Деньги вместо квартиры: что обещают дольщикам

стр.7

Мама, роди меня обратно...

стр.6

Фото Светланы Калининой

Превращаем дачу в сказку

стр.16

ЧИТАЙ И ОБСУЖДАЙ!
HABINFO.ru
Теперь и онлайн!

4609330200607 23030

Хабаровский Экспресс

30 (1552) 26 июля - 2 августа 2023 г.

Своих не бросаю!

Как человек и собака становятся одним целым

Фото sever138.ru

Стр.5

предприятие изготовитель ООО «ДИОРАМА»

Полный комплекс услуг по захоронению

- бесплатная перевозка умершего в морг
- бесплатное оформление всех необходимых документов
- захоронение на любом кладбище и организация копки могилы
- услуги бригады и катафалка
- все необходимое для погребения
- организация прощания (отпевания), поминального обеда

за 28.000 рублей

скидка 7% на благоустройство
пенсионерам и заключившим договор на захоронение

ЛЬГОТЫ НА ЗАХОРОНЕНИЯ:
уч. ВОВ, пенсионерам МВД, УВД, ФСБ, РА, реабилитированных граждан

ВЫЕЗД И ПОМОЩЬ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА КРУГЛОСУТОЧНО
77-82-34 77-70-33 77 69-75
круглосуточно
ул. Репина ,1А (ост. "Сурикова")
ул. Павловича, 20 (р-н 2 ККБ)
с. Некрасовка, ул. Бойко-Павлова,6
с. Корсаково-1, ул. Центральная, 8а

3159 реклама

Магниты или склепы

Зачем нужны новые киоски на площади Ленина

«Сараями» и «склепами» окрестили некоторые хабаровчане в соцсетях новые киоски, которые появились не так давно на главной краевой площади. В новых павильонах можно купить атрибутику спортклубов региона, перекусить и не только. А заявленная властями для неформатных павильонов цель – популяризация региона, магнит для туристов.

О том, что краевые власти планируют изменения на площади Ленина, стало известно еще зимой. Правда, почему-то выносить на общественное обсуждение главное публичное место в краевой столице – не стали. А в марте стало известно, что и аукционы на два места на площади со стороны улицы Пушкина признаны несостоявшимися: как сообщал DVHAB.ru, в виду того, что на торги в обоих случаях заявилось по одному участнику, они «автоматически признаны победителями и смогут заключить договоры с правительством по минимальным заявленным ценам».

Так, в первом случае хоккейный клуб «Амур», который, напомним, финансируется из краевой казны, получил право за 2,36 млн руб. реализовывать свою атрибутику на площади в течение пятилетки. Во втором киоске за 4,7 млн руб., выплаченных региональному бюджету, ООО «Режент Кейтеринг» будет торговать едой и напитками возле нашего «Белого дома» уже 10 лет.

***

Строительство торговых точек стартовало весной. Оба объекта выполнены в единой стилистике: дерево, стекло, металл и искусственный камень. На каждом – надпись: «Хабаровский край – родина китов и самолетов». В итоге первый павильон, с клубной атрибутикой, вступил в строй в конце мая, а второй, представляющий сеть стритфуда Naza, начал торговать завертонами и напитками в конце июня.

При входе на площадь «Белого дома» отсюда теперь не видно.
Фото Екатерины Подпенко

Впрочем, сетевые страсти разгорелись еще задолго до их появления. Так, некие урбанисты положительно оценили желание чиновников обновить общественное пространство, сделать площадь туристическим магнитом, использовать современные материалы.

Однако ряду горожан дизайн сразу не понравился, к примеру, некий хабаровчанин Андрей, которого процитировали dvnovosti.ru, заявил, что «эти киоски на эскизах на какие-то склепы похожи и формой, и отделкой. Ступеньки эти гранитные ассоциируются с чем-то ритуальным и загробным. Ужасный дизайн для центральной площади города!». Он оказался не одинок: больше половины из опрошенных сайтом 365 пользователей заранее высказались против новых павильонов, причем практически треть – 32% – поддержали мнение, что лучше «чтобы вместо киосков были туалеты».

***

После того, как павильоны обрели плоть и кровь, стало понятно, что опасения этой части общественности подтвердились. Такие горожане считают, что массивные ларьки уродуют вид краевой столицы и к тому же загораживают обзор.

– Этот новый спортивный киоск – на мой взгляд, просто ужас! – кипит эмоциями хабаровчанин Дмитрий С. – В 2003 году, помню, вот так же краевые власти поставили горожан перед фактом, соорудив уродливую лесенку-переход на площадь со стороны бывшей ВПШ. Но тогда ишаевская команда даже не слышала ничего про опросы граждан, а сейчас нам все время талдычат, мол, граждане должны быть активнее, должны сами выбирать, какая среда их окружает и т.п. А потом, без всяких предупреждений, ставят такое, на мой взгляд, монструозное создание. Что это вообще такое, ладно, граждане, мнение которых не спросили, а куда смотрят спецы от архитектуры? Вот пусть хоть один скажет, что двухэтажный темный ларек, торчащий нелепым наростом на углу главной площади города, это красиво!

***

Впрочем, краевые власти придерживаются других взглядов и считают, что эти павильоны очень нужны и важны именно на площади Ленина, так как будут популяризировать наш край в глазах приезжающих гостей. Скажем, глава региона, выступая в соцсетях, среди прочих плюсов, пояснил жителям: «Вы еще их оцените, когда будут морозы, а вы будете гулять по новогодней площади Ленина».

Между тем, когда наш корреспондент посещал летом новые торговые точки, ощущения вышли противоречивые. В продуктовом павильоне вкусно пахло кофе и выпечкой, там мы застали с десяток человек. То есть, услуги заведения явно востребованы. Собственно, прежде здесь и были не столь стильные и массивные, но точки с таким же функционалом.

Зато в павильоне с атрибутикой мы, помимо всего прочего, нашли брендированные магнитики и кружки, как раз для туристов. Но оба раза больше никого, кроме девушки-продавца, не застали. Может быть, потому, что спортивная тематика далеко не всем интересна и более уместна, скажем, возле стадиона имени Ленина или у арены «Ерофей»? Впрочем, там такие точки уже есть...

***

Стоит отметить, что на фоне новеньких киосков, общее убранство главной площади города выглядит грустно: потрескавшаяся плитка, сквозь щели которой растет трава, кое-где поломанные лавочки. Внешний вид наводит на мысль, что самой площади ремонт тоже бы не помешал.

А некоторые и вовсе мечтают о том, что хабаровские архитекторы разместят здесь «не киоски, а, например, скейт-парк, более сложное озеленение, отход от примитивной квадратно-гнездовой структуры, – цитирует DVHAB.ru некоего урбаниста Дениса Короткова. – Сейчас фонтаны стали недоступны из-за решеток, вполне можно отказаться от электрической подсветки и сделать воду доступной для контакта. Тогда будет хорошо. А пока на площади делать нечего. Там и покрытие никакое, и пешеходные переходы все до единого опасные, кругом парковки и машины...»

Виктория Андреева

В два раза должно вырасти в РФ качество городской среды в агломерациях (оно определяется по таким критериям как безопасность, комфорт, экологичность, разнообразие, современность, эффективность управления) к 2030 году в рамках национальной цели «Комфортная и безопасная среда для жизни».

ФОТОФАКТ

Строительство шести новых теплиц для выращивания сеянцев завершится к середине осени в Хабаровском крае. Их возводят краевые лесные хозяйства по программе развития теплично-питомнического хозяйства. Теплицы появятся в Солнечном, Советско-Гаванском, Хабаровском, Вяземском и Комсомольском районах. С одной такой галереи в год будет выходить по 120-130 тысяч сеянцев, сообщают в правительстве региона.

Посадочный материал лесники намерены направлять на восстановления лесов, пострадавших от пожаров. Сейчас стоит задача увеличить площадь лесовосстановления. Это один из ключевых показателей нацпроекта «Экология».

– В краевых госучреждениях лесного хозяйства есть 61 теплица. С них получается в общей сложности около 10 млн штук сеянцев. Но каждый год мы стараемся добавлять новые оранжереи, – отмечает Максим Гулько, министр лесного хозяйства и лесопереработки края. – Без этого у нас не получится нарастить количество сеянцев, а ведь наш посадочный материал поставляется и в другие регионы!

Кампания по строительству теплиц реализуется с 2022 года по флагманскому направлению «Край комфортного проживания», инициированному губернатором Михаилом Дегтярёвым. К 2030 году прогнозируемый объем выращивания сеянцев с закрытой корневой системой должен быть доведен до 27 млн штук в год. Это позволит уровнять площадь лесовосстановления с площадью вырубаемых лесов, а также гибнущих от пожаров.

– В крае выращиваются сеянцы с закрытой корневой системой. Они не требуют агротехнического ухода в первые годы роста, так как их приживаемость свыше 90%. При такой системе выращивания уменьшается расход семян, их сбор и переработка. В первую очередь молодой лес высаживают там, где большие потери, – поясняет Максим Гулько.

По его словам, основной объем лесовосстановления проходит весной и осенью, когда климат наиболее благоприятен для посадок. Специалисты высаживают хвойные породы: лиственницу, ель, сосну корейская (кедр). С 2020 года компенсационное лесовосстановление выполнено на площади около 6,3 тысячи га, что потребовало свыше 12 млн сеянцев с закрытой корневой системой.

Фото habinfo.ru

Поехали к лотосам. И к улиткам!

Где могут отдохнуть жители края

Хабаровском крае в разгаре сезон водных путешествий: время речных прогулок и сплавов. В связи с жаркой погодой все больше людей выбирают отдых у воды и на воде, отметили в региональном министерстве туризма. В ведомстве также напоминают о правилах безопасного поведения возле водоемов и рекомендуют отдыхать только на оборудованных пляжах.

– Альтернативой пляжному отдыху могут стать сплавы. Например, программа «Город и скалы» (16+). Это красивый маршрут по реке Амур вдоль северной части города. Стартует прогулка с пляжа на Правобережной, участники речного тура проплывут под Амурским мостом, высадятся на пикник на Заячьем полуострове, полюбуются с воды на обрывистые скалы Воронежа и финишируют на берегу в районе зоосада «Приамурский». Длительность 3,5 часа, предусмотрен трансфер в центр города. По договоренности возможно проведение прогулки на закате, – рассказали в министерстве туризма края.

«Минтур» – это заветное промослово дает вам возможность получить скидки от представителей индустрии путешествий, развлечений и гостеприимства региона, участвующих в проекте «Отдыхаем в крае!».

Сделать интересные снимки на фоне «Амурского чуда» смогут жители и гости края, отправляясь на новую экскурсию на прогулочном теплоходе (0+). Это не просто поездка на речном трамвайчике, по пути к мосту через Амур пассажирам расскажут малоизвестные факты из истории Хабаровска, а в музее под открытым небом можно увидеть и потрогать экспонаты, а также прокатиться на вагонетке. Все подробности можно уточнить в краевом туристском информационном центре (ТИЦ) по телефону: 8962-222-9580.

Также в ТИЦ расскажут о новом туре выходного дня «Комсомольский экспресс». Маршрут разработан министерством туризма края совместно с федеральной пассажирской компанией и туроператорами региона. В программе: знакомство с историей авиазавода им. Ю.А. Гагарина, посещение галереи современного искусства и геологического музея, прогулка и отдых на ГЛК «Холдоми» и много других локаций. В стоимость входит проезд в купе фирменного поезда Хабаровск – Комсомольск-на-Амуре, проживание, питание, трансфер и экскурсионное обслуживание. Свободные даты – 25-28 августа и 22-25 сентября.

Озеро лотосов дарит массу эмоций. Фото Дмитрия Судакова

А еще в регионе началась пора цветения лотосов. В связи с этим туроператоры региона открыли сезон экскурсий к озерам, где можно понаблюдать за этими уникальными растениями (0+). Как напоминают знатоки, всего в мире есть четыре вида лотосов: желтый, орехоносный, каспийский и дальневосточный, который еще называют лотосом Комарова. Он занесен в Красную книгу. Как рассказали в краевом министерстве туризма, в регионе организовано несколько туров. Их стоимость зависит от продолжительности путешествия и наличия дополнительных услуг, в которые помимо трансфера могут быть включены экскурсионное обслуживание или фотосессия от профессионального фотографа.

И еще одна новинка летнего сезона – путешествие на улиточную эко-ферму. В рамках экскурсии заводчики расскажут, как выращивают и ухаживают за пищевыми улитками Muller. Эти сухопутные моллюски – необычный и вкусный деликатес. У участников тура будет уникальная возможность продегустировать этот продукт в двух разных соусах и оценить его неповторимый вкус. Также посетителям фермы предложат опробовать косметический продукт с муцином – веществом, выделяемым улитками, – и оценить его эффективность.

Наконец, попробовать удэгейскую кухню все желающие смогут 29 июля на фестивале «Встреча сородичей» (6+). Национальный праздник пройдет в селе Гвасюги в рамках туристического проекта «Дни районов Хабаровского края». Место выбрано не случайно – Гвасюги появились в 1932 году на месте старинного удэгейского стойбища. Ежегодно в районе имени Лазо собираются близкие по духу люди для сохранения самобытной культуры народа «удэ». В программе фестиваля множество конкурсов, творческих номеров, мастер-классов и дегустация национальных блюд. Добраться до села Гвасюги можно на личном авто, также будет организован трансфер из Хабаровска и обратно. Справки по телефону: 8914-541-6003.

Валерий Лапин

На фестивале можно познакомиться с культурой коренных жителей. Фото khabkrai.ru

Всю актуальную информацию о мероприятиях и туристических событиях можно найти на официальных страницах министерства туризма края в Телеграм, ВКонтакте и Одноклассники, а также на сайте, в соцсетях регионального Туристского информационного центра, а также по телефону ТИЦ: 8962-222-9580.

ПРОЕКТЫ

Около 13 тысяч участков получили хабаровские «гектарщики»

Промежуточные итоги реализации программы «Дальневосточный гектар» подвели в крае. За время ее действия с июня 2016 года в безвозмездное пользование жителям региона передано 12840 земельных участка. Из них – более 3,5 тысячи оформлено в собственность или долгосрочную аренду. Такие цифры привели в министерстве имущества края, где занимаются сопровождением проекта.

Ряд последних нововведений упростил пользование земельным участком. Фото habinfo.ru

В ведомстве напомнили о последних нововведениях, упрощающих пользование участками. Так, с конца 2022 года на гектарах разрешили строительство индивидуальных жилых домов. Условием является отсутствие правил землепользования и застройки, а также документации по планировке территории. Также на выбор вида использования участка теперь отводится два года, а не один. Власти убрали обязанность по направлению специальной декларации об использовании участка. Исчезли проверки на предмет наличия такого документа.

А с 1 июля 2023 года добавились новые изменения. К примеру, теперь подавать заявления и обмениваться документами по вопросу предоставления «дальневосточного гектара» стало возможно через портал Госуслуг.

– Теперь гражданин обязан в течение 60, а не 30 дней со дня выдачи или направления проекта договора безвозмездного пользования земельного участка подписать и направить указанный договор, – объясняют в министерстве имущества края. – При этом если уполномоченный орган не получит подписанный договор в течение 90 дней со дня выдачи или направления его гражданину, договор безвозмездного пользования земельным участком признается незаключенным. Тогда участок может быть предоставлен иному гражданину.

– Кроме этого, гражданину дано однократное право отказаться от земельного участка с сохранением возможности получить другой «дальневосточный гектар». Это можно сделать в случае обстоятельств, препятствующих использованию такого земельного участка в соответствии с ранее выбранными гражданином видом или видами разрешенного использования. Критерии невозможности использования земельного участка и основания отказа в прекращении такого договора федеральным законом не предусмотрены, – сообщили в ведомстве.

Семён Дубов

Госпрограмма «Дальневосточный гектар» будет действовать до 2035 года. Любой гражданин РФ может по ней получить в безвозмездное пользование на пять лет земельный участок площадью до одного гектара. Землю власти выдают на Дальнем Востоке России или в Арктике. При успешном освоении надела его разрешено оформить в собственность или долгосрочную аренду. Для «гектарщиков» в зависимости от целей использования земли предусмотрены меры господдержки.

Взять высоту

Новые краны производят в регионе

Сегодня жизнь у российских производителей непростая. Многие партнеры поменялись, логистические цепочки удлинились, что сказалось на стоимости конечного продукта. Но предприниматели, как всегда, нашли выход. Как отмечают в правительстве края, теперь многие импортные детали и механизмы замещаются аналогами местного производства. Так, недавно на хабаровском заводе «Кран-ДВ» впервые изготовили козловой решетчатый кран.

Компания работает в краевой столице всего три года. Но за это время предприятие совершило солидный скачок в развитии. Мостовые и козловые краны, кран-балки местного производства используют на стройках и в портах всего Дальнего Востока России. Компания ежегодно на треть увеличивает объемы производимой продукции. При этом на заводе постоянно снижают долю импортных материалов. Сейчас уже больше половины закупают в России. А также активно работают, взаимодействуя с другими хабаровскими предприятиями и заказчиками.

В том, что местные производители налаживают тесные контакты, правительство региона видит большие перспективы, говорит Дмитрий Тенетко, замминистра промышленности и торговли края. Бизнес закупает уже не только материалы и сырье, произведенные местными компаниями, но и готовое оборудование.

– Это уже полномасштабное импортозамещение, – полагает Дмитрий Тенетко. – И это только начало! У предприятия «Кран ДВ» – большие перспективы: они планируют расширяться, строиться, потому что тех мощностей, что сейчас есть на предприятии, уже не хватает. А еще заводу требуются кадры – инженеры и проектировщики.

