



ОБНИНСК

Цена свободная



Платная «Киевка» приближается к Обнинску

На прошлой неделе в Калуге состоялось первое заседание рабочей группы, которая будет детально заниматься вопросами обновления Киевского шоссе. Реконструкции подвергнется 60 километров трассы М-3 «Украина», из них 38 – в Калужской области и, в том числе, близ Обнинска. После чего проезд здесь станет платным.

Работы уже стартовали, закончить всё планируют в 2026 году. Но как говорится, «дьявол кроется в деталях». Об этом мы и поговорили с заместителем главы обнинской администрации по градостроительству Андреем Козловым.

Стр. 2

.....



Новая услуга «Автоплатеж»

ПУСТЬ ИНТЕРНЕТ ПЛАТИТ ЗА ИНТЕРНЕТ

Бонус

5% Возвращаем обратно от суммы каждого автоматического платежа

MAXNET

www.maxnet.ru

(484) 583-80-00

Агентство Недвижимости

ПОМОЩЬ В ЛЮБЫХ, ДАЖЕ СЛОЖНЫХ, СЛУЧАЯХ

R RealZem

ГАРАНТИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ЧИСТОТЫ СДЕЛКИ

ПОКУПКА | ОБМЕН | ПРОДАЖА ГОРОДСКОЙ И ЗАГОРОДНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

www.RealZem.ru

г. Обнинск, ул. Усачёва, 1

8 962 174 10 11

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ФИЗ

- Гинекология
- Психиатр-нарколог
- Терапевт
- Дерматовенеролог
- Стоматология (терапевт, ортопед, хирург)
- Ультразвуковое исследование
- Любые виды анализов

г. Обнинск, ул. Комарова, 3

8 (900) 572-77-74 8 (910) 607-75-07

8 (484) 397-01-52 fiz-clinic40.ru

Платная «Киевка» приближается к Обнинску



Я СЛЕЖУ ЗА ТОБОЙ

Неделей ранее детально этот вопрос представители «Автодора» обсуждали в Боровском районе. Почему Обнинск в таком случае обходят стороной или мнения наших предприятий и горожан дорожникам не интересны?

Андрей Козлов считает, что обижаться здесь обнинцам не на что. Во-первых, балабановский участок начнут делать уже в следующем году, а наш город ощутит на себе всю прелесть дорожных работ в 2025-2026 годах.

- Самое важное, если бы проектные решения, которым уже больше трёх лет, претерпели изменения, то можно было бы говорить о встрече здесь, но ничего не меняется, - объясняет положение дел Козлов.

И обнинцы, конечно, надеются, что за тем, как будет воплощаться идея в жизнь, следит зоркое око губернатора Калужской области **Владислава Шапши**. Не может он забыть о малой родине.

ПУТЬ С РАБОТЫ ДОМОЙ СТАНЕТ КОРОЧЕ

Примечательно, что когда только зашла речь о том, что шоссе вдоль города станет платным, обнинцы проявили активность и доказали важность и нужность своих идей. Поэтому теперь проект не вызывает тревог.

- Прекрасному нет предела, и изначально, когда проект был представлен по замечаниям горожан и представителей промышленных предприятий, были внесены определённые изменения. И очень важно, что все эти изменения в проекте сохранились, - уверен Козлов.

Как предполагалось изначально, реконструкция Киевской трассы начнётся со строительства рокадных дорог.

- Не надо смотреть на скоростное шоссе, важно, что в городе будут дублёры, которые позволяют нашим жителям перемещаться, не выезжая на скоростную трассу, - объясняет Андрей Козлов.

По каждому дублёру машины будут ехать лишь в одном направлении. В общем-то, и сейчас, чтобы сотрудники той же «Технологии» въехали в город через Северный въезд, им приходится делать крюк и разворачиваться на Добринском кольце. После реконструкции «Киевки» путь домой станет короче.

- В районе магазина «Мастер» предполагается устройство армогрунтовой насыпи с разворотами с дублёра на дублёр под ней. То есть, там Киевское шоссе приподнимается и делается разворот на Москву, - рассказывает Козлов. *- Появится развязка разворотная в районе «Евротерминала», которая позволит автомобилям, не заходя в город, разворачиваться в сторону Москвы.*

ЗАБЫТЬ О ПРОБКАХ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Владельцы магазинов и зданий вдоль Киевского шоссе, попадающие в полосу расширения трассы, уже давно предупреждены, что как только дорожники приступят к активным действиям, им придётся покинуть «насиженное место». За это собственники получат компенсацию.

Горожан же больше интересует, придётся ли им попрощаться с известной закуской, когда появится платная «Киевка»? По словам Андрея Козлова, предприятие общепита останется, так что обнинцы могут не беспокоиться.

- Руководителем службы заказчика было сказано, что производство работ будет выстроено таким образом, чтобы горожане минимально испытали на себе какие-либо трудности, - отметил он.

Конечно, при всём желании, полностью нивелировать неудобства не удастся. И Обнинск находится в двойственном положении – с одной стороны, хочется, чтобы ремонтники как можно дольше не появлялись здесь, а с другой – наоборот, чтобы пришли как можно раньше. Ведь благодаря реконструкции Киевской трассы в Обнинске наконец-то будет отремонтирован мост на Северном въезде, который уже давно на ладан дышит.

Изначально предполагалось, что город подсуется и к моменту, когда будут делать Киевское шоссе, решит вопрос с реконструкцией Южного въезда. К сожалению, последнее так и остаётся мечтой. Технологических решений было представлено много – то прокол под железной дорогой, то эстакада над путями. Однако на их воплощение попросту нет денег. Да что уж говорить, средств нет даже на проект, создание которого «потянет» по предварительным подсчётам на 65 миллионов рублей. Так что забыть о ежедневных пробках перед въездом в туннель горожанам не удастся.

Е.Никитина



24 ноября - День матери



Дорогие мамы Обнинска!

Поздравляем вас с Днём матери, с праздником любви и уважения маме!

Этот день посвящён самым важным женщинам в нашей жизни - мамам. Тем, кто дарит доброту, тепло и заботу, воспитывает, вдохновляет и поддерживает в трудные минуты. Ваша

безграничная любовь и терпение заслуживают самых искренних слов благодарности.

Особое внимание сегодня хочется уделить матерям участников специальной военной операции. Сердца этих женщин полны гордости и тревоги за тех, кто на передовой. Вы – надёжный тыл защитников нашей Родины.

Дорогие мамы, пусть сбываются ваши мечты, а каждый день будет наполнен радостью, счастьем и согрет заботой ваших детей.

Г.Артемов

глава городского самоуправления, председатель Обнинского городского Собрания

В.Лежнин

и.о. главы администрации города

На этой неделе



20 ноября в Москве в рамках «Транспортной недели - 2024» состоялась подведение итогов реализации национального проекта «Безопасные качественные дороги». Калужская область вошла в число регионов, достигших наилучших показателей по итогам дорожной деятельности в текущем году.

Церемонию награждения провел заместитель председателя правительства РФ **Марат Хуснуллин**. В своём выступлении он напомнил, что в этом году заканчивается нацпроект «Безопасные качественные дороги». «Это один из самых узнаваемых нацпроектов, его хорошо оценивают жители страны, благодаря системной поддержке и постоянному вниманию президента страны, председателя правительства, совместной работе с Советом Федерации, Госдумой, систематической штабной работе минтранса, минстроя, минфина и региональных команд у нас все получилось. За шесть лет было построено, реконструировано и отремонтировано более 150 тысяч километров дорог. Приведена в нормативное состояние дорожная сеть 105 крупнейших городских агломераций. С 2018 года уложено почти один миллиард квадратных метров асфальтобетона. Это очень большие объёмы выполненной работы. Хочу сказать огромное спасибо всем работникам транспортной отрасли. В целом нам удалось справиться со всеми задачами», - подчеркнул он.

Калужская область в числе лидеров по результатам этой большой работы. Поздравляя наш регион, Марат Хуснуллин отметил: «Когда Калужская область составила нацпроект «Безопасные качественные дороги», регион сумел включить в него самое большое количество дорог. Соответственно получили больше финансирования, а жители - очень

много хорошо отремонтированных дорог. Задача - МЗ довести до полноценных четырёх полос. Чтобы от Москвы до Калуги была полноценная четырехполосная дорога».

Заместитель председателя правительства РФ вручил губернатору **Владиславу Шапше** диплом «За высокий уровень исполнительской дисциплины».

«Для нас важно, что за годы реализации нацпроекта «Безопасные качественные дороги», работа калужской команды дорожников в четвертый раз отмечена дипломом заместителя председателя правительства Российской Федерации. Я благодарен за мощную поддержку дорожной отрасли. В рамках проекта за 2019-2024 годы финансирование работ составило 35 миллиардов рублей, из которых 19,5 миллиарда рублей - средства федерального бюджета. Мы отремонтировали и реконструировали 1200 километров дорог и 750 метров мостов. Более 70 процентов объектов выполнены с применением новых и наилучших технологий», - сказал Владислав Шапша.

В рамках обеспечения безопасности на дорогах региона за шесть лет приобретено 82 стационарных комплекса фиксации нарушений Правил дорожного движения, их общее количество составляет 116 единиц. На 200 километрах автодорог появилось искусственное освещение. Идёт установка барьерных и пешеходных ограждений, дорожных знаков и знаков маршрутного ориентирования, нанесение дорожной разметки, замена светофоров, установка проекционных пешеходных переходов. Все это позволяет сократить количество ДТП.

С 2025-го по 2030 год дорожные работы будут продолжены в рамках обновленного национального проекта «Инфраструктура для жизни».

Справедливое решение



Новые льготы для участников СВО утвердили депутаты на внеочередном заседании Обнинского городского Собрания, прошедшего на минувшей неделе.

Точнее, льготы не совсем новые – речь шла о доплате от города в размере 100 тысяч рублей, которая перечисляется добровольцам, обратившимся в военный комиссариат Обнинска. Таким образом, единовременная выплата при заключении контракта составляет 1100000 рублей. Она складывается из федеральной выплаты – 400 тысяч рублей, региональной в размере 600 тысяч рублей и городской – 100 тысяч.

Но обнинские депутаты единогласно приняли решение расширить список получателей дополнительной меры поддержки участникам СВО при заключении контракта.

Теперь доплату будут получать не только те, кто заключил контракт на службу в зоне СВО в обнинском военкомате, но также и военнослужащие, заключившие контракт, находясь непосредственно в воинских частях Вооруженных Сил Российской Федерации – на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской, Херсонской областей и Украины.

– Это могут быть те военнослужащие, которые ранее находились на передовой в другом статусе. Например, мобилизованные или срочники. А теперь они решили заключить контракт, чтобы получить те же льготы и выплаты, которые получают контрактники. И они смогут это сделать. Это справедливое решение, оно уравнивает в правах всех наших защитников, вне зависимости от того, где они находятся и в каком статусе пришли «за ленточку», – считает глава городского самоуправления **Геннадий Артемьев**.

Список таких военнослужащих будет представляться городским военкоматом Обнинска.

Кроме того, на заседании депутаты также расширили полномочия администрации. Теперь городская исполнительная власть сможет самостоятельно принимать решения о мерах социальной поддержки участникам специальной военной операции, членам их семей, а также людям, которые оказывают содействие проведению СВО.

– Второе решение было вызвано необходимостью дать нашей администрации возможность оперативно решать вопросы, связанные с социальной помощью и поддержкой участников СВО и членов их семей. Дело в том, что раньше, например, чтобы утвердить какую-либо доплату, мы должны были ждать практически месяц или собирать внеочередное собрание. А теперь администрация сможет это делать оперативно, конечно, в рамках бюджета, принятого горсобранием, – пояснил Артемьев.

В.Смазнова

ЭТО НАШЕ ОБЩЕ ДЕЛО

И.о. главы администрации города
Вячеслав Лежнин:

«Мне случалось бывать и в Первомайске, и «за ленточкой». Основная цель таких встреч – общение с нашими ребятами – обнинскими, калужскими, которые были мобилизованы. Понятно, что там фронт, что там стреляют, но у наших бойцов очень светлые лица – они улыбаются, с ними очень приятно разговаривать, и от таких встреч получаешь позитивный заряд.

Конечно, мы приезжаем не с пустыми руками – привозим и сети, и окопные свечи, сделанные нашими горожанами. И ребята с благодарностью всё это принимают. Но больше всего они радуются детским рисункам, письмам из дома и просто от школьников. Они говорят, что для них очень важно и очень приятно, что там, дома, в Обнинске, их помнят! Наше внимание им очень нужно, потому что они должны понимать: то, что они делают – это наше общее дело и общая цель».

НАШИ РЕБЯТА - ПРОСТО КРАСАВЦЫ!

