

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 26 октября 2013 года, № 86 (9570), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 5 руб. 27 коп.

6+

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Переезд ремонтируют

До 29 октября железнодорожный переезд в Новой Заимке на 2261 километре будет закрыт для автотранспорта.

По информации начальника Тюменской дистанции пути А. Ососова, в эти дни на переезде проходит капитальный ремонт железнодорожного пути. На период строительных работ железную дорогу можно будет пересечь на автотранспорте по переезду на 2258 километре. Объезд обозначен специальными информационными знаками.

Традиционные ценности и современный мир

Специалисты комитета образования, директора школ и учителя городского округа поучаствовали во всероссийской научно-практической конференции «Преподобный Сергей. Русь: наследие, современность, будущее».

Она прошла в Тюмени в рамках Филоньевских образовательных чтений. Вопросы духовно-нравственного воспитания школьников были интересны в первую очередь преподавателям нового предмета «Основы религиозных культур и светской этики». Заводоуковские педагоги также попробовали свои силы в конкур-

се «За нравственный подвиг учителя» и представили на суд жюри четыре работы.

Кроме этого, учителя познакомились с журналом «Православный сибирячок», в одном из номеров которого школьники из села Першино с большой теплотой написали о своей малой родине.

Ольга МЯСНИКОВА

Даёшь, молодёжь!

Очередное заседание школы активистов волонтерского движения и слёт лидеров детских объединений прошли в минувший четверг в молодёжном центре.

Напомним, в округе действуют 16 волонтерских отрядов, объединяющих 414 ребят, готовых своим примером доказать, как здорово жить здорово, прийти на помощь одиноким пожилым людям, оказать в нужное время там, где необходимо содействие добровольцев.

А сегодня специалист по работе с молодёжью и руководитель проекта «Тактильная книга» Мария Сошина представляет его на областном конкурсе молодёжных инициатив, в заочном туре которого она уже победила.

Лилия НАЗАРЕНКО

РЕКЛАМА

МЕХОВАЯ ФАБРИКА г. Кирова

«РОЯЛ-МЕХ»

проводит выставку-продажу

28-29 октября

с 9.00 до 18.00

в ТЦ «Шулаверы»,

1 этаж.

В огромном ассортименте
ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ,
ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ,
КАРАКУЛЯ, КРОЛИКА,
ЛИСЫ, ИЗ МУТОНА.
Размеры до 70.

Королевские меха
по ценам изготовителя!
Огромный выбор!
СКИДКИ! КРЕДИТ!

ОТП банк лиц. № 2766.

Прогноз синоптиков

	t C° в 4.00	t C° в 16.00	Атм. давление	Осадки
26/10	+1	+4	751	
27/10	+2	+4	752	
28/10	+2	+4	752	

ЗАВТРА – ДЕНЬ АВТОМОБИЛИСТА

ПУСТЬ БУДЕТ ЛЁГКИМ ПУТЬ!



Более полутора тысяч автомобилистов Заводоуковского городского округа отметят 27 октября свой профессиональный праздник. А если присоединить к ним и автолюбителей, то праздничное настроение в этот день будет как минимум у трети населения района.

Андрей Веселов из Новой Заимки четверть века крутит баранку. После завершения учёбы в Колесниковском СПТУ в далёком 1986 году молодому шофёру поручили старенький ГАЗ-53. Непросто было заводить его в суровых зимних условиях, ремонтировать, приводя в рабочее состояние, но парень не отступил.

— Примером для меня был и остаётся отец, отработавший 34 года на МАЗе, — рассказывает Андрей Николаевич. — С малых лет я ездил с ним в рейсы. Не понаслышке знаю технику, и мне очень нравится работа водителя, несмотря на то, что она требует предельного внимания и, конечно, професси-

онализма. Особенно это важно в дальней дороге, когда ты один на один со своим железным другом. К этому обязательно надо прибавить терпение и самоотдачу. Ведь груз должен быть доставлен по адресу вовремя и этому не должны помешать ни погодные условия, ни другие обстоятельства. Пока вроде справляюсь со всеми обязанностями, поэтому и не расстаюсь с баранкой.

В последние годы Андрей Веселов трудится в ООО «Возрождение» на КамАЗе и постоянно добивается высоких производственных показателей. Так, нынче в период уборки урожая он вывез с полей более четырёх тысяч тонн зерна. Это один из лучших результатов в хозяйстве. Да и на любой другой работе Андрей Николаевич со своим автомобилем не в числе последних...

Всем профессионалам и любителям, сидящим за рулём автомобиля, удачи, лёгких ровных и свободных дорог без аварий!

Борис СОКОЛОВ
Фото автора

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

УВАЖАЕМЫЕ АВТОМОБИЛИСТЫ!

Ваша профессия — особая, связанная с большим напряжением и физическими нагрузками. Она требует эмоциональной самоотдачи, профессионализма, мастерства. Благодаря вашей повседневной работе обеспечиваются бесперебойные перевозки не только грузов, но и пассажиров.

Взаимовыручка в дальней ли дороге, на стройке или на сельхозработках имеют для ав-

томобилистов особую значимость.

Примите в этот день самые тёплые слова благодарности за ваш добросовестный труд. Уверен, что вы сумеете преодолеть все преграды на своём пути! Желаю вам крепкого здоровья, лёгких дорог, безаварийной, успешной и стабильной работы на благо нашего округа.

Александр АНОХИН,
глава администрации городского округа

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА!

От имени депутатов Думы городского округа поздравляю вас с профессиональным праздником — Днём работников автомобильного транспорта!

Для городского округа автомобильный транспорт играет важнейшую роль, во многом определяя бесперебойную и надёжную работу всех отраслей экономики и социальной сферы. Непрерывность сообщения между населёнными пунктами, своевременность доставки грузов,

пассажирские маршруты — всем этим мы пользуемся благодаря вашему профессионализму, самоотдаче, преданности своему делу, ежедневному труду.

Искренне желаю вам доброго здоровья, счастья, благополучия, дальнейших успехов, безаварийной работы!

Николай ПЛОСКОВ,
председатель Думы городского округа

ТВОИ ЛЮДИ, СЕЛО

Победная зябь Максимова



Механизатор ООО «Согласие» Евгений Максимов нынче отлично потрудился на вспашке зяби. Земледельцы хозяйства обработали осенью почву на площади 10,9 тысячи гектаров. Из них 1754 гектара вспахал на мощном тракторе «Версатил» Евгений Александрович и твёрдо прописался среди лидеров соревнования.