***

– Мы сейчас в год производим порядка 10 кранов, – рассказывает гендиректор компании Олег Атясов. – Если сравнивать нашу продукцию с импортными образцами, в частности, с немецкими кранами, то наши на порядок дешевле. Если сравнивать с китайскими: те на 30-40% дешевле наших, но зато качество у нас неизмеримо лучше! Мы производим краны под технические требования заказчика, это, можно сказать, ручная работа и штучные варианты. Грузоподъемность механизмов – от 10 до 50 тонн.

В прошлом году на завод «Кран ДВ» обратились представители предприятия по производству железобетонных шпал. Компания «Бетонные элементы транспорта» производит продукцию для железных дорог. А для отгрузки готовых шпал требуется козловой кран.

– Мы примерно полгода искали, где же приобрести кран, – рассказывает ген директор завода «БЭТ» Андрей Леус. – Или дорого, или некачественно получалось! И тут мы вышли на наших, местных производителей. Нас устроила и культура их производства, и ответственность. Что еще не маловажно, предприятие базируется в Хабаровске, а значит, если вдруг возникнут какие-то технические вопросы, мы сможем их оперативно решить, и не только в рамках гарантийного ремонта. У нас ведь на предприятии работало два козловых крана. Один из них аж 1968 года выпуска, и мы решили, что ему «пора на пенсию», списали его. А компания «Кран-ДВ» его демонтировала, и на этом месте установила новый, собственного производства.

– Почему грузоподъемностью всего 10 тонн заказали? Потому что у нас есть пакетные траверсы, это пакет шпал, которые мы укладываем в полувагон. Соответственно, нам не нужна большая нагрузка крана, но нужна высокая интенсивность, – объясняет заказчик.

– И мало кто в России мог нам сделать кран под те технические условия, которые нам необходимы, особенно учитывая наш северный регион.

– Один кран у нас служит для выгрузки метизной продукции, которая приходит в наш адрес, второй кран служит для погрузки готовой продукции. Кран отличается от старого, он тоже решетчатого типа, но его оборудование, мотор-редуктор, лучше предыдущего, он с щадящем режиме работает, будет служить гораздо дольше, – уверен Андрей Леус. – Общая длина крана 54 мера, высота 16 метров.

В Хабаровске впервые изготовили козловой решетчатый кран. Фото пресс-службы правительства края

***

Остается напомнить, что в текущем году в работе у завода по производству кранов еще 10 единиц подъемно-транспортного оборудования. Поставки продукции осуществляются заказчикам из Хабаровского края, Амурской области, Якутии и Забайкалья. А уже готовые краны успешно эксплуатируются на «Кульдурском бруситовом руднике», «Корфовском каменном карьере» и на других крупных компаниях.

Мария Полякова

Специально для выпуска козлового решетчатого крана на хабаровском предприятии спроектирована и произведена современная система управления оборудованием, которая по своим характеристикам не уступает зарубежным аналогам по плавности хода, энергопотреблению, диапазону регулирования скоростей, ударным нагрузкам. Длина крана – 54 метра, высота – 16 метров, грузоподъемность – 10 тонн.

ПРОЕКТЫ

Бизнесу и гражданам облегчат допуск к энергосетям

Услуга технологического присоединения к сетям будет еще тщательнее контролироваться со стороны Хабаровского УФАС России. Об этом представители регионального бизнеса договорились с руководством службы на встрече, где обсуждались вопросы деятельности субъектов естественных монополий. «Круглый стол» с надзорным органом прошел в правительства края и стал уже восьмым по счету.

На этой встрече хабаровские предприниматели рассказали специалистам о своих проблемах, а надзорная служба, в свою очередь, проинформировала о планах этого года. Модерировали встречу первый замглавы администрации губернатора и правительства края Дмитрий Ризун и советник губернатора Андрей Веретенников.

***

Так, на встрече участники затронули одну из актуальных для бизнеса проблем – технологическое присоединение к сетям. Сейчас это наиболее сложная и затратная процедура, от которой зависит успешный запуск новых бизнес-проектов. Хабаровское УФАС России осуществляет антимонопольный контроль, а также пресекает нарушения сетевыми организациями правил технологического присоединения к электрическим, газовым сетям, сетям тепло-, водоснабжения и водоотведения. Также орган следит за соблюдением правил недискриминационного доступа к услугам, оказываемым сетевыми организациями.

Клубок сетевых проблем часто мешает бизнесу. Фото khabkrai.ru

– В 2022 году и в первой половине этого года рассмотрено 103 дела об административных правонарушениях правил присоединения. На нарушителей наложено штрафов в сумме свыше 28,7 млн рублей. Основное нарушение – это неисполнение сроков договоров по техприсоединению. После рассмотрения заявок сетевые организации часто забывают направлять проекты документов заявителям. В период с 2021 по 2023 год в Хабаровском УФАС России отмечается рост жалоб от граждан и юрлиц на сетевые организации. Поэтому мы усилим контроль выполнения законодательства в отрасли, – сообщила глава краевого УФАС Татьяна Тютянина.

Антимонопольщики также пообещали более тщательно разъяснять сетевикам их обязанности. Для этого ведомство будет проводить с ними свои «круглые столы», в которых сможет поучаствовать и краевой бизнес.

Как напоминают в правительстве региона, по итогам прошлого года в крае отмечался резкий рост запросов на технологическое присоединение к сетям. Как сообщали Хабаровские электрические сети, в сравнении с 2021 годом по электросетям рост составил 13%. Это связано с возросшим спросом на техприсоединение объектов ИЖС, много заявок поступило на подключение к электроснабжению садовых и дачных домов, а также личных подсобных хозяйств.

***

С этого года в Хабаровске на базе АО «Хабаровская горэлектросеть» (пер. Облачный, 3) запущен единый центр в формате «одного окна» по подключению к сетям. Теперь там можно оформить подключение не только к электросетям, но и водо-, теплоснабжения. С начала года центр уже обработал 1500 заявок. Подать документы стало возможным и через портал Госуслуг.

А подключиться к газу в регионе можно будет быстрее благодаря специальному соглашению правительства края с компанией АО «Газпром газораспределение Дальний Восток». В рамках внедрения Регионального инвестстандарта предусмотрено сократить сроки как рассмотрения заявок от инвесторов при подключении к электро– или газоснабжению, так и при проведении ПИР – проектно-изыскательских работ по прокладке новых трасс. АНО «Агентством привлечения инвестиций и развития инноваций» (АНО «АПИРИ») для этого разработан новый формат работы «Заинтересованные сетедержатели». Ранее время на ПИР могло занимать от нескольких месяцев до года – теперь же срок сокращен со 175 до 62 дней.

В ближайшее время планируется, что подобные соглашения АНО «АПИРИ» подпишет с МУП «Тепловые сети», МУП «Водоканал» и АО «ДГК». Для получения этой важной услуги предприниматели могут обращаться в агентство.

Олег Потапов

По итогам прошлого года в крае отмечался резкий рост запросов (плюс 13%) на технологическое присоединение к сетям. Это связано с возросшим спросом на техприсоединение объектов ИЖС, много заявок поступило на подключение к электроснабжению садовых и дачных домов, а также личных подсобных хозяйств.

Своих не бросаю!

Как слепой человек и собака-поводырь становятся одним целым

В Хабаровском крае есть всего три инвалида по зрению с собаками-проводниками. Но незрячих людей, которые могли бы обзавестись такими помощниками, гораздо больше. Почему так происходит, что люди отказываются от живых помощников? Не хотят, не знают? Затраты не по карману? Привлечь внимание к проблеме приехал в Хабаровск Артём Астанин, директор Российской школы подготовки собак-проводников.

В библиотеку для слепых уверенно и быстро заходит Ялтис. Шоколадного окраса шестилетний пес за собой несильно, но тянет Марину Лысенко. «Скамейка!» – командует женщина в темных очках и с белой тростью в руках. Лабрадор-ретривер подводит хозяйку к свободному месту. На специальной шлейке собаки красуется белый значок с красным крестом и надписью о том, что перед нами – собака-проводник.

Ялтис, выполнив привычные обязанности и устроившись в ногах хозяйки, мирно дремлет. А ведь именно он, в непривычной для окружающих амуниции, является магнитом этой встречи, призванной просветить – кто может получить такую уникальную собаку.

Для начала Ирина Рощина, замначальника управления по работе с ветеранами, инвалидами и организации соцобслуживания Минсоцзащиты края сообщила: собака-проводник входит в перечень реабилитационных мероприятий, которые назначают органы медико-социальной экспертизы. Такое животное положено людям, которые имеют значительное нарушение функций зрения. И желание самого человека обязательно учитывается. Далее ему предстоит поехать в специальную собачью школу и обратно вернуться с собакой.

ГДЕ ВЗЯТЬ 20 ТЫСЯЧ

Единственная в России школа подготовки собак-проводников для незрячих людей находится в Подмосковье. Ежегодно она выпускает более 60 собак, и это, по словам специалистов, пока закрывает потребности всей страны. Школа работает по заявкам из регионов. Подготовку в ней проходят собаки четырех пород: лабрадор-ретривер, золотистый ретривер, немецкая и восточноевропейская овчарки. Все обучены стать преданным другом и полноценным членом семьи, опорой и поддержкой в радостях и горестях.

Поездка в школу для незрячего человека, решившего обзавестись собакой-проводником, бесплатная – ее оплачивает Соцфонд России. Кроме того, ежегодно на содержание собаки владельцу выделяется 32200 рублей.

Но этих денег на содержание и лечение собаки недостаточно. Это первая причина, почему так мало незрячих людей в Хабаровском крае пользуются возможностью завести четвероногого проводника. По словам Артёма Астанина, в 2022-м в среднем по России на ежегодное содержание такого пса требовалось минимум 52-56 тысяч рублей.

К примеру, в Приморском крае региональная доплата равна федеральной выплате, и получается уже больше 64 тысяч. Но чтобы претендовать на эти деньги, надо ежегодно получать справку о состоянии здоровья собаки и отправлять бумагу в школу, которая воспитала животное, оставшееся ее собственностью. Пока есть справка – собака «исправная». Странная формулировка. А что происходит с «неисправными псами»?

РАБОТА ТАКАЯ

Артем Астанин приехал в Хабаровск, чтобы, в том числе, привлечь внимание к проблеме с низкими выплатами на содержание таких собак и рассказать потенциальным хозяевам поводырей, как работает механизм получения животного. Для сведения, в других регионах РФ уже есть 20 сообществ владельцев собак-проводников, которые ведут активную социальную жизнь. Может, и Хабаровск скоро к ним присоединится?

Программа «Доступная среда», рассчитанная до 2025 года, предусматривает реализацию комплекса мер, позволяющих обеспечить беспрепятственный доступ к приоритетным объектам и услугам для инвалидов и других маломобильных групп населения, что будет способствовать их полноценному участию в жизни страны.

Воспитать животное так, чтобы оно стало глазами незрячего человека, непростая задача. Отобранные щенки до трех месяцев содержатся в питомнике, затем передаются воспитателям, которые занимаются с ними по 8-10 месяцев. В это время происходит нетипичное знакомство с миром: собаку вывозят в стрессовую городскую среду с дорогами, метро, вокзалами. Они привыкают к шуму, людям, эскалаторам, тесноте, полумраку и даже – к выстрелу из стартового пистолета!

Четвероногие воспитанники должны быть максимально стрессоустойчивы, не нападать и не убегать при опасности. Поэтому им не нужен намордник.

После подготовки собаки переходят в рабочее поголовье. Их бескомпромиссно чипируют и стерилизуют, затем они сдают экзамены. Если все прошло хорошо, им подбирают владельца.

ЭКЗАМЕН ДЛЯ ДВОИХ

Человек с проблемами зрения – клиент с особыми запросами. Он описывает, какого четвероногого друга хочет видеть рядом с собой: пол, порода, цвет, темперамент. Специалисты школы выясняют характер и образ жизни будущего владельца, чтобы подобрать подходящего партнера. Когда все запросы сходятся на одной собаке, человек с сопровождающим бесплатно летит в подмосковную Балашиху. Важный момент: проживание и питание там тоже бесплатны.

Лабрадор-ретривер Ялтис.

В школе будущего владельца тоже ждет обучение: у слабовидящего есть две недели, чтобы научиться управлять собакой. Кроме навыков по уходу за животным, в программу входят консультации юристов, ветеринаров и других специалистов. В единственный выходной школа устраивает гостям культурный выход в столицу страны. Затем выпускники сдают экзамен. Все строго: если он провален – вы вернетесь домой без собаки!

А если все получается, то обученный дружок остается собственностью школы, но по договору безвозмездного пользования передается новоиспеченному хозяину. При этом сотрудники отслеживают собачью жизнь на новом месте: если условия плохие, животное изымают и возвращают на переподготовку.

ВРАЖЬИ ТАПОЧКИ

Настоящая работа с собакой начинается не в школе, а дома, говорит Артём Астанин. Овчарка привыкает дольше, чем лабрадор. Грызть тапочки будут, пожалуй, все, но со временем это пройдет. Собака впишется в образ жизни владельца, но подкорректирует его быт под свои нужды, ведь с животным надо дважды в день гулять.

Главная задача – освоить вместе все маршруты. Марина Лысенко, председатель хабаровской организации Всероссийского общества слепых и владелица шоколадного Ялтиса, говорит, что ее первый пес знал до 90 маршрутов! Без ежеминутного присутствия четвероногого компаньона женщина не представляет свою жизнь. Вот так человек и собака становятся одним целым.

Марина Лысенко и Ялтис.

А что происходит с теми собаками, которые не смогли освоить профессию проводника? До 40 процентов отсеиваются во время обучения. Например, если проявляют агрессию или болеют. Некоторых продают, других отдают бесплатно, больных и старых пристраивают в «Зеленый пес» – та именуется клуб служебных собак в отставке. Иногда «бракованных» псов отправляют в другие регионы, тоже в надежные руки.

– Собаки недолговечны, с возрастом перестают выполнять функции проводника, – объясняет Астанин. – Тогда человеку могут подобрать другую собаку, но от «старенькой, милой-родной» люди зачастую не отказываются! Получается, у него две собаки, а компенсацию выплачивают только на одну – рабочую...

БЫТЬ АКТИВНЕЕ

По информации министерства социальной защиты края, сейчас в регионе живут около 2,5 тысяч инвалидов по зрению. Но при этом, как уже сказано выше, у нас всего три собаки-проводника, которые появились здесь в 2019 году. Впрочем, есть надежда переломить ситуацию.

– Сегодня мы наблюдаем, что люди с инвалидностью стремятся быть активными, востребованными в разных сферах жизни: и в культуре, и в образовании, в спорте. Собака-проводник может частично помочь в этом. Поэтому благодаря установившемуся со школой контакту мы теперь будем расширять возможности наших жителей, – пообещала Ирина Рощина из Минсоцзащиты края.

– На встрече были представители региональных органов власти, поэтому, я думаю, мы продолжим эту работу, возможно, и вопрос с выплатой на содержание собак-проводников разрешится в лучшую сторону, – осторожно высказал надежду гендиректор Российской школы подготовки собак-проводников.

Елена Барабанова
Фото автора

Людей с инвалидностью по зрению, желающих получить собаку-проводника, просят обращаться в бюро медико-социальной экспертизы: ул. Фрунзе, 67, тел. (4212) 32-53-94.

Мама, роди меня обратно

Министр Мурашко поманил россиянок в Средневековье

Услышав слова министра здравоохранения Михаила Мурашко о «порочной практике» выбора россиянками образования и карьеры прежде деторождения, я вдруг вспомнила две легендарные фотографии. Они часто гуляют по интернету.

Афганистан начала 70-х: счастливые студентки в брюках клеш и мини-юбках по мировой моде тех лет. На работу. На учебу. На свидания. И Афганистан дней сегодняшних: внучки бабушек, некогда носивших мини, завернуты с ног до головы в бурки так, что не разглядеть их «счастливых» глаз. Забиты, затюканы, неграмотны, лишены всех прав: от учебы даже в начальной школе до возможности применить контрацепцию и планировать рождение собственных детей. Собственно, это взаимосвязано.

Дико смотреть на это особенно у нас, в стране, которая после Октябрьской революции первой в мире открыла женщинам все двери. Когда американские феминистки, боровшиеся за равные права с мужчинами в 50-х годах прошлого века, еще даже не родились.

И вот теперь россиянам предлагают на всех порах нестись в то же Средневековье. В котором уже находится Афганистан и прочие традиционные патриархальные общества, с которых предлагается брать пример.

Киндер, кюхен, кирхе. Женщина, знай свое место. Не субъект, а объект. Без собственных мыслей, чувств, желаний, стремлений. Контейнер. Функция. После выпускного в школе – сразу в роддом.

Скажем честно, рожать женщинам чиновники предлагают не для них самих, не ради того, чтобы дать жизнь новому человеку и получить пресловутый стакан воды перед смертью. Ради государственной целесообразности. Потому что государству так надо.

СМОТРИМ В ЗЕРКАЛО

Конечно же, хотелось бы напомнить Михаилу Мурашко, что рекомендуя что-то населению, надо начинать с себя самого. Те же врачи, как и он сам, испытывают новые лекарства первыми, прежде чем что-то кому-то советовать.

Так вот. Старший сын министра появился на свет в 1991 году. Младший – в 1999-м. Супруга, врач по профессии – 1966 года рождения. Эти данные из открытых источников СМИ. То есть первый мальчик у пары появился на свет спустя 7 лет после окончания Ольгой Мурашко средней школы, второй – в 33 года.

