Тарифы ЖКХ растут. Что их остановит в крае? стр.5

"Друзей не едят!" Но приходится...

стр.8

Фото habinfo.ru

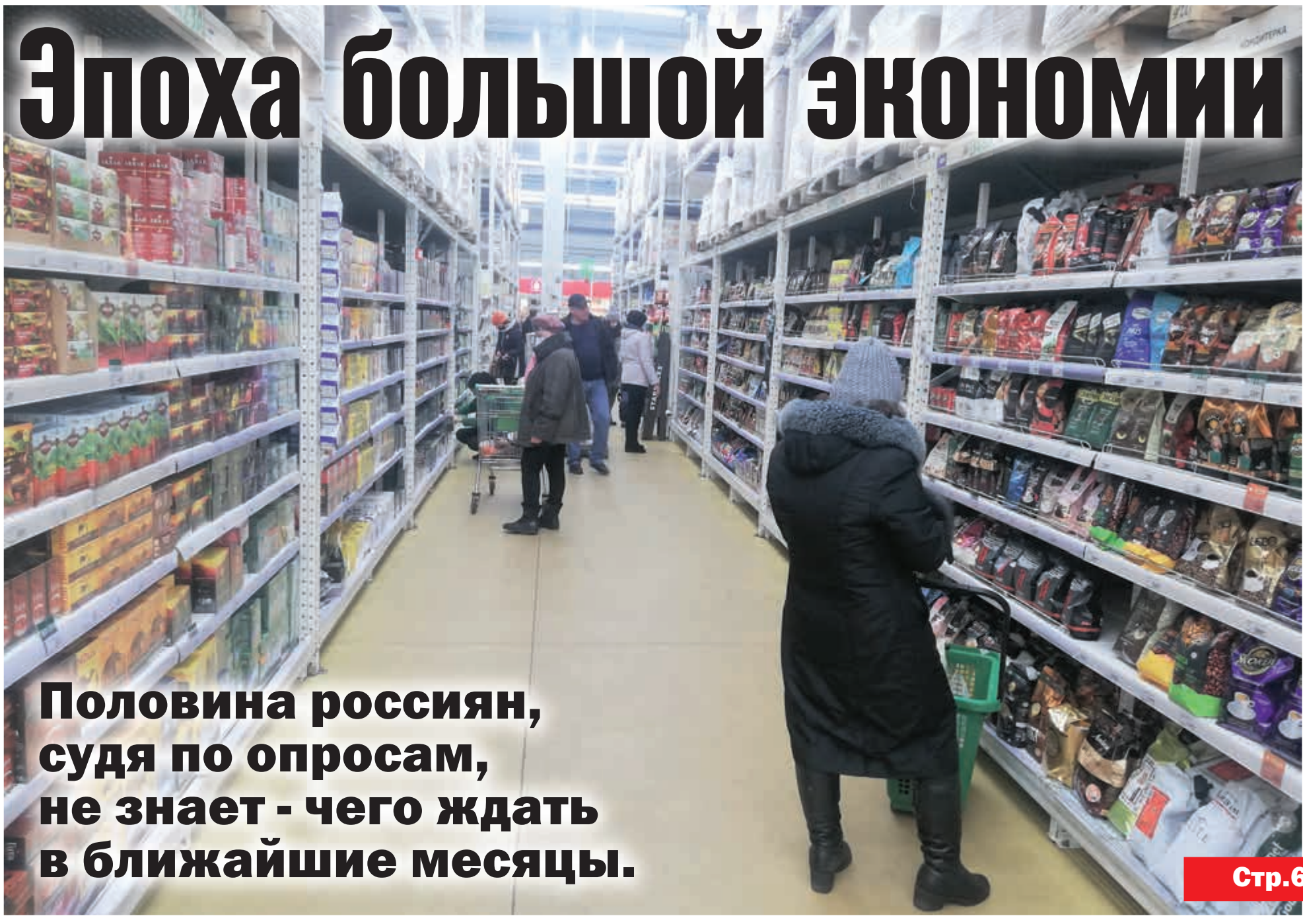
Зачем шаманы бьют в бубен

стр.16

ЧИТАЙ И ОБСУЖДАЙ!
HABINFO.ru
Теперь и онлайн!

хабаровский Экспресс
3 (1525) 18- 25 января 2023 г.

Эпоха большой экономии



Половина россиян, судя по опросам, не знает - чего ждать в ближайшие месяцы.

Стр.6

Фото Ольги Григорьевой

Теперь по 45

Плата за проезд в городских автобусах вновь растёт

Сразу на пять рублей увеличится стоимость проезда на популярных городских автобусных маршрутах. Причина, как говорят частные перевозчики, все та же: дорожающее ГСМ и запчасти.

Напомним, месяц назад, с 19 декабря, повысился проезд в общественном транспорте, об обслуживаемом муниципальным перевозчиком МУП «ГЭТ». Тарифы для трамваев, троллейбусов и ряда автобусных маршрутов выросли с 30 до 33 рублей – днем и с 33 до 35 рублей – с 20:00. Однако муниципальному перевозчику, в отличии от коммерсантов, цену на билеты разрешено увеличивать не чаще одного раза в год. Ну а для частников, по традиции, решение коллег из управляемого сектора служит своеобразным спусковым крючком. В итоге уже тогда на ряде коммерческих маршрутов цены тоже выросли – где до 35, а где и до 40 рублей.

***

Теперь, похоже, настала очередь «подтянуться» к новой ценовой планке и другим их коллегам. При этом на ряде популярных маршрутов автобусов будет увеличена стоимость проезда с 40 до 45 рублей. Об этом городскую администрацию уведомил хабаровский перевозчик Виталий Артамонов.

Так, с 30 января до 45 рублей вырастет стоимость поездки на маршрутах № № 8, 8-1, 17, 35, 46 и 49. А с 9 февраля на пять рублей дороже будет проезд и на автобусе № 47.

Пересмотреть тарифы, как объяснил перевозчик, они вынуждены в связи с ростом цен на запчасти и топливо. Газ, которым заправляется большинство автобусов в парке этого предпринимателя, «взлетел» все на те же пять рублей, а осенью на семь рублей выросла стоимость дизельного топлива. Не спасла ситуацию, по его словам, идея ради экономии отказаться от кондукторов на этих маршрутах.

До 45 руб. – вырастет с 30 января стоимость поездки на маршрутах № № 8, 8-1, 17, 35, 46 и 49. А с 9 февраля на пять рублей дороже будет проезд и на автобусе № 47. Ожидается повышение тарифа и на маршруте № 25.

Тут стоит пояснить, что в декабре этот перевозчик сообщал, что закупил 15 новых китайских автобусов, работающих на газомоторном топливе. Каждый вместе с доставкой из Поднебесной обошелся предпринимателю в 12 миллионов рублей.

Ожидается, что в ближайшее время может подняться стоимость проезда так же на маршруте № 25, сообщают «Хабаровские вести», приводя слова представителя компании-перевозчика Ивана Новикова. Как указывает он, сегодня себестоимость проезда в автобусе большого класса составляет более 60 руб. В эту сумму входят затраты на топливо, запчасти, техобслуживание и зарплата экипажей. Перевозчик намерен увеличить оплату также сразу на пять рублей.

Билеты со старой ценой скоро станут коллекционной ценностью? Фото автора

***

Напомним, по федеральному закону № 220-ФЗ перевозчики, работающие по нерегулируемому тарифу, имеют право самостоятельно устанавливать цену за проезд, уведомив предварительно контролирующие органы. И таких маршрутов в Хабаровске сегодня – большинство.

Самыми доступными по цене на проезд на сегодня остаются муниципальные трамваи, троллейбусы и автобусы. Жаль, только выбор маршрутов у МУП «ГЭТ» нынче не богатый: автобус № 1 и № 29П, сезонный № 28, а также три трамвайных маршрута и один троллейбусный.

А самое главное: если еще лет пять назад в мэрии широко обсуждали дальнейшую стратегию развития общественного транспорта в краевой столице, привлекали к обсуждению активистов и ученых. Сейчас же в основном, чиновники и депутаты периодически вбрасывают в публичное пространство тезисы про дороговизну для бюджета содержания трамвайного транспорта, да хвалятся покупкой отдельных комфортабельных транспортных единиц. И куда мы едем дальше, почему стоим на остановках все дольше, не лишимся ли мы вскоре вообще троллейбусных и трамвайных маршрутов – об этом сегодня слышно гораздо меньше...

Виктория Андреева

Еще лет пять назад в мэрии широко обсуждали дальнейшую стратегию развития общественного транспорта в краевой столице, привлекали к обсуждению активистов и ученых. Сейчас же в основном, чиновники и депутаты периодически вбрасывают в публичное пространство тезисы про дороговизну для бюджета содержания трамвайного транспорта, да хвалятся покупкой отдельных комфортабельных транспортных единиц.

КОНКУРСЫ

АКТИВИСТЫ ТОС УЖЕ НЕСУТ ЗАЯВКИ

Конкурс социально значимых инициатив/проектов среди территориального общественного самоуправления объявила администрация Хабаровска. Прием заявлений и документов пройдет по 14 февраля. Общая сумма конкурса – 10 млн руб. Максимальная сумма гранта на реализацию проекта не может превышать 500 тысяч.

От одного ТОСа на конкурс может быть представлено три проекта. Инициативы могут быть направлены на благоустройство территории или удовлетворение социально-бытовых потребностей граждан, проживающих в границах объединения.

Заявления и документы принимаются по адресу: ул. Ленинградская, 30, каб. 217 в рабочие дни с 9:00 до 18:00 (на бумажном и электронном носителе), перерыв с 13 до 14 часов. Почтовый адрес: 680017, Хабаровский край, Хабаровск, ул. Ленинградская, 30, управление по связям с общественностью и работе с молодежью (сектор общественных проектов). Электронная почта: Primachenkoed@khv27.ru, Avlasovichuv@khv27.ru

Контакты для получения разъяснений положения о конкурсе, даты начала и окончания сроков его проведения, а также консультаций по вопросам подготовки заявлений и документов на участие: Примаченко Елена Дмитриевна, завсектором общественных проектов управления по связям с общественностью и работе с молодежью, тел. 40-91-42;

Авласович Юлия Витальевна, главный специалист сектора, тел. 40-90-86.

Валерий Лапин

ТРАДИЦИИ

Крещенские купели ждут жителей края

19 января в стране, а также в нашем регионе пройдут традиционные Крещенские купания, приуроченные к известному православному празднику. В Главное управление МЧС России по краю поступила предварительная информация о том, что 15 таких мест будут оборудованы в 10 районах. Каждую точку спасатели тщательно проверяют на соответствие требованиям безопасности.

– Сотрудники Центра ГИМС ГУ МЧС по Хабаровскому краю во всех местах, где люди будут выходить на лед, проверяют его прочность. Также специалисты подготовили рекомендации по возможному нахождению одновременно на ледовом поле людей и техники. Непосредственно в праздник у крещенских купелей будет организовано дежурство инспекторов ГИМС, пожарных, спасателей, бригад скорой помощи и полиции, – сообщили в пресс-службе ГУ МЧС России по региону.

Перед купанием важно разогреть тело, сделав разминку, советуют спасатели. Фото habinfo.ru

Специалисты напомнили, что по правилам спуск к воде должен быть оборудован поручнями и сходнями с противоскользящим покрытием. Внутри куплей обычно закрепляют страхующие сетки. Возле прорубей обязательно установят палатки для переодевания и обогрева. Так как в местах проведения крещенских обрядов всегда собирается много людей, поэтому взрослым нельзя оставлять малолетних детей без присмотра.

Спасатели обращают внимание, что окунаться с прорубь в стихийных местах, где не организован контроль, запрещено. В случае любых происшествий рекомендуется незамедлительно звонить по телефонам «101» или «112».

– Желающим окунуться в Крещение нужно заранее готовиться и закаливать организм. Перед купанием важно разогреть тело, сделав разминку. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви. Передвигаться надо медленно и внимательно. Рекомендуется находиться в проруби не более минуты. После окунания необходимо растереться полотенцем и надеть сухую одежду. Согреться и не заболеть помогут горячий чай, кофе или травяной настой, – напомнили правила в ГУ МЧС.

На 16 января в краевой столице были согласованы три места для купаний: на берегу реки Уссури в районе магазина «Раймаг» (ул. Минусинская, Красная речка), у строящегося храма Введения во храм Пресвятой Богородицы (ул. Покуса, поселок им. Горького) и на пруду парка «Северный». Открыты они будут ориентировочно с 10:00 до 17:30. Уточнять время и место Крещенских купаний лучше на сайте хабаровской епархии РПЦ.

Марина Кутепова

Кому нужна работа

18 тысяч вакансий предлагают в крае молодым

Центрами занятости населения совместно с работодателями края на базе Единой цифровой платформы в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России» размещено свыше 18 тысяч рабочих мест без предъявления требований к опыту работы.

И еще одна хорошая новость с краевого рынка труда – специальный сертификат на оплату прохождения независимой оценки квалификации теперь смогут получить безработные и ищущие работу.

С 2023 года в крае центром занятости населения Хабаровска будет оказываться новая услуга – выдача сертификатов на прохождение так называемой «НОК» – независимой оценки квалификации. Прежде такой механизм прохождения квалификации в России не применялся.

***

Подобную процедуру НОК обычно оплачивает либо работодатель, либо сам работник. Однако в правительстве края отмечают: хабаровским ноу-хау стало то, что для безработных граждан и граждан, ищущих работу и не имеющих заработка, оплачивать профессиональный экзамен будет центр занятости населения путем выдачи сертификата. Стоимость сертификата равна стоимости экзамена в центре оценки квалификации.

Как поясняют в центре занятости, независимая оценка квалификации – это процедура подтверждения соответствия квалификации соискателя положениям профессионального стандарта или иным квалификационным требованиям. НОК проводится уполномоченными центрами оценки квалификаций, а сам экзамен состоит из теоретической и практической частей.

12 Центров оценки квалификаций и 20 экзаменационных площадок действует в крае. По результатам прохождения экзамена гражданину выдается свидетельство о соответствии его квалификации требованиям профессионального стандарта.

Напомним, сейчас в крае действует 12 Центров оценки квалификаций и 20 экзаменационных площадок. По результатам прохождения экзамена гражданину выдается свидетельство о соответствии его квалификации требованиям профессионального стандарта.

Как считают специалисты, наличие свидетельства НОК повышает конкурентоспособность гражданина на рынке труда, поскольку позволяет потенциальному работодателю определить реальный уровень профессиональных знаний и умений соискателей, упростить подбор кандидатов на вакантные должности, сократить возможные риски, связанные с недостаточной квалификацией соискателей, и экономить на дополнительном профессиональном образовании вновь принятых работников.

Если гражданин готов подтвердить свою квалификацию, он может обратиться в центр занятости населения по месту жительства, где ему окажут необходимую консультативную помощь в оформлении документов для получения сертификата, предоставят информацию о центрах оценки квалификаций и выдадут сертификат на оплату профессионального экзамена.

***

И другая хорошая новость с рынка труда. Центрами занятости населения совместно с работодателями края на базе Единой цифровой платформы в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России» размещено свыше 18 тысяч рабочих мест без предъявления требований к опыту работы. Из этого количества более 300 рабочих мест предлагают для трудоустройства молодых граждан, в том числе ранее не работавших, предприятия оборонно-промышленного комплекса края.

– С учетом специализации края в основном требуются специалисты и рабочие для реального сектора экономики, в том числе в сферах: обрабатывающих производств, транспорта, строительства, здравоохранения, образования и других, – рассказала Инна Малинина, первый зампред комитета по труду и занятости населения правительства края.

В центре занятости ждут молодежь и безработных. Фото Екатерины Подпенко

При приеме на работу молодых граждан в возрасте до 30 лет, включая не имеющих опыта работы и выпускников, работодатели могут получить субсидию на компенсацию части расходов на выплату зарплаты трудоустроенным работникам. Данный механизм господдержки позволяет заинтересовать работодателей в приеме на работу граждан из числа молодежи, а молодым специалистам получить необходимый опыт работы. Количество рабочих мест в рамках программы господдержки работодателей составляет свыше 1400 единиц.

– Компании могут получить субсидии на компенсацию расходов по оплате труда новых работников в размере трех МРОТ с учетом начисленных страховых взносов и районного коэффициента. Первый платеж поступит через месяц после трудоустройства нового работника. Второй – через три месяца. Третий – через полгода. Господдержка в повышенном размере предусмотрена для предприятий ОПК края, привлекающих работников из других регионов страны по востребованным профессиям, в случае отсутствия таких специалистов на краевом рынке труда, – добавила Инна Малинина.

Как указывают в комитете по труду, эта программа будет действовать весь 2023 год, с условиями участия в ней можно ознакомиться на сайте trudvsem.ru.

Марина Кутепова

ЖИЛЬЁ МОЁ

Где нам стоит дом в Хабаровске построить?

Перспективные земельные участки под комплексную жилую застройку определены в краевой столице, сообщили в Минстрое региона. Так, среди них – «Ореховая сопка», шестой-седьмой микрорайоны, улица Локомотивная («Аэродром ДОСААФ»), переулок Брянский, улица Связная, на которых есть возможность построить до 3,4 миллиона квадратных метров жилья.

– Такие объемы предполагаемого строительства дают право нашему краю участвовать в конкурсе на получение федеральной субсидии, которую мы планируем направить на возведение объектов инфраструктуры, – сообщил министр строительства края Олег Сутурин.

Так, в микрорайоне «Ореховая сопка» четверо из шести застройщиков уже реализуют свои проекты (ООО «Академинвест», ООО «СЗ «ФЖС», ООО «СЗ «Перспектива», ООО «СЗ-УИП»). В микрорайоне «Ореховая сопка» удалось за счет нового механизма «инфраструктурный бюджетный кредит» привлечь около 5 млрд рублей федеральной субсидии на строительство объектов инфраструктуры: тепломагистраль № 35, детсада по ул. Шатова на 320 мест и автодороги по улице Героев Пассаров. К слову, эта двухполосная трасса (3200 метров в длину) соединит улицы Совхозную и Трехгорную. Сдача этого объекта по плану – в декабре 2023 года.

Город продолжает застраиваться. Фото khabkrai.ru

Кроме того, к строительству инфраструктурных объектов край может привлекать федеральные средства по программе «Стимул». Регион уже имеет опыт участия в этой программе: заявка подавалась на получение софинансирования строительства детской поликлиники в микрорайоне Прибрежный Хабаровска. При этом при распределении финансирования федеральный центр учитывает темпы жилищного строительства к регионе. В июле этого года региональный Минстрой планирует подать заявку на получение финансирования для развития транспортной инфраструктуры шестого и седьмого микрорайонов, а также площадки в районе переулка Брянский.

– В 2020-2022 годах в микрорайоне «Строитель» в Прибрежном районе Хабаровска введены в эксплуатацию жилые дома по ул. Павла Морозова. В этом году запланирован ввод ЖК «Riverday new» и дома № 23 компании «Реал Строй». То есть мы видим, что застройка в районе Прибрежном ведется активно, поэтому строительство поликлиники здесь было жизненно необходимо, – напомнил Олег Сутурин.

В прошлом номере мы писали, что ввод в эксплуатацию детской поликлиника № 17 в Прибрежном микрорайоне состоялся в конце декабря. Планируется, что принять первых пациентов новая поликлиника сможет уже в марте.

Валерий Лапин

МЕЖДУ ТЕМ

ПОЛЕЗНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ЗАСТРОЙЩИКА И ИНВЕСТОРА

«Публичный портал Государственной информационной системы обеспечения градостроительной деятельности Хабаровского края» (ГИСОГД края) запущен в конце декабря. Адрес портала – portal-gisogd.khv.gov.ru/.

Как сообщают в Минстрое региона, на портале ГИСОГД края можно найти различные данные, включая схемы территориального планирования муниципальных районов края, сведения о выданных разрешениях на строительство, реконструкцию и ввод объектов капитального строительства в эксплуатацию, Правила землепользования и застройки муниципальных образований, входящих в состав Хабаровского края. Как считают эксперты ведомства, информация, размещенная на портале ГИСОГД края, будет полезна застройщикам и инвесторам, так как содержит в себе проекты межевания для объектов регионального значения.

Красиво шить не запретишь

Чем в крае помогают самозанятым

Кто сказал, что бизнес – не женское дело? Примерно половина займов, которые сегодня выдает краевой фонд поддержки МСП, приходится на бизнес-вумен. Некоторые находят свое призвание далеко не сразу. Юлия Закарян 25 лет проработала продавцом женской одежды и белья, а потом поняла, что хочет не заниматься перепродажей, а шить и творить!

Деловые женщины сегодня пекут торты на заказ и производят мебель, открывают гостиницы и занимаются социальным предпринимательством. Ну, и конечно, шьют одежду. Как работается в статусе самозанятого, чем предпринимателям помогает центр «Мой бизнес» и другие подробности своего бизнеса нам раскрыла хабаровский дизайнер.

– Юлия Владимировна, тяжело было начинать?

– Конечно, неуверенность есть всегда. Масса вопросов, в основном, в твоей голове: а как, а вдруг не получится? А возраст, а дети? А нет образования специального дизайнерского, а что люди скажут? Конечно, сложно. Хотя у меня было первое образование – швейное, я скорняк – мастер по пошиву меховых изделий. Но кто сошьет шубу, тот сошьет и платье. У меня четверо детей, при этом три дочки. Я им периодически что-то шью, мы куда-то ходим, придумываю наряды, и уже стала создаваться некая коллекция. И уже после того, как ателье открылось, меня пригласили поучаствовать в «фешн-битве».

– Вы сами придумываете модели, разрабатываете эскизы?

– Да, все из головы. Конечно, что-то подсмотришь, где-то чем-то навеяло, но, считаю, мне пока удается оставаться оригинальной. Я дважды участвовала в хабаровском конкурсе «Золотое лекало», плюс «фешн-битва», итого – уже три отшитых коллекции по 10-15 изделий в каждой. Заказчики, которые приходят в мою мастерскую, могут прийти со своими идеями, но я все равно их пропущу через себя, творчески переработаю.

– Вы сказали, что «кто сошьет шубу, тот сошьет и платье». А платье из меха сможете сшить?

– Таких заказов пока не было, но, думаю, нет ничего невозможного, – улыбается Юлия. – Сейчас у меня в работе легкая шубка из лисы, она немного похожа на платье – мех тонкими полосками нашивается на трикотаж, там будет кокетка, расшитая кружевом.

– Считается, что с мехом довольно сложно работать...

– На самом деле это вопрос опыта. Нужно подобрать шкуры правильно, чтобы не было видно переходов, сшить их потом. Нюансы такие – мех мы не утюжим на утюге, мех правят. Это самый главный нюанс, потому что мех растягивается, наносится специальный состав, растягивается и сушится. Потом идет обкрой, идут примерки.

Почти 44 тысячи самозантых насчитывалось в крае к началу 2023 года. В ЦОУ «Мой бизнес» самозанятым предоставляют целый спектр услуг по продвижению продукции: через размещение наружной рекламы информации на билбордах, цифровых экранах, создание брендбука, рекламной печатной продукции и др. Также в центре оказывают консультационные услуги и проводят обучающие мероприятия.

Модный наряд от хабаровского дизайнера. Фото из личного архива

Юлия Закарян за работой. Фото из личного архива

– Сейчас страна испытывает сильное санкционное давление. Отразилось это на вашей работе?

