



ЗАТО СВЕТЛЫЙ

СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ



№ 32 (1138)

18 августа 2023 года

Газета городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области

• svetvest@yandex.ru

ДАТЫ
КАЛЕНДАРЯ

19 АВГУСТА

■ Яблочный спас

20 АВГУСТА

■ День Воздушного
Флота России

«СНОВА ЖЕНИХ И НЕВЕСТА!»



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

» стр. 5

Акция

«Зарядка со стражем порядка»

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



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

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

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

Наш корреспондент

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

ФОТОРЕПОРТАЖ

СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ



стр. 4



ВАШЕ

ЗДОРОВЬЕ

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА



стр. 8



Присоединяйтесь и читайте нас в социальных сетях!

Погода в Светлом на выходные

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

Магнитное поле:
19.08 – небольшие возмущения;
20.08 – небольшие возмущения.

Совместный проект с Саратовской областной газетой «Регион 64»

На Дне поля в Саратове представили беспилотные тракторы и дроны

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



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

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



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

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

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

Добровольца из Саратовской области наградили «Георгиевским крестом» IV степени

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

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

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

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

Аграрии Саратовской области собрали более 4 миллионов тонн зерна нового урожая

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Бойцы 99-го полка смогли увидеть своих близких

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

Провел видеовстречу депутат областной думы, Герой России Александр Янкович.

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



– Ребята, берегите себя, будьте начеку, поддерживайте друг друга и не переживайте. Здесь мы всегда на связи с вашими родными и близкими, и готовы оказать им поддержку в любых вопросах. Губернатор держит вопрос помощи семьям на

контроле, все главы муниципалитетов получили соответствующие задачи. Мы вас не подведем! – подчеркнул спикер областной думы Михаил Исаев. После телемоста семьи военнослужащих отправились в музей истории СВО.

НАШИ МЕДИКИ ВНОВЬ ОТПРАВИЛИСЬ В СВАТОВСКИЙ РАЙОН ЛНР

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

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

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



В сельских населенных пунктах области дорожные работы завершены на 770 объектах

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

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

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

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

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

Во многих районах дорожные работы близки к завершению.

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

Новости области

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

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

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

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

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

лищно-коммунальные услуги.

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

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



Памятка безопасности

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

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

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

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

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

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

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

заплатить за поджог указанного ими объекта.

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

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

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

По информации ГУ МВД России по Саратовской области

Прокурорский надзор

Прокуратура провела проверку

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

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

В ходе проверки были выявлены нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства.

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

Защита прав потребителей

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

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

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

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

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

На заметку

Дни ритейла в Приволжье

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

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

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

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

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

Информируем

О работе Цифровой платформы МСП. РФ

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

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

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

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

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

ФОТОРЕПОРТАЖ

СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ

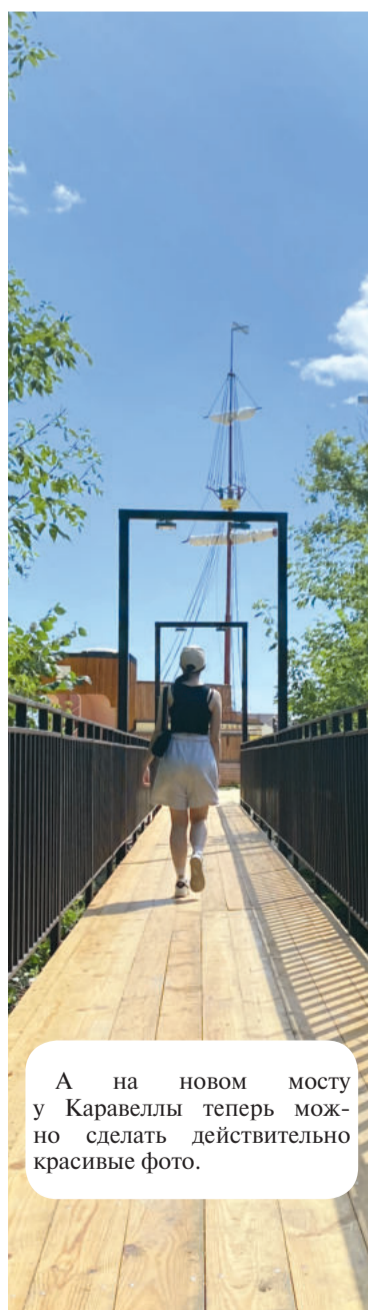
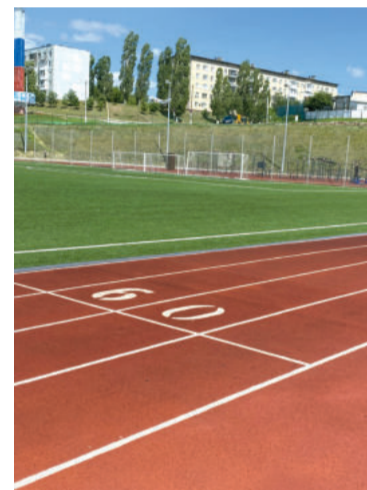


