

## Первый школьный день

День знаний ученики некоторых мотовилихинских школ провели... не совсем обычно

страница

3

## Степана Разина — улица парохода и человека

Революционер и бунтарь имел к Перми самое непосредственное отношение

страница

5

## Мастерица-кружевница

Народный мастер Пермского края Татьяна Чашина создала в Мотовилихе Музей кружев

страница

7



2016

№ 17 (302) 2 сентября [www.gazeta-perm.ru](http://www.gazeta-perm.ru)

+ программа ТВ

# НАША ЖИЗНЬ

пермская краевая газета

16+



## Учебный год начался

*Согласитесь, День знаний в России по значимости равен Новому году. Во всяком случае, 1 сентября, как и 1 января, мы говорим: «Начался новый год». И добавляем: «Учебный!»*

В Мотовилихинском районе насчитывается 25 общеобразовательных школ. Есть школы с углублённым изучением предметов, есть лицеи и гимназии. В каждом учебном заведении вчера, 1 сентября, для тысяч мальчишек и девчонок распахнулись двери в прекрасный Мир знаний.

Многие в этот путь отправились впервые. Им — первоклассникам и первокурсникам — на торжественных линейках говорились самые тёплые слова. Отдельные пожелания прозвучали и в адрес будущих выпускников — всего через несколько месяцев им предстоит сдать сложнейшие

экзамены, после чего покинуть родную школу, лицей, колледж или вуз и начать новую взрослую жизнь.

Праздник 1 Сентября, конечно же, и наш с вами, дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Чем старше и мудрее мы становимся, тем радостнее смотрим на школьников, спешащих

на первый урок с букетами цветов. Все мы учились в школах, многие вернулись туда работать учителями, привели в классы своих детей, а кто-то уже и внуков. В России не найдётся, пожалуй, человека, который не вспоминал бы с радостью день своего первого звонка, первую учительни-

цу, школьных друзей.

Учебный год начался. А значит, наши дети в полном объёме получают знания и через положенный срок станут полноправными хозяевами страны, сменив родителей у станков, в аудиториях, на полях. С Днём знаний, друзья! Успехов в учёбе!

**ПРОГРАММА ТВ / 5 сентября / ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ПЕРВЫЙ**

05:00 «Доброе утро»  
09:00, 12:00, 14:00, 15:00, 03:00  
«Новости»  
09:10 «Контрольная закупка»  
09:40 «Женский журнал»  
09:50 «Жить здорово!» (12+)  
10:55, 03:15 «Модный приговор»  
12:20 «Мужское / женское» (16+)  
13:25, 14:15, 15:15, 18:20, 02:30, 03:05  
«Время покажет» (16+)  
17:00, 01:30 «Наедине со всеми» (16+)  
18:00 «Вечерние новости»  
19:00 «Выборы 2016 года»  
19:50 «Пусть говорят» (16+)  
21:00 «Время»  
21:30 Т/с «Любимая учительница»  
(16+)  
23:35 «Вечерний Ургант» (16+)  
00:10 «Ночные новости»  
00:25 «Про любовь» (16+)  
04:15 «Контрольная закупка»

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:15 «Утро России»  
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00  
«Вести»  
10:00 «О самом главном» (12+)  
11:30, 14:30, 17:30, 20:45  
«Местное время»  
12:00, 01:20 Т/с «Каменская» (16+)  
14:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17:50 «Выборы 2016 года. Дебаты»  
18:30 «Прямой эфир» (16+)  
21:00 Т/с «Русская серия».  
«Жемчуга» (12+)  
00:00 Х/ф «11 сентября» (16+)  
03:40 Т/с «Семейный детектив» (12+)  
04:35 «Комната смеха»

**РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ**

06:00 «Новый день»  
08:30, 12:30, 16:30, 20:00  
«Новости 24» (16+)  
09:00 «Военная тайна»  
с Игорем Прокопенко (16+)  
11:00 «Документальный проект».  
«Шпионы из созвездия Орион» (16+)  
12:00, 16:00 «Информационная  
программа 112» (16+)  
13:00 «Званный ужин» (16+)  
14:00 Х/ф «101 далматинец» (16+)  
17:00, 03:45 «Тайны Чапман» (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы»  
(16+)  
19:00 «Вечер на Рифее»  
19:55 «Телевизионная служба  
новостей. Дайджест» (16+)  
20:30 Х/ф «Теплохранитель» (16+)  
23:00 «Новости 24».  
Итоговый выпуск (16+)  
23:25 «Пермские истории» (16+)  
23:30 «Телевизионная служба  
новостей» (16+)  
00:00 «Громкое дело» (16+)  
00:10 Х/ф «Джона Хекс» (16+)  
01:35 «Самые шокирующие гипотезы»  
(16+)  
02:45 «Секретные территории» (16+)  
04:45 «Территория заблуждений»  
с Игорем Прокопенко (16+)

**СТС**

06:00, 04:20 «Ералаш»  
06:35 М/с «Барбоскины» (0+)  
07:05 М/с «Приключения Джеки Чана»  
(6+)  
07:30 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
09:30 Х/ф «Назад в будущее 3» (0+)  
11:30 Х/ф «Молодёжка» (16+)  
13:30 Т/с «Кухня» (12+)  
16:00 Т/с «Воронины» (16+)  
19:00 Т/с «Воронины» (16+)  
20:00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
21:00 Х/ф «Правила съёма.  
Метод Хитча» (12+)  
23:20 Т/с «Мамочки» (16+)  
23:50 «6 кадров». Скetch-шоу (16+)

00:00 Т/с «Мамочки» (16+)  
00:30 «Кино в деталях»  
с Фёдором Бондарчуком (18+)  
01:30 «6 кадров». Скetch-шоу (16+)  
01:45 Т/с «Зачарованные» (16+)  
05:50 Музыка на СТС (16+)

**ЗВЕЗДА**

06:10 Х/ф «Моонзунд» (12+)  
09:00, 22:00 «Новости дня»  
09:25, 12:05 Т/с «Туман 2».  
1–4 с. (16+)  
12:00, 16:00 «Военные новости»  
13:50, 16:05 Т/с «Литейный 4».  
17–20 с. (16+)  
18:25 Д/с «Броня России»  
19:15 «Теория заговора. Гибридная  
война». Ф. 4. «Как удержать власть»  
(12+)  
20:00 Д/с «Кто правит Америкой?»  
(12+)  
21:35 «Специальный репортаж» (12+)  
22:25 Д/с «Загадки века».  
«Рудольф Гесс. Побег» (12+)  
23:15 «Звезда на "Звезде"».  
«Юрий Стоянов» (6+)  
00:00 Т/с «Разведчики».  
«Последний бой» (16+)  
05:25 Д/с «Хроника Победы» (12+)

**МАТЧ!**

06:30 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:10, 10:50, 12:55, 15:00,  
17:00, 21:30 «Новости»  
07:05, 15:10, 23:45 «Все на "Матч!"».  
Прямой эфир  
08:50 «Зарядка ГТО» (0+)  
09:15 Д/ф «Безграничные  
возможности» (16+)  
09:45 Пляжный футбол. Чемпионат  
мира 2017 года. Европейский отбор-  
очный этап. Россия – Норвегия  
10:55 Футбол. Товарищеский матч  
«Легенды «Арсенала» – «Легенды  
«Милана»  
13:00 Д/ф «Звёзды футбола» (12+)  
13:30 Смешанные единоборства.  
UFC (16+)  
16:10 «Спорт за гранью» (16+)  
16:40 «Десятка!» (16+)  
17:05 «Правила боя» (16+)  
17:35 Д/ф «Кубок войны и мира» (12+)  
18:10 «Континентальный вечер»  
18:40 Хоккей. КХЛ. «Локомотив»  
(Ярославль) – «Сибирь»  
(Новосибирская область)  
21:40 Футбол. Чемпионат мира  
2018 года. Отборочный турнир.  
Украина – Исландия  
00:15 Обзор отборочных матчей  
Чемпионата мира 2018 года.  
00:45 Пляжный футбол. Чемпионат  
мира 2017 года. Европейский  
отборочный этап. Россия – Германия  
01:50 Х/ф «Грейси» (16+)  
03:50 Х/ф «Судью на мыло» (16+)  
05:45 Д/ф «1+1» (16+)

**ВЕТТА-ПЕРМЬ**

06:00 «Утренний вестник» (16+)  
11:00 «Цена вопроса» (16+)  
11:20 «ВЕТТА. Лучшее» (16+)  
11:40 «Тайны здоровья» (16+)  
11:50 «Специальный репортаж» (16+)  
12:00, 20:45 «Ответственность беру  
на себя» (16+)  
12:10 «Дневной вестник» (16+)  
13:00, 21:40 Вещание информаци-  
онного канала «Россия 24»  
19:00, 21:00 «Вечерний вестник» (16+)  
19:25, 21:15 «Эх, дороги!» (16+)  
19:30, 21:20 «Дополнительное  
время» (16+)  
19:55, 20:55 Астрологический прогноз  
(0+)  
20:00 Т/с «Закон Мерфи» (16+)  
21:35 «Сказки на ночь» (16+)