– Ну, мы ведь ни нитки, ни ткани сами не производим, к сожалению... Так что материалы выросли процентов на 30-40 в цене. А в остальном – понимаю, что без работы не останемся, в этом смысле импортозамещение и закрытие, уход крупных брендов открывает для российских дизайнеров простор для творчества. Люди привыкли иметь очень много вещей, но не очень хорошего качества, и когда они поняли, что не могут купить то, что надо – заказывают в интернете, приносят к нам, придумываем какие-то переделки, доделки.

– Какой объем работы можете выполнить за месяц?

– Могу сшить четыре-пять шуб, плюс какие-то мелкие ремонты делать, например, подшить брюки. Мне не интересно заниматься только одним заказом, у меня в работе всегда несколько изделий. Знаете, допустим, по нормативу на пошив юбки отводится четыре часа. Естественно, не шью юбку именно столько, я ведь не робот, мне нужно переключиться. Так что я немного работаю с юбкой, потом берусь за платье, перехожу к шубе – и так работать не только интереснее, так работать быстрее!

На первый соцконтракт купила скорняжную машину. Фото khabkrai.ru

«В сравнении с другими системам налогообложения расходы значительно ниже, сэкономленные деньги сразу пускаю в дело. Это главный плюс! Еще один плюс статуса самозанятых – расширение базы заказчиков».

– Сегодня вы трудитесь в статусе самозанятого. Это удобней, чем быть индивидуальным предпринимателем?

– В качестве самозанятого я зарегистрировалась в 2020 году. Безусловно, это налогообложение более удобное, более прозрачное. Можно все сделать, как положено. Не нужно прятаться, не нужно какие-то там налоги скрывать, потому что очень многие заказчики нацелены на прозрачную работу, то есть им нужны квитанции. То, что не нужно платить в пенсионный фонд – это, на мой взгляд, большой плюс. Из минусов – я не могу брать на работу людей. Я не могу справляться сама, потому что работы много, и в тоже время помощников брать не могу. И все же в сравнении с другими системам налогообложения расходы значительно ниже, сэкономленные деньги сразу пускаю в дело. Это главный плюс. Еще один плюс статуса самозанятых – расширение базы заказчиков. Сегодня многие известные в городе предпринимательницы сразу предупреждают своих партнеров, что работают только в белую, уход в «тень» означает потерю хороших заказчиков!

– Вы получали какую-то поддержку от государства?

– Да, лет пять назад, когда я была ИП, оформляла социальный контракт, и вот на этот контракт куплена скорняжная машина. Сейчас вот есть тоже в планах оформить контракт в 2023 году, планы большие, это пока секрет, но могу сказать, что деньги будут вложены в оборудование и развитие!

К слову, сейчас предпринимательница также думает о расширении бизнес-горизонтов через онлайн-продажи. Первый опыт уже есть – Юлия самостоятельно зарегистрировалась на казахстанской площадке Livemaster.ru. В ближайших планах выход на популярные отечественные площадки онлайн-торговли и на рынок Китая через маркетплейс Aliexpress.

– Продвижение продукции онлайн – одна из самых действенных и востребованных мер господдержки. Краевой центр оказания услуг «Мой бизнес» помогает в этом самозанятым, предоставляя услугу по созданию сайта, в том числе по созданию сайта-каталога продукции. Так для самозанятых открывается возможность получения заказов с сайта, наглядной демонстрации своей работы или целого каталога продукции. Для микробизнеса особенно важно, что все эти услуги бесплатны. В прошлом году, к примеру, ею воспользовались 30 самозанятых, – рассказала директор центра Екатерина Чабан.

В ЦОУ «Мой бизнес» также предоставляют самозанятым целый спектр услуг по продвижению продукции: через размещение наружной рекламы информации на билбордах, цифровых экранах, создание брендбука, рекламной печатной продукции и др. Также в центре оказывают консультационные услуги и проводят обучающие мероприятия.

Мария Полякова

По всем мерам поддержки самозанятых проконсультироваться можно в хабаровском центре «Мой бизнес» по телефону горячей линии: 8800-555-3909.

Дорогое моё ЖКХ

Три барьера властей региона против роста платы за коммунальные услуги

Квитанции на оплату жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ) за декабрь прошлого года начали получать жители края. Некоторые столкнулись с тем, что суммы в платежных документах значительно выросли. Напомним, 1 декабря по всей стране произошла внеплановая индексация тарифов на коммунальные услуги. Она была необходима, чтобы обеспечить стабильную работу отрасли. При этом для населения рост платы за ЖКУ не должен был превышать 9%.

Анжелика Миронова рассказала о предпринятых краевыми властями шагах. Фото khabkrai.ru

Почему в некоторых случаях этот порог был превышен, на специальной пресс-коференции разъяснили министр ЖКХ края Анжелика Миронова и председатель краевого комитета по ценам и тарифам Алена Сидорова.

– 1 декабря изменились тарифы на холодную и горячую воду, электроэнергию, тепло, газ и твердые коммунальные отходы. В ряде случаев рост был в пределах 9%, в других – больше. Особенно это заметно на примере двухкомпонентных тарифов на электроэнергию – день/ночь. Здесь «дневной» тариф вырос на 24%, «ночной» – на 27%. Связано это с тем, что много лет в крае их индексация производилась с применением коэффициентов, а теперь изменилась методика расчета с применением объемных показателей. В ряде регионов ситуация не так заметна, но это потому что там тарифы на электроэнергию на момент декабрьской индексации уже были значительно выше наших, – пояснила Алена Сидорова.

Она также уточнила, что ближайшие полтора года индексации тарифов не планируется, следующая намечена федеральными властями только на 1 июля 2024 года.

ПЕРВЫЙ БАРЬЕР – ТАРИФНЫЙ

При этом, как отметила министр ЖКХ края Анжелика Миронова, в регионе приняты меры, чтобы сдержать рост платы граждан за коммунальные услуги. Для этого в крае применяются три специальных механизма – установлены предельные тарифы, предельные индексы роста платы и предоставляется субсидия на оплату ЖКУ.

– Предельные максимальные тарифы на теплоэнергию губернатор утверждает ежегодно. Это одна из тех мер, которые краевые власти предпринимают, чтобы ограничить рост платы граждан за коммунальные услуги. С 1 декабря такой тариф составляет для жителей районов Крайнего Севера 2098,14 руб./Гкал (с НДС), для других районов – 2691,96 руб./Гкал. Это гораздо меньше экономически обоснованных тарифов на тепло, то есть меньше себестоимости этой услуги. Таким образом, граждане оплачивают до 81 % от стоимости тепловой энергии, а разницу коммунальным компаниям компенсируют из краевой казны. В 2023 году на покрытие разницы в тарифах на тепло в бюджете края предусмотрено 4,1 млрд рублей, – отметила Анжелика Миронова.

Кроме того, жители края платят за электроэнергию по единым тарифам, установленным в рамках предельных уровней тарифов, утвержденных ФАС России. Поэтому в зависимости от стоимости электроэнергии на конкретной территории жители оплачивают до 37 % от этой суммы. Убытки предприятиям также возмещаются из краевого бюджета. На это планируется направить почти 2,1 млрд рублей.

По обращению с отходами в Хабаровске и районе им. Лазо, где работает регоператор, правительством края для населения установлен льготный тариф – ниже экономически обоснованного для многоквартирных домов на 21,9%, а для индивидуальных домов – на 37,1%. С декабря размер льготного тарифа составляет 5,45 рублей за квадратный метр.

ИНДЕКСАЦИЯ СУБСИДИЙ ДЛЯ СЕМЕЙ

Второй механизм – это субсидии на оплату ЖКУ. Право на них имеют граждане, чьи расходы на оплату ЖКУ больше 22% в совокупном доходе семьи. Чтобы получить субсидию, нужно обратиться в органы соцзащиты по месту жительства.

К слову, размер субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в крае увеличен в 2023 году. Власти проиндексировали социальную выплату, что частично поможет сгладить удорожание коммунальных расходов, произошедшее после повышения тарифов, отдельно разъяснил прессе министр социальной защиты края Александр Дорофеев.

– В июне прошлого года пересмотрены размеры региональных стандартов стоимости жилищно-коммунальных услуг, а также прожиточного минимума. Это дало возможность произвести перерасчет субсидии, выплачиваемой отдельным категориям граждан в беззаявительном порядке с июня, а по отдельным населенным пунктам с января 2022 года. Суммы выплаты подняли для 30,3 тысячи семей, – рассказал министр.

Более 6 млрд руб. направят краевые власти на сдерживание роста платы за коммунальные услуги в 2023 году.

– В декабре прошлого года установлены новые региональные стандарты стоимости жилищно-коммунальных услуг, а с января 2023-го установлены новые размеры величины прожиточного минимума. Теперь это дало возможность повторно повысить в 2023 году размер субсидии. По отдельным населенным пунктам данные стандарты изменены с июля либо с сентября 2022 года. Поэтому суммы с доплатой за прошлый период жители края получат через банки в январе, а по почте – в феврале, – пояснил Александр Дорофеев.

Он добавил, что субсидию с увеличенным размером теперь будут получать более 31 тысячи семей и одиноко проживающих граждан. На эти цели в течение года планируется направить около 600 млн рублей. В зависимости от состава семьи, степени благоустроенности жилья, доходов граждан (семей) в среднем размер субсидии увеличится на шесть процентов.

При этом для категорий граждан из федерального и регионального регистра льготников остается ежемесячная компенсация расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг. Граждане из этого перечня смогут возместить 50% расходов, а многодетные семьи – до 30%.

– Размер компенсации начисляется индивидуально на основании квитанций за услуги ЖКХ и зависит от площади помещения, количества зарегистрированных лиц, объема потребленных коммунальных услуг. В случае изменения размера платы гражданин вправе обратиться в центр социальной поддержки населения по месту проживания за перерасчетом размера компенсации, представив документы о платежах за шесть месяцев. Сейчас получателями компенсации в Хабаровском крае являются свыше 174 тысяч граждан. В 2022 году на предоставление им этой услуги израсходовано 2,3 млрд рублей, – отметил Александр Дорофеев.

Отдельно в 2023 году власти проиндексировали на 5,5% размер ежемесячной денежной выплаты на оплату услуг ЖКХ специалистам сельской местности. Выплата для них варьируется и доходит до 2846 рублей в зависимости от условий проживания. Такую помощь сегодня получают 4172 жителя края. В региональном бюджете на 2023 год предусмотрено потратить на предоставление этих компенсаций 146,9 млн рублей.

КОМУ ПОЛОЖЕНА «КОМПЕНСАЦИЯ»

Наконец третий метод сдерживания роста платы за ЖКУ – предельные индексы, указала на пресс-конференции министр ЖКХ Анжелика Миронова. Так, с декабря предельный индекс установлен с ростом к ноябрю 2022 года на 9%, а на весь 2023 год – 0%, то есть без роста.

– Это означает, что если, например, за декабрь 2022 года рост совокупной платы за коммунальные услуги по сравнению с ноябрем прошлого года в сопоставимых условиях превысил 9%, то в квитанции должна появиться строка «Компенсация». На сумму, указанную в этой строке, должна быть снижена плата за декабрь. Разница покрывается из бюджета края, – добавила министр.

Такой механизм действует далеко не во всех регионах РФ, его применяют меньше чем в половине субъектов. Расчет компенсации осуществляют администрации муниципальных образований края, для этого гражданам не нужно писать никаких заявлений. Расчет производится в сопоставимых условиях, то есть суммы сравниваются исходя из одинакового набора коммунальных услуги и объема потребления. При этом также нужно учитывать нормативы потребления и количество проживающих в квартире.

– Необходимо понимать, что, если плата за ЖКУ выросла, потому что увеличилось потребление ресурса, эта сумма компенсации не подлежит. Так, в квитанциях за декабрь плата выше, чем за ноябрь, в большей степени именно из-за того, что увеличилось потребление по отоплению, – декабрь был значительно холоднее аномально теплого ноября. Поэтому сравнивать платежные документы нужно именно в сопоставимых условиях – по одинаковому набору услуг и объему потребления. А вот если в этом случае рост платы превышает установленный индекс (9%) и в квитанции отсутствует строка «Компенсация», нужно обратиться в свою управляющую компанию, чтобы уточнить, подавала ли та информацию для расчета компенсации в администрацию муниципалитета. Также можно обратиться непосредственно в администрацию, во всех районах края, в Хабаровске и Комсомольске-на-Амуре есть ответственные за этот вопрос сотрудники и организованы «горячие линии». Если вопрос все же не удастся решить, тогда необходимо направить обращение в Госжилнадзор, – объясняет Анжелика Миронова.

Как пояснили спикеры, после рассмотрения обращений перерасчет по компенсациям будет сделан в феврале – в квитанциях за январь.

Олег Потапов

Для разъяснения вопросов, связанных с индексацией тарифов и расчетом компенсации, можно звонить в рабочие дни с 9:00 до 18:00 по телефонам: (4212) 32-93-22 (краевой комитет по ценам и тарифам); 32-30-08, 30-90-97 (министерство ЖКХ края); 40-23-40 (главное управление госконтроля); 40-90-94 (администрация Хабаровска); (4217) 52-27-01 (администрация Комсомольска-на-Амуре).

Урезание расходов

Половина населения не знает, что их ждёт

Январь 2023 года начался с традиционного снижения недельных расходов по сравнению с предновогодними тратами. Однако в наступившем году номинальный рост январских затрат россиян лишь на 3% больше январских показателей прошлого года. И при официальной инфляции около 12% это означает сокращение недельных расходов россиян в реальном измерении примерно на 9%. Весьма вероятно, что потребители РФ готовы в наступившем году еще больше сократить свои расходы из-за роста неопределенности и ухудшения экономических перспектив.

На товары повседневного спроса в декабре россияне направили почти половину своих затрат. По данным исследования холдинга «Ромир», траты на эти цели достигли 48,3%, увеличившись по сравнению с ноябрем на 3% (1,4 процентных пункта).

В связи с праздниками население традиционно увеличивает траты на эти товары, однако в этом году, отмечает директор бизнес-направления «М-Ромир» Ксения Пайзанская, предновогодние закупки оказались более скромными, чем в предыдущие. Это связано со стратегиями экономии, которых придерживаются россияне, считает она. По сравнению с аналогичным периодом прошлого года индекс выше на 2,2%, а в декабре 2021-го годовой рост индекса составил 2,5%, в декабре 2020 года –2,6%, – следует из расчетов «Ромира».

***

По данным опроса исследовательского центра портала SuperJob.ru, средний бюджет на празднование Нового, 2023 года и новогодние каникулы на одного человека без учета подарков в 2022 году составил 17,5 тыс. рублей. Это на 4,6% скромнее, чем годом ранее, и это первый случай их падения даже в номинальном выражении за последние годы. По сравнению с 2019 годом расходы сократились в номинале на 2,85%. Однако если суммировать всю инфляцию за эти годы, получается, что в реальности стоимость новогодней закупки упала на четверть!

Расходы на эти цели росли с 18 тыс. руб. в 2019 году до 18,3 тыс. в 2020-м (рост на 1,6% на фоне инфляции 4,91%). В 2021 году среднестатистический россиянин потратил 18,5 тыс. рублей. Это на 1,1% больше в номинале, чем в предыдущем году, и на 2,7% больше, чем в 2019-м. Однако инфляция «отъела» от стоимости рубля еще 8,39% (см. «НГ» от 19.12.22).

По данным Сбериндекса, в последнюю неделю перед Новым годом годовая динамика расходов населения немного улучшилась, расходы россиян на товары и услуги с 26 декабря по 1 января увеличились в номинале на 6,8% в годовом измерении. Однако реальные потребительские расходы по итогам декабря снизились: по оценкам Сбериндекса, они сократились в декабре на 6,5% в годовом измерении (в ноябре падение составляло 4,8%).

«Ромир» отмечает, что россияне сократили расходы и в первую неделю нового года: средние недельные расходы со 2 по 8 января сократились на 21,3%. Индекс недельных расходов составил 5,4 тыс. руб., это рост на 3% в годовой динамике. На 3,7% (725 руб.) по сравнению с аналогичным периодом прошлого года вырос средний чек.

***

Россияне вынуждены тратить больше, так как инфляция в стране продолжает сохраняться двузначной. Росстат еще не публиковал данные за весь 2022 год, но глава Минэкономразвития Максим Решетников сообщил, что инфляция в прошлом году составила 11,9%. «Если плясать от этой цифры, то годовой показатель на 9 января можно оценить в 11,6%», – подсчитали аналитики Telegram-канала Macro Markets Inside (MMI), который основал нынешний директор департамента денежно-кредитной политики ЦБ РФ Кирилл Тремасов.

Авторы другого аналитического канала «Твердые цифры» отмечают практически фронтальный рост цен вторую неделю подряд. По их данным, доля товаров, в которых отмечается рост цен, сохраняется на уровне 70%. Впрочем, MMI пишет, что год назад цены росли вдвое быстрее, чем сейчас: с 1 по 9 января индекс потребительских цен вырос на 0,24%, а в начале 2022-го – на 0,56%.

***

Хотя есть некие положительные сигналы с рынка, и простые граждане, и даже аналитики не представляют толком, что нас ждет. Половина населения не знает, судя по опросам, что с ними будет даже в ближайшие месяцы. Хотя к декабрю 2022 года горизонт планирования собственного будущего респондентов незначительно увеличился, тем не менее половина опрошенных (51%, в декабре 2021-го таких было 56%) говорят о том, что они не знают, что с ними будет даже в ближайшие месяцы, сообщили в Левада-Центре (внесен Минюстом в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента). 29% ответили, что планируют будущее на год-два вперед, а 7% отметили, что могут планировать на ближайшие пять-шесть лет или много лет вперед.

«Хотя есть некие положительные сигналы с рынка, и простые граждане, и даже аналитики не представляют толком, что нас ждет. Половина населения не знает, судя по опросам, что с ними будет даже в ближайшие месяцы...»

Аналитики Альфа-Банка Наталия Орлова и Ирина Ростовцева хотя и продолжают настаивать на своем гораздо более негативном, чем в среднем по рынку и у чиновников, прогнозе развития экономики РФ, в четверг вынуждены были признать, что ситуация пока лучше ожиданий. Сообщение Росстата о снижении ВВП на 2,1% за 11 месяцев 2022 года указывает на спад на 2% за весь 2022 год, пишут они (президент В. Путин в декабре ждал 2,5% при официальном прогнозе на тот момент в 2,9%). Более позитивные в сравнении с ожиданиями результаты они связывают прежде всего с некоторыми улучшениями в потреблении в четвертом квартале, когда оборот розничной торговли снизился в годовом исчислении «всего» на 7,9% в ноябре по сравнению со спадом на 10% в октябре.

«Тренды улучшились как в продовольственном, так и в непродовольственном сегментах, показав снижение в ноябре на 3,4% и 11,7% соответственно. За 11 месяцев оборот розничной торговли сократился на 6,2%. В то же время совокупное потребление домохозяйств снизилось всего на 1,4% за 9 месяцев», – пишут они.

Хорошим сигналом служит рост спроса на товары длительного пользования. Продажи автомобилей по итогам года сократились на 59%, но в декабре они оказались самыми сильными с февраля, пишет канал «Твердые цифры»: падение на 50% в годовом измерении, но плюс 38% по сравнению с предыдущим месяцем.

К весьма негативным сигналам, безусловно, относится рост цен на лекарства, причем аналитики фиксируют на этом фоне спад продаж. В ноябре 2022-го средняя стоимость упаковки лекарственного препарата на коммерческом рынке России стала выше на 2,7% по сравнению с октябрем и составила 303,6 руб., сообщала компания DSM Group. Подтверждает эти данные и «Ромир» – по данным холдинга, в ноябре цены на лекарства в России увеличились на 3,9% за месяц, а в годовой динамике индекс «Цена здоровья», который отражает изменения цен на лекарственные препараты на основе фактических покупок россиян, вырос на 29,4%.

***

Этот безудержный рост цен не может не удручать россиян, реальные располагаемые доходы которых в среднем по стране снизились на 1,7% за январь-сентябрь к тому же периоду прошлого года. По данным Центра конъюнктурных исследований Института статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ, в четвертом квартале 2022 года 35% опрошенных россиян отметили ухудшение личного материального положения за прошедший год (у 10% оно улучшилось). В целом индекс потребительской уверенности (ИПУ) снизился по сравнению с предыдущим кварталом на 1 процентный пункт – до минус 23%, отметил для «НГ» директор центра Георгий Остапкович.

«Улучшения личного материального положения в течение следующих 12 месяцев ожидают 9% респондентов, а ухудшения – 26%», – сообщил он. При этом только 8% участников опроса позитивно оценили произошедшие за год изменения в экономике России, негативную оценку дали 65%. Положительных изменений в экономике России через год ожидают 13% опрошенных, а отрицательных – 44%.

«Результаты работы по борьбе с бедностью не впечатляют, поскольку при существующих темпах инфляции расходы домохозяйств растут быстрее доходов, и этот разрыв все увеличивается. Можно и нужно поднимать пенсии, зарплаты, пособия, но только в жесткой увязке с комплексом мер по регулированию цен, – заявил председатель партии «Справедливая Россия – За Правду» Сергей Миронов. – Тратить значительные бюджетные средства на социальные нужды, сохраняя при этом либеральную экономическую политику, – все равно что носить воду в решете: сколько ни лей, толку не будет. Но, похоже, эту странную ситуацию чиновники воспринимают как должное: одни отвечают за одно направление, другие за другое, а общий результат их не волнует».

Анатолий Комраков,
«Независимая газета»

https://www.ng.ru/economics/2023-01-12/1_8633_expenses.html

Раздражение президента

Как прошло совещание ВВП с правительством

На первом в 2023 году совещании Владимира Путина с членами правительства выяснилось, что Верховный главнокомандующий недоволен гособоронзаказом. «Контрактов нет! Мне директора сказали! Ну чего вы, в самом деле, дурака-то валяете?» - публично отчитал он вице-премьера Дениса Мантурова. Путин потребовал в течение месяца довести до авиапредприятий, сколько военных и гражданских судов им будет заказано в 2023 году и на перспективу. Мантуров пытался спорить, но в итоге пообещал «сделать все возможное» исходя из возможностей бюджета.

Владимир Путин, пропустивший предновогоднее заседание кабмина, решил не оставлять чиновников без пожеланий и поздравлений. Первую в году встречу с министрами он начал с благодарностей за работу и перечисления задач, которыми правительству предстоит заниматься в ближайшие месяцы. В их число по традиции вошли борьба с бедностью и обеспечение роста реальных доходов граждан, развитие дорожной инфраструктуры, создание новых производств и рабочих мест. Путин призвал чиновников расширять внешнеэкономические связи и обратить особое внимание на демографию.

Среди приоритетов также оказалась интеграция ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей в единое социально-экономическое пространство РФ. Президент напомнил, что до конца первого квартала кабмин должен подготовить спецпрограмму развития новых субъектов, чтобы к 2030 году они ничем не отличались от остальных. «Важно задать четкие, понятные для граждан ориентиры, что будет построено в их городах и поселках, какие объекты и когда будут восстановлены, как вырастут доходы семей, какую помощь от государства они получат», - напутствовал министров ВВП.

О мерах соцподдержки жителей этих регионов РФ должна была доложить вице-премьер Татьяна Голикова. Но ее сообщение почему-то решили сделать закрытым, а в открытой части заслушать доклады вице-премьеров Дениса Мантурова, Александра Новака и Марата Хуснуллина, а также ряда министров. Скандала ничто не предвещало, но он чуть не случился, когда Мантуров решил поспорить с Путиным о гособоронзаказе.

