхидей» каттлеи любят воздух, прохладу и свет. Для цветения им нужна температура не более 16 градусов и подсветка или южное окно. Период цветения у них продолжается не более 1–2 месяцев, но зато цветки у них невероятно красивые, с ароматом дорогих духов, специй, лимона, жасмина. Каттлеи, дендробиумы, ванды, особенно видовые (природные) растения, содержать гораздо сложнее, чем фаленопсисы.

— Поливаю орхидеи отстоянной водой примерно раз в неделю, в жару чаще. Ориентируюсь на вес горшка



и состояние растений: если горшок стал легким, на его стенках не видно конденсата, а корни из зеленых стали белесыми — пора поливать. На литровый горшок выливаю сверху около 200 мл. Вода выходит в глубокий поддон, и через пару часов растение ее впитывает. А вот ванды лучше поливать, погружая в емкость с водой, а потом подвешивать — они любят много солнечного света и влажный воздух.

Подкармливают растения специальным удобрением для орхидей: осенью и зимой — раз в месяц, весной, летом или в период цветения — раз в 1–2 недели.

Важно: вносить удобрение надо на следующий день после полива, когда субстрат в горшке влажный.

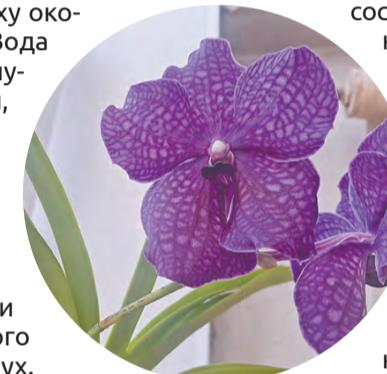
Можно подкармливать и по листу — в продаже есть готовые жидкие удобрения в емкости с распылителем, что очень удобно.

Хорошо реагируют растения на опрыскивание иммунитетом: мульяторами: подойдут «Эпин», «Циркон», «Рибав».

Время от времени орхидеям желательно устраивать душ, промывая листья от пыли, а корни — от налета солей, который на них постепенно образуется.

ПЕРЕСАЖИВАЕМ ПРАВИЛЬНО

В пересадке орхидеи нуждаются довольно редко, когда растению становится тесно в горшке, и он плотно заполняется корнями. Пересаживать можно, когда орхидея закончит цвети. На дно горшка помещают дренаж, растение ставят в горшок и, придерживая, аккуратно заполняют пространство вокруг корней субстратом. Важно не сломать живые корни — они могут загнить. Если это произошло, поврежденный корень нужно подсушить и присыпать обычным или активированным углем. Засохшие корешки можно аккуратно отрезать секатором. После пересадки



растение дня три не поливают. — Желательно сделать отверстия не только в дне горшка, но и в боковых стенках. Сейчас огромный выбор субстратов — от коры пиний до кокосовой стружки. Я предлагаю обычную сосновую кору, которую можно собрать в бору. Ее желательно прокипятить или прокалить в духовке.

ДЕТКИ — БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ

Размножать орхидеи сложно, особенно фаленопсисы, поскольку у них моноподиальная форма роста. В промышленных питомниках для получения посадочного материала используют микроклонирование. В домашних условиях очень редко эти растения могут образовать детку на цветоносе или новую розетку листьев, но в библиотеке такие случаи были.

Каттлеи и другие симподиальные орхидеи можно размножать отделением «деленок», но для этого нужны опыт и навык, иначе и маточное, и отдаленное растения могут погибнуть.

Орхидеи довольно устойчивы к болезням и вредителям. Среди самых распространенных — щитовка и трипс, которым часто бывают заражены растения, привезенные из Азии. Перелив может спровоцировать развитие бактериальных инфекций. Для борьбы с ними в продаже есть специальные препараты, лучше всего использовать японские.

**ПОМОГУТ КНИГИ**

Разговор с библиотекарем не может обойти стороной книги. Любителям орхидей Елена Кузнецова рекомендует детективы английского писателя Рекса Стаута, который был большим ценителем и знатоком этих растений и наделил этими качествами своего героя — детектива Ниро Вульфа. Много интересных фактов можно перечерпнуть из приключенческой повести Франтишека Флоса «Охотники за орхидеями».

Кроме того, в отделе медицины и экологии много научных и популярных изданий по выращиванию орхидей и уходу за ними. Здесь вам всегда будут рады, охотно поделятся опытом и подберут нужную литературу.

Ольга ДЫМОВА, фото автора и из архива Елены Кузнецовой



ГРАМОТЕЙ

Владимир ПЕТРОВ
о русском языке
с пристрастием



Строганый или строганый

Покупал доски в магазине и прочитал на ярлычке-стикере: «Доска не строганная». Здесь допущены две ошибки, и внимательный читатель сразу это увидит. Правильное написание – «Доска нестроганая». Понять, почему допущены эти ошибки, несложно: правила требуют кое-каких знаний, которые могут со временем позабыться. Подумаем, как избежать таких ошибок.

Одиночное или двойное *н* мы встречаем в суффиксах существительных, прилагательных, страдательных причастий и наречий, образованных от прилагательных и причастий. Правил этих много, имеются исключения. Поэтому, чтобы не повторять их все, сосредоточимся на тех, которые нужно использовать в нашем случае.

Первое, что надо сделать, чтобы не допустить ошибки, определить, какая перед нами часть речи – прилагательное или причастие. Это не всегда бывает просто. Вспомним, что прилагательное означает признак предмета, а причастие – признак предмета по действию. Как это выглядит? Сравним зеленый лист и зеленеющее поле. В первом случае мы имеем прилагательное зеленый, во втором – действительное причастие зеленеющий. Легко заметить, что прилагательное обозначает постоянный признак, а причастие – временный.