**ПРОГРАММА ТВ / 6 сентября / ВТОРНИК**

**ПЕРВЫЙ**

05:00 «Доброе утро»  
09:00, 12:00, 14:00, 15:00, 03:00  
«Новости»  
09:10 «Контрольная закупка»  
09:40 «Женский журнал»  
09:50 «Жить здорово!» (12+)  
10:55, 03:15 «Модный приговор»  
12:15 «Мужское / женское» (16+)  
13:20, 14:15, 15:15, 18:20, 02:30,  
03:05 «Время покажет» (16+)  
17:00, 01:30 «Наедине со всеми»  
(16+)

18:00 «Вечерние новости»  
18:55 Т/с «Любимая учительница» (16+)  
21:00 «Время»  
21:30 Футбол  
23:35 «Вечерний Ургант» (16+)  
00:10 «Ночные новости»  
00:25 «Про любовь» (16+)  
04:15 «Контрольная закупка»

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:15 «Утро России»  
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00  
«Вести»

**НАШИ НОВОСТИ**

**Первый школьный день**

*День знаний ученики некоторых мотовилихинских школ про-  
вели... не совсем обычно.*

Линейка для перво-  
классников Средней обще-  
образовательной школы  
№ 112, например, нача-  
лась в 10:00 не на парад-  
ном плацу у родных стен,  
а... на смотровой площад-  
ке Пермского планетария.  
Неожиданный выбор  
места для праздничной  
линейки организаторы  
объяснили желанием по-  
здравить ребят с 1 Сен-  
тября на одном из самых  
известных пермских исто-  
рических мест, с которого  
открывается замечатель-  
ный вид на Каму, улицы  
нашего города.

В торжественном меро-  
приятии приняли участие



глава Мотовилихинского района Валерий Кокша-  
ров и депутат Законода-  
тельного Собрания Перм-  
ского края Александр  
Бойченко.



**Начало нового учебного года  
отметили широко и весело!**

*День знаний для мальчишек и девчонок, а также их родителей  
не только первый день нового учебного года, но и замечатель-  
ный праздник, отмечаемый после занятий в парках, скверах,  
на площадях и во дворах нашего города.*

В Мотовилихе под еди-  
ным лозунгом «День зна-  
ний — время открытий»  
1 сентября прошли сразу  
два праздника: в Сквере  
имени Розалии Землячки  
и на Аллее журналистов  
(напротив ТРЦ «Карна-  
вал»). Ребятишки, а также

взрослые приняли участие  
в увлекательных конкурсах  
и играх «Закрутилочка»,  
«Побег от крокодила»,  
«Самое страшное привиде-  
ние», «Дракон, принцесса,  
самурай» и «Весёлые каче-  
ли», стали участниками Ма-  
рафона танцев и эстафеты,

увидели захватывающее  
Шоу мыльных пузырей.  
По скромным подсчё-  
там, в обоих мероприя-  
тиях участвовали около  
пятисот юных и взрос-  
лых мотовилихинцев. Не-  
довольных праздником  
не наблюдалось...

## ЭТО ВАЖНО!

## Умножить на четыре

*Те, у кого есть дети, знают, насколько трудна задача — собрать своё чадо в школу. Надо учесть всё: подготовить сменную обувь, наточить карандаши, купить новенькие ботинки, прогладить все складочки на брюках, заплести косы...*

*А если у вас не один школьник, а... сразу трое да ещё подрастает четвёртый?*

## Ломая стереотипы

Тема многодетной семьи для автора этой статьи — очень личная, близкая. Моя бабушка — пятая дочка в семье, мой дедушка — двадцать первый ребёнок. У меня нет ни сестёр, ни братьев, но восхищение большими дружными семьями, где все помогают друг другу, видимо, в крови. Поэтому меня очень радует то, что в последнее время всё больше родителей сознательно решают, что у них будет много детей, и своей жизнью опровергают устоявшееся мнение общества о том, что многодетная мама априори не может быть самодостаточной успешной женщиной.

Наша героиня — **Ирина Аликина**, жительница Мотовилихи. Она утверждает, что нет ничего особенного в том, что она мама четверых детей.

— *Мы знакомы с очень многими многодетными родителями, — говорит Ирина. — Четверо детей сейчас не редкость, есть замечательные семьи, где и пять, и семь детей. У нас, в Мотовилихинском районе, например, есть семья, в которой десять детей! И все умненькие, успешные, ухоженные.*

## Большая любовь

Самым интересным является то, что Ирина решила создать семью и родить первого ребёнка в 16 лет! И это было абсолютно осознанное и, как оказалось, правильное решение.

— *Я вышла замуж по большой любви. В то время нам ещё нужно было брать разрешение у главы города! Я всегда хотела много детей. Видимо, у нас это генетическое: моя родная сестра Аня тоже рано вышла замуж, у неё с мужем*



Семья Аликиных

*три прекрасные дочери, — рассказывает наша героиня. — Я благодарна своему мужу Диме за то, что он в течение двадцати лет нашей совместной жизни помогал мне с детьми. Мы всё делали вдвоём и были на подхвате друг у друга.*

## Большая семья

Сейчас Юле — первой дочке Ирины и Дмитрия — уже девятнадцать лет. Она умница, ответственная и самостоятельная девушка, в прошлом году поступила в Уральский государственный педагогический университет. После рождения дочки Ирина с Димой на протяжении восьми лет работали, устраивали быт. Потом родились Настя (сейчас она уже перешла в седьмой класс), Павел и самая младшенькая — Танюшка (ей 4 годика).

## Трудности есть...

**но радостей — больше!**

У многодетных семей свои трудные моменты. Один из таких — подготовка к школе. Особенно тяжело приходилось, когда нужно было одновременно собирать всё, что надо к учёбе, для троих детей. Но это — понятные и временные трудности, и они не идут ни в какое сравнение с хо- рошими моментами.

В семье Аликиных два спортсмена: Настя серьёзно и давно занимается спортивным ориентированием, постоянно участвует в соревнованиях, ездит по всему краю; Павел ходит в секцию рукопашного боя. Они хорошо учатся, дополнительно занимаются английским языком. Но самое главное — все дети очень любят друг друга, помогают родителям и хотят создать свои — обязательно большие — семьи.

## Какая женщина!

— *Быть многодетной мамой — осознанный выбор. Это трудно, но здорово, — считает Ирина Аликина. — И это совсем не означает, что следует ставить крест на своей внешности, карьере, личной жизни!*

Глядя на уверенную в себе, красивую молодую женщину, которая состоялась не только в семье, но и в профессии (Ирина — заместитель директора по административно-хозяйственной части в школе дизайна «Точка»), соглашаешься с её мнением на все сто. Действительно, всё в руках женщины: и работа, и муж с детьми, и общее будущее. Ей стоит только захотеть!

**Ольга Кейсер**

10:00 «О самом главном» (12+)  
11:30, 14:30, 17:30, 20:45  
«Местное время»  
12:00, 02:25 Т/с «Каменская» (16+)  
14:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17:50 «Выборы 2016 года. Дебаты»  
18:30 «Прямой эфир» (16+)  
21:00 Т/с «Русская серия».  
«Жемчуга» (12+)  
00:00 «Новая волна 2016»  
04:40 «Комната смеха»

## РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ

06:00 «Новый день»  
08:30, 16:30, 20:00 «Новости 24» (16+)  
09:00 «Военная тайна»  
с Игорем Прокопенко (16+)  
11:00 «Документальный проект».  
«Карлики и великаны» (16+)  
12:00, 16:05 «Информационная программа 112» (16+)  
12:30 «Встречи на Рифее» (16+)  
13:00 «Званный ужин» (16+)  
14:00 Х/ф «Телохранитель» (16+)  
17:00, 04:35 «Тайны Чапман» (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
19:00 «Вечер на Рифее»  
19:55 «Телевизионная служба новостей. Дайджест» (16+)  
20:30 Х/ф «Суррогаты» (16+)  
22:15 «Водить по-русски» (16+)  
23:00 «Новости 24».  
Итоговый выпуск (16+)  
23:25 «Пермские истории» (16+)  
23:30 «Телевизионная служба новостей» (16+)  
00:00 «Гуляев по Перми» (16+)  
00:10 Х/ф «Интервью с вампиром» (16+)  
02:30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
03:35 «Секретные территории» (16+)  
05:30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)

## СТС

06:00, 05:00 «Ералаш»  
06:35 М/с «Барбоскины» (0+)  
07:10 М/с «Приключения Джеки Чана» (6+)  
08:30 Т/с «Мамочки» (16+)  
09:30 Х/ф «Правила съёма. Метод Хитча» (12+)  
11:30 Х/ф «Молодёжка» (16+)  
13:30 Т/с «Кухня» (12+)  
16:00 Т/с «Воронины» (16+)  
19:00 Т/с «Воронины» (16+)  
20:00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
21:00 Х/ф «Плохие парни» (16+)  
23:20 Т/с «Мамочки» (16+)  
23:50 «6 кадров». Скетч-шоу (16+)  
00:00 Т/с «Мамочки» (16+)  
00:30 Т/с «Последний из Магикян» (12+)  
02:30 Т/с «Зачарованные» (16+)  
05:50 Музыка на СТС (16+)