***

Президент утверждал, что у авиапредприятий нет заказа даже на 2023 год: «они не понимают, сколько военное ведомство им закажет и сколько гражданских судов будет заказано». Вице-премьер настаивал, что все параметры подтверждены, более того - взяты кредиты (прежде всего на производство вертолетов), чтобы запустить кооперацию для оснащения судов двигателями. «Мощности все сверстаны и по этому, и по следующему году», - пытался переубедить Путина он. Но у Верховного главнокомандующего были другие данные, полученные, по его словам, лично от руководителей ОПК. Поэтому Мантуров нарвался на публичную обструкцию.

Фото mk.ru: кадр из видео с совещания.

«Чего мы с вами пикироваться будем. Давайте с вами после совещания... Ну что вы, в самом деле, дурака-то валяете? Контракты когда будут?» - с нескрываемым раздражением допрашивал его Путин. Вице-премьеру ничего не оставалось, как пообещать, что скоро - в течение квартала и исходя из возможностей, которые есть у бюджета. На последнее уточнение президент внимания не обратил. А слова о квартале вызвали очередное раздражение. «Долго! Слишком долго!» - с болью в голосе вскричал ВВП и потребовал, «чтобы в течение месяца все было сделано». «О чем мы говорим? Вы что, не понимаете, в каких условиях мы живем?» - сверлил он Мантурова с экрана крайне недобрым взглядом. Впрочем, Дмитрий Песков уже сообщил, что карьере чиновника ничего не угрожает: критика на совещании является «обычным рабочим процессом», и серьезных нареканий к работе вице-премьера у главы государства нет.

Новаку было чуть легче, чем Мантурову, но тоже непросто. По лицу докладчика было очевидно, что ситуация на нефтяном рынке из-за уже имеющихся и готовящихся ограничений складывается не самым лучшим образом, но вдаваться в детали он явно не хотел. В итоге Путин узнал, что нефтяные компании пока ни на что не жалуются. И стараются выполнять его указ: в частности, избегают упоминания в контрактах потолка цен (Впрочем, как утверждают эксперты, контракты являются типовыми и в них такие вещи в принципе не указываются.). Новак пояснил, что риски контрагентов и перевозчиков, работающих с российскими компаниями, закладываются в цену фрахта. Из-за его высокой стоимости нефть из РФ продается с большим дисконтом и это, по словам вице-премьера, является сейчас главной проблемой. «Но я надеюсь, что эта ситуация будет носить временный характер. Дисконт должен со временем уменьшиться», - не очень уверенно сообщил он.

Еще одной проблемой отрасли Новак назвал эмбарго на поставки нефтепродуктов, которое вступает в силу 5 февраля, и планы западных стран установить потолок цен на мазут, дизель и керосин. Путин потребовал от Новака вплотную заняться дисконтом. Скидка на нефть, по его словам, не должна создавать проблем для бюджета. «Пообсуждайте, потом мне свои предложения доложите отдельно», - распорядился ВВП.

***

Хотя ранее в Кремле призывали не верить информации о значительных потерях России из-за нефтяного потолка (утверждается, что в день Москва недосчитывается примерно 160 млн евро), они, судя по реакции Путина, все-таки есть. В декабре средняя цена на Urals составила $50 за баррель - это в полтора раза ниже, чем в декабре 2021-го, и на $20 меньше, чем нужно для выполнения бюджетных обязательств. В свою очередь нефть марки Brent стоит больше $80 за баррель.

Елена Егорова, mk.ru

ЭКСПЕРТИЗА

Русская рулетка для бизнеса

Запас прочности у малых предприятий прошел проверку сначала пандемией, затем инфляционным разгоном, несколькими волнами падения покупательской активности, нарушением логистических цепочек. Но это не значит, что причин закрываться у бизнеса сейчас нет. Как понять, что ваш бизнес уже не спасти, в чем особенности механизма «русской рулетки»? Об этом «Московскому Комсомольцу» рассказала гендиректор технологической группы Rocket Humans Анастасия Ускова.

– Последние два года особенно сильно штормило сегменты малого и микропредпринимательства. Коронакризис уменьшил количество открытых ИП на 350 тысяч в 2020-м. Пик закрытий в 2022-м пришелся на март-июнь, когда в отношении экономики начали действовать санкции. Тогда в России закрылись 113,5 тыс. коммерческих предприятий – на 17,5% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Между тем большинство компаний закрывались по инициативе ФНС: брошенные, фиктивные компании «зачищались» ведомством из реестра, а не закрывались по инициативе собственников.

Если верить статистике, то чаще закрывались компании строительные, оптовой и розничной торговли, недвижимости, транспортировки и хранения. Причины – проблемы с поставками, перевозками и расчетами. Кого-то добивает и спад потребления. Особенно сильно это сказывается на компаниях в сфере строительства и недвижимости, где средние чеки солиднее. Люди переходят на сберегательную модель, не торопятся инвестировать в недвижимость, да и банки повышают риск-факторы и менее охотнее кредитуют заемщиков. Также сложности испытал автобизнес. Больше 60% дилеров по итогам года заявили об убытках. И в будущем ситуация для них вряд ли станет лучше.

– Как понять, что пора прибегать к кардинальным мерам?

– Тут все очень просто. Смотрите в финансовые результаты – видите, что несете убытки — думаете, как исправить ситуацию. Путей исправления может быть много и все зависит от специфики бизнеса. Начните с аналитики, проведите аудит и попробуйте узнать, что тянет компанию на дно. Несовершенный маркетинговый план? Составьте новый. Ненадежные контрагенты или поставщики с завышенными ценами? Ищите новых. Слишком широкий ассортимент и позиции, которые не пользуются спросом? Сокращайте то, что не приносит прибыль. Раздутый штат? Оптимизируйте подход.

А если спасти тонущую лодку не получается, задумайтесь о продаже бизнеса, а не о его ликвидации. Главный навык, который полезен всем, вне зависимости от специфики бизнеса – мобильность. Готовность перестраиваться и менять подходы быстро. Именно это и будет определять выживаемость бизнеса в 2023 году. Ну не забывайте про меры господдержки предпринимателей. В кризис ими точно не стоит пренебрегать. Так, правительство планирует продлить срок действия кредитных каникул до 31 марта – можно отложить или реструктурировать займы. Продолжат выдавать и льготные кредиты. Например, МСП смогут получить кредиты под 2,5 и 4% на перестройку и развитие производства.

> **Главный навык, который полезен всем, вне зависимости от специфики бизнеса – мобильность. Готовность перестраиваться и менять подходы быстро.**

– Если вы поняли, что бизнес уже не спасти, что делать?

– Продавать. Лучше это делать через сарафанное радио, маркетплейсы или специализированные агентства. Если не выходит, поможет распродажа имущества и ликвидация. В крайних случаях, когда компанию держат на плаву кредиты и долги – банкротство. Однако, если вы открывали бизнес с партнером, а он не хочет продавать или закрывать бизнес, возникает тупик. Тут обычно прибегают к механизму «русской рулетки». Каждая сторона договора направляет другой предложение о выкупе доли партнера. Участник, получивший уведомление, вправе либо продать свою долю по предложенной цене, либо купить ее у другого участника по той же цене. Этот инструмент стимулирует устанавливать рыночную конкурентную цену. Это один из самых выгодных способов продать партнеру проблемный бизнес.

– Когда дело уже не стоит спасать?

– Лучший способ оценить шансы на выживаемость – грамотный внешний аудитор. В его компетенции оценить проблемные места и указать на пути их решения, и оценить перспективы. Это может быть не только квалифицированный специалист или агентство, но и за неимением средств на оплату их услуг, более опытный товарищ по предпринимательскому цеху. Сколько занимает времени такая оценка? Зависит от масштабов компании. Если мы говорим о крупных фирмах – в среднем четыре месяца. Компании масштабом поменьше – более сжатые сроки. Спасти можно любой бизнес, где-то достаточно навести порядок в процессах, где-то надо прибегать к серьезным изменениям: реструктуризации, смене вектора развития, бренда или ниши. Но если сил и ресурсов заниматься этим нет, и продать бизнес не получается – компанию легче закрыть...

Людмила Александрова

Друзей не едят!

Животно-семейные истории от хабаровских дачников

Уфф, все новогодние праздники уже позади – думаете вы? Ан, нет, согласно восточному календарю, год Черного Водяного Кролика официально вступит в свои права лишь 22 января. Так что если вы готовы вместе с китайцами отмечать их новый год, то эти забавные истории от читателей хабаровской газеты «Солнышко» – для вас тоже.

К слову, в моем детстве кролики тоже были. Правда, отец держал не ради мяса, он из них шапки шил... Но не будем о грустном!

«ЗА УШИ НЕ ПОДНИМАТЬ»

Татьяна Коваль из Хабаровского района начала заниматься кролиководством три года назад.

– Так получилось, что свой дом в Виноградовке мы строили десять лет. В 2008-м купили землю, и лишь в 2019-м, наконец, переехали сюда на ПМЖ, – рассказывает она. – Кроликами увлеклись совершенно случайно. У знакомой жили, я решила взять одного детям, да и самим было интересно наблюдать за новым существом, изучать его повадки.

А однажды к соседям прибился чей-то кролик. Те, зная, что у Татьяны уже есть один, принесли найденыша – «чтоб не скучно было». Так в семье Коваль появилась пара: мальчик и девочка.

– Породой никогда ей не интересовались, но они у нас пушистые, – объясняет хозяйка. – «Девочка», которую принесли, была очень ручная. Спокойно подходила к людям, позволяла погладить, корм брала с руки и не убегала, в отличие от нашего «мальчика». Так, сами того не подозревая, мы стали кролиководами!

В этом деле у супругов опыта не было. Однако очень понравилось ухаживать за пушистиками дедушке. Уж он-то их и кормил, и траву заготавливал, и клетки строил.

Как рассказывает Татьяна, кролики живут у них в просторном загоне, который сначала готовили для кур. И как выяснилось, для кроликов наилучший способ содержания – относительно «свободный» выгул в огражденном вольере. А для укрытия от холодов построили им клетки и закупили сено. – Вот так и жила наша парочка сама по себе, размножались, и к весне у нас дошло до 50 кроликов! – улыбается хозяйка. – Часть – продали, других вырастили. Но куда их девать? В итоге супругу пришлось учиться забивать их на мясо. А вот у дедушки рука не поднялась на этих милашек...

Как признается Татьяна, да, очень жалко пускать на мясо таких милых животных. Но, объясняет – главное не видеть, как их убивают, да разделывают. А так кроличье мясо считается диетическим и очень вкусным.

– Содержать кроликов очень хлопотно, – рассказывает хозяйка. – Они должны постоянно что-то жевать, всегда должно быть сено, вода, комбикорм. Зеленая трава, ветки – это уже дополнительный источник питания. Мы заготавливаем для них сено, в лес ходим за ветками, косим траву, подсушиваем ее.

– Кролики очень игривые животные, подвижные, в клетках им тесно. Три наши «девочки» так вообще жили на вольных хлебах, как говорится, бегали по всей территории и за забор никогда не убегали. А один кролик даже подружился с котом, они играли в догонялки! Но самцы могут быть и очень агрессивны, они дерутся за территорию, за соперничество и могут сильно навредить противнику. Поэтому самочек можно держать в одной клетке несколько штук, а вот самцов нужно обязательно рассаживать, – поясняет Татьяна.

А еще, по словам хозяйки, у крольчих очень сильный материнский инстинкт. Будущая «мамка» вырывает пух с груди и брюха, чтобы утеплить гнездо для приплода, укрывает новорожденных сеном, кормит. Через месяц крольчата уже начинают бегать, а через четыре – это уже довольно крупная особь.

– Наш самый крупный – пятикилограммовый самец, его оставили на весенний приплод, – делится планами Татьяна. – Еще у нас две самочки. Хотим заниматься разводом, но небольшим количеством, чисто для себя.

Татьяна предупреждает: брать за уши кроликов ни в коем случае нельзя. И это стало для меня открытием. Всегда считала, что уши – как раз то, что надо! Оказывается, в таком случае кролик испытывает дикую боль. В ушах кролика расположены кровеносные сосуды и очень тонкие хрящи, которые легко можно сломать. Правильно брать кролика за шкирку и под задние лапки.

ШУСТРИКИ НА ЧЕРДАКЕ

Поделилась с читателями давними воспоминаниями о кроликах и хабаровчанка Ирина Прохорец.

– С детства очень люблю животных. В нашем дворе всегда были котята. А у бабушки в деревне жили еще и собаки, и кролики, и коровы, и лошади, – вспоминает Ирина. – Мне пять лет, лето. Идем с папой по птичьему рынку, который тогда был на старом Центральном рынке. И, о, чудо – в клетках серые пушистые комочки. Смотрю на папу умиляющими глазками и становлюсь счастливой обладательницей двух сереньких ушастиков!

Я каждый день их кормила капустой и морковкой. Иногда по очереди носила на руках погулять. Они изрядно подросли, пришлось отвезти в деревню. В вольерах они начали плодиться, а я приезжала, игралась с ними. Но потом на все стадо напала какая-то болезнь, и все умерли! Печальная история...

> **«Ребенок просит меня купить «зайку» – и я, как папа мне когда-то, покупаю! А однажды в день моего рождения, открываю дверь, на пороге – муж, а из-под шинели выглядывает маленький серый комочек. Я была так рада милому подарку с торчащими ушками!»**

И вот я уже взрослая. Все тот же Центральный рынок, веду за руку трехлетнего сынишку. Ребенок просит меня купить «зайку» – и я, как папа когда-то, покупаю! Сначала он жил у нас в квартире, а потом переехал в живой уголок детсада, где я работаю медсестрой.

А однажды в день моего рождения, открываю дверь, на пороге – муж, а из-под шинели выглядывает маленький серый комочек. Я была так рада милому подарку с торчащими ушками! Кролика, это был «мальчик», назвала Степашка.

Он был очень общительный, пытался дружить с нашей собакой, любил греться у духовки, когда я выпекала пироги. Милота, одним словом. Поначалу нормально все было, но Степашка бродил по квартире, и следы его «творчества» мы находили где угодно. И все бы ничего, но очень полюбилась ему рассада! Пришлось отправить его туда же, на волю, в деревню. Там он долго еще производил многочисленное потомство.

Или вот. Знакомый ветеринар привез нам в деревню пару крольчат. Была поздняя осень, строить клетки никто не хотел, и мы выпустили их в стайку, где зимовали буренки. Решили: пусть так зимуют. Наши «зайчики», видимо, хорошо перезимовали, расплодились, прогрызли деревянные полы и ускакали из сарайки!

Правильно брать кролика за шкирку и под задние лапки, уши – это больное место! Фото Татьяны Коваль

А весной, когда мы копали огород, то тут, то там появлялись ушастые мордочки. Кролики нарыли подземные ходы и – к соседям. Все лето лакомились морковкой и капустой с грядок. Поймать их у нас не получилось. А потом «воришки» куда-то пропали...

Еще случай. В деревне иду в гости к соседям, а у них кролики в вольере бегают. Я не удержалась и попросила парочку. Дали мне серенького и черненького. Посадила в корзинку и повезла в город.

Жили мы тогда в старинном, дореволюционной постройки, доме на улице Комсомольской с черным и парадным входом. Был в доме и огромный чердак. А там стояли клетки. Кто-то из соседей давно держал там кроликов, вот и я новых друзей там поселила. Кормила картофелем и морковью, капустой, сухарями. Они грызли с удовольствием и веточки ивы.

Предновогодье. Звонок в дверь. Открываю, стоит женщина с большой сумкой, говорит: «Знаю, у вас есть кролики. Возьмите, пожалуйста, и моего». Открывает сумку, а там – просто серый великан! Поселила и его к своим на чердак.

Но накануне Нового года решили мы все же отведать крольчатины. Однако пушистики удрали из клеток и шустро носились по всему чердаку. Поймать мы их не смогли, да и не сильно хотелось. Я была только рада... Но ближе к весне шустриков на чердаке не стало: то ли все же сбежали через «черный ход», то ли кто-то их отправил в суп.

...Общение с кроликами доставляет много радости, они очень доверчивы. Вот что я никогда в жизни не стану есть, так это крольчатину, ни под каким соусом. Друзей не едят!

КРОЛИК-ПЕРЕБЕЖЧИК

Есть своя забавная история и у Натальи Макаровой из села Рощино в Хабаровском районе.

– Нынче летом у нас на даче появился кролик, на мой взгляд, декоративный. С виду здоровый и активный, вел себя вальяжно. Нас совсем не боялся, мы спокойно брали его на руки и кормили, – рассказывает Наталья. – А в нашем товариществе есть группа в соцсети, я сообщила туда, это же явно чья-то потеряшка.

Никто сначала не откликался, но через несколько дней хозяин все же объявился – из соседнего дачного общества. Приехал и рассказал, что кролик живет у них три года вместе с двумя собаками, кошкой и трехлетним ребенком. В этом году решили кролика вывезти на дачу, а он взял и сбежал! Ребенок, конечно, очень скучал.

Забрали кролика. Но на следующий день беглец опять появился на нашем участке. Звоню хозяину, а тот сказал: наверное, ему у вас больше нравится, вы-то постоянно на даче – и не стал забирать перебежчика.

Наши две собаки и кот приняли его в свое общество. Но вскоре наш «приживала» переметнулся на другой соседний участок! Ходил за новым хозяином буквально по пятам. А этот сосед приезжает на дачу через день. И кролик в его отсутствие бежит к нам, а когда сосед возвращается – снова к нему. Так и бегал все лето, пока не наступили холода. И тут встал вопрос: где будет зимовать наш перебежчик? У соседа оказались друзья, проживающие в частном доме. Там и живет теперь.

А еще помню 12 лет назад, тоже накануне Года кролика, внук принес крольчонка декоративного. Но жил у нас недолго: перегрыз кучу проводов, зарядок! В итоге внук подарил грызуна другу, так же в частный дом. Говорят, жив до сих пор, пасет и охраняет кур!

Светлана Калинина

Приоритетом государственной семейной политики является утверждение ценности семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях, семейного воспитания, создание условий для обеспечения семейного благополучия, ответственного родительства и поддержания социальной устойчивости каждой семьи.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **12.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30 "ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА" 12+
12.10 Гусарская баллада 12+
12.35 Александр Ширвиндт. "Две бесконечности" 16+
13.50, **16.20** Горячий лед 0+
16.55 Мужское / Женское 16+
17.45, **19.15** Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 "НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ"16+
22.40 Большая игра 16+
00.00 "КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ" 18+
01.00, **03.05** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром 12+
09.00, **13.00**, **18.00**, **21.00** Новости дня 16+
09.15 "ВОЛГА-ВОЛГА" 6+
11.35 "Стрелковое оружие Второй мировой" 16+
13.55 "МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА "ОХОТНИКА" 16+
18.20 Специальный репортаж 16+
18.55 "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
19.40 "Загадки века". "Калининград. Блокада" 12+
21.15 Открытый эфир 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 БЕЗ ОСОБОГО РИСКА12+
01.00 "ВТОРЖЕНИЕ" 12+

ОТР

06.00 "ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА" 12+
07.30, **11.00** Календарь 12+
08.00, **13.10**, **19.20** ОТРажение
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
10.10, **18.00** "ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА" 16+
11.25 Новости Совета Федерации 12+
11.40 "ХОЗЯИН ТАЙГИ" 12+
15.10, **23.15** КОМИССАРША 12+
16.05, **00.10** "Голливудская история" 12+
16.45 М/ф "Бабочка" 12+
17.00 Клуб главных редакторов 12+
17.45, **00.55** Песня остаётся с человеком 12+
21.00 ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ 12+
22.30 Очень личное 12+
01.10 ОТРажение. Главное 12+
03.40 Сделано с умом 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России
09.00, **14.30**, **21.05** Вести. Местное время
Информационная программа
09.55 О самом главном 12+
Программа о здоровье
11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести
11.30, **17.30** 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 "СКЛИФОСОВСКИЙ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.25 "КАМЕНСКАЯ" 12+
Детективный сериал
04.05 "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.00 "Большое кино" 12+
08.35 "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ" 12+
10.45, **18.15**, **00.30** Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50, **03.10** "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" 16+
13.40, **05.20** Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.15 "СВОИ" 16+
16.55 Прощание 16+
18.25 "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ" 12+
22.40 Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.45 "Тайная комната Жаклин Кеннеди" 16+
01.25 "Ласточки КГБ" 16+
02.05 "Февральская революция. Заговор или неизбежность?" 12+
02.45 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, **04.05** 6 кадров 16+
06.40, **05.00** По делам несовершеннолетних 16+
08.40 Давай разведёмся! 16+
09.40 Тест на отцовство 16+
11.55 "Понять. Простить" 16+
13.10, **22.50** "Порча" 16+
13.40, **23.25** "Знахарка" 16+
14.15, **00.00** "Верну любимого" 16+
14.50 ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА 16+
19.00 "ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ" 16+
04.10 "НАПАРНИЦЫ" 16+

НТВ

04.50 "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 "БЕЗСОНОВЪ" 16+
22.10, **00.00** "ЧУЖАЯ СТАЯ" 16+
00.40 "ЧУМА" 16+
03.05 "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" 16+

МАТЧ

05.00, **14.00**, **17.00**, **19.55**, **21.20**, **22.50** Новости
05.05, **07.45**, **14.05**, **02.15**, **04.30** Все на Матч! 12+
05.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Ювентус"-"Аталанта". Прямая трансляция
08.30 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. "Локомотив" - "Динамо" 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Биатлон. Масс-старт. Женщины 0+
11.30 Биатлон. Масс-старт. Мужчины 0+
12.30 Что по спорту? Махачкала 12+
13.00 Профессиональный бокс. 16+
17.05, **20.00** Специальный репортаж 12+
17.25 Смешанные единоборства. INVICTA FC. 16+
18.30 Есть тема! 12+
20.20 География спорта. 12+
20.50 Матч! Парад 16+
21.25 Спортивный дайджест 0+
22.55 Громко 12+
23.55 Хоккей

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.25 «ПО СЛЕДУ ЗВЕРЯ» 16+
06.50, **09.30** «ПОЕЗД НА СЕВЕР» 16+
11.10, **13.30** «ВЕТЕРАН» 16+
15.35, **18.00** «ПУСТЫНЯ» 16+
20.25, **00.30** «СЛЕД» 16+
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
03.15 «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 "Лунтик" 0+
09.05 "Принцесса и дракон" 6+
10.35 "ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА" 16+
12.15 "ПРАВИЛА СЪЁМА. МЕТОД ХИТЧА" 12+
14.45, **19.00**, **19.30** "ЖЕНА ОЛИГАРХА" 16+
Комедийный сериал
20.00 "БРОСОК КОБРЫ" 16+
22.20 "G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2" 16+
00.35 Кино в деталях 18+
01.35 6 кадров 16+
05.30 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+

РОССИЯ К

06.30, **07.00**, **07.30**, **08.25**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
07.35, **18.40** "Древние цивилизации" 16+
08.30, **16.35** "РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ" 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, **00.00** "Человек на взлетной полосе. Андрей Туполев" 16+
12.15, **01.00** Цвет времени 16+
12.30 Линия жизни 16+
13.30 "Замуж за монстра. История мадам Поннари" 16+
14.15, **01.50** "Насмешливое счастье Валентины Ковель" 16+
15.05 Новости. Подробно. Арт 16+
15.20 Агора 16+
16.20 "Забытое ремесло". "Ловчий" 16+
18.05, **01.15** К 70-летию Маэстро. Юрий Башмет и Владимир Спиваков 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Больше, чем любовь 16+
21.35 Сати. Нескучная классика... 16+
22.20 "МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ". "ВРАТА УЧЕНОСТИ" 16+
02.30 "Истории в фарфоре". "Цена секрета" 16+