Прежде чем стать матерью, супруга министра, как видно из сроков, все-таки получила высшее медицинское образование. И это не помешало ей потом реализовать потребность в материнстве.

И не рожают в большинстве своем россиянки в возрасте за 45, как может показаться из слов министра, застращавшего угрозами для здоровья «старородящих» бесплодием и невынашиванием, средний возраст беременных в РФ – 26,7 лет. Вполне нормально, чтобы закончить вуз, поработать пару лет, не растеряв университетские навыки и знания, узнав жизнь, имея возможность не бросаться в омут скоропалительного брака, научиться разбираться в мужчинах, а не залететь от первого попавшегося.

> «Можно вбухать в нацпроект «Демография» и три миллиарда, и четыре – но люди не племенной скот, они не размножаются по чьему-то приказу!»

Женщины делают это не только для себя – но и для спокойного будущего детей. Чтобы в случае чего, как это часто бывает, к сожалению, не остаться у разбитого корыта – одной и без профессии, зато с малыми детьми.

ЛЮДИ И СКОТ

При крепостном праве – да. Чем раньше девка обрюхатится, тем лучше. Во-первых, барин богатеет от количества человеческих душ. Во-вторых, увеличивается период фертильности. Что опять-таки экономически выгодно для хозяйства. В-третьих, уровень медицины на Руси был таков, что у более молодых шанс элементарно не помереть в родах был выше.

Но сейчас XXI век на дворе. Второй демографический переход во всех цивилизованных странах давно завершен.

Для российских чиновников, которые опять же могут быть не в курсе, второй демографический переход – это когда люди осознанно способны планировать численность потомства, когда кому учиться, жениться и размножаться, не надо больше рожать много и рано, чтобы выжил хоть кто-то. В постиндустриальном обществе вообще, слава богу, не стоит вопрос лишних рабочих рук для выживаемости.

Можно, конечно, окончательно насильно окунуть всех в прошлое, вернуть к мотыгам и плугу, в деревни и без электричества, объяснив по ТВ, что это правильно, хорошо и скрепно. Тогда и выживать заново действительно придется. Но пока люди способны думать, анализировать и сравнивать, они будут стремиться к лучшей жизни. И вот тут да – тут образование для женщин явно лишнее. Многие знания рождают многие вопросы.

Если женщина делает карьеру, «сокращается время для рождения третьего, четвертого ребенка», – добавил министр.

То есть наши чиновники реально считают, что в России, где на одну женщину сейчас приходится 1,7 детей, не рожают третьих-четвертых исключительно потому, что не хватает времени? А не из-за того, что рассчитывать семьям приходится по большей части на себя, приобретая квартиру в ипотеку, давая детям образования на свои кровные, в семьях, где работает один отец (если он есть)?

Можно вбухать в нацпроект «Демография» и три миллиарда, и четыре – но люди не племенной скот, они не размножаются по чьему-то приказу!

«В моем окружении, в вашем окружении есть масса успешных женщин, которые реализовали себя как мамы и как специалисты», – добавил Мурашко. Я уверена, что у господина министра достойное окружение, но мы говорим о большинстве.

ШОУ ЗАЛЁТОВ

Есть телешоу, где показывают забеременевших в школьном возрасте и сразу после. Концепция программы предполагает, что пример этих девочек от 16 до 18 (то есть тот самый рекомендуемый Минздравом возраст для первой беременности) должен вдохновить и остальных становиться мамами как можно раньше.

Я не поленилась, посмотрела на выбор серии из разных сезонов. Выявила тенденции. Это не пиар, это антипиар ранних залетов! Как обычно: хотели как лучше, а получилось как в жизни.

География мест жительства юных мамочек в абсолютном большинстве случаев – маленькие, неустроенные городки, где некуда пойти и негде учиться. Единственный смысл: как можно раньше начать взрослые отношения.

Неудавшиеся родительские модели. Разведенные будущие бабушки, которые тащат на себе семью. Будущие дедушки, которые или пьют, или сидят. Будущие папаши, которые не хотят работать и не хотят нести ответственность.

Самое дешевое приданое на последнее. Жизнь на детские пособия и пенсии прабабушек. Инфантильные переезды от тещ к свекровям, потому что негде жить. Надежда на маткапитал: чиновники, которые видят в нем панацею, реально думают, что на 779 тысяч рублей в 2023 году можно вырастить ребенка и ни в чем себе не отказывать? Но дело даже не в деньгах. Рожают исключительно ради маткапитала только совсем уже маргиналы.

НАЗАД В ПРОШЛОЕ?

В интернете можно прочитать, как сложились жизни героинь: в 90% случаев семьи, созданные второпях по причине беременности, быстро распадаются, девочки в возрасте около 20 сходятся с новыми сожителями, рожают вторых деток, получая остаток материнского капитала.

Образование? О нем речь вообще не идет. Даже о среднем специальном. С точки зрения экономики – эти женщины выброшены из процесса производства и роста ВВП России. И их детей ждет та же участь. Колесо сансары. Никому не пожелаешь!

Никому из цивилизованных государств первого мира не удавалось вернуться из этапа второго демографического перехода – обратно, в темные времена. Но у России, похоже, появился шанс...

Екатерина Сажнева, mk.ru

Продолжение темы на стр.8

МЕЖДУ ТЕМ

В РОССИИ МОГУТ ЗАПРЕТИТЬ АБОРТЫ В ЧАСТНЫХ КЛИНИКАХ?

Минздрав РФ готов обсуждать идею сохранения возможности проведения абортов только в государственных медучреждениях, исключив из процесса частные клиники, сообщил 18 июля глава ведомства Михаил Мурашко, передает «Интерфакс».

«Снижение абортов – это ключевая задача, с которой мы работаем, и сегодня количество абортов за последние годы сократилось в разы, но резерв еще есть (...) Тема приоритизации (проведения абортов – ИФ) в госучреждениях, на мой взгляд, заслуживает внимание, ваше предложение, для того чтобы обсудить – это точно», – так министр на заседании Госдумы ответил на вопрос депутата Татьяны Буцкой. Та спрашивала об отношении к предложению оставить возможность оказания услуг аборта лишь в государственных медучреждениях.

Г-н Мурашко также сообщил, что надеется до конца года принять приказ о введении предметно-количественного учета препаратов для прерывания беременности. Ранее, 17 июля, министр заявил, что Минздрав РФ поддерживает ограничение продажи препаратов для прерывания беременности и их перевод на количественный учет.

Семён Дубов

Обманутым дольщикам заплатят?

Со старым недостроем разбирается Следком

Ни один жилой комплекс, запущенный после перехода на эскроу-счета, не стал проблемным, объявили в госкомпании ДОМ.РФ. Но проблема обманутых дольщиков не решена. Проблемными, по оценкам чиновников, являются свыше тысячи многоквартирных домов площадью 6 млн кв. м.

Численность обманутых дольщиков – около 80 тысяч человек. За 4,5 года действия Фонда обманутых дольщиков власти помогли примерно 180 тысячам человек. При такой скорости на разрешение проблемы уйдет как минимум два года. А в регионах граждане жалуются на игнорирование властями их проблем на протяжении 20 лет.

***

«Ожидаемые потери по проектному финансированию (по кредитам застройщиков. – «НГ») – меньше 1%», – отметил предправления банка ДОМ.РФ Артем Федорко. По его словам, механизм эскроу устойчивый и прошел уже ряд стрессов. «Период коронавирусных ограничений, другие ситуации на рынке. Видим, что тот запас финансовой устойчивости, который банки формируют по своим портфелям... позволяет выдерживать очень высокое качество в этом сегменте», – считает Федорко.

С момента начала реформы ни один многоквартирный дом, строящийся по новым правилам, не стал проблемным. Это связано с тем, что новые правила повысили и финансовую устойчивость застройщиков, заявлял еще два года назад гендиректор ДОМ.РФ Виталий Мутко.

Напомним, в июле 2019 года российские застройщики перешли от долевого строительства с прямым привлечением средств граждан к проектному финансированию с использованием счетов эскроу. Эскроу-счет – это специальный банковский счет, на котором размещаются денежные средства дольщиков до момента окончания строительства. Ни покупатель жилья, ни сам застройщик не могут использовать их до передачи готового жилья или расторжения договора долевого участия (ДДУ). Все строительные работы проводятся на собственные средства застройщика или кредитные средства, которые он получает в банке.

***

Несмотря на все заверения чиновников, сложно утверждать, что проблема обманутых дольщиков на сегодня полностью решена. К примеру, в конце июня председатель Следственного комитета РФ Александр Бастрыкин поручил взять на контроль дело обманутых вкладчиков в Новосибирске. Эти дольщики ждут квартиры более 20 лет. В пресс-службе СК при этом отметили, что до настоящего времени по отношению к дольщикам не принималось никаких мер для восстановления их прав. Региональные СМИ сообщают о том, что обманутые дольщики из Ярославля уже восемь лет ждут обещанное жилье, а сама стройка полностью прекратилась в 2020 году. Сообщения об обращениях обманутых дольщиков поступают из множества регионов РФ.

Хотя некоторая положительная динамика есть. Как сообщают в Фонде развития территорий (ФРТ), только за шесть месяцев 2023 года из Единого реестра проблемных объектов (ЕРПО) исключено 237 домов, однако включено в реестр 44 дома. Отмечается, что дома, попавшие в реестр, включены в связи с банкротством застройщиков, нарушением сроков передачи объектов по ДДУ, а также по причине нарушения сроков завершения строительства объектов более чем на полгода. В целом по состоянию на 1 июля 2023 года в ЕРПО числились свыше тысячи домов общей жилой площадью 6,3 млн кв. м. Для сравнения: на 1 июля 2022 года в ЕРПО значились 1,9 тыс. долгостроев.

> «Количество обманутых дольщиков в стране хоть и сокращается, но по-прежнему велико».

Также в 2021 году сообщалось, что два года назад в РФ насчитывалось 158 тысяч обманутых дольщиков по всей России. А с 2018 года (когда фонд начал свою работу. – «НГ») защищены права 78 тысяч граждан. В июне этого года в ФРТ, куда входит и Фонд защиты прав дольщиков, сообщали, что сегодня нужно восстановить права около 80 тысяч пострадавших граждан. Всего в 2019–2023 годах общими усилиями фонда и регионов в правах восстановили более 177 тысяч дольщиков.

***

Гендиректор Фонда развития территорий Ильшат Шагиахметов весной отчитывался, что общий размер выплат с 2019 года достиг 115 млрд руб., а возмещение перечислено 43,4 тыс. граждан. Таким образом, размер средней выплаты на одного человека превысил 2,6 млн руб. Скорость возмещения денежных выплат нарастает. Шагиахметов сообщал, что только за 2022 год фонд перечислил гражданам, пострадавшим от действий застройщиков, 55,5 млрд руб. «Таким образом восстановлены права 15,6 тыс. дольщиков», – сообщил он.

Но еще два года назад в ФРТ обращали внимание на проблему уменьшения притока средств в компенсационный фонд, так как с 2023 года средства в него поступать перестанут, ведь к этому времени все застройщики перейдут на счета эскроу.

Долевое строительство с привлечением средств граждан уже фактически сошло на нет. «С привлечением средств граждан (без эскроу-счетов) в России в январе 2022 года строилось 1,4 тыс. жилых домов общей площадью 16,8 млн кв. м, а в январе 2023-го – 663 объекта площадью 7,8 млн кв. м – это только 7% от общего объема всего строящегося в стране жилья», – сообщал Ильшат Шагиахметов.

Центробанк отчитывался, что портфель проектного финансирования строительства жилья по итогам четвертого квартала 2022 года достиг 4,8 трлн руб., а его доля в общем корпоративном портфеле российских банков составила 8,1%.

***

При этом создается впечатление, что теперь акцент в возмещении потерь обманутым дольщикам будет смещаться в сторону денежных компенсаций, а не выдачи квартир пострадавшим. Так, с июня Фонд развития территорий назначил выплату компенсаций пострадавшим дольщикам. Заявление на выплату они могут подать на портале Госуслуги. По мнению замминистра строительства и ЖКХ РФ Никиты Стасишина, это поможет ускорить оформление выплат обманутым дольщикам.

Хотим квартиру, а не компенсацию!» – такой был основной рефрен митинга обманутых дольщиков ЖК «Ленинградский», который весной прошел в Хабаровске. Свыше 400 человек уже четыре года ждут сдачи именно своего дома. Выплаты для многих закредитованных граждан проблему не решат. Фото Екатерины Подпенко

В ДОМ.РФ отдельно отметили и отсутствие на ипотечном рынке РФ пузыря. «Рынок сбалансированный, гибкий, конкурентный, хорошо реагирует на ценовую динамику, пузыря пока не просматривается», – подчеркнул Артем Федорко. По его мнению, одним из двух серьезных признаков роста пузыря является увеличение доли инвестпокупки жилья, что пока не проглядывается. «Мы не видим бума инвестиционной покупки жилья. Большая часть жилья покупается для проживания. На горизонте ближайших 10 лет это здоровая ситуация, поскольку в начале 2000-х годов был бум рождаемости. Эти люди приходят к возрасту, когда они готовы брать ипотеку», – считает эксперт.

Аналитики рынка ранее сообщали, что в 2023 году число инвестиционных сделок на первичном рынке недвижимости сократилось до минимума 2017 года. Сегодня на них приходится не более 5–7% общего объема продаж по сравнению с 10% в декабре 2022 года. До 2020 года доля инвестсделок составляла 20%, сообщают эксперты рынка.

«Создается впечатление, что теперь акцент в возмещении потерь обманутым дольщикам будет смещаться в сторону денежных компенсаций, а не выдачи квартир пострадавшим. Так, с июня Фонд развития территорий назначил выплату компенсаций пострадавшим дольщикам. Заявление на выплату они могут подать на портале Госуслуги».

Ольга Соловьева,
«Независимая газета»

https://www.ng.ru/economics/2023-07-09/1_4_8768_dolshik.html

МЕЖДУ ТЕМ

ФЕДЕРАЛЫ ЗАПЛАТЯТ 130 ДОЛЬЩИКАМ «ГРИНВИЛЯ»

Судьбу еще одного хабаровского долгостроя решили в столице. Наблюдательный совет публично-правовой компании (ППК) «Фонд развития территорий» решил произвести выплаты всем 130 пострадавшим участникам строительства ООО «Гринвиль» в краевой столице.

В Минстрое края пояснили: почему принято решение о выплатах, а не о достройке трех домов в Хабаровске.

– После технической оценки объектов, которую проводили специалисты ППК «Фонд развития территорий», установлено: строительная готовность домов не достигает 80%. А для достройки нужно, чтобы этот процент был не ниже этого показателя. Поэтому участники долевого строительства получат компенсационные выплаты, – рассказал и.о. министра строительства края Алексей Дубов.

Он уточнил, что выплаты осуществляются ППК «Фонд развития территорий» на основании заявления участника строительства с приложением необходимого пакета документов. Также глава Минстроя пояснил, что три недостроенных дома будут реализованы в ходе торгов в рамках дела о банкротстве застройщика ООО «Гринвилль».

Как напомнили в правительстве края, работы на проблемном объекте остановлены в мае 2021 года из-за отсутствия финансирования и рабочей силы, чуть раньше объект внесли в Единый реестр проблемных объектов. Было зафиксировано количество обманутых граждан – 130 граждан. Всего же было заключено 90 договоров долевого участия.

Также в пресс-службе правительства сообщили, что власти региона неоднократно направляли обращения в адрес ППК «Фонд развития территорий» с просьбой

«о скорейшем принятии решения и применения в отношении объекта механизмов федерального фонда». В январе 2022-го ФРТ инициирована процедура банкротства в отношении ООО «Гринвилль», в результате чего введено конкурсное производство. И вот в июле 2023-го фонд принял еще одно решение – о выплатах. Но согласятся ли с ним хабаровские дольщики?

Валерий Лапин

Слияние роддомов – зачем?

Оптимизация медицины региона продолжается

Очередное, хотя и неожиданное слияние медицинских учреждений анонсировали чиновники региона. На сей раз планируется объединить три хабаровских роддома – № № 1, 2, 4 – в единое целое, которое будет именоваться «Родильный дом имени докторов Фёдора и Зинаиды Венцовых». Зачем это нужно, прессе и жителям объяснял Евгений Никонов, зампред правительства края по соцвопросам.

В крае отмечается снижение рождаемости. Фото khabkrai.ru

Уже не первый год в стране и в регионе идет так называемая «оптимизация» бюджетных учреждений. Порой процесс притормаживается, а затем по валу жалоб с мест и в СМИ становится понятно: опять началось.

Судя по всему, у нас в крае процесс активизировался в прошлом году. Во всяком случае, журналисты DVHAB.ru недавно напомнили про основные вехи: так в 2022 -м комсомольские стоматологические поликлиники № № 1, 3 и детской поликлиники № 1 объединили в одну. Помимо этого, все психиатрические больницы региона присоединили к краевой клинике имени профессора Галанта, а комсомольский онкодиспансер должен до конца этого года стать частью хабаровского. Также сообщалось, что больницу имени Шевчук в Комсомольске ждет слияние с ЦРБ в Амурске.

Ну а в Хабаровске в этом году горбольницу имени Матвеева, специализировавшуюся на челюстно-лицевом профиле и находившуюся на площади Ленина, присоединили к ККБ № 1. Это, по словам пациентов, которых цитируют журналисты сайта, уже привело к проблемам: например, исчез кабинет, где оказывали помощь детям-инвалидам, в том числе с применением полной анестезии.

***

И вот очередное слияние – трех роддомов. Чиновники объясняют такой шаг снижением рождаемости и сокращением управленцев. А на вопросы жителей края о слияниях и о нехватке медперсонала Евгений Никонов в ходе прямой линии в соцсетях отвечал так.