## ЗВЕЗДА

06:10 Д/ф «Боевые награды Российской Федерации». 1–12 ч.  
07:05, 09:15 Т/с «Синдром дракона». 1–4 с. (16+)  
09:00, 22:00 «Новости дня»  
12:00, 16:00 «Военные новости»

12:05 «Фетисов». Ток-шоу (12+)  
13:25 «Специальный репортаж» (12+)  
13:50, 16:05 Т/с «Литейный 4». 21–24 с. (16+)  
18:25 Д/с «Броня России»  
19:15 «Легенды армии» с Александром Маршалом.  
«Иван Чернышевский» (12+)  
20:00 «Особая статья». Ток-шоу (12+)  
21:35 «Теория заговора» (12+)  
22:25 «Улика из прошлого». «Джонхонда» (16+)  
23:15 «Звезда на "Звезде"». «Владимир Маркин» (6+)  
00:00 Х/ф «Пламя» (12+)  
03:10 Х/ф «Звезда» (12+)  
05:00 Д/с «Города-герои». «Смоленск» (12+)

## МАТЧ!

06:30 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:15, 11:20, 14:00, 19:00 «Новости»  
07:05, 15:00, 20:05, 23:45 «Все на "Матч!"». Прямой эфир  
08:55 «Зарядка ГТО» (0+)  
09:20 Футбол. Чемпионат мира 2018 года. Отборочный турнир. Грузия – Австрия  
11:30 Д/ф «Безграничные возможности» (16+)  
12:00 Футбол. Чемпионат мира 2018 года. Отборочный турнир. Хорватия – Турция  
14:05, 19:10 Д/ф «Кубок войны и мира» (12+)  
15:30 «Инспектор ЗОЖ» (12+)  
16:00, 21:10 «Все на футбол!»  
16:55 Футбол. Чемпионат Европы 2017 года. Молодёжные сборные. Отборочный турнир. Россия – Австрия  
20:40 «Культ тура» (16+)  
21:40 Футбол. Чемпионат мира 2018 года. Отборочный турнир. Белоруссия – Франция  
00:15 Обзор отборочных матчей Чемпионата мира 2018 года.  
00:45 Телевизионный фильм «Жизнь ради футбола» (12+)  
02:30 Д/ф «Покорители пустыни» (16+)  
03:40 Футбол. Чемпионат мира 2018 года. Отборочный турнир. Бразилия – Колумбия  
05:45 Д/ф «1+1» (16+)

## ВЕТТА-ПЕРМЬ

06:00 «Утренний вестник» (16+)  
11:00 «Дополнительное время» (16+)  
11:20, 20:00 Т/с «Закон Мерфи» (16+)  
12:00 «Ответственность беру на себя» (16+)  
12:10 «Дневной вестник» (16+)  
12:55, 19:30, 21:15 «Эх, дороги!» (16+)  
13:00, 21:40 Вещание информационного канала «Россия 24»  
19:00, 21:00 «Вечерний вестник» (16+)  
19:45 «Ворчун» (16+)  
19:50 «Чуть-чуть политики» (16+)  
15:45, 20:55 Астрологический прогноз (0+)  
21:20 «Лобби-холл» (16+)  
21:35 «Сказки на ночь» (16+)

## ПРОГРАММА ТВ / 7 сентября / СРЕДА

## ПЕРВЫЙ

05:00 «Доброе утро»  
09:00, 12:00, 14:00, 15:00, 03:00 «Новости»  
09:10 «Контрольная закупка»  
09:40 «Женский журнал»  
09:50 «Жить здорово!» (12+)  
10:55, 03:15 «Модный приговор»  
12:15 «Мужское / женское» (16+)  
13:20, 14:15, 15:15, 18:20, 02:30, 03:05 «Время покажет» (16+)  
17:00, 01:30 «Наедине со всеми» (16+)  
18:00 «Вечерние новости»  
19:00 «Выборы 2016 года»  
19:50 «Пусть говорят» (16+)  
21:00 «Время»  
21:30 Т/с «Любимая учительница» (16+)  
23:35 «Вечерний Ургант» (16+)  
00:10 «Ночные новости»  
00:25 «Про любовь» (16+)  
04:15 «Контрольная закупка»

## РОССИЯ 1

05:00, 09:15 «Утро России»  
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»  
10:00 «О самом главном» (12+)

11:30, 14:30, 17:30, 20:45  
«Местное время»  
12:00, 23:00 Т/с «Каменская» (16+)  
14:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17:50 «Выборы 2016 года. Дебаты»  
18:30 «Прямой эфир» (16+)  
21:00 Т/с «Русская серия».  
«Жемчуга» (12+)  
01:00 «Новая волна 2016»  
03:55 «Комната смеха»

## РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ

06:00 «Новый день»  
08:30, 12:30, 16:30, 20:00 «Новости 24» (16+)  
09:00, 05:00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
11:00 «Документальный проект».  
«Демоны для России» (16+)  
12:00, 16:00 «Информационная программа 112» (16+)  
13:00 «Званный ужин» (16+)  
14:00 Х/ф «Суррогаты» (16+)  
15:45 «Смотреть всем!» (16+)  
17:00 «Тайны Чапман» (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
19:00 «Вечер на Рифее»

19:55 «Телевизионная служба новостей. Дайджест» (16+)  
20:30 Х/ф «Самолёт президента» (16+)  
22:50 «Смотреть всем» (16+)  
23:00 «Новости 24».  
Итоговый выпуск (16+)  
23:25 «Пермские истории» (16+)  
23:30 «Телевизионная служба новостей» (16+)  
00:00 «Вечерний гость» (16+)  
00:10 Х/ф «Машина времени» (16+)  
02:00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
03:00 «Секретные территории» (16+)  
04:00 «Тайны Чапман» (16+)

**СТС**

06:00, 05:00 «Ералаш»  
06:35 М/с «Барбоскины» (0+)  
07:10 М/с «Приключения Джеки Чана» (6+)  
08:30 Т/с «Мамочки» (16+)  
09:30 «6 кадров». Скетч-шоу (16+)  
09:45 Комедия «Гамбит» (12+)  
11:30 Х/ф «Молодёжка» (16+)  
13:30 Т/с «Кухня» (12+)  
16:00 Т/с «Воронины» (16+)  
19:00 Т/с «Воронины» (16+)  
20:00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
21:00 Х/ф «Плохие парни 2» (16+)  
23:30 Т/с «Мамочки» (16+)  
00:30 Т/с «Последний из Магикян» (12+)  
02:30 Т/с «Зачарованные» (16+)  
05:50 Музыка на СТС (16+)

**ПЯТЫЙ КАНАЛ**

06:00 М/ф «Лев Макс» (6+)  
06:30, 12:00, 15:30, 20:00, 23:10  
Новости «Час пик» (16+)  
07:00, 10:00, 18:30, 22:00 «Сейчас»  
07:10 «Утро на 5» (6+)  
09:10 «Место происшествия»  
10:30 Х/ф «Зеркало для героя» (12+)  
12:05 «Лига справедливости» (16+)  
12:30 Х/ф «Зеркало для героя».  
Продолжение (12+)  
13:55, 03:55 Х/ф «Чёрный океан» (16+)  
15:45 «Специальный репортаж» (12+)  
16:00 «Открытая студия»  
17:30 «Актуально»  
19:00 Т/с «Детективы».  
Окрошка с квасом (16+)  
19:40 «Без посредников» (12+)  
20:20 Т/с «След. Тернистый путь

познания» (16+)  
21:10 Т/с «След. Очень нервный доктор» (16+)  
22:25 Х/ф «Такая работа. Курьер» (16+)  
23:40 «Бизнес ментор» (12+)  
00:00 Х/ф «Классик» (16+)  
02:05 Х/ф «На войне как на войне» (12+)

**МАТЧ!**

06:30 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:15, 11:20, 13:25, 15:30,  
20:15 «Новости»  
07:05, 15:35, 16:55, 20:25, 23:00  
«Все на "Матч!"». Прямой эфир  
08:50 «Зарядка ГТО» (0+)  
09:20, 11:25 Футбол. Чемпионат  
мира 2018 года. Отборочный турнир  
13:30 Футбол. Чемпионат мира  
2018 года. Отборочный турнир.  
Бразилия – Колумбия  
16:05 «Культ тура» (16+)  
16:35 «Десятка!» (16+)  
17:25 Пляжный футбол. Чемпионат  
мира 2017 года. Европейский  
отборочный этап  
18:25 «Все на хоккей!»  
19:15 Документальное расследова-  
ние «Спортивный детектив» (16+)  
20:55 Баскетбол. Чемпионат Европы  
2017 года. Мужчины. Отборочный  
турнир. Швеция – Россия  
23:45 Х/ф «В лучах славы» (12+)  
02:00 Х/ф «Хоккеисты» (12+)  
04:00 Х/ф «Грейси» (16+)  
06:05 Д/ф «Заклятые соперники» (12+)

**ВЕТТА-ПЕРМЬ**

06:00 «Утренний вестник» (16+)  
11:00 «Лобби-холл» (16+)  
11:20, 20:00 Т/с «Закон Мерфи» (16+)  
11:50 «Чуть-чуть политики» (16+)  
11:55 «Дневной вестник» (16+)  
12:55, 19:25, 21:15 «Эх, дороги!» (16+)  
13:00, 21:40 Вещание информацион-  
ного канала «Россия 24»  
19:00, 21:00 «Вечерний вестник» (16+)  
19:30 «Чужие письма» (16+)  
19:35 «Решаем вместе» (16+)  
19:45 «Витрины» (16+)  
19:55, 20:55 Астрологический  
прогноз (0+)  
21:20 «Научиться лечиться» (16+)  
21:35 «Сказки на ночь» (16+)

**ГОРОДСКАЯ СРЕДА**

**Дом из прошлого века  
ещё век простоит**

*Мотовилиха. Улица Крупской. Дом № 48. Типичная четырёхподъездная хрущёвка, возведённая в начале шестидесятых годов прошлого века. Интересный момент: владельцы всех 64-х квартир наотрез отказались взаимодействовать с управляющими компаниями — решили управлять домом сами, создали жилищный кооператив. И не прогадали!*



Данил Шилов

Председателем кооператива в начале этого года выбрали Данила Шилова. Мужчине 34 года, он женат, занимается бизнесом, но, как сам говорит, свои дела ведёт днём, а вечерами, в выходные и даже ночами занимается домом.

