



ТРАНСПОРТНЫЕ АРТЕРИИ

В Пермском округе начали работать три новых автобусных маршрута



В Пермском муниципальном округе много населённых пунктов. Чтобы связать их между собой и предоставить жителям возможность быстрее добираться до работы и таких объектов социальной инфраструктуры, как детские сады, школы и поликлиники, в муниципалитете идёт работа по развитию транспортной сети.

Елена БАРДУКОВА
Фото Алёны КРОХИЧЕВОЙ

С 1 июля в округе на линии вышли автобусы трёх новых маршрутов.

— В 2025 году мы провели обследование пассажиропотоков и увидели, как остро стоит проблема связи отдалённых территорий с социальными и транспортными узлами округа. В некоторых населённых пунктах общественного транспорта не было совсем. Поэтому в прошлом году было принято решение утвердить комплексную схему транспортного обслуживания, и сегодня мы перешли к её практической реализации. Особая благодарность губернатору Прикамья Дмитрию Махонину и краевому правительству за помощь в проработке этого важного для жителей вопроса, —

подчеркнула глава Пермского муниципального округа Ольга Андрианова.

В муниципалитете начали работать маршруты № 110 «д. Дикая Гарь – Верхние Муллы», № 105 «Усть-Качка – с. Новоильинское» и кольцевой маршрут № 107 «с. Лобаново – д. Касимово – с. Фролы – д. Большая Мось», протяжённостью 86,5 км.

Прямое сообщение появилось там, где раньше требовались долгие пешие переходы и пересадки. Например, путь от Паздерино до Фролов сократится с полутора часов до 20 минут.

В транспортной компании, обслуживающей новые маршруты, рассказали, что автобусы полностью готовы к выходу на линию. Каждый день водители проходят медицинский осмотр, автобусы перед выездом

на линию — технический контроль. Подготовлен также необходимый резерв на случай неисправности техники.

Ольга Андрианова подчеркнула, что маршруты охватят 19 населённых пунктов, где проживают около 3 тысяч человек. По предварительным оценкам, ежегодно автобусами смогут воспользоваться более 100 тысяч пассажиров.

Жители уже оценили введение новых маршрутов. Семья Елены Клепцовой получила землю в Большой Моси, как многодетная, несколько лет назад, построила здесь дом, и место всем очень нравится. Сама Елена работает в детском саду во Фролах.

— Для нас, жителей Большой Моси, очень актуальна связь с Фролами как с местом, где есть вся необ-

СПРАВКА «НИВЫ»

Маршрут № 105

с. УСТЬ-КАЧКА – д. ЛУГОВАЯ – с. НОВОИЛЬИНСКОЕ (кольцевой)

Работает по средам, воскресеньям и субботам.

▪ В среду и воскресенье — с 13:40 до 18:20.

▪ В субботу — с 6:40 до 11:20.

Проходит через Красный Восход, Горшки и Суздалы.

Маршрут № 107

с. ЛОБАНОВО – д. КАСИМОВО – с. ФРОЛЫ – д. БОЛЬШАЯ МОСЬ (кольцевой)

Работает по средам, воскресеньям и субботам.

▪ В среду и воскресенье — с 7:00 до 11:20.

▪ В субботу — с 13:30 до 18:50.

Связывает Лобаново, Касимово, Фролы, Большую Мось, Якунчики, Мартьяново и другие населённые пункты.

Маршрут № 110

д. ДИКАЯ ГАРЬ – п. ВЕРХНИЕ МУЛЛЫ

Работает ежедневно.

▪ От Дикой Гари автобус отправляется в 6:00, 7:20, 14:00, 17:50 и 19:20.

▪ От Верхних Мулл — в 6:40, 8:00, 14:40, 17:10 и 18:40. Останавливается в Полюдово, Чуваках, Большом и Малом Савино, Ванюках, Песьянке, Хмелях и других деревнях.

ходимая инфраструктура: детский сад, школа, поликлиника. И то, что появляются новые автобусы, для нас большая радость, — говорит Елена.

Отметим, что сейчас автобусы ходят по расписанию в тестовом режиме. В дальнейшем оно будет корректироваться с учётом наполняемости.

ВСЕГДА НА ПОСТУ

Государственная автоинспекция отмечает 90-летний юбилей

В пятницу, 3 июля, российская Госавтоинспекция отмечает солидный юбилей: 90 лет назад, в 1936 году, Совет народных комиссаров СССР утвердил положение о создании Государственной автомобильной инспекции.

Сергей ТРЕТЬЯКОВ
Фото автора

За эти годы на дорогах страны в разы увеличилось количество автомобилей, поэтому и работы у дорожных инспекторов прибавилось немало. Они не только следят за тем, чтобы на дорогах было безопасно, не было пьяных водителей и лихачей, нарушающих правила дорожного движения, но еще и выполняют много других обязанностей. Выезжают на места дорожно-транспортных происшествий, оказывают посильную помощь участникам дорожного движения, проверяют большегрузы на предмет незаконной перевозки продукции, разыскивают угнанные и похищенные транспортные средства, выявляют перевозчиков наркотических средств; лиц, совершивших тяжкие преступления.

В Пермском округе есть свой отдел Госавтоинспекции, сотрудники которого следят за двумя тысячами километров федеральных, региональных и муниципальных дорог округа. В этом им помогает обновленное оснащение. Во-первых, в рамках Федеральной программы «Безопасные качественные дороги» сотрудники дорожно-патрульной службы получили автомобили с увеличенным объемом двигателя, чтобы каждый нарушитель, который решит скрыться от дорож-

ных полицейских, был задержан и привлечен к ответственности. А еще патрульные автомобили оборудованы видеорегистраторами как снаружи, так и внутри, чтобы фиксировать все возможные нарушения и разбираться в спорных ситуациях.

Кроме того, сотрудники Госавтоинспекции имеют возможность, не отходя от остановленной машины, проверить по электронному планшету информацию и о водителе, и о его транспортном средстве по информационным учётам МВД, в целях выявления нарушений действующего законодательства или преступления.

Также патрульные автомобили оборудованы системами фиксации административных правонарушений «Кордон», что позволяет привлекать в автоматическом режиме нарушителей установленной скорости движения и любителей поговорить по телефону.

Помимо инспекторов дорожно-патрульной службы, в Госавтоинспекции трудятся государственные инспекторы технического надзора, которые осуществляют

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ! ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ — ДНЁМ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!

Ваша служба — это ежедневный, напряжённый и очень ответственный труд. От вашей компетентности, решительности и чётких действий зависят жизнь, здоровье и безопасность тысяч водителей и пешеходов. Вы первыми приходите на помощь участникам дорожного движения, поддерживаете порядок на дорогах в любое время суток и в любую погоду.

Особые слова благодарности в этот день я выражаю нашим ветеранам. Вы — хранители славных традиций и бесценного опыта, который сегодня успешно передаёте молодому поколению сотрудников.

Спасибо вам за ваш многолетний добросовестный труд и заложенный фундамент надёжности. Искренне желаю всему личному составу крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, выдержки и дальнейших успехов в службе на благо нашей Родины. Пусть в ваших семьях всегда царят мир, любовь и благополучие. Спокойных вам рабочих смен, безопасных дорог и счастья!

Игорь ЗЫКОВ,
врио начальника Госавтоинспекции Пермского отдела МВД России

надзор за предпринимателями, осуществляющими грузовые и пассажирские перевозки, следят за техническим состоянием эксплуатируемых транспортных средств и соблюдением законодательства в отношении перевозки пассажиров и грузов.

А сотрудники дорожного надзора следят за нормативным состоянием дорог на территории обслуживания, тесно взаимодействуют с администрацией Пермского округа и подрядными организациями, осуществляющими ремонт, строительство и обслу-

живание дорожной инфраструктуры округа, вносят предложения и предписания.

В целях снижения аварийности и её профилактики нередко весь отдел Госавтоинспекции выходит на дороги с полосатыми жезлами в руках.

— Коллектив у нас сплочённый, ребята всегда друг друга выручают, никогда в беде не бросают, — подчеркнул Игорь Зыков, врио начальника отдела Госавтоинспекции отдела МВД России «Пермский». — Сотрудники всегда готовы задержаться на службе, не считаясь с личным временем, в любое время года и любые погодные условия мужественно и достойно выполняют свои служебные обязанности. Вторые половинки — мужья и жены — всегда с пониманием к этому относятся потому, что это всё-таки служба. И каждый день инспекторы, выходя на линию, рискуют своей жизнью и здоровьем. Круглосуточно и при любых климатических условиях они остаются на боевом посту, чтобы все участники дорожного движения смогли беспрепятственно и безопасно добраться до дома.



ДОМ У ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ

Инженер из Пермского округа получил отремонтированную квартиру по программе переселения граждан из аварийного жилья

Сергей ТРЕТЬЯКОВ
Фото автора

— Вид вызывает ностальгию, — говорит Вячеслав Спири, разглядывая из окна пятого этажа железнодорожную станцию «Ферма». Я ведь здесь восемь лет бригадиром проработал. А сейчас тружусь главным инженером Кунгурской дистанции пути, буду ездить на работу на поезде, раз станция рядышком. Так что, с расположением новой квартиры мне повезло. И ремонт хороший, я доволен.

Квартира, и правда, выглядит неплохо: свежие обои под мрамор, пластиковые окна с сетками от комаров в комплекте, блестящая сантехника в ванной, новая кухонная плита, даже светильники в каждой комнате уже установлены. И подъезд, в котором находится эта квартира, после ремонта, с выровненными лест-



ничными площадками и ярко-синими стенами. Разительное отличие от той квартиры в аварийном бараке, которую железнодорожнику поменяли на эту квартиру по программе переселения.

Вячеславу Спирину в 2008 году предоставили жилье в питейском бараке в деревне Кочкино, построенном для работников железной дороги ещё в 50-е годы прошлого века. Барак пред-

ставлял собой дом на пять квартир, и был признан аварийным. В 2026 году началось расселение жильцов этого дома. Теперь очередь дошла и до Вячеслава.

— У меня трое детей, старшие пока в Кунгуре с матерью проживут, а вот с младшей дочерью, ей на днях девять лет исполнилось, планирую в новую квартиру в поселке Ферма переехать, — рассказал Вячеслав.

В этом году это уже девятая квартира, которую получили жители аварийных домов Пермского округа. Квартиры предоставляются по региональной адресной программе переселения граждан из аварийного жилья. Ее цель — заменить непригодное для жизни жилье на безопасное и благоустроенное. При этом общая площадь нового жилья должна быть не менее площади старого. Для этих целей администрация окру-

га в соответствии с законодательством заключает муниципальные контракты на приобретение жилых помещений, отремонтированных «под ключ».

— Мы проверяем и саму квартиру, и общее состояние дома, чтобы всё соответствовало нормам безопасного проживания, — объяснила Марина Ошмарина, заместитель начальника управления жилищно-коммунального хозяйства Пермского округа, председатель окружной приемочной комиссии. — После приёмки окружной комиссией жилые помещения поступают в муниципальную собственность и передаются гражданам по договорам социального найма. Аварийное жильё по завершении процедуры расселения идёт под снос, и так наш округ становится красивее, а жить в нём становится комфортно и безопасно.

ГОРДОСТЬ ОКРУГА

В 2026 году медали за успехи в учебе получили 95 выпускников муниципалитета

На этой неделе в Култаевском ДК прошёл масштабный праздник для 11-классников Пермского округа «Выпускник-2026». В этом году со школьной скамьи попрощались 423 выпускника. Темой выпускного стало «Время. Код будущего» — создание уникального кода, который позволит ребятам в полной мере реализовать свой потенциал.

Елена БАРДУКОВА
Фото Алёны КРОХИЧЕВОЙ

Атмосфера праздника захватывала у самого входа в ДК: в фойе была организована фотозона с неоновой подсветкой, нейрофотобудка и предсказатель. Ребята с удовольствием фотографировались и общались со своими родителями и педагогами, пришедшими разделить с выпускниками торжественный момент.

С теплыми пожеланиями и словами напутствия к вчерашним школьникам обратились глава Пермского муниципального округа Ольга Андрианова,



председатель окружной Думы Дмитрий Гордиенко, заместитель главы администрации округа Алексей Норицин, начальник управления образования муниципалитета Наталья Соснина. Каждый из гостей принял участие в торжественном награждении настоящих звезд нашего округа.

В этом году медали за успехи в учебе получили 95 человек: 51 золотая и 44 серебряные медали. По данным управления образования, лидерами по числу медалистов стали Кондратовская школа «Патриот» (10 человек), Юго-Камская школа (7), Мулян-

ская школа (7), Гамовская школа «Алгоритм» (6) и Савинская школа (6).

По итогам трёх экзаменов наибольшее число баллов набрали Владислав Кетов из Култаевской школы (291 балл), Ульяна Шубина из Фроловской школы (284 балла), Родион Сафонов (278 баллов) и Софья Пепеляева (277 баллов) из Нижнемуллинской школы, Егор Горбунов из Култаевской школы (275 баллов). 225 баллов и более набрали 55 человек.