Глава городского самоуправления
Геннадий Артемьев:

«Боевые действия – это, конечно же, очень непросто. Но наши ребята – ну просто красавцы! Да, кто-то устал, кто-то скучает по дому. Но есть задача – и её надо выполнить! И нужно, чтобы мы, находясь здесь, так же относились ко всему происходящему, понимали, как это первоначально важно – защищать Родину. А эти ребята, находящиеся «за ленточкой», показывают нам именно такой пример.

Когда после таких поездок возвращаешься домой, то совсем по-другому воспринимаешь происходящее. После этого ты меняешься, ещё острее понимаешь, как важно сделать здесь всё, чтобы помочь им там. И мы стараемся это делать и передать этот настрой всем остальным. И люди откликаются, и поэтому у нас в городе так много волонтеров, которые оказывают реальную помощь СВО. А нужно, чтобы таких людей было ещё больше, чтобы буквально все горожане поддерживали наших ребят, ведь мы все очень ждём нашей Победы!»

Будь в движении – присоединяйся!

С третьего по пятое декабря в Доме учёных состоится традиционный городской Форум волонтеров «Добрый Обнинск», который объединит всех, кто активно участвует в добровольческой работе или только задумывается о присоединении к этому движению.



Волонтеры примут участие в образовательной программе по нескольким направлениям: наука, культура, туризм, грантовая поддержка и молодёжные форумы. Каждый участник сможет выбрать интересующее его направление и получить новые знания.

В рамках трека «Наука» участники узнают об эмоциональном интеллекте, а итогом проекта станет создание игры про эмоции, которая поможет лучше понимать своё настроение и справляться с переживаниями. Спикером выступит психолог, руководитель обнинского проекта «Наставники» **Алёна Теплинская**.

Трек «Культура» будет посвящён граффити и стрит-арту. Участникам предстоит создать эскиз рисунка, который в будущем украсит одну из стен Обнинского молодёжного центра. Приглашённый спикер и координатор – художник **Сергей Кубак**.

В направлении «Туризм» примут участие представители молодёжной политики Обнинска и Жукова. Участникам форума предложат создать туристический маршрут от Обнинска до Жукова, приуроченный к 80-летию Великой Победы.

Трек «Форумы и гранты» объединит тех, кто интересуется разработкой социальных проектов, написанием грантовых заявок и участием в молодёжных форумах. Волонтеры смогут пообщаться с региональным экспертом, проверяющим грантовые заявки, **Александром Комаровым** и участницей Всероссийского конкурса «Большая перемена» **Александрой Тарабак**.

Во время образовательных треков добровольцы разработают собственные социальные проекты по выбранному направлению.

Заключительный день Форума будет посвящён теме патриотизма. Участники посетят встречу «Диалог с героем», мастер-классы по плетению маскировочных сетей и тактических браслетов, а также смогут принять участие в сборе гуманитарной помощи.

На Форуме будет организована стендовая выставка, где каждый сможет познакомиться с деятельностью различных волонтерских объединений Обнинска.

Завершением мероприятия станет защита готовых проектов, которые создавались участниками в рамках работы Форума.

Для того, чтобы принять участие в Форуме волонтеров «Добрый Обнинск», необходимо зарегистрироваться на сайте Всероссийского общественного движения детей и молодёжи «Движения Первых» <https://будьвдвижении.рф/> и подать заявку на участие по ссылке: <https://будьвдвижении.рф/projects/3087>



НОВОСТЬ:

Президент России подписал указ об увеличении размера выплат до 4 млн рублей участникам спецоперации при получении ранения, повлекшего инвалидность.

Согласно указу, в случае если увечье (ранение, травма, контузия), полученное участником СВО, повлекло за собой наступление инвалидности, такому лицу полагается единовременная выплата в размере 4 млн рублей (с учетом единовременной выплаты, произведённой при получении этого увечья).



Земельные наделы для медиков



На этой неделе прошло очередное заседание президиума Консультативного совета глав муниципальных образований Калужской области.

Обсуждались вопросы повестки предстоящей сессии Законодательного Собрания региона. Участники заседания единодушно поддержали законопроект, направленный на укрепление кадров в сфере здравоохранения. Врачам и фельдшерам, занятым в государственных медицинских учреждениях Калужской области, предлагается предоставлять в безвозмездное пользование земельные участки для строительства жилого дома или ведения личного подсобного хозяйства. После пяти лет работы специалисты смогут бесплатно получать эти участки в собственность.

Кроме того, президиумом рассмотрен законопроект о предоставлении компенсационной выплаты «обманутым дольщикам». Размер компенсации будет рассчитываться исходя из количества оплаченных квадратных метров жилья и средней рыночной стоимости одного квадратного метра в Калужской области. Установление этой меры поддержки позволит восстановить права граждан, включенных в реестр пострадавших соинвесторов.

Криминал

Террорист задержан

Федеральной службой безопасности Российской Федерации на территории Калужской области задержан гражданин России, 1976 года рождения, осуществлявший в интересах украинских спецслужб сборку самодельных взрывных устройств, которые впоследствии планировалось использовать для совершения террористических атак на территории Белгородской, Брянской и Тульской областей.

Как сообщает пресс-служба ведомства, установлено, что в октябре 2023 года мужчина был завербован украинскими спецслужбами и по указанию куратора оборудовал в своём загородном доме лабораторию по производству взрывчатых веществ и сборке взрывных устройств.

Изготовленные взрывные устройства он передавал через тайники другим агентам украинских спецслужб. Они готовились совершить диверсионно-террористические акты в зданиях отдела полиции, «Дома офицеров» Белгорода и офисах двух энергетических компаний в Брянске в период проведения выборов президента РФ в марте 2024 года, а также подрыва газораспределительной подстанции в Туле, которые были предотвращены правоохранительными органами. За подготовку указанных преступлений органами безопасности задержано семь граждан Российской Федерации, в отношении которых проводятся следственные действия.

В домовладении фигуранта изъято готовое к использованию взрывное устройство массой 4,8 кг на основе аммонала, компоненты для изготовления взрывчатых веществ, большое количество патронов различного калибра, боеприпасы и оружие времен Великой Отечественной войны, пистолет Макарова, сим-карты, ноутбук и смартфон, используемый для связи с украинскими спецслужбами. Изъятые оружие направлено на экспертизу.

В отношении задержанного мужчины следственным подразделением УФСБ России по Калужской области возбуждено уголовное дело.

Копаем и закапываем



Непривычно видеть раскопанные улицы города в ноябре. Обычно все земляные работы, связанные с ремонтами подземных коммуникаций, заканчиваются в тёплое время года. Но в этом сезоне ситуация иная...

ПРО РАСКОПКИ

Обнинский филиал «Росатом Инфраструктурные решения» (РИР) продолжает работы по ремонту сетей и благоустройству городских территорий, стараясь сделать это после ремонта как можно быстрее.

В частности, завершается благоустройство на кольцевой развязке проспекта Маркса и улиц Гагарина и Королёва.

- Мы уже согласовали с ГИБДД и с городом вывоз крупногабаритных материалов - тех, которые не использовали. И до двадцатого числа круг будет выровнен и восстановлен верхний плодородный слой почвы. За субботу и воскресенье у нас по проспекту Маркса выполнена установка и бетонирование бордюрного камня и подготовка к приёмке асфальта. На проспекте Ленина возле городского Дворца культуры производятся земляные работы и восстановление брусчатки. Работы по данной территории планируем завершить до конца этой недели, - доложил на этой неделе на совещании в администрации директор РИР Алексей Бобырь.

Руководство филиала обещает до первого декабря завершить все работы по асфальтированию и укладке брусчатки, чтобы зимой можно было без помех очищать эти территории от снега.

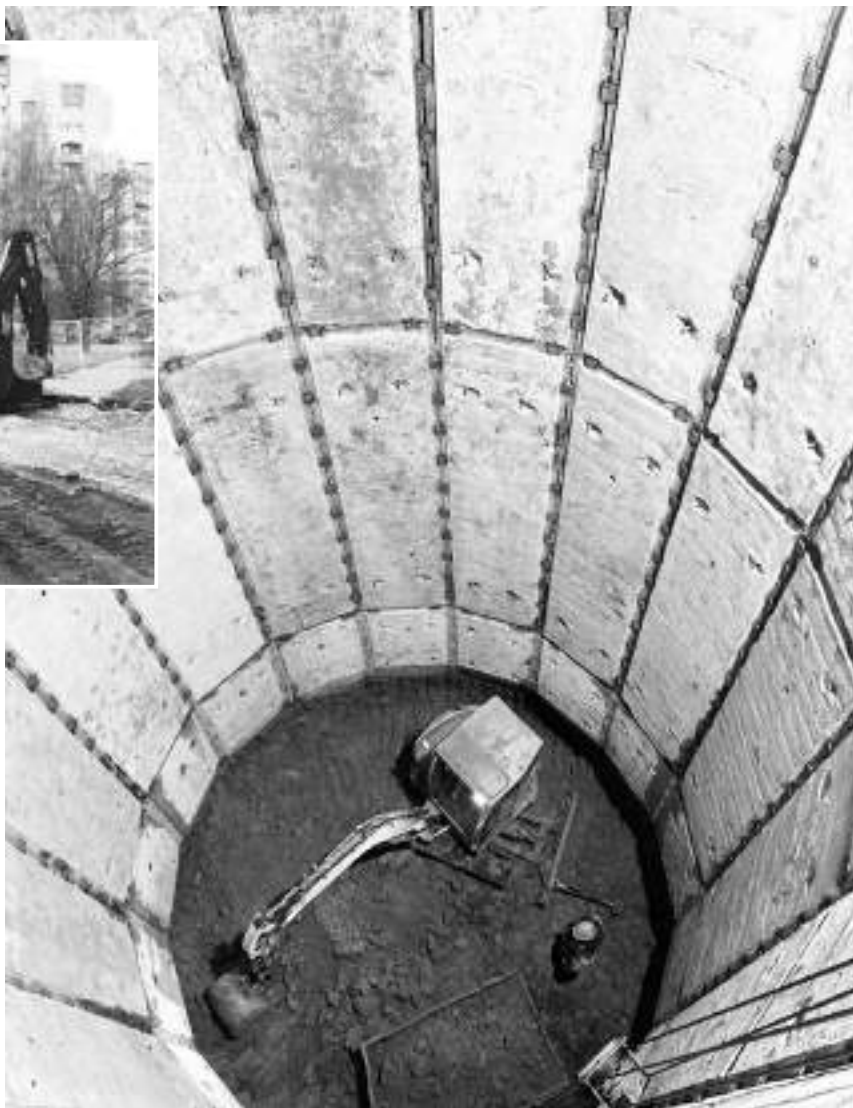
Добавим, что, если раньше в среднем в год менялось не более километра труб, то в этом году РИР поменял четыре километра трубопровода.

Исполняющий обязанности главы администрации города Вячеслав Лежнин поблагодарил работников РИР за то, что город получил паспорт готовности к отопительному сезону:

- Выполнен действительно большой объём работы, что позволило решить задачи, которые ставил Ростехнадзор по замене магистральных трубопроводов, особенно большого диаметра. И это - большой вклад в получение паспорта готовности.

ПРО ОЧИСТНЫЕ

В комплексе водоочистки продолжается модернизация и ремонт оборудования.



- Работы в аэротэнке номер шесть будут закончены, ориентировочно, в двадцатых числах декабря. И тогда все очистные сооружения у нас будут полностью оборудованы новыми технологиями по доставке воздуха в иловую смесь. Пока ещё продолжаются работы на первичном отстойнике номер пять. Здесь мы решили все трудности по прокладке пластиковой трубы по рельефу местности, и эти работы мы также планируем закончить к двадцатому декабря, - пообещал Алексей Бобырь.

По его словам, завершение этих работ сильно поможет в борьбе с неприятными запахами, которые то и дело накрывают окрестные улицы, да и отдалённые тоже.

Всего в среднесрочной перспективе РИРом запланировано ещё девять технологических мероприятий по очистным сооружениям. Их проводят согласно графику.

ПРО ХОЗФЕКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТОР

С помощью второй проходческой машины ускорен темп строительства нового магистрального хозяйственного коллектора. То есть, сейчас одновременно идут две проходки. И если каждая машина прокладывает за один раз 150 метров трубы, то не трудно подсчитать, что две пройдут 300 метров. А значит, работы на улице Красных Зорь ускорятся ровно в два раза.

В ходе первого этапа уже построено 10 из 16-ти камер, проложено порядка 900 метров труб. Это сделала первая машина. Теперь к ней подключилась вторая.

- У нас в запасе есть ещё третья машина для того, чтобы выполнить нашу главную задачу: построить хозяйственный коллектор за год. Этим летом мы работы начали, и, соответственно, следующим летом хотим ввести его в эксплуатацию, - сообщил Бобырь.

Напомним, хозяйственный коллектор доставил немало хлопот работникам РИР, показав свой «характер» сразу, как только была подписана концессия. С тех пор случилось 16 аварий, и они ещё продолжаются.