Фото Бориса Соколова

ВНИМАНИЮ ЗАВОДОУКОВЦЕВ!

Если вы – очевидец

Что может быть важнее неотложной помощи в первые минуты после аварии? В каждой пятой ДТП водители покидают место происшествия, бросая пострадавших на произвол судьбы.

Ежегодно на дорогах области погибают около трёх сотен человек, более четырёх тысяч получают ранения. Жизнь многих детей и взрослых можно было спасти, если бы помощь подошла вовремя.

Как рассказала инспектор по пропаганде Заводоуковского отдела ГИБДД Светлана Ильиных, в этом году в нашем округе случилось четыре дорожных аварии, виновники которых скрылись, совершив тем самым двойное преступление.

– Если вы вдруг стали очевидцем ДТП и видите, что водитель пытается покинуть место происшествия, запомните его особые приметы, марку автомобиля, его цвет и номер, наклейки на кузове, диски колёс – всё то, что бросается в глаза, – советует Светлана Васильевна. О происшествии незамедлительно сообщите в дежурную часть полиции. Если в аварии есть пострадавшие, вызовите бригаду врачей и окажите первую помощь, не дожидаясь приезда специалистов. Информацию о скрывшихся с места ДТП вы всегда можете сообщить по телефону доверия 2-20-06. Если вы узнали о подобных авариях от других участников дорожного движения, наберите этот же телефонный номер.

Ольга МЯШНИКОВА

БЛИЦ-ОПРОС

Комсомол вчера, сегодня, завтра...

29 ОКТЯБРЯ ИСПОЛНЯЕТСЯ 95 ЛЕТ ВСЕСОЮЗНОМУ ЛЕНИНСКОМУ СОЮЗУ МОЛОДЁЖИ

Антон Шустов, менеджер по продажам, г. Заводоуковск:

– Мне трудно что-либо говорить о комсомоле, потому как не успел побывать в его рядах, но молодёжи нужна организация, которая могла бы объединить, нацелить, поддержать морально. Человеку обязательно надо знать, что товарищи подставят плечо, когда это потребуется. И не суть важно, как эта организация будет называться.

Елена Прокопьева, служащая, г. Заводоуковск:

– Я – комсомолка 70-х годов уже прошлого века. Вступила в союз как и положено, в 14 лет. Первые комсомольские собра-

ния, работа в школьном комитете наравне со старшеклассниками, первые робкие идеи по сплочению рядов комсомольцев – всё памятно. Жаль, что нет у нынешней молодёжи того бескорыстия, задора, с которыми мы брались за общественные дела.

Аза Иванова, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Комсомол давал нам дополнительное общение, формировал нравственные ценности. Мы были дружными: дисциплинированными, надёжными, отзывчивыми. Проводили собрания, своими силами готовили концерты к праздникам, организовывали спортивные

соревнования, турпоходы, решали и повседневные вопросы. В комсомол принимали не всех. Нужно было не только знать устав организации, но и соответствовать ему: хорошо учиться, не нарушать нравственных и поведенческих устоев и требований.

Василий Герштега, пенсионер, с. Новая Заимка:

– Я был когда-то комсомольцем. Не скрою: восторга от этого не испытывал, но и плохого ничего не видел. Глядя на современную молодёжь, порой думаю, что не хватает им сегодня комсомола для того, чтобы заняться чем-нибудь полезным.

Зинаида Пахомова, пенсионерка, с. Шестаково:

– Комсомольцы всегда были впереди. Молодёжь работала, стремилась к лучшему. Тогда всех объединяли общие идеи, цели, было просто интересно жить. А сейчас? Наша молодёжь ни к чему не стремится, каждый на себя одевает янтарь.

Надежда Завалина, специалист администрации, с. Горюново:

– Я – комсомолка со стажем! В старших классах прикрепилась на груди значок ВЛКСМ. Ленинский союз молодёжи дисциплинировал, строго спрашивал за невыполненные обязательства. Думаю, что если комсомол су-

ществовал бы сегодня, то юноши и девушки обязательно бы вступили в его ряды.

Наталья Вилкова, служащая, г. Заводоуковск:

– Я была секретарём учительской комсомольской организации. Мне было непонятно одно, зачем уговаривать вступать в ряды Ленинского комсомола тех, кто не хотел этого делать? По всей видимости, это была такая преемственность поколений: октябрёнок – пионер – комсомолец. Сегодня подобную масштабную организацию сложно представить в нашей стране – стране без чёткой национальной идеи...

ЖКХ

Ещё раз об оплате за отопление

Наша газета неоднократно информировала читателей об особенностях оплаты за тепло-снабжение в новом отопительном сезоне.

Как выяснилось, у жителей округа ещё остались вопросы. Ответить на них мы попросили председателя комитета по жилищно-коммунальной политике Татьяну Ашихмину:

– Как известно, с 1 июля 2013 года изменились правила оплаты за отопление. С жильцов домов, оборудованных общедомовыми приборами учёта тепловой энергии, её будут, как и раньше, взимать в течение отопительного периода ежемесячно по фактическим показаниям этих приборов (распределять на собственников помещений в многоквартирном доме пропорционально доле собственности в общем имуществе дома). Жителям домов, в которых только планируют установить общедомовой прибор учёта, начисление по нему будут производить со следующего месяца после ввода его в эксплуатацию.

Платить за отопление в домах, не оборудованных общедомовыми приборами учёта, жильцы будут по нормативам потребления этой коммунальной услуги. Нормативы эти зависят от года постройки и этажности многоквартирного дома и установлены исходя из равномерной оплаты в течение девяти месяцев: с сентября по май включительно, независимо полный или неполный сентябрь и май длился отопительный период. Платить за все 12 месяцев больше не придётся. Именно поэтому плату за отопление в июле и августе 2013 года не начисляли и не взимали.

В соответствии с поручением Президента РФ и согласно постановлению правительства области с 1 июля текущего года на территории нашего субъекта Федерации и округа в том числе введены меры социальной поддержки населения. Благодаря им рост

ежемесячного платежа за совокупный набор коммунальных услуг при централизованном отоплении не превысит 12% по отношению к декабрю 2012 года.