Отметим, что Владислав Кетов стал первым учеником

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Ольга АНДРИАНОВА,
глава Пермского муниципального округа:

— Этот день — важный рубеж не только для ребят, но и для всего нашего округа. Школьные годы остались позади. Позади — волнительные экзамены и мудрые уроки наставников. Но всё самое интересное — впереди. Впереди — огромная взрослая жизнь, выбор профессии, новые города и знакомства. Дорогие выпускники! Пусть ваши знания и целеустремлённость помогут достичь самых смелых высот. Не бойтесь трудностей и всегда помните, что мы гордимся вами. Удачи вам на пороге новой жизни! С праздником!

Култаевской школы, сдавшим информатику на 100 баллов. Более того, в Пермском округе он — единственный выпускник, набравший по этому предмету максимальное количество баллов. Владислав рассказал, что с детства мечтал стать IT-специалистом и заниматься компьютерами: ему всегда нравилась техника. «Родители всегда мотивировали меня на учебу, поддерживали мою любознательность и помогали на всем пути. Это начинается не в 10–11 классе, а идет с детства», — подчеркивает Владислав. Достичь таких высоких результатов молодому человеку помогли, в первую очередь, труд, поддержка родителей и друзей и, конечно, его педагог Юлия Владимировна Туляева. Сейчас

Владислав планирует реализовать свои возможности на самом высоком уровне и поступить в один из ведущих вузов страны.

«Всем хочу пожелать поступить не туда, куда получится, а туда, куда они захотят. Это самое главное, чтобы все были счастливы», — говорит молодой человек.

В течение праздника для ребят выступал творческий проект «Квартирник». А изюминкой вечера стала «генерация» выпускника Пермского муниципального округа 2026 года. Вместе с ведущими и залом нейросеть на экране собрала необходимый для успеха набор качеств, а финалом стал коллаж, визуализирующий портрет выпускника: смелого, вдумчивого и амбициозного.

ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ

Как отпраздновали День молодёжи в Гамово

В минувшие выходные село Гамово стало настоящей точкой притяжения молодёжной энергии и семейного тепла. Здесь прошёл ежегодный окружной фестиваль «Уральские зори», который в этом году вновь доказал: традиции живы, а молодость умеет зажигать — даже если небо затянуто тучами.

Полина СЫЧЕВА
Фото Александра РАЧЁВА

История празднования Дня молодёжи в округе началась ещё в 1957 году, а с 2000-го традиция обрела формат фестиваля «Уральские зори». И пусть уральское лето в этот раз выдалось дождливым — программа удалась на славу. Энергия участников и зрителей буквально согревала площадки, и пасмурное небо никак не могло погасить этот внутренний огонь.

УМ И СИЛА: СПОРТИВНЫЙ НАКАЛ

Спортивная программа фестиваля получилась по-настоящему массовой: на площадках не стихали азартные выкрики, топот бегущих ног и радостные возгласы после удачного броска или точного удара. На беговых дорожках легкоатлетической эстафеты команды старались не потерять ни секунды — каждый этап был на вес золота, а болельщики на трибунах не умолкали ни на минуту, подбадривая своих фаворитов: «Давай-давай, ты можешь!», «Держи темп!», «Осталось совсем чуть-чуть!».

На волейбольных и футбольных полях кипели нешуточные

страсти: игроки стремительно перемещались, выстраивали комбинации, а каждый удачный розыгрыш встречали бурными аплодисментами. Напряжение росло с каждой минутой: счёт то и дело сравнивался, и исход матча решался буквально на последних секундах. В такие моменты казалось, что весь стадион сдерживает дыхание — и взрывается ликованием, как только мяч влетает в ворота или касается площадки на стороне соперника.

В силовых дисциплинах — мас-рестлинге и армрестлинге — всё решали выдержка и концентрация: соперники замирали в напряжённых позах, зрители задерживали дыхание, а победа доставалась тому, кто смог в нужный момент сделать решающее усилие. Здесь не было места спешке: каждая секунда тянулась бесконечно, и именно в этом терпении рождалась настоящая сила.

Даже дождь не мешал спортсменам выкладываться по полной: мокрые дорожки, скользкие мячи и порывистый ветер только добавляли состязаниям остроты — и делали каждую победу по-настоящему заслуженной. И в каждом финише, в каждом забитом мяче, в каж-



дом выигранном поединке читалось главное: здесь ценят не только результат, но и старание.

СЕМЕЙНЫЙ АЗАРТ И ВЕСЁЛЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Особенно задорно выглядела площадка семейных стартов. Здесь было шумно, весело и по-настоящему жарко — не от солнца, а от накала страстей. Семьи проходили испытания одно за другим, смеялись, подбадривали друг друга и не сдавались даже тогда, когда что-то не получалось с первого раза.

— Мы прошли только четвёртое испытание, а ощущение, будто побывали в самой жаркой стране, — смеётся участница семьи Снегирёвых из Култаево. — Нам очень нравится. Мы счастливы, что попали сюда. Испытания все разные: ловили мячики, участвовали в «Звёздных

шароварах» и «Космолёте» — везде хочется попробовать, азарт зашкаливает!

А семья Конти из Кояново призналась, что больше всего их покорило задание «Ракета», которое вызвало бурю положительных эмоций.

— Нужно было подпрыгнуть всей семьёй на воздушном «карандаше», это было очень смешно, — с улыбкой вспоминает глава семьи. — Дети хохотали до слёз, да и мы с женой не могли остановиться. Ради таких моментов и стоит приезжать на фестиваль.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДРАЙВ

Пока одни разминались на стадионе, другие сражались в интеллектуальном конкурсе. Например, команда «Неслучайные люди» из Кояново блеснула эрудицией в игре «Угадай мелодию».

— Мы поучаствовали в интеллектуальной игре, пели песни, вспоминали, — делится впечатлениями один из участников команды. — Сейчас готовимся к тимбилдингу. Настроение у всех доброжелательное, команды позитивны. Единственное, погода немного подвела — хотелось бы солнца, но атмосфера это компенсирует.

И ВОТ ОНИ — ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ!

Спортивная эстафета тоже не обошлась без ярких эмоций и закономерных побед. Семья Быковых из Фролов вновь подтвердила свой чемпионский статус, взяв золото в семейном забеге.

— Мы выступаем уже в третий раз, — поделилась Леона Быкова после финиша. — Дистанцию распределили так: муж бежал 200 метров, я — 100, и сын завершал круг ещё на сотне. Впечатления от первого места прекрасные! Это не просто победа, это наша семейная традиция — каждый год приезжать на «Уральские зори» и доказывать, что вместе мы можем всё.

С каждым годом «Уральские зори» собирают всё больше участников. Здесь переплелись спорт, творчество и просто человеческое общение. Мероприятие стало не просто праздником, а настоящей точкой сборки для активной молодёжи и крепких семей округа.

ПЕРВЫЙ ТРАКТОРИСТ В КРАЕ

Механизатор из посёлка Сылва стал победителем регионального этапа
Всероссийского конкурса профессионального мастерства

30 июня состоялся краевой этап Всероссийского конкурса «Лучший по профессии» в номинации «Механизатор». Мероприятие проходило на территории Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д. Н. Прянишникова. На него приехали 16 лучших трактористов со всего Пермского края.

Сергей ТРЕТЬЯКОВ
Фото автора

Участникам нужно было ответить на вопросы в теоретической части и продемонстрировать свои практические навыки в гараже и на поле. Так, в учебном гараже механизаторы под присмотром судей показывали, как справляются с обслуживанием своей техники: меняли топливный фильтр тонкой очистки, регулировали форсунку и протягивали головку блока цилиндров.

Этап на поле представлял собой традиционное состязание механизаторов: фигурное вождение трактора. Участникам на «Беларусах» нужно было зацепить груз, как можно быстрее проехать с ним лабиринт из натянутых лент и поставить груз на финише в обозначенную точку с точностью до сантиметра. Конкурс усложнил начавшийся прямо во время заездов сильный дождь, но профессиональные механизаторы достой-

но справились со всеми дополнительными трудностями.

— Мы не случайно проводим конкурс на базе аграрно-технологического университета, ведь наша цель — популяризовать аграрные профессии среди молодёжи, — отметил Юрий Крестьянников, председатель экспертной комиссии конкурса. — И, разумеется, сегодня мы узнаем лучшего в профессии у нас в крае, а также предприятие, которое воспитывает таких специалистов.

Пермский округ на конкурсе представлял Дмитрий Лоскутов из посёлка Сылва, механизатор предприятия «Агросила Птицефабрика Пермская». В прошлом году он, как победитель окружного конкурса механизаторов, уже выступал на уровне края и тогда занял второе место. В этом году он выступил еще лучше и стал победителем теперь уже регионального этапа.

— Я, можно сказать, потомственный механизатор, и



дед у меня на тракторе работал, а отец водит трактор до сих пор, — рассказал Дмитрий. — Сам я начал работать на тракторе в 2004 году, когда мне было восемнадцать лет. Тракторист должен быть внимательным, всё же потенциально опас-

ной техникой управляет, и должен постоянно учиться, так как прогресс не стоит на месте, трактора, плуги и другое подвесное оборудование обновляются и изменяются. Считаю, что такие конкурсы профессионального мастерства полезны,

всегда интересно пообщаться с коллегами. А ещё хочется, чтобы молодёжь в механизаторы «подтягивалась».

Теперь Дмитрию Лоскутову предстоит представлять Пермский край на Всероссийском этапе в Тамбовской области.

ОБГОНЯЯ ВЕТЕРА

Спортсмен из Горного стал победителем в забеге по пересечённой местности на 100 км

Трейлраннинг, или бег по пересечённой местности, — довольно необычная спортивная дисциплина. Здесь спортсмены бегут не по асфальтированным дорожкам, а по природным рельефам: полям, горам, холмам, по лесу. Легким этот вид спорта не назовёшь, ведь под ногами могут быть и грязь, и камни, и корни деревьев, но и у него есть свои поклонники. Один из них — сотрудник Штаба ГУ МВД России по Пермскому краю, майор внутренней службы Артём Аминов из посёлка Горный.



Мария КУЛАКОВА,
сотрудник пресс-службы ГУ МВД
России по Пермскому краю
Фото автора

В любительском спорте Артём Аминов уже почти 30 лет. Его первая специализация — лыжные гонки. На данный момент страж порядка официально имеет первый разряд по лёгкой атлетике, который завоевал в 2025 году на Чемпионате Пермского края по трейлу на дистанции 55 км.

— Мне очень нравятся именно трейлы, особенно дис-

танции в промежутке от 50 до 100 км. Поэтому в 2026 году я решил создать в посёлке Горном и его окрестностях серию беговых трейловых соревнований. Очень хочется показать красоту наших мест, привлечь больше любителей бега, чтобы люди приезжали семьями и отдыхали активно, с пользой для души и тела, — признаётся офицер.

Бег стал семейной традицией Аминовых. Супруга спортсмена и дети не раз участвовали в соревнованиях сами, а на ультрамарафоны всегда приезжают вместе, чтобы поддержать и поболеть за своего папу. Так было и в посёлке Половинный Новоу-

ральского округа Свердловской области, где в конце мая состоялся весенний забег по пересечённой местности. Для мужчин была подготовлена дистанция на 108 км.

Поспать перед соревнованиями полицейскому не удалось, так как стартовали спортсмены в три ночи. Получилось лишь немного вздремнуть в гостинице, а потом в автобусе, который вёз спортсменов к месту старта. Первыми к месту приехали организаторы. Они, кстати, спугнули рядом с трейлом медведя. Хозяин леса бродил по окрестностям и никак не ожидал посреди ночи встретить гостей на своей территории.

В назначенное время на старт вышло около 30 спортсменов. Вначале 3,5 км трассы было проложено по «бетонке», затем дистанция уводила в бездорожье, а там и подъёмы в горы, лес с колючими, сосновый бор, броды по поясу, курумник, — все то, что так любит преодолевать офицер.

— В начале дистанции я задал хороший темп по «бетонке», чтобы оторваться и дальше бежать одному, — рассказывает страж порядка. — В какой-то момент на отметке 23 км я немного заплутал на «куруме», но уже на 27 км догнал соперников и ушёл снова вперёд. На 38 км уже бежал с преимуществом в пять минут!

Примерно на экваторе наш герой, что называется, «поймал кризис». Ему захотелось просто упасть и спать. В итоге немного дезориентировался, пропустил нужный поворот и «намотал» лишние 4 км. С первого промежуточного результата опустил ся на пятый. Пришлось опять нагонять.

— Думал, что уже не смогу догнать первое место, но как-то удивительно догнал лидера на 84-м км, и уже дальше шли с ним вместе до финиша. За 4,5 км до конца дистанции я собрал все оставшиеся силы в кулак и пошёл в атаку. Итого — 111,5 км пробежал за 11 часов 4 минуты 54 секунды. Более 2 500 метров набора высо-

ты, первое тяжёлое место в абсолют! Благодарю моих друзей и земляков за соперничество и поддержку на трассе! — подытожил сотрудник Главка МВД.

Завоевать первое место Артёму Аминову помогли упорство, сила духа и выносливость. К слову, все три первых места на пьедестале в этом забеге заняли пермяки.

А 7 июня состоялся очередной забег Чемпионата Пермского края по трейлу в деревне Мостовая. Состав был сильнейший. Всю первую половину дистанции Артём Аминов бежал в группе лидеров из четырёх человек, но коварные горнолыжные подъёмы деревни Жебреи сделали своё дело: ноги спортсмена после «сотки» не такие свежие, как ему хотелось бы, поэтому темп на подъёмах был не так высок. Но победа досталась всё-таки ему. На дистанции 30 км (а по факту 26 км) Артём стал первым в своей возрастной категории.