**Было как после бомбёжки...**

— Я со своей семьёй переехал сюда всего четыре года назад, — рассказывает Данил. — Нам очень понравилась окружающая территория. Здесь отличная пешеходная зона, всё — транспорт, магазины, поликлиника, детский сад — в шаговой доступности, район зелёный, спокойный. Вот только дом...

Тогда, несколько лет назад, и состояние самого дома, и всего, что в нём должно исправно работать, можно было охарактеризовать короткой фразой «сильный износ». Данил перечисляет: «Текла крыша, лопались трубы, стояки, придомовая территория и дорога, идущая вдоль подъездов, выглядели как после бомбёжки...».

Потихоньку надо всё восстанавливать, решил молодой председатель. И началось! Только в этом году полностью был переварен бойлер, отремонтирована кровля, восстановлены оторванные весенним снегом



в подвал. В нём сухо, светло, мягко урчит отремонтированный бойлер.

— Собираемся здесь установить гидроэлеватор, — делится планами председатель. — Это специальная система, которая позволит отопление в доме регулировать в зависимости от температуры на улице. Штука недешёвая, но у кого стоит, говорят, окупается за год-полтора. А потом мы с его помощью на коммунальных платежах экономить начнём...

**Равнодушных всё меньше**

Правление дома при поддержке жильцов собирается провести голосование, чтобы решить вопрос об открытии спецсчёта для проведения капремонта. Общение с коллегами из других жилищных товариществ показывает, что дело это нужное, а для домов из прошлого века — просто необходимое. «Меня радует, что равнодушных к дому становится всё меньше, — говорит Шилов. — Перед 9 Мая созвали всех на субботник, и народ пришёл. Убирали мусор, чистили, скребли, подметали. Двор преобразился. Люди готовы работать, чтобы дом стал уютнее и красивее».

Прощаемся. Договорились созвониться. «Только завтра до обеда не звони, — оборачивается Данил. — Нам необходимо получить право доступа к работе с теплоэнергоустановками. Я завтра учиться пойду».

Что ж, при таком председателе да при его команде дом из прошлого века ещё век простоит!

Андрей Федосеев  
Фото: Юрий Кондаков



**ПРОГРАММА ТВ / 8 сентября / ЧЕТВЕРГ**

**ПЕРВЫЙ**

05:00 «Доброе утро»  
09:00, 12:00, 14:00, 15:00, 03:00  
«Новости»  
09:10 «Контрольная закупка»  
09:40 «Женский журнал»  
09:50 «Жить здорово!» (12+)  
10:55, 03:15 «Модный приговор»  
12:15 «Мужское / женское» (16+)  
13:20, 14:15, 15:15, 18:20, 02:30,  
03:05 «Время покажет» (16+)  
17:00, 01:30 «Наедине со всеми» (16+)  
18:00 «Вечерние новости»  
19:00 «Выборы 2016 года»  
19:50 «Пусть говорят» (16+)  
21:00 «Время»  
21:30 Т/с «Любимая учительница» (16+)  
23:35 «Вечерний Ургант» (16+)  
00:10 «Ночные новости»  
00:25 «Про любовь» (16+)  
04:15 «Контрольная закупка»

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:15 «Утро России»  
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00  
«Вести»  
10:00 «О самом главном» (12+)  
11:30, 14:30, 17:30, 20:45  
«Местное время»  
12:00, 02:20 Т/с «Каменская» (16+)  
14:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17:50 «Выборы 2016 года. Дебаты»  
18:30 «Прямой эфир» (16+)  
21:00 Т/с «Русская серия».  
«Жемчуга» (12+)  
00:00 «Новая волна 2016»  
04:35 «Комната смеха»

**РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ**

06:00 «Новый день»  
08:30, 12:30, 16:30 «Новости 24» (16+)  
09:00 «Документальный спецпроект».

«Великие тайны вечных битв» (16+)  
12:00, 16:05 «Информационная программа 112» (16+)  
13:00 «Званый ужин» (16+)  
14:00 Х/ф «Самолёт президента» (16+)  
17:00 «Тайны Чапман» (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
19:00 «Вечер на Рифее»  
19:45, 00:00 «Вызов 02» (16+)  
19:55 «Телевизионная служба новостей. Дайджест» (16+)  
20:00 «Новости 24» (16+)  
20:30 Х/ф «Неизвестный» (16+)  
22:40 «Смотреть всем!» (16+)  
23:00 «Новости 24».  
Итоговый выпуск (16+)  
23:25 «Пермские истории» (16+)  
23:30 «Телевизионная служба новостей» (16+)  
00:10 Х/ф «Двойной КОПец» (16+)  
02:15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
03:15 «Минтранс» (16+)  
04:45 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)

**СТС**

06:00, 05:00 «Ералаш»  
06:35 М/с «Барбоскины» (0+)  
07:10 М/с «Приключения Джеки Чана» (6+)  
08:30 Т/с «Мамочки» (16+)  
09:30 «6 кадров». Скетч-шоу (16+)  
09:45 Х/ф «Плохие парни 2» (16+)  
12:30 Х/ф «Молодёжка» (16+)  
13:30 Т/с «Кухня» (12+)  
16:00 Т/с «Воронины» (16+)  
19:00 Т/с «Воронины» (16+)  
20:00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
21:00 Х/ф «После нашей эры» (12+)  
23:00 Т/с «Мамочки» (16+)

## УЛИЦА ЛЮБИМАЯ МОЯ

## Степана Разина — улица парохода и человека

Многие улицы российских городов, и Перми в частности, названы именами людей, не имеющих к этим населённым пунктам никакого отношения. Особенно данный факт касается различных революционеров и бунтарей. Улица Степана Разина, казалось бы, из этого же ряда, но — только на первый взгляд...

### Улица, похожая на русло реки

Как правило, улицы Перми довольно прямые. Однако улица Степана Разина совсем не такая: подобно руслу реки, по которой гулял знаменитый волжский разбойник, она изгибается на своём пути, имеет «затоны», а в «устье» и вовсе образует «дельту», разбегаясь на несколько «рукавов».

Первый из сохранившихся сегодня у её «истока» дом — довольно старый двухэтажный деревянный особняк под № 20, окружённый, что удивительно, новым забором из профнастила. Далее улица, упершись в плотину гаражных кооперативов, забирает влево, практически



сменяется довольно нестандартной по архитектуре трёхэтажкой из красного кирпича. В угловой части здание увенчано надстройкой, делающей его похожим на грузовое судно, что, как мы узнаем позже, имеет для этой улицы символическое значение.

резко взяв в сторону, улица растекается на несколько ручейков уже панельных пятиэтажек, растворяясь в зелени их дворов, радуя глаз уютными детскими площадками.

### Человек и пароход

А теперь о том, почему имя Степана Разина имеет самое непосредственное отношение к Перми. В 1890 году на верфи при Мотовилихинском пушечном заводе был построен буксирный пароход, названный непривычно для русского уха «Редедя князь Косогский». Имя своё пароход получил за то, что обладал действительно богатырской силой: это было самое мощное буксирное судно, бороздившее водные просторы Камы и Волги. Буксир этот знаменит также тем, что при изготовлении его корпуса впервые был применён метод электросварки, изобретённый нашим земляком Николаем Славяновым.

После Октябрьской революции пароход ещё несколько десятилетий продолжал успешно трудиться, переименованный в «...Степана Разина».

Вот сколько любопытного можно узнать, изучая историю родного края!

Сергей Тупицын  
Фото: Юрий Кондаков



ки впадая в улицу Вагановых, а затем вновь обретает самостоятельность, совершив резкий поворот уже вправо, и долго идёт безлюдно-бездомно, ограниченная с одной стороны цепочкой частных гаражей, переходящих в глухой забор второго цеха Большекамского водоканала, а с другой — трубой газовой магистрали, тянущейся по задворкам цирка.

### Оживлённый перекрёсток

На перекрёстке с улицей Крупской улица Степана Разина оживает. В сущности, только здесь она становится похожей на улицу, и перекрёсток этот — её самая многолюдная и симпатичная часть. По чётной стороне забор водоканала

чекое значение. Напротив дома-корабля расположена высотка — самое заметное здание на этой улице. Неслучайно в нём разместились целая гирлянда торговых точек и учреждений обслуживания — от магазина зоотоваров до салона красоты.