За последнее время Светлый изменился до неузнаваемости, и это трудно не заметить. Каждый раз по возвращении из длительного отъезда я замечаю, насколько сильно преобразуется наш городок.

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



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



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



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

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

Дарья Пахарина,
фото автора

СОБЫТИЕ

» Продолжение. Начало на стр. 1

«СНОВА ЖЕНИХ И НЕВЕСТА!»



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

Крепкая семья родилась в далёком 1958 году: 7 августа

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

Торжественную выездную церемонию юбилейного бра-



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

Елена Яковлевна и Валерий Владимирович вырастили двух дочерей – Ирину и Елену, являются счастливыми обладателями внуков Елены и Татьяны, а их главная гордость – правнuki Лидия и Пётр! Сейчас юбиляры окружены любовью и заботой своей большой и очень дружной семьи. Здесь чтят тради-

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

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

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

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



косочетания провела начальник отдела ЗАГС по ЗАТО Светлый Анна Михайлюкова. Глава городского округа Оксана Шандыбина от души поздравила Валерия Владимировича и Елену Яковлевну с таким поистине ценным и редким юбилеем, вручила цветы и подарки, пожелав им супружеского долголетия, крепкого здоровья, домашнего тепла в кругу родных и близких.

Юбиляры поделились с гостями воспоминаниями о своём знакомстве, непростой кочевой жизни семьи воен-



СВЕТЛЫЙ СПОРТИВНЫЙ

Соревнования по футболу посвятили Дню физкультурника

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

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

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

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

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

Наш корреспондент



НА КОНТРОЛЕ

Учреждения образования к новому учебному году готовы



На территории городского округа проведен мониторинг готовности учреждений образования к новому учебному году.

В ходе проверки членами комиссии оценивалось текущее состояние зданий, учебных клас-

сов, выполненные ремонтные работы, подготовка к отопительному сезону и благоустройство прилегающих территорий учреждений образования.

Особое внимание было уделено вопросам комплексной безо-

пасности. В том числе пожарной безопасности, пропускному режиму, системам видеонаблюдения и соответствию требованиям санитарных правил и норм.

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

Все образовательные учреждения готовы принять учащихся и воспитанников в новом учебном году.

Наш корреспондент

ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 АВГУСТА

5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00
Новости.
10.20 АнтиФейк. 16+
11.00 Жить здорово! 16+
11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+
17.00 Мужское / Женское. 16+
20.55 Куклы наследника Тутти. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+
0.15 Большая игра. 16+
1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 5.00, 9.30

Утро России. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. 12+
14.55 Т/с «Годунов». 16+
16.30 Малахов. 16+
21.20 Т/с «Спасская». 12+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
2.05 Т/с «Тайны следствия». 12+
3.55 Т/с «Семейный детектив». 12+

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

6.30 Утро. Самое лучшее. 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня.
8.25, 10.35 Т/с «Лесник. Своя земля». 16+
13.25 ЧП. 16+
14.00 Место встречи. 16+
16.45 Т/с «Зимородок». 16+
20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+
23.40 Т/с «Путь бойца». 18+
1.00 Т/с «Братаны». 16+

ПЕШ 6.00, 19.00, 3.20

Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С бодрым утром! 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости. 16+
10.00 Военная тайна. 16+
12.00 Как устроен мир. 16+
13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+
14.00 Загадки человечества. 16+
15.00 Невероятно интересные истории. 16+
16.00, 0.30 Документальный проект. 16+
18.00, 4.10 Тайны Чапман. 16+
21.00 Х/ф «Элизиум. Рай не на Земле». 16+
23.05 Водить по-русски. 16+
1.30 Х/ф «Стриптизерши». 18+