Но часто причастия и прилагательные бывает трудно отличить друг от друга. Такое случается, когда оба они образованы от глагола с помощью близких по звучанию и написанию суффиксов: кошеный – кошений, печеный – печеный и другие. Кошений и печеный – страдательные причастия прошедшего времени, кошеный и печеный – прилагательные. Отличаются одиночным и двойным *н* в суффиксе.

Теперь обратимся к слову, которое нам надо написать правильно: строганный, как на ярлычке, или строганый? «Ворд» меня постоянно поправляет, все время добавляет еще одно *н*, если я пишу строганый. Может быть, то же самое случилось и с наборщиком ярлычка, и он доверился компьютерной программе проверки орфографии?

В словосочетании доска (*не*)строга...я нужное нам слово – прилагательное, потому что оно здесь не имеет и не может иметь поясняющего слова, отвечающего на вопросы как? каким образом? когда? где? Именно такие слова выявляют в главном слове признаки причастия, то есть совершившегося действия: как, когда, кем или где доска строгалась. Например, строга...я плотником. Если пояснительного окружения у слова нет, оно не причастие, а прилагательное, обозначающее не признак длившегося какое-то время действия, а постоянный признак предмета.

Определив часть речи, мы можем приступить к выяснению, с двумя или одной *н* пишется это слово, потому что есть прилагательные, которые всегда пишутся с двумя *н*.

По правилам русской орфографии страдательные причастия прошедшего времени не на -ованный (-ёванный, -еванный) пишутся с двумя *н*. А прилагательные, образованные от таких причастий или по их типу, пишутся с одной *н*.

Поскольку у нас здесь не причастие, а прилагательное, относящееся к этому причастию, то мы должны писать одно *н*.

Классический пример таких причастий и прилагательных все помнят со школьной поры: жареная картошка, но жаренная на масле картошка.

Теперь вспомним правило написания *не* со словами. *Не* с прилагательными, как и с другими частями речи, пишется вместе, если без *не* слово не употребляется (*неуклюжий*), если без *не* слово имеет другое значение (*невольная ложь – вольный ветер*), в словах с приставками *недо-* и *небез-*.

Еще один случай: когда *не* в словах служит для выражения противоположного смысла, а не для отрицания. Вот это как раз наш случай. Строганый – нестроганый выражают противоположные состояния предмета. Значит, *не* здесь пишем вместе и это не отрицательная частица, а приставка. Теперь попробуем придумать выражение, в котором наше слово было бы причастием, а *не* – отрицательной частицей. Например, так: «Еще не строганная плотником доска». На этикетке с названием товара такого не напишешь.

НА ДОСУГЕ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Запас слов. 6. Продукт питания бедняков. 7. Налет, появляющийся на внутренней поверхности чайника при его длительном использовании. 10. Римская богиня ветерка, воздуха. 12. Удав, обитающий в тропич. Америке. 13. Плотничный инструмент с зубами. 15. Религиозное воздержание на определенный срок от скромного. 16. Сорт конфет. 17. Гербовая птица. 18. Расплавленная силикатная масса, изливающаяся при извержениях вулканов. 19. Одна из стихий. 22. Монастырь. 23. См. фото. 24. Прибрежные песчаные холмы. 25. Передвижение не на своих двоих.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Свинская часть яичницы. 2. Указание источника внизу страницы. 3. Парный знак препинания. 4. Месяц года. 7. Конец (ант.). 8. «Зазвенела весенняя ...», – слово. 9. Разлив реки. 10. Размах колебаний маятника. 11. Узкое ущелье в горах. 12. Часть ноги выше колена. 14. Семит, бедуин. 20. Ударный музыкальный инструмент. 21. Конечность.



• Заполните свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3x3 каждая цифра встречалась только один раз.

4		1		8
7	6	2	9	4
8	5	3	2	7
6			4	1
4	2			8
9		5		2
7	1	9	2	8
	4	3	9	6
9		6		2

8	1	6		9
4	7	9	6	8
6	9		2	
2	9		7	4
1	9		7	6
4	3	1	9	
8			1	4
4	2	3	7	
3		9	8	2

		1	9	
7	5	3		6
5		6	1	3
1		4	7	8
7			9	
2	5	8	9	
6	8	9	3	1
3		1	9	8
1	6			

Паломническая служба
ЕЛИСАВЕТА

Наши телефоны:
8-910-862-91-93, 8-964-145-09-26

27.09. Годеново. К Животворящему Кресту. Переславль-Залесский. Троице-Сергиева лавра. 5900 руб.

4.10. Третьяковская галерея. Святых Замоскворечья. 2200 руб. + вх. билет

5.10. Кубинка. Храм ВВС России + музей «Дорога памяти». Боровск. Пафнутьев монастырь. Высокое. 2500 руб.

11.10. К св. Матроне Московской. Храм Христа Спасителя. Зачатьевский монастырь. 2500 руб.

12.10. Новый Иерусалим. Звенигород. 2500 руб.

18-19.10. Дивеево. Арзамас. Суровово. Цыгановка. Муром. 15600 руб.

26.10. Оптина пустынь. Клыково. Шамордино. 2200 руб.

Реклама. Инф. на момент публ. услуги лицензированы

12+

Вооруженные Силы России ПРИСОЕДИНИЯСЯ К АРМИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

5 000 000 ₽

заработка платы за первый год с учётом региональных, муниципальных и выплат Министерства обороны РФ

Пункт отбора на военную службу:
г. Калуга, ул. Максима Горького, 87,

8-800-100-47-66