Поэтому работы по прокладке нового коллектора и их ускорение являются задачей первостепенной важности для города.

«МЫ НАЧИНАЕМ ВОДОВОД»

Что касается водоснабжения, то на этой неделе специалисты начали прокладывать первые 500 метров Северного водовода - это основной водовод, который создаёт давление в системе водоснабжения Обнинска. Он имеет большую протяжённость и большой диаметр.

Ни для кого не секрет, что он был построен полвека назад, как, впрочем, практически и все остальные сети города. Сооружён он был из стальных труб, имеющих неприятную «привычку ржаветь» - коррозировать. И только этим летом специалистам РИР приходилось экстренно ремонтировать трубопровод 14 раз.

- Мы завершили все подготовительные работы: получили все документы, все разрешения и согласования на работы, в том числе и с газовщиками. Подрядчик - на месте, материалы все закуплены и вывезены. То есть, мы начинаем. В наших амбициозных планах проложить четыре километра водовода, причём два из них мы хотим сделать уже в этом году, - поделился директор РИР.

Однако от этого года остался всего месяц с небольшим. Да, к тому же, это не самое лучшее время для проведения всяческих ремонтных работ...

М.Воронцова

Повышая уровень контроля ядерной безопасности

Первый в России Учебно-методический центр по учёту и контролю ядерных материалов (УМЦУК) был создан в 1998 году с целью совершенствования системы учёта и контроля ядерных материалов, обучения работников ядерных объектов и инспекторов Госатомнадзора теоретическим аспектам и практическим навыкам.

За эти годы в Центре было проведено более тысячи учебных курсов. Обучение прошли около восьми тысяч специалистов Росатома, других организаций, осуществляющих деятельность по использованию ядерных материалов, а также инспекторов Ростехнадзора. В рамках международного сотрудничества регулярно проводятся курсы для инспекторов МАГАТЭ по обучению современным методам измерения плутония, применяемым при проведении инспекций. Активное участие в этой важной работе принимают специалисты обнинского Физико-энергетического института им. А.И. Лейпунского (АО «ГНЦ РФ – ФЭИ», входит в Научный дивизион госкорпорации «Росатом»). Обучение направлено на поддержание и развитие компетенций и навыков, требуемых для надлежащего исполнения мандата МАГАТЭ.

На днях в ФЭИ подвели итоги очередного учебного курса по современным неразрушающим методам контроля плутония для инспекторов МАГАТЭ в соответствии с государственным контрактом между АО «ГНЦ РФ – ФЭИ» и госкорпорацией «Росатом». Обучение проходило по запросу секретариата МАГАТЭ в рамках Российской национальной программы поддержки гарантий МАГАТЭ.

Такие курсы регулярно проводятся специалистами Лаборатории неразрушающего контроля Отдела ядерной безопасности. Для проведения обучения были разработаны учебно-методические материалы, изданные в виде брошюр, подготовлены рабочие места, средства измерения и образцы ядерных материалов.

«Программа курса включала теоретические и практические занятия по измерению



образцов плутония, занятия по обучению настройки и калибровки измерительных установок, выполнению неразрушающих измерений и практическому применению современных измерительных установок и приборов для неразрушающих измерений изотопного состава и массы плутония в образцах», - отметил заместитель начальника Отдела ядерной безопасности **Сергей Богданов**.

Участники курса изучили важные для своей деятельности теоретические основы, методики выполнения ней-

тронных и гамма-спектрометрических измерений, а также прошли практические занятия по применению современных измерительных установок и приборов неразрушающих измерений.

Россия последовательно развивает международные торгово-экономические взаимоотношения, делая упор на сотрудничество с дружественными странами. Несмотря на внешние ограничения, отечественная атомная промышленность наращивает экспортный потенциал, осуществляет поставки товаров,

услуг и сырья по всему миру. Продолжается реализация и международных крупных проектов в сфере атомной энергетики. Росатом и его организации принимают активное участие в этой работе.

В МАГАТЭ высоко оценивают уровень компетенции российских специалистов как в практической работе по созданию и обслуживанию ядерных объектов, так и в организации контроля ядерной безопасности и передачи такого опыта коллегам из разных стран.

М. Четвертаков

В Обнинском городском Собрании

Игра цифрами



На этой неделе в Обнинском городском Собрании приступили к рассмотрению проекта бюджета следующего года. От того, насколько «тяжёлым» будет «городской кошелёк», напрямую зависит уровень жизни в наукограде.

По традиции, первым делом депутатам представили прогноз социально-экономического развития – анализ того, как мы живём сейчас, и как нам предстоит жить в следующем году.

КОГДА ПЕРВЫЙ БЛИН НЕ КОМОМ

Для заместителя главы администрации по вопросам экономического развития **Ирины Висковской** это выступление стало дебютным. И надо отдать должное, она отлично справилась с задачей. Доклад был немногословным, ясным и понятным.

Из положительного - Обнинску удалось в этом году выйти на параметры, которые превышают прогнозные. И это бесспорный плюс.

- *Объём промышленного производства почти на 16 процентов превысил уровень 2023 года, объём строительных работ превысит эти показатели более чем на девять процентов*, - сообщила Висковская. - *В прогнозируемом периоде рост объёмов промышленного производства будет умеренным.*

Главное, чтобы это не была банальная игра цифрами. Ведь размер номинальной заработной платы в Обнинске тоже высокий – 75 тысяч рублей, и в следующие три года она будет увеличиваться на восемь процентов ежегодно. Однако многие горожане уверяют, что получают треть или в лучшем случае половину этой суммы, поэтому такая официальная прибавка им бы не помешала.

МИНУС ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПЛЮС

Ожидается, что в предстоящие три года крупные и средние предприятия обеспечат 91 процент общегородского промышленного производства.

- *Численность работников в сфере малого предпринимательства сокращается второй год подряд*, - озвучила тенденцию Ирина Висковская.

Однако расстраиваться не стоит, всё дело в том, что маленькие компании растут и меняют свой статус.

- *На первое августа 2024 года численность горожан составляет 133 тысячи человек*, - продолжала знакомить депутатов со статистикой Висковская. - *В среднесрочной перспективе демографическая ситуация будет характеризоваться дальнейшим ростом числа жителей за счёт миграционного притока. К концу 2027 года численность населения Обнинска вырастет до 139 тысяч человек. На предприятиях и в организациях города будет занято 52 тысячи человек.*

По официальным данным безработных в Обнинске фактически нет – всего 93 человека. Поэтому чиновники говорят о кадровом голоде. А мы думаем, что проблема не столь глобальна, как о ней заявляют. Во-первых, уже давно известно, что официальный статус безработного преференций практически не даёт, поэтому на учёт в Центр занятости люди становятся не торопятся, а ищут работу самостоятельно.

СТРОИТЬ СТАНУТ МЕНЬШЕ

Кстати, темпы строительства жилья в Обнинске будут падать. Если в этом году в городе введут в эксплуатацию 97,7 тысяч квадратных метров жилья, то в следующие три года – 191 тысячу. В среднем – по 64 тысячи квадратных метров в год. Иными словами падение будет существенным, фактически на треть. Стоит ли расстраиваться? Наверное, нет. Ведь уже давно бытует мне-

ние, что Обнинск потихонечку превращается в подмосковный «спальник».

Вопросов у депутатов к Ирине Висковской не возникло. Всё чётко, ясно, понятно. Не возникло их и ко второму докладчику – начальнику управления финансов **Дине Лемешенко**. Но причина здесь другая – смесь слов и цифр попросту «усыпила» слушателей, хотя финансы – вещь точная и от докладчика ожидали максимальной ясности.

- *Объём бюджета города в 2025 году прогнозируется в сумме 6 миллиардов 777 миллионов рублей*, - объявила главную цифру Лемешенко.

А вот дальше пошла «вода». Присутствующим рассказали процесс формирования расходной части. 6 миллиардов 16 миллионов рублей планирует потратить город в рамках муниципальных программ, но это всего лишь 86,4 процента от общего объёма расходов. Быть может слушателям предлагали вспомнить математику и самим посчитать, каким же будет этот общий объём? К счастью, был озвучен размер дефицита – 187,5 миллионов рублей. Поэтому депутатам не пришлось ломать голову, подсчитывая, сколько денег не хватает в казне.

- *По соглашению с областью проведена реструктуризация бюджетного кредита. Срок возврата средств продлён до 2034 года. Поэтому в следующем году нам надо будет вернуть 12,5 миллионов рублей, вместо 62,5*, - отметила Лемешенко.

По итогам этого года ожидается, что неосвоенными останутся более 140 миллионов рублей. Ими и закроют «дыру» в бюджете следующего года. Ожидается, что «городской кошелёк» потяжелеет, когда станет точно известно, сколько средств добавят Обнинску из вышестоящих бюджетов. А депутатам предстоит поломать голову и разобраться, насколько эффективно расходуются деньги.

Е. Никитина

Культура

Отсечь всё лишнее...



«В поисках красивой формы» - это название выставки скульптуры, которая открылась в Малоярославецком музейно-выставочном центре. Свои работы здесь представляет известный обнинский монументалист, член Союза художников России Сергей Лопухов.



Он действительно в постоянном поиске - в выборе жанра, материала, творческих и технических приёмов. Выставка «В поисках красивой формы» это подтверждает в полной мере. Сергей Лопухов работает с камнем, деревом, металлом, нередко находит неожиданные сочетания материалов. Он использует мрамор, гранит, яшму, оникс. У каждого камня своя «душа», свой характер...

- Тот же оникс, который я здесь представил, он прозрачный, он цветной, интересный тем, что хрупкий, - рассказал на вернисаже Сергей. - А есть, наоборот, камни, которые работают фактурой. Это можно рассматривать: какая фактура на граните, какая на известняке, какая на мраморе, какая полировка. Это всё пластический язык такой.



Лопухов признается: в своих поисках красивой формы он стремится не только создать визуально привлекательные скульптурные образы, но и вдохновить зрителей на размышления о смысле и устройстве мира.

Выставка в музейно-выставочном центре Малоярославецкого будет проходить до 30 ноября, а после её смогут увидеть и жители других городов Калужской области.

Обойдёмся без фейерверков

«Унылая пора - очей очарование», - писал классик про осень. Впрочем, «очарование» - это про более раннюю осень, которая у нас в этом году была превосходной! А вот «унылая» - это точно про сейчас...

НОЧЬ, УЛИЦА, ФОНАРЬ И ЁЛКА

Возможно, из-за унылой погоды кажется, что в этом году Обнинск стали гораздо раньше украшать к новогодним праздникам, чем обычно - уже на прошлой неделе. А может быть, такое ощущение создаётся из-за большого количества разрытых ям и траншей - «не монтируются» они как-то с новогодними украшениями.

Впрочем, снег рано или поздно выпадет, траншеи закопают, праздник всё равно придёт, и к нему надо быть готовым!

В администрации города к праздникам подходят серьёзно и системно. Поэтому разработана схема размещения декоративных праздничных объектов. И, согласно схеме, городские службы приступили к украшению территорий.

Разумеется, главным украшением Обнинска будут традиционные ёлки. И установлены они будут тоже традиционно: на площади у Дома учёных, возле ТРК «Триумф Плаза», на площади Преображения, в парке «старого города», на пересечении улицы Белкинской и проспекта Ленина. А на кругу у Северного въезда появится ёлка из шаров.

Но в этом году, помимо привычных уже мест, «вырастут» ещё два новогодних дерева: в районе магазина «Маргарита» на проспекте Маркса, который горожане по старинке чаще называют «Товары для мужчин», и напротив «Сбербанка» на проспекте Маркса, 46. Их установят за счёт спонсоров.

Живую ель нарядят у здания городской Центральной библиотеки на улице Энгельса, под ней разместится уже знакомая горожанам композиция «Медведица и медвежонок».

Проспект Маркса украсят композиция «Колокольный звон», световые ёлочки (ближе к улице Энгельса), световые «снежинки» (на круговой развязке проспекта Маркса - улице Королева и Гагарина).

В сквере Юности (это рядом с больничным городком) горожан будет радовать композиция из шаров на подиуме, в районе фонтана уже традиционно разместится «Золотая Рыбка», а возле спорткомплекса «Олимп» - хоккейные коньки. И это вполне логично и символично!

Декоративные световые конструкции «Барышни и кавалеры» и «Канделябр» в этом году опять разместят на раздельном газоне пересечения проспекта Ленина с улицей Красных Зорь.

Также традиционно будет радовать горожан территория Городского парка, там будет установлена новая декоративная конструкция «Шишка».



НА НОВЫЕ РАЙОНЫ ДЕНЕГ НЕ ХВАТИЛО

Но город растёт, а что же в новых районах - Экодолье, Заовражье?.. На них в муниципальной казне пока нет денег.