ВТОРНИК, 24 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
Программа о здоровье
10.30, **16.20**, **17.45**, **19.15** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
21.00 Время
21.45 "НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ" 16+
22.40 Большая игра 16+
00.00 "КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ" 18+
01.00, **03.05** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.25 "АНАКОП" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, **13.00**, **18.00**, **21.00** Новости дня 16+
09.15, **01.00** "ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ" 12+
11.20, **21.15** Открытый эфир 16+
13.20, **18.20** Специальный репортаж 16+
14.15, **03.55** "ГЛАВНЫЙ КАЛИБР" 16+
18.55 "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
19.40 Улика из прошлого 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 "713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ" 12+

ОТР

06.00, **17.00** Очень личное 12+
06.40, **10.10**, **18.00** "ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА" 16+
07.30, **11.00** Календарь 12+
08.00, **13.10**, **19.20** ОТРажение
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
11.30 ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ 12+
15.10, **23.20** КОМИССАРША 12+
16.05, **00.10** "Голливудская история" 12+
16.45 Путешествие муравья 0+
17.45, **00.55** Специальный проект 12+
21.00 "ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК" 12+
22.35 За дело! Поговорим 12+
01.10 ОТРажение. Главное 12+
03.40 Сделано с умом 12+
04.05 Потомки 12+
04.35 Большая страна 12+
05.30 "Пешком в историю" 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России
09.00, **14.30**, **21.05** Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
Программа о здоровье
11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести
11.30, **17.30** 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 "СКЛИФОСОВСКИЙ" 16+
Драматический сериал
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 "КАМЕНСКАЯ" 12+
03.50 "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.00 Доктор И... 16+
08.30 "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ" 12+
10.40, **04.40** "Лариса Лужина. За все надо платить..." 12+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50, **03.15** "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" 16+
13.40, **05.20** Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.15 "СВОИ" 16+
16.55, **01.25** Прощание 16+
18.10, **00.30** Петровка, 38 16+
18.20 "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-2" 12+
22.35 Закон и порядок 16+
23.10 "Сергей Захаров. Звёздная болезнь" 16+
00.45 "90-е. Тачка" 16+
02.05 "Первая Мировая. Неожиданные Итоги" 12+
02.45 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, **05.10** По делам несовершеннолетних 16+
08.40, **03.15** Давай разведёмся! 16+
09.40 Тест на отцовство 16+
11.55 "Понять. Простить" 16+
13.10, **22.50** "Порча" 16+
13.40, **23.25** "Знахарка" 16+
14.15 "Верну любимого" 16+
14.50 "ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?" 16+
19.00 "ТОНКАЯ РАБОТА" 16+
04.05 6 кадров 16+
04.20 "НАПАРНИЦЫ" 16+

НТВ

04.50 "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 "БЕЗСОНОВЪ" 16+
22.10, **00.00** "ЧУЖАЯ СТАЯ" 16+
00.55 "ЧУМА" 16+
03.10 "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" 16+

МАТЧ

05.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер"-"Эмполи". Прямая трансляция
07.45, **14.05**, **21.25**, **03.00** Все на Матч! 12+
08.35 Конный спорт. Скачки 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Гандбол. Женщины. ЦСКА-"Астраханочка" 0+
12.05 Громко 12+
13.00 Есть тема! 16+
14.00, **17.00**, **19.55**, **21.20**, **01.20** Новости
17.05, **20.00** Специальный репортаж 12+
17.25 Смешанные единоборства. Strikeforce. Лучшее 16+
18.30 Есть тема! 12+
20.20 Что по спорту? 12+
20.50 Здоровый образ. Хоккей 12+
23.25 География спорта. 12+
23.55 ЕвроФутбол. Обзор 0+
00.50 Ты в бане! 12+
01.25 Гандбол. Мужчины. "Чеховские медведи" - СКИФ. Прямая трансляция

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.25 «БЕГИ!» 16+
08.45, **09.30** БЕЛАЯ НОЧЬ 16+
13.30, **19.05** «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
18.00 На крючке 16+
20.00, **00.30** «СЛЕД» 16+
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
03.15 «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 "Лунтик" 0+
07.55, **18.30**, **19.00**, **19.30** "ЖЕНА ОЛИГАРХА" 16+
Комедийный сериал
09.00 100 мест, где поесть 16+
10.00 "ВОРОНИНЫ" 16+
11.30, **00.40** "МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-2" 12+
Боевик
14.05 "ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО" 16+
20.00 "КОНАН-ВАРВАР" 16+
22.10 "БОГИ ЕГИПТА" 16+
02.45 6 кадров 16+
05.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30, **07.00**, **07.30**, **08.25**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, **18.40** "Древние цивилизации" 16+
08.30, **16.35** "РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ" 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, **00.00** XX Век. "Нам пятьдесят. Юбилейный вечер в Театре сатиры" 16+
12.25 "МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ". "ВРАТА УЧЕНОСТИ" 16+
13.50 "Истории в фарфоре". "Цена секрета" 16+
14.15, **01.50** Острова 16+
15.05 Новости. Подробно. Книги 16+
15.20 Передвижники. Василий Суриков 16+
15.50 Сати. Нескучная классика... 16+
18.05, **01.15** 70 ЛЕТ МАЭСТРО. Юрий Башмет и Геннадий Рождественский 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор 16+
21.30 Юрий Башмет-70. Концерт в День Рождения Маэстро (кат16+) 16+
02.30 "Истории в фарфоре". "Под царским вензелем" 16+

В программе возможны изменения

СРЕДА, 25 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, **16.20**, **17.45**, **19.15** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
Ток-шоу
21.00 Время
21.45 "НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ" 16+
Драматический сериал
22.40 Большая игра 16+
00.00 "КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ" 18+
01.00, **03.05** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.25, **14.15**, **03.55** "ГЛАВНЫЙ КАЛИБР" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, **13.00**, **18.00**, **21.00** Новости дня 16+
09.15, **01.25** "ВЕРТИКАЛЬ" 12+
11.20, **21.15** Открытый эфир 16+
13.20, **18.20** Специальный репортаж 16+
18.55 "Неизвестные сражения Великой Отечественной". "Города-крепости" 16+
19.40 "Секретные материалы" 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 "ГЕНЕРАЛ" 12+
02.40 "713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ" 12+

ОТР

06.00, **17.00** За дело! Поговорим 12+
06.40, **10.10**, **18.00** "ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА" 16+
07.30, **11.00** Календарь 12+
08.00, **13.10**, **19.20** ОТРажение
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
11.25 "ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК" 12+
15.10, **23.20** "КОМИССАРША" 12+
16.05, **00.15** Очень личное 12+
16.45 М/ф "Ёжик в тумане" 0+
17.45, **00.55** Специальный проект 12+
21.00 "ВЕРТИКАЛЬ" 12+
22.15 "Я не люблю..." 12+
01.10 ОТРажение. Главное 12+
03.40 Сделано с умом 12+
04.05 Потомки 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России
09.00, **14.30**, **21.05** Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести
11.30, **17.30** 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 "СКЛИФОСОВСКИЙ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 "КАМЕНСКАЯ" 12+
Детективный сериал
03.50 "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.05 Доктор И... 16+
08.35 "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА" 12+
10.40, **04.40** "Татьяна Конюхова. Я не простила предательства" 12+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50, **03.15** "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" 16+
13.40, **05.20** Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.10 "СВОИ" 16+
16.55 Прощание 16+
18.10, **00.30** Петровка, 38 16+
18.20 "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-3" 12+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.10 "90-е. Кремлёвская кухня" 16+
00.45 "Андропов против Щёлокова. Смертельная схватка" 12+
01.25 Знак качества 16+
02.05 "Гангстеры и джентльмены" 12+
02.45 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, **05.15** По делам несовершеннолетних 16+
08.50 Давай разведёмся! 16+
09.50 Тест на отцовство 16+
12.05 "Понять. Простить" 16+
13.20, **23.05** "Порча" 16+
13.50, **23.40** "Знахарка" 16+
14.25, **00.15** "Верну любимого" 16+
15.00 "ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ" 16+
19.00 "СОКРОВИЩЕ" 16+
04.25 "НАПАРНИЦЫ" 16+

НТВ

04.50 "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 "БЕЗСОНОВЪ" 16+
22.10, **00.00** "ЧУЖАЯ СТАЯ" 16+
00.55 "ЧУМА" 16+
03.10 "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" 16+

МАТЧ

05.30, **07.45**, **14.05**, **21.25**, **04.45** Все на Матч! 12+
05.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио"-"Милан". Прямая трансляция
08.35 Футбол. Чемпионат Германии. "Бавария"-"Кельн" 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Гандбол. Мужчины. "Чеховские медведи" - СКИФ 0+
12.05 "Виктор Царёв. Капитан великой команды" 12+
13.00 Есть тема! 16+
14.00, **17.00**, **19.55**, **21.20** Новости
17.05, **20.00** Специальный репортаж 12+
17.25 Смешанные единоборства. UFC. 16+
18.30 Есть тема! 12+
20.20 Ты в бане! 12+
20.50 Вид сверху 12+
23.25 Что по спорту? 12+
23.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Салават Юлаев" - "Ак Барс".

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.45, **07.25**, **13.30**, **18.00** «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
06.35 На крючке 16+
08.20, **09.30** «ПОДЛЕЖИТ УНИЧТОЖЕНИЮ» 12+
20.00, **00.30** «СЛЕД» 16+
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 "Лунтик" 0+
08.00, **18.30**, **19.00**, **19.30** "ЖЕНА ОЛИГАРХА" 16+
09.00 100 мест, где поесть 16+
10.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
10.10 "ВОРОНИНЫ" 16+
11.40, **00.30** "МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-3" 16+
14.10 "ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО" 16+
20.00 "ПАРКЕР" 16+
22.20 "ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ" 12+
02.35 6 кадров 16+
05.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30, **07.00**, **07.30**, **08.25**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, **18.40** "Древние цивилизации" 16+
08.20 "Александр Беляев" 16+
08.50, **16.35** "НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ" 12+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10 XX Век. "Четыре встречи с Владимиром Высоцким" 16+
12.25, **22.20** "МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ". "ВО СЛАВУ ОТЕЧЕСТВА" 16+
13.50 "Истории в фарфоре". "Под царским вензелем" 16+
14.15 "Игра в бисер" 16+
15.05 Новости. Подробно. Кино 16+
15.20 Библейский сюжет 16+
15.50 Белая студия 16+
17.40 Цвет времени 16+
17.50, **01.15** Юрий Башмет и Владимир Федосеев 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух 16+
21.35 Власть факта. "Холодная война" 16+
00.00 XX Век. "Четыре встречи с Владимиром Высоцким" 16+
02.00 "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
02.30 "Истории в фарфоре". 16+

ЧЕТВЕРГ, 26 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, **16.20**, **17.45**, **19.15**, **22.55** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
Ток-шоу
21.00 Время
Информационная программа
21.45 Большая игра 16+
00.00 "КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ" 18+
01.00, **03.05** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.25, **14.15**, **05.10** "ГЛАВНЫЙ КАЛИБР" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, **13.00**, **18.00**, **21.00** Новости дня 16+
09.15 "ДОБРОВОЛЬЦЫ" 12+
11.20, **21.15** Открытый эфир 16+
13.20, **18.20** Специальный репортаж 16+
18.55 "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
19.40 Код доступа 12+
22.55 Между тем 12+
23.20 БАЛТИЙСКОЕ НЕБО 12+
02.30 "ГЕНЕРАЛ" 12+
04.10 "Блокада снится ночами" 12+

ОТР

06.00, **22.35** Моя история 12+
06.40, **10.10**, **18.00** "ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА" 16+
07.30, **11.00** Календарь 12+
08.00, **13.10**, **19.20** ОТРажение
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
11.30 "Икар и мудрецы" 0+
11.40 "ВЕРТИКАЛЬ" 12+
15.10, **23.20** "КОМИССАРША" 12+
16.00, **00.10** "Недописанные мемуары" 12+
17.00 Коллеги 12+
17.45 Большая страна: открытие 12+
21.00 "Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА" 12+
01.10 ОТРажение. Главное 12+
03.40 Сделано с умом 12+
04.05 Потомки 12+
04.35 Большая страна 12+
05.30 "Пешком в историю" 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России
09.00, **14.30**, **21.05** Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести
Информационная программа
11.30, **17.30** 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 "СКЛИФОСОВСКИЙ" 16+
Драматический сериал
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 "КАМЕНСКАЯ" 12+
03.50 "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.05 Доктор И... 16+
08.35 "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА" 12+
10.40, **04.40** "Александр Демьяненко. Убийственная слава" 12+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50, **03.10** "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" 16+
13.40, **05.20** Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.10 "СВОИ" 16+
16.55 Прощание 16+
18.10 "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-4" 12+
22.35 10 самых... 16+
23.10 "Дорогие товарищи. Сочинская мафия" 12+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 "Иосиф Сталин. Как стать вождем" 12+
01.25 "Иосиф Сталин. Убить вождя" 12+
02.05 "Герой-одиночка" 12+
02.45 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, **05.15** По делам несовершеннолетних 16+
08.50, **03.35** Давай разведёмся! 16+
09.50 Тест на отцовство 16+
12.05 "Понять. Простить" 16+
13.20, **23.15** "Порча" 16+
13.50, **23.50** "Знахарка" 16+
14.25, **00.20** "Верну любимого" 16+
15.00 "ТОНКАЯ РАБОТА" 16+
19.00 "ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ" 16+
04.25 "НАПАРНИЦЫ" 16+

НТВ

04.55 "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 "БЕЗСОНОВЪ" 16+
22.10, **00.00** "ЧУЖАЯ СТАЯ" 16+
00.50 Поздняков 16+
01.05 "ЧУМА" 16+
03.20 "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" 16+

МАТЧ

05.55, **03.55** Футбол. Кубок Испании. 1/4 финала. Прямая трансляция
08.00, **14.05**, **21.25**, **03.10** Все на Матч! 12+
08.45 Баскетбол. Мужчины. 1/4 финала. "Уралмаш" - "Зенит" 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Гандбол. Женщины. "Ростов-Дон" - "Балтийская заря" 0+
12.05 "Якушин. Первый среди первых" 12+
13.00 Есть тема! 16+
14.00, **16.45**, **20.25**, **21.20**, **01.55** Новости
16.50, **20.30** Специальный репортаж 12+
17.10 География спорта. Рязань 12+
17.40 Биатлон. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция
19.15 Есть тема! 12+
20.50 Матч! Парад 16+
23.25 Магия большого спорта 12+
23.55 Конный спорт 0+
02.00 Смешанные единоборства. UFC. 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.30, **09.30** «ШУГАЛЕЙ» 16+
08.35 День ангела 0+
13.30, **18.00** «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
20.00, **00.30** «СЛЕД» 16+
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 "Лунтик" 0+
08.00, **18.30**, **19.00**, **19.30** "ЖЕНА ОЛИГАРХА" 16+
09.00 100 мест, где поесть 16+
10.05 "ВОРОНИНЫ" 16+
12.05 "ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ" 12+
14.10 "ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО" 16+
20.00 "2 СТВОЛА" 16+
22.05 "БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ" 16+
00.05 "ПАРКЕР" 16+
02.15 6 кадров 16+
05.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, **18.40** "Древние цивилизации" 16+
08.20 "Книги, заглянувшие в будущее". "Жюль Верн" 16+
08.50, **16.35** "НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ" 12+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, **00.00** XX Век. 16+
12.25, **22.20** "МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ". "ВО СЛАВУ ОТЕЧЕСТВА" 16+
13.50 "Истории в фарфоре". "Кто не с нами, тот против нас" 16+
14.15 Абсолютный слух 16+
15.05 Новости. Подробно. Театр 16+
15.20 Пряничный домик. "Узоры Карелии" 16+
15.45 2 Верник 2 16+
17.50, **01.15** К 70-летию Маэстро. Юрий Башмет. "Век поиска-XX Век" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 "Рассекреченная история" 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 "Блокадные свадьбы" 16+
21.35 Энигма. Дмитрий Черняков 16+
02.00 "Лесной дворец Асташово" 16+
02.30 "Истории в фарфоре". "Фарфоровые судьбы" 16+

Домашние дела, которые помогут быстро привести себя в форму

А вы знали, что некоторые домашние дела помогают сбросить вес лучше любой тренировки? Мы собрали топ работы по дому, которая поможет быстро прийти в форму, если на праздниках вы злоупотребляли салатами и жирными блюдами.

ЗАМЕНА ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

Самое неприятное из домашних дел. При этом каждый заправленный пододеяльник позволит вам здорово привести в тонус мышцы рук и в целом сбросить около 180 калорий за раз. Неплохо, правда? Даже 15 минут могут стать отличной заменой забытой зарядке, проблема лишь в том, что меняем белье мы не каждый день, а значит, каждый раз вы должны подходить к этому делу ответственно. И перестаньте уже перекладывать это занятие на мужа!

ИГРЫ С ДОМАШНИМИ ПИТОМЦАМИ И ДЕТЬМИ

Если вы большую часть времени проводите дома, это не значит, что у вас нет времени на приведение себя в порядок. Простые игры с маленькими детьми или домашними любимцами помогут довольно быстро сбросить набранные за праздники килограммы. Ваши игры должны быть активными и ваше участие должно быть максимальным. Специалисты подсчитали, что во время такой активности женщина способна сжечь около 120 калорий. Представьте, сколько лишнего уйдет за неделю такой активности!

УБОРКА С ПЫЛЕСОСОМ

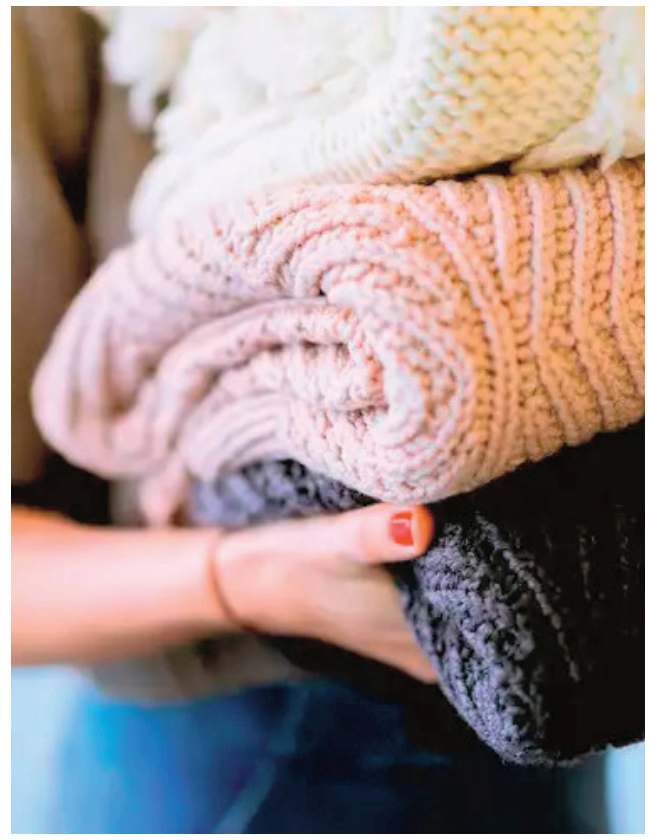
Еще одно не самое любимое занятие, которое отнимает много времени. Но также отнимает много сил, а это нам на руку. Откажитесь от помощи домашних и уберитесь полностью сами: достаньте и приготовьте пылесос, поднимите стулья и отодвиньте ковры, после уборки прочистите пылесос сами. Примерно полтора часа такой активности сожжет 170 калорий.

УБОРКА СНЕГА

Если вы живете в частном доме, велика вероятность, что вам ежедневно в течение нескольких месяцев приходится самостоятельно бороться со снегом. Конечно, здесь часто не справиться без мужчины, но те моменты, где вам не нужна помощь вашего любимого, особенно ценны для вашей фигуры.

Вы вполне можете очистить дорожки от снега, возможно, сколоть немного льда или же просто почистить машину, пока домочадцы собираются. Такая серьезная работа сожжет около 200 калорий!

Мария Блавацкая
Фото: unsplash.com
www.womanhit.ru



ЭЛЬТУР
Хабаровск, ул.Ким Ю Чена 44, корп. И
+7-914-195-88-85
+7-924-200-40-60
ИП Путинцева И.Ю.

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ С НАМИ
Календарь групповых туров для пенсионеров на 2023 год
Открыта запись на субсидированные билеты

ИРИНАТУР
Хабаровск, Уссурийский б-р, 16, офис 8
45-46-40
+7-914-772-37-47
ООО «ИринаТур»
РТО 000811

МАРТ КЕШБЭК*	24.03-26.03	**Благовещенск**
	20.03-03.04	**«Нарзаны Северного Кавказа» Кабардино- Балкария** - где уходящие в небо горы и плоские плато, чабаны и туристы, туры и овечки, курорты и затейливые аулы, нарзан и айран, открытые сердца местных жителей и средоточие древней мудрост - здесь хорошо в любое время года - кавказское гостеприимство, это как «небо голубое» - двуглавый красавец, потухший вулкан «Эльбрус», водопады, озера, и красивейшие перевалы между ущельями - словно переходы между мирами...
	31.03–03.04 07.04-10.04	**Сахалин. Экскурсионный тур** Ну что сказать про Сахалин.. Остров притяжения, остров сокровищ, остров- рыба, огненная дуга, зачарованный остров, гигантский заповедник на краю океана... Сахалин нельзя объяснить словами, его надо почувствовать. И тогда далекий остров на краю Тихого океана действительно станет островом притяжения.
	10.04-23.04	**Калининград + санаторий «Янтарный берег» в Светлогорске** КАЛИНИНГРАД - Российский форпост в Европе. Именно здесь, на месте древнего Кенигсберга, начинается Россия. Руины замков времен тевтонских рыцарей, интереснейшие музеи, дивная природа Балтийского взморья никого не оставят равнодушными! А еще янтарь и балтийский копченый угорь, а еще уютные ресторанчики и кафешки, а еще, еще, еще.. Впрочем, ведь Вы сможете увидеть все сами!