— Лето продолжается, значит, будут новые старты. В июле — забег «Беги за сердцем» (45 км) в Губахе, в августе — Чердын (полумарафон трейл) в Башкирии (45 км, 21 км), и гонка на 50 км «Обва трейл» в Ильинском, в сентябре — «Кама трейл» в Полазне (25 км). На следующий год планирую повторить ультра, — поделился планами офицер.

КАК АННУЛИРОВАТЬ МИКРОЗАЙМ

Проект «Цифровая Россия» представляет еженедельную рубрику о том, как не стать жертвой мошенников. Мы ежедневно сталкиваемся с новыми, всё более изощрёнными схемами обмана: звонки «из банка», поддельные сайты, взломанные аккаунты, давление и манипуляции. Мошенники играют на доверии, страхе и спешке — и именно поэтому так важно знать их приёмы в лицо.

В рубрике мы простым и понятным языком разбираем самые распространённые сценарии обмана, рассказываем реальные истории и даём чёткие советы, как защитить себя и своих близких.

Это не просто новости — это практическое руководство по цифровой безопасности, которое может однажды спасти ваши деньги и нервы.

Гражданам, обнаружившим оформленный на их имя микрозайм, необходимо как можно быстрее обратиться в микрофинансовую организацию и правоохранительные органы, а при наличии самозапрета на кредиты — потребовать аннулирования незаконно заключённого договора. Об этом рассказал депутат Государственной Думы от Пермского края, член комитета по информационной политике, информационным технологиям и связи, федеральный координатор проекта «Цифровая Россия» **Антон Немкин**.

Если на момент оформления займа действовал самозапрет на получение кредитов, гражданин вправе обратиться в микрофинансовую организацию или бюро кредитных историй с заявлением об аннулировании договора. При этом МФО не имеет права требовать возврата денежных средств, если выдала

займ при действующем самозапрете или не проверила сведения о его наличии.

«Самозапрет — это не просто дополнительная мера предосторожности, а полноценный правовой механизм защиты граждан. Если микрофинансовая организация проигнорировала действующий запрет или не выполнила обязательную проверку, ответственность за такие действия не может перекладываться на человека, чьи данные использовали мошенники», — подчеркнул **Антон Немкин**.

Если самозапрет не был установлен, необходимо одновременно обратиться в микрофинансовую организацию с требованием провести внутреннюю проверку и подать заявление в полицию о совершении мошенничества. Дополнительно рекомендуется направить жалобу в Банк России, приложив документы, полученные от кредитора.

В случае возбуждения уголовного дела следует предоставить в МФО соответствующую справку и потребовать прекращения начисления процентов и любых действий по взысканию задолженности. Также важно знать, что признать договор займа недействительным в судебном порядке можно и без возбуждения уголовного дела.

«Главная ошибка, которую совершают пострадавшие, — это ожидание, что проблема решится сама собой. Чем быстрее человек уведомит кредитора и правоохранительные органы, тем выше вероятность остановить взыскание, собрать необходимые доказательства и защитить свои права. В подобных ситуациях крайне важно фиксировать каждое обращение и сохранять всю переписку и документы», — отметил депутат.

Антон Немкин также напомнил, что законодательство последовательно усиливает



Депутат Государственной Думы от Пермского края Антон Немкин

защиту граждан от мошеннического оформления кредитов. Так, с 1 сентября 2025 года микрофинансовые организации обязаны сверять реквизиты банковского счёта заёмщика и лица, на которое оформляется займ. А с 1 марта 2026 года дистанционная выдача микрозаймов будет осуществляться только после идентификации через Единую биометрическую систему.

«Последовательное ужесточение требований к идентификации заёмщиков значительно сократит возможности злоумышленников оформлять займы по чужим персональным данным. Вместе с уже действующим механизмом самозапрета эти меры формируют многоуровневую систему защиты граждан от кредитного мошенничества», — сказал в заключение парламентарий.

СИЛЬНЫЙ ЛИДЕР – СИЛЬНЫЙ КРАЙ

Дмитрий Махонин возглавил команду «Единой России»

В Пермском крае подвели итоги предварительного голосования. Жители Прикамья сами определили тех, кто представит партию на выборах. Общекраевой список возглавит губернатор **Дмитрий Махонин**.

Предварительное голосование «Единой России» — это уже традиционный способ партии посоветоваться с людьми ещё до начала основных выборов. В этом году в нем приняли участие более 125 тысяч жителей края. Они голосовали за тех, кому доверяют развитие своих городов и посёлков.

«Такая высокая активность — это главный показатель доверия, — отметил губернатор, секретарь регионального отделения «Единой России» в Пермском крае **Дмитрий Махонин**. — Благодарю каждого земляка за неравнодушие к будущему нашего региона».

Решение о том, что партийный список возглавит **Дмитрий Махонин**, закономерно. Жители края видят реальные результаты работы его команды: строятся новые школы



и больницы, ремонтируются дороги, в дома приходит долгожданный газ.

Доверие к главе региона подтверждают и цифры. На выборах

губернатора **Дмитрий Махонин** набрал почти 71 % голосов. Сегодня он выступает лидером, который объединяет интересы всех жителей Прикамья.

Партия объединяет людей самых разных профессий. В списках и опытные политики, и те, кто каждый день трудится на благо края: учителя, врачи,

аграрии, заводчане, волонтеры и участники специальной военной операции.

Основой общей работы остаётся Народная программа партии, которую формируют сами жители. Поделившись своей идеей для нового плана работы до 2031 года можно в местных отделениях «Единой России», приёмных депутатов или на сайте esterezultat59.rf. Ключевой приоритет программы — развитие промышленности, ведь именно сильные предприятия позволяют строить новые школы, больницы и дороги по всему краю.

«Единая Россия» под руководством **Дмитрия Махонина** — это команда, готовая работать на конкретный результат, — подчеркивает сенатор РФ **Вячеслав Григорьев**. — Наш общий приоритет неизменен — это развитие Прикамья и благополучие каждого жителя края, в каком бы городе или селе он ни жил».

Впереди у команды большая и ответственная работа. Главная задача, которую ставит **Дмитрий Махонин** — быть в постоянном и прямом диалоге с людьми, оперативно решая проблемы в каждой территории.

СПОРТ РЯДОМ

В Пермском округе реализуется проект «Тренер нашего двора»

В Пермском муниципальном округе набирает обороты проект «Тренер нашего двора», и всё больше жителей открывают для себя простой секрет: чтобы начать заниматься спортом, не нужно ехать в город, достаточно выбрать направление по душе и найти своего тренера в округе.

Полина СЫЧЕВА
Фото из личного архива
Яны ГРИГОРЦОВОЙ

Проект реализуется при поддержке Министерства физической культуры и спорта Пермского края и стал по-настоящему востребованным: он даёт возможность тренироваться бесплатно, регулярно и под присмотром профессионалов. Для округа это не просто серия спортивных занятий, а часть системной работы по формированию культуры здорового образа жизни.

На площадках округа тренеры проводят занятия по самым разным направлениям: общая физическая подготовка, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), а также гиревой спорт. Занятия проходят не реже двух раз в неделю, а присоединиться к ним можно в любой момент, предварительная запись на весь сезон не требуется. Такой гибкий формат особенно удобен для семей с детьми и тех, кто только пробует свои силы в регулярных тренировках.

Егор Подкидышев, тренер по гиревому спорту, участвует в проекте уже пятый год. Для него спорт — это норма жизни, а участие в проекте — возможность приобщить к нему как можно больше людей:

«О проекте я узнал давно, участвую в нём уже пятый год. Для участия нужна только заявка — и, самое главное, боль-



шое желание. Работа в проекте не оплачивается, поэтому без искренней увлечённости здесь делать нечего. Моя мотивация проста: я хочу, чтобы как можно больше людей в нашем округе занимались спортом, вели активный образ жизни и чувствовали себя увереннее и здоровее».

Гиревым спортом Егор начал заниматься ещё в техникуме — его увлекла эта дисциплина, и теперь он хорошо разбирается в её тонкостях. С тех пор гири стали неотъемлемой частью его жизни.

«Для меня спорт — это норма, такой же естественный и обязательный элемент, как сон или питание. Я стараюсь передать это отношение своим ученикам: показать, что занятия спортом — это не подвиг и не обязанность, а естественная и приятная часть

повседневности. Мы тренируемся на дворовых площадках, инвентарь у нас есть благодаря проекту, и я вижу, как ребята меняются: становятся сильнее, увереннее, дисциплинированнее. Это и есть главный результат нашей работы».

Для тренеров проект — это не только возможность делиться опытом, но и полноценная поддержка. Победителям конкурсного отбора предоставляется инвентарь, форму и брендированные баннеры. Стать частью команды могут специалисты со спортивным образованием, студенты профильных вузов (начиная со второго курса) и действующие спортсмены.

За плечами каждого из них — годы в спорте, победы, ученики и искренняя любовь к своему делу. Именно они делают проект живым.

Наталья Сырчикова, тренер по баскетболу, учитель физической культуры, участвует в проекте уже третий год:

«Для меня лично участие в проекте — это в первую очередь возможность сделать детские каникулы полезными и насыщенными. Ребята приходят с удовольствием, сами спрашивают, когда следующее занятие, просят заниматься подольше. Мы не ограничиваемся заявленными полутора часами: бывает, занимаемся и два часа, делим детей по возрасту — сначала младшие, потом старшие. С каждым годом желающих всё больше: начинали с 10 человек, потом стало 15, а сейчас уже около 20. Спорт укрепляет здоровье, поднимает настроение, даёт энергию. И когда дети видят, что тренер сам увлечён, они тоже загораются. Мы вместе растём, и это главное».

Кроме того, участие в проекте даёт школе возможность пополнить спортивный инвентарь. В этом году Наталья выбрала направление баскетбол, до этого был волейбол, лёгкая атлетика — так что оборудование постоянно обновляется, и дети с радостью занимаются с новым инвентарём.

Яна Григорцова — тренер по волейболу, инструктор по спорту. Волейбол стал для неё не просто профессией, а судьбой: «Волейбол — это моя жизнь. Я занимаюсь им со второго класса, и за эти годы он стал для меня всем: моими друзьями, увлечениями, радостями побед и горечью поражений, новыми знакомствами и путешествиями. Но главное — это успехи моих учеников. Каждая победа — это общий результат, и даже если команда не заняла призовое место, но сыграла достойно и боролась до конца — это уже успех. Мы участвуем во многих турнирах и чаще всего возвращаемся с призовыми местами».

Сейчас вместе с ребятами Яна готовится к новому турниру «Юные звёзды». В прошлом году в рамках проекта «Тренер нашего двора» состоялся первый турнир, в котором приняли участие две команды из города Пермь и две окружные. В этом году организаторы хотят расширить географию и пригласить других тренеров проекта, работающих с детьми 15–17 лет, присоединиться к соревнованиям. Спорт объединяет, и чем больше участников, тем интереснее борьба и тем выше уровень мастерства.

Проект «Тренер нашего двора» уже доказал: спорт может быть по-настоящему доступным. И, возможно, ближайшая тренировка начнётся именно там, где живёте вы, прямо в вашем дворе.

КОРОТКО

СИЛА — В УМЕНИИ, МАСТЕРСТВО — В ДЕТАЛЯХ!

В Перми объявили победителя регионального этапа конкурса профессионального мастерства среди механизаторов.

В Пермском крае завершился региональный этап Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Механизатор». Мероприятие прошло на площадке Пермского государственного аграрно-технологического университета им. академика Д. Н. Прянишникова. В конкурсе приняли участие 16 механизаторов из агропромышленных предприятий Пермского края.

Состязание состояло из двух блоков: теоретической части и практических испыта-



ний. Теоретическая часть конкурса состояла из 50 тестовых вопросов и задач.

В рамках проведения практических испытаний участники проводили диа-

гностические работы двигателя, топливной системы, а также выполняли упражнения по фигурному вождению трактора в полевых условиях. По итогам двух этапов состязания

ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

заний конкурсная комиссия определила победителей регионального этапа:

1-е место — **Лоскутов Дмитрий Юрьевич** механизатор АО «Агросила птицефабрика Пермская».

2-е место занял **Зырянов Владислав Сергеевич**, ООО «Заря».

В тройку лидеров вошёл **Вавилин Андрей Александрович**, СПК «Дружба».

Победитель регионального этапа конкурса Дмитрий Лоскутов представит Пермский край на Всероссийском финале осенью этого года.

УВЕДОМЛЕНИЕ О РАЗМЕЩЕНИИ ПРОЕКТА СХЕМЫ ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПЕРМСКОГО КРАЯ

Администрация Пермского муниципального округа Пермского края и уполномоченный орган в лице управления жилищно-коммунального хозяйства администрации Пермского муниципального округа Пермского края информирует всех заинтересованных лиц о размещении проекта схемы теплоснабжения Пермского муниципального округа Пермского края на период до 2036 года в целях организации сбора замечаний и предложений.