- Мы не закупает в этом году новые украшения - ставим то, что есть. На территории жилого района «Заовражье» планируется установка трёх световых декоративных конструкций «Шары». Световые снежинки украсят улицу Белкинскую. К установленным в конце проспекта Ленина топиарным лошадкам мы добавим новогодние сани. Примерно там же будет новогодняя ель и композиция «Подарочки», - пояснила начальник управления архитектуры и градостроительства Анна Мельникова.

На автобусных остановках и рекламных конструкциях города появятся поздравительные постеры. Будет что почитать в ожидании автобуса...

Кроме того, свои территории как всегда украсят городские организации и учреждения. А чтобы они это делали активнее и качественнее, планируется проведение традиционного смотра-конкурса. Он проходит ежегодно, и называется «Ночь, улица, фонарь и ёлка».

ПРАЗДНИКИ БУДУТ!

Программа новогодних торжеств пока в работе. Но уже известно, что главным местом гуляний станет ёлка на площади у Дома учёных. Она откроется 21 декабря. На этой площадке развлекать горожан будут сразу несколько учреж-

дений культуры, спорта и молодежные структуры. Там же планируют залить каток.

Городской музей и библиотека проведут несколько мастер-классов по изготовлению ёлочных игрушек, таких, как делали в первой половине прошлого века. Это позволит жителям города «прикоснуться к истории».

Лучшими игрушками, сделанными руками жителей Обнинска, украсят ель в усадьбе Турлики (Морозовской даче), где традиционно пройдёт праздничная Рождественская программа. Новогоднюю ёлку установят в голубом зале усадьбы, а «гвоздём программы», как и всегда, станет театральная постановка режиссёра Олега Демидова.

В городском Дворце культуры пройдут Ёлки главы администрации. Традиционно их гостями станут дети из многодетных и малоимущих семей, а также семьи участников СВО. Для них этот праздник будет бесплатным, остальные горожане смогут купить билеты по доступной цене.

В прежнем формате пройдёт и Ёлка Добра, которую впервые устроили в 2020 году. И вновь руководители муниципальной власти снимут с ёлочки шары, чтобы исполнить заветные желания детей.

А вот массовых гуляний именно в новогоднюю ночь в Обнинске не будет. Обойдемся пока без фейерверков.

В.Яськова

Дом
на Вишнёвой
улице
24 ноября
16:00

Музыкальный спектакль по сказке «Мэри Поппинс» Панеллы Трэверс, рассказанной Борисом Заходером

ГДК 0+

Народный коллектив Ансамбль эстрадного танца «Синдролла», руководитель Карина Токмичу

Полный ансамбль «Назад, дети», руководитель Илья Поповичев

Ренессанс - Екатерина Ласточкина
Художник - Наталья Миндеева

Музыка - Марина Дунаева

Билеты в кассе ГДК

РОССАССА.РФ БИЛЕТЫ ПОЖЕЛЮТ ЗДЕСЬ

GDK-OBNINSK.RU БИЛЕТЫ ПОЖЕЛЮТ ЗДЕСЬ



Обнинск инновационный

Мозговой штурм



В Технопарке «Обнинск» прошла стратегическая сессия по формированию «Видения «Росатом-2045». Для обсуждения целей и задач отрасли на 20 лет вперед в Технопарке собрались более 60 человек: топ-менеджмент, линейные руководители, ведущие специалисты, молодые сотрудники, представители администрации города и лидеры мнений.



Перед работой в группах участники прослушали выступление главы Росатома **Алексея Лихачёва**, который подчеркнул, что «нужен не только приход из точки 2024 к точке 2045, но и взгляд молодых нынешних и будущих работников, который направлен за горизонт». А для привлечения одаренных людей надо ставить перед собой задачи, которые на данный момент кажутся невыполнимыми.

Генеральный директор АО «ГНЦ РФ – ФЭИ» (входит в научный дивизион госкорпорации «Росатом» – АО «Наука и инновации») **Андрей Лебезов**, приветствуя участников сессии, отметил важность долгосрочного стратегического планирования для развития предприятия, города и его жителей, а затем присоединился к работе одной из групп.

Команды размышляли над вопросами максимальной пользы Росатома для мира, страны и людей, отбирали идеи по принципу соответствия ценностям отрасли, масштаба, наличия компетенций, принципиальной новизне и влияния на репутацию отрасли.

По итогам сессии были сформулированы системные и прорывные идеи по разработке и внедрению новых производственных технологий в различных областях и сферах жизни, в том числе энергетике, медицине, образовании.

На основе поступивших предложений будет собран единый отраслевой образ «Видения Росатом-2045». Его представят на конференции «Росатом-2045» с участием генерального директора госкорпорации **Алексея Лихачёва** в феврале 2025 года.

Сотрудник ФЭИ одержал победу в конкурсе «Наставничество»

Подведены итоги нового Всероссийского конкурса «Наставничество» президентской платформы «Россия – страна возможностей». В этом соревновании победили 50 талантливых наставников и 50 лучших практик наставничества из 44 регионов России.

Среди победителей – один наставник и одна практика наставничества из Калужской области. В категории «Наставник года» награду получил главный специалист, электрик участка высоковольтных сетей и подстанций энергокомплекса обнинского ГНЦ РФ – ФЭИ **Владимир Машихин**, который был признан лучшим наставником на производстве.

Он разработал уникальную методику подготовки рабочих кадров под названием «Инженер за 6 лет», основанную на игровом онлайн-обучении. За последние 10 лет Машихин провёл практику для 43 студентов политехникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ и ОКТУ, участвуя в



дипломном проектировании. В результате его работы 10 молодых специалистов после окончания учебы нашли работу в различных подразделениях ФЭИ, шесть из них поступили на заочное обучение в институт, а двое получили дипломы и работают на инженерных должностях.

Космическая лига: продолжение



Общероссийская Малая академия наук «Интеллект будущего» продолжает реализацию проекта «Космическая лига: стартовая площадка для юных исследователей». Проект поддержан Фондом президентских грантов.

В октябре успешно прошли онлайн-турниры «Покорители космоса» для учащихся пятых-восьмых и девярых-одиннадцатых классов, посвящённые запуску первого искусственного спутника Земли.

На участие в онлайн-турнирах было зарегистрировано 579 школьников из 37 населенных пунктов Российской Федерации: от Братска Иркутской области и Бийска на востоке страны – до Белгорода и Луганска на западе, от Салехарда и Северска Томской области на севере – до Сочи и Краснодара на юге.

Школьники – участники турнира продемонстрировали свои знания в области астрономии и космонавтики, проявили надпредметные компетенции, в том числе креативность, умение работать в команде, решать нестандартные задачи.

По итогам онлайн-турнира все участники, выполнившие задания, получили электронные наградные документы.

Вела турнир **Екатерина Львовна Бевилакка Акино** – креативный директор МАН «Интеллект будущего», автор-разработчик олимпиад и игр для командных турниров программы «Интеллектуально-творческий потенциал России».

В начале ноября состоялась Всероссийская педагогическая онлайн-конференция «Образовательный потенциал астрономии и космонавтики», в которой приняли участие педагоги и учёные из многих регионов России.

На конференции присутствовали представители Луганска и Новомосковска, Астрахани и Сургута, Белгорода и Тамбова, Уфы и Санкт-Петербурга, Нальчика и Ярославля, Калининграда и Ульяновска, Владикавказа и Обнинска, и многих других городов и сёл.

Основные направления работы конференции:

- организация исследовательской и проектной деятельности учащихся по астрономии и космонавтике, а также в области естественных и гуманитарных наук;
- современные формы вовлечения школьников в исследовательскую и проектную деятельность по астрономии и космонавтике (в том числе через интеллектуально-творческие игры);
- приёмы формирования компетенций будущего (навыков будущего);

- организация внеурочной и внеклассной работы по астрономии и космонавтике;
- патриотическое воспитание учащихся на примере развития отечественной космонавтики;
- опыт работы школьных музеев космонавтики;
- другие направления, связанные с организацией исследовательской и проектной деятельности, организацией олимпиадной работы, с популяризацией науки, астрономии и космонавтики.

Была организована работа шести секций конференции.

Перед стартом работы секций **Лев Юрьевич Ляшко**, руководитель проекта «Космическая лига: стартовая площадка для юных исследователей», рассказал о проекте, о тех мероприятиях, которые уже успешно прошли, и о тех, в которых ещё можно успеть принять участие. Продемонстрировал также специальный сайт проекта, где размещены методические материалы для работы педагогов-наставников.

Рассказ об одном из самых массовых мероприятий проекта – об акции «Космический марафон», рассказала заместитель председателя МАН «Интеллект будущего» **Татьяна Васильевна Ляшко**, она привела примеры тех событий, которые организовали педагоги-наставники. Они отметили, что в своих организациях проводят командные игры, подготовленные экспертами МАН, что детям игры очень нравятся, они помогают увлечь школьников астрономией и космонавтикой.

На секциях все выступления носили содержательный характер, были полезны и интересны слушателям. Педагоги делились опытом привлечения школьников к исследовательской деятельности в области астрономии и космонавтики. Работа театральных студий, космические квизы, викторины, встречи с космонавтами – вот неполный перечень разнообразных форматов, которые используют педагоги.

Работы участников конференции будут рекомендованы к публикации в научном образовательном электронном журнале «Академиан», в сборнике работ «Образовательный потенциал астрономии и космонавтики», к публикациям в журналах «Исследовательская работа школьников», «Одарённый ребёнок», «Дополнительное воспитание и образование» и других.

Эксперты отметили высокий уровень подготовленных материалов, заинтересованность и увлечённость наставников.

Н.Рассказова

Спасибо неравнодушным обнинцам!



В ноябре группа «Новый Ковчег. Помощь бездомным животным» ВКонтакте полна благодарностей. Школы и детские сады активно собирают подарки для приюта. Корма, средства обработки, игрушки, пелёнки и прочие необходимые хвостатым обитателям вещи доставляются практически ежедневно. Рассказывает директор Зоозащитного центра «Новый Ковчег» Анна Могильнер.

Инициативу проявили сотрудники управления образования города, и её подхватили десятки организаций! Называть всех не будем – их очень много, да и сбор пока не закончен.

Мы выражаем организаторам и всем участникам этой замечательной акции огромную благодарность. Конечно, это большая поддержка для приюта. Сейчас на нашем попечении больше 250-ти животных. Представляете, сколько нужно одного корма для такой компании? Но даже не это главное. Главное – отклик в душах детей. Если он есть – значит, есть надежда, что искорка добра не погаснет и у взрослых.

Осень – наступление холодных дней, к сожалению, один из самых «горячих» для нас периодов. Кончается лето, разъезжаются дачники, а десятки неприкаянных собак и кошек остаются. Остаются в холодных брошенных дворах, никому не нужные и никем не любимые. И наши телефоны опять разрываются...

Но приют живёт и даже развивается. Появилась новая территория, на которой обитают те, чьи хозяева не могут содержать своих питомцев по объективным причинам. Проводятся Дни открытых дверей – и мы очень рады большому интересу, который проявляется к этим мероприятиям. Появляются новые волонтеры – а это значит, что наши питомцы получают больше внимания и любви.

Это – с одной стороны. А с другой – всё наоборот. Десять лет у нас работал замечательный ветеринарный врач. Сейчас ветврача в приюте нет, и мы с любой «болячкой» вынуждены ездить в городские клиники. Да и принимать новых животных стало гораздо сложнее. Именно поэтому сейчас, кроме наличия свободного места, мы ставим жесткое и обязательное условие – кошка может попасть в приют только при наличии прививок и анализов на хронические инфекции, собака – только с прививками. Лечить их, увы, некому...

Кружок «Юный кинолог», который много лет воспитывал юное поколение и прививал ребятам любовь к животным, к сожалению, тоже пока не работает. Некому его вести. А детей, которые хотели бы заниматься с собаками приюта, очень много.

Нам очень нужна ваша поддержка! Если среди читателей газеты, их друзей и знакомых есть ветеринарные врачи и кинологи – милости просим к нам. Все условия обговариваются, благодарность со стороны четвероногих гарантирована!

Спорт

Фигурное катание

Первенство Калужской области по фигурному катанию прошло в Обнинске. Участие в нём приняли спортсмены из нашего города, Калуги, Жукова, Балабанова и Кондрова.

Соревнования разбили на несколько этапов. В первый день фигуристы выступили с короткой программой. Во второй – с произвольной: двойной или тройной аксель, прыжки в три оборота, прыжки во время вращения без смены ног. Каждый из участников старался удивить жюри своими спортивными достижениями, ведь турнир такого уровня даёт возможность стать кандидатом в мастера спорта.

Плавание



Пять медалей привезли домой калужане с Всероссийских соревнований по паралимпийскому плаванию, которые проходили в подмосковном Раменском.