Консультацию по вопросам оплаты коммунальных услуг можно получить по телефонам (3452) 29-64-25 (областной департамент тарифной и ценовой политики), (3452)39-93-99 (справочная служба ОАО «ТРИЦ»).

Телефоны контролирующих органов – (3452) 69-03-72 (Государственная жилищная инспекция Тюменской области) и (3452) 69-67-82 (Управление Роспотребнадзора по Тюменской области).

В соответствии с приказом департамента тарифной и ценовой политики Тюменской области с 1 октября 2013 года тариф на тепловую энергию в МП «Заводоуковское ЖКХ» составляет 1 373,80 рубля за 1 Гкал с НДС. Увеличение тарифа по сравнению с предыдущим периодом (1 228,91 руб./Гкал с НДС) составило 11,79%.

Размер платы за коммунальную услугу по отоплению в многоквартирных и жилых домах, которые не оборудованы коллективным (общедомовым) прибором учёта тепловой энергии (в редакции Постановления Правительства РФ от 16.04.2013 № 344), определяется по формуле: $X=S*N*T$, где: S – общая площадь жилого помещения, N – норматив потребления (установлены приказом департамента тарифной и ценовой политики Тюменской области N979/01-05-ос от 28.06.2013 г.), T – тариф на тепловую энергию.

При расчёте услуги по отоплению количество тепловой энергии, необходимой для отопления (Гкал/год), распределено на девять календарных месяцев (с сентября по май включительно) равными долями. Ранее распределение проводилось на 12 календарных месяцев равными долями.

Подготовила Лилия НАЗАРЕНКО

БУДНИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ

РУЛЬ, ГТО, ОЗК И... КАША

Негосударственное образовательное учреждение «Заводоуковская спортивно-техническая школа ДОСААФ России» смотрит в будущее с оптимизмом.

Главные задачи, определённые уставом организации, – патристическое воспитание молодёжи, доподготовка к службе в армии и подготовка кадров массовых технических профессий успешно реализуются.

Как рассказала начальник Заводоуковской школы ДОСААФ Валентина Брейдер, призвывая, получивший права на управление автомобилем категории С в ином образовательном учреждении, всё равно обязан пройти дополнительную подготовку в системе ДОСААФ, иначе за руль автомобиля в армии его не допустят. Когда молодые люди призывались на службу в армию на два года, были так называемые «учебки» в системе министерства обороны, в которых готовили в том числе и военных водителей. С сокращением срока службы до одного года данные

функции перешли организации добровольного содействия армии, авиации и флоту России.

Курсанты изучают именно ту технику, которая стоит на вооружении нашей армии, получают навыки вождения на ней. Кроме того, ребята сдают нормы комплекса ГТО (готов к труду и обороне) по подтягиванию на турнике, бегу, метанию гранаты, стрельбе. В конце учёбы будущий военный водитель обязан пройти 100-километровый марш-бросок за рулём армейского автомобиля.

Ребята из спортивно-технической школы Заводоуковска везут в Тюмень, где каждый в колонне из восьми военных автомобилей получит навыки вождения по городу и не только. Потом курсанты отработают передвижение по пересечённой местности, остановки, развороты... После этого сдадут нормативы по гражданской обороне, по команде наденут ОЗК (общевойсковой защитный комплект), противогаз, вспомнят, что нужно делать бойцу по команде «вспышка слева»... И дополняют картину

почти армейской жизни котелок каши с дымком из полевой кухни. Впечатлений у курсантов, разговоров и воспоминаний после марш-броска – масса.

Государственный заказ по подготовке военных водителей для министерства обороны Заводоуковская школа ДОСААФ как всегда выполняет: в этом году нужно было подготовить полсотни человек, 41 уже обучен, 15 будут сдавать экзамены в конце октября.

В этом году спортивно-техническая школа получила новые медицинские и компьютерные классы, на подходе тренажёр «КамаАЗ», который улучшит качество подготовки водителей. Школа ДОСААФ не только готовит кадры для армии, обучает массовым техническим профессиям, но и активно участвует в мероприятиях городского округа, посвящённых, например, 23 февраля, 9 Мая. Вот и сейчас полным ходом здесь готовятся к профессиональным соревнованиям, посвящённым Дню автомобилиста.

Александр ПОНОМАРЁВ



Субботний вечер



ЗНАЙ НАШИХ!

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СНАРЯД



•Сборная округа на пьедестале почёта.

Юные гиревики городского округа стали призёрами областной спартакиады школьников. В общекомандном зачёте они немного уступили тюменскому району, но в личном первенстве завоевали девять медалей.

На первую ступень пьедестала поднялись ученики из Новой Заимки Владимир Кобзарь и Дмитрий Утюгов. На двоих они сделали 235 подъёмов 16-килограммовой гири. Их односельчане Андрей Хайницкий и Максим Егоров взяли серебро. Виктор Панов из Падунской школы и Евгений Ермаков из первой городской стали на спартакиаде третьими.

Не подкачали и наши девушки: Татьяна Метелёва из средней школы № 1 в рывке гири весом 12 килограммов заняла первое место. Её подруги по команде горожанки Елена Белич и Юлия Хаязова получили бронзовые награды.

Как рассказал преподаватель городской спортшколы № 2 Евгений Даричев, число девушек-гиревиков на соревнованиях в последнее время резко увеличилось. Этот, казалось бы, неженский вид спорта представительницы прекрасного пола считают очень зрелищным.

— Гиря — снаряд универсальный, — говорят девочки. — Нередко упражнения с ним тренеры включают в программу

общей физической подготовки. Возьмите в руки четырёхкилограммовую гирию, сделайте маятниковые движения и почувствуйте, как работают все группы мышц.

Именно с таких минимальных нагрузок и начинаются тренировки у юных гиревиков. Сегодняшние участники спартакиады уже поднимают «железо» по 12 и 16 килограммов.

— Растёт достойная смена нашим мастерам спорта, — говорит Евгений Даричев. — У этих мальчишек и девчонок ещё всё впереди. Уверен: участники юниорской команды будут выступать за сборную области. А там и до всероссийского первенства недалеко.

Но пока заводуковские школьники готовятся наравне со взрослыми выступать на ежегодном турнире, посвящённом памяти Героя Советского Союза Виктора Важенина. Соревнования пройдут в спортивном комплексе «Ритм» в начале ноября и обещают быть интересными: за кубок соревнований поборются более двух сотен гиревиков Уральского федерального округа.