– Есть серьезная проблема с врачами, и это не только в Хабаровском крае. В целом в РФ ситуация непростая. В этом году, отчитываясь в Госдуме, министр здравоохранения озвучил, что количество врачей в России уменьшилось на полтора процента, такое же сокращение произошло и среди средних медработников. Не хватает 26-27 тысяч врачей по стране и около 50 тысяч медсестер. Если мы это преломим на территорию нашего края, то здесь потребность – примерно один процент от указанных цифр. Поэтому надо понять одну простую вещь: ни одна медставка при проведении любой реорганизации не сокращается. Более того, их число увеличивается! Сокращаются ставки закупщиков, инженеров по технике безопасности, охраны труда, отдела кадров и бухгалтерии. Высвобождающиеся ставки идут на формирование структуры медперсонала.

Я в воскресенье был в одной из наших медорганизаций и проанализировал штатное расписание. 1200 ставок – в больнице Пиотровича, 460 – это обслуживающий персонал. В отделе закупок там работает 12 человек, реальный объем – двое. И если мы обработаем каждую организацию, то высвободим фонд оплаты труда для привлечения врачей и медсестер.

– Вторая задача, которую решает оптимизация больниц – это избавление врачей и медсестер от непрофильной функции Мы открыли кабинеты координаторов, которые решают вопросы людей и разгрузят людей. Есть еще моменты. Например, если рассматривать две рядом расположенные поликлиники: в одной есть лаборатория, а в другой – нет. Последняя работает по неким квотам, которые выделяются из того учреждения с лабораторией, но это не позволяет удовлетворить в полном объеме потребность, а если они будут увеличивать объем запросов на анализы, то по сути все финансирование уйдет в другую поликлинику, и не на что будет содержать врачей, сестер и так далее. В случае слияния организаций эти вопросы отпадают.

Задача у нас простая – сделать доступной медпомощь, увеличить количество врачей, медсестер и сократить количество управленцев. Еще один показатель эффективности работы учреждений является количество пациентов, которым были выполнены операции. Этот показатель в крае за прошедший год вырос в пределах 10%. Да, количество медработников несколько сократилось.

***

– Период демографический не самый лучший, идет некоторое снижение рождаемости, и наш перинатальный центр сейчас загружен в лучшем случае на 55-60%. Если говорить про загрузку роддомов, то там она тоже существенно сократилась, – указал социальный зампред правительства.

– Есть еще ряд моментов, на которые нужно обратить внимание. В частности, роддома № № 2 и 4 не имеют полноценных отделений реанимации и находятся в очень старых и мало приспособленных для этого зданиях. Нужно делать помощь высокотехнологичной и создавать нормальные условия для родовспоможения. Такая задача у нас есть. Мы не ушли от рассмотрения вопроса о создании новой больницы имени Александровича, в составе которой планируем создать большой перинатальный центр, отделение скорой помощи клинико-диагностическое отделение и первичный сосудистый центр.

В отношении роддомов № № 1, 2, 4, и их слияния – это то, о чем я говорил ранее. Мы сокращаем административно-управленческий персонал, расширяем количество врачебных ставок и создаем нормальные условия для обучения студентов университетов и колледжей...

Виктория Андреева

«Период демографический не самый лучший, идет некоторое снижение рождаемости, и наш Перинатальный центр сейчас загружен в лучшем случае на 55-60%. Если говорить про загрузку роддомов, то там она тоже существенно сократилась».

ДЕМОГРАФИЯ

ЭКО – как много в этом звуке...

Процедуру экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) проводят в Хабаровске с 2006 года. Благодаря этому в регионе с начала года родилось 188 детей, а проведено за шесть месяцев уже 790 процедур. По нацпроекту «Демография» репродуктивная помощь оказывается бесплатно по полису обязательного медстрахования. Рассчитывать на помощь могут пары, которые мечтают стать родителями, несмотря на проблемы со здоровьем, сообщают в Минздраве края.

Краевой перинатальный центр в Хабаровске стал одним из первых на Дальнем Востоке России, где проводят такую процедуру, в июле в медучреждении была минимальная очередь – в листе ожидания 203 человека. В основном это те, кому процедура уже одобрена, но вмешательство откладывается на некоторое время – по разным причинам, в частности, из-за необходимости проведения дополнительной медподготовки.

– К сожалению, сейчас растет процент бесплодия среди супружеских пар. ЭКО применяется в тех случаях, когда другие методы лечения оказываются бессильными, – объясняет Марина Фролова, завотделением вспомогательных репродуктивных технологий.

«В среднем в перинатальном центре проводятся полторы тысячи циклов вспомогательных репродуктивных технологий в год, рождаются около 300 детей за 12 месяцев. Эффективность процедуры снижается с увеличением возраста женщины, так что бояться ЭКО и медлить не стоит!»

– В среднем в нашем центре проводятся полторы тысячи циклов вспомогательных репродуктивных технологий в год, рождаются около 300 детей за 12 месяцев. Эффективность процедуры снижается с увеличением возраста женщины, так что бояться ЭКО и медлить не стоит!

Программа ЭКО состоит из двух этапов: сначала проводится стимуляция овуляции, заморозка эмбрионов после пункции, далее производится перенос размороженных эмбрионов. Эмбрионы хранятся в течение неограниченного количества лет. Некоторые пациенты порой приходят на процедуру с самыми разными страхами: боятся проводить гормональную стимуляцию, саму пункцию, многие боятся не забеременеть с первой попытки. Врачи помогают справиться с психологическими барьерами, поскольку процедура безболезненная – пункция проходит под наркозом.

– Благодаря поддержке лечащего врача сомнений не было никаких. Я знала, что у нас все получится, просто нужно немного подождать, – говорит Анастасия Бакшеева, пациентка перинатального центра. – У нас с мужем получилось со второго раза. Естественным путем мы не могли завести ребенка в течение пяти лет. Мы сдали все анализы, получилось семь эмбрионов, которые можно задействовать. Когда будем готовы, обратимся к врачам еще раз!

Не надо бояться процедуры ЭКО, призывают врачи. Фото khabkrai.ru

В перинатальный центр приезжают пациенты со всего Дальнего Востока России: Камчатка, Сахалин, ЕАО, Якутия, Приморье. За время работы центра, с 2006 года, проведено свыше 14 тысяч процедур ЭКО, на свет появилось более четырех тысяч младенцев.

Как отмечают в Минздраве края, сейчас ЭКО является одним из самых эффективных методов лечения бесплодия. Эффективность самих программ ЭКО составляет около 35%, перенос размороженных эмбрионов – около 50%.

Марина Кутепова

ПОНЕДЕЛЬНИК, 31 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **12.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.10, **00.20** АнтиФейк 16+
09.50 Жить здорово! 16+
10.40, **14.10**, **16.30**, **23.40**, **00.55**, **01.35**, **02.10**, **02.50**, **03.05**, **03.35**, **04.10** Подкаст. Лаб 16+
11.25, **12.10** «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» 12+
16.55 Мужское / Женское 16+
17.50, **19.15** Информ. канал 16+
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «КАЗАНОВА» 16+
22.45 Большая игра 16+

ЗВЕЗДА

06.15 «Сибирский характер против Вермахта» 16+
07.40, **09.15** «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 12+
09.00, **13.00**, **19.00** Новости 16+
11.05, **13.20** «ЦЫГАНКИ» 16+
18.10 Д/ф «Неизвестные сражения ВОВ» 16+
19.55 Д/ф «Загадки века» 12+
23.15 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ» 12+
01.45 Х/ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+

ОТР

06.00 Х/ф «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ» 16+
07.30, **11.00**, **17.00** Календарь 12+
08.00, **08.30**, **09.00**, **09.30**, **10.00**, **13.00**, **14.00**, **15.00**, **19.00** Новости
08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, **14.05**, **19.20** ОТРажение 12+
10.10, **11.30**, **22.25** Герой нашего времени 12+
12.10 «Маршрут построен» 12+
12.40 За дело! 12+
15.10 Х/ф «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ» 16+
16.40 М/ф «Мойдодыр» 12+
17.25 На приёме у главного врача 12+
17.35 Свет и тени 16+
18.05 Т/с «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» 12+
21.00 Х/ф «СКОРО ВЕСНА» 16+
23.55 Д/ф «Фабрика грёз» для товарища Сталина» 12+
01.05 ОТРажение. Главное 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России 12+
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 Т/с «ГОДУНОВ» 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «ЛОВЕЦ СНОВ» 12+
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.15 Т/с «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» 12+
03.55 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.20, **17.40**, **00.30** Петровка, 38 16+
08.35 Т/с «ОТЛИЧНИЦА» 12+
10.35 Д/ф «Людмила Иванова. Не унывай!» 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.45 Т/с «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА» 12+
13.40 Мой герой 12+
14.45 Город новостей 16+
15.00 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
17.00 Фактор BEZ опасности 16+
18.05 Т/с «МАРЛЕН» 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Знак качества 16+
00.45 Д/ф «Грязные тайны первых леди» 16+
01.25 Д/ф «Звёзды против хирургов» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.55 Давай разведёмся! 16+
08.55 Тест на отцовство 16+
11.10 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.25, **00.35** «ПОРЧА» 16+
12.55 «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 «ГРУЗ ПРОШЛОГО» 16+
19.00 Х/ф «БЛОНДИНКА И БРЮНЕТКА» 16+
23.20 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

НТВ

05.00 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
16.45 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+
20.00, **00.00** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.20 Основано на реальных событиях 16+
01.15 Т/с «ДИКИЙ» 16+
04.25 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ

05.00 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямой эфир
07.05, **14.05**, **04.40** Все на Матч! 12+
07.50 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
08.20 Регби. PARI Чемпионат России. «Локомотив-Пенза»-»Химик» (Дзержинск) 0+
09.50, **14.00**, **19.50**, **21.50** Новости
09.55 Плавание 0+
11.30 География спорта. 12+
12.00 «Шёлковый путь» 12+
13.00, **21.20** Кто кого? 12+
13.30 Всё о главном 12+
16.30, **19.30** Спецрепортаж 12+
16.50 Футбол. Чемпионат мира. Прямой эфир
19.00 Спортивный век 12+
19.55 Есть тема! 12+
21.55 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура 0+
22.50 Громко 12+
23.55 Футбол. «Алания» -»КАМАЗ». Прямой эфир
02.00 Футбол. Российская Премьер-Лига. «Спартак» (Москва)-»Балтика». Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.35 «СПЕЦОТРЯД ШТОРМ» 16+
08.20, **09.30** «УБИТЬ ДВАЖДЫ» 16+
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 12+
18.00, **02.05** «СЛЕД» 16+
22.20, **00.30** «СВОИ-4» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 Т/с «КУХНЯ» 16+
09.00 Взрослым не понять 12+
10.00 «Барбоскины team» 0+
11.40 М/ф «Большое путешествие» 6+
13.20 «Большое путешествие. Специальная доставка» 6+
15.15 М/ф «Моя фея-проказница» 0+
16.55 Шоу Уральских пельменей 16+
20.00 Х/ф «РОБОТ АРИ» 6+
21.55 Х/ф «СКАЙЛАЙН-2» 16+
00.00 Х/ф «СЕРЕНА» 16+
02.05 Т/с «БРАТЬЯ» 16+
04.05 6 кадров 16+
04.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Д/ф «Любовь Соколова. Своя тема» 16+
07.50, **15.50** Д/ф «Океан надежд» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «ЛЕВ УШЕЛ ИЗ ДОМА» 16+
10.00, **12.30**, **17.00**, **19.30** Новости культуры 16+
10.15 Х/ф «РИМЛЯНКА» 16+
11.45 Д/ф «Осовец. Крепость духа» 16+
12.45 Моя любовь-Россия! 16+
13.15 Д/ф «Легкое сердце живет долго» 16+
13.55 «Забытое ремесло» 16+
14.10 «Святыни Кремля» 16+
14.40 Х/ф «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 0+
16.30, **02.30** Д/ф «Франция. Замок Шенонсо» 16+
17.15, **01.25** Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского. П.И.Чайковский. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта» 16+
18.25 Д/ф «Императрицы Древнего Рима. Женщины на вершине власти» 16+
19.45 Д/ф «Хранитель» 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Спектакль «Дядя Ваня» 16+
23.45 Т/с «СПРУТ-3» 16+
00.45 Д/ф «Легкое сердце живет долго. Роберт Стуруа» 16+

ВТОРНИК, 1 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05, **23.40** АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, **16.30**, **17.50**, **19.15** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «КАЗАНОВА» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.20, **00.55**, **01.35**, **02.10**, **02.50**, **03.05**, **03.35**, **04.10** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.00 Т/с «БЕЗ ПРАВИЛ» 16+
09.00, **13.00**, **19.00** Новости 16+
09.15 Х/ф «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» 12+
11.05, **13.20** «ЦЫГАНКИ» 16+
18.10 Д/ф «Неизвестные сражения ВОВ» 16+
19.55 Улика из прошлого 16+
23.15 Х/ф «РИСК-БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО» 12+
00.55 Х/ф «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ» 12+
02.10 Д/ф «Нюрнберг» 16+

ОТР

06.00 Коллеги 12+
06.40, **18.05** Т/с «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» 12+
07.30, **11.00**, **17.00** Календарь 12+
08.00, **08.30**, **09.00**, **09.30**, **10.00**, **13.00**, **14.00**, **15.00**, **19.00** Новости
08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, **14.05**, **19.20** ОТРажение 12+
10.10, **11.30**, **22.25** Герой нашего времени 12+
12.15 Вспомнить всё 12+
12.40 Песня остаётся с человеком 12+
15.10 Х/ф «СКОРО ВЕСНА» 16+
16.35 М/ф «Каникулы Бонифация» 12+
17.25 На приёме у главного врача 12+
17.35 Свет и тени 16+
21.00 «ВАШ СЫН И БРАТ» 12+
23.55 Д/ф «фильм Нуар» 12+
00.40 За дело! 12+
01.05 ОТРажение. Главное 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России 12+
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 Т/с «ГОДУНОВ» 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «ЛОВЕЦ СНОВ» 12+
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» 12+
03.45 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.20, **00.30** Петровка, 38 16+
08.35 Т/с «ОТЛИЧНИЦА» 12+
10.35 Д/ф «Ольга Остроумова. Не все слезы фальшивые» 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА» 12+
13.40Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МАРЛЕН» 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Д/ф «90-е» 16+
00.45 Д/с «Приговор» 16+
01.25 Хроники московского быта 16+
02.10 Д/с «Герои и жертвы холодной войны» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.55 Давай разведёмся! 16+
08.55 Тест на отцовство 16+
11.10 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.25, **00.25** «ПОРЧА» 16+
12.55 «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/ф «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ» 16+
19.00 Х/ф «ИДУ ЗА ТОБОЙ» 16+
23.15 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
16.45 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+
20.00, **00.00** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.20 Основано на реальных событиях 16+
01.05 Т/с «ДИКИЙ» 16+
04.05 Д/ф «Герои «Ментовских войн» 16+

МАТЧ

05.25, **14.00**, **19.50**, **21.50**, **01.30** Новости
05.30 Дартс
07.00, **14.05**, **22.25**, **01.35**, **04.30** Все на Матч! 12+
07.45 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
08.15 Вы это видели 12+
08.55 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямой эфир
11.00 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал 0+
13.00, **21.20** Кто кого? 12+
13.30 Наши иностранцы 12+
16.30, **19.30** Спецрепортаж 12+
16.50 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Португалия-США. Прямой эфир
19.00 Спортивный век 12+
19.55 Есть тема! 12+
21.55 География спорта 12+
23.15 Смешанные единоборства 16+
00.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура 0+
02.15 Футбол. FONBET Кубок России. «Амкал»-»Знамя». Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.30, **09.30** Х/ф «ПРАКТИКАНТ» 16+
09.55 «НЕМЕДЛЕННОЕ РЕАГИРОВАНИЕ» 16+
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 12+
18.00, **01.55** «СЛЕД» 16+
22.20, **00.30** «СВОИ-4» 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
07.00 Т/с «КУХНЯ» 16+
09.00 Уральские пельмени 16+
09.35 М/ф «Все псы попадают в рай» 0+
11.20 М/ф «Красные туфельки и семь гномов» 6+
13.05 «ЛЕНА И ЛЬВЁНОК» 6+
15.00 Х/ф «ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ» 12+
17.00 Уральские пельмени 16+
20.00 Х/ф «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+
22.45 Х/ф «АССАСИН. БИТВА МИРОВ» 16+
01.20 Х/ф «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ» 18+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф «Первые в мире» 16+
07.50, **15.50** Д/ф «Власть над климатом» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «ЛЕВ УШЕЛ ИЗ ДОМА» 16+
10.00, **12.30**, **17.00**, **19.30** Новости культуры 16+
10.15 XX Век 16+
11.30, **23.45** Т/с «СПРУТ-3» 16+
12.45 Моя любовь-Россия! 16+
13.10, **18.25** «Императрицы Древнего Рима» 16+
14.10 «Святыни Кремля» 16+
14.40 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 0+
16.30 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и тени» 16+
17.15, **01.30** Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского 16+
18.10 Д/ф «Забытое ремесло». «Фонарщик» 16+
19.45 Д/ф «Космический рейс. Миссия на Марс» 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Спектакль «Мнимый больной» 16+
23.20 Д/ф «Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых» 16+
00.45 Д/ф «Осовец. Крепость духа» 16+
02.15 Д/ф «Глаза. Тайна зрения» 16+