В заплывах участвовали 367 спортсменов из 43 регионов. Нашу область представили шесть спортсменов – Евгений Черников, Полина Талалаева, София Петрухина и Анастасия Голубкова из спортшколы олимпийского резерва «Труд», а также Альбина Ысмаилова из обнинской СШОР «Квант».

Талалаева завоевала «золото» на дистанции 50 метров баттерфляем. Также на её счету две серебряные медали – на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем. Евгений Черников взял две «бронзы» – на дистанциях 100 и 400 метров вольным стилем.

Лёгкая атлетика

Забег, посвящённый 128-й годовщине со дня рождения нашего земляка Маршала Победы Георгия Константиновича Жукова, стартует 30 ноября у мемориального комплекса в деревне Стрелковке.

Забег проводится уже 43 год подряд по местам, где родился и вырос Жуков. Дистанция проходит по пересеченной местности, на пути бегунов будут подъёмы, спуски, лесные тропы, овраги и поля. А если выпадет снег, трасса будет совсем нелёгкой. Однако на финише их ждут горячее питание, красивые медали финишёров, фотографии на память и призы победителям.

Гиревой спорт



В Китае в городе Хайнине прошёл Кубок мира по гиревому спорту. На помост здесь выходили более ста силачей из 15 стран.

В составе российской сборной выступали семь представителей Калужской области – гиревики из жуковской школы «Маршал». В разных видах программы они принесли в копилку нашей команды 11 золотых наград. И этот вклад помог всей сборной России стать лучшей в командном зачёте.

Спортивная гимнастика



С третьего по четвёртое декабря в Калуге во Дворце спорта «Центральный» будут проходить международные соревнования по спортивной гимнастике «Золотая чайка». Об этом сообщает областное министерство спорта.

Этот турнир состоится уже в десятый раз. Традиционно он проходит в Обнинске, но на этот раз его участников примет Калуга. И это неслучайно. В этом году обнинской спортивной школе олимпийского резерва Ларисы Латыниной исполняется 20 лет. А в декабре легендарная гимнастка, девятикратная олимпийская чемпионка отпразднует 90-летие. В заключительный день соревнований, четвёртого декабря, во Дворце спорта состоится гала-концерт, представляющий уникальное шоу, посвященное истории побед Ларисы Латыниной.

В турнире «Золотая чайка» примут участие звёздные гимнасты из России и других стран. Они будут соревноваться в многоборье, в командном первенстве и в отдельных видах многоборья.

И отпечатки пальцев...

В России начинается эксперимент по сдаче биометрии в крупнейших аэропортах Москвы в пунктах пропуска через государственную границу. Это касается иностранцев и лиц без гражданства. Мероприятие пройдет в несколько этапов.

Первый начнется с первого декабря 2024 года и продлится до 30 июня 2026 года в аэропортах Шереметьево, Домодедово, Внуково, Жуковский. Приезжающим в Россию придется сдавать биометрические данные. Точнее – это изображение лица и отпечатки пальцев.

Второй этап эксперимента пройдет с 30 июня 2025 года по 30 июня 2026 года. Он должен расширяться и охватить все пункты пропуска через государственную границу нашей страны.

В этот период для каждого приехавшего гражданина другой страны будет сформирован цифровой профиль. Создать такой профиль можно будет и самостоятельно в специальном приложении. Оно будет аналогом Госуслуг, но только для граждан других государств. Этот эксперимент затронет не всех иностранных граждан и лиц без гражданства, которые приехали в РФ или уезжают из нашей страны. В списке тех, кого эксперимент не касается, на первом месте граждане Беларуси, дипломаты и их семьи, сотрудники международных организаций и их семьи, главы и работники консульских учреждений иностранных государств и, естественно, их близкие.

23 ноября
18.00

Концерт вокального коллектива «Вдохновение»
Руководитель - М. В. Влас
Концертмейстеры - Елена Канорина, Зоя Игнатенко

с участием ансамбля бального танца «Ангажемент»
Руководитель - С. Н. Балашова

С песней в пути

г. Обнинск, пр. Ленина, 15
Вход свободный

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 НОЯБРЯ



05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Противостояние" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+



05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 14.30, 21.10 Местное время. Вести-Калуга
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.55, 02.10, 03.30 Т/с "Райский" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Тайны следствия" 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+



06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Черные дыры. Белые пятна 16+
08.20 Х/ф "Последнее дело комиссара Берлаха" 16+
09.30 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.35 XX Век. "Когда сбывается мечта... Поет Евгений Райков" 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Линия жизни 16+
13.55, 02.40 Д/ф "Забывтое ремесло". "Почтальон" 16+
14.15 Х/ф "Красавец-мужчина" 0+
15.25 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
16.45 Передвижники. Александр Беттров 16+
17.15 Мастер-класс. Тамара Синявская. 16+
18.15 Рассказы из русской истории 16+
19.00 Уроки русского. Чтение. Саша Чёрный. "Друг" 16+
20.00 Торжественное открытие XXV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов "Щелкунчик" 16+
21.35 Сати. Нескучная классика... 16+
22.20 Т/с "Мегрэ". "Мегрэ и сумасшедший из Сан-Клотильда" 16+
00.10 Памяти Владимира Микучевича. "Магистр игры" 16+
00.40 Д/ф "Экспедиция в Петру. По дороге благовоный" 16+



04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Скорая помощь" 16+
22.15, 00.00 Т/с "Балабол" 16+
02.45 Т/с "Хорошая жена" 16+
04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.35, 06.15, 07.00 Т/с "Крепкие орешки-3" 16+
07.45, 09.30, 09.55, 10.55, 11.55, 04.30 Т/с "Дознаватель" 16+
08.20 Фирменный рецепт с Емельяненко 12+

08.55, 12.55 Знание-сила 0+
13.30, 14.20, 15.10, 15.55, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 19.45, 20.35, 02.40, 03.25, 03.55 Т/с "След" 16+
21.25 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+
22.20, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 01.15, 02.00 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+



06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.45 Х/ф "Стряпуха. Конфетная леда" 16+
10.45, 00.35 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с "Сельский детектив" 12+
13.45, 05.00 Мой герой. Дмитрий Колчин 12+
14.55 Город новостей 16+
15.10, 02.55 Х/ф "Некрасивая подружка. Половинка сердца" 16+
17.00 Д/ф "Звёздные браки. Последний вагон" 16+
18.10 Х/ф "Загадка пифагора" 12+
20.00 Х/ф "Загадка цезаря" 12+
22.35 "Бой с тенью". Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час
00.55 Д/ф "Смерш. Операция "Туман" 16+
01.35 Д/ф "Одинокая звёздная мама" 16+
02.15 Прощание. Владислав Галкин 16+
04.20 Короли эпизода. Станислав Чекан 16+
05.35 Москва резиновая 16+



05.00, 18.00, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Коломбиана" 16+
22.00 Знаете ли вы, что? 16+
23.30 Х/ф "Бесстрашный" 16+
01.30 Смотреть всем! 16+



06.00 Ералаш 0+
06.15 Уральские пельмени. Смехbook 16+
07.25 Шоу Уральские пельмени 16+
12.00 Т/с "Мама будет против" 16+
19.00 Т/с "Тамара Игоревна и другие" 16+
20.00 Т/с "Кто быстрее?" 16+
20.45 Х/ф "Большой Стэн" 16+
22.40 Х/ф "Притворись моим мужем" 16+
00.45 Х/ф "Дедушка лёгкого поведения" 18+
02.30 Семейные игры. Битва за Олимп 16+
03.40 6 кадров 16+
03.45 М/ф "Машкины страшилки" 0+



06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.55 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Т/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.35 Т/с "Порча" 16+
13.00, 01.35 Т/с "Знахарка" 16+
13.35, 02.05 Т/с "Верну любимого" 16+
14.10, 02.30 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.45 Т/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Сказочный сон" 16+
04.35 6 кадров 16+

ВТОРНИК, 26 НОЯБРЯ



05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Противостояние" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+



05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 14.30, 21.10 Местное время. Вести-Калуга
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.55, 02.10, 03.30 Т/с "Райский" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Тайны следствия" 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+



06.30 Пешком... 16+
07.05 Д/ф "Экспедиция в Петру. По дороге благовоный" 16+
08.00 Жизнь и судьба 16+
08.20 Х/ф "Последнее дело комиссара Берлаха" 16+
09.30 Д/ф "Одичавшее. Васильевский замок" 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.00 XX Век. "По ту сторону рамплы. Мария Миронова-вечера, сегодня, завтра" 16+
12.15 Д/ф "Забывтое ремесло". "Кузнец" 16+
12.45 Новости. Подробно. Книги 16+
13.00 Игра в бисер 16+
13.45 Д/ф "Беларусь. Несвижский замок" 16+
14.15 Х/ф "Красавец-мужчина" 0+
15.15 Д/ф "Три тайны адвоката Плевако" 16+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.45 Д/ф "Коллекция". "Музей Пера (Турция)" 16+
17.15 Мастер-класс. Тамара Синявская. 16+
18.15 Д/ф "Лётные характеристики крошечных жуков" 16+
19.00 Уроки русского. Чтение. А. Грин. "Феерический рассказ" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Семинар 16+
20.45 Искусственный отбор 16+
21.30 Белая студия 16+
22.15 Т/с "Мегрэ". "Мегрэ и дом Фелиции" 16+
00.10 Д/ф "Нормандия-земля воинов" 16+
02.00 Русская классика 16+

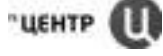


04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Скорая помощь" 16+
22.15, 00.00 Т/с "Балабол" 16+
00.55 Х/ф "Двенадцать часов" 16+
02.40 Т/с "Хорошая жена" 16+
04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.40, 08.00, 09.30, 10.05, 11.00, 12.00, 04.25 Т/с "Дознаватель" 16+
06.30, 07.10 Т/с "Крепкие орешки-3" 16+

08.20 Страна советов 16+
08.55 Знание-сила 0+
13.30, 14.20, 15.05, 15.55, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.35, 02.40, 03.50 Т/с "След" 16+
21.25, 02.05 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+
22.20, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 01.15 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+
03.15 Т/с "След" 18+



06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Стряпуха. Конфетная леда" 16+
10.35, 04.25 Актёрские драмы. Фаталисты 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с "Сельский детектив" 12+
13.45, 05.05 Мой герой. Людмила Дмитриева 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Х/ф "Некрасивая подружка. Похудей или умри" 16+
17.00 Д/ф "Звёздные бомжи" 16+
18.10 Х/ф "Загадка Евклида" 12+
20.00 Х/ф "Загадка римана" 12+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф "Избитые звёзды" 16+
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38 16+
00.55 Д/ф "Женщины Сталина" 16+
01.35 Хроники московского быта 16+
02.15 Мифы о оде. Яйца 16+
05.35 Москва резиновая 16+



05.00, 18.00, 01.35, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 22.15 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Гениальное ограбление" 16+
23.30 Х/ф "Тайна в их глазах" 18+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.15, 16.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
08.05 Поехали с нами! 16+
09.05 М/ф "Смешарики. Начало" 16+
11.00 М/ф "Мы-монстры-2" 6+
13.05 Х/ф "Мэдисон. Крепкая дружба" 12+
15.00, 20.00 Т/с "Кто быстрее?" 16+
16.20, 19.00 Т/с "Тамара Игоревна и другие" 16+
17.25 Шоу Уральские пельмени 16+
21.00 Х/ф "Няньки" 16+
22.55 Х/ф "Большой Стэн" 16+
00.55 Шоу из шоу 16+
02.15 Семейные игры. Битва за Олимп 16+
03.20 6 кадров 16+
03.45 М/ф "Машкины страшилки" 0+



06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.20 Т/с "Понять. Простить" 16+
11.50, 00.30 Т/с "Порча" 16+
13.00, 01.30 Т/с "Знахарка" 16+
13.35, 02.00 Т/с "Верну любимого" 16+
14.10, 02.25 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.45 Т/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Грибной дождь" 16+
04.30 6 кадров 16+

СРЕДА, 27 НОЯБРЯ



05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Противостояние" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+



05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 14.30, 21.10 Местное время. Вести-Калуга
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.55, 02.10, 03.30 Т/с "Райский" 16+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с "Тайны следствия" 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+



06.30 Пешком... 16+
07.05, 00.00 Д/ф "Нормандия-земля воинов" 16+
08.00 Жизнь и судьба 16+
08.20 Т/с "Мегрэ". "Мегрэ и дом Фелиции" 16+
10.00, 13.15, 16.30, 19.30, 23.45 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 14.25, 16.50 XXV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик" 16+
13.30 Новости. Подробно. Кино 16+
13.45 Х/ф "Снежная королева". Оживи, милый! 16+
19.00 Уроки русского. Чтение. В.Гаршин. "Встреча" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Семинар 16+
20.45 Абсолютный слух 16+
21.30 Власть факта. "История в летописях" 16+
22.15 Т/с "Мегрэ". "Мегрэ отпразднует в школу" 16+
00.55 XX Век. "Мужчина и женщина. Мстислав Запашный" 16+
01.40 Х/ф "Красавец-мужчина" 0+