СТС 8.00, 9.00

Однажды в России. 16+
21.00 Т/с «Телохранители». 16+
22.00 Т/с «Беспринципные-3». 16+
23.00 Х/ф «Годзилла против Конга». 12+
1.10 Х/ф «100 вещей и ничего лишнего». 18+
3.10, 4.00, 6.40 Импровизация. 16+
5.05, 5.55 Студия Союз. 16+
7.00 «Ералаш». 0+
7.30 М/ф «Простоквашино». 0+
8.15 М/ф «Ну, погоди! Каникулы». 6+
9.00 «Уральские пельмени». 16+

ВТОРНИК, 22 АВГУСТА

5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00
Новости.
10.20 АнтиФейк. 16+
11.00 Жить здорово! 16+
11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+
17.00 Мужское / Женское. 16+
19.00 Вечерние новости.
20.55 Куклы наследника Тутти. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+
0.15 Большая игра. 16+
1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 5.00, 9.30

Утро России. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. 12+
14.55 Т/с «Годунов». 16+
16.30 Малахов. 16+
21.20 Т/с «Спасская». 12+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
2.05 Т/с «Тайны следствия». 12+
3.55 Т/с «Семейный детектив». 12+

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

6.30 Утро. Самое лучшее. 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня.
8.25, 10.35 Т/с «Лесник. Своя земля». 16+
13.25 ЧП. 16+
14.00 Место встречи. 16+
16.45 Т/с «Зимородок». 16+
20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+
23.40 Т/с «Путь бойца». 18+
1.10 Т/с «Братаны». 16+

ПЕШ 6.00, 19.00, 3.20

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

СТС 8.00, 9.00

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

СРЕДА, 23 АВГУСТА

5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00
Новости.
10.20 АнтиФейк. 16+
11.00 Жить здорово! 16+
11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+
17.00 Мужское / Женское. 16+
19.00 Вечерние новости.
20.55 Куклы наследника Тутти. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+
0.15 Большая игра. 16+
1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 5.00, 9.30

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

МТБ 4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+

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

ПЕШ 6.00, 19.00, 3.15

Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С бодрым утром! 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости. 16+
10.00, 16.00 Документальный проект. 16+
12.00 Как устроен мир. 16+
13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+
14.00, 0.30 Загадки человечества. 16+
15.00 Невероятно интересные истории. 16+
18.00, 4.05 Тайны Чапман. 16+
21.00 Х/ф «Дом странных детей миссис Перегрин». 16+
23.30 Смотреть всем! 16+
1.30 Х/ф «Иллюзия полета». 16+

СТС 8.00, 9.00

Однажды в России. 16+
10.00 Т/с «Интерны». 16+
15.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+
19.00 Х/ф «Гуляй, Вася! Свидание на Бали». 16+
20.30 Т/с «Телохранители». 16+
21.50 Т/с «Беспринципные-3». 16+
22.55 Х/ф «Робин Гуд: Начало». 16+
1.00 Х/ф «Перевозчик-3». 16+
3.00, 4.15, 6.40, 7.40 Импровизация. 16+
5.00, 5.50 Студия Союз. 16+

ЧЕТВЕРГ, 24 АВГУСТА

5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00
Новости.
10.20 АнтиФейк. 16+
11.00 Жить здорово! 16+
11.50, 13.15, 16.15, 17.50, 19.30 Информационный канал. 16+
17.00 Мужское / Женское. 16+
19.00 Вечерние новости.
20.55 Куклы наследника Тутти. 16+
22.00 Время.
23.00 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+
0.15 Большая игра. 16+
1.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. 12+
1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 5.00, 9.30

Утро России. 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 60 минут. 12+
14.55 Т/с «Годунов». 16+
16.30 Малахов. 16+
21.20 Т/с «Спасская». 12+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
2.05 Т/с «Тайны следствия». 12+
3.55 Т/с «Семейный детектив». 12+

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

6.30 Утро. Самое лучшее. 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня.
8.25, 10.35 Т/с «Лесник. Своя земля». 16+
13.25 ЧП. 16+
14.00 Место встречи. 16+
16.45 Т/с «Зимородок». 16+
20.00 Т/с «Анонимный детектив». 16+
23.40 Т/с «Путь бойца». 18+
1.15 Т/с «Братаны». 16+

ПЕШ 6.00, 19.00, 3.10

Самые шокирующие гипотезы. 16+
7.00 С бодрым утром! 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости. 16+
10.00 Документальный проект. 16+
12.00 Как устроен мир. 16+
13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+
14.00, 0.30 Загадки человечества. 16+
15.00 Невероятно интересные истории. 16+
18.00, 3.55 Тайны Чапман. 16+
21.00 Х/ф «Гемини». 16+
23.15 Смотреть всем! 16+
1.30 Х/ф «Дикий». 18+