А чуть позже заводуковцы будут болеть за Максима Шипицына: впервые наш земляк выступит на чемпионате мира по гиревому сорту, который пройдёт в Тюмени.

Ольга МЯСНИКОВА

Фото из архива ДЮСШ № 2

УВЛЕЧЕНИЕ

Время найти хобби

Сезон солнца, зелени и цветов закончился. Не стоит впадать в осеннюю хандру. Выберите интересное и модное хобби.

Посткроссинг. Почта, аська, смс-сообщения... Когда вы в последний раз получали открытку по почте? Посткроссинг — обмен почтовыми открытками. Сегодня в этом движении участвуют тысячи людей из более чем 200 стран мира. Достаточно зарегистрироваться на сайте случайных адресатов (www.postcrossing.com), кратко описать свои увлечения и отправить первую открытку, получение которой легко отследить по её уникальному коду. Ответное послание придёт уже через пару недель, а вскоре вы соберёте коллекцию открыток из разных стран, найдёте друзей по переписке и к тому же усовершенствуете знание иностранных языков.

Скрапбукинг. Давно собирались разобрать старые фотографии? Займитесь скрапбукингом! Слово переводится с английского как «книга из вырезок», это искусство создания альбомов, которые уподобляются книге, где история жизни рассказана в фотографиях, картинках, вырезках из газет и журналов, билетах в театр или на самолёт, рисунках и подписях. Часто используют дополнитель-

ные элементы для украшения, например, цветную бумагу, на которую можно наклеить ленты или пайетки.

Фелтинг. Сравнительно молодой вид рукоделия означает валяние из шерсти. Из специальных шерстяных ниток, обладающих способностью сваливаться, получается войлок, из которого можно создавать картины, игрушки или украшения — броши, бусы... При так называемом «сухом валянии» шерсть протыкают иголкой, чтобы волокна сцепились между собой, образовав плотный материал. Другая техника — «мокрое валяние», когда шерсть смачивается мыльным раствором. Обычно её используют для плоских изображений — панно или одежды.

Мыловарение. Оригинальное хобби для терпеливых — изготавливать мыло своими руками, экспериментируя с формой и цветом, добавляя лепестки цветов, ракушки или зёрна кофе. Большинство компонентов можно купить в аптеке. В качестве основы подойдёт детское мыло или специальный раствор щёлочи. Также потребуются базовые масла без запаха, эфирные масла (лавандовое, лимонное и другие), красители (можно использовать пищевые), формочки и посуда для паровой бани. Мыло будет «зреть» в течение двух месяцев.

www.supersadovnik.ru

РЕЦЕПТИК

Печень с овощами

Что нужно: 300 граммов говяжьей печени, одно яйцо, столовую ложку майонеза, соль, перец, столовую ложку муки, сыр, помидоры. Для начинки: лук, болгарский перец, зелень, чеснок, майонез.

Что делать: печень нарезать небольшими кусочками, измельчить в блендере, добавить муку, яйцо, майонез, соль, перец. Испечь оладушки, уложить их на смазанный противень, сверху добавить начинку (обжаренный репчатый лук с болгарским перцем, зелень, чеснок, майонез), кружочек помидора и кусочек сыра. Запекать в духовке при 220 градусах 15 минут.

ДАМАМ

Красота без затрат

— Прекрасное средство для отшелушивания и эффективной очистки лица — смесь соды с парой капель 3%-ной перекиси водорода, которой надо мелкими круговыми движениями массировать лицо.

— Избавиться от нежелательных волос в течение недели можно, используя две столовые ложки кофейной гущи смешанные с чайной ложкой соды, которая усиливает свойства кофе в разрушении волосных фолликулов.

— Детское масло прекрасно заменяет крем для бритья. Оно даёт более чистое бритьё ног, и сама процедура проходит мягче. А лезвие дольше сохраняет свои режущие свойства.

— Лучший скраб для ног — смесь оливкового масла, мёда и сахара (один к одному). Ноги приобретают мягкость и отличный здоровый вид.

ЦВЕТОВОДУ

Растения-фильтры

Шеффлера буквально создана для помещений, в которых курят. Она прекрасно «усваивает» и нейтрализует никотин и смолы, содержащиеся в табачном дыме.

Драцена обезвреживает формальдегид. Растение ликвидирует его ядовитые пары, которые в минимальных количествах, но всё же распространяют лаки, клеи и мебель из ДСП.

Хлорофитум весьма результативно улавливает выхлопные газы. Поэтому это растение просто необходимо тем, кто живёт на первом или втором этаже.

Плющ и фикус Бенджамина рекордсмены по очистке воздуха. Они абсорбируют массу ядовитых веществ, в том числе формальдегид, бензол и аммиак. Фикус как магнит притягивает к себе пыль.

УМНЫЕ МЫСЛИ

«В этой стране люди не ценят утра. Через силу просыпаются под звон будильника, который разбивает их сон, как удар топора, и тотчас предаются печальной суете. Скажите мне, каким может быть день, начатый столь насильственным актом! Что должно происходить с людьми, которые вседневно с помощью будильника получают небольшой электрический шок! Они изо дня в день привыкают к насилию и изо дня в день отучаются от наслаждения. Поверьте мне, характер людей формируют их утра».

Милан Кундера «Вальс на прощание»

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Ложечку за маму

Извечная родительская забота: как накормить ребёнка, чтобы было и вкусно, и полезно, и сытно.

В своём усердии мамы и папы часто впадают в крайности. Детские диетологи и эндокринологи выделили самые частые ошибочные представления.

НЕ ХОЧЕТ ЗАВТРАКАТЬ — НЕ НАДО

«Мой ребёнок по утрам не ест. Да я и сама не завтракаю», — заявляют многие мамы, забывая, что полноценный завтрак — это лишь дело привычки. А приучать с утра есть надо обязательно, причём это должен быть не просто чай с бутербродом или йогурт, а полноценная горячая еда: каша, омлет.

Крупы, из которых готовят каши, содержат крахмал — он переваривается медленно, и глюкоза таким образом поступает постепенно, потому у ребёнка сохраняются долго и чувство сытости, и энергия.