04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Скорая помощь" 16+
22.15, 00.00 Т/с "Балабол" 16+
00.55 Х/ф "Захват" 16+
02.20 Т/с "Специалист" 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.30, 06.15, 07.00 Т/с "Дознаватель" 16+
07.55, 09.30, 10.00, 11.00, 11.55, 04.40 Т/с "Дознаватель-2" 16+
08.25 Новая 12+
12.55 Знание-сила 0+
13.30, 14.20, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.35, 03.10, 04.00 Т/с "След" 16+
21.25, 02.05 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+
22.20, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 01.15 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+
02.40 Т/с "След" 18+



06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Стряпуха. Таланты и поклонники" 16+
10.35, 04.25 Д/ф "Галина Польских. Я нашла своего мужчину" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Т/с "Сельский детектив" 12+
13.45, 05.05 Мой герой. Ангелина Стречина 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Х/ф "Некрасивая подружка. Ищите женщину" 16+
17.00 Д/ф "Битва на поминках" 16+
18.10 Х/ф "Загадка манти холла" 16+
20.00 Х/ф "Загадка ферма" 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 90-е. Звёздные разводы 16+
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38 16+
00.55 Дорогие товарищи. Золотое дно 16+
01.35 Знак качества 16+
02.15 Д/ф "Цыгане XXI века" 16+
05.35 Москва резиновая 16+



05.00, 18.00, 01.25, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Д/с "Легенды и мифы" 16+
17.00, 02.15 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Возмездие" 16+
22.15 Безумные факты 16+
23.30 Х/ф "Дэнни Цепной пёс" 18+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.15, 16.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
06.20, 17.20 Шоу Уральские пельмени 16+
08.55 М/ф "Золушка и тайна волшебного камня" 6+
10.40 Х/ф "Дорогой Джон" 16+
12.55 Х/ф "Притворись моим мужем" 16+
15.00, 20.00 Т/с "Кто быстрее?" 16+
16.15, 19.00 Т/с "Тамара Игоревна и другие" 16+
21.00 Х/ф "Всё могу" 16+
22.35 Х/ф "Месть пушистых" 16+
00.25 Х/ф "Эйфель" 16+
02.25 Х/ф "Любовь с риском для жизни" 16+
03.50 М/ф "Маша и медведь" 0+



04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Скорая помощь" 16+
22.15, 00.00 Т/с "Балабол" 16+
00.55 Поздняков 16+
01.10 Мы и наука. Наука и мы 12+
02.10 Т/с "Специалист" 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.50, 06.35, 07.35, 09.30, 10.05, 11.00, 12.00 Т/с "Дознаватель-2" 16+
07.55 Ваше здоровье 12+
08.30 День ангела 0+
08.55 Знание-сила 0+
13.30, 14.20, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.35, 02.40, 03.20, 03.55 Т/с "След" 16+

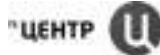
ЧЕТВЕРГ,



05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Противостояние" 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10 Д/

28 НОЯБРЯ

21.25, 02.05 Т/с "Великолепная пятёрка-7" 16+
22.20, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 01.15 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+



06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Стряпуха. Таланты и поклонники" 16+
10.35, 04.25 Актёрские драмы. Танцы любви и смерти 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 Т/с "Сельский детектив" 12+
13.45, 05.05 Мой герой. Эльвира Болгова 12+
14.55 Город новостей 16+
15.05, 02.55 Х/ф "Некрасивая подружка. Тайна кольца" 16+
17.00 Д/ф "Война со звёздным папой" 16+
18.10 Х/ф "Загадка эйлера" 16+
20.00 Х/ф "Загадка сангаку" 12+
22.35 10 самых... Звёздные близнецы 16+
23.05 Актёрские драмы. Тёмные силы 16+
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38 16+
00.55 Настоящий детектив. Смерть на шпильках 16+
01.35 Русские тайны. В поисках Шамбалы 16+
02.15 Хроники московского быта 12+
05.35 Москва резиновая 16+



05.00, 18.00, 02.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.50 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф "Опасный Бангкок" 16+
21.55 Наука и техника 16+
23.30 Х/ф "Дело храбрых" 16+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.15, 16.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
06.50, 17.20 Шоу Уральские пельмени 16+
09.40 М/ф "Академия магии" 6+
11.10 Х/ф "Прыгучая братва" 6+
13.10 Х/ф "Месть пушистых" 16+
15.00, 20.00 Т/с "Кто быстрее?" 16+
16.15, 19.00 Т/с "Тамара Игоревна и другие" 16+
21.00 Х/ф "Шпион по соседству" 16+
22.55 Х/ф "Няньки" 16+
00.45 Остров сокровищ. Знаки судьбы 16+
02.55 Семейные игры. Битва за Олимп 16+
04.00 М/ф "Маша и медведь" 0+



06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.20 Т/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 00.30 Т/с "Порча" 16+
12.55, 01.30 Т/с "Знахарка" 16+
13.30, 02.00 Т/с "Верну любимого" 16+
14.05, 02.25 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.40 Т/с "Кризисный центр" 16+
19.00 Х/ф "Обещаю не любить" 16+
04.30 6 кадров 16+

ПЯТНИЦА, 29 НОЯБРЯ



05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Дети. Новый сезон. Финал. Прямой эфир 0+
23.55 Спецпроект. "30 лет вместе". "Розыгрыш" 16+
01.45 Подкаст.Лаб 16+



05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.30, 14.30, 21.10 Местное время. Вести-Калуга
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
14.55 Т/с "Райский" 16+
17.30 Прямой эфир 16+
21.30 "Ну-ка, все вместе!". Финал 12+
00.50 Истории Большой Страны 12+
01.50 Х/ф "Спасённая любовь" 16+



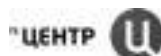
06.30 Пешком... 16+
07.05 Д/ф "Нормандия-земля воинов" 16+
08.00 Жизнь и судьба 16+
08.20 Т/с "Мегрэ". "Мегрэ и принцесса" 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.35 Новости культуры 16+
10.20 К 70-ЛЕТИЮ ЮРИЯ ВА-СИЛЬЕВА. "Секретарши" 16+
12.00 Открытая книга. Лев Данилкин. "Ленин. Пантократор солнечных пылинок" 16+
12.45 XXV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик" 16+
14.50 Русская классика 16+
15.45 Энигма. Хаожань Ли 16+
16.45 Письма из провинции 16+
17.15 Мастер-класс. Давид Герингас 16+
18.10 Больше, чем любовь 16+
19.00 Уроки русского. Чтение. Н.Лесков. "Старый генерал" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица" 16+
21.05 Д/ф "Моя жизнь в кинозале" 16+
21.55 Х/ф "Город Зеро" 0+
23.50 2 Верник 2. Рената Шакирова и Роман Евдокимов 16+
00.50 Х/ф "Возвращение Святого Луки" 0+
02.25 М/ф "Знакомые картинки". "Эксперимент". "А в этой сказке было так...". "Крылья, ноги и хвосты" 16+



04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.25 Д/с "Мои университеты. Будущее за настоящим" 6+
09.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с "Скорая помощь" 16+
22.15 Т/с "Балабол" 16+
00.20 Своя правда 16+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Т/с "Специалист" 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05, 06.50 Т/с "Дознаватель-2" 16+
07.40, 09.30, 09.40, 10.45, 11.45 Т/с "Витязи" 16+
08.30 Ваше здоровье 12+
12.55 Знание-сила 0+
13.30, 14.20, 15.15, 16.05, 17.30, 18.20, 19.05, 19.50, 20.45, 21.35, 22.20 Т/с "След" 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10 Скарлетт Йоханссон. Тайны сердцеедки 16+
01.00 Они потрясли мир 16+
01.50, 02.35, 03.15, 03.55, 04.35 Т/с "Условный мент-4" 16+



06.00 Настроение 12+
08.15, 11.50 Х/ф "Настоящий папа" 16+
11.30, 14.30, 17.50 События 12.30, 15.05 Х/ф "Тихая гавань" 16+
14.50 Город новостей 16+
17.00 Актёрские драмы. Скупой рыцарь 16+
18.10 Х/ф "Загадка брюса бедлама" 16+
20.05 Х/ф "Загадка фудзиты" 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.40 Х/ф "Спортлото-82" 0+
02.15 Петровка, 38 16+
02.30 Закон и порядок 16+
02.55 Хроники московского быта 12+
03.35 Москва резиновая 16+
04.10 Д/ф "Владимир Гуляев. Такси на Дубровку" 16+



05.00, 18.00, 02.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00, 15.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
20.00 Х/ф "13-й воин" 16+
22.00 Х/ф "Последняя дуэль" 16+
00.55 Х/ф "Черная смерть" 18+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.15, 00.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
08.35, 11.35 Шоу Уральские пельмени 16+
10.00, 22.30 Шоу русская дорога 16+
01.00 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+
02.00 Д/ф "Бондарчук. Battle" 16+
03.35 6 кадров 16+
03.45 М/ф "Машкины страшилки" 0+



06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 05.05 Давай разведёмся! 16+
08.25, 03.20 Тест на отцовство 16+
10.40, 00.00 Т/с "Понять. Простить" 16+
11.45, 14.35, 01.00 Т/с "Порча" 16+
12.50, 02.00 Т/с "Знахарка" 16+
13.25, 02.25 Т/с "Верну любимого" 16+
14.00, 02.55 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
19.00 Х/ф "Холодное блюдо" 16+
23.30 Уютное утро 16+
05.00 6 кадров 16+
05.55 Х/ф "Дом на краю леса" 16+

СУББОТА, 30 НОЯБРЯ



06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.15 Д/ф "Владимир Вдовиченков. Готов отдать себя на растерзание" 12+
11.05 Играем свадьбу! 12+
12.15 Д/ф "Константин Симонов. Жди меня, и я вернусь" 16+
13.15 Поехали! 12+
14.10 Наше всё 12+
15.00 ПроУют 0+
15.50 Д/ф "Леонид Гайдай. Все бриллианты короля комедии" 12+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости 18.20 Х/ф "Бриллиантовая рука" 0+
20.10 Эксклюзив 16+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.10 Х/ф "Треугольник печали" 18+
02.00 Подкаст.Лаб 16+



05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Петеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.50 Доктор Мясников 12+
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
14.30, 20.50 Вести-Калуга
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф "Полярный папа" 16+
00.40 Х/ф "Кузница счастья" 12+
04.10 Х/ф "Дела семейные" 12+



06.30 Библиейский сюжет 16+
07.05 М/ф "Про Веру и Анфису". "Про Веру и Анфису. Вера и Анфиса тушат пожар". "Вера и Анфиса на уроке в школе" 16+
07.35 Х/ф "Жил-был настройщик..." 16+
08.45 Мы-грамотеи! 16+
09.30 Д/ф "Ход к зрительному залу..." 16+
10.10 Х/ф "Испытательный срок" 12+
11.45 XXV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик" 16+
13.50 Рассказы из русской истории 16+
15.20 Большая опера. Лучшее 16+
17.00 Х/ф "Возвращение Святого Луки" 0+
18.35 Линия жизни 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих". По всем законам нашего тяжелого времени" 16+
20.25 Х/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих" 0+
22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
23.05 Х/ф "Крейцера соната" 12+
01.40 Искатели. "Крокодилы. псковское нашествие" 16+
02.25 М/ф "Перевал" 16+



04.45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Мазлозёмовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Попутчик 16+
14.15 Чудо 6+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
21.00 Ты не поверишь! 16+
22.00 Секрет на миллион 16+
23.55 Международная пирамида 18+
00.40 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.35 Дачный ответ 0+
03.30 Х/ф "Волчий остров" 16+



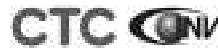
05.00, 05.15, 06.00, 06.40, 07.25, 11.10, 12.05, 13.00, 14.00, 14.55, 15.45, 16.45, 17.40 Т/с "Условный мент-4" 16+
08.20, 10.05, 10.20, 18.35, 19.25 Т/с "Условный мент-6" 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30 Новая 12+
20.20, 21.15, 22.10, 23.05 Т/с "Пи-лигрим-2" 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.10, 02.50, 03.30, 04.15, 04.55 Т/с "Закон тайги" 16+