МАЙ КЕШБЭК*	28.04-01.05, 09-11.05	Владивосток
	12.05	Весна на Алтае
	20-21.05	«Маленький Израиль». Тур выходного дня в Биробиджан
ИЮЛЬ	28.07-01.08	Владивосток
ИЮНЬ	05.06–14.06	Москва (5-09.06) + Казань (10-13.06)
	09.06–23.06	Казань (10-13.06) + море (14-22.06) + ночь в Москве
АВГУСТ	14.08-26.08 15.08-27.08	Сочи, пансионат «Солнышко»

СЕНТЯБРЬ	01-14.09	Дагестан. Отдых на Каспийском море (санаторий)
	05–18.09	Абхазия «Самшитовая роща» (санаторий)
	15-27.09	Санкт Петербург + Узбекистан (Ташкент, Бухара, Самарканд)
	12.09-25.09	Абхазия
	28.09-13.10	«Брест+Беловежская пуща» (28.09 – 01.10) + Санаторий в районе Бреста (02.10-13.10)

ОКТЯБРЬ КЕШБЭК*	Начало месяца	«Нарзаны Северного Кавказа» (Кабардино- Балкария).
		Владивосток, Биробиджан
	14 - 26.10	Кисловодск (санаторий)
	08 - 21.10	Калининград (санаторий)

*** Программа КЕШБЭК за туры по России действует только весной (с марта по июнь) и осенью (с октября и до середины декабря). О начале программы КЕШБЭК будет объявлено в начале 2023 г.**

реклама 3141

АО «Бизнес Мозаика» РТО 000480
ОГРН 1022700917062
БИЗНЕС МОЗАИКА
E-mail: biznes@mozaika.kht.ru
www.biznes-mozaika.ru
г.Хабаровск,
ул.Ленинградская, 56-б,
тел.: (4212) 38-39-50,
310-226, 8-914-772-53-90
реклама 3045
г.Комсомольск-на-Амуре,
пр.Ленина, 58,
тел.: (4217) 53-20-33,
8-914-400-51-49

ГРАФИК ТУРОВ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ НА 2023 ГОД

(Авиабилеты оплачиваются дополнительно)

ТУРЫ	ДАТЫ	ЦЕНА
Весенний Санкт-Петербург	8-15 марта	19350
Санкт-Петербург (3 дня) + Великий Шелковый путь (Хива-Бухара – Самарканд – Ташкент)	13-25 марта	От 66000
БЕЛОРУССИЯ, санаторий «Криница»	12-25 апреля	48800
Белые ночи САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 10 дн Тур с экскурсиями	17-26 мая	От 30500
Санкт-Петербург + Калининград, Тур с экскурсиями	17-26 мая	От 47000
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ + КАРЕЛИЯ, КРУИЗ *СПБ – Шлиссельбург (Крепость Орешек) – Валаам – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижи – Петрозаводск – Мандроги – СПБ*	16-27 мая	От 65800
ВЛАДИВОСТОК, экскурсии 3 дня + отдых на море ЛИВАДИЯ (б/о «Радуга») 8 дней	август	уточняется
Пятигорск (3 дня, экскурсии) + АНАПА	сентябрь	уточняется
КАЗАНЬ + отдых на море в Абхазии	сентябрь	уточняется
ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО, 3 дн + отдых на море в Абхазии	сентябрь	уточняется
АБХАЗИЯ	сентябрь	уточняется
СОЧИ, санаторий «Знание»	октябрь	уточняется
КИСЛОВОДСК	октябрь	уточняется

Открыто бронирование, запись в группы, возможно подселение. Количество билетам по льготным ценам ограничено!

Что расскажет о вас интерьер квартиры

Интерьер дома может рассказать о вас не меньше, чем стиль одежды, макияж или прическа. Не случайно кому-то спокойнее и комфортнее в теплом, классическом интерьере, а другим — в ярком эклектичном. Что же может сообщить о вас интерьер квартиры? Дизайнеры считают, что похожие оттенки, проекты и акценты выбирают люди с примерно одинаковым темпераментом и взглядами.

ЦВЕТНАЯ ДВЕРЬ

Обычно мы выбираем стандартные оттенки дверей — коричневый, серый, черный. Если же вы или ваши близкие покрасили входную группу в яркие цвета, значит, вы не боитесь проявлять себя даже в мелочах. Такие люди редко боятся произвести неверное впечатление на окружающих, они слишком ценят свой комфорт и границы.

МИНИМАЛИЗМ ДЛЯ ИНТРОВЕРТОВ

Если яркие цвета выбирают люди, склонные к экспериментам, то интерьер без акцентов нравится консерваторам. Тем, кто не привык демонстрировать чувства и эмоции. Обычно минимализм нравится мужчинам и женщинам, довольно сложно обзаводящимся новыми знакомствами, их круг друзей формируется годами и почти не претерпевает изменений.

ФОТОГРАФИИ НА СТЕНАХ

Снимки родителей, детей, друзей на стенах говорят о том, что хозяин квартиры склонен к ностальгии. Эти люди очень ценят теплые воспоминания, поэтому стараются окружить себя тем, что связано со счастливыми моментами. Обычно владельцы квартир гостеприимные, чуткие и очень дружелюбные люди.

АНТИКВАРИАТ ДЛЯ ДОРОЖАЩИХ РОСКОШЬЮ

Коллекцию антикварных предметов можно встретить в доме человека, любящего историю и разбирающегося в искусстве. Приобретая антикварную вещь, важно знать ее историю и контекст эпохи, в которую она была создана. Страсть к антиквариату нередко связана с прагматичностью — хранение старинных предметов с годами увеличивает их ценность. Это не просто декор, а выгодное финансовое вложение, способное приумножить в будущем состояние владельца.

ДУШ

Если в ванной комнате все уютнее, чем в роскошном отеле, расставлены свечи, сложены мягкие полотенца, установлена подсветка, значит, подсознательно человек чувствует себя одиноким.

К таким выводам пришли британские ученые, по их мнению, чем больше кто-то проводит времени в ванной и чем старательнее пытается облагородить это помещение, тем больше он нуждается в дружеском участии и поддержке.

Олеся Князева
Фото: pxhere.com
www.womanhit.ru

ПЯТНИЦА, 27 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00 Новости
09.10 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, **16.55** Информационный канал 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. 10-й юбилейный сезон 0+
23.25 Двое. Рассказ жены Шостаковича 12+
01.25 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, **09.30** Утро России
09.00, **14.30**, **21.15** Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+ Программа о здоровье
11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести Информационная программа
11.30, **17.30** 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.30 "ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ" 6+
23.55 "САЛЮТ-7" 12+
01.45 "ПЕРЕКРЁСТОК" 12+

НТВ
04.50 "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, **10.35** Следствие вели... 16+
11.00 "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 "БЕЗСОНОВЪ" 16+
22.10 "ЧУЖАЯ СТАЯ" 16+
00.00 Своя правда 16+

СТС
06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 "Лунтик" 0+
08.00 "ЖЕНА ОЛИГАРХА" 16+
09.00 100 мест, где поесть 16+
10.00 "БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ" 16+
11.55 "2 СТВОЛА" 16+
14.00 Уральские пельмени 16+
21.00 "ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО" 16+
22.55 "ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2" 12+
00.55 "ПРО ЛЮБОВЬ. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ" 18+
02.45 6 кадров 16+
05.30 Мультфильмы 0+

ЗВЕЗДА
06.45 "ГЛАВНЫЙ КАЛИБР" 16+
09.00, **13.00**, **18.00** Новости дня 16+
09.20, **13.20** "БЛОКАДА" 12+
16.55 "Битва оружейников" 16+
17.45, **18.20** "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ" 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.00 Музыка+ 12+
00.00 "СИЛЬНЫЕ ДУХОМ" 12+
03.10 "БАЛТИЙСКОЕ НЕБО" 12+
06.00 "Крест Иоанна Кронштадтского" 16+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.20, **11.50** "ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ" 12+
11.30, **14.30**, **17.50** События
12.30, **15.00** "СТО ЛЕТ ПУТИ" 12+
14.50 Город новостей 16+
16.55 "Русские тайны. Пророчества от Ивана Грозного до Путина" 12+
18.05 "ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ" 16+
20.05 "СЕДЬМОЙ ГОСТЬ" 12+
22.00 В центре событий 16+
23.00 Хорошие песни 12+
00.35 "ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА" 0+
02.00 Петровка, 38 16+
02.15 "СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ" 12+
03.55 "Династия Дунаевских. В плену страстей" 12+
04.40 Закон и порядок 16+
05.05 10 самых... 16+

МАТЧ
05.55 Футбол. Кубок Испании. 1/4 финала. Прямая трансляция
08.00, **14.05**, **01.35** Все на Матч! 12+
08.45 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Спринт. Мужчины 0+
10.10 Специальный репортаж 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Вид сверху 12+
11.05, **01.00** Здоровый образ. Хоккей 12+
11.35 Ты в бане! 12+
12.05 "Игорь Численко. Удар форварда" 12+
13.00 Есть тема! 16+
14.00, **16.45**, **20.20**, **01.30** Новости
16.50 Лица страны. 12+
17.10 Что по спорту? 12+
17.40 Биатлон. Спринт. Женщины. Прямая трансляция
19.00 Есть тема! 12+
20.25 Борьба. Прямая трансляция
22.30 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция

РОССИЯ К
06.30, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **00.00** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, **18.40** "Древние цивилизации" 16+
08.20 "Книги, заглянувшие в будущее". "Рэй Брэдбери" 16+
08.50, **16.20** "НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ" 12+
10.20 "ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА" 0+
11.30 "Ленинград говорит!" 16+
12.10 "Первые в мире". "Большая игра Петра Козлова" 16+
12.25, **22.35** "МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ". "ВО СЛАВУ ОТЕЧЕСТВА" 16+
13.50 "Истории в фарфоре". "Фарфоровые судьбы" 16+
14.15 90 лет со дня рождения Николая Фадеечева. 16+
15.05 Письма из провинции 16+
15.35 Энигма. Дмитрий Черняков 16+
17.25, **01.00** К 70-летию Маэстро. Юрий Башмет и Всероссийский юношеский симфонический оркестр 16+
18.00 Билет в Большой 16+
19.45 "БЛОКАДНЫЙ ДНЕВНИК" 16+
21.45 2 Верник 2 16+
00.20 "Любовь за колючей проволокой" 16+
01.35 "КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ" 12+

ОТР
06.00 Коллеги 12+
06.40 ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА 16+
07.30, **11.00** Календарь 12+
08.00, **13.10**, **19.20** ОТРажение
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
10.10, **16.05** "Блокада" 16+
11.25 "Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА" 12+
15.10 На приёме у главного врача 12+
15.50 "Хроники общественного быта" 6+
17.00 Вспомнить всё 12+
17.30 "АЛЁНКА" 12+
21.00 "ЕДИНСТВЕННАЯ..." 12+
22.35 Свет и тени 12+
23.05 "ЕЩЁ ПО ОДНОЙ" 18+
01.00 "Последний срок" 16+
01.30 М/ф "Лев с седой бородой" 12+
02.00 "БАЛЕРИНА" 16+
03.35 "Тотем. Страна медведей" 12+

ДОМАШНИЙ
06.30, **04.25** По делам несовершеннолетних 16+
08.40, **03.35** Давай разведёмся! 16+
09.40, **01.55** Тест на отцовство 16+
11.55, **00.50** "Понять. Простить" 16+
13.10, **23.10** "Порча" 16+
13.40, **23.45** "Знахарка" 16+
14.15, **00.20** "Верну любимого" 16+
14.45 "СОКРОВИЩЕ" 16+
19.00 "ВТОРАЯ ЖЕНА" 16+
06.05 6 кадров 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30** Известия 16+
05.25, **13.30**, **18.00** «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
09.30 «ПЕРЕХВАТ» 16+
11.10 СПАСТИ ЛЕНИНГРАД 12+
20.00 «СЛЕД» 16+
23.10 «Светская хроника» 16+
00.10 «Они потрясли мир» 12+
01.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+

СУББОТА, 28 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, **12.00** Новости
10.10 Герой моего детства 12+
11.10 Поехали! 12+
12.15"Больше, чем поэт". 16+
13.30 "ИНТЕРВЕНЦИЯ" 12+
15.25 Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй 16+
16.15 Письмо Уоррену Битти 16+
17.05 Живой Высоцкий 12+
18.00 Вечерние Новости
18.20 Своя колея 16+
19.55 Владимир Высоцкий. Больше, чем поэт 16+
21.00 Время

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, **17.00**, **20.00** Вести
12.00 Доктор Мясников 12+
13.05 "ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ" 12+
18.00 Привет, Андрей! 12+
21.00 "КСТАТИ, О БАБОЧКАХ" 12+
00.35 "ОБЕТ МОЛЧАНИЯ" 16+
02.15 "Золотой орёл" 12+
04.40 "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 12+

НТВ
04.50 "СТАЖЁРЫ" 16+
07.25 Смотр 0+
08.00, **10.00**, **16.00** Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 0+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Научное расследование 12+
15.00 Своя игра 0+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.20 Секрет на миллион 16+
23.20 Международная пилорама 16+
00.00 Квартирник НТВ 16+

СТС
06.05 Мультфильмы" 6+
08.25, **10.00** Уральские пельмени 16+
09.00, **09.30** ПроСТО кухня 12+
11.05 "Тэд-путешественник и тайна царя Мидаса" 6+
12.45 "Сила девяти богов" 12+
15.00 "КОНАН-ВАРВАР" 16+
17.10 "Angry Birds в кино" 6+
19.05 "Angry Birds-2 в кино" 6+
21.00 "ЗОВ ПРЕДКОВ" 6+
23.00 "БРОСОК КОБРЫ" 16+
01.15 "G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2" 16+
02.55 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
06.35, **02.10** ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ... 6+
08.00, **13.00**, **18.00** Новости дня 16+
08.15 Морской бой 6+
09.15 "Маршалы Сталина" 16+
10.05 "ПОДКИДЫШ" 6+
11.45 Легенды музыки 12+
12.10 Легенды науки 12+
13.15 Время героев 16+
13.35 Главный день 16+
14.20 СССР. Знак качества 12+
15.10 Не факт! 12+
15.35 "Война миров" 16+
16.25 "Директор цирка" 12+
17.35, **18.30** "НОЛЬ-СЕДЬМОЙ" МЕНЯЕТ КУРС" 16+
19.55 "БЛОКАДА" 12+

ТВ ЦЕНТР
05.35 "МУЖ В ХОРОШИЕ РУКИ" 12+
07.15 Православная энциклопедия 6+
07.45 "Смотри и смейся!" Юмористический концерт 12+
09.00 "СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ" 12+
10.55, **11.45** "ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА" 12+
11.30, **14.30**, **23.20** События
13.00, **14.45** "МИЛЛИОНЕРША" 12+
17.20 "ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛОГО" 12+
21.00 Постскриптум 16+
22.05 Право знать! 16+
23.30 "Обжалованию не подлежит. Гад" 12+
00.10 "Приговор" 16+
00.50 Специальный репортаж 16+
01.15 Хватит слухов! 16+
01.45, **02.25**, **03.10**, **03.50** Прощание 16+
04.30 "Игорь Старыгин. Последняя дуэль" 12+
05.20 "Большое кино" 12+

МАТЧ
06.30, **15.05**, **20.10**, **23.35**, **02.30** Все на Матч! 12+
07.20 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Спринт. Женщины. 0+
08.30 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Женщины. "Динамо-Ак Барс" - "Локомотив" 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Борьба 0+
12.00, **13.00** Бокс. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
15.00, **17.00**, **20.05**, **23.30**, **02.25** Новости
17.05 Приключения Рекса 0+
17.40 Биатлон. онка преследования. Мужчины. Прямая трансляция
19.00 Корона спортивной империи 12+
20.40 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция
21.55 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. "Машека" -"Зенит". Прямая трансляция
00.25 Волейбол. Мужчины. "Динамо" -"Динамо-ЛО" . Прямая трансляция

РОССИЯ К
06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф "Медной горы Хозяйка". "Аленький цветочек" 16+
08.10 "ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА" 0+
09.40 Передвижники. Архип Куинджи 16+
10.10 "МАЧЕХА САМАНИШВИЛИ" 0+
11.35 Человеческий фактор. "Подкова доброты" 16+
12.05 "Эффект бабочки". "Шампольон. Загадка камня" 16+
12.35 "Любовь за колючей проволокой" 16+
13.15, **01.05** "Эйнштейны от природы" 16+
14.10 Рассказы из русской истории 16+
15.40 "КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ" 12+
17.00 "Ростов-на-Дону. Особняки Парамоновых" 16+
17.30 "Без леса" 16+
18.15 Линия жизни 16+
19.10 "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ" 16+
22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
23.00 "ЛЮБОВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОЛЛ ФЛЭНДЕРС" 16+
01.55 Искатели. "Поражение Ивана Грозного" 16+
02.40 М/ф "Белая бабочка". "Великолепный Гоша" 16+

ОТР
06.00, **14.05** Большая страна 12+
06.50 "Диалоги без грима" 6+
07.10 "Древо жизни" 6+
08.05 "Сказка о царе Салтане" 0+
09.00 ОТРажение. Детям
09.30, **15.05** Календарь 12+
10.00, **11.35**, **15.00**, **19.00** Новости
10.05 ОТРажение. Суббота 16+
11.40 Коллеги 12+
12.20, **16.00** Специальный проект 12+
12.35 "АЛЁНКА" 12+
15.30 "Книжные аллеи. Адреса и строки" 16+
16.45 "Хроники общественного быта" 6+
17.25 ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ... 12+
19.45 Ректорат 12+
20.25 "РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ" 16+
22.10 "БАЛЕРИНА" 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 "СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА" 16+
09.50 "ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ" 16+
11.50, **02.40** "ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА" 16+
19.00 "ВЕТРЕНЫЙ" 16+
22.30 "СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА" 16+
05.00 "Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!" 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
06.05 «АКВАТОРИЯ» 16+
09.00 «Светская хроника» 16+
10.05 «Они потрясли мир» 12+
10.55 «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ» 12+
12.55 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУП-НОЙ КРАСАВИЦЫ» 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00, **06.10** ИНТЕРВЕНЦИЯ12+
06.00, **10.00**, **12.00** Новости
07.00 Играй, гармонь любимая! 12+
07.45 Часовой 12+
08.15 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.10 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
14.00, **23.30** Подкаст.Лаб 16+
16.50 Специальный репортаж. "Отважные" 16+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Три аккорда. Новый сезон 16+
21.00 Время
22.35 "КОНТЕЙНЕР" 16+

РОССИЯ 1
06.10, **03.15** "ЗА ЧУЖИЕ ГРЕХИ" 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, **17.00** Вести
12.00 Большие перемены 12+
13.05 "ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ" 12+
18.00 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин 16+
22.40 Воскресный вечер 12+
01.30 "ЗЛАЯ ШУТКА" 12+

НТВ
04.55, **00.35** "НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!" 12+
06.30 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+
11.55 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Звезды сошлись 16+
21.50 Основано на реальных событиях16+
02.15 "КРЫСОЛОВ" 16+

СТС
06.00, **05.50** Ералаш 0+
06.05 Мультфильмы 0+
07.55 Уральские пельмени 16+
09.30 "Команда котиков" 6+
11.25 "Все псы попадают в рай" 0+
13.05 "Angry Birds в кино" 6+
15.00 "Angry Birds-2 в кино" 6+
16.55 "ЗОВ ПРЕДКОВ" 6+
18.55 "ОДНОКЛАССНИКИ" 16+
21.00 "ОДНОКЛАС-СНИКИ-2" 16+
23.00 БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС 16+
01.05 "ПРО ЛЮБОВЬ. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ" 18+
02.55 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
07.05 "НОЛЬ-СЕДЬМОЙ" МЕНЯЕТ КУРС" 16+
09.00 Новости недели 16+
09.55 Военная приемка 12+
10.45 Скрытые угрозы 16+
11.30 Код доступа 12+
12.20 Легенды армии 12+
13.05 Специальный репортаж 16+
13.55 "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ" 16+
18.00 Главное 16+
19.45 "Легенды советского сыска" 16+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.45 "В НЕБЕ "НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ" 12+

ТВ ЦЕНТР
05.45 "ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА" 12+
07.15 "ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ" 16+
09.05 Здоровый смысл 16+
09.35 "СЕДЬМОЙ ГОСТЬ" 12+
11.30, **14.30**, **00.05** События
11.45 Петровка, 38 16+
11.55 "ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА" 0+
13.40, **05.25** Москва резиновая 16+
14.45 "Смешите меня семеро!" Юмористический концерт 16+
15.50 "ПРИЗРАК НА ДВОИХ" 12+
17.45 "ДОРОГА ИЗ ЖЁЛТОГО КИРПИЧА" 12+
21.25, **00.20** "СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ" 12+
01.10 "АГАТА И СЫСК. РУЛЕТКА СУДЬБЫ" 12+
04.15 "Георгий Жуков. Трагедия маршала" 12+
05.00 "Большое кино" 12+

МАТЧ
05.30, **08.00**, **14.05**, **18.30**, **02.00**, **04.30** Все на Матч! 12+
05.40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал. Прямая трансляция
08.45 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Мужчины. "Локомотив" - "Зенит" 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Борьба 0+
12.05 Взгляд изнутри 12+
13.00 Смешанные единоборства. UFC 16+
14.00, **01.55** Новости
15.25 Борьба
18.50 Биатлон. Мужчины. Прямая трансляция
20.00 Биатлон 16+
20.50 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция
21.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА-МБА. Прямая трансляция
23.55 Лёгкая атлетика. Прямая трансляция
02.25 Футбол. "Байер"- "Боруссия"

РОССИЯ К
06.30 М/ф "Малахитовая шкатулка". "Ну, погоди!" 16+
08.05 "РАСПИСАНИЕ НА ЗАВТРА" 16+
09.35 Тайны старого чердака. "Цвет и его возможности" 16+
10.05 "СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ" 12+
11.35, **20.10** Больше, чем любовь 16+
12.15 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
12.45 Игра в бисер 16+
13.25, **01.35** "Эйнштейны от природы" 16+
14.20 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева в Государственном Кремлёвском дворце 16+
15.50 "ГАРОЛЬД И МОД" 16+
17.20 Пешком... 16+
17.50 "Принцесса оперетты" 16+
18.35 Романтика романса 16+
19.30 Новости культуры 16+
20.50 "ЗА СПИЧКАМИ" 12+
22.25 Шедевры мирового музыкального театра 16+
02.25 М/ф "Что там, под маской?". "Бескрылый гусенок" 16+

ОТР
06.00, **14.05** Большая страна 12+
06.50, **15.30**, **05.30** "Книжные аллеи. Адреса и строки" 16+
07.35 "Тотем. Страна медведей" 12+
08.25 Мультфильмы 12+
09.00 ОТРажение. Детям
09.30, **15.05** Календарь 12+
10.00, **11.35**, **15.00**, **19.00** Новости
10.05 ОТРажение 16+
11.40 На приёме у главного врача 12+
12.20 Специальный проект 12+
12.35 ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ... 12+
16.15 Моя история 12+
17.00 "Мозг. Вторая вселенная" 12+
17.30 "ЧАСТНЫЙ ДЕТЕК-ТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ "КООПЕРАЦИЯ" 16+
19.05 Клуб главных редакторов 12+

ДОМАШНИЙ
06.30 "Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!" 16+
08.25 "ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ" 16+
10.30 ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ" 16+
14.45 "ВТОРАЯ ЖЕНА" 16+
19.00 "ВЕТРЕНЫЙ" 16+
22.30 "ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА" 16+
02.30 "ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА" 16+
05.00 "ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ" 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
06.45 «ЧУЖОЕ» 12+
10.05 «ИСПАНЕЦ» 16+
13.45 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР» 16+
17.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК» 16+
19.25 «СЛЕД» 16+
23.25 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУП-НОЙ КРАСАВИЦЫ» 12+
01.15 «ШУГАЛЕЙ» 16+

Стоп-западня для безбилетной девочки

Однако проблема «зайцев» остается, а значит, за валидатором нам и дальше надо следить внимательно. И помнить про свои права! Фото Дмитрия Волкова

Хабаровчане привыкли расплачиваться за проезд в общественном транспорте по безналу. Но иногда оплата не проходит, потому что карта оказывается в так называемом «стоп-листе». И водители не всегда реагируют на это адекватно. Не так давно в Хабаровске грянул очередной скандал: рулевой 11-го маршрута по этой причине не выпустил из автобуса несовершеннолетнюю пассажирку!

– Мы все еще не можем прийти в себя после этого происшествия, – рассказывала журналистам мама студентки, Антонина. – Дочь учится в техникуме. Недавно ей исполнилось 16 лет, но на момент инцидента было 15. Она возвращалась домой с учебы, должна была выйти на остановке «Универсам». Карта оказалась в стоп-листе, она предложила водителю перевести деньги на его личный номер. Но он отказался, сказал, что пусть пассажирам переводит, а те за нее рассчитаются. Ребенок растерялся, никто на помощь не пришел!

Водитель поехал дальше, на конечную. Девочка осталась в автобусе. Когда мама ее спросила: «Почему ты не вышла на своей остановке?», она ответила: «Мама, он так кричал на меня, я испугалась!».

На конечной водитель выпустил-таки безбилетную пассажирку из автобуса, демонстративно покурил в присутствии ребенка и поехал дальше по маршруту.