СТС 8.00, 9.00

Однажды в России. 16+
10.00 Т/с «Интерны». 16+
15.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+
18.20 Х/ф «Самый лучший день». 16+
20.30 Т/с «Телохранители». 16+
22.00 Т/с «Беспринципные-3». 16+
23.00 Х/ф «Война невест». 16+
1.00 Х/ф «Робин Гуд: Начало». 16+
2.50, 3.35, 6.00, 6.45 Импровизация. 16+
4.20, 5.00 Студия Союз. 16+

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
ПРЕСТИЖ
СТАБИЛЬНОСТЬ
ВЫСОКИЙ ДОХОД
ПУНКТ ОТБОРА
8(455) 4-30-71
п.Светлый, ул. Кузнецова, д.6А, каб.1

Доска объявлений

Вакансии

В администрацию городского округа ЗАТО Светлый требуются:
- заместитель начальника отдела по управлению имуществом;
- заместитель начальника отдела строительства и жилищно-коммунального хозяйства;

По вопросам трудоустройства обращаться по адресу: п. Светлый, ул. Кузнецова, д. 6а, каб.22 с понедельника по четверг с 08.00 до 17.45, в пятницу с 08.00 до 16.30 (перерыв с 12.00 до 13.30) или по телефону: 8 (845-58) 4-35-72. Эл. почта: prav_zatosvetly@mail.ru.

В МОУ «СОШ №2 им. В.А.Коновалова» на постоянную работу требуются:

- учитель начальных классов;
- учитель русского языка и литературы;
- учитель географии.

Требования: образование высшее педагогическое, медицинская книжка с действующим медосмотром, справка о несудимости, справка о наркотиках. Опыт работы приветствуется.

- повар.

Требования: образование среднее специальное, медицинская книжка с действующим медосмотром, справка о несудимости, справка о наркотиках. Опыт работы приветствуется.

- уборщик служебных помещений.

Требования: образование среднее общее, медицинская книжка с действующим медосмотром, справка о несудимости, справка о наркотиках.

По всем вопросам обращаться в школу №2 им. В.А.Коновалова либо по телефону: 8 (845-58) 4-30-05.

В МОУ «СОШ № 3 им.В.Н. Щеголева» на работу требуются:

- инженер-программист/системный администратор (на период декретного отпуска);
- преподаватель-организатор ОБЖ (постоянно);
- учитель химии (на период декретного отпуска);
- учитель музыки (постоянно);
- кухонный рабочий (постоянно).

Обязательна медицинская книжка, справка об отсутствии судимости, справка о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за потребление наркотических средств.

Обращаться по телефонам: 8 (845-58) 4-36-53; 8 (845-58) 4-33-91.

В Управление административно-хозяйственно-го и транспортного обеспечения ГО ЗАТО Светлый СРОЧНО требуются:

- инженер-электроник;
- водитель.

Обращаться по телефону: 8 (845-58) 4-30-84 или по адресу: ул.Кузнецова, д.6а (кабинет № 27).

В МУП «ЖКХ» на постоянную работу требуются:

- мастер по эксплуатации зданий;
- газосварщик;
- монтажник СТО;
- оператор паровых котлов;
- водитель на а/м ВАЗ 21074;
- столяр;
- маляр;
- кровельщик;
- дворник.

Обращаться в отдел кадров по телефону: 8 (845-58) 4-33-20.

В Управление муниципальным хозяйством ГО ЗАТО Светлый СРОЧНО требуются:

- заведующий отделом дорожного хозяйства, благоустройства и экологии;
- мастер по благоустройству;
- рабочий зеленого хозяйства;
- уборщик территорий.

Обращаться по телефону: 8 (845-58) 4-34-97 или по адресу: ул.Кузнецова, д.6а (кабинет № 6).

В СПСЧ №5 ЗАТО Светлый требуются пожарный и водитель, график работы 1/3.

- Базовые критерии для отбора кандидатов:
- образование — не ниже полного среднего;
- возраст — до 37 лет (допускается 40 лет);
- отличное состояние здоровья;
- отсутствие фактов возбуждения уголовного дела, судимости (в том числе снятой).

Обращаться по телефонам: 8 (845-58) 4-31-01; 8 (845-58) 4-37-20, 8-927-143-21-16.