Замечания и предложения принимаются в срок до 20 июля 2026 года (включительно) в рабочие дни с 08.00 час. до 12.00 час. и с 12.48 час. до 17.00 (до 16.00 по пятницам) по адресу: Пермский край, г. Пермь, ул. Верхне-Мулинская, д. 72а, телефон +7 (342) 270-05-73, либо направляются по почте по указанному адресу, а также на адрес электронной почты: uzhkh@permsky.permkrai.ru

Проект схемы теплоснабжения Пермского муниципального округа Пермского края размещен на официальном сайте Пермского муниципального округа Пермского края по следующей ссылке: https://permskij-r57.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti_452.html



ОН ВАМ НЕ СИБИРЯК

Рассказываем, что связывает писателя Дмитрия Мамин-Сибиряка с Пермским краем

Писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк на деле не сибиряк, а практически наш земляк. Родился он в Пермской губернии, в поселке Висимо-Шайтанский завод (сейчас это Свердловская область) в семье священника. С 18 лет Дмитрий Мамин учился в Пермской духовной семинарии, которая тогда располагалась на пересечении улиц Кунгурской (Комсомольский проспект) и Монастырской. Здание сохранилось до наших дней, а о том, что здесь учился писатель, свидетельствует мемориальная доска на стене.

Сергей ТРЕТЬЯКОВ
Иллюстрации
Полины СЫЧЕВОЙ

Позже писатель напишет в очерке «Сорочья похлебка», явно вдохновленном семинарским опытом:

«Яркий солнечный свет заливал квадратный двор Пропадинского уездного духовного училища. Трёхэтажное здание училища в одном углу двора, напротив него длинное здание бурсацкой столовой, инспекторский флигель в глубине двора и высокая кирпичная глухая стена, которой этот флигель соединялся с училищем, были просто накалены горячим майским солнцем, и на дворе было жарко, как в только что истопленной печи. Камни и песок, которым был усыпан весь двор, тоже пыхали жаром. Человек тридцать бурсаков уныло бродили по солнечному припеку, как отравленные мухи. На всех лицах была написана смертная тоска, и бурса напрасно шаталась из угла в угол, изыскивая какой-нибудь новый способ убить время. А время для этой тридцатоголовой толпы — самый беспощадный враг...

— Хотя бы изломать что-нибудь..., — вслух думает двадцатилетний бурсак Отлукавого, которому до тошноты надоело слоняться по двору без всякого дела».

НЕСБЫВШЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО

Священника из Дмитрия Мамин не вышло. Недоучившись в семинарии, он поступил на ветеринарное отделение Санкт-Петербургской Императорской медико-хирургической академии. Спустя несколько лет Мамин бросил ветеринарию ради юридического образования, но и тут не доучился, подвело здоровье. Зато в эти студенческие годы он ради заработка стал писать в журналы рассказы о разбойниках, уральских старообрядцах и загадочных происшествиях.

Именно работа писателя и журналиста позволила Мамину заботиться о матери, младшем брате и сестре после ранней смерти отца. Семью Дмитрий перевез в Екатеринбург, сестра окончила гимназию с золотой медалью, а брат тоже недоучился в Пермской семинарии, а потом стал депутатом Государственной Думы второго созыва.

С 1880-х Дмитрий Мамин начал писать под псевдонимом Сибиряк. Писал он как книги, так и журналистские очерки, бывал по работе в Прикамье — в Перми, в Чердыни, на Чусо-

вой... Правда, его зарисовки не всегда лестны. К примеру, в очерке «Старая Пермь» для журнала «Вестник Европы» Мамин-Сибиряк писал:

«На пути от Чусовой до Перми самым замечательным местом является станция Лёвшино. До железной дороги здесь стояла жалкая деревушка и несколько магазинов для склада металлов, но теперь быстро растёт уже целый городок, и проведена даже железнодорожная ветвь к складам металлов. Тут же стоят металлические резервуары с керосином разных компаний, склады бочек и т.д. Лёвшино занимает устье Чусовой и служит местом разгрузки чусовских караванов. Железная дорога оживила пустынный берег, где и следовало бы быть давно настоящему городу, а не на месте нынешней Перми, которая стоит совершенно ни при чём, как измышление административной фантазии».

И что хотя «в последнее время Пермь совсем преобразилась — мощные улицы и целые кварталы прекрасных домов производят даже известный эффект, к сожалению, всё это тлен и суета. Искусственное оживление произведено железной дорогой, и всякая новая комбинация в этом направлении бесповоротно убьёт Пермь». И далее автор предполагает, что губернский город скоро захиреет, а новым центром станет, собственно, Лёвшино. Как мы знаем, это пророчество не сбылось.

Впрочем, в этом же очерке Мамин-Сибиряк пишет, что «ни одна русская губерния не имеет такой обширной и разнообразной литературы, как пермская, что объясняется как громадностью территории, так и разнообразием и обилием всевозможных богатств», что «Перми посчастливилось по части истории края», и рассказывает о своих знакомых пермских краеведах и деятелях народного просвещения. Также писатель отмечает: «Летом Кама под Пермью очень красива — берег, уставленный пристанями и складами, очень живое место, и работа здесь действительно кипит. Самые большие пристани, конечно, принадлежат волжским пароходам, а чердынское пароходство Лунегова приютилось в сторонке, под горой, на которой стоит кафедральный собор. Небольшая пристань и небольшой пароходик, разводивший пары, свидетельствовали о небольшой публике, которая ездит вверх по Каме».



О ЛЮДЯХ И ГОРОДЕ

После таких поездок из-под пера писателя появляются рассказы о жителях Прикамья:

«Долго горевал Елеска, но второй раз не женился: поздно было вторую семью заводить. Так он и остался бобылем и пуще прежнего занялся охотой. В лесу было весело, да и привок уж очень к такой жизни Елеска. Только и тут стряслась с ним великая беда. Обошел он медвежью берлогу, хорошего зверя подглядел и уже вперед рассчитал, что в Чердыни за медвежью шкуру получит все пять рублей. Не в первый раз выходил на зверя с рогами да с ножом; но на этот раз сплосковал: поскользнулся у Елески одна нога, и медведь напал на него. Рассвирепевший зверь обломал охотника на смерть, а лицо сдвинул ударом лапы на сторону. Едва приполз Елеска из лесу домой, и здесь свой знахарь лечил его целых полгода; остался жив, а только сделался уродом. Не мог далеко уходить в лес, как прежде, когда ганивал сохатого на лыжах верст по семидесяти, не мог промышлять наравне с другими охотниками, — одним словом, пришла беда неминуемая. В своей деревне делать Елеске было нечего, кормиться пермским подаванием не хотел, и отправился он в город Чердынь, к знакомым купцам, которым раньше продавал свою охотничью добычу. Может, место какое-нибудь обыщут Елеске богатые купцы. И нашли».

— Бывал на волоке с Колвы на Печору? — спрашивали его промышленники. — Там на реке Студеной зимовье, — так вот тебе быть там сторожем... Вся работа только зимой: встретить да проводить обозы, а там гуляй себе целый год. Харч мы тебе будем давать, и одежду, и припас всякий для охоты — поблизости от зимовья промышлять можешь.

— Да леконько, ваше степенство..., — замялся Елеска. — Во все стороны от зимовья верст на сто жилья нет, а летом туда и не пройдешь.

— Уж это твое дело; выбирай из любых: дома голодать или на зимовье барином жить...

Подумал Елеска и согласился, а купцы высылали ему и харч, и одежду только один год. Потом Елеска должен был покупать все на свои деньги от своей охоты и рыбной ловли на зимовье. Так он и жил в лесу. Год шел за годом. Елеска состарился и боялся только одного, что придет смертный час и некому будет его похоронить».



Пермь же стала прообразом провинциального города Мохова из многих произведений Мамин-Сибиряка:

«Мохов, небольшой красивый город, раскинулся по холмистым берегам небольшой речки Наземки. С запада подходил к нему столетний сосновый бор, в котором прятались казенные дачи губернского начальства. Издали получалась довольно пестрая картина, которая вблизи естественным путем распадалась на самые обыкновенные составные части всех наших городов: зеленые колокольни, плохой гостинный двор, общественные здания, дрянненький театр, разные купеческие строения и мещанские лачуги. Возвращаясь из земства домой, Пружинкин сначала проходил по самой фешенебельной Консistorской улице, на которой стоял губернский дом, разные палаты и ряд «колоннальных» магазинов, потом поворачивал направо и по каменному мосту через реку Наземку попадал на тонувший в непролазной грязи Черный рынок, где буквально не было ни прохода, ни проезда и тонувших лошадей вытаскивали из грязи за хвосты. Черный рынок узкой, старинной улицей Мукосеевкой соединялся с большим предместьем Дрекольный-Мыс, Теребиловка тож. Первое название происходило, по всей вероятности, от того, что Наземка здесь образовала что-то вроде полуострова, а «теребиловками» у нас называют обыкновенно все предместья».

НЕОБЫЧНЫЕ СКАЗКИ

Ещё одна связь писателя с Пермью — супружеская. Его жена — актриса Мария Гейнрих-Абрамова была дочерью одного из первых пермских фотографов. Мамин-Сибиряк посвятил жене роман «Золото», а для их общей дочери Алёны — очень болезненной девочки, много времени проводящей в постели, создал целый сборник сказок, так непохожих на обычное творчество писателя, который так и назвал «Аленушкины сказки», а ещё — хрестоматийную историю про самоотверженную утку «Серая Шейка».

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ИЮЛЯ

1-й КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.30, 01.00, 03.05 Под-
каст.Лаб 16+
12.35, 18.45 Большая игра 16+
13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40
Время покажет 16+
15.00 Давай поженимся! 16+
15.50 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «МИНУТА ТИШИНЫ»
16+
23.55 Время героев 16+

РОССИЯ-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время. Вести-Пермь
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 03.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕД-
СТВИЯ» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ГАЛКА» 16+
00.35 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕС-
НИК» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 01.15 Т/с «ДЕЛЬФИН»
16+
00.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой
Симоной 16+
03.00 Т/с «ВОЛК» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.20 Давай разведёмся! 16+
08.20, 03.35 Тест на отцовство
16+
10.35 Д/ф «Прости меня...»
16+
11.40 Д/ф «Беду отведу» 16+
12.50, 02.15 Д/ф «Знахарка»
16+
13.25, 02.45 Д/ф «Верну люби-
мого» 16+
14.00, 03.10 Д/ф «Голоса ушед-
ших душ» 16+
14.35 Х/ф «ПО СТУПЕНЯМ
ЛЮБВИ» 16+
19.00 Т/с «ДОКТОР, Я БО-
ЮСЬ...» 16+
23.15 Х/ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯ-
ЕТ» 16+
00.20 Д/ф «Понять. Простить»
16+
01.20 Т/с «ПОРЧА» 16+
05.15 Одна за всех 16+

СТС

05.00, 09.00, 04.55 100 мест, где
поесть 16+
05.05, 05.50 С лёгким утром!
16+
06.40 Просто кухня. Лучшее
12+
08.00 Вам и не снилось 16+
09.45 Х/ф «ХОЛОП» 16+
11.55 Х/ф «СНЕЖНЫЙ ЧЕЛО-
ВЕК» 12+
13.55 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ.
НОВЫЕ» 12+
17.55 Т/с «Граница миров» 16+
21.00 Х/ф «БИТВА С КИБОРГА-
МИ» 16+
22.55 Х/ф «БОЕВОЙ МЕХА-
НИЗМ» 16+

00.45 Х/ф «КОординаты Ци-
тадель» 18+
02.15 Х/ф «БЕЛЫЙ СЛОН» 18+
03.35 М/ф «Папа-мама гусь»
12+

ЗВЕЗДА

05.50 Х/ф «НЕВЫПОЛНИМОЕ
ЗАДАНИЕ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Ново-
сти дня 16+
09.15, 13.25, 13.55, 15.05, 17.15,
02.40 Т/с «МОРСКОЙ ПА-
ТРУЛЬ» 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Скрытые угрозы 16+
22.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
00.25 Х/ф «День счастья» 12+
02.10 Д/ф «Перелом. Хроника
Победы» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.35 Х/ф «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗ-
ВЕСТНЫМИ» 16+
10.35, 04.35 Актёрские драмы
16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛ-
ЛИОН. ОБОРОТЕНЬ» 12+
13.45 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА
НАПРОТИВ» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МЕТОД МИХАЙЛО-
ВА» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Знак качества 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Русские тайны» 16+
01.30 Д/ф «Больше не смеш-
но» 16+
02.10 Д/ф «Тайная комната»
16+
03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕК-
ТИВЪ-2» 16+
05.20 Д/ф «Невидимый поеди-
нок. Брижит Бардо и Ка-
трин Денёв» 16+