СРЕДА, 2 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05, **23.40** АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, **16.30**, **17.50**, **19.15** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «КАЗАНОВА» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.20, **00.55**, **01.35**, **02.10**, **02.50**, **03.05**, **03.35**, **04.10** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.20 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ» 12+
07.20, **09.15** Х/ф «ПЯТЕРО С НЕБА» 12+
09.00, **13.00**, **19.00** Новости дня 16+
09.55, **13.20** Т/с «БАТЯ» 16+
18.10 Д/ф «Неизвестные сражения ВОВ» 16+
19.55 Д/ф «Секретные материалы» 16+
23.15 Х/ф «ГЕНЕРАЛ» 12+
01.20 Х/ф «РИСК-БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО» 12+
02.40 Д/ф «Нюрнберг» 16+

ОТР

06.00, **00.45** За дело! 12+
06.40, **18.05** Т/с «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» 12+
07.30, **11.00**, **17.00** Календарь 12+
08.00, **08.30**, **09.00**, **09.30**, **10.00**, **13.00**, **14.00**, **15.00**, **19.00** Новости
08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, **14.05**, **19.20** ОТРажение 12+
10.10, **11.30**, **22.25** Герой нашего времени 12+
12.15 Человек и судьба 12+
12.40 Специальный проект 12+
15.10 «ВАШ СЫН И БРАТ» 12+
16.40 М/ф «Гадкий утёнок» 0+
17.25 На приёме у главного врача 12+
17.35 «Русский кентавр» 12+
21.00 Х/ф «ПРЕМИЯ» 12+
23.55 Д/ф «фильм Нуар» 12+
01.05 ОТРажение. Главное 12+
05.05 Большая страна 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России 12+
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 Т/с «ГОДУНОВ» 16+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «ЛОВЕЦ СНОВ» 12+
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» 12+
03.45 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.15, **00.30** Петровка, 38 16+
08.35 Т/с «ОТЛИЧНИЦА» 12+
10.35 «Владимир Конкин» 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА» 12+
13.40 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МАРЛЕН» 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Хроники московского быта 12+
00.45 Д/ф «Карибский узел» 16+
01.25 Знак качества 16+
02.10 Д/с «Герои и жертвы холодной войны» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.30 Давай разведёмся! 16+
08.30 Тест на отцовство 16+
10.45 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.00, **00.25** «ПОРЧА» 16+
12.30 «ЗНАХАРКА» 16+
13.05 «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.40 «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.15 Скажи, подруга 16+
14.30 Х/ф «БЛОНДИНКА И БРЮНЕТКА» 16+
19.00 Линия жизни 16+
23.15 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

НТВ

04.45 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
16.45 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+
20.00, **00.00** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.20 Основано на реальных событиях 16+
01.10 Т/с «ДИКИЙ» 16+

МАТЧ

05.25, **14.00**, **19.50**, **21.50**, **01.30** Новости
05.30 Дартс
07.00, **14.05**, **22.25**, **01.35**, **04.30** Все на Матч! 12+
07.45 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
08.15 «Шинная борьба» 16+
10.10 Новости 0+
10.15 Триатлон. Мировая серия. Мужчины 0+
11.30 Гольф 0+
13.00, **21.20** Кто кого? 12+
13.30 География спорта 12+
16.30, **19.30** Спецрепортаж 12+
16.50 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Аргентина-Швеция. Прямой эфир
19.00 Спортивный век 12+
19.55 Есть тема! 12+
21.55 Магия большого спорта 12+
23.15 Футбол. Кубок России. «Родина Медиа» (Москва)-»Динамо» (Вологда). Прямой эфир
02.15 Футбол. FONBET Кубок России. «2Drots» (Москва)-»Сахалин» (Южно-Сахалинск). Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.35, **09.30** «НЕМЕДЛЕННОЕ РЕАГИРОВАНИЕ» 16+
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 12+
18.00, **01.55** «СЛЕД» 16+
22.20, **00.30** «СВОИ-4» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 Т/с «КУХНЯ» 16+
09.00 Уральские пельмени 16+
10.15 Х/ф «БАНДЫ ИНДОСТАНА» 16+
13.25 Х/ф «ПСЫ ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 6+
15.15 Х/ф «ЧУДО-ДЕТКИ» 6+
17.05 Шоу Уральских пельменей 16+
20.00 Х/ф «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 16+
22.50 Х/ф «КОНТИНУУМ» 16+
01.00 Х/ф «СКАЙЛАЙН-2» 18+
02.50 Т/с «БРАТЬЯ» 16+
04.15 6 кадров 16+
04.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 «Первые в мире» 16+
07.50, **15.50** Д/ф «О, спорт! Чем станешь ты?» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
09.00 Х/ф «КАК МЫ ИСКАЛИ ТИШКУ» 0+
10.00, **12.30**, **17.00**, **19.30** Новости культуры 16+
10.15, **18.10** Д/ф «Забытое ремесло». «Ловчий» 16+
10.35, **23.45** Т/с «СПРУТ-3» 16+
12.45 Моя любовь-Россия! 16+
13.10, **18.25** «Императрицы Древнего Рима» 16+
14.10 «Святыни Кремля» 16+
14.40 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 0+
16.30 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и тени» 16+
17.15, **01.20** Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского. П.И.Чайковский. Симфония №4 16+
19.45 Д/ф «Третий командующий. Иван Затевахин» 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Спектакль «Современник». «Двенадцатая ночь» 16+
00.40 Д/ф «Повелитель гироскопов. Александр Ишлинский» 16+
02.15 Д/ф «По ту сторону сна» 16+

ЧЕТВЕРГ, 3 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости
09.05, **23.40** АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, **16.30**, **17.50**, **19.15** Информационный канал 16+
16.55 Мужское / Женское 16+
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «КАЗАНОВА» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.20, **00.55**, **01.35**, **02.10**, **02.50**, **03.05**, **03.35**, **04.10** Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Х/ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+
06.45, **09.15** Х/ф «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ» 12+
09.00, **13.00**, **19.00** Новости 16+
10.55, **01.15** Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» 12+
13.20 Х/ф «БЫЛА ТЕБЕ ЛЮБИМАЯ» 16+
17.40 «Москва фронту» 16+
18.10 Д/ф «Неизвестные сражения ВОВ» 16+
19.55 Код доступа 12+
23.15 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ» 12+

ОТР

06.00 Очень личное 12+
06.40, **18.05** Т/с «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» 12+
07.30, **11.00**, **17.00** Календарь 12+
08.00, **08.30**, **09.00**, **09.30**, **10.00**, **13.00**, **14.00**, **15.00**, **19.00** Новости
08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, **14.05**, **19.20** ОТРажение 12+
10.10, **11.30**, **22.25** Герой нашего времени 12+
12.15 Книжные аллеи 12+
12.40 Специальный проект 12+
15.10 Х/ф «ПРЕМИЯ» 12+
16.40 Мультфильм 0+
17.25 На приёме у главного врача 12+
17.35 Свет и тени 16+
21.00 Х/ф «ДВА ДНЯ» 16+
23.55 Д/ф «фильм Нуар» 12+
00.45 За дело! 12+
01.05 ОТРажение. Главное 12+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России 12+
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 Т/с «ГОДУНОВ» 16+
16.30 Прямой эфир 16+
21.20 Т/с «ЛОВЕЦ СНОВ» 12+
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» 12+
03.45 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.15, **00.30** Петровка, 38 16+
08.35 Т/с «ОТЛИЧНИЦА» 12+
10.35 Д/ф «Николай Ерёменко» 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События
11.50 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА» 12+
13.40 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
16.55 Прощание 16+
18.05 Т/с «МАРЛЕН» 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Д/ф «Актёрские драмы. Ревнивцы» 16+
00.45 Д/ф «90-е. Деньги исчезают в полночь» 16+
01.30 Д/ф «Любимцы вождя» 16+
02.10 Д/с «Герои и жертвы холодной войны» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.55 Давай разведёмся! 16+
08.55 Тест на отцовство 16+
11.10 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.25, **00.25** «ПОРЧА» 16+
12.55 «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/ф «ИДУ ЗА ТОБОЙ» 16+
19.00 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+
23.15 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** Сегодня
08.25, **10.35** Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
16.45 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+
20.00, **00.00** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.20 Основано на реальных событиях 16+
01.10 Т/с «ДИКИЙ» 16+

МАТЧ

05.40, **10.10**, **14.00**, **19.50**, **21.50**, **01.30** Новости
05.45 Х/ф «СПАРРИНГ» 16+
07.45 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
08.15 «Шинная борьба» 16+
10.15 Триатлон. Мировая серия. Женщины 0+
11.30 Дартс 0+
13.00, **21.20** Кто кого? 12+
13.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. Обзор тура 0+
14.05, **00.45**, **04.45** Все на Матч! 12+
17.00, **19.30**, **02.05** Специальный репортаж 12+
17.20 Д/ф «История Хуана Мануэля Фанхио» 12+
18.30 Автоспорт 0+
19.00 Спортивный век 12+
19.55 Есть тема! 12+
21.55 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямой эфир из Челябинска
01.35 География спорта. Белоруссия 12+
02.25 Хоккей. Лига Ставок Sochi Hockey Open. ХК «Сочи»-Сборная России. Прямой эфир из Сочи

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30**, **00.00** Известия 16+
05.25, **09.30** «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» 16+
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 12+
18.00, **01.55** «СЛЕД» 16+
22.20, **00.30** «СВОИ-4» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 Т/с «КУХНЯ» 16+
09.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
09.35 М/ф «Норм и несокрушимые» 6+
14.55 М/ф «Побег из космоса» 6+
17.00 Шоу Уральских пельменей 16+
20.00 Х/ф «БОГИ ЕГИПТА» 16+
22.30 Х/ф «КОНАН-ВАРВАР» 16+
00.40 Х/ф «RRR. РЯДОМ РЕВЁТ РЕВОЛЮЦИЯ» 16+
03.50 Т/с «БРАТЬЯ» 16+
04.35 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 «Первые в мире» 16+
07.50, **15.50** Д/ф «Космические спасатели» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «КАМИЛА» 16+
10.00, **12.30**, **17.00**, **19.30** Новости культуры 16+
10.15 Д/ф «Нижний Новгород» 16+
10.50, **23.45** Т/с «СПРУТ-4» 16+
12.45 Моя любовь-Россия! 16+
13.10 Д/ф «Императрицы Древнего Рима» 16+
14.10 «Святыни Кремля» 16+
14.40 Х/ф «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 0+
16.30 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и тени» 16+
17.15 Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского. И.Брамс. Симфония №4 16+
18.00 Острова 16+
18.40 Д/ф «Елизавета I. Королева-убийца?» 16+
19.45 Д/ф «Между двух бездн» 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Спектакль «№13» 16+
23.05 Кинескоп 16+
01.20 Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского. Шедевры мировой оперы 16+

ТУРЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ:
САНАТОРИЙ «ИВУШКА», СОЧИ
4-15 октября 2023 г. 56 300 руб.
все включено: перелет, проживание, питание, лечение
АБХАЗИЯ, ГАГРЫ 26 сентября – 7 октября 2023 г.
52 500 руб. все включено: перелет, проживание, питание
ГРУППОВОЙ ТУР В КАРЕЛИЮ
2–7 октября 2023 г.
57 800 руб. (с перелетом)
БЭЙДАЙХЭ на 12 дней
от 46500 руб.,
проезд, проживание, завтраки, страховка, визовая поддержка
ФУЮАНЬ 2, 3 ночи
от 10400 руб.
реклама 2723 ООО «Идзуми» ОГРН 1032700577919 РТО 017460
БАЗЫ ОТДЫХА В ПРИМОРЬЕ:
«МЕЧТА» июль-август 8 дней (проживание, питание) от 18 000 руб.
«ЗЕЛЕНЫЙ МЫС» 8 дней (проживание, питание) от 18 500 руб.
«ОАЗИС» 6 дней (проживание) от 6 800 руб.
«ШЕПАЛОВО» с августа от 17 200 руб.
туристическая компания идзуми
www.izumi-tour.ru
Хабаровск, Амурский бульвар, 17
тел.: 57-41-91, 57-03-43, 8-962-502-60-85
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА г.ХЭЙХЭ
МЕДИЦИНСКИЕ ТУРЫ
■ ПРОТЕЗЫ съемные/несъемные
■ МЕТАЛЛОКЕРАМИКА от 2000 руб.
■ ВИНИРЫ - титан - цирконий
БЕСПЛАТНО! Встречаем и провожаем от жд. вокзала, проезд до Китая и обратно.
Пенсионерам - СКИДКИ!
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
ТУРЫ В УДАЛЯНЧИ
Наши цены Вам понравятся - ЗВОНИТЕ !
тел.8-914-387-44-57
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

• гинеколог-эндокринолог (Прием детей с рождения)
• УЗИ
• терапевт
• гастроэнтеролог
• дерматовенеролог
• кардиолог
• гематолог
• уролог
• нефролог
Все виды лабораторных анализов
ул. Владивостокская, 24, тел.: 31-03-63, 63-06-90
Делаем анализы в СОБСТВЕННОЙ лаборатории быстро и качественно!
• Комплексное обследование состояния внутренних органов
• Анализы для детского сада
• Анализы для заполнения санаторно курортной карты
Скидка 10% для пенсионеров и инвалидов
• общий анализ крови
• общий анализ мочи
• биохимические анализы
Предложение действительно до 31.08.2023 г.
реклама 3116 ООО «Прима Медика»
Доверьте заботу о здоровье профессионалам
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Летняя усталость:

как бороться с упадком сил из-за жары

Сезон яркого солнышка, теплого моря, сочных ягод и арбузов — кажется, летом все должны чувствовать прилив сил, бодрости и радости. Однако ученые считают, что из-за жары и солнечной погоды человек испытывает сильные перегрузки организма. Они приводят к апатии, сонливости, головокружению. В Японии у такого состояния даже есть название — «летняя усталость».

Исследования показали, что в жаркие дни концентрация внимания снижается на 40%, а память на 10—15%. У такого разбитого, сонного состояния есть сразу несколько причин:

Обезвоживание. Недостаток воды в организме становится особенно заметным в жаркую погоду;

Нарушение водно-солевого баланса: вместе с потом наш организм теряет магний, калий, кальций, нагрузка на сердце и сосуды увеличивается в несколько раз; Пытаясь снизить температуру тела, организм включает усиленный энергообмен. От этого упадок сил наступает быстрее;

Из-за недостатка сна (а в жару мозгу сложно получить отдых) заставляет в течение дня испытывать разбитость и слабость;

Расширение сосудов: при высокой температуре на улице сосуды расширяются, стараясь охладить организм, а это вызывает слабость.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛЕТНЕЙ УСТАЛОСТЬЮ

Чтобы уменьшить симптомы и увеличить работоспособность, придется изменить образ жизни на жаркие месяцы.

РАЗДЕЛИТЕ ДЕНЬ НА ТРИ ЧАСТИ

В жаркие дни активность лучше распределять на часы с самой низкой температурой — утро или вечер после захода солнца. Постарайтесь научиться просыпаться раньше и выполнять сложные рабочие задачи до полудня, затем дайте организму передышку, а домашние дела или дополнительные обязанности перенести на вечер.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

В жару сон становится поверхностным и отдохнуть сложнее. Старайтесь хорошо проветрить комнату, а затем задерните шторы, обеспечив темноту. Можно воспользоваться лайфхаком: положите простынь и наволочки в морозилку на полчаса перед сном. Так вы быстрее охладитесь и сможете выспаться.

Если вы работаете из дома, найдите днем 30—40 минут на сон. Вы начнете чувствовать себя значительно более бодрым.

ПЕЙТЕ ВОДУ

В жару это особенно важно! Выпивайте стакан чистой воды каждый час, а если температура превысила 26 градусов, можете заменить ее на минеральную, чтобы нормализовать водно-солевой баланс.

ИЗМЕНИТЕ РАЦИОН

Старайтесь восполнять нехватку минералов и витаминов, которые организм теряет в жаркую погоду. Включите в рацион рыбу, ягоды, фрукты, зелень. Не перегружайте организм тяжелой едой, но и не останавливайтесь только на холодных блюдах. Завтракайте омлетами, кашей с ягодами, а на обед или вечером выпейте чашку теплого куриного бульона.

Недостаток магния можно восполнить орешками: съедайте 7—10 ядер фундука утром или после обеда. А от выпечки, жирного мяса, насыщенных супов или многокомпонентных блюд в жару стоит отказаться.

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

Уважаемые хабаровчане и гости города!

28 июля 2022 года отмечается Всемирный день борьбы с гепатитами

28 Всемирный день борьбы с гепатитами

Всемирный день борьбы с гепатитом отмечается ежегодно 28 июля для повышения осведомленности о вирусном гепатите – воспалительном, инфекционном поражении печени, вызывающим цирроз и гепатоцеллюлярную карциному. Дата 28 июля была выбрана потому, что в этот день родился ученый, лауреат Нобелевской премии доктор Барух Бламберг, открывший вирус гепатита В и разработавший диагностический тест на вирус и вакцину против него.

В мире каждые 30 секунд обусловленные гепатитом патологии уносят жизни еще одного человека, поэтому мы не можем откладывать работу по борьбе с вирусными гепатитами.

В РФ более шестисот тысяч человек живут с вирусными гепатитами. В Хабаровском крае за 6 месяцев 2023 года зарегистрировано 280 случаев всех форм (острых и хронических) вирусных гепатитов В и С, что на 34,6 % больше, чем за аналогичный период 2022 года.

Необходимо отметить, что сочетанные формы вирусных гепатитов с ВИЧ-инфекцией утяжеляет состояние больных и ухудшает прогноз.

Серьёзное негативное влияние оказывает употребление алкоголя и курение.