ПЯТНИЦА, 25 АВГУСТА

5.00 Доброе утро. 10.00, 13.00, 18.00 Новости. 10.20 АнтиФейк. 16+ 11.00 Жить здорово! 16+ 11.50, 13.15, 18.30 Информационный канал. 16+ 16.00 Мужское / Женское. 16+ 16.55 Человек и закон. 16+ 19.45 «Поле чудес». 16+ 21.00 Время. 21.45 Т/с «Семнадцать мгновений весны». 12+ 23.00 Гала-концерт международного конкурса песен на русском языке «Автора!». 12+ 1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1 5.00 Утро России. 9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время. 9.55 О самом главном. 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут. 12+ 14.55 Т/с «Годунов». 16+ 16.30 «Прямой эфир». 16+ 21.30 Х/ф «Хитровка. Знак четырех». 12+ 23.55 Х/ф «Белый тигр». 16+ 2.00 Х/ф «Анна Каренина. История Вронского». 12+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Утро. Самое лучшее. 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 8.25, 10.35 Т/с «Пес». 16+ 13.25 ЧП. 16+ 14.00 Место встречи. 16+ 16.45 Т/с «Зимородок». 16+ 20.00 Т/с «Заповедный спецназ». 16+ 0.00 Своя правда. 16+ 1.50 Инфоштит. 16+ 2.20 Т/с «Братаны». 16+

6.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+ 7.00 С бодрым утром! 16+ 9.30, 13.30, 17.30, 20.30 Новости. 16+ 10.00, 16.00 Документальный проект. 16+ 12.00 Как устроен мир. 16+ 13.00, 17.00, 20.00 Информационная программа 112. 16+ 14.00 Загадки человечества. 16+ 15.00 Невероятно интересные истории. 16+ 18.00, 19.00 Главные тайны мира. 16+ 21.00 Х/ф «Темная башня». 16+ 22.50 Х/ф «Дитя робота». 16+ 1.00 Соль. 16+ 2.20 Х/ф «Дом странных детей миссис Перегрин». 16+ 4.30 Х/ф «Иллюзия полета». 16+

8.00, 9.00 Однажды в России. 16+ 10.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+ 17.00 Х/ф «Гуляй, Вася! Свидание на Бали». 16+ 19.20 Х/ф «Ботан и супербаба». 16+ 21.00 Комеди Клуб. 16+ 23.55 Галустян плюс 16+ 3.45, 4.35, 6.55, 7.45, 7.50 Импровизация. 16+ 5.20, 6.10 Студия Союз. 16+

7.00, 6.50 «Ералаш». 0+ 7.30 М/ф «Простоквашино». 0+ 8.15 М/ф «Ну, погоди! Каникулы». 6+ 9.00 М/ф «Смешарики. Легенда о золотом драконе». 6+ 10.35 М/ф «Смешарики. Дежавю». 6+ 12.20 «Уральские пельмени». 16+ 14.45 «Шоу «Уральских пельменей». 16+ 23.30 Х/ф «Новая игрушка». 12+ 1.45 Х/ф «Любовь с ограничениями». 16+ 3.40 Т/с «Папины дочки». 16+ 5.50 «6 кадров». 16+ 6.10 Мультфильмы. 0+ 7.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Росалинда Родригес против Майи Кахунаэли. 8.00, 10.10, 13.50, 15.55 Новости 8.05, 18.45, 20.10, 22.10, 0.30 Все на Матч! 10.15 «Небесная грация». 0+ 10.35 Бокс. Чемпионат России. Финалы. 12.45 «Вы это видели». 12+ 13.30 «Лица страны. Владислав Ларин». 12+ 13.55 Есть тема! 15.25 Звезды без правил. 12+ 16.00 Автоспорт. Чемпионат России по дрифт-рейсингу. 6+ 16.30 Смешанные единоборства. ONE FC. 18.55 Пляжный футбол. OLMPIBET Чемпионат России. Суперфинал. 1/4 финала. 20.25 Мини-футбол. Суперкубок России. КЛРФ (Москва) - «Синара» (Екатеринбург). 22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Штутгарт». 1.25 «Рецепт тура». 6+ 1.55 Гольф. Кубок Лиги Ставок. 0+ 3.55 Новости. 0+ 4.00 Регби-7. Международный турнир. 12+ 4.30 Матч! Парал. 16+ 5.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Горьян Славески против Джейка Линдси. 12+