РОССИЯ К

06.30 Царица небесная. Вла-
димирская икона Божией
Матери 16+
07.05 Легенды мирового кино
16+
07.35 Х/ф «ПРЕКРАСНАЯ ЕЛЕ-
НА» 12+
09.00 Д/ф «Забытое ремесло»
16+
09.15 Диалоги о животных
16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Ново-
сти культуры 16+
10.15, 02.10 Известные
маршруты России 16+
10.55 Х/ф «РАСМУС-БРОДЯГА»
0+
12.05 Д/ф «Запечатленное
время» 16+
12.45 Д/ф «Твердыни земли
русской» 16+
13.35 Линия жизни 16+
14.30 Х/ф «БЕЗ ПРАВА НА ПО-
ЩАДУ» 16+
16.40 Кристальные истории
16+
17.15 Д/ф «Первые в мире»
16+
17.30, 01.30 Неделя камерной
музыки 16+
18.15 Д/ф «Всюду деньги, го-
спода!» 16+
18.45 Х/ф «АЛИСА КООНЕН»
16+
19.45 Библейский сюжет 16+
20.15 Спокойной ночи, малы-
ши!
20.30 Х/ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ
ЗНАТОКИ» 0+
22.05 Спектакль «Берег уто-
пии». «Путешествие» 16+
00.35 Ступени цивилизации
16+

ВТОРНИК, 7 ИЮЛЯ

1-й КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.40 Время покажет
16+
11.40, 18.45 Большая игра 16+
15.00 Давай поженимся! 16+
15.50 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «МИНУТА ТИШИНЫ»
16+
23.55, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время. Вести-Пермь
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 03.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕД-
СТВИЯ» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ГАЛКА» 16+
00.35 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕС-
НИК» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 00.40 Т/с «ДЕЛЬФИН»
16+
02.30 Т/с «ВОЛК» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.20 Давай разведёмся! 16+
08.20, 03.35 Тест на отцовство
16+
10.35 Д/ф «Прости меня...»
16+
11.40 Д/ф «Беду отведу» 16+
12.50, 02.15 Д/ф «Знахарка»
16+
13.25, 02.45 Д/ф «Верну люби-
мого» 16+
14.00, 03.10 Д/ф «Голоса ушед-
ших душ» 16+
14.35 Х/ф «ОДНО ЦЕЛОЕ» 16+
19.00 Т/с «ДОКТОР, Я БО-
ЮСЬ...» 16+
23.15 Х/ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯ-
ЕТ» 16+
00.20 Д/ф «Понять. Простить»
16+
01.20 Т/с «ПОРЧА» 16+
05.15 Одна за всех 16+

СТС

05.00, 09.00, 04.10 100 мест, где
поесть 16+
05.05, 05.50 С лёгким утром!
16+
06.40 Просто кухня. Лучшее
12+
08.00 Вам и не снилось 16+
09.45 Х/ф «Я ХУДЕЮ» 16+
11.50 Х/ф «Я-МЕДВЕДЬ» 6+
13.55 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ.
НОВЫЕ» 12+

17.55 Т/с «ГРАНИЦА МИРОВ»
16+
21.00 Х/ф «НЕИСКУССТВЕН-
НЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» 12+
23.00 Х/ф «СВОДИШЬ С УМА»
16+
01.00 Х/ф «РУКИ ВВЕРХ!» 16+
02.40 Х/ф «ЛЮБОВНИКИ» 16+

ЗВЕЗДА

06.00, 09.15, 11.00, 13.25, 15.05,
17.15, 04.05 Т/с «МОРСКОЙ
ПАТРУЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Ново-
сти дня 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Улика из прошлого 16+
22.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
00.20 Х/ф «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В
ГАГРАХ» 12+
02.00 Х/ф «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ»
12+
03.35 Д/ф «Перелом. Хроника
Победы» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф «УРАВНЕНИЕ С НЕ-
ИЗВЕСТНЫМИ» 12+
10.35, 04.35 Актёрские драмы
16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛ-
ЛИОН. ОБОРОТЕНЬ» 12+
13.45 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА
НАПРОТИВ» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МЕТОД МИХАЙЛО-
ВА» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Д/ф «Не дошли до ЗАГ-
Са» 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «90-е» 16+
01.30 Хроники московского
быта 16+
02.15 Д/ф «Следствие ведет
КГБ» 16+
03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕК-
ТИВЪ-2» 16+
05.20 Д/ф «Невидимый поеди-
нок. Высоцкий и Золоту-
хин» 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино
16+
07.35 Х/ф «ЦЫГАНСКИЙ БА-
РОН» 0+
09.00, 16.00, 02.40 Д/ф «Забы-
тое ремесло» 16+
09.15 Диалоги о животных 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Ново-
сти культуры 16+
10.15, 02.00 Известные
маршруты России 16+
10.55 Х/ф «РАСМУС-БРОДЯГА»
0+
12.15, 17.15 Д/ф «Первые в
мире» 16+
12.45, 00.20 Ступени цивили-
зации 16+
13.40, 18.45 Д/ф «Замечатель-
ный век моей жизни. Вя-
чеслав Бровкин» 16+
14.25, 20.30 Х/ф «СЛЕДСТВИЕ
ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
16.15 Отсекая лишнее 16+
17.30, 01.15 Неделя камерной
музыки 16+
18.15 Д/ф «Всюду деньги, го-
спода!» 16+
19.45 Библейский сюжет 16+
20.15 Спокойной ночи, малы-
ши!
22.05 Спектакль «Берег уто-
пии». «Кораблекрушение»
16+

СРЕДА, 8 ИЮЛЯ

1-й КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.40 Время покажет
16+
11.40, 18.45 Большая игра 16+
15.00 Давай поженимся! 16+
15.50 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «МИНУТА ТИШИНЫ»
16+
23.55 Шоу Вована и Лексуса
16+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время. Вести-Пермь
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 03.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕД-
СТВИЯ» 16+
17.00 Х/ф «СЕМЬЯ СЕМЕЙ» 12+
21.30 Т/с «ГАЛКА» 16+
00.35 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕС-
НИК» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 00.40 Т/с «ДЕЛЬФИН»
16+
02.25 Т/с «ВОЛК» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.25 Давай разведёмся! 16+
08.25, 03.35 Тест на отцовство
16+
10.40 Д/ф «Прости меня...»
16+
11.45 Д/ф «Беду отведу» 16+
12.55, 02.15 Д/ф «Знахарка»
16+
13.30, 02.45 Д/ф «Верну люби-
мого» 16+
14.05, 03.10 Д/ф «Голоса ушед-
ших душ» 16+
14.40 Х/ф «ГОРЬКИЙ НЕКТАР»
16+
19.00 Т/с «ДОКТОР, Я БО-
ЮСЬ...» 16+
23.15 Х/ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯ-
ЕТ» 16+
00.20 Д/ф «Понять. Простить»
16+
01.20 Т/с «ПОРЧА» 16+
05.15 Одна за всех 16+

СТС

05.00, 09.00, 04.15 100 мест, где
поесть 16+
05.05, 05.50 С лёгким утром!
16+
06.40 Просто кухня. Лучшее
12+
08.00 Вам и не снилось 16+
10.00 Х/ф «СВОДИШЬ С УМА»
16+
12.00 Х/ф «МАРУСЯ ФОРЕВА!»
12+
13.40 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ.
НОВЫЕ» 12+
17.55 Т/с «ГРАНИЦА МИРОВ»
16+

21.00 Х/ф «ЗАЧЁТНАЯ ПРИН-
ЦЕССА» 16+
23.20 Х/ф «ВИОЛА В БУТСАХ»
16+
01.20 Х/ф «ЙОГНУТАЯ СЕМЕЙ-
КА» 18+
02.40 М/ф «Шимми. Первый
король обезьян» 12+

ЗВЕЗДА

05.50, 09.15, 11.00, 13.25, 15.05,
17.15, 03.15 Т/с «МОРСКОЙ
ПАТРУЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Ново-
сти дня 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Д/ф «Секретные матери-
алы» 16+
22.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
00.20 Х/ф «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ» 12+
01.45 Х/ф «КОРТИК» 12+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф «МАГАЗИНЧИК НА
КОЛЁСАХ» 16+
10.35, 04.40 Актёрские драмы
16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛ-
ЛИОН. РАСПЛАТА» 16+
13.45 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «ОХОТА НА КРЫЛА-
ТОГО ЛЬВА» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МЕТОД МИХАЙЛО-
ВА» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Хроники московского
быта 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Охота на маньяка»
16+
01.30 Знак качества 16+
02.15 Д/ф «Обжалованию не
подлежит. Душегубы» 16+
03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕК-
ТИВЪ-2» 16+
05.20 Д/ф «Прототипы. Остат
Бендер» 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино
16+
07.35 Х/ф «ГАННА ГЛАВАРИ»
0+
08.50 Д/ф «Крым. Кореиз.
Юсуповский дворец» 16+
09.15 Диалоги о животных 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Ново-
сти культуры 16+
10.15, 02.15 Известные
маршруты России 16+
10.55 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
КАЛЛЕ-СЫЩИКА» 16+
12.00 Д/ф «Запечатленное
время» 16+
12.45, 00.40 Ступени цивили-
зации 16+
13.40 Х/ф «АЛИСА КООНЕН»
16+
14.25, 20.30 Х/ф «СЛЕДСТВИЕ
ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
15.55 Кристальные истории
16+
16.15 Отсекая лишнее 16+
17.15 Д/ф «Первые в мире»
16+
17.30, 01.30 Неделя камерной
музыки 16+
18.15 Д/ф «Всюду деньги, го-
спода!» 16+
18.45 Д/ф «Сны мастера» 16+
19.45 Библейский сюжет 16+
20.15 Спокойной ночи, малы-
ши!
22.05 Спектакль «Берег уто-
пии». «Выброшенные на
берег» 16+

ЧЕТВЕРГ,

1-й КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45,
17.15, 22.40 Время покажет
16+
11.45, 18.45 Большая игра 16+
15.00 Давай поженимся! 16+
15.50 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «МИНУТА ТИШИНЫ»
16+
23.55, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное
время. Вести-Пермь
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 03.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕД-
СТВИЯ» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ГАЛКА» 16+
00.35 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕС-
НИК» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 00.40 Т/с «ДЕЛЬФИН»
16+
02.30 Т/с «ВОЛК» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.30 Давай разведёмся! 16+
08.30, 03.35 Тест на отцовство
16+
10.45 Д/ф «Прости меня...»
16+
11.45 Д/ф «Беду отведу» 16+
12.55, 02.15 Д/ф «Знахарка»
16+
13.30, 02.45 Д/ф «Верну люби-
мого» 16+
14.05, 03.10 Д/ф «Голоса ушед-
ших душ» 16+
14.40 Х/ф «ТЫ СНИШЬСЯ МНЕ»
16+
19.00 Т/с «ДОКТОР, Я БО-
ЮСЬ...» 16+
23.10 Х/ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯ-
ЕТ» 16+
00.20 Д/ф «Понять. Простить»
16+
01.20 Т/с «ПОРЧА» 16+
05.15 Одна за всех 16+

СТС

05.00, 09.00, 04.00 100 мест,
где поесть 16+
05.05, 05.50 С лёгким утром!
16+
06.40 Просто кухня. Лучшее
12+
08.00 Вам и не снилось 16+
09.50 Х/ф «РУКИ ВВЕРХ!» 16+
11.55 Х/ф «МОЯ УЖАСНАЯ
СЕСТРА-2» 6+
13.40 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ.
НОВЫЕ» 12+
17.55 Т/с «ГРАНИЦА МИРОВ»
16+
21.00 Х/ф «БЕЛЬФЕГОР-ПРИ-
ЗРАК ЛУВРА» 16+
22.55 Х/ф «ОТЕЛЬ АРТЕМИДА»
16+

9 ИЮЛЯ
00.45 Х/ф «РОЖДЁННЫЙ ЧЕМПИОНОМ» 16+
02.35 Х/ф «БОЕВОЙ МЕХАНИЗМ» 18+
ЗВЕЗДА
05.50, 09.15 Т/с «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.50, 13.25, 14.20, 15.05, 17.15, 02.40 Т/с «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ» 16+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Код доступа 12+
22.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
00.20 Х/ф «ДЕРЗОСТЬ» 12+
02.05 Д/ф «Атом. Энергия мира» 16+
ТВЦ
06.00 Настроение 12+
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЁСАХ-2» 16+
10.35, 23.05 Актёрские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН. РАСПЛАТА» 16+
13.45 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Настоящий детектив» 16+
01.30 Д/ф «Русские тайны» 16+
02.15 Д/ф «Дорогие товарищи» 16+
03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+
04.35 Д/ф «Виктор Проскурин. Бей первым!» 16+
05.20 Д/ф «Прототипы. «Щит и меч» 16+
РОССИЯ К
06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Х/ф «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА» 0+
08.45 Д/ф «Нерчинск. Дворец Бутина» 16+
09.15 Диалоги о животных 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15, 01.45 Известные маршруты России 16+
10.55 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАЛЛЕ-СЫЩИКА» 16+
12.00, 02.25 Д/ф «Запечатленное время» 16+
12.45, 00.05 Ступени цивилизации 16+
13.40 Д/ф «Сны мастера» 16+
14.25, 20.30 Х/ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
16.00 Д/ф «Забывтое ремесло» 16+
16.15 Отсекая лишнее 16+
17.15 Д/ф «Первые в мире» 16+
17.30, 01.00 Неделя камерной музыки 16+
18.15 Д/ф «Всюду деньги, господь!» 16+
18.45 Д/ф «Сергей Ожegov. Человек и словарь» 16+
19.45 Библейский сюжет 16+
20.15 Спокойной ночи, малыши!
22.05 Д/ф «Орел. Дом купца Аполлонова» 16+
22.30 Х/ф «ДОРОГА НА БАЛИ» 12+