Далее улица Степана Разина пересекается с бульваром Гагарина, точнее, разбивается об него, подобно речному потоку, ударившемуся о волнорезы. Уткнувшись в бульвар и взяв влево, улица Степана Разина заканчивается парой типичных кирпичных пятиэтажек и возведённым из того же силикатного кирпича стандартным для середины прошлого века двухэтажным зданием детского сада. А справа,

00:30 Т/с «Последний из Магикян» (12+)  
02:30 Т/с «Зачарованные» (16+)  
05:50 Музыка на СТС (16+)

### ПЯТЫЙ КАНАЛ

06:00 М/ф «Лев Макс» (6+)  
06:30, 12:00, 15:30, 20:00, 23:15  
Новости «Час пик» (16+)  
07:00, 18:30, 22:00 «Сейчас»  
07:10 «Утро на 5» (6+)  
09:10 «Место происшествия»  
10:00, 23:40 «Увидеть завтра» (16+)  
10:20, 19:40 «Специальный репортаж» (12+)  
10:30 Х/ф «На войне как на войне» (12+)  
12:05 «Одна дома» (12+)  
12:30 «На войне как на войне»  
Продолжение (12+)  
12:50, 02:55 Х/ф «Золотая мина» (12+)  
15:45 «Лига справедливости» (16+)  
16:00 «Открытая студия»  
17:30 «Актуально»  
19:00 Т/с «Детективы»  
Мальчик с девочкой дружил (16+)  
19:50 «В курсе» с Анной Гладких (16+)  
20:20 Т/с «След. Ориентирование по выбору» (16+)  
21:10 Т/с «След. С чужого плеча» (16+)  
22:25 Х/ф «Такая работа. Медицинское вмешательство» (16+)  
00:00 Комедия «Спящий лев» (12+)  
01:25 Комедия «На кого Бог пошлёт» (16+)

### МАТЧ!

06:30 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:15, 11:20, 12:55, 14:50,  
17:20 «Новости»  
07:05, 15:00, 23:00 «Все на "Матч!"».  
Прямой эфир  
08:55 «Зарядка ГТО» (0+)

09:20 «Несерьёзно о футболе» (12+)  
10:20 Документальное расследование «Спортивный детектив» (16+)  
11:30 Д/ф «Безграничные возможности» (16+)  
12:00 Д/ф «Высшая лига» (12+)  
12:30, 17:00 «Правила боя» (16+)  
13:00, 02:00 Хоккей.  
Документальный обзор (12+)  
13:55 Д/ф «Кубок войны и мира» (12+)  
16:00 «Безумный спорт» с Александром Пушным (12+)  
16:30 «Спорт за гранью» (16+)  
17:25 Пляжный футбол.  
Чемпионат мира 2017 года.  
Европейский отборочный этап  
18:25, 22:15 «Все на хоккей!»  
19:30 Хоккей. Кубок мира.  
Выставочный матч. Россия – Чехия  
23:45 Д/ф «Выкуп короля» (16+)  
03:00 Хоккей. Кубок мира.  
Выставочный матч.  
Северная Америка – Европа  
05:45 Д/ф «1+1» (16+)

### ВЕТТА-ПЕРМЬ

06:00 «Утренний вестник» (16+)  
11:00 «Витрины» (16+)  
11:15, 20:00 Т/с «Закон Мерфи» (16+)  
11:40 «Научиться лечиться» (16+)  
12:00 «Решаем вместе» (16+)  
12:10 «Дневной вестник» (16+)  
12:55, 19:30, 21:15 «Эх, дороги!» (16+)  
13:00, 21:40 Вещание информационного канала «Россия 24»  
19:00, 21:00 «Вечерний вестник» (16+)  
19:35 «Ворчун» (16+)  
19:40 «Цена вопроса» (16+)  
19:55, 20:55 Астрологический прогноз (0+)  
20:50 «Чтоб я так жил» (6+)  
21:20 «Лобби-холл» (16+)  
21:35 «Сказки на ночь» (16+)

## ПРОГРАММА ТВ / 9 сентября / ПЯТНИЦА

### ПЕРВЫЙ

05:00 «Доброе утро»  
09:00, 12:00, 14:00, 15:00 «Новости»  
09:10 «Контрольная закупка»  
09:40 «Женский журнал»  
09:50 «Жить здорово!» (12+)  
10:55 «Модный приговор»  
12:15 «Мужское / женское» (16+)  
13:20, 14:15, 15:15, 18:20  
«Время покажет» (16+)  
17:00 «Человек и закон» (16+)  
18:00 «Вечерние новости»  
19:00 «Выборы 2016 года»  
19:50 «Поле чудес»  
21:00 «Время»  
21:30 «Голос» (12+)  
23:30 «Вечерний Ургант» (16+)  
00:15 «Городские лижоны».  
«Адель. Концерт в Нью-Йорке»  
01:10 Х/ф «Каникулы в Провансе» (16+)  
03:00 Х/ф «Гид для замужней женщины» (12+)  
04:50 «Мужское / женское» (16+)

### РОССИЯ 1

05:00, 09:15 «Утро России»  
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00  
«Вести»  
10:00 «О самом главном» (12+)  
11:30, 14:30, 17:30, 20:45  
«Местное время»  
12:00, 02:05 Т/с «Каменская» (16+)  
14:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
17:50 «Прямой эфир» (16+)  
21:00 «Новая волна 2016»  
00:05 Х/ф «Там, где есть счастье для меня» (12+)  
04:25 «Комната смеха»

### РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ

06:00 «Новый день»  
08:30, 12:30, 16:30, 20:00 «Новости 24» (16+)  
09:00 «Документальный проект».  
«Великие тайны Армагеддона» (16+)  
12:00, 16:00 «Информационная программа 112» (16+)  
13:00 «Званый ужин» (16+)  
14:00 Х/ф «Неизвестный» (16+)  
17:00 «Тайны Чапман» (16+)  
18:00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
19:00 «Вечер на Рифее»  
19:55 «Телевизионная служба новостей. Дайджест» (16+)  
20:30 Документальный спецпроект «Из России с любовью» (16+)  
22:30 «Смотреть всем!» (16+)

23:00 «Телевизионная служба новостей» (16+)  
23:30 Х/ф «Ниндзя-убийца» (16+)  
01:20 Х/ф «Огненная стена» (16+)  
03:20 Х/ф «Открытое море. Новые жертвы» (16+)  
05:00 Х/ф «Жена путешественника во времени» (16+)

### СТС

06:00 «Ералаш»  
06:35 М/с «Барбоскины» (0+)  
07:05 М/с «Приключения Джеки Чана» (6+)  
08:00 Т/с «Мамочки» (16+)  
09:30 Х/ф «После нашей эры» (12+)  
11:30 Х/ф «Молодёжка» (16+)  
13:30 Т/с «Кухня» (12+)  
16:00 Т/с «Воронины» (16+)  
19:00 Шоу «Уральские пельмени».  
«Любимое» (16+)  
19:30 Шоу «Уральские пельмени».  
«Хочу всё ржать. Часть I» (16+)  
21:00 Х/ф «Трансформеры» (12+)  
23:40 Х/ф «Люси» (18+)  
01:20 Комедия «Путешествие Гектора в поисках счастья» (12+)  
03:35 Х/ф «переводчица» (16+)

### ПЯТЫЙ КАНАЛ

06:00, 15:45, 19:50, 01:50, 02:20  
«Специальный репортаж» (12+)  
06:10, 01:00 «Увидеть завтра» (16+)  
06:30, 12:00, 15:30, 20:00, 23:40  
Новости «Час пик» (16+)  
07:00, 10:00, 18:30 «Сейчас»  
07:10 «Утро на 5» (6+)  
09:10 «Место происшествия»  
10:30 Х/ф «Блокада».  
«Лужский рубеж» (12+)  
12:10, 20:40, 01:20  
«Без посредников» (12+)  
12:30 Х/ф «Блокада». «Лужский рубеж». Продолжение (12+)  
13:05 Х/ф «Блокада».  
«Пулковский меридиан» (12+)  
14:40 Х/ф «Блокада».  
«Ленинградский метроном» (12+)  
16:00 Х/ф «Блокада». «Ленинградский метроном» Продолжение (12+)  
17:05 Х/ф «Блокада». «Операция "Искра"» (12+)  
19:00 Т/с «След. Яблоко раздора» (16+)  
20:25, 00:05 «Оперативная хроника. Итоги за неделю» (16+)  
21:00, 00:20 «Лига справедливости» (16+)

21:20 Т/с «След. Рыбный день» (16+)  
22:05 Т/с «След. Последнее письмо» (16+)  
22:55 Т/с «След. Инспектор по...» (16+)  
00:40, 02:00 «Одна дома» (12+)  
01:40 «В курсе» с Анной Гладких (16+)  
02:35 Т/с «Детективы. У синей реки» (16+)  
03:20 Т/с «Детективы. Окрошка с квасом» (16+)  
04:00 Т/с «Детективы. Мальчик с девочкой дружил» (16+)  
04:40 Т/с «Детективы. Железное колечко» (16+)  
05:20 Т/с «Детективы. Право на счастье» (16+)