А чтобы ребёнок хотел утром завтракать, он должен высыпаться, следовательно, вовремя ложиться спать. Если же у него глаза по утрам не открываются, о каком завтраке может идти речь!

ДОЕДАТЬ ДО КОНЦА

Мы выросли под девизом общества чистых тарелок и своим детям тоже внушаем: нельзя оставлять на тарелке ни крошки. Хотя в последнее время диетологи и эндокринологи всё чаще говорят о том, что подобное рвение — верный путь к детскому ожирению.

Если ребёнок говорит, что наелся — не заставляйте его во что бы то ни стало доесть весь обед. А чтобы такая ситуация не повторялась, во-первых, пересмотрите порции — возможно, они слишком большие. Во-вторых, не позволяйте детям кусочничать.

СЛАДКОЕ ПИТАЕТ МОЗГ

Не всё сладкое одинаково полезно. Тёмный шоколад, особенно с высоким содержанием какао, действительно взбодрит мозг, но дети его не любят, а шоколадные батончики никакого эффекта на мозговую деятельность не окажут. Зато их карамельная тягучая начинка налипает на зубы и портит их. Постоянные же перекусы булочками и газировкой приводят к тому, что в организме в больших количествах вырабатывается инсулин — организм уже ждёт, что ему придётся переработать много сладкого.

В итоге может развиваться гипогликемия, когда при нехватке сладостей уровень глюкозы резко падает и ребёнок испытывает острое чувство голода. Справиться с этим приступом, как правило, помогают всё те же шоколадка или булочка. А поедание сладостей приведёт к ожирению.

«АиФ»

Афиша

8 ноября в 18.00	Даниил Крамер (фортепиано) Полина Зизак (вокал)	Народный артист России и участница телепроекта «Голос» выступят в блестящем джазовом дуэте. Цена билета 300 рублей.
27 ноября в 18.00	Государственный академический Рязанский русский народный хор имени Е.Попова	Лауреат всесоюзных, дипломант республиканских и международных фестивалей, лауреат премии «Золотой Аполлон», премии Александра Аверкина, награждён золотой медалью имени академика В.Ф. Уткина. Цена билета 350 рублей.
Дворец культуры, г. Заводоуковск, ул. Вокзальная, 55. Справки по ☎ ☎ 6-05-01; 6-17-42.		

Программа ТВ с 28 по 30 октября «Заводоуковское время» на канале



Понедельник, 28

1 **05.00** Новости. **05.05** «Доброе утро!» **09.00** Новости. **09.15** «Контрольная закупка». **09.45** «Жить здорово!» (12+). **10.55** «Модный приговор». **12.00** Новости. **12.15** «Время обедать!» **13.00** «Доброго здоровьяца!» (12+). **13.45** «Истина где-то рядом». **14.00** Другие новости. **14.25** Т/с «Домработница» (16+). **15.00** Новости. **15.15** «Самый лучший муж» (16+). **16.10** «В наше время» (12+). **17.00** «Наедине со всеми» (16+). **18.00** Вечерние новости. **18.50** «Давай поженимся!» (16+). **19.50** «Пусть говорят» (16+). **21.00** «Время». **21.30** Т/с «Сын отца народов» (16+). **23.30** Д/ф «Василий Сталин. Расплата». **00.30** Х/ф «Ты и я» (12+). **02.15** Комедия «Флирт со зверем» (12+). **03.00** Новости. **03.05** Комедия «Флирт со зверем» (12+). **04.10** «Контрольная закупка».

РОССИЯ 1 **05.00** «Утро России» (12+). **09.00** «1000 мелочей» (12+). **09.45** «О самом главном» (12+). **10.30** «Кулагин и партнёры» (12+). **11.00** «Вести» (12+). **11.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **11.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **12.00** Т/с «Тайны следствия» (12+). **13.00** «Особый случай» (12+). **14.00** «Вести» (12+). **14.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **14.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **15.00** Т/с «Тайны института

благородных девиц» (12+). **16.00** Т/с «Семейные обстоятельства» (12+). **17.00** «Вести» (12+). **17.10** Вести-Регион-Тюмень (12+). **17.30** Т/с «Тайны следствия 10» (12+). **18.30** «Прямой эфир» (12+). **19.40** Вести-Регион-Тюмень (12+). **20.00** «Вести» (12+). **20.50** «Спокойной ночи, малыши!» **21.00** Т/с «Земский доктор. Возвращение» (12+). **23.50** «Молога. Град обреченный» (12+). **00.50** «Девчата» (16+). **01.35** Х/ф «Тайный план» (16+). **03.30** Т/с «Чак 5» (16+). **04.20** «Комната смеха» (12+).

Музыкальный канал (16+). **06.30** Информационная программа «Наше время» (12+). **07.00** «Утро с Вами». Прямой эфир. **09.00** «День». Информационная программа УрФО (16+). **09.30** М/ф «Крот и Рождество» (6+). «Крот и телевизор» (6+). «Крот в зоопарке» (6+). «Крот и телефон» (6+). **10.00** «Аврора». Мелодрама (США, Испания), 2011г., 111, 112 серии (16+). **11.30** «Сделано в Сибири» (12+). **11.45** «Деловой завтрак» (16+). **12.00** «ТСН». Прямой эфир. **12.15** «Частности» (16+). **12.30** «Деньги за неделю» (16+). **12.45** «Репортер. Могучие машины. Оседлать Титана» (16+). **13.00** «Тюменский характер. Капризная дама» Гардубея» (16+). **13.15** «Односельчане» (12+). **13.30** «Накануне» (16+). **14.00** «ТСН». Прямой эфир. **14.15** «Погода» (0+).