05.05 Х/ф "Застава в горах" 12+
06.45 Православная энциклопедия 6+
07.10 Х/ф "Мачеха" 0+
09.00 Здоровый смысл 16+
09.35 Смех, дрожь и видео 16+
10.05 Мифы о еде. Крупы 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 23.35 События 11.45 Смешите меня семеро 16+
12.35 Анекдот-клуб "Нехмурые люди". 16+
13.05, 14.45 Х/ф "Серёжки с сапфирами" 12+
17.05 Х/ф "Тайна за углом. Подсмотри в мои глаза" 16+
19.00 Х/ф "Тайна за углом. Под маской лжеца" 16+
21.00 Постскриптум 16+
22.15 Право знать! 16+
23.45 Тайная комната. Больная власть 16+
00.30 Д/ф "Неизвестный Фидель Кастро" 16+
01.10 "Бой с тенью". Специальный репортаж 16+
01.40 Хватит слухов! 16+
02.05 Д/ф "Битва на поминках" 16+
02.45 Актёрские драмы. Скупой рыцарь 16+
05.25 Петровка, 38 16+
05.35 10 самых... Звёздные близнецы 16+



05.00, 02.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
15.00 Совбез 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровозфера 16+
20.00 Х/ф "Инферно" 16+
22.25 Х/ф "Медальон" 16+
00.15 Х/ф "Время возмездия" 18+



06.00 Ералаш 6+
07.00 М/ф "Три кота" 0+
07.15 Уральские пельмени. Смехbook 16+
07.30, 09.00 Просто кухня 12+
08.30 Просто завтрак 16+
10.00 100 мест, где поест 16+
11.00 Битва стартапов 16+
12.05 Супериндязя 16+
15.35 Х/ф "Все могу" 16+
17.15 Х/ф "Шпион по соседству" 16+
19.05 Х/ф "Перевозчик-3" 16+
21.00 Х/ф "Бладшот" 16+
23.20 Х/ф "На грани" 18+
01.20 Х/ф "Децибел" 18+
03.05 6 кадров 16+
03.45 М/ф "Машкины страшилки" 0+



06.30 Х/ф "Дом на краю леса" 16+
09.45 Уютное утро 16+
10.15 Х/ф "Мой ласковый враг" 16+
14.30 Х/ф "Мур-мур, Амур" 16+
19.00 Х/ф "Великолепный век" 16+
23.00, 06.05 Х/ф "Каменное сердце" 16+
02.45 6 кадров 16+
02.55 Т/с "Кризисный центр" 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 ДЕКАБРЯ



06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10, 02.05 Подкаст.Лаб 16+
06.50 Играй, гармонь любимая! 12+
07.35 Часовой 12+
08.05 Здоровье 16+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Х/ф "По семейным обстоятельствам" 12+
16.05 Х/ф "Бриллиантовая рука" 0+
18.00 Вечерние новости 19.00 Точь-в-Точь 16+
21.00 Время
23.00 Что? Где? Когда? 16+
00.10 Юбилейный концерт Гарика Сукачева в Олимпийском 16+



06.40 Смотрим мультфильмы 16+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00 Вести 11.30 Большие перемены 12+
12.30 Истории Большой Страны 12+
13.30 Т/с "Фантазёр" 12+
14.30 Местное время. Вести-Калуга
15.00 Юморина-2024 16+
17.00, 19.00 Песни от всей души 12+
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица" 12+
20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 12+
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.35 Х/ф "Родная кровинка" 12+



06.30 М/ф "Кот в колпаке". "Цветик-семицветик". "Возвращение блудного попугая" 16+
07.35 Х/ф "Адмирал Нахимов" 0+
09.10, 01.55 Диалоги о животных. Казанский зооботсад 16+
09.50 Х/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих" 0+
11.30 Метод Сократа 16+
12.10 XXV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик" 16+
14.10 Игра в бисер 16+
14.55 Х/ф "Дикая собака динго" 0+
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+
17.10 Пешком... 16+
17.40 Романтика романа 16+
18.35 Д/ф "Александр Тителъ. Мой ковчег" 16+
19.30, 19.45 Новости культуры 16+
20.25 Х/ф "Испытательный срок" 12+
22.05 Станислав Ли, Дарья Терехова, Дмитрий Никаноров в опере Дж. Россини "Севильский цирюльник" 16+
00.45 Х/ф "Жил-был настройщик..." 16+
02.35 М/ф "Медвежуть". "Пилуля" 16+



05.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
05.50 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 Наш ПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Человек в праве с Андреем Кулиничным 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели 20.20 Шоу Аватар. Новый сезон 12+
23.20 Звезды сошлись 16+
00.55 Основано на реальных событиях 16+



02.40 Х/ф "Отцы" 16+
04.10 Тайственная Россия 16+
05.00, 05.40, 06.20, 07.05, 07.55, 08.45, 09.30, 10.10, 11.05, 12.00, 12.55, 13.50, 14.45, 15.40, 16.35, 17.25, 18.25 Т/с "Закон тайги" 16+
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко 12+
10.15 Жизнь других 12+
19.15, 20.15, 21.10, 22.10, 23.05, 00.05 Т/с "Чужой район-3" 16+
00.55, 01.45 Т/с "48 часов" 16+
02.25, 03.05, 03.45, 04.25 Т/с "Последний мент-2" 16+



06.00 Х/ф "Загадка Сангаку" 12+
07.40 Х/ф "Загадка Брюса Бедлама" 16+
09.35 Х/ф "Загадка Фудзиты" 16+
11.30, 00.00 События 11.45 Наша смешная жизнь 16+
12.35 Х/ф "Спортлото-82" 0+
14.30, 05.30 Московская неделя 12+
15.00 Дорогие товарищи. Королевский гамбит 16+
15.50 Следствие ведет КГБ. Бомба в метро 16+
16.40 Русские тайны. Страшно есть 16+
17.30 Х/ф "Некрасивая подружка. Вундеркинд" 16+
19.25 Х/ф "Некрасивая подружка. Темная лошадка" 16+
21.20, 00.15 Х/ф "Тайна спящей дамы" 12+
01.05 Петровка, 38 16+
01.15 Х/ф "Тихая гавань" 16+
04.10 Д/ф "Иван Бортник. Я не Промокашка!" 12+
04.50 Хроники московского быта 12+



05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрим утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Д/с "Легенды и мифы" 16+
12.45 Неизвестная история 16+
13.30 Т/с "Последняя клятва Гиппократ" 16+
21.10 Х/ф "Защитник" 16+
23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф "Отель у овечек" 0+
07.15, 10.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+
07.25 Просто завтрак 16+
08.00 100 мест, где поест 16+
09.00 Кто круче всех? 16+
10.00 Поехали с нами! 16+
11.

Страна советов

Всё хорошо в меру

Бег – самый простой, доступный и эффективный вид спорта для поддержания здоровья. О пользе бега по утрам слышал, наверное, каждый. Важно только относиться к пробежкам и своему здоровью ответственно.

Главная цель, которую преследует утренняя пробежка – это активизация обменных процессов и запуск всех мышц в работу. После сна организм расслаблен, бег же прекрасно настроит его на продуктивный и активный день. Также пробежка помогает насытить кровеносные сосуды кислородом, укрепить иммунитет, зарядить энергией, бодростью и хорошим настроением.

Тренировки по утрам дают большой эффект и имеют свои несомненные плюсы: чистота воздуха, тишина и покой; заряд бодрости на весь день; отсутствие интенсивного потока людей и транспорта.

Начав бегать, вы уже скоро заметите явные улучшения. Но не всё так просто. Например, нельзя бегать по утрам на голодный желудок. Впрочем, натошак не следует заниматься любыми интенсивными видами спорта.

ЧЕМ ЭТО ОПАСНО

«Тренировки на голодный желудок – верная дорога к гипогликемии: уровень сахара в крови резко снижается, а когда у тебя «ватные» руки и ноги, ни о какой высокоинтенсивной тренировке или беге речь не идёт», – отмечает член Национального общества диетологов **Юлия Зинченко**.

Так что уделяйте время на завтрак, он не должен быть обильным, даже банан или батончик-мюсли помогут вашему организму во время бега. Еда должна содержать углеводы и легко усваиваться. И утром перед пробежкой обязательно нужно выпить достаточно воды, особенно после ночи, когда организм обезвожен и нуждается в жидкости.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОБЩИХ ПРАВИЛАХ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

Тренировки будут максимально эффективными, безопасными и комфортными, если принять во внимание следующие рекомендации:

- не следует игнорировать разминку, даже если времени на пробежку очень мало. Лучше сократить продолжительность бега, чем приступить к нему, не размявшись;
- завершая пробежку, нельзя резко останавливаться, следует постепенно снижать скорость, переходя на шаг. После этого можно выполнить несколько упражнений на растяжку;
- при возникновении одышки, аритмии или более необходимо снизить скорость бега или даже полностью прервать занятие до нормализации состояния;
- тренироваться нужно в удобной одежде, пропускающей воздух и впитывающей влагу. Одеваться на пробежку нужно по сезону, учитывая, что температура тела во время бега повышается. Кроссовки должны быть предназначены именно для беговых физических нагрузок и иметь хорошие амортизирующие качества подошвы.

Подготовила А.Яковлева

Сколько денег нужно для полного счастья?



Менее десяти процентов жителей Калужской области получают зарплату больше 100 тысяч рублей. В рейтинге регионов России по доле работников с высокой зарплатой наш регион занял 34-е место.

Исследование провели сотрудники РИА Новости на основе данных Росстата. В качестве основного показателя ранжирования была использована доля работников, получающих в месяц на руки 100 тысяч рублей и более. Кроме того, на месте в рейтинге отразилось и количество тех, кто зарабатывает меньше 30 тысяч рублей в

месяц, а также диапазон самых распространенных зарплат в регионе.

В рейтинге указывается, что только 9,9 процента жителей Калужской области имеют ежемесячный доход от 100 тысяч рублей и выше. При этом 20,3 процента трудоспособного населения области получают меньше 30 тысяч. А диапазон типовых зарплат в нашем регионе колеблется от 33 до 70 тысяч рублей.

Добавим, что в следующем году прожиточный минимум увеличится почти на 15 процентов. С первого января 2025 года пенсии и некоторые пособия, которые зависят от прожиточного минимума, будут проиндексированы.

Прожиточный минимум составит: 17 733 рубля – на человека; 19 329 рублей – для взрослых людей, которые могут работать; 15 250 рублей – для пенсионеров; 17 201 рубль – для детей. Если ваша пенсия с учётом всех доплат меньше прожиточного минимума, установленного в вашем регионе, вам положена социальная доплата.

Новые направления

Как рассказал генеральный директор международного аэропорта «Калуга» **Салават Кутушев**, в следующем году планируется открыть новые направления перелётов. И не только по России.

Кроме уже анонсированных маршрутов в Баку и Махачкалу, будут выполняться рейсы в Киров, Челябинск, Тбилиси и Батуми.

В этом году пассажиропоток из калужского аэропорта увеличился на 40 процентов. Можно было улететь в Санкт-Петербург, Сочи, Минеральные воды, Мурманск, Череповец, Калининград, Екатеринбург, Казань. В числе международных направлений – Минск, Ереван, Стамбул. Причём возможностями, которые предоставляет пассажирам аэропорт «Калуга», пользуются не только жители нашего региона, но и гости из соседних областей – Тульской, Брянской, Орловской.

24 ноября – День матери

Обнинское литературное объединение «Сонет» представляет

СИМВОЛ ЖИЗНИ - МАМА

Эльвира ЧАСТИКОВА
РАЗЛУЧНЫЕ МОТИВЫ

Расставанью учишься с рожденья
Неосознанно, хоть и упрямо,
Вычитаясь (ради прохожденья
Жизни) из единства с лучшей мамой.

Это не урок ещё, но дочке,
Первыми несмелыми шагами
Пробивать свой путь как одиночке,
Пусть за пальчик и цепляясь к маме.

Ведь звучат разлучные мотивы
То и дело. Машешь ручкой, машешь...
Слава Богу, есть кому! Все живы –
До поры, до времени – а как же?!

Только и спасает это «живы»,
Утешает через километры
Голос в телефоне, не фальшивый
Оклик по e-mail ... да по ветру.

Оклик – это память, что способна
Собирать в себе, любя и множа.
Вычитанье бедности подобно.
Сколько можно, - шепчешь, - сколько можно?!

Татьяна ПАРСАНОВА

Было! – ясный свет в основанье дня
и желанных рук торопливый бег.
Я любила мир. Мир любил меня...
Тёплые дожди красили четверг.

Мамины глаза строги – не спеши!
Скалился в ночи месяц злобным псом.
Брошен камень фраз по стеклу души
С высоты небес, в пропасть колесом.

В глухоту окон шепоток извне
Утверждая: я – это мир на дне,
Убеждая: я – в веренице лет,
На твоём ребре – чу-у-ть заметный след.

Александр БАЛТИН

Двадцатилетняя мама,
Сорокалетняя мать.
Возраста лямка упряма,
Оную не разорвать.
Мама поможет... Да, полно!
Возрастом сам до краёв
Ты переполнен. Я помню
Образы радужных снов.
Двадцатилетняя мама,
Сорокалетняя мать.
Письма и телеграммы
В прошлое не послать.