Защититься от гепатита – снизить риск заболевания может каждый: избегать рискованного поведения и осознанно относиться к здоровью. Эффективным профилактическим средством также является вакцинопрофилактика от гепатитов А и В. Вакцины для профилактики гепатита С не существует, но разработаны и применяются эффективные методы лечения.

У каждого жителя края – гражданина Российской Федерации есть уникальная возможность вакцинироваться против гепатита В бесплатно в поликлинике по месту жительства. Всемирный день борьбы с гепатитом – хороший повод задуматься о своем здоровье и сделать прививку!

Краевым Центром «Анти-СПИД» совместно с Хабаровским краевым отделением «Российский Красный Крест»

28 июля 2023г на Набережной реки Амур в районе Речного вокзала с 17:00 до 20:00 проводится выездная бесплатная анонимная акция экспресс-тестирования на вирусный гепатит С и ВИЧ-инфекцию, анонимно, быстро, безболезненно (по капельке крови), где каждый желающий может получить:

– ответы специалистов на вопросы о вирусных гепатитах и ВИЧ-инфекции,

– рекомендации по профилактике вирусных гепатитов.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ!

КГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» министерства здравоохранения Хабаровского края.
Хабаровск, пер. Пилотов, 2. Тел.: (4212) 47-03-35, 47-56-03. E-mail: cpbsiz.khv@yandex.ru www.анти-спид27.рф
реклама 3046
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Больше уюта

Пять идей для обустройства балкона

Балкон давно перестал быть помещением для хранения вещей, которые редко нужны. Теперь вместо лыж и старого велосипеда здесь устанавливают места для отдыха и работы. Так балкон может стать почти дополнительной комнатой, даже если он не утеплен.

СКАМЕЙКИ С ЯЩИКАМИ

Это простой бюджетный вариант, который подходит даже для съемной квартиры. Специальные скамьи с ящиками для хранения выполняют сразу две функции: внутри можно разместить вещи, которые нужны не слишком часто, а подушки, пледы и небольшие матрасы превратят скамейки в уютное место для летнего отдыха.

Рядом можно расположить журнальный столик, чтобы теплыми вечерами устраивать неспешные чаепития. А при переезде на другую квартиру скамейки легко забрать с собой.

ОБЕДЕННАЯ ЗОНА

Если с местами для хранения в квартире нет проблем, то балкон можно обустроить как дополнительную летнюю столовую. Постелите на пол симпатичный коврик (важно, чтобы на него не попадала вода), вынесите на балкон небольшой стол и пару стульев со спинками. Для большего уюта установите на столе подсвечник или светильник, а на сам балкон повесьте пару растений. Если балкон не утеплен, пользоваться такой столовой круглый год не получится. Но удовольствие от медленных завтраков летом вы точно получите.

МИНИ-СТОЛОВАЯ

Этот вариант подойдет владельцам застекленных и утепленных балконов. Пространство у окна некоторые дизайнеры предлагают превратить в длинную барную стойку с помощью деревянной панели, а рядом расположить стулья. Так вся семья может завтракать или обедать, глядя на город за окном.

БОЛЬШЕ ПРИВАТНОСТИ

Один из минусов балкона — недостаточная приватность. Устранить недостаток можно разными способами. Например, установить деревянные панели по бокам, чтобы соседи не могли наблюдать за вами. Более бюджетный метод — жалюзи или ставни, но они смотрятся не так эффектно. Панели стоит покрасить в понравившийся оттенок, украсить гирляндой или симпатичными лампочками.

ТЕКСТИЛЬНЫЕ ПАНЕЛИ

Еще один вариант для утепленного балкона — текстильные панели, они мягкие, благодаря этому можно обшить ими и стены, и пол. В этом случае на балконе можно уютно устроиться для просмотра фильма, поваляться с интересной книгой или просто устроить посиделки с друзьями.

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

ПЯТНИЦА, 4 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 12+
09.00 Новости
09.10 АнтиФейк 16+
09.50 Жить здорово! 16+
10.40, **17.00**, **18.40** Информационный канал 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
19.50 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Юбилейный вечер Олега Газманова 16+
23.15 Х/ф «ВИЛЛА «КАПРИЗ» 16+
01.10 Подкаст.Лаб 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Д/ф «Перелом» 16+
06.30, **09.20** Х/ф «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО» 12+
09.00, **13.00**, **19.00** Новости 16+
11.00 Х/ф «СЕМНАДЦАТЫЙ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ» 12+
13.35 «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» 12+
15.35 «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН» 16+
17.50, **19.20** Т/с «ВИКИНГ» 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.00 Музыка+ 12+
00.35 Х/ф «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ» 12+

ОТР

06.00, **17.25** На приёме у главного врача 12+
06.40 «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» 12+
07.30, **11.00**, **17.00** Календарь 12+
08.00, **08.30**, **09.00**, **09.30**, **10.00**, **13.00**, **14.00**, **15.00**, **19.00** Новости
08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, **14.05**, **19.20** ОТРажение 12+
10.10, **18.05** Д/ф «Человек будущего» 12+
11.25 «БЕШЕНОЕ ЗОЛОТО» 12+
12.50 М/ф «Банка» 0+
15.10 Х/ф «ДВА ДНЯ» 16+
16.40 М/ф «Дракон» 6+
17.35 Свет и тени 16+
21.00 Х/ф «УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ» 16+
23.25 Х/ф «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ НЕРВНОГО СРЫВА» 16+
00.50 Х/ф «НАВАЖДЕНИЕ» 16+

РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России 12+
09.00, **14.40**, **21.15** 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+
15.05 Странная война 16+
16.30 Прямой эфир 16+
21.30 Удивительные люди. Лучшее 12+
23.55 Х/ф «РОДНЫЕ ДУШИ» 12+
01.35 Т/с «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» 12+
03.20 Х/ф «БЛЕСТЯЩЕЙ ЖИЗНИ ЛЕПЕСТОК» 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение 12+
08.10 Петровка, 38 16+
08.25, **11.50** Х/ф «ОДНА ЛОЖЬ НА ДВОИХ» 12+
11.30, **14.30**, **17.50** События
12.35, **15.05** Х/ф «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ» 12+
14.50 Город новостей 16+
16.55 Д/ф «Актёрские драмы. Обманутые жёны» 16+
18.10 Т/с «МАРЛЕН» 16+
22.15 Хорошие песни 12+
23.35 Х/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» 12+
01.00 Д/ф «Николай Ерёменко. Загнать себя в тупик» 16+
01.45 Х/ф «СТАРШАЯ ЖЕНА» 12+
03.10 Петровка, 38 16+
03.25 Х/ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ» 12+
05.00 Д/с «Актёрские судьбы» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.55 Давай разведёмся! 16+
08.55 Тест на отцовство 16+
11.10 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.25, **00.20** «ПОРЧА» 16+
12.55 «ЗНАХАРКА» 16+
13.30 «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05 «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Линия жизни 16+
19.00 «КАРТА ПАМЯТИ» 16+
23.10 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

НТВ

04.45 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня
08.25, **10.35** Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
13.25 ЧП 16+
14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
16.45 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+
20.00 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.00 Д/с «Авторитеты» 16+
01.00 Инфощит 16+
01.30 Д/ф «Голос великой эпохи» 12+
02.20 Т/с «ДИКИЙ» 16+

МАТЧ

05.40, **10.10**, **14.00**, **19.50**, **21.50** Новости
05.45 Наши в UFC 16+
07.45 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
08.15 «Шинная борьба» 16+
10.15 Триатлон 0+
11.30 Дартс 0+
13.00, **21.20** Кто кого? 12+
13.30 Третий тайм 12+
14.05, **21.55**, **02.10**, **04.45** Все на Матч! 12+
17.00 Небесная грация 0+
17.20 Д/ф «История Хуана Мануэля Фанхио» 12+
18.30 Автоспорт 0+
19.00 Спортивный век 12+
19.30 Лица страны 12+
19.55 Есть тема! 12+
22.30 Смешанные единоборства
00.30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямой эфир из Челябинска
02.25 Хоккей. ХК «Сочи»-»Авангард». Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30** Известия 16+
05.40, **09.30** «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» 16+
10.20, **13.30** «КРЕПКАЯ БРОНЯ» 16+
18.00 «СЛЕД» 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.15 Они потрясли мир 12+
04.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 Т/с «КУХНЯ» 16+
08.00 Взрослым не понять 12+
09.00 Стать шефом премьера 16+
11.00 М/ф «Все псы попадают в рай» 0+
12.40 Уральские пельмени. Смехbook 16+
13.40 Шоу Уральских пельменей 16+
22.30 Х/ф «ПОСЛЕ» 16+
00.35 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2» 16+
02.25 Кликклак Шоу 16+
03.00 Т/с «БРАТЬЯ» 16+
04.10 6 кадров 16+
04.30 Мультфильмы 0+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Д/ф «Первые в мире». «Парашют Котельникова» 16+
07.50, **15.50** Д/ф «Куда ведут железные дороги» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «КАМИЛА» 16+
10.00, **12.30**, **17.00**, **19.30** Новости культуры 16+
10.15 Д/ф «Одинцово» 16+
10.50, **23.50** Т/с «СПРУТ-4» 16+
12.45 Моя любовь-Россия! 16+
13.15 Д/ф «Елизавета I» 16+
14.10 «Святыни Кремля» 16+
14.40 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ» 0+
16.30 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и тени» 16+
17.15 Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр имени П.И. Чайковского. Шедевры мировой оперы 16+
18.45 Д/ф «Повелитель гироскопов. Александр Ишлинский» 16+
19.45 Смехоностальгия 16+
20.15 Линия жизни 16+
21.10 Х/ф «ЦИРК». Я ХОТЕЛА БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ В СССР!» 16+
21.50 Х/ф «ЦИРК» 0+
23.20 Д/ф «Вологда. Усадьба Брянчаниновых» 16+
01.30 Искатели. «Мумия из Иваново» 16+
02.15 М/ф «Очень синяя борода». «Тяп, ляп-маляры!». «Кот, который умел петь» 16+

СУББОТА, 5 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, **12.00** Новости
10.10 К 100-летию Валентины Леонтьевой 12+
11.05 Поехали! 12+
12.15, **15.10** День Анатолия Папанов 12+
13.15 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» 0+
16.00 Х/ф «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» 16+
18.00 Вечерние Новости
18.20 «Поле чудес» 16+
19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.30 Х/ф «ЭВИТА» 12+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «МАКСИМКА» 6+
07.30, **08.15** Х/ф «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА» 6+
08.00, **13.00**, **19.00** Новости 16+
09.45, **00.05** «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 12+
11.40 Легенды музыки 12+
12.10 СССР. Знак качества 12+
13.15 Не факт 12+
13.40 Д/ф «Война миров» 16+
14.30 Легенды науки 12+
15.20 Время героев 16+
15.45, **19.15** Х/ф «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН» 12+
19.45 Х/ф «12 СТУЛЬЕВ» 12+
22.45 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» 12+
03.15 «Берлин-Москва» 12+

ОТР

06.00, **14.05** Большая страна 12+
06.50, **17.00** «Наукограды» 12+
07.20 Человек и судьба 12+
07.45 Х/ф «АКТРИСА» 12+
09.00, **17.25** Мультфильмы 12+
09.30, **15.05** Календарь 12+
10.00, **11.45**, **15.00**, **19.00** Новости
10.05 ОТРажение. Суббота 12+
11.50 Коллеги 12+
12.30, **16.00** Спецпроект 12+
12.45 Х/ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+
15.30 Д/ф «Главная улица страны-Волга» 12+
16.15 Свет и тени 16+
16.45 «Хроники общ. быта» 6+
17.35 «БЕШЕНОЕ ЗОЛОТО» 12+
19.05 Очень личное 12+
19.45 Преодоление 12+
20.25 Х/ф «РЕБРО АДАМА» 16+
21.40 Х/ф «ЧАЙКА» 12+
23.10 Х/ф «ПЫЛАЮЩИЙ» 18+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время
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
11.55 «ЦЫГАНСКОЕ СЧАСТЬЕ» 12+
15.05 Петросян-шоу 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 «ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА» 12+
01.05 Х/ф «ВАЛЬКИНЫ НЕСЧАСТЬЯ» 12+
04.20 Х/ф «ОТЕЛЬ ДЛЯ ЗОЛУШКИ» 12+

ТВ ЦЕНТР

05.30 Х/ф «КРУЖЕВА» 12+
07.10 Православная энциклопедия 6+
07.35 «Святые и близкие. Матрона Московская» 16+
08.15 Х/ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК» 12+
10.15, **11.45** «ЕВДОКИЯ» 0+
11.30, **14.30**, **22.00** События
12.40 Х/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» 12+
14.45 ОДИН НА ВСЕХ» 12+
18.25 Х/ф «НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМКАМИ» 12+
22.15 «Дряхлая власть» 16+
23.05 Д/ф «90-е. Ликвидация шайтанов» 16+
23.50 Хроники московского быта 12+
00.30 Д/с «Приговор» 16+
01.15, **01.55**, **02.35** Прощание 16+
03.15, **03.45**, **04.10**, **04.35** 10 самых... 16+
05.00 Петровка, 38 16+
05.15 Д/ф «Актёрские драмы. Обманутые жёны» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «ИСТЕРЗАННАЯ» 16+
10.10 Пять ужинов 16+
10.25 Х/ф «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО» 16+
23.40 Скажи, подруга 16+
23.55 Х/ф «УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ» 16+
03.05 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ» 16+
05.40 Х/ф «ИСТЕРЗАННАЯ» 16+

НТВ

05.20 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
08.00, **10.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня
08.25 Поедем, поедим! 16+
09.25 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Секрет на миллион 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.25 «ПРОСТО ДЖЕКСОН» 16+
21.15 Х/ф «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ» 16+
23.20 Маска 12+
02.20 Дачный ответ 0+

МАТЧ

05.40, **14.00** Новости
05.45 Профессиональный бокс. Pravda Old School Boxing. Прямой эфир
07.45, **14.05**, **21.15**, **00.00** Все на Матч! 12+
08.45 Д/ф «Шинная борьба» 16+
09.55 Новости 0+
10.00, **13.00** Смешанные единоборства. One FC. Прямой эфир из Таиланда
17.00 Х/ф «СПАРРИНГ» 16+
18.55 Хоккей. Лига Ставок Sochi Hockey Open. Сборная России-»Адмирал» (Владивосток). Прямой эфир из Сочи
21.25 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямой эфир из Челябинска
00.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Оренбург»-»Урал» (Екатеринбург). Прямой эфир
02.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. ЦСКА-»Локомотив» (Москва). Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+
18.00 «СЛЕД» 16+
22.30 «ЛИЦЕМЕРЫ» 16+
01.45 Светская хроника 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Три кота» 0+
07.30 «Отель у овечек» 0+
07.40 Уральские пельмени 16+
09.00, **09.30** Просто «Кухня» 12+
10.00 Уральские пельмени 16+
10.05 М/ф «Красные туфельки и семь гномов» 6+
11.55 Х/ф «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+
14.40 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ» 16+
17.35 М/ф «Мадагаскар-2» 6+
19.15 М/ф «Мадагаскар-3» 0+
21.00 «СОНИК В КИНО» 6+
23.00 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 3» 18+

РОССИЯ К

06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Подарок для самого слабого». «В яранге горит огонь». «Палка-выручалка» 16+
08.00 Х/ф «ЦИРК» 0+
09.30 Классная тема! 16+
10.00, **19.30** Новости культуры 16+
10.15 Тайны старого чердака. «Как художники всё изменили» 16+
10.45 Острова 16+
11.20 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ВСЕ!» 16+
13.30 Неизвестные маршруты России. «Кабардино-Балкария. От Нальчика до Джилы-Су» 16+
14.10 Д/ф «Серенгети». «Обновление» 16+
15.05 Большой балет 16+
17.10 Д/ф «Вологда. Усадьба Брянчаниновых» 16+
17.40 Х/ф «БРАВИССИМО» 16+
19.45 Эстрада, которую нельзя забыть 16+
20.30 Х/ф «ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ» 0+
23.50 Д/ф «Одинцово. Васильевский замок» 16+
00.20 Х/ф «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА» 0+
01.35 Д/ф «Серенгети». «Обновление» 16+
02.30 М/ф «Лев и 9 гиен». «Догони-ветер» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, **10.00**, **12.00** Новости
06.10, **23.35** Подкаст.Лаб 16+
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
07.40 «Часовой» 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.10 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 День десантника 12+
12.45, **17.05** День ВДВ 16+
13.40 Х/ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» 12+
15.30 «ОТВЕТНЫЙ ХОД» 12+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Три аккорда 16+
21.00 Время
22.35 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК» 16+

ЗВЕЗДА

06.50 Д/ф «6 августа - День железнодорожных войск» 16+
07.20 Х/ф «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ» 12+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Скрытые угрозы 16+
11.30 Код доступа 16+
12.20 Легенды армии 12+
13.05 «Битва оружейников» 16+
14.00 Т/с «ВИКИНГ» 16+
18.00 Главное 16+
19.45 «Легенды советского сыска» 16+
00.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО» 12+

ОТР

06.00, **14.05** Большая страна 12+
06.50, **17.00** Док. фильм 12+
07.20 От прав к возможностям 12+
07.35 Х/ф «ПОДКИДЫШ» 12+
08.45 Мультфильмы 0+
09.30, **15.05** Календарь 12+
10.00, **11.45**, **15.00**, **19.00** Новости
10.05 ОТРажение 12+
11.50 На приёме у главврача 12+
12.30 Специальный проект 12+
12.45 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» 12+
15.30 Д/ф «Главная улица страны-Волга» 12+
16.00 Песня остаётся с человеком 12+
16.15 Моя история 12+
17.25 За дело! 12+
17.40 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+
19.05 Клуб главных редакторов 12+
19.45 Вспомнить всё 12+
20.15 Х/ф «ДЕРСУ УЗАЛА» 12+
22.30 Д/ф «Пина» 12+
00.15 Д/ф «Весной» 12+