14.20 «Ты-собственник» (12+). **14.30** «Shopping-гид» (16+). **14.55** «ТСН-5» (16+). **15.00** «Хочу знать!» с Михаилом Ширвиндтом, выпуск 41 (12+). **15.30** «Холостяк Гары». Комедия (США), 6 серия (16+). **15.55** «Точнее.ру» (16+). **16.00** «ТСН». Прямой эфир. **16.15** «Погода» (0+). **16.20** «Объективный разговор» (16+). **16.30** «Порядок действий». Документальный цикл (Россия), 2010г., выпуск 15 (16+). **17.00** «Тюменский характер. Капризная дама» Гардубея» (16+). **17.15** «Ты - собственник» (12+). **17.20** «Точнее.ру» (16+). **17.25** «ТСН-5» (16+). **17.30** «Тюменская арена» (6+). **18.00** «ТСН». Прямой эфир. **18.30** «Бизнес с нуля» (12+). **19.00** «Слушатель». Комедия (Россия), 2004г. (16+). **20.40** «Накануне» (16+). **20.45** «Односельчане» (12+). **21.00** «День». Новости УрФО (16+). **21.30** «ТСН». Прямой эфир. **21.55** «Погода» (0+). **22.00** «Накануне» (16+). **22.05** «Объективный разговор» (16+). **22.15** «Тюменский характер. Капризная дама» Гардубея» (16+). **22.30** «Порядок действий». Документальный цикл (Россия), 2010г., выпуск 16 (16+). **23.00** «Точнее». Тележурнал (16+). **23.30** «Shopping-гид» (16+).

06.00 «НТВ утром». **08.35** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.00** «Сегодня». **10.20** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.55** «До суда» (16+). **11.55** «Суд

присяжных» (16+). **13.00** «Сегодня». **13.25** «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+). **14.35** «Дело врачей» (16+). **15.30** «Чрезвычайное происшествие. Обзор». **16.00** «Сегодня». **16.25** «Прокурорская проверка» (16+). **17.40** «Говорим и показываем» (16+). **18.30** «Чрезвычайное происшествие. Обзор». **19.00** «Сегодня». **19.30** Детектив «Пасечник» (16+). **21.25** Т/с «Карпов 2» (16+). **23.15** «Сегодня. Итоги». **23.35** Т/с «ППС» (16+). **01.30** «Квартирный вопрос». **02.30** «Дикий мир». **03.00** Т/с «Хранитель» (16+). **05.00** Т/с «Час Волкова» (16+).

06.00 «Настроение». **08.30** Детектив «Две версии одного столкновения» (12+). **10.20** Д/ф «Александр Збруев. Небольшая перемена» (12+). **11.10** «Петровка, 38» (16+). **11.30** «События». **11.50** «Постскриптум» (16+). **12.55** «В центре событий» (16+). **13.55** Т/с «Хищники» (6+). **14.30** «События». **14.50** «Город новостей». **15.10** «Городское собрание» (12+). **15.55** Х/ф «Один шанс из тысячи». **17.30** «События». **17.50** «Полное счастье». Спецрепортаж (6+). **18.25** «Право голоса» (16+). **19.30** «Город новостей». **19.45** «Петровка, 38» (16+). **20.00** Т/с «Мамочки» (16+). **22.00** «События». **22.20** Т/с «Мистер Монк. Дефективный детектив» (12+). **23.15** «Без обмана». «Яичный шок» (16+). **00.05** «Собы-

тия. 25-й час». **00.40** «Футбольный центр». **01.10** «Мозговой штурм. Грибная угроза» (12+). **01.45** Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+). **03.40** Т/с «Инспектор Льюис» (12+). **05.30** «Железный человек». Спецрепортаж (16+).

РОССИЯ 1 **07.00** Канал «Евроньюс». **10.00** «Новости культуры». **10.15** «Наблюдатель». **11.15** Т/с «Перри Мэйсон» (США). **12.10** Д/ф «Полёт с осенними ветрами». **13.00** Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне» (Германия). **13.20** «Линия жизни». В. Маторин. **14.15** Х/ф «Музыки и дети», 1 с. **15.00** Д/ф «Святослав Фёдоров. Видеть свет». **15.40** «Новости культуры». **15.50** Х/ф «Сибириада». **19.10** Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне» (Германия). **19.30** «Новости культуры». **19.45** «Главная роль». **20.00** «Сати. Нескучная классика...» с Р. Похлитару и С. Полуниным. **20.40** Д/ф «Кольбель богов» (США). **21.30** «Острова». **22.15** «Тем временем». **23.00** «Те, с которыми я...», ч.1. **23.30** «Новости культуры». **23.50** Х/ф «Ожидание». **01.00** Д/ф «Изображение и слово». **01.40** Т/с «Перри Мэйсон» (США). **02.30** С. Прокофьев. Сюита из музыки балета «Ромео и Джульетта». Дирижёр Ю. Башмет.

Вторник, 29

1 **05.00** Новости. **05.05** «Доброе утро!» **09.00** Новости. **09.15** «Контрольная закупка». **09.45** «Жить здорово!» (12+). **10.55** «Модный приговор». **12.00** Новости. **12.15** «Время обедать!» **13.00** «Доброго здоровьяца!» (12+). **13.45** «Истина где-то рядом» (16+). **14.00** Другие новости. **14.25** Т/с «Домработница» (16+). **15.00** Новости. **15.15** «Самый лучший муж» (16+). **16.10** «В наше время» (12+). **17.00** «Наедине со всеми» (16+). **18.00** Вечерние новости. **18.50** «Давай поженимся!» (16+). **19.50** «Пусть говорят» (16+). **21.00** «Время». **21.30** Т/с «Сын отца народов» (16+). **23.30** «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». **00.40** Х/ф «Возлюбленные» (16+). **03.00** Новости. **03.05** Х/ф «Возлюбленные» (16+). **03.25** «Народная медицина» (12+). **04.25** «Контрольная закупка».

РОССИЯ 1 **05.00** «Утро России» (12+). **09.00** «1000 мелочей» (12+). **09.45** «О самом главном» (12+). **10.30** «Кулагин и партнёры» (12+). **11.00** «Вести» (12+). **11.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **11.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **12.00** Т/с «Тайны следствия» (12+). **13.00** «Особый случай» (12+). **14.00** «Вести» (12+). **14.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **14.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **15.00** Т/с «Тайны института благородных девиц» (12+). **16.00** Т/с «Семейные обстоятельства» (12+). **17.00** «Вести» (12+). **17.10** Вести-Регион-Тюмень (12+). **17.30** Т/с «Тайны следствия 10» (12+). **18.30** «Прямой эфир» (12+). **19.40** Вести-Регион-Тюмень (12+). **20.00** «Вести» (12+). **20.50** «Спокойной ночи, малыши!» **21.00** Т/с «Земский доктор.