Строительная компания строит дома, гаражи и др. постройки под «ключ». Выпалывает все виды кровельных работ под «ключ» с гарантией и обслуживанием в г.Обнинске и ближайших районах. Служба собственной доставки, монтажные бригады (славяне); консультация, замер и помощь в выборе материалов бесплатно. Работаем с заключением договора.

ДОСТУПНЫЕ И ПРИЕМЛЕМЫЕ ЦЕНЫ ТОЛЬКО У НАС!

СКИДКИ пенсионерам, инвалидам и ветеранам ВОВ

☎ 8-961-123-83-75,
☎ 8-980-713-64-34.

1 ДЕКАБРЯ 18:00

ТВОРЧЕСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ПРОЕКТ 2024

ТОЧКА ВЗЛЁТА

ВЕДОМСТВЕННЫЙ КОНЦЕРТ В ГОРОДЕ ОБНИНСКЕ И ШОУ-БАЛЕТ ТУСТА ОДНОГО Г МОЩЕР МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГДК РУКОВОДИТЕЛЬ ЕВГЕНИЙ ВАСИЛЬЯН

В ПРОГРАММЕ:

- ТВОРЧЕСКИЕ БАТТЕЛЫ КОМАНД
- КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ
- ЯРКИЕ НОМЕРА МОЛОДЕЖКИ ГДК
- РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ ОТ ПАРТНЁРОВ
- ФЛЕШМОБ

КОМАНДЫ:

- МБОУ "СОШ №11 им. Подольских курсантов"
- МБОУ "СОШ "Технический лицей" МБОУ ГАПОУ КО
- "Обнинский колледж технологий и услуг"
- "СОШ №18" совместно с МБОУ "СОШ "Технический лицей"
- МБОУ "СОШ № 6"

Конкурс, в котором нет проигравших!

НЕ ПРОПУСТИ ЯРНОЕ СОБЫТИЕ ГОДА! 6

КОНЦЕРТ ПРИ СВЕЧАХ НЕОКЛАССИКА

1 ДЕКАБРЯ 17:00

Ксения Дубанова
ВИАЛОНЧЕЛ

Вера Давыдова
СОПРАНО

Анна Шведова
ДИРЕКТОР

представит акцию
максимально низкой цены

6+

Заказ билетов:
тел.: 8(484)58-404-50

ДК ФЭИ
пр. Ленина, 15

ГОРОДСКОЙ ПАРК

23, 30 ноября, 7 декабря в 12.00 - оздоровительные занятия «Барбарисовна ищет друзей!». 6+

23, 30 ноября, 7 декабря с 16.00 до 17.00 - танцы на открытом воздухе. 6+

24 ноября в 12.00 - детский праздник «Мамино сердце» ко Дню матери. 6+

До 25 ноября - выставка художественных работ ко Дню Матери - изостудия «Радость творчества». 0+

1 декабря с 11.00 до 13.00 - благотворительная акция «Добрый друг». 0+

1, 8 декабря в 12.00 - «В гостях у Красной Шапочки» - игры, танцы, загадки и другие интересные задания. 6+

Режим работы аттракционов в парке уточняем по тел.: 8-953-325-54-48.

ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ (пр.Ленина, д.126)

27 ноября в 19.00 - криминальная комедия-дефиле «Яблоко раздора». В ролях: К.Мишулина, А.Матросов, А.Носик. 16+

30 ноября в 12.00 - музыкальный спектакль по мотивам сказки Ш.Перро «Приключения кота в сапогах». 0+

30 ноября в 19.00 - артисты театра «Московская оперетта» представляют оперетту И.Кальмана «Мистер Икс». 6+

6 декабря в 19.00 - большой ансамбль саксофонов «NOVO-12» - мировые шедевры на 12 саксофонах. 6+

9 декабря в 19.00 - спектакль «Лев зимой». В главной роли - М.Аверин. 16+

2 января в 18.00 - Марина Девятова - новые и лучшие песни в программе «В радости!». 6+

3 января в 18.00 - Наташа Королёва в программе «Символ Юности!». 6+

21 января в 19.00 - балет Аллы Духовой «ТОДЕS». Спектакль «Инзэнайт». 6+

23 января в 19.00 - Ирина Круг. Новая программа «Мы с тобой». 12+ Касса ГДК работает ежедневно с 13.00 до 19.00. Телефон: 8(484) 393-20-95. Сайт ГДК: gdk-obninsk.ru

ДОМ КУЛЬТУРЫ ФЭИ (г.Обнинск, пр.Ленина, д.15)

24 ноября в 12.00 - премьера театрально-цирковой сказки «Буратино. Новые приключения» с участием артистов театра им. Е.Вахтангова, московских цирков и дрессированных животных. 0+

29 ноября в 19.00 - «Plotnik 82». А.Лужецкая. 12+

30 ноября в 16.00 - лирические сцены из оперы Джакомо Пуччини «Богема». 12+

30 ноября в 18.00 - комедия в 2-х действиях по пьесе Ясины Реза «Art». 12+

5, 26 декабря в 18.00 - вечер танцев под музыку духового оркестра. 16+ Вход свободный.

7 декабря в 17.00, 8 декабря в 12.00 - «Зимний концерт». 6+

21 декабря в 13.00 - театральная студия «Созвездие» при участии ансамбля барабанщиц «ВИВА» и студии балета «Подснежник» представляют музыкальный спектакль «Новогодние приключения Буратино». 0+

Справки по тел.: 584-04-50.

ДОМ УЧЁНЫХ (пр.Ленина, д.129)

23 ноября в 19.00 - рок-хиты на виолончелях. 6+

24 ноября в 17.00 - в рамках проекта «Наука и искусство» мультимедийный концерт для фортепиано с экраном - «Почему мы мечтаем!» (пианист Рёта Мацухаси). 6+

27 ноября в 19.00 - спектакль «Любовь и Голуби». 12+

29 ноября в 19.00 - Игорь Маменок в новой программе «Смехотерапия». 6+

1 декабря в 19.00 - стендап концерт Карины Мейханаджян. 18+

7 декабря в 19.00 - в рамках Цикла концертов «Музыка первых» концерт «Струны Души». 6+

17 декабря в 19.00 - стендап концерт Ивана Абрамова. 18+

19 декабря в 17.00, 19.00 - детское представление «Научный театр с профессором Николаем». 6+

21 декабря 11.00, 14.00 - ансамбль танца «Калужский сувенир» представляет мюзикл «Приключения Снеговика». 0+

25 декабря в 19.00 - музыкальная гостиная приглашает на концерт камерной музыки Джованни Перголези - кантата «Стабат Матер». 6+

26 декабря в 18.00 - музыкальная сказка с песочной анимацией «Двенадцать месяцев». 0+

27 декабря в 18.00 - русский классический театр балета - балет «Щелкунчик». 0+

Возвращаясь к традициям, мы открываем абонемент на концерты классической музыки! До конца этого года вы можете приобрести абонемент «Четвертинка», который откроет перед вами двери на серию из трёх концертов в рамках проекта «Музыка первых». С этим абонементом вы получите скидку!

Тел. для справок: 393-27-90; 393-18-31.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА (ул.Энгельса, д.14)

Лекторий общества «Знание»

27 ноября в 17.30 - психологический лекторий. «**Всё о наших страхах: виды, функции, причины страхов и способы их преодоления.**» 16+

Виртуальный концертный зал

22 ноября в 17.30 - концерт Государственного академического ансамбля народного танца им. Игоря Моисеева. Видеозапись из концертного зала им. П.И.Чайковского. 16+

Вход на мероприятия свободный. Телефон: 58-40-270, сайт: <https://cbs-obninsk.ru>

РАБОТА

МБУ «Дом учёных» требуются: **уборщица, главный инженер, контрактный управляющий** (223 ФЗ, 44 ФЗ) ☎ 397-04-41.

УСЛУГИ ЮРИСТА по гражданско-правовым спорам:
г.Обнинск, ул.Курчатова, д.19-А, 3-й этаж, офис 302-а (ТЦ «Дом быта»). ☎ 8-919-28-28-700.

МБУ «Городской Дворец культуры» требуется **дворник**. ☎ 8(484) 393-56-89.

КУПЛЮ-ПРОДАМ

Куплю дорого: монеты, значки фигурки из фарфора, столовое серебро, подстаканники, часы в жёлтом корпусе и многое другое. ☎ 8-920-613-77-63.

РАЗНОЕ

ООО «Радиотехника-2» извещает абонентов об изменении с **1 января 2025 г.** абонентской платы по обслуживанию кабельных сетей телевидения в связи с увеличением стоимости оборудования и материалов, расходов на электроэнергию, транспорт, коммунальные платежи.

Тариф за одно подключение составит 150 руб. в месяц.

Аттестат о среднем (полном) образовании 40 АА № 0011225 выданный средней школой №9 г.Обнинска в 2008 г. на имя Константина Викторовича Журавлёва, считать недействительным.

РЕМОНТ: стиральных машин, холодильников, СВЧ-печей на дому с гарантией. ☎ 399-09-09, 8-910-592-36-51.

Ремонт холодильников и стиральных машин. ☎ 8-910-867-34-42, 396-59-14.

Ремонт: холодильников, стиральных машин на дому. Продажа оригинальных запчастей. Сервисный центр «Радиотехника»: г.Обнинск, ул.Курчатова, д.46. ☎ 395-31-31.

Ремонт телевизоров кинескопных и жидкокристаллических. Возможна доставка. ООО «Радиотехника»: Треугольная, пл., д.1. ☎ 396-21-34.

На улице Лейпунского, д.2 работает церковная лавка от церкви «Вера. Надежда. Любовь». **ВСЕ УСЛУГИ.**

ЖИВОЙ УГОЛОК

Кошка (два года, стерилизована, ловит мышей и кротов) ищет доброго хозяина и дом. Характер покладистый. ☎ 8-910-522-47-22.

Если у вас еще нет пушистого друга - вам сюда! ЗЦ «Новый Ковчег» предлагает собак и кошек, щенков и котят разных окрасов, характеров и пушистости. Все они мечтают о доме! Животные привиты, здоровы и по возрасту стерилизованы. 6+ ☎ 8-910-519-18-57.

Обнинский Зоозащитный центр «Новый Ковчег» ищет людей, которые любят животных и не боятся работы! **Нам очень нужны сотрудники по уходу за собаками. Ничего сложного в этой работе нет: нужно кормить собак (чем и как - расскажут и покажут), убирать вольеры и выгулы, выпускать «жильцов» побегать.** Каждый желающий проходит стажировку, поэтому решить, подходит ли именно вам эта работа, вы сможете вполне осознанно. Кому работа НЕ подходит: тем, кто боится собак; тем, кого раздражает громкий лай и суета; тем, кого возмущают «отходы жизнедеятельности» и необходимость их убирать.

Если вы из другой компании - приходите к нам. Радостные хвосты и довольные глаза вам обеспечены! Возможна подработка на пару дней в неделю. Для «умелых ручек» тоже есть предложение. Вы нам очень-очень нужны: ремонтировать сломанное, чинить погрызенное, прибивать оторванное... Телефоны для выяснения подробностей: **8-929-032-94-70, 8-910-542-62-74.**

Если вы хотите помочь Зоозащитному центру «Новый Ковчег», то: - Сбербанк-онлайн. Заходите в Платежи, в строке поиска пишете «Новый Ковчег» и находится организация «НП ЗЦ НОВЫЙ КОВЧЕГ добровольные взносы» - это и есть мы. Далее вам придется указать фио и адрес, это нужно для Сбербанка как идентификация плательщика, ваши данные никто в группе (или еще где-то) не увидит. Видео-инструкция в комментарии.

- реквизиты счета:
НП ЗЦ «Новый Ковчег»
Р/с: № 40703810422240000653 в Калужское отделение №8608 ПАО СБЕРБАНК
БИК 042908612,
К/с 301 018 101 000 000 006 12
ИНН:4025421343;
КПП:402 501001.

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ И ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО АДРЕСУ: 249032, Калужская обл., г.Обнинск, ул.Звёздная, д.14. Т. 397-90-31.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Письма незаказанные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за достоверность рекламы несёт рекламодатель. Помеченные значком v материалы - на правах рекламы

Учредитель и издатель: ООО «Обнинский вестник» Главный редактор В.В. Хлыстов	Адрес редакции и издателя: 249032, Калужская обл., г.Обнинск, ул.Звёздная, д.14, E-mail: obninsk@obninsk.ru. Электронная версия газеты: http://www.vperyod.ru . Секретарь, рекламный отдел: 397-90-31, с 9.00 до 17 час., без обеденного перерыва.	Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области, св. ПИ № Ту40-00357 от 30.01.2024 г.	Газета выходит один раз в неделю Индекс 51740 Тираж 15000 экз.	Дата подписания в печать 21.11.2024	Отпечатано в ООО «Типография «КП - Москва» Адрес: 141407, МО, г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А	Заказ 5339
--	--	--	--	--	---	------------