РОССИЯ 1

06.10, **02.50** Х/ф «СОСЕДИ ПО РАЗВОДУ» 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**, **20.00** Вести
11.55 Т/с «ЦЫГАНСКОЕ СЧАСТЬЕ» 12+
15.05 Петросян-шоу 16+
17.50 Песни от всей души 12+
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Адмирал Колчак. Жизнь и смерть за Россию 12+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Х/ф «ЕВДОКИЯ» 0+
07.40 Х/ф «СТАРШАЯ ЖЕНА» 12+
09.30 Х/ф «БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ» 16+
11.30, **14.30** События
11.45 Х/ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ» 12+
13.50 Москва резиновая 16+
14.45 «Смешите меня семеро». Юмористический концерт 16+
15.50 Х/ф «КРУЖЕВА» 12+
17.50 Х/ф «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ» 12+
21.25 Х/ф «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2» 12+
00.40 События
00.55 Петровка, 38 16+
01.05 Х/ф «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ» 12+
04.00 Д/ф «Любимцы вождя» 16+
04.40 Д/ф «Людмила Иванова. Не унывай!» 16+
05.20 Д/ф «Битва за наследство» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «ИСТЕРЗАННАЯ» 16+
10.35 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+
14.50 «КАРТА ПАМЯТИ» 16+
19.00 Х/ф «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА» 16+
23.00 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА» 16+
00.55 Х/ф «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!» 16+
02.25 Х/ф «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО» 16+

НТВ

05.05 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
08.00, **10.00** 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+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... 16+
19.00 Сегодня
19.45 Х/ф «ЧЁРНЫЙ ПЁС-2» 16+
23.55 Маска. Финал 12+
03.55 Т/с «ДИКИЙ» 16+

МАТЧ

05.15, **14.05**, **22.40**, **01.15** Все на Матч! 12+
06.15 Гольф 0+
07.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. «Интернасьонал»-»Коринтианс». Прямой эфир
09.35 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор 0+
10.05 Новости 0+
10.10 Велоспорт 0+
11.00, **13.00** Смешанные единоборства
14.00 Новости
17.00 Д/ф «Паоло Росси» 12+
18.55 Регби. PARI Чемпионат России. «Стрела»-»Динамо» (Москва). Прямой эфир
20.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. Прямой эфир из Челябинска
22.55 Хоккей. Лига Ставок Sochi Hockey Open. ХК «Сочи»-СКА. Прямой эфир
01.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Прямой эфир
04.00 После Футбола 16+
04.55 Футбол. Чемпионат Бразилии. «Сан-Паулу»-»Атлетико Минейро». Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
06.05, **01.55** «БАРСЫ» 16+
09.30 Х/ф «БАТАЛЬОН» 16+
13.40 Х/ф «ПУСТЫНЯ» 16+
18.00 «СЛЕД» 16+
00.05 «КАМЕНСКАЯ» 16+

СТС

06.00, **05.50** Ералаш 0+
07.00 «Детектив Финник» 0+
07.35 Уральские пельмени 16+
09.00 «Большое путешествие» 6+
10.40 Х/ф «ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ» 12+
12.40 «Побег из космоса» 6+
14.40 Х/ф «РОБОТ АРИ» 6+
16.35 «СОНИК В КИНО» 6+
18.25 Х/ф «БОГИ ЕГИПТА» 16+
21.00 «ЧУЖОЙ. ЗАВЕТ» 16+
23.25 Х/ф «АССАСИН. БИТВА МИРОВ» 16+
02.00 Х/ф «ПОСЛЕ» 16+
03.35 Т/с «БРАТЬЯ» 16+
04.20 6 кадров 16+
04.30 Мультфильмы 0+

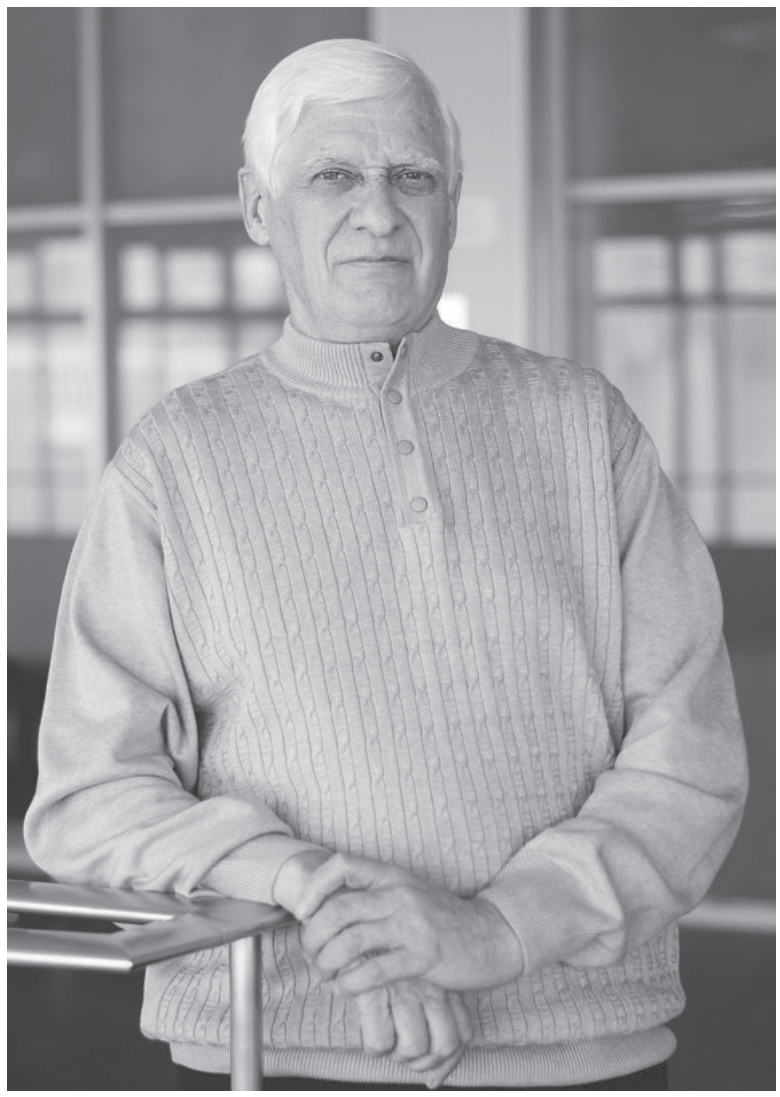
РОССИЯ К

06.30 М/ф «Птичка Тари». «Два клена» 16+
07.25 Х/ф «ПОВОД» 16+
09.35, **00.40** Диалоги о животных. Московский зоопарк 16+
10.15 Тайны старого чердака. «Что из этого получилось?» 16+
10.45 М/ф «Вовка в тридевятом царстве». «Королева Зубная щетка» 16+
11.20 Х/ф «ДУША ПИРАТА» 16+
12.45 Человеческий фактор. «Сельский блогер» 16+
13.15 Д/ф «Охотники за охотниками» 16+
14.00 Игра в бисер 16+
14.40 О.Уайльд. «Портрет Дориана Грея» 16+
17.10 Д/ф «Дороги Анатолия Новикова» 16+
18.00 Нам дороги эти позабыть нельзя... 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф «ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ» 16+
20.55 Шедевры мирового музыкального театра 16+
23.00 Х/ф «КАК ВАМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ» 12+
01.25 Искатели. «Крокодилы. Псковское нашествие» 16+
02.10 М/ф «Большой подземный бал». «Загадка Сфинкса». «Кутх и мыши» 16+

В программе возможны изменения

Шестьдесят лет "на крыле"

Павел Иванович Севастьянов – человек в российской авиации известный. Более полувека преданно служил любимому делу, пройдя путь от молодого специалиста до генерального директора одного из крупнейших авиапредприятий Дальнего Востока – ФГУП «Дальавиа». Друзья и коллеги отмечали его особое чувство ответственности за порученное дело, а авиационные руководители самых высоких рангов прислушивались к его профессиональному мнению. Этим летом Павла Ивановича не стало.



Павла Севастьянова знали все дальневосточные авиаторы.
Фото компании «Авроры»

Павел Севастьянов сам из семьи железнодорожников, отец трудился заместителем начальника Дальневосточной железной дороги по локомотивному хозяйству, мать – главный терапевт в железнодорожной больнице Хабаровска. А в авиацию попал, как он не раз говорил в интервью, случайно: в городе в то время работала приемная комиссия Киевского института инженеров гражданской авиации, и сестра посоветовала подать туда документы. Подал, поступил, да так и остался – в трудовой книжке у него накопилось почти 56 лет беспрерывного трудового стажа на воздушном транспорте.

***

– «Дубинин! А ты помнишь, как меня на работу не хотел брать?» – с таких слов начинает наш разговор о Павле Севастьянове его давний друг Александр Павлович Дубинин, ветеран авиации, заслуженный работник транспорта РФ. Вместе они более полувека отдали гражданской авиации. Оба начали трудовой путь в Хабаровском объединенном авиаотряде и пошли затем по жизни бок о бок, до последнего оставаясь верными товарищами.

– Вот так он мне напоминал, как мы с ним познакомились. Дело было в 1967 году, я работал старшим инженером отдела технического контроля Хабаровского объединенного авиаотряда, и ко мне, взамен квалифицированного специалиста, направили его – еще зеленого выпускника. Вот я и ворчал, шутливо, конечно. Так сложилось: сначала я был его начальником, а потом он стал моим.

С Хабаровским авиапредприятием связана большая часть трудовой биографии Павла Севастьянова.

– Затем он работал инженером ОТК под моим непосредственным руководством, потом начальником участка, где довольно эффективно показал себя и вырос до руководителя цеха, – рассказывает наш собеседник. – Не проходит и года, как его выдвигают на должность секретаря парторганизации Хабаровского авиаотряда. Павел Иванович не обрадовался, так как любил технику, быть с народом. Да и люди к нему тянулись. А к партийной работе был равнодушен. Я пытался его, что называется «отбить» в верхах, но не удалось. Партсобрания под его руководством больше были похожи на производственные совещания, где обсуждались рабочие моменты. Вы знаете, он всегда был впереди всех начинаний, как в работе, так и в общественной жизни, даже на «картошке», в подшефном совхозе шел в одном ряду с подчиненными, с мешком на плече. Я смеялся и говорил: «Севастьянов, ты похож на актера из советского фильма!»

***

В 1981-м он назначается первым заместителем командира Хабаровского объединенного авиаотряда. А потом – командировка в Японию: с 1991 по 1996 годы Павел Севастьянов работал представителем «Аэрофлота» в токийском аэропорту Нарита.

– Это сейчас у каждой авиакомпании свои представители. Тогда же всю российскую авиацию везде представлял «Аэрофлот». И на эту ответственную должность назначили его. Пять лет они с семьей там жили, мы с женой приезжали в гости. Севастьяновы всегда встречали нас очень радушно, возили на экскурсии по стране, – вспоминает Александр Дубинин.

После возвращения на родину Павел Иванович возглавил крупнейший на Дальнем Востоке Хабаровский объединенный авиаотряд, который вскоре стал федеральным государственным предприятием «Дальавиа», Севастьянов – генеральным директором, а Дубинин – его замом, техническим директором. И снова давние товарищи оказались рядом, в одной упряжке. Александр Павлович так вспоминает о тех временах:

– Когда Севастьянов вернулся из Японии, ему предложили занять должность гендиректора «Дальавиа». Он зашел ко мне посоветоваться, и мы поняли, что надо соглашаться, ведь иначе пришлют человека со стороны!

***

Середина девяностых – годы не простые и для страны в целом, и для авиации тем более. Рост цен на все – топливо, запчасти, электроэнергию привели к обвалу пассажирских перевозок: сократилось число рейсов, у летного состава упал налет часов, людям по полгода не платили зарплату. Чтобы вывести компанию из кризиса, Севастьянов решает идти «ва-банк» – получить в лизинг самолеты нового поколения Ту-214. Получить дорогие машины, когда на зарплаты не всегда хватает, тогда казалось фантастикой. Уже и не вспомнить, скольких сил, ресурсов потребовалось, сколько препятствий пришлось преодолеть для воплощения в жизнь такой амбициозной задумки. Удалось.

В 2001 году получили от казанских авиастроителей и вывели на воздушные трассы два самолета Ту-214, через год появился еще такой же лайнер нового поколения. Предприятие «Дальавиа» первым в России приступило к эксплуатации таких магистральных самолетов по схеме финансового лизинга. Стали открываться новые регулярные авиарейсы, в том числе и международные – в Японию, Южную Корею, Китай.

– Я уверен, что во многом благодаря его работоспособности и профессионализму, компанию в те непростые времена, удалось вывести в число самых стабильно работающих в отечественной гражданской авиации, – говорит Александр Дубинин. – Мы несколько раз занимали призовые места в национальном конкурсе «Крылья России», обходя таких конкурентов, как «Аэрофлот» и другие компании. За те десять лет, пока он управлял компанией, мы рассчитались по лизинговым платежам, а также и профинансировали договорные обязательства. Но главное, что сотрудникам выплатили всю задолженность по зарплате! За них Павел Иванович переживал, как за своих самых близких.

***

Казалось, «крутое пике» пройдено. Но летом 2009 года «Дальавиа» перестала существовать. Не будет вдаваться в подробности этого события, об этом написано немало различных статей. Нам остается добавить, что крах предприятия, которому Павел Севастьянов отдал столько лет своей жизни, не прошло бесследно и для него самого.

> «Каждые выходные Севастьянов был на работе – сидит, все что-то пишет. Всегда говорил, мол, потом отдохну, еще успею...»

– Помню, в январе, когда мы отмечали мой юбилей, он уже знал, о конце «Дальавиа». Но мне ничего не говорил, понятно, не хотел портить праздник, – вспоминает Александр Дубинин. – Это был большой удар для всех. С такого пьедестала – крупнейшая региональная авиакомпания, занимаем призовые места в международных конкурсах, у нас современные самолеты, открываются новые маршруты – и срываемся в банкроты! Я думаю, тот сложный период сказался на здоровье Севастьянова. Знаю, что он тогда сильно заболел... И дело даже не в потере должности, он не относится к людям, которые рвутся к власти. Больше всего его беспокоило тогда, что много людей, профессионалов фактически остались на улице, без зарплаты и перспектив. Это его очень угнетало морально.

Но и после этого потрясения Павел Иванович Севастьянов остался верен любимому делу. В 2009-м он перешел в компанию «Владивосток Авиа» на должность диспетчера, потом работал инженером по качеству в авиационной компании «Восток», затем снова был «Владивосток Авиа». В 2013 году перешел на должность начальника смены производственно-диспетчерского отдела в хабаровский филиал авиакомпании «Аврора», с 2014 года служил там диспетчером обеспечения суточного плана оперативно-производственной дирекции.

Александр Дубинин же после этих событий возглавил представительство АО «Гражданские самолеты Сухого» в аэропорту Хабаровска. Хотя пути верных товарищей разошлись, дружбу авиаторы сохранили.

***

На последнем месте работы, в авиакомпании «Аврора», о Павле Севастьянове отзываются как о высоком профессионале, заслужившем искреннее уважение и признательность у руководителей и работников гражданской авиации России.

– «Зарекомендовал себя как принципиальный, умеющий отстаивать свое мнение. К работе относится с инициативой, выполняет ее качественно и в срок Хороший организатор. Правильно использует инициативу и самостоятельность подчиненных, умеет четко организовать деятельность. В сложной обстановке ориентируется уверенно и принимает обоснованные решения. Поставленные задачи решает четко и в срок, не забывая о мелочах», – гласят строчки трудовой характеристики Павла Ивановича, а друзья и коллеги подтверждают это живыми воспоминаниями о нем.

– А если вы спросите, какая, на мой взгляд, отличительная черта Севастьянова как человека? Я отвечаю так: у него было очень развито сочувствие и сопереживание. Если у коллеги, подчиненного, знакомого случилось беда, он обязательно будет рядом, всегда поддержит, поможет в силу возможностей, – говорит Александр Дубинин. – Но была у него и плохая черта! Он все брал на себя, все держал под контролем и совсем не умел отдыхать. Например, в командировку уедет, а среди ночи звонит в компанию диспетчерам: «Как у вас дела? Все ли в порядке?». Я ему говорю: «Зачем ты звонишь! Справятся они и без тебя». Нет, ему нужно быть уверенным, что все идет так, как надо. Каждые выходные Севастьянов был на работе – сидит, все что-то пишет. Всегда говорил, мол, потом отдохну, еще успею... Так и трудился до последних своих дней.

Екатерина Подпенко

Спасение вашей спины

Ходить на четвереньках, работать лежа...

Что такое скелетно-мышечная боль, знают, пожалуй, все – ведь это один из самых распространенных болевых симптомов, а также причина трети обращений к врачу. Чаще всего она преследует тех, кто ведет сидячий образ жизни. По данным соцопросов, 42% офисных сотрудников испытывают головную боль и боль в шее, 34% – в спине и 16% – в плечах.

Однако пациенты с такими болями страдают множеством заблуждений. Например, считается, что людям с болями в спине нельзя поднимать тяжести. Или что при проблемах со спиной помогает йога. О том, почему это не так и как бороться с болями, рассказал травматолог-ортопед Дмитрий Зубков.