МНЕНИЕ МАМЫ

– Дочь дозвонилась мне, я не успела их перехватить на «Универсаме», прыгнула в машину и поймала автобус только на «Автодорожном техникуме». Я тогда очень перенервничала – неизвестно куда увезли моего ребенка, думаю, тут каждая мама перепугалась бы, – вспоминает Антонина, заново переживая произошедшее с ее дочерью.

По словам матери, водитель и с ней повел себя агрессивно: кричал и матерился, выхватил у нее из рук брелок с сигнализацией от машины и сломал его. Возмущенная родительница обратилась в городское управление транспорта, где ей посоветовали написать заявление в полицию. Через несколько дней дело было передано в Следком.

– Мы встретились с водителем в Следственном комитете, но он так и не извинился, – посетовала Антонина. – Хотя в СМИ была информация, что он и перевозчик приносят свои извинения. На самом деле ничего подобного не произошло!

ВЫВЕСТИ КАРТУ ИЗ СТОП-ЛИСТА МОЖНО:

– по тел. **8(4212) 45-25-05;**

– написать на WhatsApp **8-984-175-1967.**

Советуем заранее внести эти данные в память своего телефона. От вас также потребуют назвать номер карты, которую нужно вывести из стоп-листа.

Пассажиров уверяют, что их права нарушать не будут... Фото Дмитрия Волкова

Представитель перевозчика Наталья Факира говорит, что водитель вину признает. Ему сделали выговор, наказали материально. В декабре он по-прежнему работал на 11-м маршруте. Факира также признает, что конфликтные ситуации из-за того, что карта пассажира оказывается в стоп-листе, не редкость, и водители «иногда не выдерживают и срываются».

ДОВОДЫ ПЕРЕВОЗЧИКА

– У нас на каждом автобусе на рейс оказываются по одному, двум «зайцам», у которых карта в стоп-листе, – рассказала она. – Чаще всего это взрослые люди, которые нагло улыбаются и говорят, что у них все в порядке, это, мол, у вас терминал не работает! И выходят, не оплачивая проезд. А на днях одна школьница сказала нашему водителю, что папа специально дал ей карту, которая в стоп-листе, чтобы она каталась бесплатно. Автобус за день делает 10-11 рейсов, машин в автопарке у нас 11. Получается каждый день примерно 150 человек ездят бесплатно. Это около пяти-шести тысяч рублей, заправка одного автобуса! И это у нас еще маленькое предприятие, а проблема эта у всех перевозчиков...

Принимать платежи на личную карту, по признанию Натальи Факиры, у них в компании водителям запрещают – все должно быть прозрачно и проходить через терминал. Но выручку-то они должны привозить каждый день. В общем, парни и так на нервах – дорога, пробки, график, пассажиры, а тут еще и «зайцы» постоянно.

– Я не оправдываю нашего водителя – он поступил неправильно. Но никого за руки он не хватал и насильно в автобусе не удерживал. Кроме того, он сказал, что мама девочки разбила ему телефон и сама спровоцировала конфликтную ситуацию. В общем, разбираемся, – сообщила тогда она.

ВЕРСИЯ ОПЕРАТОРА

Каждый день в Хабаровский межотраслевой навигационно-информационный центр (МБУ ХМНИЦ) поступает порядка 100 звонков с требованием вывести карту из стоп-листа. Чаще всего хабаровчане недоумевают – почему карта оказывается заблокированной, если на ней есть деньги?

– Система списывания средств за проезд работает с задержкой, – объясняет Дмитрий Ламаш, директор МБУ ХМНИЦ. – Так специально настроено, чтобы платежи проходили постепенно. Иногда задержка составляет от нескольких минут до нескольких часов. Вы прикладываете карту к терминалу, и даже если на ней не хватает средств, терминал все равно пишет, что оплата прошла. А потом приходит ответ из банка, и карта попадает в стоп-лист.

Или вы рассчитываетесь в автобусе, деньги на карте есть. Вы идете в магазин, тратите все, что было на карте, думая, что за проезд-то вы уже рассчитались, так что все в порядке. А система еще не списала средства за поездку. И когда вы вышли из магазина с пустой картой – тут приходит запрос, а денег на карте уже нет. И карта попадает в стоп-лист.

Если вы пополните баланс, то на следующий день система опросит карту, увидит, что средства есть, спишет их в счет задолженности и выведет карту из стоп-листа. Если денег не будет, запрос будет повторяться сначала каждый день, потом раз в три дня, потом раз в неделю. Больше 90 процентов проблем с тем, что карта попадает в стоп-лист, связаны с недостатком денежных средств на карте пассажиров, уверяет Дмитрий Ламаш и советует чаще проверять баланс.

Впрочем, наши журналисты сами сталкивались с подобным «стоп-листом» при более чем достаточном количестве денег, и «все, что было на карте», не потратили в дальнейшем. Но все равно пришлось звонить и писать на ватсап компании, чтобы вывести карту из ступора...

ГДЕ ВЫХОД?

Конфликтов в общественном транспорте могло бы стать меньше, если бы пассажиры рассчитывались при входе в автобус, а не при выходе, как сейчас, считают перевозчики. Тогда люди были бы заинтересованы в том, чтобы карты их работали, иначе можно и на работу не попасть.

А сейчас получается, что услуга получена – человек доехал туда, куда хотел, а заплатить за проезд не считает нужным, высказывают мнение перевозчики.

Федеральный закон от 24.02.2021 № 26-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Устав автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта» запрещает «высадку лица, не достигшего возраста 16 лет, следующего без сопровождения совершеннолетнего лица, при отказе от оплаты проезда». И неважно при этом, по какой причине!

Но кто им мешает построить именно такую систему? Для этого достаточно начать впускать через переднюю дверь, а выпускать через среднюю и заднюю, а не наоборот.

– Проблема с «зайцами» была, есть и, скорее всего, будет, – говорит Анатолий Игнатенко, начальник отдела управления промышленности, транспорта и связи администрации Хабаровска. – Но водитель должен помнить, что согласно федеральному закону высаживать несовершеннолетних пассажиров, не оплативших проезд, запрещено!

Да, в законе не оговорено, кто должен тогда компенсировать выпадающие доходы перевозчику, но сказано, что на водителя будет наложен штраф в размере 5000 рублей, а на перевозчика – от 20 тысяч, если он высадит ребенка. Но если ребёнка в зимний период высадили в незнакомом ему районе, на незнакомом остановочном пункте, не дай бог, с ним случится какая-то беда, ответственность уже будет не административная, а уголовная.

– Мы работаем с перевозчиками, напоминаем им о необходимости информационной работы с водителями, но такие инциденты, к сожалению, иногда случаются, – говорит Анатолий Игнатенко. – Администрация города приносит пострадавшим свои извинения.

Инга Трошина

Среди принципов, положенных в основу «Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года», – обеспечение доступности адресной, своевременной и эффективной помощи для нуждающихся в ней семей, равный доступ к социальным услугам для всех типов семей.

В диалоге с детьми

Как хабаровская мама стала артистом-волонтером

Волонтер – это всегда человек, помогающий безвозмездно. Но можно ли назвать безвозмездным выступление артиста? Об этом мы расспросили Марину Побережец, которая на постоянной основе помогает коллективу хабаровского центра «Диалог» вот уже пять лет. Марина, давая детям яркие эмоции, создает свое особое шоу, мыльные пузыри и сахарную вату!

«Мы обмениваемся эмоциями, дети загораются от меня, я загораюсь от них! И, кажется, весь мир становится ярче, добрее, веселее, энергичнее».

– Начиналось, как и у многих, все «в декрете», – делится женщина. – Когда рождается ребенок, у многих мам открываются новые таланты. У меня, к примеру, все начиналось готовкой тортов. Но когда я поняла, что совсем уже засиделась дома, стала искать новые возможности. Мы с детьми как-то поучаствовали в «творческом субботнике» на краевой набережной: там я познакомилась с артистом шоу мыльных пузырей. После этого мы с ней сотрудничали целое лето – делали флешмобы, танцевали, раздавали свои листовки: я -про торты, она – про пузыри. Так мы сдружились, и она потихоньку передала мне свое ремесло. Специального театрального образования у меня нет, «мама не пустила», – смеется Марина, – но сцена меня всегда манила!

***

Марина не дает четкого определения своей волонтерской деятельности, но свои выступления однозначно называет театрализованными. Единственное, что подчеркивает – работает только с детьми.

«Самые любимые – это «особенные дети», у них такие открытые и честные эмоции, всегда стараешься к ним бережно подходить. Их много в «Диалоге», наверно, поэтому я тут так часто выступаю…»

– Безусловно, это общение в реальном времени, которое никогда не предугадаешь: как пойдет, какие будут детки, – рассказывает артистка. – И это всегда много творчества и импровизации. Это то, что я хорошо умею и очень люблю. Для меня общение с публикой и с детьми особенно – это самое приятное, заряжающее! Но самые любимые – это «особенные дети», я их очень люблю, у них такие открытые и честные эмоции, всегда стараешься к ним бережно подходить, чтобы не перевозбудить. Их много в «Диалоге», наверно, поэтому я тут так часто выступаю, – снова смеется она.

Марина отмечает, что никогда и никому не отказывала в помощи, в безвозмездном выступлении, к примеру, только из-за нежелания. Если есть силы и возможность, всегда идет навстречу – потому что самой интересно.

МАО «Центр работы с населением «Диалог». Филиалы: по ул.Ильича, 3, тел. – вопросы по проведению мероприятий – 70-14-00; по ул. Руднева, 35, тел. 73-56-50.

– В «Диалог», помню, попала через одно агентство, сотрудники меня порекомендовали, и центр сам вышел ко мне, – вспоминает девушка. – Очень повезло с учреждением, что мы соседи! Получается особое взаимодействие, очень мобильное и активное. Всегда находим возможность сотрудничать, можем какие-то мероприятие передвинуть, если есть такая необходимость.

***

При этом Марина лишь недавно стала определять себя, как волонтера: поняла, чем именно занимается и какую пользу несет, стала интересоваться делами за пределами своих шоу.

– Я положительно отношусь к безвозмездным делам, – рассказывает волонтер. – Это развивает в нас человечность, взаимообмен другой энергией. И получается, что я не полностью бесплатно участвую – как артист, я тоже получаю эти детские горящие глаза, свое прекрасное настроение и свою ресурсность. Мы обмениваемся эмоциями, дети загораются от меня, я загораюсь от них! И, кажется, весь мир становится ярче, добрее, веселее, энергичнее – именно так я воспринимаю такие безвозмездные взаимодействия. Безвозмездно финансово, но эмоционально это всегда очень большая отдача!

– А еще мне всегда приятно получать напечатанные благодарности. Я работаю одна, у меня нет коллектива. И эти письма – как будто кусочек моей причастности к чему-то. Показывает мою причастность к коллективу или организации, мою нужность, – считает Марина. – Это что-то теплое, лежит и греет мне душу!

Наталья Кялундзюга, фото из архива Центра «Диалог»

Среди принципов, положенных в основу «Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года», – обеспечение доступности адресной, своевременной и эффективной помощи для нуждающихся в ней семей, в особенности отнесенных к группам социального риска, равный доступ к социальным услугам для всех типов семей.

Кто не любит сахарную вату?

ОСТРАЯ ТЕМА

Домашнее насилие: мифы и реальность

Люди часто оправдывают насилие, в общественном сознании прочно укоренилось множество стереотипов, считают в московском «Центре по работе с проблемой насилия «Насилию.нет», признанном Минюстом иностранным агентом (ряд советов этой организации приводился в «ХЭ» № 52 за 2022 год на стр.10 в материале «Он меня бьет, помогите!» – Прим. Ред.). Итак, какие мифы ныне популярны?

Миф: Домашнее насилие — не преступление, а семейное дело, в которое не принято вмешиваться.

Реальность: закон против домашнего насилия есть в 75,9% стран. Юристы, специализирующиеся на защите прав женщин, отмечают, что это одно из самых частых преступлений. В России домашнее насилие было декриминализировано, и сейчас оно регулируется только административным кодексом. Уголовная ответственность накладывается за вред здоровью, побои, истязание, изнасилование, понуждение к сексуальным действиям и т. д.

Миф: Женщины сами провоцируют насилие.

Реальность: В ситуации домашнего насилия часто возникают вопросы, связанные не с преступлением, а с поведением пострадавшей. От поведения женщины на самом деле ничего не зависит: насилие нельзя спровоцировать, до избиения нельзя «довести». Пострадавшие рассказывают, что агрессоры часто находят совершенно противоречивые поводы, чтобы оскорбить или избить.

Миф: Домашнее насилие — проблема неблагополучных семей.

Реальность: Насилие случается в самых разных семьях. Агрессоры — представители разных профессий, социальных слоев, религий и политических взглядов. Это могут быть как люди с высшим образованием, так и без, пьющие и трезвенники, богатые и бедные. Этот факт подтверждают работники телефонов доверия.

Миф: Насилие надо терпеть, чтобы сохранить семью.

Реальность: Да, дети нуждаются и в матери, и в отце. Но также они нуждаются в их любви и заботе, поддержке и понимании. И если ребенок живет в ситуации стресса и напряжения, агрессии и насилия — все это отражается на его ментальном здоровье. А мужчины, которые проявляют агрессию к женщинам, также агрессивны по отношению к детям.

Миф: Домашнее насилие происходит из-за алкоголя.

Реальность: Алкоголь часто становится катализатором домашнего насилия, но редко — первой или единственной причиной. Насилие происходит и в семьях трезвенников, и в странах, в которых алкоголь запрещен. Главной причиной домашнего насилия психологи называют убежденность в том, что оно приемлемо.

Миф: Женщины точно также применяют насилие.

Реальность: В России в 75% случаев от домашнего насилия страдают женщины. В браке этот показатель возрастает до 91%. Около 40% от количества всех убийств женщин совершает партнер. Как правило, женщины, совершившие убийство, на протяжении многих лет терпели угрозы, побои и унижения от своих партнеров. По данным ВОЗ, сексуализированному насилию в течение жизни подвергается каждая третья женщина в мире. О психологическом насилии сообщают 48.4% женщин и 48.8% мужчин. И 95% мужчин, которые применяют физическое насилие, также применяют и психологическое.

Миф: Если терпят и не уходят, значит им это нравится.

Реальность: Чаще всего пострадавшие зависят от агрессоров: общие дети, общее имущество, материальная зависимость не дают им уйти. Иногда разорвать отношения без поддержки опасно — современный закон не дает эффективной защиты. Бывшие партнеры могут преследовать женщин, угрожать им, а страх перед расставанием или само расставание — одна из самых частых причин убийства женщин их партнерами. Нередко агрессоры угрожают отобрать детей. Психологическое состояние тоже влияет на решение — насилие циклично, а выхода из него пострадавшие не видят, поэтому они могут уходить несколько раз и снова возвращаться в отношения.

Миф: Агрессор навсегда останется агрессором, невозможно избавиться от этой модели поведения.

Реальность: Избавиться от этой модели поведения возможно, если такое желание исходит от самого агрессора. Быть или не быть агрессором – это выбор. Попытки пострадавших перевоспитать своих обидчиков обычно не увенчиваются успехом. Однако существуют психологические программы, которые позволяют агрессорам поменять модель поведения.

Олег Потапов

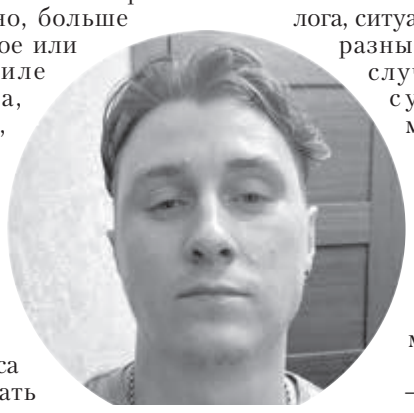
"Я люблю мясо"

Но переубеждать вегетарианцев наш земляк не хочет

«Почему кто-то должен умереть, чтобы я поела?» – так назывались откровения хабаровской вегетарианки Юлии Карповой, которые мы опубликовали в декабрьском № 51. А недавно мы повстречали, можно сказать, антипода Юлии. Хабаровчанин Александр Целикин считает себя принципиальным «мясоедом» – без такой пищи он даже представить жизнь не может!

«Хорошее мясо – свежее мясо! Мы с женой стараемся покупать охлажденное с коротким сроком годности...» Фото автора

– Мясо ем всю свою жизнь, – говорит Александр. – Ем практически каждый день. Я уже восемь лет занимаюсь функциональным тренингом, он же «кроссфит», и иногда еще «флаг-футболом», это бесконтактная разновидность американского футбола. Мне как человеку, который несколько раз в неделю тренируется, просто необходим источник белка. И в этом случае – почему бы не совмещать полезное с приятным? Конечно, больше нравится печеное или жареное на гриле мясо. Говядина, курица, индейка, стейки, поджарка, колбасы – вот мой список любимой еды.



Александр Целикин.

– Как ты определяешь, что мясо вкусное?

– О вкусе мяса можно рассуждать долго, но основные моменты для меня таковы: мясо должно быть сочным, свежеприготовленным (или горячим) и желательно приготовленным на огне или углях, чтобы появился соответствующий аромат. В этом случае все остальное: специи, приправы, обмазки – не так уж и важны.

– Как выбрать хороший продукт?

– Хорошее мясо – свежее мясо! – улыбается Александр. – Мы с женой стараемся покупать охлажденное с коротким сроком годности, иногда позволяя себе вырезки из хорошей говядины. Конечно, периодически берем и замороженное, поскольку это удобно в части хранения.

– Не есть мясо – это плохо?

– Не могу утверждать так, хотя организм и должен получать необходимые микро– и макронутриенты для стабильной работы, а откуда их получать – это уже другой вопрос.

При этом к вегетарианцам отношусь с пониманием и переубеждать их не собираюсь. Это их осознанный выбор. Либо же предписание врача-диетолога, ситуации бывают разные. В любом случае, сейчас существует множество вариантов, как можно получить необходимые вещества, не употребляя мясо.

– Вегетарианство – это популярный тренд? Он пройдет или это будет шире распространяться?

– Думаю, что для течения, которое развивается уже не один десяток лет, не совсем подходит термин «тренд». Скорее, это устоявшееся культурное направление потребления, которое, так или иначе, будет иметь место в жизни людей, если, конечно, его не запретят...

– Если бы твоя жена не ела мясо, как бы ты к этому отнесся?

– Вполне спокойно. Да, вероятно стало бы необходимо разделить часть рациона, а также частично перейти на продукты-мясозаменители, но я в этом ничего плохого не вижу.

– Вегетарианцев стало бы больше, если бы люди знали, как работает мясная индустрия?

– Полагаю, что больше, конечно, но не критически. Я представляю, как эта индустрия работает и что там происходит. Но также понимаю, почему и зачем это происходит. Это не мешает мне есть мясо.

– Допускаешь ли ты мысль, что когда-нибудь станешь вегетарианцем?

– Почему нет, все возможно, но, скорее всего, это будет переход не из-за духовных убеждений. К примеру, это должен быть запрет врача, либо мне просто перестанет нравиться такая пища. А пока для меня ответ о пользе прост: мне нравится есть мясо!

Елена Барабанова

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Элеонора Чесная, главный внештатный специалист-диетолог Минздрава края:

– С позиции диетологии идеальное питание – это рациональное сбалансированное питание по белкам, жирам, углеводам, калориям, витаминам, микроэлементам и воде. В норме человек должен получать белков, если переводить в граммы, 80-90, причем из них животные и растительные белки должны быть в соотношении «50 на 50».

Что касается жиров, нашему организму нужны и растительные, и животные. Потому что животные жиры идут, как правило, на построение наших гормонов и клеточных структур, а растительные жиры содержат так называемые полиненасыщенные кислоты, которые играют огромнейшую роль в биохимических процессах нашего организма.

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

БОЛЬШЕ ИНФО НА САЙТЕ HABINFO

Нам понравилось обилие зелени – и не только в тарелках. Фото автора

«Прости, салат!»: разведка в кафе для вегетарианцев

Если вы ни разу не пробовали вегетарианскую еду, то добро пожаловать в хабаровское кафе «Прости, салат!». Мы тоже решили семьей сходить в разведку в незнакомое для мясоедов место.

Ну что значит в разведку? Место для кафе – самое что ни на есть центровое, на площади Ленина, в бизнес-центре «Гоголя 27». Зайдя в здание, вы не промахнетесь – вот название кафе, написано большими буквами. А рядом три слова, которые, видимо, отражают корпоративный дух заведения – «Мир, любовь и авокадо».

Первое, что бросается в глаза – растения, их здесь много, они добавляют домашней атмосферы заведению. Разобравшись с вешалкой, спешим с детьми к витрине со сладким! А его здесь до десяти видов. Кстати, в десерты не добавляют рафинированный сахар, муку и масло. Вместо сахара – сироп топинамбура, кокосовый нектар и панелу, вместо муки – миндальную или кокосовую муку. И если вы дойдете до пирожных, то они не покажутся вам необычными. Да, вкусно, но как в обычном кафе.

***

Смотрим меню. Фалафель Боул? Мак'н'Чиз? Салат с тофу? Если вы не в курсе, из чего сделаны блюда, то не напрягайтесь. Владельцы позаботились и сфотографировали каждое блюдо. Вам нужно только навести камеру телефона на QR-код, чтобы непростые названия «ожили» на снимках.

Весь день можно заказывать завтраки – это сырники и тосты. Потом вам предлагают попробовать четыре вида салата. Самый понятный – это «Веган Цезарь». Еще здесь нелогично рядом расположены супы, вафли и горячие блюда. Суп дня вам сообщит официант. А вот из второго или основного блюда здесь можно наесться бургером, пастой или тарелкой с овощами, картошкой и котлетками. Это если переводить непривычные названия на понятный мясоеду язык. А если около названия увидите аббревиатуру GF – значит, блюдо не содержит глютена.

Из вторых блюд здесь можно наесться бургером, пастой или тарелкой с овощами, картошкой и котлетками. Это если переводить непривычные названия на понятный мясоеду язык. А если увидите аббревиатуру GF – значит, блюдо не содержит глютена.

Из напитков вам предложат выпить кофе, цикорий, какао, лимонад, авторские чаи, смузи и фреши. Везде используются только натуральные продукты. Нет искусственных сиропов, ароматизаторов и рафинированного сахара. А растительное (миндальное) молоко владельцы ежедневно делают из активированного миндаля и воды.

Блюда нам принесли быстро, но, видимо, это зависит от загруженности кухни. Я, к примеру, попробовала очень вкусный тыквенный суп и салат «Веган Цезарь». К супу нет претензий, а вот в салатике, как показалось, было слишком много поджаренного нута (бобовые).

Заказываю салат с тофу, то есть с соевым творогом. В меню написано, что он должен быть поджаренным, жаль, что не до хрустящей корочки. Но, в целом, было вкусно и необычно – если вы редко едите авокадо. А еще в этом блюде есть листья салата, вяленые помидоры и красный лук. Сочетание салата с пастой «Мак'н'Чиз» было очень сытным. А запивала я эти блюда кофе «раф».

Спустя неделю мы совершили еще один визит в стан вегетарианцев. На сей раз отведали горячее блюдо «Батат боул». Это тарелка с соусом посередине, а вокруг выложены сладкий картофель батат, авокадо, зелень, помидоры, грибы и пряный нут. Можно все смешать, а можно макать каждый ингредиент в соус. Запивали необычное блюдо карамельным латте и соками.

***

На кассе нам предложили присоединиться к программе лояльности, чтобы получать бонусы. Еще здесь можно купить вегетарианские продукты на вынос – авокадо, зелень и напитки.