**МАТЧ!**

06:30 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:15, 11:05, 13:45, 16:50, 18:25 «Новости»  
07:05, 16:55, 00:00 «Все на "Матч!"». Прямой эфир  
08:55 «Зарядка ГТО» (0+)  
09:20 «Документальный портрет». «Эдуард Трояновский. Путь бойца» (16+)  
09:45 Профессиональный бокс. Эдуард Трояновский против Сезара Рене Куэнки (16+)  
11:15 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Северная Америка – Европа  
13:55 Д/ф «Высшая лига» (12+)  
14:25 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Россия – Чехия

17:25 Пляжный футбол. Чемпионат мира 2017 года. Европейский отборочный этап  
18:30 «Континентальный вечер»  
19:00 Хоккей. КХЛ. ЦСКА – СКА (Санкт-Петербург)  
22:00 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версии IBF. Эдуард Трояновский (Россия) против Кейта Обары (Япония)  
23:00 Профессиональный бокс. Евгений Градович (Россия) против Эусебио Осехо (Никарагуа)  
00:45 Д/ф «Длительный обмен» (16+)  
02:00 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. США – Канада  
04:45 Д/ф «Выкуп короля» (16+)  
06:00 «Великие моменты в спорте» (12+)

**ВЕТТА-ПЕРМЬ**

06:00 «Утренний вестник» (16+)  
11:00 «Лобби-холл» (16+)  
11:20 Т/с «Закон Мерфи» (16+)  
12:20 «Дневной вестник» (16+)  
12:55 «Эх, дороги!» (16+)  
13:00, 21:40 Вещание информационного канала «Россия 24»  
19:00 «Вечерний вестник» (16+)  
19:45 «Ответственность беру на себя» (16+)  
19:55, 20:55 Астрологический прогноз (0+)  
20:00 «Белая студия» (16+)  
20:35 «Цена вопроса» (16+)  
21:00 «Вечерний вестник» (16+)  
21:25 «Тайны здоровья» (16+)  
21:35 «Сказки на ночь» (16+)

**ПРОГРАММА ТВ / 10 сентября / СУББОТА**

**ПЕРВЫЙ**

05:50, 06:10 «Наедине со всеми» (16+)  
06:00, 10:00 «Новости»  
06:55 Нарисованное кино «Университет монстров»  
08:45 «Смешарики. Новые приключения»  
09:00 «Играй, гармонь любимая!»  
09:45 «Слово пастыря»  
11:15 «Смак» (12+)  
12:15 «Идеальный ремонт»  
13:10 «Теория заговора» (16+)  
14:05 «На десять лет моложе» (16+)  
15:00 Х/ф «Донская повесть»  
17:00 «Людмила Чурсина. «Спасибо за то, чего нет»» (12+)  
18:00 «Вечерние новости»  
18:10 «Голос» (12+)  
20:00 «Кто хочет стать миллионером?»  
21:00 «Время»  
21:20 «Сегодня вечером» (16+)  
23:00 «Подмосковные вечера» (16+)  
23:55 Х/ф «Подальше от тебя» (16+)  
02:25 Х/ф «Крутая компания» (12+)  
04:30 «Мужское / женское» (16+)  
05:25 «Контрольная закупка»

**РОССИЯ 1**

04:55 Х/ф «Приговор» (12+)  
06:45 «Диалоги о животных»  
07:40, 11:20, 14:20 «Местное время»  
08:00, 11:00, 14:00 «Вести»  
08:10 Россия (12+)  
09:15 «Сто к одному»  
12:40, 14:30 Х/ф «Анютино счастье» (12+)  
17:00 Торжественное закрытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна 2016»  
21:00 «Вести в субботу»  
20:00 Х/ф «Куда уходят дожди» (12+)  
00:50 Х/ф «Обратный билет»  
02:55 «Ночной сеанс» (12+)

**РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ**

05:00 Х/ф «Жена путешественника во времени» (16+)  
06:20 Х/ф «Артур» (16+)  
08:30 Х/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» (6+)  
10:00 «Минтранс» (16+)  
10:45 «Ремонт по-честному» (16+)  
11:30 «Самая полезная программа» (16+)  
12:30 «Встречи на Рифее» (16+)  
13:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
17:00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
19:00 Х/ф «Грань будущего» (16+)  
21:10 Х/ф «Тихоокеанский рубеж» (16+)  
23:30, 04:30 Х/ф «Возвращение Супермена» (16+)  
02:30 Х/ф «Заражение» (16+)

**СТС**

06:00, 05:30 «Ералаш»  
06:15 М/ф «Оз. Возвращение в Изумрудный город» (0+)  
07:55 М/с «Роботар Поли и его друзья» (6+)  
08:30 М/с «Смешарики» (0+)  
09:00 М/с «Фиксики» (0+)  
09:15 М/с «Три кота» (0+)  
09:30 «Руссо туристо». Тревел-шоу (16+)  
10:30 «Успеть за 24 часа». Реалити-шоу (16+)  
11:30 Фэнтези «Повелитель стихий» (0+)  
13:20 Х/ф «Трансформеры» (12+)  
16:00 Шоу «Уральские пельмени». «Любимое» (16+)  
16:30 «Мадагаскар 3». Полнометражный анимационный фильм (0+)  
18:10 Х/ф «Трансформеры. Месть падших» (16+)  
21:00 Х/ф «Трансформеры 3. Тёмная сторона луны» (16+)  
00:00 Х/ф «13-й район» (12+)  
01:35 Х/ф «Люси» (18+)  
03:15 Комедия «Путешествие Гектора в поисках счастья» (12+)  
05:50 Музыка на СТС (16+)

**ПЯТЫЙ КАНАЛ**

06:00 Мультфильмы (0+)  
09:35 «День ангела» (0+)  
10:00, 18:30 «Сейчас»  
10:10 «Ералаш»  
10:15 «Увидеть завтра» (16+)  
10:40 «Бизнес ментор» (12+)  
11:00 «Оперативная хроника. Итоги за неделю» (16+)  
11:15 «В курсе» с Анной Гладких (16+)  
11:25 «Одна дома» (12+)  
11:45 «Специальный репортаж» (12+)  
11:55 Т/с «След. Море любви» (16+)  
12:40 Т/с «След. С чужого плеча» (16+)  
13:35 Т/с «След. Свидетель» (16+)  
14:20 Т/с «След. Неудачное стечение обстоятельств» (16+)  
15:05 Т/с «След. Тернистый путь познания» (16+)  
16:00 Т/с «След. Гадкие лебеди» (16+)  
16:50 Т/с «След. Три жены» (16+)  
17:35 Т/с «След. Ориентирование по выбору» (16+)  
19:00 Х/ф «Сердце ангела». 1 с. (16+)  
20:00 Х/ф «Сердце ангела». 2 с. (16+)  
21:00 Х/ф «Сердце ангела». 3 с. (16+)  
22:00 Х/ф «Сердце ангела». 4 с. (16+)  
23:00 Х/ф «Оперативная разработка» (16+)  
00:55 Х/ф «Оперативная разработка 2. Комбинат» (16+)  
02:50 Х/ф «Блокада». «Лужский рубеж» (12+)  
04:55 Х/ф «Блокада». «Пулковский меридиан» (12+)

**ЭТО БЫЛО, БЫЛО...**

**И за парту, и к станку!**

*Сегодня человек, хотя бы немного осведомлённый о положении дел в нашей экономике, знает: одна из главных производственных проблем — нехватка квалифицированных рабочих. Причём речь в данном случае идёт о представителях профессий, которые когда-то считались массовыми. На недавнем совещании в правительстве России, которое проходило под председательством Дмитрия Медведева, говорилось о необходимости исправить данную ситуацию, учитывая при этом советский опыт.*

**Первая фабричная школа**

Вспомним былое. Многие уверены: школы фабрично-заводского ученичества (ФЗУ), ремесленные училища появились в стране в начале 30-х годов прошлого столетия. Да, тогда было открыто множество учебных заведений, и миллионы юношей и девушек учились и за партами, и у станков, получали среднее образование и рабочие специальности.

Но начало-то было положено раньше! И пионерами в этом деле стали мотовилихинцы. Школа ФЗУ у нас была открыта в 1921 году. Размещалась она на Грасгофской фабрике, старинное здание которой, уже давно заброшенное, стоит сейчас на территории «Мотовилихинских заводов». В школе имелись токарная, столярная, слесарная и кузнечная мастерские. Инструменты, материалы и специалистов-мастеров производственного обучения поставлял завод, учебные пособия для общеобразовательных классов приобретались за счёт средств губернского отдела образования.

**Закваска ФЗУ**

В мастерских молодёжь и овладевала профессиями, и сразу выдавала не сложную в изготовлении, но очень нужную заводу (например, кусачки, гаечные ключи, плоскогубцы, этажерки, табуретки) продукцию.

В 1923 году мотовилихинскую школу ФЗУ посетил нарком просвещения Луначарский. Он отметил: «Из всех виденных мною школ эта наилучше оборудована».