ПЯТНИЦА, 10 ИЮЛЯ
1-й КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.25, 18.40 Большая игра 16+
13.20, 14.15 Время покажет 16+
16.15 Давай поженимся! 16+
17.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «МИНУТА ТИШИНЫ» 16+
22.45 Юбилейный концерт группы «Рондо» 12+
00.35 Подкаст.Лаб 16+
РОССИЯ-1
05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Пермь
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг 12+
23.55 Х/ф «ЛЮБОВЬ ПО НАЙМУ» 12+
03.20 Х/ф «МАМА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ» 12+
НТВ
04.55, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Т/с «БИМ» 16+
16.45 ДНК 16+
18.00 Жди меня 12+
20.00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
22.15 Т/с «ДЕЛЬФИН» 16+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Т/с «ВОЛК» 16+
ДОМАШНИЙ
06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
07.20 Давай разведёмся! 16+
08.20, 03.35 Тест на отцовство 16+
10.35 Д/ф «Прости меня...» 16+
11.40 Д/ф «Беду отведу» 16+
12.50, 02.15 Д/ф «Знахарка» 16+
13.25, 02.45 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.00, 03.10 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
19.00 Т/с «ДОКТОР, Я БОЮСЬ...» 16+
23.15 Х/ф «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ» 16+
00.20 Д/ф «Понять. Простить» 16+
01.20 Т/с «ПОРЧА» 16+
06.05 Одна за всех 16+
СТС
05.00, 09.00 100 мест, где поесть 16+
05.05, 05.50 С лёгким утром! 16+
06.40 Просто кухня. Лучшее 12+
08.00 Вам и не снилось 16+
10.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+

10.25 Шоу Уральские пельмени 16+
ЗВЕЗДА
05.40, 09.20 Т/с «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
10.10, 13.25, 15.05, 15.25, 17.15 Т/с «ВАРИАНТ «ОМЕГА» 12+
15.00 Военные новости 16+
19.40 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» 12+
20.25 Д/ф «Война миров» 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.55 Х/ф «ВЛЮБЛЕН ПО СОВЕСТЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 12+
02.25 Х/ф «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ» 12+
03.35 Х/ф «ДЕРЗОСТЬ» 12+
05.15 Д/ф «Атом. Энергия мира» 16+
ТВЦ
06.00 Настроение 12+
08.10, 11.50 Х/ф «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 События
12.25, 15.05 Х/ф «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ» 12+
14.50 Город новостей 16+
16.55 Д/ф «Легенды эстрады» 16+
18.10 Т/с «МЕТОД МИХАЙЛОВА» 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Д/ф «Ванга» 16+
00.00 Д/ф «Тайная комната» 16+
00.45 Х/ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» 12+
02.35 Петровка, 38 16+
02.50 Х/ф «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ» 16+
04.30 Х/ф «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ» 12+
06.15 Д/ф «Рина Зелёная. 12 историй со счастливым концом» 16+
РОССИЯ К
06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Х/ф «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА» 0+
08.45 Д/ф «Балаково. Особняк Паисия Мальцева» 16+
09.15 Диалоги о животных 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Известные маршруты России 16+
10.55 Х/ф «ПРОДЕЛКИ СОВРАНАЦА» 16+
12.10 Д/ф «Первые в мире» 16+
12.45 Ступени цивилизации 16+
13.40 Д/ф «Сергей Ожegov. Человек и словарь» 16+
14.25 Х/ф «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 0+
16.00 Д/ф «Забывтое ремесло» 16+
16.15 Отсекая лишнее 16+
17.15, 00.50 Неделя камерной музыки 16+
18.15 Х/ф «ПОЛТАВА» 16+
19.45 Д/ф «Фортуна Фабио Мастранджело» 16+
20.35 Х/ф «КУРЬЕР» 12+
22.00 2 Верник 2 16+
23.20 Х/ф «ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ И ОПАСНЫЕ» 16+
01.45 Искатели 16+
02.30 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил» 16+

СУББОТА, 11 ИЮЛЯ
1-й КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15, 22.50 Д/ф «Я сегодня обеты молчанья нарушу» 12+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.05 Т/с «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ» 16+
17.00 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 «День семьи, любви и верности». Праздничный концерт 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.35 Бокс. Мурат Гассиев (Россия)-Тони Йокс Бой за титул чемпиона мира WBA. Прямая трансляция из Москвы
00.50 Х/ф «БЕЛЫЕ НОЧИ ПОЧТАЛЬОНА АЛЕКСЕЯ ТРЯПИЦЫНА» 16+
02.40 Подкаст.Лаб 16+
РОССИЯ-1
05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 16+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро 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 16+
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Пермь
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «МУЖ МОЕЙ МЕЧТЫ» 16+
00.40 Х/ф «НИКТО КРОМЕ НАС» 12+
04.10 Х/ф «ОБРАТНЫЙ БИЛЕТ» 12+
НТВ
05.20 Т/с «ЧУЖОЙ РАЙОН. ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едом дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатя 16+
14.00 Основано на реальных событиях 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.40 Ты не поверишь! 16+
20.50 10 лет «Секрету на миллион»! Самые громкие секреты 16+
23.00 Импровизаторы 16+
00.00 Х/ф «ФЕДЯ. НАРОДНЫЙ ФУТБОЛИСТ» 12+
02.15 Дачный ответ 0+
03.05 Прощу, прости! 16+
04.40 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+
ДОМАШНИЙ
06.30, 06.00 Одна за всех 16+
07.20 Т/с «НОЧНАЯ СКАЗКА» 16+
11.00, 03.05 Х/ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА» 16+
15.00 Х/ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2» 16+
19.00 Х/ф «КАЧЕЛИ ПОД КУПОЛОМ» 16+
23.20 Х/ф «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК» 16+

СТС
05.00 Шоу Уральские пельмени 16+
08.50 Просто кухня 12+
10.00 100 мест, где поесть 16+
12.00 Чем заняться в выходные? 16+
12.30 М/ф «Принцесса Мононоке» 16+
15.20 Х/ф «РАСХИТИТЕЛИ ГРОБНИЦ. МАНУСКРИПТ ДРАКОНА» 16+
17.05 Х/ф «РАСХИТИТЕЛИ ГРОБНИЦ. ЗЕРКАЛА ПРИЗРАКОВ» 16+
19.15 Х/ф «ДИВЕРГЕНТ» 16+
22.05 Х/ф «ИНСУРГЕНТ» 16+
00.20 Х/ф «ДОГМЕН» 18+
02.15 Х/ф «ГОНКА ВЕКА» 16+
03.50 М/ф «Бесподобный мистер Фокс» 16+
ЗВЕЗДА
06.00, 09.15 Т/с «В ЛЕСАХ ПОД КОВЕЛЕМ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новостидня 16+
10.25, 13.20, 19.25 Т/с «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+
00.05 Т/с «ВАРИАНТ «ОМЕГА» 12+
ТВЦ
07.05 Православная энциклопедия 6+
07.35 Х/ф «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!» 12+
09.35 Х/ф «ДВА СИЛУЭТА НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА» 12+
11.30, 14.30 События
11.45 Смешите меня семеро 16+
12.45, 14.45 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+
21.00 Постскрипум 16+
22.10 Д/ф «Тайная комната» 16+
22.55 Д/ф «Русские тайны» 16+
23.40 Д/ф «Следствие ведет КГБ» 16+
00.25 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Фотограф» 16+
01.05, 01.45, 02.30, 03.15 Прощание 16+
04.00, 04.30, 04.55, 05.25 Хватит слухов! 16+
05.50 Петровка, 38 16+
РОССИЯ К
06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Не люблю не слушай». «Архангельские новеллы». «Волшебное кольцо» 16+
07.50 Х/ф «КОПИЛКА» 16+
10.10 Д/ф «Отцы и дети» 16+
10.40 Х/ф «КУРЬЕР» 12+
12.05 Кино о кино 16+
12.45, 00.40 Д/ф «Козероги-акробаты скалистых гор» 16+
13.40 М/ф «Шайбу! Шайбу!». «Матч-реванш». «Приходи на каток». «Метеор» на ринге» 16+
14.50 Нобелевские победы российской науки 16+
15.35 Д/ф «Энциклопедия загадок» 16+
16.05 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» 0+
17.35 Большая опера-2025 г. 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся» 0+
22.05 Д/ф «Дожить до светлой полосы. Татьяна Лиознова» 16+
23.00 Х/ф «ПЛОВЕЦ» 16+
00.15 Д/ф «Балаково. Особняк Паисия Мальцева» 16+
01.35 Искатели 16+
02.25 М/ф «Парадоксы в стиле рок». «Русские напевы». «Кострома» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 ИЮЛЯ
1-й КАНАЛ
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.10 Повара на колесах 12+
12.15 Д/ф «Победа» 16+
13.10Т/с«АРБАТСКИЕТАЙНЫ»16+
18.00 Вечерние Новости
19.00Т/с«СКРЫТЫЕМОТИВЫ»16+
21.00 Время
23.00 Большая игра 16+
00.10 Подкаст.Лаб 16+
РОССИЯ-1
05.55, 02.15 Х/ф «ЛЮБОВЬ НА СЕНЕ» 16+
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.40, 01.10 Рассказы из русской истории 12+
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
14.30 Местное время. Вести-Пермь
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
НТВ
05.10 Т/с «ЧУЖОЙ РАЙОН. ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 10 лет в эфире! «Однажды...» 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.40 10 лет «Секрету на миллион»! Самые громкие секреты 16+
22.40 Emin. Большой сольный концерт 12+
01.35 Прощу, прости! 16+
03.20 Х/ф «ГРОМЯРОСТИ» 16+
ДОМАШНИЙ
06.30, 03.15 Одна за всех 16+
06.40 Т/с «НОЧНАЯ СКАЗКА» 16+
10.15 Т/с «ОТПУСК ПО СОВЕСТЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 16+
19.00 Х/ф «СЛОВНО НЕ БЫЛО РАЗЛУКИ» 16+
23.30 Х/ф «БЛОНДИНКА И БРЮНЕТКА» 16+
03.35 Х/ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2» 16+
СТС
05.00 М/ф «Бесподобный мистер Фокс» 16+
05.05 100 мест, где поесть 16+
08.05 Просто кухня 12+
08.45 Чем заняться в выходные? 16+
09.20 М/ф «Побег из страны роботов» 6+
11.15 М/ф «Побег из лабиринта времени» 6+
13.20 М/ф «Побег из будущего» 6+
15.35 Х/ф «РАДИОВСПЫШКА» 16+
17.40 Х/ф «ДИВЕРГЕНТ. ЗАСТЕНОЙ» 16+
20.00 Х/ф «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ» 12+

22.35 Х/ф «ОБЛАСТИ ТЬМЫ» 16+
00.40 Х/ф «ОТЕЛЬ АРТЕМИДА» 18+
02.10 Х/ф «БИТВА С КИБОРГАМИ» 16+
03.35 М/ф «Пернатый патруль» 6+
ЗВЕЗДА
06.00 Д/ф «Москва фронту» 16+
06.25 Х/ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ» 12+
08.05, 09.10 Х/ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» 12+
09.00, 18.00 Новости дня 16+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
11.30 Д/ф «Война миров» 16+
12.20 Код доступа 12+
13.30 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД» 16+
18.20 Д/ф «Незримый бой» 16+
22.40 Т/с «В ЛЕСАХ ПОД КОВЕЛЕМ» 12+
02.30 Х/ф «В КВАДРАТЕ 45» 12+
03.35 Х/ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+
04.55 Д/ф «Перелом. Хроника Победы» 16+
ТВЦ
06.00 Т/с «ДОМИК У РЕКИ» 12+
09.30 Х/ф «НОВЫЙ СОСЕД» 12+
11.30, 00.20 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
12.20 Х/ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» 12+
14.30, 05.30 Московская неделя 12+
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи» 16+
15.50 Д/ф «Охота на маньяка» 16+
16.40 Д/ф «Настоящий детектив» 16+
17.30 Х/ф «БЫВШИЕ» 12+
21.20, 00.35 Х/ф «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
01.30 Петровка, 38 16+
01.40 Х/ф «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ» 12+
04.50 Актёрские драмы 16+
РОССИЯ К
06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Грибок-теремок». «Храбрый олененок» 16+
07.40 Д/ф «Эпоха Аркадия Райкина» 16+
08.20 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» 0+
09.50 Исторические курорты России 16+
10.20 Острова 16+
11.00, 23.55 Х/ф «НАШ ДОМ» 12+
12.35, 01.30 Д/ф «Охотники за медом» 16+
13.15 М/ф «Винни-Пух». «Винни-Пух идет в гости». «Винни-Пух и день забот». «Каникулы Бонифация» 16+
14.20 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева в Государственном Кремлёвском дворце 16+
15.45 Х/ф «ПЛОВЕЦ» 16+
16.55 Д/ф «Первые в мире» 16+
17.15 Пешком... 16+
17.45 Романтика ромansa 16+
18.40 Д/ф «Твердыни земли русской» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ» 16+
21.25 Д/ф «Всегда в движении. Диана Вишнёва» 16+
22.05 Диана Вишнёва и Сергей Полунин в балете А.А.А.дана «Жизель» 16+
02.15 М/ф «Возвращение с Олимпа». «Лабиринт. Подвиги Тесея» 16+



О.Н. Андрианова

СМЕРТЕЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ

Какие опасности может таить вода?