Подводим итог: вышли мы все, в том числе и детвора, сытые, довольные обслуживанием. Поэтому советуем оценить это место желающим. Поэкспериментируйте с едой!

Марина Сирина

Ассоль в борделе

Хабаровский музтеатр завершил год чередой премьер. Одна из них – драматический мюзикл Максима Дунаевского «Алые паруса» (12+). Другая – семейный мюзикл «Бременские музыканты» (6+) по мотивам известного советского мультфильма.

Ассоль все так же грезит об алых парусах. А вот все вокруг – не столь романтично...
Фото Никиты Быкова

И капризная принцесса в премьерах музтеатра

**«Алые паруса»(16+) в музтеатре можно увидеть 16, 23 и 24 февраля.
А «Бременские музыканты» (6+) дважды в 11 и 14 часов – 19 февраля.**

Если вы ожидаете романтическую историю Александра Грина о волшебной и чистой любви, то вас ждет сюрприз: перед нами – настоящая драма. Хотя девочка, верящая в принца, который приплывет за ней на корабле под алыми парусами, здесь есть. Но путь ее будет тернист.

Тот же Грей появится на сцене лишь несколько раз. Мы встретим его в борделе, где, кстати, побывает и Ассоль. Сие заведение символично называется «Маяк» и в какой-то момент становится единственным прибежищем девушки. Его хозяйка понимает ее лучше остальных. Быть может, потому что она и есть проекция возможного будущего Ассоли? Впрочем, и Грей вовсе не отважный, благородный юноша. Принцем мечты окажется потрепанный жизнью, разочарованный в ней капитан.

Сергею Юнгансу удалось сохранить заложенный в мюзикле драматизм. Романтический флер исчезает уже в самом начале, со сцены, когда Мэри, мать Ассоль, приходит в таверну к Меннерсу-старшему попросить хлеба. Зрителя словно бросают в бассейн с ледяной водой. Сказку ждете? Будем вам сказка – страшная. Вот вам мрачный, жестокий мир, где нет места сочувствию и жалости. Где тот, кто не похож на всех – объект для травли и насилия.

Любопытно, что после народного катинга на роль юной Ассоль была приглашена 20-летняя студентка института культуры Офелия Товмасян. Она для меня стала настоящим открытием. Очень красивый тембр голоса, очарование, артистизм – у этой актрисы есть все, чтобы вырасти в большую «звезду».

Ее Ассоль верит в мечту, но даже в ее чистую душу порой закрадываются сомнения. Ощущение внутренней пустоты, рухнувших надежд подчеркивают декорации. Сцена усыпана металлическими конструкциями – словно останками выброшенных морем кораблей. Жители Каперны существуют в вечном полумраке, ведь море лишь отнимает, утверждают они. Поэтому сначала Мэри, потом Ассоль в ее пышном белом платье, с верой в возможное чудо кажутся здесь чужими. Они раздражают, тревожат закостеневшую душу.

Но финал мюзикла не изменяет классическому прочтению. Алые паруса все же появляются на горизонте, мечта девушки сбылась. Но принесет ли этот выбор ей счастье?

Увеличить посещаемость учреждений культуры на 15% к 2024 году – такова одна из целей нацпроекта «Культура».

В целом, версия авторов мюзикла, написавших стихи и либретто, Михаила Бартенева и Андрея Усачева имеет место быть. Хотя моему сердцу ближе история Грина. Безусловное достоинство спектакля – прекрасная музыка Дунаевского. Среди вокальных партий есть самодостаточные хиты. И их достойно представили артисты хабаровского музыкального театра.

***

Ну а завершила год в ХАМТ еще одна премьера, понравившаяся многим родителям – незабвенные «Бременские музыканты» (6+). Да простят меня братья Гримм, но история в переложении советских мультипликаторов, с любимыми песнями Геннадия Гладкова на слова Юрия Энтина, безусловно, ближе нашей душе. И мюзикл, к счастью, не разочаровал.

Сюжет спектакля, как и звучащие в нем песни, хорошо знаком по мультфильму. Принцесса влюбляется в Трубадура и вместе с ним бежит из дворца. Убитый горем отец нанимает Сыщика, который должен вернуть непокорную дочь. Но вот акценты в постановке расставлены несколько иначе. Бременские музыканты словно уходят в тень, становясь фоном для Трубадура и его прекрасной дамы.

Изменились и характеры персонажей. Принцесса вовсе не так нежна и романтична. Она – единственная дочь Короля, готового сделать все для дитяти. Оттого девушка столь же капризна, как и прекрасна. А еще современная принцесса носит дерзкое каре и запросто может дать отпор Сыщику.

Работу художников по костюмам Ивана Мальгина и Елены Чирковой хочется отметить особо. Первое, на что обращают внимание дети – красочные, оригинальные костюмы персонажей. В спектакле, который готовился несколько месяцев, их более 150!

Не менее интересными показались сценография и декорации. Волшебные замки и каменные стены вырастали словно по волшебству. Удивили и деревья из меха, которые придавали действу некую мультяшность. Особую роль в создании сказочной атмосферы сыграл свет – в постановке более 170 световых переходов.

Финалом счастливой истории становится свадьба влюбленных. Но важную точку поставит трогательный монолог Короля, понятный, пожалуй, каждому родителю взрослых уже детей. Резюме: мюзикл «Бременские музыканты» (6+) – яркая, легкая, сказочная история, на которую смело можно идти всей семьей.

***

И в 2023 году музыкальный театр готов радовать публику яркими премьерами.

– Это будет культовый мюзикл «Магазинчик ужасов» (18+) композитора Алана Менкена в жанре хоррор. Его премьера запланирована на 1 апреля, – сообщил прессе директор ХАМТ Сергей Юнганс. – А к концу театрального сезона поставим спектакль по мотивам пьесы Сухово-Кобылина «Свадьба Кречинского» (18+) на музыку очень известного композитора, родоначальника советского мюзикла Александра Колкера. У нас мюзикл будет идти под названием «Игра» (18+)!

Елена Семенова

ПРЕМЬЕРА

Грозовая классика в драме

Хабаровчане услышали гром и увидели молнию в декабре. Случилось это на сцене краевого театра драмы, где состоялась премьера спектакля «Гроза» (12+). Два месяца репетиций, пошито более 40 костюмов, вращающаяся сцена и попытка классически ответить на «вечные вопросы».

Александр Островский был бунтарем в литературе XIX века, сегодня же он давно классик. Его пьесы, та же «Бесприданница» (12+), до сих пор актуальны, ведь даже спустя два века, похоже, в России мало что изменилось. Говорящие имена героев стали нарицательными (Кабаниха), крылатые фразы узнаваемы («Чужая душа – потемки»), а рецензии про «луч света в темном царстве» заштампованы до неприличия и надоели уже не первому поколению школьников.

***

К слову, хабаровская «Гроза»(12+) – часть межведомственного культурно-образовательного проекта «Культура для школьников», постановка поддержана Союзом театральных деятелей РФ – грантом в размере более 2,5 млн руб. Часть суммы ушла на создание декораций, которые выстроили на вращающейся сцене. Здесь, к примеру, установили практически реальную мельницу! И это не просто фон для трагической истории, а настоящий механизм для перемалывания людей в этом поистине затемненном мире.

И вообще в постановке Егора Равенского, который уже не впервые обращается к пьесам классика, все подобрано со вкусом и любовью к той эпохе и с учетом того, что в театр придут те самые, современные школьники, которых нужно чем-то удивлять. Благо, сама история скрытых, но бушующих страстей приковывает молодежь как магнит. Хотя, конечно, им, наверное, еще тяжело сопоставить себя с замужней, богобоязненной Катериной, которая потеряла голову от запретного чувства? Впрочем, может, многие российские родители и сегодня ведут себя вполне по традициям незабытого еще домостроя?

***

Конечно, сами персонажи у драматурга и режиссера вполне каноничные. Кабаниха и Дикой – уверенные в себе «хозяева темного царства», представители купечества с закостенелым мнением о том, кто кому и чего должен. Есть пассивные персонажи, которые отлично иллюстрируют слова Островского: «Нет своего ума, значит, век чужим живи». Это сын Кабанихи Тихон и племянник Дикого Борис. Ну а «лучик» Катерина и изобретатель Кулигин – чуть ли не единственные люди, которые пытаются не увязнуть в трясине провинциальной жизни, а потому стараются мечтать...

Ближайшие показы в театре драмы спектакля «Гроза» (12+) запланированы на 28 января, а также на 12 и 16 февраля.

И все же наличие патетического тона, длинные монологи и почти точное следование пьесе могут напугать некоторых современных зрителей. Перед просмотром стоит подготовиться к тому, что вы увидите поистине нерушимую классику, которая, впрочем, очень качественно сыграна. И судя по той тишине в зале, где за грозовыми страстями следили сотни школьников, интерес сохранить удалось.

Елена Барабанова

Живая иллюстрация к выражению «луч света в темном царстве».
Фото habdrama.ru

Тур-бросок на Сахалин

Как сэкономить, путешествуя семьей по острову

Мы семьей решили воспользоваться туристическим кэшбеком и посмотреть места недалеко от отчего дома. Тем более что туристам обещали повышенный дальневосточный кэшбек, до 40 процентов. Предложение показалось заманчивым – и мы решили поехать на Сахалин. Но стоимость туров на троих человек из Хабаровска не обрадовала. Решили сделать ставку на собственную логистику.

Чтобы воспользоваться кэшбеком, не обязательно покупать тур. В программе участвуют гостинцы, отели и хостелы. Их список есть на сайте Мирпутешествий.рф. Предложения на любой вкус и кошелек, единственное условие – оплатить номер нужно до указанного в программе срока по карте «МИР». Кэшбек вернется на ваш счет за пять рабочих дней.

Существенно сэкономить удалось на авиабилетах. Я, например, купила билеты на самолет за тысячу рублей в одну сторону по соцтарифу. Удивило, что в обратном направлении льготный тариф отчего-то не применялся. Но и здесь нашлась лазейка. На сайте авиакомпании, в отличие от кассы агентства, можно было оформить билет за тысячу рублей для молодежи до 23 лет и в обратном направлении тоже. Мне билет Южно-Сахалинск – Хабаровск также обошелся дешевле: авиакомпания как раз объявила о снижении цен на маршруте.

Отмечу, что билеты по льготным тарифам невозвратные и без багажа. Но если вы едете на три-четыре дня, ручной клади общим весом до 10 кило на человека вполне хватает. Отсюда совет: надевайте тяжелые и объемные вещи на себя.

Сэкономить на транспорте можно и после приземления. От аэропорта до Южно-Сахалинска ехали на автобусе № 63 – остановка в двух шагах от зала прилета. Стоимость билета была всего 25 рублей! Ехать до центра города примерно 40 минут. Потом еще минут 20 пешком до гостиницы.

Доехать на автобусе или на такси можно и до поселка Весточка, примерно в двух километрах от него находится знаменитый природный памятник Сахалина – останец Лягушка. Туда ходит автобус № 174. Стоимость билета летом, по информации на сайте мэрии, была 70 руб. Доехать на такси сервиса Яндекс предлагал за 600. К сведению: цены на экскурсию сюда от турфирм начинались от 3,5 тысяч руб. с человека!

ЯПОНСКИЙ КВАДРАТ

Тоёхару (ныне Южно-Сахалинск) японцы строили по принципу гипподамовой сетки. То есть город – это большой прямоугольник, разделенный на квадраты, поэтому заблудиться сложно. Все основные достопримечательности находятся в центральном квадрате. До них можно спокойно дойти пешком. И еще все они бесплатные.

Мы, например, попали на прекрасную полуторачасовую автобусную экскурсию по городу. Каждую пятницу, вечером, их бесплатно проводит Культурно-досуговый центр Южно-Сахалинска.

Подобную, но трехчасовую экскурсию с заходом в некоторые музеи местные турфирмы продают за 3,2 тыс. руб. с человека. Школьники часть музеев могут посетить бесплатно.

Дикие виды полудикого туризма. Фото автора

Кстати, билеты можно купить заранее, по интернету. Не забыть их распечатать. А еще – состыковать свой визит в город с графиком экскурсий. Место встречи – площадка возле мэрии, напротив которой возвышается гигантский памятник Ленину, а за ним скромно притаился вокзал.

ЧЕХОВ И ИМПЕРАТОР

Впрочем, музеи можно посетить и самим. Так, краеведческий – это «пункт», ради которого стоит побывать в Южно-Сахалинске. Здание японской постройки 1937 года само по себе заслуживает внимания.

Очень интересные экспонаты встречают во дворе. Любопытно взглянуть на «школьный павильон» – в этом домике-сейфе, который устанавливался у каждой японской школы, когда-то под замком хранился портрет императора. Каждое утро школьники совершали ритуал поклонения – по очереди заходили в домик и кланялись императорскому лику. Потом павильоны упразднили. В Японии о них не помнят даже люди старшего поколения. И Сахалин – единственное место, где школьные павильоны сохранились. Теперь этот экспонат удивляет даже японских туристов!

Меня же порадовал музей книги Антона Павловича Чехова «Остров Сахалин». Не везде встретишь целый музей, посвященный одной-единственной книге, да и экспонаты, интересные инсталляции приятно удивили. На втором этаже развернута экспозиция, посвященная первой морской экспедиции.

ЛАРГИ, БАЛКИ, ЯНТАРЬ

Если вы мечтаете полюбоваться природными красотами Сахалина, лучше найти частного гида с автомобилем. Его услуги обойдутся примерно в два раза дешевле, чем в турфирме. Но внимательно изучите отзывы и рекомендации, оценив риски. Ведь гарантий на качественный сервис здесь не даст никто.

Наш гид меня полностью устроил. Бухта Тихая, Клоковский водопад, Ворота Тории, Янтарный пляж и крабовый рынок – таков был маршрут.

Янтарный пляж поразил... неухоженностью. Вокруг активно идет застройка – простенькие частные домовладения растут как грибы после дождя. Удивился даже наш «Дерсу», который днем раньше привозил сюда туристов из Ростова. На участке, через который мы шли, возвышалось новое строение, которого «вчера еще не было».

Ворота Тории. Фото автора

Таких школьных павильонов давно нет в Японии. А здесь один сохранился! Фото автора

Чтобы обнаружить янтарь в песке, надо сильно постараться – он очень мелкий. Произвести на приезжих впечатление пытается местный мастер, который якобы собирает здесь янтарь для своих поделок. Он носит с собой раритеты, например, камень размером с куриное яйцо.

Так что больше радости нам доставила живность. День – солнечный, и в теплых лучах, словно морские русалки, грелись разнежившиеся на камнях «ларги». Эти нерпы были достаточно близко. Иногда они «переговаривались», до нас доносилось их протяжное рычанье. Компанию им составляют многочисленные птицы, белыми стаями устроившиеся на скалистых выступах – маленьких причудливых замках, вырастающих прямо из морской глубины.

Ворота Тории – звучит как что-то толкинское. Но это три балки с иероглифами, огороженные цепями, дабы туристы не снесли их во время фотосессий, а также лестница, к ним ведущая – все, что осталось от древнего японского храма. Внизу, в чистом поле, две скамейки и инфотабличка. В сезон, рассказал наш гид, народу здесь бывает «не протолкнешься», так что нам повезло – «сделаете хоть фото спокойно».

СОРТИР БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

Туристы с западной части страны, признался наш проводник, порой недоумевают: да на что здесь смотреть?! Некоторые даже не выходят из машины, ведь «и еды тут не купишь, и даже сортира нет».

С туалетами на маршруте действительно беда. К услугам нетерпеливых – щедрая сахалинская мать-природа. Зато тех, чей организм выдержал на долгом пути, ждет бонус: цивилизованный туалет в поселке Взморье. Это несколько кабинок, в том числе и для маломобильных, где, помимо унитазов, есть раковина с водой! Мыла, правда, нет. Да и с туалетной бумагой, увы, везет не всем.

Зато неподалеку – пресловутый «крабовый рынок». Мы, дальневосточники, иллюзий не питаем. А вот гостей с запада, юга и других частей света снова ждет разочарование. Вместо огромного, а-ля японского, рыбного рынка, где ты ходишь вдоль бескрайних рядов, выбирая недавно пойманного морского гада, сахалинский рынок – пара принесенных из дома столов. На них местные торговки раскладывают свежесваренного, как они утверждают, краба.

ВЕРЕВКА И ЛЫЖИ

Далее по маршруту – бухта Тихая. По версии сайта RussiaTravel.ru, она входит в пятерку легендарных пляжей России. Место действительно красивое. Туристам предлагают либо побродить по берегу, либо насладиться красотами Охотского моря с высоты птичьего полета. Однако взобраться наверх можно лишь по веревке, опираясь ногами на скалы. Да-да, дикий экстрим местного разлива... Зато виды открываются невероятные!

Насладившись красотами и сделав селфи, вам предстоит тем же путем (по веревке) спуститься на грешную землю. И, вернувшись в город, подняться наверх вновь. В этот раз уже более цивильно – по канатной дороге знаменитого горнолыжного комплекса «Горный воздух».

Это настоящий рай для тех, кто увлечен горными лыжами. Сюда приезжают спортсмены-любители со всех уголков страны. Находится «Горный воздух» в черте города, так что побродить по экотропам может каждый, было бы желание. Награда – великолепный вид на город.

...Не все, что хотелось, нам удалось увидеть во время краткого путешествия на Сахалин. Например, в «Музей медведя» не попали. Есть повод приехать еще раз.

Екатерина Дроздова

Целью государственной семейной политики на период до 2025 года является содействие укреплению и развитию института семьи и ценностей семейной жизни, создание необходимых условий для выполнения семьей ее функций, повышение качества жизни и отдыха российских семей.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 23 ПО 29 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ОВЕН (21.03-20.04)

У Овнов в начале недели будет прекрасное самочувствие. Звезды советуют использовать это время для того, чтобы заниматься профилактическими процедурами по укреплению здоровья. Понедельник благоприятный день для начала занятий по закаливанию, а также всевозможных чисток организма. Вторая половина недели не столь благоприятна. Особенно это почувствуют Овны, состоящие в браке или имеющие длительные партнерские отношения.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

Тельцам в первой половине недели удастся улучшить свои романтические отношения. Поссорившиеся влюбленные смогут примириться и извлечь из конфликта полезный урок на будущее. Вторая половина недели потребует больше внимания уделять своему здоровью. Возможны ухудшение самочувствия, недомогание, повышенная утомляемость.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Близнецам в начале недели звезды советуют больше времени уделять домашним делам и заботам. Если вы живете с родителями или представителями старшего поколения, то, возможно, им потребуется ваше внимание. В понедельник и вторник можно обсуждать вопросы, касающиеся наследования имущества, составления завещаний.

РАК (22.06-22.07)

У Раков эта неделя начнется на позитивной ноте. Вы будете легки на подъем, очень остроумны и коммуникабельны. Это благоприятный период для совершения коротких деловых и развлекательных поездок за город, встреч с друзьями, общения по телефону. В отношениях со знакомыми, соседями и с любимым человеком наступает период гармонии. Вам будет интересно просто разговаривать с людьми, обмениваться мнениями, ходить в гости.

ЛЕВ (23.07-23.08)

Львам в первой половине недели звезды советуют заниматься делами и забыть о развлечениях. Особенно вы будете успешны в профессиональной деятельности, финансовых вопросах. А вот во второй половине недели вы почувствуете, что становится труднее общаться с людьми и находить с ними взаимопонимание. Это не лучшее время для учебы.

ДЕВА (24.08-23.09)

Начало этой недели будет крайне важным периодом для тех Дев, у которых не все ладится в личной жизни. Если вы находитесь в размолвке с любимым человеком или ваши отношения переживают кризис, то с этой недели достичь гармонии и взаимопонимания станет намного легче. Главную роль в этом звезды советуют взять на себя.

ВЕСЫ (24.09-23.10)

Первую половину недели звезды советуют Весам провести в уединении у себя дома. Возможно, вам захочется разобраться в своих чувствах, спокойно обдумать текущие дела. Никаких активных действий пока предпринимать не следует. Вторая половина недели, скорее всего, будет связана с затруднениями при контактах с членами семьи. Если вы не принимаете активного участия в бытовых делах, то вам в этот период могут высказать замечание.

СКОРПИОН (24.10-22.11)

Скорпионам в первой половине недели звезды советуют вести активный образ жизни. Усиливается ваша потребность в контактах с людьми, установлении и поддержании дружеских отношений. Вторая половина недели, наоборот, будет связана с трудностями в отношениях с людьми. До вас могут дойти неприятные слухи.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Звезды советуют Стрельцам в первой половине недели основное внимание уделить решению материальных вопросов. Сейчас ситуация на работе будет весьма благополучной, вам могут выплатить денежную премию или поощрить каким-либо иным способом. Укрепляются отношения с родителями. Также это подходящее время для внесения корректив в свои стратегические планы.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

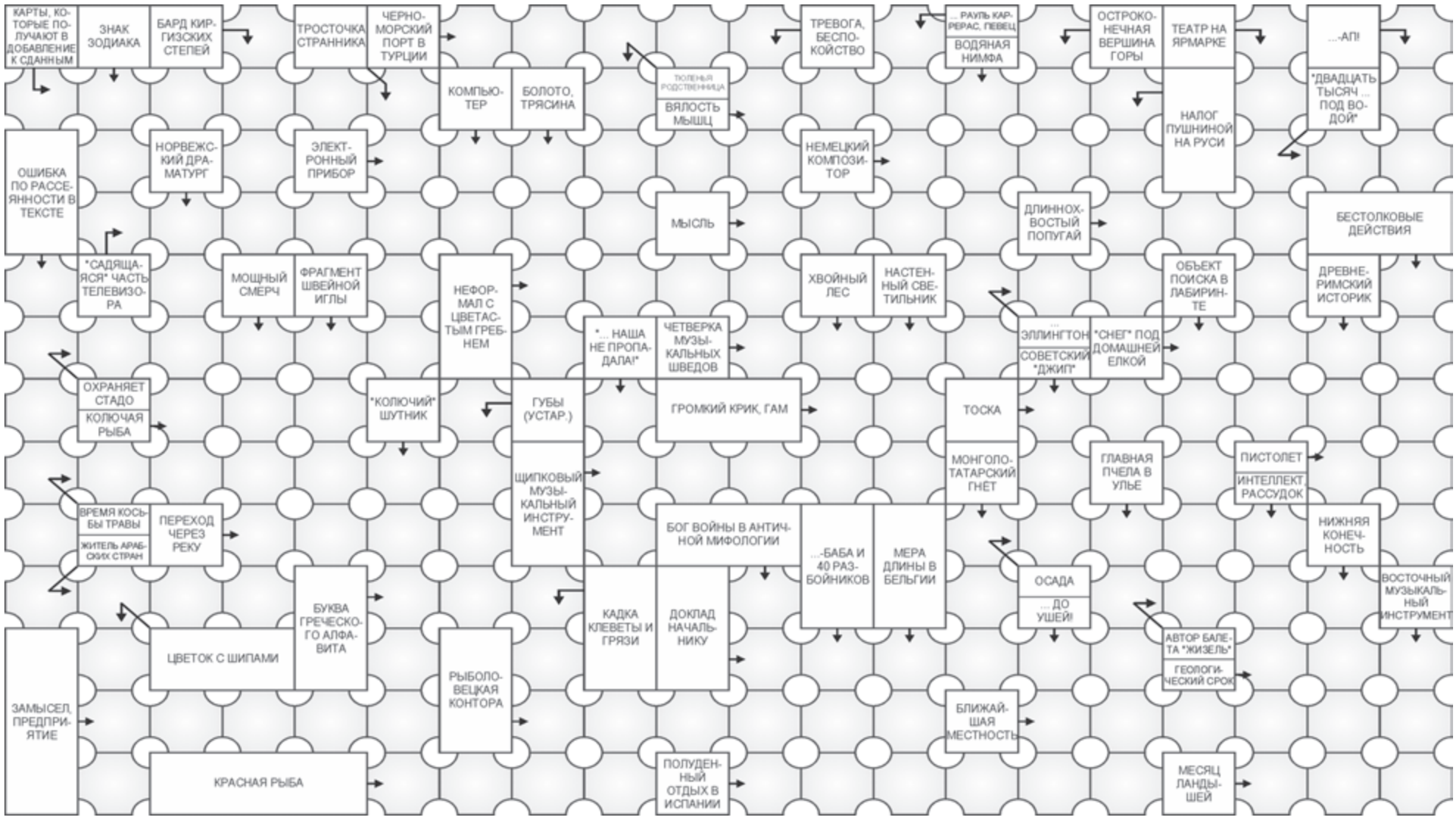
Первая половина недели складывается удачно для Козерогов, занимающихся самообразованием или учащихся в вузе. Расширится ваше мировоззрение, углубится понимание ряда философских вопросов. Это благоприятное время для формирования или пересмотра некоторых моральнонравственных ориентиров. Вторая половина недели может быть связана с препятствиями на пути к достижению поставленных целей. Скорее всего, внешние обстоятельства будут складываться не в вашу пользу.