Возвращение» (12+). **23.50** «Специальный корреспондент» (16+). **00.55** «Муза и генерал. Секретный роман Эйтингона» (12+). **02.00** Х/ф «Обратной дороги нет» (12+). **03.25** Т/с «Чак 5» (16+). **04.20** «Комната смеха» (12+).

Музыкальный канал (16+). **06.30** «Юмор Ютуб» (16+). **07.00** «Утро с Вами». Прямой эфир. **09.00** «День». Информационная программа УрФО (16+). **09.30** М/ф «Крот и музыка» (6+). «Крот на карнавале» (6+). «Крот фотограф» (6+). «Крот и зеленая звезда» (6+). **10.00** «Аврора». Мелодрама (США, Испания), 2011г., 113, 114 серии (16+). **11.30** «Хочу знать!» с Михаилом Ширвиндтом, выпуск 41 (12+). **12.00** «ТСН». Прямой эфир. **12.15** «Тюменский характер. Капризная дама» Гардубея» (16+). **12.30** «Задело» (16+). **13.00** «Точнее.ру» (16+). **13.05** «Сердце капитана Немова». Драма (Россия), 2010г., 1 серия (16+). **13.55** «Накануне» (16+). **14.00** «ТСН». Прямой эфир. **14.15** «Погода» (0+). **14.20** «Ты-собственник» (16+). **14.25** «Двое на кухне. Битва гурмэ» (6+). **14.55** «ТСН-5» (16+). **15.00** «Хочу знать!» с Михаилом Ширвиндтом, выпуск 42 (12+). **15.30** «Холостяк Гары». Комедия (США), 7 серия (16+). **15.55** «Накануне» (16+). **16.00** «ТСН». Прямой эфир. **16.15** «Погода» (0+). **16.20** «Объективный разговор» (16+). **16.30** «Порядок действий» Документальный цикл (Россия) 2010г., выпуск 16 (16+). **17.00** «Сделано в Сибири» (12+). **17.15** «Ты - собственник» (12+). **17.20** «ТСН регистратор» (16+). **17.25** «ТСН-5» (16+). **17.30** «Тюмень спортивная» (6+). **18.00** «ТСН». Прямой эфир. **18.30** «Точнее». Тележурнал. Прямой эфир.

19.00 Хоккей. Чемпионат ВХЛ. ХК «Рубин» (Тюмень) - ХК «Спутник» (Нижний Тагил). Прямая трансляция. **21.00** «День». Новости УрФО (16+). **21.30** «ТСН». Прямой эфир. **21.55** «Погода» (0+). **22.00** «Накануне» (16+). **22.05** «Объективный разговор» (16+). **22.15** «Сделано в Сибири» (12+). **22.30** «Порядок действий». Документальный цикл (Россия), 2010г., выпуск 17 (16+). **23.00** «Точнее». Тележурнал (16+). **23.30** «Shopping-гид» (16+). **23.55** «Юмор Ютуб» (16+). **00.00** «ТСН. Итоги» (16+). **00.25** «Погода» (0+). **00.30** «Тюмень спортивная» (6+). **01.00** «Виртуозы». Криминальная драма (Великобритания), 2004-2012гг., 30 серия (16+).

06.00 «НТВ утром». **08.35** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.00** «Сегодня». **10.20** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.55** «До суда» (16+). **11.55** «Суд присяжных» (16+). **13.00** «Сегодня». **13.25** «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+). **14.35** «Дело врачей» (16+). **15.30** «Чрезвычай-

ное происшествие. Обзор». **16.00** «Сегодня». **16.25** «Прокурорская проверка» (16+). **17.40** «Говорим и показываем» (16+). **18.30** «Чрезвычайное происшествие. Обзор». **19.00** «Сегодня». **19.30** Детектив «Пасечник» (16+). **21.25** Т/с «Карпов 2» (16+). **22.30** Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Порту» (Португалия) - «Зенит» (Россия). Прямая трансляция. **00.40** Т/с «ППС» (16+). **02.35** «Дачный ответ». **03.40** «Дикий мир». **04.00** Т/с «Хранитель» (16+). **05.00** Т/с «Час Волкова» (16+).

06.00 «Настроение». **08.25** Х/ф «Сотрудник ЧК» (12+). **10.20** Д/ф «Евгений Евстигнев. Посторонним вход воспрещён» (12+). **11.10** «Петровка, 38» (16+). **11.30** «События». **11.50** Т/с «Метод Лавровой» (16+). **12.55** «Дом вверх дном» (12+). **13.50** Т/с «Хищники» (6+). **14.30** «События». **14.50** «Город новостей». **15.10** «Наша Москва» (12+). **15.30** Х/ф «Мушкетёры двадцать лет спустя» (12+). **16.55** «Доктор И...» (16+). **17.30** «События». **17.50**

«Истории спасения» (16+). **18.25** «Право голоса» (16+). **19.30** «Город новостей». **19.45** «Петровка, 38» (16+). **20.00** Т/с «Мамочки» (16+). **22.00** «События». **22.20** Т/с «Мистер Монк. Дефективный детектив» (12+). **23.15** Д/ф «Я несу смерть» (12+). **00.05** «События. 25-й час». **00.40** Х/ф «Горбун» (6+). **02.50** Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» (12+). **04.40** «Осторожно, мошенники!» (16+). **05.20** Т/с «Хищники» (6+).

РОССИЯ 1 **06.30** Канал «Евроньюс». **10.00** «Новости культуры». **10.15** «Наблюдатель». **11.15** Т/с «Перри Мэйсон» (США). **12.10** «Academia». Г. Ершова. «Загадка хамбо-ламы Итиглова». **12.55** «Эрмитаж - 250». **13.20** Д/ф «Изображение и слово». **14.00** Д/ф «Палех». **14.15** Х/ф «Отцы и дети», 2 с. **15.00** «Сати. Нескучная классика...» с Р. Похлитару и С. Полуниным. **15.40** «Новости культуры». **15.50** Д/ф «Кольбель богов» (США). **16.45** Д/ф «Владимир Стасов. Тень застывшего исполина». **17.30** Музыка эпохи барокко. Гала-концерт в Театре Елисейских Полей. **18.40** «Academia». В. Карцев. «Интеллект насекомых». **19.30** «Новости культуры». **19.45** «Главная роль». **20.00** «Поможем Дальнему Востоку». Благодарственный концерт в Концертном зале им. П.И. Чайковского. Солист Денис Мацуев. **21.30** Д/ф «Парадокс об актёре». **22.15** «Игра в бисер» с И.Волгиным. «Джек Лондон. «Мартин Иден». **23.00** «Те, с которыми я...», ч.2. **23.30** «Новости культуры». **23.50** Х/ф «Моя борьба» (Австрия - Германия). **01.40** Д/ф «Альгамбра. Резиденция мавров» (Германия). **01.55** Т/с «Перри Мэйсон» (США). **02.45** Д/ф «Антонио Сальери» (Украина).