С приходом лета и теплой погоды начинается купальный сезон. Однако далеко не каждое место подходит для отдыха у воды без риска. Гладкая вода, чистота и отсутствие волн не гарантируют безопасности купания. За внешним спокойствием могут скрываться мощные воронки у плотины, ледяной термоклин в прогретом озере, суводи на слиянии рек или отбойное течение. Профессор кафедры «Безопасность жизнедеятельности» ПНИПУ, доктор медицинских наук Нина Вишневская рассказала, как распознать опасные участки с берега, почему там нельзя купаться и как спастись, если уже оказался в беде.

Сергей ТРЕТЬЯКОВ
Фото Алёны КРОХИЧЕВОЙ

БЬЕФ

Бьефы — это специальные зоны на реках, каналах и водохранилищах. Их создают для накопления запасов, регулирования судоходства, орошения и борьбы с наводнениями. Выделяют верхний — располагается выше по течению, и нижний — участок реки сразу за плотинной. Некоторые считают такое спокойное без течения место пригодным для купания, но это совершенно не так.

— В зоне за плотиной уровень воды понижен, поток быстрее, а температура переменчивая, — делится Нина Вишневская. — Распознать нижний бьеф с берега можно по отсутствию пены и ряби — вода выглядит неподвижной, но на самом деле течение очень быстрое, что заметно по уносимому мусору. Главная угроза — мощные воронки из-за сброса воды из водохранилища или канала: они втягивают пловца на глубину, он лишается возможности держаться на поверхности и не может подняться.

По словам ученой, если человек уже оказался в этой зоне, не следует сопротивляться потоку. Нужно набрать в легкие воздух, сгруппироваться и двигаться вниз и в сторону от гидросооружения, ближе к берегу. Не следует плыть против течения — это быстро выматывает, и сил добраться до берега не останется. Также опасно плыть к бетонной опоре: возле нее образуются водовороты, которые затягивают вниз и мешают выплыть.

ОЗЕРО ИЛИ КАРЬЕР С ТЕРМОКЛИНОМ НА ГЛУБИНЕ

Опасность могут представлять не только сильные потоки и круговороты, но и разница температур. В замкнутых водоемах глубинные слои остаются ледяными, даже если поверхность хорошо прогрета. Граница между ними называется термоклином, а перепад может превышать 10°C.

— Холодная вода тяжелее теплой, поэтому остается внизу. Если человек, искупавшись в нагретом слое, внезапно окунет ноги или живот в ледяную толщу, наступает физиологический шок: мгновенное сужение сосудов, спазм дыхания, а также возможна остановка сердца, — отмечает эксперт ПНИПУ. — В таком состоянии человек быстро теряет способность держаться на воде. Обнаружить термоклин можно визуаль-

но: на границе слоев воды иногда заметно мерцание, подобное дрожанию воздуха над раскаленной поверхностью. Также его можно распознать на ощупь, если аккуратно опустить руку или ногу с лодки или пирса.

Если пловец почувствовал резкое похолодание и судорогу в ноге, нельзя паниковать, делать резких движений и пытаться быстро плыть к берегу — это усилит напряжение. Нужно перевернуться на спину, выровнять дыхание, растянуть сведенную мышцу, потянув носок на себя, и медленно, без рывков, двигаться к суше, помогая себе руками.

КАРЬЕРНЫЙ ВОДОЁМ

Прозрачная голубая вода в живописном карьере кажется идеальным местом для купания, но стоит помнить, что этот водоём возник на месте промышленных взрывов, что навсегда изменило дно.

— Оно устроено взрывным способом, так что присутствуют ямы неизвестной глубины, резкие обрывы до 90 градусов и карстовые пустоты, которые могут обрушиться в любой момент, образуя гигантские воронки, способные затянуть человека, — рассказала эксперт. — Распознать опасный карьер с берега можно по резкой границе между мелководьем и очевидной глубиной, по неестественному цвету воды, например, белесому — в меловых карьерах, и по скользкому, намокшему грунту.

Стоит понимать, что на берегу тоже может быть небезопасно — намокший грунт меловых карьеров очень скользкий, и при срыве в воду за что-либо зацепиться уже невозможно.

СЛИЯНИЕ ДВУХ РЕК

Место, где две реки соединяются, внешне часто привлекает купальщиков. Но именно здесь подстерегают три главные опасности — усиление течения, перепад температур и суводи. Последние представляют собой водовороты, которые образуются только при наличии преграды, например, части берега, моста, большого валуна или плотины.

— Соединение двух рек, каждая из которых имеет свою скорость и объем воды, приводит к резкому усилению общего течения в месте слияния, — отметила Нина Вишневская. — Этот мощный поток способен сбить с ног даже взрослого человека. Пловец, попавший в такое русло, быстро теряет контроль и не может выбраться.



Что касается суводи, как объясняет эксперт ПНИПУ, если ее ширина не превышает одного метра, бояться нечего. Реальную угрозу представляют крупные водовороты шириной около 15 метров и глубиной до 5 метров, а также образующиеся в местах слияния горных рек, где закручивание происходит из-за подводных камней.

— При попадании в опасную зону — суводь, обратное течение — не паникуйте, — сказала ученой. — Расслабьтесь и дайте воде нести вас, но постепенно, плавными гребками, уходите по диагонали к берегу. Не пытайтесь встать на дно — под водой могут быть коряги и камни. Если вода закручивается, не боритесь с круговым движением — выходите из него по касательной, усиливая гребки в сторону берега в момент ослабления потока.

БЫСТРОЕ И ОТБойНОЕ ТЕЧЕНИЯ

В реках существует опасность, называемая быстрым течением, — оно сносит пловца вниз по ходу движения воды и не дает вернуться обратно. На море же действует отбойное течение, которое называют рипом. Оно уносит от берега в открытое море. Опасный вариант имеет ширину около 50 метров, длину от 200 до 400

метров и скорость до 15 километров в час. Безопасный имеет ширину 2–3 метра и скорость 4–5 километров в час. Оба явления обычно не видны с берега: вода выглядит спокойной, но о скрытой угрозе свидетельствует быстро удаляющийся мусор.

— Принцип действий в обоих случаях одинаков: не пытаться плыть против течения — это быстро истощает силы. Если человек уже попал в такую ситуацию, то в реке следует перемещаться по направлению потока, постепенно приближаясь к берегу наискосок. На море нужно плыть параллельно берегу, чтобы выйти из узкого коридора рипа, и только затем возвращаться на пляж. Главное — сохранять спокойствие и не паниковать, — отметила учёная.

БЕТОННЫЕ ОПОРЫ МОСТОВ

Бетонная опора моста меняет поток даже при спокойной воде. Вокруг нее возникает яма с мощными воронками, которые затягивают пловца вниз и к самой опоре. Грунт у основания сильно размывает — там очень глубоко, и человек не достает ногами до твердой поверхности.

Нина Вишневская объяснила, что распознать опасное место можно по ворон-

кам на поверхности воды, по кругам, расходящимся не от центра, а по странному «бурунам» — необычным небольшим волнам — возле опоры, а также по мутной воде и плавающему мусору, который крутится на одном месте.

Если уже начало затягивать, нельзя пытаться плыть против течения или к опоре. Нужно набрать воздух и плыть по течению наискосок, стараясь выскользнуть из крутящейся воды в сторону. Когда течение перестанет закручивать тело, стоит плыть к берегу.

ТОРФЯНОЙ КАРЬЕР ИЛИ СТАРЫЙ ПРУД С ИЛОМ

Вода в таких водоёмах часто прозрачная, а дно чёрное, илстое, вязкое и похожее на густую кашу. Из-за этого создается ложное впечатление небольшой глубины и твердой опоры. Если при плавании нога увязнет, резко дергать нельзя — от этого ил засосет ее глубже. При панике человек начинает активно барахтаться, отчего увязают обе конечности, и тело продолжает утопать в трясине. При дальнейшем погружении лицо оказывается в воде, что приводит к неисправимым последствиям.

— Такой пруд можно отличить по отсутствию растительности у кромки воды или по специфическому запаху болота, — рассказала эксперт. — Если нога уже увязла, нужно медленно покачивать конечностью из стороны в сторону, чтобы в промежуток между ней и трясинной проникала окружающая жидкость, и постепенно вытягивать ступню. После стоит начать плыть к берегу, не касаясь дна.

ПЕРЕКАТ НА РЕКЕ

Перекат — это мелководный участок с глубиной по колено или по пояс, но с очень высокой скоростью течения — до 3–4 метров в секунду. Такой поток легко сбивает с ног.

— Опасный перекат отличается от безопасного мелководья по сильной ряби, пене, «стоячим волнам» и булькающим звукам, — сказала Нина Вишневская. — Вода кажется белой, а не прозрачной. Если человека уже сбilo с ног, нельзя пытаться встать и идти против течения. Нужно сгруппироваться, лечь на спину, вытянуть ноги по течению и грести руками к берегу, стараясь не удариться головой.

Гладкая вода, чистота и отсутствие волн не гарантируют безопасности. За внешним спокойствием могут скрываться течения, холод, воронки и ловушки на дне, о которых большинство купальщиков даже не подозревает. Чтобы избежать беды, нужно заранее знать, какие места представляют угрозу, уметь распознавать их по внешним признакам и помнить правильные действия на случай, если беда уже случилась.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Занятия: 12 часов
График: 2/2 (свободный)
Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-407

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Занятия: 12 часов
График: 2/2 (свободный)
Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-407

Ищете работу?
8-800-79-27-40
Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

АВТО КУПЛЮ
ДОРОГО

Тел.: 8-800-79-27-40

ДВ-БИССА
РЕМОНТ
КОМПЬЮТЕРНОЙ
ТЕХНИКИ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

Куплю и продаю
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
и другую технику

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

НИВАХ
8-800-79-27-40
Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

НИВАХ
8-800-79-27-40
Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ	
1	Охранники
2	Охранники
3	Охранники
4	Охранники
5	Охранники
6	Охранники
7	Охранники
8	Охранники
9	Охранники
10	Охранники
11	Охранники
12	Охранники
13	Охранники
14	Охранники
15	Охранники
16	Охранники
17	Охранники
18	Охранники
19	Охранники
20	Охранники
21	Охранники
22	Охранники
23	Охранники
24	Охранники
25	Охранники
26	Охранники
27	Охранники
28	Охранники
29	Охранники
30	Охранники
31	Охранники
32	Охранники
33	Охранники
34	Охранники
35	Охранники
36	Охранники
37	Охранники
38	Охранники
39	Охранники
40	Охранники
41	Охранники
42	Охранники
43	Охранники
44	Охранники
45	Охранники
46	Охранники
47	Охранники
48	Охранники
49	Охранники
50	Охранники
51	Охранники
52	Охранники
53	Охранники
54	Охранники
55	Охранники
56	Охранники
57	Охранники
58	Охранники
59	Охранники
60	Охранники
61	Охранники
62	Охранники
63	Охранники
64	Охранники
65	Охранники
66	Охранники
67	Охранники
68	Охранники
69	Охранники
70	Охранники
71	Охранники
72	Охранники
73	Охранники
74	Охранники
75	Охранники
76	Охранники
77	Охранники
78	Охранники
79	Охранники
80	Охранники
81	Охранники
82	Охранники
83	Охранники
84	Охранники
85	Охранники
86	Охранники
87	Охранники
88	Охранники
89	Охранники
90	Охранники
91	Охранники
92	Охранники
93	Охранники
94	Охранники
95	Охранники
96	Охранники
97	Охранники
98	Охранники
99	Охранники
100	Охранники

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

ОХРАННИКИ
• СТОРОЖА •
КОНТРОЛЕРЫ

Тел.: 040222-42-25,
8-800-79-27-40

КОРОТКО

СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ

Скоро День любви и верности — прекрасный повод вспомнить о самом главном. Мы верим, что любовь — это не только про годы, прожитые вместе, но и про первые робкие чувства и общие мечты. Присылайте нам рассказы и фотографии о себе или своих знакомых. Давайте вместе покажем, что любовь бывает разной, но всегда прекрасной.

- **ДОЛГОЖИТЕЛИ БРАКА.** Расскажите о родителях, бабушках и дедушках, чей союз длится уже не одно десятилетие. В чём секрет их любви?
- **ТРУДОВЫЕ ДИНАСТИИ.** Пермский край — край тружеников. Возможно, вы расскажете о парах, которые и живут, и трудятся вместе. В Год пермской промышленности эти истории особенно ценны.
- **ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРЫ.** В Год единства народов России мы хотим показать, как любовь объединяет разные культуры и традиции. Расскажите историю семьи, где сплелись разные национальности, создав уникальный и крепкий союз.

Каждая такая история — это доказательство того, что настоящая любовь, уважение и единство способны творить чудеса. Присылайте ваши фотографии и рассказы на gazetaniva@yandex.ru или в сообщения нашей группы в ВК (обязательно укажите номер телефона для обратной связи).



ОСТОРОЖНЕЙ С ГАЗОМ

Центр безопасности Пермского округа напоминает правила обращения с опасным бытовым оборудованием.