И ещё один любопытный штрих: ещё до начала индустриализации, с 1926 по 1929 год, Мотовилихин-



Школа ФЗУ в Перми была открыта в 1921 году. Размещалась она на Грасгофской фабрике, старинное здание которой, уже давно заброшенное, стоит сейчас на территории «Мотовилихинских заводов».

ский завод увеличил выпуск продукции в три раза! Большая заслуга в этом, конечно, была молодых рабочих, получивших закваску в ФЗУ.

**ПТУ и техникумы**

На протяжении всего прошлого столетия мотовилихинские профессионально-технические училища (ПТУ) готовили в основном представителей рабочих специальностей, многие были ориентированы на главное предприятие района. К слову, ПТУ № 3 имени Героя Советского Союза Павла Непряхина (сейчас — Профессиональное лицей № 3) располагало прекрасно оборудованными мастерскими, в нём трудились такие опытные наставники, как, например, Герой Социалистического Труда, стерженщица Завода имени В. И. Ленина Любовь Улитина. Предприятия района не знали, что такое нехватка кадров. И неслучайно сложились рабочие династии Катаргиных, Вагановых...

Отдельный разговор о Пермском политехническом колледже имени Н. Г. Славянова, которому скоро исполнится сто лет.

Он был открыт как техникум в 1918 году, ещё во время Гражданской войны. Сколько тысяч прекрасных специалистов по электрооборудованию, технологов сварочного производства, кузнецов, литейщиков, термистов вышло из его стен за это время!

**Рабочие традиции возрождаются**

Сегодня многие предприятия наращивают объёмы производства, квалифицированные рабочие получают достойную зарплату, обеспечиваются весомым социальным пакетом, люди труда снова пользуются заслуженным уважением. Это значит, что тысячу раз правы те, кто в первый день осени начал обучение с прицелом на рабочую специальность. Их ждёт интересная работа в оснащённых по последнему слову техники цехах, достойная оплата труда. А тем, кто ещё не определился с выбором профессии, пора призадуматься, прислушаться к советам ветеранов труда и профессионалов, ныне возрождающих российскую промышленность.

**Никита Чернов**

## ИНТЕРЕСНО!

## Мастерица-кружевница

Среди мотовилихинцев столько интересных людей, что писать не переписать. Одна из них — Татьяна Чащина, обладатель почётного звания «Народный мастер Пермского края», победитель многочисленных региональных, российских и международных конкурсов по кружевоплетению.

## Перезвон коклюшек

Кружевоплетение абсолютно не похоже на более привычное для пермяков вязание кружев крючком. Это именно плетение кружевных изделий с помощью коклюшек — специальных, полых внутри, деревянных палочек. Как этот процесс происходит, мне довелось увидеть в Центре народных промыслов и ремёсел «Берегиня», создательницей и директором которого и является Татьяна Владимировна.

Мастерица садится за подставок (так называется станочек, похожий на миниатюрные козлы для пилки дров), на который уже уложен матерчатый валик с прикрепленным на него сколом (рисунком будущего кружевного узора), берёт в руки коклюшки с намотанными на них белыми нитками, и начинается волшебство. Коклюшки так и мелькают в руках кружевницы, перекручивая и скрещивая нити, и при этом тихо... звенят. Звон нежный, серебристый, похожий на звучание тонкой струйки воды из родника. Почему звенят деревянные коклюшки, это секрет их изготовителя.

## Из глубины веков

Может быть, именно за мелодичный звон и полюбила Татьяна Владимировна кружевоплетение на коклюшках. Познакомилась она с этим видом рукоделия Галина Попова, преподаватель Пермского педагогического училища, в стенах которого Татьяна осваивала специальность учителя труда. Преподавателя в свою очередь обучила мастерству вахтёр педучилища, которую все, никогда не упоминая ни фамилии её, ни отчества, звали просто бабой Любой. А была баба Люба настоящей мастерицей, мудрой и щедрой — за обучение



Татьяна Чащина

ни с кого не брала денег. Ещё больше полюбила Татьяна Чащина кружевоплетение на коклюшках, когда изучила его историю. Зародилось оно в Италии в XVI веке и затем распространилось по всей Европе, в Россию пришло во второй половине XVII века.



Этому рукоделию крепостных крестьянок с пяти лет обучали в помещичьих мастерских. мода на плетёное кружево охватила дворян, купцов и мещан, хотя нити для изготовления нарядов использовались, конечно, разные: для одних — золотые, для других — серебряные, а для третьих — хлопчатобумажные. Позднее в Петербурге открылась Мариинская школа кружевниц. Русские кружева начали покорять и зарубежные страны.

## Делясь мастерством

После училища Татьяна Чащина много лет работала в различных детских учреждениях, обучая девочек

тайнам кружевоплетения — сначала на Пермской станции юных техников, потом в городском Доме детского и юношеского творчества. А в 2011 году она создала Центр народных промыслов и ремёсел и назвала его «Берегиней». Под крышей «Берегини» действует Музей кружева, проводятся мастер-классы по кружевоплетению на коклюшках и различным видам рукоделия, выставки, ярмарки.

У Татьяны Владимировны много учениц в Перми, которые уже и сами обучают мастерству других. Огромная занятость не мешает высококлассной мастерице уделять внимание и совсем неопытным, только начинающим увлекаться рукоделием. Так, однажды она вместе с соседками по дому организовала кружок, где обучались разным

видам рукоделия родители со своими детьми.

Дважды пермская кружевница побывала во Франции у коллег по рукоделию. Произведения пермячки покорили жителей города Гренобля. И французские кружевницы приезжали в «Берегиню» со своими кружевами. Дважды Татьяна Чащина участвовала во всероссийских фестивалях кружевоплетения в Вологде — на родине знаменитых вологодских кружев.

А тот, кто хотя бы раз побывал в её Музее кружева, навсегда запомнил очарование почти невесомых ажурных узоров.

Ирина Михайлова  
Фото: Юрий Кондаков

## МАТЧ!

06:30, 01:45 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
07:00, 09:00, 10:35, 11:10, 14:15 «Новости»  
07:05 Д/ф «Последние гладиаторы» (16+)  
09:05 Д/ф «Длительный обмен» (16+)  
10:40 «Спорт за гранью» (16+)  
11:20 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. США — Канада  
13:45 «Инспектор ЗОЖ» (12+)  
14:25 Футбол. Чемпионат Англии. «Манчестер Юнайтед» — «Манчестер Сити»  
16:30, 22:50 «Все на "Матч!"». Прямой эфир  
17:00 «Все на хоккей!»  
17:30 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Чехия — Россия  
20:10 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. ЦСКА — «Терек» (Грозный)  
23:45 Баскетбол. Чемпионат Европы 2017 года. Мужчины. Отборочный тур-

нир. Босния и Герцеговина — Россия  
02:00 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Канада — США  
04:45 Д/ф «Высшая лига» (12+)  
05:00 Смешанные единоборства. UFC

## ВЕТТА-ПЕРМЬ

08:00 Мультфильмы (6+)  
10:00 «Белая студия» (16+)  
10:20 «Чтоб я так жил» (6+)  
10:30 «Здоровые дети» (16+)  
10:35 «Книжная полка» (16+)  
10:40 «Идём в кино» (16+)  
10:45 «Ворчун» (16+)  
10:50 «Решаем вместе» (16+)  
11:00 «Ответственность беру на себя» (16+)  
11:10 «Научиться лечиться» (16+)  
11:30 «Цена вопроса» (16+)  
11:50 «Эх, дороги!» (16+)  
11:55 «Лобби-холл» (16+)  
12:15 Вещание информационного канала «Россия 24»

## ПРОГРАММА ТВ / 11 сентября / ВОСКРЕСЕНЬЕ

## ПЕРВЫЙ

06:00, 10:00, 12:00 «Новости»  
06:10 Х/ф «Подранки» (12+)  
08:10 «Смешарики. ПИН-код»  
08:25 «Здоровье» (16+)  
10:15 «Непутевые заметки» (12+)  
10:35 «Пока все дома»  
11:25 «Фазенда»  
12:20 Х/ф «Внимание, черепаха!»  
14:00 «Леонид Филатов»  
15:10 «Я хочу, чтоб это был сон...». Концерт Елены Ваенги  
17:00 Х/ф «Приходите завтра...»  
19:00, 22:30 «Клуб весёлых и находчивых» (16+)  
21:00 «Воскресное "Время"»  
23:35 Х/ф «Допинг» (16+)  
01:25 «Тихий дом» на Венецианском кинофестивале (16+)  
01:55 Х/ф «Влияние гамма-лучей на бледно-жёлтые ноготки» (16+)  
03:50 «Мужское / женское» (16+)

## РОССИЯ 1

04:55 Х/ф «Ой, мамочки...» (12+)  
07:00 Мультурто  
07:30 «Сам себе режиссёр»  
08:20, 03:00 «Смехопанорама»  
08:50 «Утренняя почта»  
09:30 «Сто к одному»  
10:20 «Местное время»  
11:00, 14:00 «Вести»  
14:20 Х/ф «Каминный гость» (12+)  
16:10 Х/ф «Проще пареной репы» (12+)  
20:00 «Вести недели»  
22:00 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+)  
00:00 «Дежурный по стране»  
01:00 Х/ф «Белое платье» (12+)  
03:40 «Комната смеха»