7.30 М/ф «Простоквашино». 0+ 8.15 М/ф «Ну, погоди! Каникулы». 6+ 9.00 М/ф «Смешарики. Легенда о золотом драконе». 6+ 10.35 М/ф «Смешарики. Дежавю». 6+ 12.20 «Уральские пельмени». 16+ 14.45 «Шоу «Уральских пельменей». 16+ 23.30 Х/ф «Новая игрушка». 12+ 1.45 Х/ф «Любовь с ограничениями». 16+ 3.40 Т/с «Папины дочки». 16+ 5.50 «6 кадров». 16+ 6.10 Мультфильмы. 0+ 7.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Росалинда Родригес против Майи Кахунаэли. 8.00, 10.10, 13.50, 15.55 Новости 8.05, 18.45, 20.10, 22.10, 0.30 Все на Матч! 10.15 «Небесная грация». 0+ 10.35 Бокс. Чемпионат России. Финалы. 12.45 «Вы это видели». 12+ 13.30 «Лица страны. Владислав Ларин». 12+ 13.55 Есть тема! 15.25 Звезды без правил. 12+ 16.00 Автоспорт. Чемпионат России по дрифт-рейсингу. 6+ 16.30 Смешанные единоборства. ONE FC. 18.55 Пляжный футбол. OLMPIBET Чемпионат России. Суперфинал. 1/4 финала. 20.25 Мини-футбол. Суперкубок России. КЛРФ (Москва) - «Синара» (Екатеринбург). 22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Штутгарт». 1.25 «Рецепт тура». 6+ 1.55 Гольф. Кубок Лиги Ставок. 0+ 3.55 Новости. 0+ 4.00 Регби-7. Международный турнир. 12+ 4.30 Матч! Парал. 16+ 5.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Горьян Славески против Джейка Линдси. 12+

7.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Росалинда Родригес против Майи Кахунаэли. 8.00, 10.10, 13.50, 15.55 Новости 8.05, 18.45, 20.10, 22.10, 0.30 Все на Матч! 10.15 «Небесная грация». 0+ 10.35 Бокс. Чемпионат России. Финалы. 12.45 «Вы это видели». 12+ 13.30 «Лица страны. Владислав Ларин». 12+ 13.55 Есть тема! 15.25 Звезды без правил. 12+ 16.00 Автоспорт. Чемпионат России по дрифт-рейсингу. 6+ 16.30 Смешанные единоборства. ONE FC. 18.55 Пляжный футбол. OLMPIBET Чемпионат России. Суперфинал. 1/4 финала. 20.25 Мини-футбол. Суперкубок России. КЛРФ (Москва) - «Синара» (Екатеринбург). 22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Штутгарт». 1.25 «Рецепт тура». 6+ 1.55 Гольф. Кубок Лиги Ставок. 0+ 3.55 Новости. 0+ 4.00 Регби-7. Международный турнир. 12+ 4.30 Матч! Парал. 16+ 5.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Горьян Славески против Джейка Линдси. 12+

СУББОТА, 26 АВГУСТА

6.00 Доброе утро. Суббота. 9.45 «Слово пастыря». 0+ 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 10.15 «Вызов». О фильме, покоришем космос. 12+ 11.10 Поехали! 12+ 12.15 Видели видео? 0+ 13.15 Символы России. 12+ 14.05 Специальный репортаж. «Милосердие». 12+ 14.35 Х/ф «Благословите женщину». 12+ 17.00 «Роман Мадянов. С купеческим размахом». 12+ 18.20 Концерт к 85-летию Иосифа Кобзона в Кремле. 12+ 19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+ 21.00 Время. 21.35 Сегодня вечером. 16+ 23.20 История создания символа Парижа в фильме «Эйфель». 16+ 1.20 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

5.00 Утро России. Суббота. 8.00 Вести. Местное время. 8.20 Местное время. Суббота. 8.35 По секрету всему свету. 9.00 Формула еды. 12+ 9.25 Петеро на одного. 10.10 Сто к одному. 11.00, 17.00, 20.00 Вести. 11.30 Доктор Мясников. 12+ 12.35 Т/с «Там, где ты». 12+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ 21.00 Х/ф «Поворот на счастье». 12+ 1.10 Х/ф «Расплата». 12+ 4.30 Х/ф «Цена измены». 12+

4.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 Поедим, поедем! 16+ 9.20 Едим дома. 0+ 10.20 Главная дорога. 16+ 11.00 Живая еда. 12+ 12.00 Квартирный вопрос. 0+ 13.00 Следствие вели... 16+ 15.00 Своя игра. 0+ 16.20 Т/с «Зимородок». 16+ 19.00 Центральное телевидение. 16+ 20.20 Т/с «Зимородок». 16+ 21.00 Секрет на миллион. 16+ 23.10 Международная пилорама. 18+ 0.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. 16+ 1.35 Т/с «Братаны». 16+