ВОДОЛЕЙ (21.01-18.02)

Водолеям в первой половине недели рекомендуется вести спокойный образ жизни. Возрастает ваш интерес ко всему таинственному. Если вас мучает какой-то вопрос, то на этих днях вы сможете понять то, что раньше было вам недоступно. Вторая половина недели смещает акценты и добавляет в вашу жизнь новые препятствия.

РЫБЫ (19.02–20.03)

У типичных Рыб в первой половине недели наступит благоприятное время для укрепления и развития супружеских отношений. Возможно, любимый человек переосмыслит свое поведение и на некоторые вопросы будет реагировать более доброжелательно. Во второй половине недели не исключены неожиданности, из-за которых вам придется менять свои планы.



ОТВЕТЫ: По горизонтали: Принцип - Синоп - Атланта - Лье - Оттон - Сакс - Идея - Ара - Кинескоп - Ланк - Ааба - Дюк - Вата - Пастух - Ерш - Ор - Уньяние - Дюмра - ТТ - Сенокос - Арав - Мост - Тау - Нэмор - Рапорт - Аиан - Зон - Зарва - Аптель - Окрура - Кета - Сиеста - Маи.

По вертикали: Рак - Акын - Носох - Панина - Хосе - Нарда - Пик - Багаран - Аче - ПК - Тонь - Нерна - Ясак - Ибсен - Онисна - Мвета - Тромб - Ушко - Бор - Бра - Выхода - Тит - Гае - УАЗ - Острак - Уста - Иго - Матка - Раазм - Арес - Нора - Ушат - Ани - Пье - Рот - Ная - Роза.

«Хабаровский Экспресс» (16+)
№ 3 (1525), 18.01.2023
Учредитель: Станислав А. Глухов
Главный редактор: Дмитрий А. Судаков
Директор ООО «Хабаровский Экспресс», шеф-редактор: Станислав А. Глухов

Прием рекламы производится по адресу: Уссурийский бульвар, 9-а, с 9 до 18.00, ежедневно, кроме субботы и воскресенья.
За содержание публикаций, рекламы и объявлений ответственность несут авторы и рекламодатели. Материалы, помеченные знаком®, публикуются на коммерческой основе

Зарегистрировано Управлением Роскомнадзора по Дальневосточному федеральному округу. Рег. номер ПИ № ТУ27-00720 от 11 ноября 2019 г.
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.
Издатель – ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс».
Время подписания в печать: по графику и фактическое – 1.00, 18.01.2023
Подписной индекс П 1858. Тираж - 10.100 экз.
Цена свободная
Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс»

Адрес издателя, типографии, редакции: 680000, г.Хабаровск, Уссурийский бульвар, 9-а
Телефон/факс: (4212) 30-26-61, 30-99-80 (доб. 110)
E-mail: reklama@habex.ru express@habex.ru
Адрес в Интернете: www.habex.ru

Всё для Вас

Рекламный проект Издательского Дома «Гранд Экспресс»

РЕМОНТ, СТРОИТЕЛЬСТВО

РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

Все виды ремонта пластиковых окон и дверей. Установка балконов и окон. Гарантия. Договор. Хабаровская городская оконная компания. Пенсионерам скидка. Т. 770-171.

Аккуратный мастер. Обои, покраска, побелка, ламинат, линолеум. Т. 8-924-302-87-97.

Аккуратный ремонт квартир. Выравнивание стен, потолков. Поклейка обоев. Стяжка полов. Кладка плитки, ламинат, линолеум. Т. 65-75-46, 8-914-217-22-90.

Аккуратный ремонт, выравнивание стен, обои, потолок. Квартира под ключ, сантехника. Т. 8-900-342-09-91.

Вызов сантехника. Т. 8-914-203-16-59.

Вызов электрика. Т. 8-914-155-56-55.

Городская служба оконного сервиса производит замену откосов, уплотнителя, стеклопакетов, фурнитуры, ручек. Регулировка. Устраним протекания, промерзание. Окна, балконы. Сетки. **Т. 69-94-97**.

Любые сантехработы! Любым материалом! Т. 8-924-111-94-76.

Поклейка обоев. Пенсионерам скидка - 10%. Т. 8-914-404-93-81.

Ремонт квартир, комнат. Обои. С доставкой отделочных материалов двумя женщинами. **Т. 8-999-088-05-97**, **8-914-772-08-66**.

Сантехнические работы. Быстро, качественно, недорого. Разные строительные работы. Т. 68-05-54, 8-914-544-58-78.

Электрик. Замена проводки, установка и перенос розеток, светильников. Т. 8-924-204-99-49.

УСЛУГИ

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА*

Нарколог: снятие алкогольной интоксикации, прерывание запоев, кодирование. Лицензия № ЛО-27-01-001780. Т. 25-00-86, 8-914-542-00-86.

Парикмахер. Выезд. Т. 8-914-207-27-74.

* ПО ПОВОДУ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Ремонт компьютеров, ноутбуков. Выезд, диагностика бесплатно! Гарантия 1 год! Скидка 10%. Цены ниже! Т. 20-16-11.

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Абсолютно быстрый и качественный ремонт любых холодильников. Гарантия. Т. 28-58-78.

Настройка и ремонт телевизоров, стиральных машин, музыкальной аппаратуры. Т. 8-924-204-99-49.

Настройка телевизоров, установка цифровых приставок. Т. 63-16-95.

Профессиональный, качественный ремонт жидкокристаллических телевизоров. Выезд бесплатно. Годовая гарантия! Скидка от 10%. Цены ниже. Т. 20-16-11.

Ремонт любых холодильников на дому. Гарантия. Пенсионерам скидки. Т. 8-914-401-84-94.

Ремонт стиральных машин. Т. 8-984-298-07-71.

Ремонт стиральных машин. Частный мастер. Т. 8-994-101-81-81.

Ремонт телевизоров всех марок, СВЧ-печей. Гарантия. Выезд на дом. Пенсионерам скидка. Т. 8-909-887-87-53, 8-914-401-67-96.

Ремонт телевизоров жидкокристаллических! Гарантия 1 год! Выезд, диагностика бесплатно. Недорого! Скидка 10%. Т. 62-79-97.

Ремонт телевизоров. Выезд в пригород. Пенсионерам скидки. 63-00-13, 8-924-314-74-80. Олег Николаевич.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, РЕМОНТ МЕБЕЛИ

Изготовление мебели недорого. Кухни, шкафы и др. Обновление мебели клиента: замена фасадов, столешниц и др. деталей. ост. ТЦ «Сингапур», пер. Гаражный, 4. **Т. 8-914-543-43-77**(ватсап), **28-43-77**, www.absolut.mebel27.ru

ДОМАШНИЙ МАСТЕР

Домашний мастер по мебели. Т. 28-43-77.

Ремонт мебели недорого. Реставрация, замена деталей, перетяжка малых форм, сборка. **Т. 28-43-77**, **8-914-543-43-77** (ватсап). www.absolut.mebel27.ru

ЮРИДИЧЕСКИЕ, ФИНАНСОВЫЕ УСЛУГИ

Юрист проводит бесплатные юридические консультации по: наследственным, жилищным, семейным, земельным спорам, по вопросам банкротства физических лиц и защиты прав потребителей. Прием ведется по предварительной записи: г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 132, оф.421, Т. 8-914-158-16-23.

ТОРГОВЫЙ РЯД

ПРОДАЮ ПРОДУКТЫ*

Картофель, овощи, сахар, крупы, консервы. Доставка до квартиры. Т. 28-30-30, 20-09-49.

*ПРОДУКЦИЯ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ

КУПЛЮ РАЗНОЕ

Архивариус купит старинные монеты, значки, часы наручные, карманные периода СССР, изделия из кости моржа и другое. Пушкина 18, оф. 9. Т. 94-12-99, 8-914-318-65-76.

АВТОМИР

КУПЛЮ ТРАНСПОРТ

Покупаем любые атомобили. Т. 66-51-51, 8-909-823-51-51.

СООБЩЕНИЯ

Ищем пострадавших вкладчиков кооперативов: «Восточный Фонд Сбережений», «Амурский Сберегательный», « Далькредит», «Хабаровский Ипотечный», «Приамурье», «Умножить»! Вкладчикам производятся выплаты!!! Информацию по выплатам необходимо уточнять! Прием ведется по предварительной записи: 8-914-158-16-23, г. Хабаровск, ул. Калинина, д.132, оф. 421.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
ОДНОВРЕМЕННО В 5 ИЗДАНИЙ
ЖУРНАЛЫ АНОНС антенна
ГАЗЕТЫ Экспресс ПЕНСИОНЕР Меридиан
Подавайте и оплачивайте, не приходя в редакцию.
Отправьте текст Вашего объявления на WhatsApp
+7-909-878-22-80 и следуйте дальнейшим инструкциям.
реклама 2014

HABINFO ПОЛЕЗНЫЙ САЙТ ХАБАРОВСКА 16+
ЧИТАЙ И ОБСУЖДАЙ!
ПРОВЕДИ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ
реклама

МОСКОВСКИЙ ТЕАТР «МЮЗИК-ХОЛЛ» представляет:
6 ФЕВРАЛЯ начало 19:00
ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ
КОМЕДИЯ
Если любит - простит!
режиссёр: Илья Оболонков автор: Ольга Лесняк
Светлана Галка
Оксана Сташенко
Светлана Пермякова
Анатолий Гущин
Илья Алексеев
Анатолий Котенев
Илья Оболонков
16+
46-44-17, 61-76-93
реклама

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ДРАМЫ
ЯНВАРЬ'23

4 среда 19.00 ВОСЕМЬ ЛЮБЯЩИХ ЖЕНЩИН 16+
5 четверг 19.00 ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18+
6 пятница 19.00 ПРИМАДОННЫ 16+
7 суббота 19.00 НОВЫЙ ГОД FOREVER (НАВСЕГДА) 16+
8 воскресенье 19.00 КАК БОГИ 16+
14 суббота 17.00 ЗАМОК РЕЙВЕНСКРОФТ 18+
15 воскресенье 17.00 СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ 16+
18 среда 17.00 РЕВИЗОР 12+
20 пятница 18.30 РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА 16+
21 суббота 17.00 ЗНОЙНЫЕ МАМОЧКИ 16+
22 воскресенье 17.00 ПОРТРЕТ СТРАХА 16+
26 четверг 19.00 ЖЕНЩИНЫ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА, ИЛИ ЛЮБОВЬ ХУЛИГАНА 16+
27 пятница 18.30 МУРАВЬЕВ. ГРАФ АМУРСКИЙ 12+
28 суббота 17.00 ГРОЗА 12+
29 воскресенье 17.00 БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА 16+

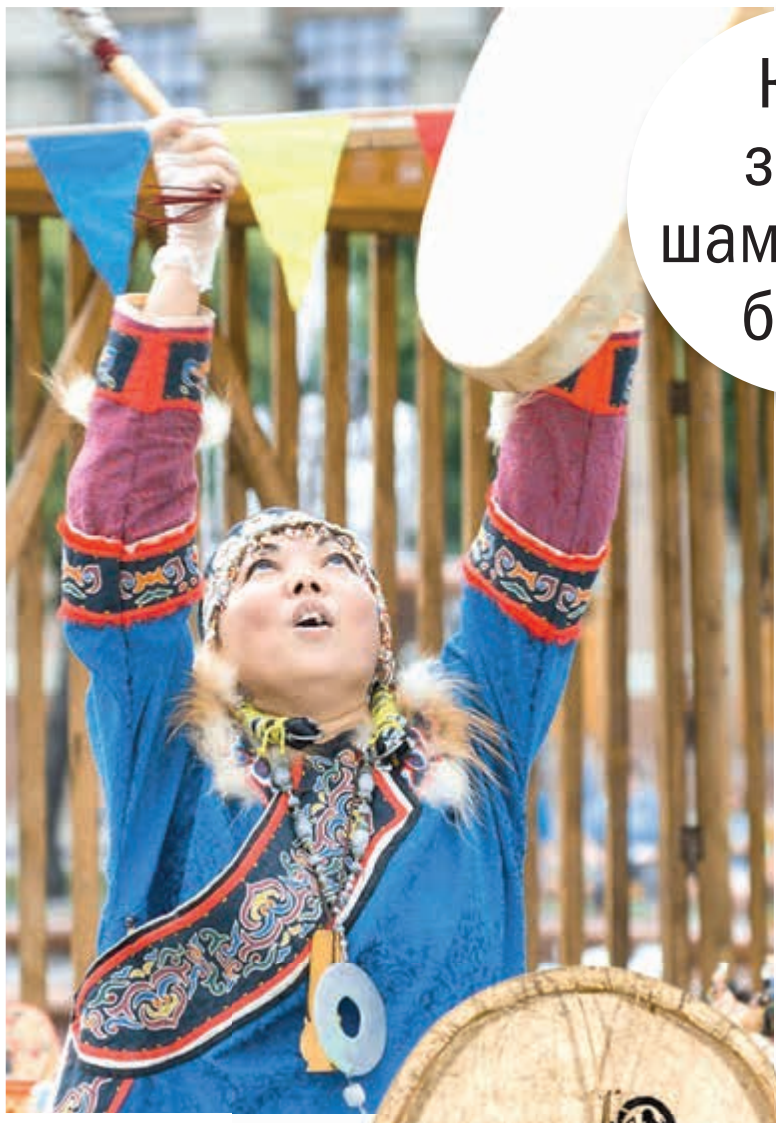
МАЛАЯ СЦЕНА
4 среда 18.00, 25 среда 17.00 ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА 16+
5 четверг 18:00 ТЕСТ ТЬЮРИНГА 16+
7 суббота 18.00 НЕУЖЕЛИ НЕ Я 16+
22 воскресенье 18:00 МОЙ БЕДНЫЙ МАРАТ 12+
29 воскресенье 11:00 БЭБИ-СРЕДА. АМУР 0+
ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА ПРИГЛАШАЮТ НА СПЕКТАКЛИ
2 понедельник 11.00, 14.00, 6 пятница 11.00, 14.00 ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ 0+
3 вторник 14.00, 17.00, 4 среда 11.00, 7 суббота 11.00, 14.00 ВОЛШЕБНОЕ ОГНИВО 6+
5 четверг 11.00, 14.00 СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ 6+
8 воскресенье 11.00,14.00 ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ 0+
МАЛАЯ СЦЕНА
2 понедельник 14.00, 17.00, 3 вторник 11.00, 6 пятница 13.00 БОГАТЫРЬ СТЕПАН РОМАШКИН 6+

В продаже имеются подарочные сертификаты на сумму 500, 1000 и 2000 руб.
Касса театра - заказ и бронирование: 30-68-25
Хабаровск, ул.М.-Амурского, 25
Онлайн-продажа билетов www.habdrama.ru
Подписывайтесь на нас в соцсетях Яндекс.Дзен, Телеграмм, Вконтакте, Одноклассники
реклама

Собирайтесь, духи, в кучу...

Куда зовёт шаманский бубен

Одеться шаманом сейчас может каждый – спасибо интернету. А вот как сделать, чтобы ваша аудитория хоть на миг подумала, что перед нею и, правда, шаман? Тут, конечно, надо уметь пользоваться двумя незаменимыми вещами из быта приамурских культовых деятелей. О бубне и колотушке к нему рассказывает сотрудник Дальневосточного художественного музея.



В советское время шаманили тайно, порой заменяя бубен, например, крышками от кастрюль. Фото habinfo.ru

Ритуальный нагрудник, неизвестный мастер. Фото ДВХМ

БОЛЬШЕ ФОТО НА САЙТЕ HABINFO

То, каким должен стать важнейший инструмент для камланий, шаман определял не сам, ему указывали духи. Женщины-шаманки заказывали свои главные инструменты у мастеров, мужчины, начиная со второго бубна, изготавливали их себе сами.

***

Подробности о материалах, методах изготовления и названия частей на нанайском языке можно найти в работе этнографа Анны Смоляк: «Обод му делали из вяза харахин, из рябины мирэнчурэ, одного из видов ивы даталан, либо из черемухи, ореха, из дерева кэндэлэн с красной древесиной. Низовые нанайцы для обода применяли также акацию хотола, черный тальник ямдосо, паора – корень лиственницы, дуб, ясень.

Некоторые из названных пород, особенно корень лиственницы, варили долго в котле, потом гнули над огнем; другие породы были более мягкими, гибкими. С внешней стороны вдоль обода иногда делали канавку и выскабливали внутреннюю часть, а с внутренней стороны прорезали отверстия для укрепления перекрестья. Некоторые мастера склеивали обод из двух-трех частей. Низовые нанайцы иногда вкладывали внутрь обода через отверстия дробь, чтобы гремела.

На обтяжку обода шла кожа молодого оленя, косули, кабарги, новорожденного лося, а иногда крупных экземпляров желтощека еусин; для сшивания кож употребляли шелковые, если бубен обтягивали рыбьей кожей, либо сухожильные нитки. Кожу чистили с двух сторон ножом или скребком хоспу. Закончив чистку, еще сырую кожу натягивали на обод, а затем проклеивали с обеих сторон рыбьим клеем, сваренным из чешуи ленка, щуки, кеты. Потом сушили, снова промазывали клеем, вываренным из пузыря осетра или калуги. Каждый раз после просушки по поверхности кожи долго били прутиком. «Раньше бубен делали на улице, на солнышке быстро сохло, прутиком долго били – звук хороший был, теперь боятся делать бубен, сделают, ударят прутиком один-два раза – звук получается плохой» (Акиану Онинка)», – писала Анна Смоляк.

***

Самой традиционной формой бубна считается овал. Однако хабаровский ДВХМ хранит три экземпляра овойдной (яйцевидной) формы. Примерные размеры всех трех изделий – 50х70 см, с шириной обода не более четырех сантиметров.

Интересный пример – выбивающийся из общего ряда бубеновойдной формы на деревянном каркасе, обтянутый светлой кожей. С оборота инструмента крепится объемная крестовина из кожи и проволоки, слабо натянутая на обод с помощью шнуров, и здесь же – две аппликации с изображениями ящерицы и охотника с луком в овале.

Самый древний бубен в коллекции ДВХМ, датируется 1901-1910 годами. Фото ДВХМ

М. Кялунзига, колотушка для бубна. Фото ДВХМ

Этот нанайский шаманский бубен – единственный в коллекции обладает аппликативным изображением, при этом с внутренней, скрытой, стороны. Обычно это образы духов-помощников шамана. Но духи на бубнах обычно представлялись зооморфными, поэтому фигура охотника вызывает некоторые вопросы, возможно, это дух-хозяин инструмента. В подтверждение написанному Анна Смоляк отметила, что рисунки делались на старинных бубнах. И действительно, описываемый экспонат – самый древний бубен в нашей коллекции, датируется 1901-1910 годами. На двух других бубнах можно с внутренней стороны обода заметить «скобочки» из проволоки. На них нанизаны старинные монеты, которые при камлании звенят.

***

Колотушку для бубна («гисил» или «гиспу») делали из березы или клена, но сначала шаман во сне видел дерево, из которого ее нужно сделать! Затем искал это дерево из снов. Вырезалась длинная и тонкая слегка изогнутая основная часть, которая со стороны ударной поверхности обклеивалась мехом, другая сторона декорировалась рельефными изображениями змей, лягушек, ящериц.

В нашей коллекции есть две колотушки с рельефной резьбой хтонических существ – духов. Первая колотушка, созданная в начале XX века, изображает змею с загнутым хвостом, резьба довольно грубая, но чешуя достаточно отчётливо читается, возможно, этот предмет шаман изготовлял сам. Судя по архивным документам музея, эта колотушка использовалась с бубном, имеющим аппликации на внутренней стороне.

Вторая колотушка датирована 2016 годом, имеет более богатый декор: на оборотной стороне вырезана группа существ. Основное пространство занимает двуглавая змея. По обе стороны от ее извивающегося тела расположились речная черепаха и фантастическое животное, на рукояти мы видим ящерицу и медведя, а на конце будто пытается удержаться медведь – такое композиционное решение в украшении колотушек соответствует традициям низовых нанайцев. Сама по себе резьба более современная, в пластике легко узнается то или иное животное, изобилующее качественной детализацией.

***

Что касается мифологической роли бубна, ульчские и нанайские шаманы видели ее в том, что воспроизводимыми звуками бубен зазывал духов-помощников на обряд, вне зависимости от их отдаленности, духи непременно собирались под бой инструмента. Некоторые шаманы утверждали, что при звуках бубна понимают, что нужно говорить при камлании, другие отмечали, что без бубна они не могут «взлететь» в верхние миры.

Также этот инструмент использовался как магический щит в борьбе со злыми духами. Мы же считаем, что звуки бубна помогали шаману и присутствующим входить в правильное психосоматическое состояние перед обрядом и поддерживать это состояние во время него. Возможно, поэтому звукам бубна и отводилась роль начинателя шаманского действия.

Колотушка, помимо основной функции, могла использоваться в качестве предмета для гаданий, ее подкидывали как монетку, упав вогнутой стороной вверх, она сулила хорошее.

Также при ежемесячном камлании на сохранение детской души колотушкой оглаживали ребенку спину и голову, водили ею вокруг головы трехмесячного, чтобы душа в виде птички быстрее превратилась в человеческую душу и не улетела обратно на ветки Мирового Древа.

***

Стоит отметить, что колотушка и бубен, являясь визитной карточкой шаманизма, не всегда присутствовали в шаманской практике коренных дальневосточников. В советский период тенденция борьбы с «религиозными пережитками» вносила свои коррективы в шаманские практики. Часто шаманили тайно, заменяя привычный инструментарий подручными средствами, например, широкими крышками от кастрюль.

В связи с этим в фондах ДВХМ относительно мало шаманской атрибутики. Однако имеющиеся предметы дополняют коллекцию искусства коренных народов Приамурья, давая представление не только об искусстве этих народов, но и об их традициях и верованиях.

Антон Ковальчук, специалист ДВХМ

Пояс шамана, неизвестный мастер. Фото ДВХМ

Увеличить посещаемость учреждений культуры на 15% к 2024 году, сделать культуру доступной не только в городах, но и в отдаленных населенных пунктах – таковы цели нацпроекта «Культура».