## РЕН ТВ РИФЕЙ-ПЕРМЬ

05:00 Х/ф «Возвращение Супермена» (16+)  
07:30 Х/ф «Тихоокеанский рубеж» (16+)  
10:00 «День «Военной тайны» с Игорем Прокопенко (16+)  
23:00 Информационно-аналитическая программа «Добров в эфире» (16+)  
00:00 Музыкальное шоу Захара Прилепина «Соль» (16+)  
01:50 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)

## СТС

06:00 «Ералаш»  
06:20 М/ф «Франкенвини» (12+)  
07:55 М/с «Роботар Поли и его друзья» (6+)  
08:30 М/с «Смешарики» (0+)  
09:00 Комедия «Суперпёрс» (12+)  
10:30 М/ф «Мадагаскар 3» (0+)  
12:10 Х/ф «Трансформеры. Месть падших» (16+)  
15:00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)  
16:30 Х/ф «Трансформеры 3. Тёмная сторона луны» (16+)  
19:25 Х/ф «13-й район» (12+)  
21:00 Х/ф «Трансформеры. Эпоха истребления» (12+)  
00:05 Х/ф «Переводчица» (16+)  
02:30 Т/с «Кости» (16+)  
04:20 Фэнтези «Повелитель стихий» (0+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

06:20 Мультфильмы (0+)

10:00 «Сейчас»  
10:10 «Ералаш»  
10:15, 17:00 «Лига справедливости» (16+)  
10:40 «Бизнес ментор» (12+)  
11:00 Комедия «Спящий лев» (12+)  
12:25 Фэнтези «Вечера на хуторе близ Диканьки» (12+)  
13:45 Комедия «Улица полна неожиданностей» (12+)  
15:05 Комедия «Не может быть!» (12+)  
17:20 «Одна дома» (12+)  
17:40 «Без посредников» (12+)  
18:00 «Главное». Информационно-аналитическая программа  
19:30 Х/ф «Сердце ангела». 5 с. (16+)  
20:25 Х/ф «Сердце ангела». 6 с. (16+)  
21:20 Х/ф «Сердце ангела». 7 с. (16+)  
22:15 Х/ф «Сердце ангела». 8 с. (16+)  
23:15 Х/ф «Последний бой». 1 с. (18+)  
00:10 Х/ф «Последний бой». 2 с. (18+)  
01:10 Х/ф «Последний бой». 3 с. (18+)  
02:05 Х/ф «Блокада». «Ленинградский метроном» (12+)  
03:55 Х/ф «Блокада».  
05:05 «Операция "Искра"» (12+)

## МАТЧ!

06:30 Смешанные единоборства. UFC  
07:30, 09:35, 12:15, 14:50 «Новости»  
07:35 Мини-футбол. Чемпионат мира. Россия — Таиланд  
09:45 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Швеция — Финляндия  
12:20 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Чехия — Россия  
15:00, 23:00 «Все на "Матч!"». Прямой эфир  
15:30 «Спорт за гранью» (16+)  
16:00 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Спартак» (Москва) — «Локомотив» (Москва)  
18:50 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Арсенал» (Тула) — «Зенит» (Санкт-Петербург)  
21:05 «После футбола» с Георгием Черданцевым  
22:35 «Десятка!» (16+)  
23:45 Пляжный футбол. Чемпионат мира 2017 года. Европейский отборочный этап  
00:45 Д/ф «Вся правда про...» (12+)  
01:00 Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Европа — Северная Америка  
03:45 Д/ф «Последние гладиаторы» (16+)  
05:45 Д/ф «1+1» (16+)

## ВЕТТА-ПЕРМЬ

08:00 Мультфильмы (6+)  
10:00 «Воскресная проповедь» (16+)  
10:05 «Белая студия» (16+)  
10:35 «Витрины» (16+)  
10:55 «Чужие письма» (16+)  
11:00 «Тот самый вкус» (16+)  
11:05 «Тайны здоровья» (16+)  
11:15 «Ворчун» (16+)  
11:20 «Ответственность беру на себя» (16+)  
11:30 «Дополнительное время» (16+)  
11:45 «Деловой подход» (16+)  
11:50 «Эх, дороги!» (16+)  
11:55 «Лобби-холл» (16+)  
12:15 Вещание информационного канала «Россия 24»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## Вопрос — ответ

— Наступил новый учебный год, и на наших детей вновь навалился груз проблем, связанных с необходимостью обрабатывать большой объём информации. Уроки в школе, выполнение домашнего задания, а потом ребята ещё садятся за компьютер, смотрят телевизор... Как защитить глаза детей от перегрузки и сохранить хорошее зрение?

Елена Андреевна, мама пятиклассника

На вопрос отвечает **Ирина Кекконен**, врач-окулист поликлиники № 4 Городской детской клинической поликлиники № 1.

— Да, современная действительность такова, что глаза школьников практически всегда находятся в напряжении и потому быстро устают. Зачастую это приводит к нарушению зре-

ния. Снять напряжение и усталость поможет нехитрая гимнастика для глаз.

**Упражнение «Движение глазами».** Семь раз сделайте глазами движение вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вниз-прямо-вверх, прямо-вверх-прямо-вниз. Потом посмотрите в левый верхний угол комнаты и плавно переведите взгляд

в нижний правый угол.

**Упражнение «Восьмёрка».** Во время выполнения этого упражнения необходимо держать голову неподвижной! Опишите глазами горизонтальную восьмёрку в максимальном размере. Повторите упражнение несколько раз. Поменяйте направление.

**Упражнение «Письмо носом».** Закройте глаза,

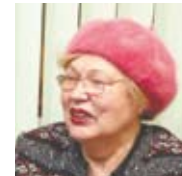
расслабьтесь. Представьте, что кончик вашего носа — это ручка, которой вам нужно написать ваше имя и отчество. Начинайте двигать ручкой, будто вы пишете.

Важно помнить, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, пойдут на пользу, если будут выполняться регулярно.



### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В эти сентябрьские полные хлопот дни давайте не забудем поздравить именинников!



Коллеги и родные передают через нашу газету поздравление с Днём рождения **Краснобаевой Надежде Аркадьевне**. В их праздничном послании есть такие строки: «Дорогая Надежда Аркадьевна! От всей души желаем тебе здоровья, благополучия, любви и счастья. Оставайся всегда такой же доброй, душевной и мудрой!»

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

## Осень на дворе — желудок в пустоте

Наступила осень. Для нас первые дни сентября — повод задуматься о скорых неминуемых холодах. Пора доставать из кладовок или покупать зимнюю одежду. Подготовиться к ненастной погоде поможет и рациональное питание.

Когда наступали серые дождливые дни, моя бабушка непременно ставила на стол картофель, сваренный «в мундире», причём подавала она его без каких-либо соусов. Мне нравилось есть горячий, пахнущий укропом и маслом картофель, только вот хотелось прибавить к нему сметанки или ещё что-нибудь вкусненькое. Но бабушка была неумолима. Она считала, что люди не должны употреблять в пищу калорийные продукты, чтобы бороться с холодами, а должны умеренно питаться и много двигаться. Повзрослев, я поняла, что картофель, сваренный «в мундире», не прибавляет лишних килограммов, отлично справляется с возрастающим с приходом осени чувством голода и помо-



гает противостоять простудным заболеваниям, потому что в нём много калия и витамина С. Давайте вместе приготовим это блюдо и кое-что ещё по бабушкиным рецептам!

**Картофель «в мундире»**  
Возьмём картофель, соль, немного сливочного масла и заготовленный на зиму укроп.

Картофель вымоем, положим в кастрюлю, зальём

его горячей водой и будем варить до полуготовности при слабом кипении, закрыв посуду крышкой. После этого вольём раствор соли и будем варить до готовности. Далее сольём воду, картофель очистим и подадим к столу горячим с маслом и укропом.

А уж если кому-то из нас всё же хотелось мяса, бабушка предлагала простые блюда из рыбы.

Она утверждала, что полезные вещества, содержащиеся в рыбе, нужны детям для формирования прочного скелета, нормализации обмена веществ, строительства мышечных клеток и даже для правильного функционирования щитовидной железы.

### Рыба отварная

Возьмём 100 г любой нежирной рыбы, 5 г лука репчатого, 10 г сливочного масла, 150 г воды, 1/2 штуки яйца, 5 г соли, немного петрушки.

Вскипятим воду с раствором соли, мелко нарезанным луком и петрушкой. Опустим в неё куски подготовленной рыбы и будем варить при слабом кипении примерно 30 минут. Готовую рыбу отделим от костей (для маленьких детей ещё и разомнём вилкой)

и польём её растопленным маслом, смешанным с рубленным яйцом.

А на десерт у нас всегда были фрукты, ягоды, ягодные соки, настои или варенье. Они прекрасно заменяли нам сладости и поднимали настроение. Бабушка, например, была уверена, что одного стакана свежих или замороженных ягод в день вполне хватает, чтобы поддерживать в организме нужное количество необходимых для хорошего самочувствия витаминов.

Прислушайтесь к этим простым советам. Пусть самые простые народные кушанья помогут вам избежать осеннего авитаминоза и вирусных заболеваний, наладить питание и улучшить настроение. Приятного Вам аппетита!

Ольга Калих