6.00, 4.25 Самые шокирующие гипотезы. 16+ 8.00 С бодрым утром! 16+ 9.30, 13.30, 17.30 Новости. 16+ 10.00 Минтранс. 16+ 11.00 Самая полезная программа. 16+ 12.00, 14.00 Военная тайна. 16+ 16.00 Совбез. 16+ 18.00 Документальный проект. 16+ 20.00 Х/ф «Телохранитель киллера». 16+ 22.20 Х/ф «Телохранитель жены киллера». 16+ 0.35 Х/ф «Рыцари справедливости». 18+ 2.45 Х/ф «Стриптизерши». 18+

8.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+ 10.00 Экстрасенсы. Битва сильнейших. 16+ 20.00 Выжить в Дубае. 16+ 22.00 Шоу Воли 16+ 23.00 Женский стендап. 16+ 0.00 Х/ф «Годзилла против Конга». 12+ 2.30 Я тебе не верю. 16+ 4.10, 5.00, 7.20 Импровизация. 16+ 5.45, 6.30 Студия Союз. 16+

6.00, 0.55 Самые шокирующие гипотезы. 16+ 8.00 С бодрым утром! 16+ 9.30, 13.30, 17.30 Новости. 16+ 10.00 Самая народная программа. 16+ 10.30 Знаете ли вы, что? 16+ 11.30 Наука и техника. 16+ 12.30 Незвестная история. 16+ 13.45 Х/ф «Книга Илая». 16+ 15.40 Т/с «Библиотекарь». 16+ 0.00 Итоговая программа. 16+

8.00 Т/с «САШАТАНЯ». 16+ 10.00 Экстрасенсы. Битва сильнейших. 16+ 20.00 Выжить в Дубае. 16+ 22.00 Шоу Воли 16+ 23.00 Женский стендап. 16+ 0.00 Х/ф «Годзилла против Конга». 12+ 2.30 Я тебе не верю. 16+ 4.10, 5.00, 7.20 Импровизация. 16+ 5.45, 6.30 Студия Союз. 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 АВГУСТА

6.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 6.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «50 мгновений весны». 16+ 6.55 Играй, гармонь любимая! 12+ 7.40 Часовой. 12+ 8.10 Здоровье. 16+ 9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. 12+ 9.40 Непутевые заметки. 12+ 10.10 Жизнь своих. 12+ 11.05 Повара на колесах. 12+ 12.15 Видели видео? 0+ 13.25 Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». 12+ 15.05 «Наталья Гундарева. О том, что не сбилось». 12+ 16.05 Х/ф «Сладкая женщина». 12+ 19.00 Три аккорда. 16+ 21.00 Время. 22.35 Х/ф «Пласт». 16+ 0.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

6.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «50 мгновений весны». 16+ 6.55 Играй, гармонь любимая! 12+ 7.40 Часовой. 12+ 8.10 Здоровье. 16+ 9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. 12+ 9.40 Непутевые заметки. 12+ 10.10 Жизнь своих. 12+ 11.05 Повара на колесах. 12+ 12.15 Видели видео? 0+ 13.25 Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». 12+ 15.05 «Наталья Гундарева. О том, что не сбилось». 12+ 16.05 Х/ф «Сладкая женщина». 12+ 19.00 Три аккорда. 16+ 21.00 Время. 22.35 Х/ф «Пласт». 16+ 0.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