Природный газ — это полезная вещь, изрядно облегчающая жизнь. На нем можно готовить, им можно отапливать дом или греть воду для душа. При этом он остаётся одной из самых опасных вещей в быту, ведь природный газ одновременно ядовит и взрывоопасен, так что «травящий» шланг или перегретый баллон могут стать причиной трагедии. Поэтому следует быть осторожными и соблюдать базовые правила безопасности:

- регулярно проверяйте тягу в дымоходах и вентиляцию, не закрывайте вентиляционные отверстия;
- не оставляйте работающие приборы без присмотра (если нет автоматики);
- не используйте газовые плиты для отопления, не оборудуйте помещения с газовым оборудованием для сна и отдыха;
- по окончании использования закрывайте краны на приборах и вентили баллонов;
- проверяйте герметичность шлангов и резьбовых соединений;
- при длительном отсутствии перекрывайте газ на трубе или вентиль баллона;
- при прекращении подачи газа сразу перекройте краны горелок и звоните в газовую службу (04 или 104).

СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО:

- допускать к приборам детей дошкольного возраста и лиц, не знающих правил безопасности;
- хранить баллоны в помещениях и подвалах; иметь в помещении более одного баллона на 50–55 л или двух на 27 л;
- пользоваться газом при неисправности оборудования, отсутствии тяги или утечке;
- самостоятельно ремонтировать оборудование или проводить газификацию — работы должны выполнять только специалисты.

ОСОБЕННОСТИ ПО ВИДАМ ОБОРУДОВАНИЯ

- **Котлы.** Устанавливайте в проветриваемом помещении, не перегружайте, не закрывайте и не храните рядом легковоспламеняющиеся материалы. Обслуживание — только у сертифицированных специалистов.
- **Плиты.** Перед использованием открывайте форточку, проветривайте духовку 5 минут. Зажигайте горелку правильно: сначала спичка, потом открытие крана. Не оставляйте кран открытым без пламени более 5 секунд. При заливе огня сразу отключайте газ и проветривайте помещение.
- **Водонагреватели.** Устанавливайте только в проветриваемых помещениях (не в ванной). Перед включением проверяйте тягу и открывайте форточку. Не оставляйте горелку зажжённой без необходимости.

Регулярно проводите техобслуживание оборудования и строго следуйте инструкции по эксплуатации.

СКАНВОРД

Атакующий маневр в футболе

Плотничный инструмент

«Зеленый Континент»

Инструмент для треньканья

Арктический единорог

Садовый цветок

Заведение типа WC

Туманный остров

Фильм кинорежиссера А. Тарковского

Богатый крестьянин-собственник

Состояние сильного возбуждения

Футбольное заграждение

Упрек, порицание

Краткое замечание, возражение, ответ

Ощущение пестроты в глазах

Дети Божьи

Древнеславянское племя (мн.ч.)

Библейский персонаж

Река Якутии, приток р. Вилюй

Пряжа в просторечье

Остров на Онежском озере

Раздел юридического акта

Молодая, не ягнвившаяся еще овца

Имя актера Делона

Значение женского имени (араб.) «жизнь»

Разновидность диалекта

Тонко скрученная пряжа

Вопрос с вариантами ответов

Враг Жиглова и Шарапова

Декоративный цветок

Музыкально-поэтическое произведение

Крупное монархическое государство

Монета Замбии

Легкий наемный экипаж

Супружеская пара

Церковный обряд

Амер. писатель, «отец» Тома Сойера

Дикий цветок

Узкое ущелье в горах

Испанский живописец-сюрреалист

Государство в Африке

Грузоподъемный механизм

Палочка для письма

Укрепленная огневая точка

Восстание, бунт

Концентрированный корм для животных

Обыватель во дворянстве у Мольера

Шлифовальный камень

Труженик обеденного стола

Домашняя птица

Тропическое дерево с ценной древесиной

Доверенное лицо султана в гареме

Выбойна на дороге

Овощное растение

Армянский царь

Сияние вокруг головы

Иллюстратор «Мертвых душ» Гоголя

Он же еврей

Заготовка для торта

Поперечные нити ткани

НИВА

В ИНТЕРНЕТЕ GAZETANIVA-PERM.RU
И В СОЦСЕТЯХ [VK.COM/PERMNIVA](https://vk.com/permniva)

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД В №25

	Л		А	Н	Т	О	Н	И	М		А	
Г	В	И	Д	О	Н		Л		Е	С	Е	Н
	Р		А	Б	Р	И	К	О	С		Т	
С	Н	И	М	О	К		Г		И	Г	У	А
	К		Р	Я	З	А	Н	О	В		Н	Н
Г	И	А	С	Е		Р	Т	О	М	А	Т	Н
	Ш	Е		О	Л	У	Х		Р		Д	А
	А	Й		Н		И	У	М	К	А		Л
Ш	К	А	Ф		Т	Е	М	Я	Б		М	О
	Н		А	Р							Т	
	О	Е								Б	А	Р
В	А	Д	И	М						Е	У	О
	Т			О						Р	Б	Л
	А		Н							Ш	П	И
И	В	Р	И	Т							И	Е
	И	Н		Ш	Т	У	Р	М	А	Н	В	Й
	З		Н		Е		А			Б	О	М
А	М	Б	А	Л		Н		Р	А	Д	А	И
Р		А		Г	Е	Н	О	Т	И	П		Р
Н	Р	У		И		Е	П		А	С	Т	М
О	Г	Д	А	Н		С	Р	А	Й	Н		Р
Л			Э			И	С	К	Ы		С	А
Ь			Т	А	С	С	И		А	Г	Е	О
Д	У	Г	А			Т	Н	Т			И	М

КВАС: ПОЛЬЗА, РИСКИ И КАК ПИТЬ БЕЗ ВРЕДА

Разбираемся вместе с учёными из Пермского политеха

Лето без кваса — как окрошка без сметаны: вроде и съедобно, но чего-то не хватает. Квас давно стал нашим традиционным летним напитком — его любят за прохладу, кислинку и родной «хлебный» аромат. Но за привычным вкусом скрывается целая химия: пробиотики, витамины, минералы. Однако есть и свои опасности: кислоты, сахар, продукты брожения могут навредить, если не знать меру или не учитывать состояние здоровья. Разбираемся вместе с учёными из Пермского Политеха, какой квас выбрать, кому он пойдёт на пользу, а кому лучше держаться от него подальше.

Татьяна ЛУНЕГОВА
Фото www.freepik.com



РЖАНОЙ КВАС — КЛАССИКА С ПРОБИОТИКАМИ

Это тот самый привычный тёмный квас с хлебным ароматом. Его делают из ржаного солода, муки или сухарей, сахара и дрожжей.

ПОЛЬЗА:

- содержит витамины группы В, С, Е, К;
- богат минералами — железом, кальцием, магнием, калием;
- помогает пищеварению за счёт пробиотиков (они появляются при брожении);
- поддерживает сердце и сосуды, укрепляет кости.

КОМУ ЛУЧШЕ НЕ ПИТЬ:

гастрит с высокой кислотностью, язва, болезни печени и поджелудочной железы.

— Ржаной квас стимулирует пищеварение, повышает аппетит и улучшает обмен веществ. Благодаря наличию пробиотиков, образующихся в процессе ферментации, квас благотворно влияет на микрофлору кишечника. Железо в составе помогает предотвратить анемию, калий и магний поддерживают работу сердца и сосудов, а фосфор с кальцием укрепляют кости и зубы. Незаменимые аминокислоты лизин и треонин, поступающие из белка ржаной муки, участвуют в построении тканей, синтезе ферментов и анти-

тел, поддерживая иммунитет и рост клеток. Рекомендован он здоровым взрослым людям, а также тем, кто ведёт активный образ жизни, для восполнения водно-солевого баланса, — говорит профессор кафедры безопасности жизнедеятельности ПНИПУ, доктор медицинских наук, профессор Нина Вишневецкая.



ОВСЯНЫЙ КВАС — МЯГКИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ

У него более нежный вкус. Делают из овсяных хлопьев или зерна, которые заваривают крутым кипятком, с добавлением сахара и источника закваски — изюма, ржаного хлеба или мёда. После этого смесь оставляют бродить на 1–4 дня в тепле.

ПОЛЬЗА:

- источник витаминов группы В и Е, минералов (калий, магний, цинк, кремний);
- помогает восстанавливаться после болезней, нормализует работу ЖКТ;
- может быть полезен беременным (но только после консультации с врачом).

РИСКИ:

в домашнем овсяном квасе могут быть опасные бактерии *Bacillus cereus*, которые попадают в него из почвы через овсяные хлопья. Особенно опасны они для детей до 5 лет и людей со слабым иммунитетом.

Поэтому овсяный квас не рекомендуется готовить в домашних условиях, лучше купить пастеризованный вариант в магазине, который подвергают тепловой обработке при 95–100 °С. В нём будет меньше полезных микроэлементов, так как они разрушаются под действием высоких температур, зато он станет безопасным.



ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ КВАС — ВИТАМИННЫЙ, НО СЛАДКИЙ

Делают из ягод и фруктов — чёрной смородины, клюквы, облепихи, малины, яблок и груш. Для получения этого напитка ягоды или фрукты разминают, заливают водой, добавляют сахар и кипятят, затем остужают и вносят дрожжи или закваску. Смесь оставляют бродить в тепле на 1–2 дня, после чего процеживают, разливают по бутылкам и убирают в холодильник на созревание на 2–3 суток.

ПОЛЬЗА:

- много витамина С и антиоксидантов;
- в яблочно-грушевом — калий и пектин, полезные для сердца и пищеварения.

ОСТОРОЖНО:

в таком квасе обычно много сахара. Он быстро поднимает уровень глюкозы в крови.

КОМУ НЕ СТОИТ ПИТЬ:

диабетикам, детям до 6 лет, людям с хроническими заболеваниями ЖКТ.



БЕЛЫЙ КВАС — ДЕЛИКАТНЫЙ ВАРИАНТ

Старинный рецепт на пшеничном солоде и муке. Почти не вызывает брожения в кишечнике. Его готовят на основе пшеничного солода, который смешивают с мукой, заваривают крутым кипятком, затем держат в тепле, разводят водой, добавляют закваску — дрожжи или сусло, и оставляют бродить на несколько дней, — рассказывает ассистент кафедры «Химия и биотехнология» ПНИПУ Никита Фаустов.

Позже тёмный ржаной квас вытеснил белый, и его рецепт был почти утерян. Только в 1990-х годах технологи восстановили его по рассказам старожилов в этнографических экспедициях по деревням Центральной России.

ПОЛЬЗА:

- низкая кислотность — подходит людям с чувствительным желудком;
- содержит витамины группы В, витамин Е и аминокислоты, полезные для суставов;
- мало сахара и калорий — можно включать в диету.

ОГРАНИЧЕНИЯ:

не рекомендуется детям до 5 лет, беременным и кормящим из-за небольшого содержания спирта.



МЕДОВЫЙ КВАС — ДЛЯ ИММУНИТЕТА И НАСТРОЕНИЯ

В составе — мёд, вода, дрожжи. Для получения этого напитка смешивают мёд, воду и дрожжи и оставляют их бродить на 1–2 дня, иногда добавляя лимонный сок для кислинки.

ПОЛЬЗА:

- помогает при простуде, действует как мягкое отхаркивающее;
- содержит антиоксиданты, которые могут улучшать настроение;
- не содержит глютена — легче усваивается.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

аллергия на продукты пчеловодства, диабет, панкреатит, обострение болезней ЖКТ. Не рекомендуется детям до 5 лет, беременным и кормящим.



СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС — ДЛЯ ДАВЛЕНИЯ И МЕТАБОЛИЗМА

Готовят такой квас, заливая сырую или слегка отваренную свеклу водой с сахаром и добавляя закваску. А потом оставляют бродить при комнатной температуре на 2–4 дня, после чего процеживают и хранят в холодильнике.

ПОЛЬЗА:

- богат кремнием, марганцем, хромом — поддерживают соединительные ткани и регулируют сахар в крови;
- нитраты из свёклы превращаются в оксид азота — он расширяет сосуды и снижает давление;
- ускоряет обмен веществ, помогает контролировать аппетит.

КОМУ НЕЛЬЗЯ:

при пониженном давлении, обострении гастрита, язвы, мочекаменной болезни. Перед употреблением лучше посоветоваться с врачом, особенно если принимаете лекарства.

СКОЛЬКО КВАСА МОЖНО ПИТЬ

Для здорового взрослого человека безопасная норма — 200–500 мл (1–2 стакана) в день. Лучше пить после еды, а не натощак. Так вы получите пользу и восполните водно-солевой баланс в жару.

Если пить больше, могут появиться вздутие, изжога, диарея — из-за кислот и продуктов брожения.

КАК ХРАНИТЬ КВАС

Домашний «живой» квас: в герметичной таре (стекло/пластик с плотной крышкой) при +2...+6 °С не дольше 3–5 дней. Потом он становится слишком кислым и теряет полезные свойства.

Магазинный пастеризованный квас: в закрытой упаковке хранится от 4–5 месяцев до года (зависит от производителя). После вскрытия — только в холодильнике и желательно выпить за 1–2 дня.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Квас — это продукт брожения, а не просто освежающий напиток. У каждого вида свои плюсы и минусы.

Если у вас есть хронические заболевания, перед тем как включать квас в рацион, проконсультируйтесь с врачом.