Среда, 30

1 **05.00** Новости. **05.05** «Доброе утро!» **09.00** Новости. **09.15** «Контрольная закупка». **09.45** «Жить здорово!» (12+). **10.55** «Модный приговор». **12.00** Новости. **12.15** «Время обедать!» **13.00** «Доброго здоровьяца!» (12+). **13.45** «Истина где-то рядом» (16+). **14.00** Другие новости. **14.25** Т/с «Домработница» (16+). **15.00** Новости. **15.15** «Самый лучший муж» (16+). **16.10** «В наше время» (12+). **17.00** «Наедине со всеми» (16+). **18.00** Вечерние новости. **18.50** «Давай поженимся!» (16+). **19.50** «Пусть говорят» (16+). **21.00** «Время». **21.30** Т/с «Сын отца народов» (16+). **23.30** «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». **00.35** Х/ф «Корпорация «Святые моторы» (18+). **02.45** Комедия «Келли от Джастина» (12+). **03.00** Новости. **03.05** Комедия «Келли от Джастина» (12+). **04.15** «Контрольная закупка».

РОССИЯ 1 **05.00** «Утро России» (12+). **09.00** «1000 мелочей» (12+). **09.45** «О самом главном» (12+). **10.30** «Кулагин и партнёры» (12+). **11.00** «Вести» (12+). **11.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **11.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **12.00** Т/с «Тайны следствия» (12+). **13.00** «Особый случай» (12+). **14.00** «Вести» (12+). **14.30** Вести-Регион-Тюмень (12+). **14.50** «Вести. Дежурная часть» (12+). **15.00** Т/с «Тайны института благородных девиц» (12+). **16.00** Т/с «Семейные обстоятельства» (12+). **17.00** «Вести» (12+).

17.10 Вести-Регион-Тюмень (12+). **17.30** Т/с «Тайны следствия 10» (12+). **18.30** «Прямой эфир» (12+). **19.40** Вести-Регион-Тюмень (12+). **20.00** «Вести» (12+). **20.50** «Спокойной ночи, малыши!» **21.00** Т/с «Земский доктор. Возвращение» (12+). **22.50** «Аллергия. Реанимация по жизни?» (12+). **00.05** «Смертельный друг Р» (12+). **01.05** «Честный детектив» (16+). **01.40** Х/ф «Обратной дороги нет» (12+). **03.05** Т/с «Чак 5» (16+).

Музыкальный канал (16+). **06.30** «Shopping-гид» (16+). **06.55** «Юмор Ютуб» (16+). **07.00** «Утро с Вами». Прямой эфир. **09.00** «День». Информационная программа УрФО (16+). **09.30** М/ф «Крот и часовщик» (6+). «Крот и ковёр» (6+). «Крот и спички» (6+). «Крот и яйцо» (6+). «Крот и уточки» (6+). **10.00** «Аврора». Мелодрама (США, Испания), 2011г., 115, 116 серии (16+). **11.30** «Репортер. Могучие машины. Оседлать Титана» (16+). **11.45** «Деловой завтрак» (16+). **12.00** «ТСН». Прямой эфир. **12.15** «Сделано в Сибири» (12+). **12.30** «Будьте здоровы» (12+). **13.00** «Точнее.ру» (16+). **13.05** «Сердце капитана Немова». Драма (Россия), 2010г., 2 серия (16+). **13.55** «Накануне» (16+). **14.00** «ТСН». Прямой эфир. **14.15** «Погода» (0+). **14.20** «Ты-собственник» (16+). **14.25** «Точнее.ру» (16+). **14.30** «Shopping-гид» (16+). **14.55** «ТСН-5» (16+). **15.00** «Хочу знать!» с Михаилом Ширвиндтом, выпуск 43 (12+). **15.30** «Холостяк Гары». Комедия (США), 8 серия (16+). **15.55**

«Накануне» (16+). **16.00** «ТСН». Прямой эфир. **16.15** «Погода» (0+). **16.20** «Объективный разговор» (16+). **16.30** «Порядок действий». Документальный цикл (Россия), 2010г., выпуск 17 (16+). **17.00** «Сельская среда» (16+). **17.15** «Ты - собственник» (12+). **17.20** «Город кино» (16+). **17.25** «ТСН-5» (16+). **17.30** «Хэштег» (16+). **18.00** «ТСН». Прямой эфир. **18.30** Информационная программа «Наше время» (12+). **19.00** «Хэштег» (16+). **19.30** Футбол. Кубок России. 1/16 финала. ФК «Тюмень» - ФК «Зенит» (Ст.-Петербург). Прямая трансляция. **21.30** «ТСН». Прямой эфир сразу после окончания футбольного матча. **21.55** «Погода» (0+). **22.00** «Накануне» (16+). **22.05** «Объективный разговор» (16+). **22.15** «Сельская среда» (12+). **22.30** «Порядок действий». Документальный цикл (Россия), 2010г., выпуск 18 (16+). **23.00** «Точнее». Тележурнал (16+). **23.30** «Shopping-гид» (16+). **23.55** «Юмор Ютуб» (16+). **00.00** «ТСН. Итоги» (16+). **00.25** «Погода» (0+). **00.30** «День». Новости УрФО (16+).

06.00 «НТВ утром». **08.35** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.00** «Сегодня». **10.20** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+). **10.55** «До суда» (16+). **11.55** «Суд присяжных» (16+). **13.00** «Сегодня». **13.25** «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+). **14.35** «Дело врачей» (16+). **15.30** «Чрезвычайное происшествие. Обзор». **16.00** «Сегодня». **16.25** «Прокурорская проверка» (16+). **17.40**

«Говорим и показываем» (16+). **18.30** «Чрезвычайное происшествие. Обзор». **19.00** «Сегодня». **19.45** Футбол. Лига чемпионов УЕФА.