6.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «50 мгновений весны». 16+ 6.55 Играй, гармонь любимая! 12+ 7.40 Часовой. 12+ 8.10 Здоровье. 16+ 9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. 12+ 9.40 Непутевые заметки. 12+ 10.10 Жизнь своих. 12+ 11.05 Повара на колесах. 12+ 12.15 Видели видео? 0+ 13.25 Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». 12+ 15.05 «Наталья Гундарева. О том, что не сбилось». 12+ 16.05 Х/ф «Сладкая женщина». 12+ 19.00 Три аккорда. 16+ 21.00 Время. 22.35 Х/ф «Пласт». 16+ 0.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Центральное телевидение. 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача. 16+ 11.00 Чудо техники. 12+ 12.00 Дачный ответ. 0+ 13.00 Наблюдатель надзор. 16+ 14.05 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра. 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации. 16+ 19.00 Итоги недели. 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Звезды сошлись. 16+ 23.00 Основано на реальных событиях. 16+ 1.00 Петровский бал в Санкт-Петербурге. 12+ 2.45 Т/с «Братаны». 16+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Центральное телевидение. 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача. 16+ 11.00 Чудо техники. 12+ 12.00 Дачный ответ. 0+ 13.00 Наблюдатель надзор. 16+ 14.05 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра. 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации. 16+ 19.00 Итоги недели. 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Звезды сошлись. 16+ 23.00 Основано на реальных событиях. 16+ 1.00 Петровский бал в Санкт-Петербурге. 12+ 2.45 Т/с «Братаны». 16+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Центральное телевидение. 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача. 16+ 11.00 Чудо техники. 12+ 12.00 Дачный ответ. 0+ 13.00 Наблюдатель надзор. 16+ 14.05 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра. 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации. 16+ 19.00 Итоги недели. 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Звезды сошлись. 16+ 23.00 Основано на реальных событиях. 16+ 1.00 Петровский бал в Санкт-Петербурге. 12+ 2.45 Т/с «Братаны». 16+

4.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 16+ 6.30 Центральное телевидение. 16+ 8.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 8.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача. 16+ 11.00 Чудо техники. 12+ 12.00 Дачный ответ. 0+ 13.00 Наблюдатель надзор. 16+ 14.05 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра. 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 18.00 Новые русские сенсации. 16+ 19.00 Итоги недели. 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Звезды сошлись. 16+ 23.00 Основано на реальных событиях. 16+ 1.00 Петровский бал в Санкт-Петербурге. 12+ 2.45 Т/с «Братаны». 16+

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

В храме Веры, Надежды, Любви и матери их Божии

- 18 августа, пятница в 17.00 - Всенощное бдение, Лития. Преображение Господне.
19 августа, суббота в 09.00 - Часы. Божественная литургия, Славение, Освящение плодов нового урожая. Преображение Господне.
19 августа, суббота в 17.00 - Всенощное бдение. Неделя 11-я по Пятидесятнице. Преподобного Антония Оптинского.
20 августа, воскресенье в 09.00 - Часы. Божественная литургия, Водосвятный молебен, Лития по усопшим. Неделя 11-я по Пятидесятнице. Преподобного Антония Оптинского.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

О ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ СЕРДЦА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

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

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

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

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

1. Овощи и фрукты

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

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

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

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

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



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

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

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

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

2. Зерновые продукты

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

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

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

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

3. Белковые продукты

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

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

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

Грибы нормализуют уровень холестерина в крови, стимулируют иммунную систему и помогают в профилактике и борьбе с раковыми опухолями. В грибах содержатся: клетчатка, белки, витамины В и Д, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, магний и селен. Интересен тот факт, что грибы сохраняют все свои полезные для сердца свойства при любой кулинарной обработке!

4. Другие продукты

Горький шоколад. Полезным для сердца считается шоколад, в котором содержание какао составляет не менее 70%. Горький шоколад укрепляет работу сердечнососудистой системы, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Другие сорта шоколада не приносят никакой пользы потому, что содержат много сахара и мало какао бобов. Обычный шоколад обладает высокой калорийностью и может привести к увеличению массы тела.

Семена льна. В этих блестящих семенах содержатся три по-

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

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

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

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

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

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

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

В Светлом

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

Ждем вас за покупками!

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




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

Ждём вас!

<p>СВЕТЛЫЕ ВЕСТИ 12+</p> <p>УЧРЕДИТЕЛЬ Администрация городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области</p>	<p>Редактор Тупыленко А.В.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 412163, п. Светлый, ул. Кузнецова, д. 4, пом. 61. Телефон/факс: 8(84558) 4-38-94. E-mail: svetvest@yandex.ru, сайт: www.svetvest.ru.</p>	<p>Газета набрана и сверстана в редакции, отпечатана офсетным способом в ООО «ВОЛГА-МЕДИА» (г. Саратов, ул. Вишнёвая, д. 10, тел. 39-73-66).</p> <p>За качество снимков типография ответственности не несёт.</p> <p>Газета зарегистрирована Поволжским территориальным управлением МПТР России ПИ № 7-0196 от 31 августа 2000 г.</p>	<p>Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.</p> <p>® Публикуется на правах рекламы. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы и объявлений.</p> <p>Подписной индекс 14330 Тираж 880 заказ № 1988 Подписано в печать 17.08.2023 г.</p> <p>Цена свободная</p>
---	--	--	---