К 30 годам только один процент населения испытывает боли в спине, но к 50 годам – уже 82%. Причинами механического повреждения позвоночника могут быть не только травмы и падения, но и ежедневная ходьба. Причинами повреждения позвоночника могут быть сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, аутоиммунные заболевания – все это приводит к нарушению кровоснабжения позвонков и провоцирует начало остеопороза.

– Если сосуд исчезает, он больше не питает хрящ, и белковое вещество в хряще исчезает. Из-за прекращения синтеза новых протеинов высота хряща уменьшается, он начинает терять воду и происходит его иссыхание, потеря эластичности. Человек становится ниже ростом, теряется амортизация позвонков во время ходьбы – они бьются друг о друга, хрящи разрушаются, сухожилия иссыхают. Поэтому с каждым шагом позвоночник разрушается, – поясняет доктор.

Распространенными причинами болей в спине у молодых чаще является остеохондроз (в мире такого диагноза нет, но он существует в нашем классификаторе болезней), а у пожилых – спондилоартроз.

– Пожилой человек со спондилоартрозом отклоняется назад, а у молодого человека чаще воспаляется задняя поверхность позвоночника – и он наклоняется вперед. Раньше так без МРТ ставили диагноз, – говорит Дмитрий Зубков.

Главная причина спондилоартроза – сидячая работа. И вообще, боли в спине – признак наступающей старости, но старость можно отсрочить, считает эксперт. Как?

– Тысячи лет назад мы слезли с дерева и встали на ноги – в этом главная причина болей в спине, – говорит Зубков. – Конечно, как вариант, можно пытаться ходить на четвереньках. Но есть способы лучше. Работайте стоя, как Менделеев. Или лежа. У врачей даже есть выражение «поза дежурного травматолога». Чаще всего травматологи-ортопеды в ординаторской лежат, ожидая поступления пациентов, зная, что в критической ситуации придется много работать стоя.

УТИХОМИРИТЬ БОЛЬ

Проблемы со спиной стоят на первом месте по числу дней нетрудоспособности, ведь обычно любая схватка выбивает человека минимум на три недели из рабочего режима. Кроме того, боли в спине составляют 41,1% среди причин первичной инвалидности. До 35% таких пациентов нуждаются в хирургическом лечении. И лучше до этого не доводить.

Увы, только каждый третий пациент, страдающий от скелетно-мышечных болей, обращается к врачу, тогда как 70% занимаются самолечением.

Сначала боль возникает на фоне воспаления, потом развивается корешковый синдром. Боль на протяжении до трех недель – это нормальная боль, столько времени требуется для полного заживления раны (в том числе в позвонке). Если боль длится дольше, она уже не нормальная.

– Боль – это сигнал о том, что где-то есть проблемы. Если заболела спина, значит, там возникла нестабильность, что-то пережимает корешок. Если физиологический сигнал переходит в патологический, развивается мышечный спазм, гипертонус мышц, который нарушает кровоснабжение. Спазмированные мышцы пережимают сосуды, которыми питаются сами, и развивается порочный круг. Есть еще фантомные боли, которые циркулируют сами по себе, – это тот вариант, когда боль в голове изводит человека. Это довольно опасное состояние.

В первую очередь при возникновении боли назначаются нестероидные противовоспалительные средства. Однако все они обладают рядом побочных эффектов, поэтому самолечением лучше не заниматься.

Есть и немедикаментозные способы профилактики и лечения болей в спине. В первую очередь нужно научиться правильно наклоняться и переносить тяжести. Например, при поднятии тяжестей нужно присесть, не наклоняться, взять груз не спереди, а на спину (!) и подниматься ногами.

Массаж и мануальная терапия увеличивают кровоток в мышцах, питающих позвоночник, и расслабляют их. Полезны лечебная физкультура, физиотерапия, бальнеотерапия, рефлексотерапия. Но чтобы начинать эти методы, надо избавиться от боли.

СПАСЁТ НАГРУЗКА

В 2021 году Чикагский университет провел исследование среди йогов, культуристов и рядовых обывателей. У них изучали высоту позвонка на МРТ. Максимальная высота позвонков была выявлена у пауэрлифтеров, потому что у них происходит постоянная компрессия и много сосудов в позвонках.

Офисным работникам рекомендуется делать небольшую разминку каждый час. Можно пройтись по кабинету, налить стакан воды из кулера, стоя поговорить по телефону, ограничить поездки на лифте, использовать вместо этого лестницу.

В Германии проводилось исследование йогов в 2019 году, и выяснилось, что от йоги один только вред. У йогов высота межпозвонковых дисков оказалась ненамного выше, чем у рядовых людей. Но у многих йогов нашли скрытый остеопороз: из-за ломких позвонков даже обычные позы йоги могут привести к компрессионному перелому позвоночника, который не случился бы, если бы человек не занимался йогой, пришли к выводу ученые.

– Только нагрузка спасет нашу спину! – уверен Дмитрий Зубков. – Хотя, казалось бы, чем меньше мы таскаем, тем лучше для спины. Но нет! Многие люди, всю жизнь таская мешки на спине, сохраняют спину.

Нужно контролировать осанку, походку, физическую активность (она улучшает кровоснабжение) в соответствии с возрастом и весом. Избавляться от лишнего веса (мы ходим по земле, на нас давит столб воздуха – и лишний вес мешает суставам).

Не забываем о рациональном питании. А также о профилактике травматизма – прежде всего микротравм, которые складываются из тысячи шагов.

Учитесь правильно распределять нагрузку на позвоночник. Носите ортопедическую обувь. Проводите санацию инфекционных очагов.

А еще важен индивидуальный подбор матраца и подушки. При заболеваниях позвоночника и лишнем весе нужен жесткий матрац. Ширина подушки должна соответствовать разлету плеч (голова не должна скатываться), длина может быть стандартной (40 на 60). Высота подушки зависит от того, как вы спите. Если на спине – 10-15 см. Если на боку, то нужно измерить расстояние от плечевой косточки до шеи (это для мягкой подушки) и прибавить 5 см (для жесткой).

ПОВЫСЬТЕ АКТИВНОСТЬ

Есть несколько важных советов для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Чаще вставайте. Ученые доказали, что долго находиться в сидячем положении вредно для организма, даже если вы регулярно занимаетесь спортом. При малоподвижном образе жизни спазмируются мышцы и кровеносные сосуды, ухудшается осанка, может появиться боль в шее, плечах, спине и суставах.

Найдите спортивное занятие по душе. Это может быть бег, ходьба, пилатес или танцы, футбол или велосипед. Если вы давно не тренировались, не начинайте с двухчасовой пробежки или продвинутого уровня кроссфита. Такой подход не ускорит путь к результату и может спровоцировать травмы и ухудшение самочувствия.

Повысьте активность. Если времени на занятия спортом не хватает, организуйте для себя несколько десятиминутных прогулок в течение дня. Если вы используете автомобиль, начните парковаться на другом конце улицы, чтобы иметь возможность прогуляться до места назначения.

Если же передвигаетесь на общественном транспорте, попробуйте выходить на одну остановку раньше. Доказано, короткие прогулки в течение дня улучшают настроение и уменьшают ощущение усталости.

Спите 6-8 часов в сутки. Достаточный сон дает энергию и силы на прогулки, физическую активность, продуктивную работу, влияет на уровень гормонов, которые отвечают за чувство голода, жиросжигание и рост мышц.

Пейте чистую воду. Именно вода является важным источником энергии, с помощью которого наши внутренние органы получают все необходимые для их функционирования вещества. Помимо этого, вода способствует выведению токсинов и уменьшает чувство голода.

Считается, что в течение суток достаточно выпивать около 1,5–2 литров по 150–200 мл воды комнатной температуры. Это объем, на который можно ориентироваться, но современные данные говорят о том, что потребности индивидуальны и зависят от многих факторов, поэтому важно полагаться на собственное чувство жажды.

Екатерина Пичугина
mk.ru

Бульварный стритбол

Спортплощадку особого значения построят к сентябрю

Чтобы играть в футбол, в принципе, нужен только мяч и команда. В волейбол тоже не обязательно нужна сетка: отметил черту на песке – и, вперед, подавай! А вот для игры в баскетбол и мяч нужен специальный, и специальная площадка с щитами. Именно такую сейчас внезапно сооружают в Хабаровске на Амурском бульваре, между 47 и 48 домом.

Поначалу некоторые горожане встревожились. На давно, кажется, забытом месте вдруг появилась стройтехника, асфальт и старую площадку демонтировали, десятки деревьев вырубили, сюда привезли гравий и песок. А еще на огороженной территории появился щит с информацией, из которого стало понятно, что здесь будет новая баскетбольная площадка, а заказчиком таинственных работ на бульваре выступает дирекция спортивных сооружений Хабаровска.

***

Совсем скоро – в начале сентября, то есть еще до выборов мэра, – хабаровчане смогут сыграть здесь в стритбол в популярном формате «3 на 3», обещают городские чиновники.

– Все работы финансируются из благотворительного фонда «Кириленко – детям!», – рассказала Светлана Долженко, представитель подрядчика, компании «Новый век» из Оренбурга. – Мы давно работаем с этой организацией, по стране построена уже не одна площадка. Проекты используем типовые, но разной площади. Например, в Анапе площадка на 15 тысяч квадратных метров. Здесь всего 750 «квадратов». В парке Гагарина сейчас тоже работаем – там площадка на две тысячи квадратных метра. Сейчас дожди пошли, так что мы в первую очередь дренаж по периметру сразу сделали, воду отвели, в колодец ливневой сбрасываем. Сейчас нужно к ограждению переходить.

Здесь стоит пояснить, что глава благотворительного фонда – Андрей Кириленко, пожалуй, самый именитый российский баскетболист, уже восемь лет возглавляет Российскую федерацию баскетбола, в 2016-м знаменитый «АК-47» (так Кириленко прозвали в НБА) приезжал в Хабаровск налаживать связи с местными чиновниками и спортфункционерами. И тогда он обещал помочь развитию местного баскетбола. Настораживает лишь, что реализацию этой программы мы увидели лишь в преддверие важных для властей выборов. Будет ли продолжение помощи после сентября?

***

Забор по периметру площадки для баскетбола планируется сделать высотой 4,5 метра. Чтобы его установить, необходимо спилить и подрезать деревья. Разрешение на это дает городское управление по охране окружающей среды.

– Мы оценили ущерб, который нанесет снос почти 40 деревьев на этом участке, – рассказала Ирина Дубянская, начальник управления. – Организация его оплатит. Эти работы должны органично вписаться в реконструкцию Амурского бульвара, которую планируется провести.

Из этого пояснения, правда, не совсем понятно, будет ли, помимо возмещения финансового, городу возмещен вырубленный зеленый фонд? Или для нашей экологии потеря нескольких десятков деревьев – вполне терпима?

Между тем, некоторые хабаровчане не только недовольны строительством, но и вообще наличием этой площадки в границах бульвара.

– Я живу в доме напротив, и летом практически не могу открыть окна – стучит мяч, выкрики, шумят, в общем, – пожаловалась прессе хабаровчанка Екатерина. – Хотелось бы, чтобы такие спортобъекты не располагались вблизи жилых домов, люди ведь имеют право на отдых!

***

Между тем, обещано, что баскетбольную площадку вновь заасфальтируют, установят стойки с корзинами. Для нанесения специального покрытия даже приедут специалисты из Москвы. Оно должно быть износостойким, безопасным, экологически чистым и привлекательным. Художники нанесут 11 слоев специальной краски. В мэрии также решили, что на этом участке бульвара установят камеры видеонаблюдения и подключат их к системе «Безопасный город». После сдачи объекта площадка станет собственностью городской администрации, а обслуживать ее будет хабаровская дирекция спортивных сооружений.

Между тем, на неожиданно статусном объекте отметился не только мэр, но и министр спорта края Дмитрий Чикунов. Он поблагодарил губернатора, градоначальника и даже фонд Андрея Кириленко – за то что «зашел в Хабаровск с такой программой». Министр отметил, что площадка не предусмотрена для проведения международных чемпионатов, но будет сделана по общепринятым стандартам: так что здесь горожанам «можно будет успешно тренироваться, причем бесплатно».

На плакате возле площадки указано, что срок окончания работ на объекте – 31 июля. Правда, прессе почему-то сказали, что срок сдачи объекта месяцем позже – 1 сентября. Однако подрядчики, мол, хотят торжественно открыть площадку в конце августа, чтобы юные любители баскетбола смогли погонять мяч до начала учебного года. Что ж, посмотрим, как пойдет эта игра...

Антон Хмель

Пока здесь гравий, песок и ограда, но через месяц обещают, что можно будет играть. Фото пресс-службы мэрии

ОТЧЕТЫ

ХОККЕЙНЫМ КЛУБАМ УКАЗАЛИ НА СИСТЕМНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ НАРУШЕНИЯ

В начале июля в бюджетном комитете краевой думы парламентарии обсудили эффективность использования бюджетных средств двух хоккейных клубов – ХК «Амур»

и «Клубом Нефтяник-Хабаровск по хоккею с мячом», сообщила duma.khv.ru.

В отчете Контрольно-счетной палаты по этому вопросу отмечены «нарушения системного характера, обусловленные отсутствием утвержденной единой формы финансово-экономического обоснования расходов и методики их формирования». Также установлены «единичные нарушения и недостатки несистемного характера».

В целях повышения финансовой прозрачности субъектов профессионального спорта думский комитет рекомендовал правительству края установить единую форму финансово-экономических обоснований расходов за счет субсидии из краевого бюджета; использовать отдельный расчетный счет при осуществлении операций со средствами субсидии из краевого бюджета; установить единые подходы в нормировании расходов за счет субсидии, сообщила пресс-служба краевого парламента.

Олег Потапов

МЕЖДУ ТЕМ

В ГОРОДЕ ЮНОСТИ ВСЕ ЖЕ ДОСТРОЯТ СПОРТЦЕНТР?

В сентябре в Комсомольске-на-Амуре также планируют ввести в эксплуатацию спортивный центр, который там начали возводить еще в 2018 году. Произошло это, как сообщали в июне в пресс-службе прокуратуры Хабаровского края, во-многом благодаря вмешательству надзорного ведомства.

Краевым застройщиком КГКУ «Служба заказчика министерства строительства Хабаровского края» получено разрешение на ввод в эксплуатацию объекта «Региональный центр развития спорта в г. Комсомольске-на-Амуре. 4 этап. Центр игровых видов спорта и единоборств». Возведение важного для спортивной отрасли края объекта осуществлялось с 2018 года в рамках «Долгосрочного плана комплексного социально-экономического развития города» на основаниях софинансирования из федерального бюджета. Стоимость строительства составила свыше 1 млрд рублей.

И как уточнили в пресс-службе, органами прокуратуры края обеспечено надзорное сопровождение возведения Центра, пресекались волокита в корректировке проекта, нарушения графиков работ, строительных норм и правил. За период стройки прокуратурой края и прокуратурой Комсомольска-на-Амуре внесено 30 актов реагирования, в том числе в адрес главы региона.

В результате организованного надзора удалось не только наращивать темпы строительства, но и привлечь дополнительные средства, в том числе на закупку спортоборудования и инвентаря, считают в прокуратуре.

Объект возведен по индивидуальному проекту, который позволит заниматься одновременно 450 спортсменам, а также проводить соревнования всероссийского и международного уровня. Также сообщалось, что Минспортом края уже создана эксплуатирующая организация и после приемки оборудования долгожданный спортцентр планирует начать работу уже в сентябре. Дождемся ли?

Валерий Лапин

Спортцентр в Комсомольске тоже обещают запустить осенью.
Фото пресс-службы прокуратуры края

Город как открытка

Что вдохновляет на творчество хабаровчанку Марию Верховых

Хабаровская художница-иллюстратор Мария Верховых своими открытками уже пару лет радует земляков. Совсем недавно она выпустила серию авторских открыток к юбилею Хабаровска, которые жители города охотно раскупили на майских фестивалях. Мы решили немного расспросить Марию – как она дошла до жизни такой?

Юбилейные открытки ко Дню города.

С одной стороны, ничего особенного в этих открытках вы, может быть, и не увидите. Яркие краски, узнаваемые места, немного «ламповости» и милоты в виде котиков-мишек-тигрят, кто сейчас не эксплуатирует такие туристические темы? С другой стороны, спрос на такие работы есть, люди охотно берут работы Марии.

***

А на рисование открыток художницу-иллюстратора, по ее словам, вдохновила семья. Когда ушла в декретный отпуск, вспомнила о навыках, которые получила еще на занятиях в художественной школе. Сначала это был способ выхода из послеродовой депрессии, своего рода арт-терапия. Но уже первые работы поддержали домочадцы и друзья, это подтолкнуло Марию к превращению хобби в источник дохода.

– Я работаю не только над открытками. Во время декрета получила диплом графического дизайнера. Поэтому сейчас часто работаю над коммерческими иллюстрациями, логотипами, этикетками, упаковкой, инфографикой для маркетплейсов. Но не забываю и про сюжетные

Хобби Марии понравилось не только знакомым и землякам.

шаржи, – перечисляет художница свои навыки.

Плотно занимается таким творчеством девушка уже четыре года. Сперва бралась только за акриловые портреты и шаржи. Благо, подобные работы весьма востребованы как подарки на дни рождения, корпоративы и свадьбы. И самой Марии такое очень нравится. Чуть позже художница взялась за интерьерные картины. А уже, когда перешла на digital-технику и стала работать с другими регионами, освоила популярный жанр открыток.

– Сначала рисунок для меня был способом отвлечься от повседневных дел. Сейчас это еще и работа. Такая же трудная, как и любая другая. Тяжело рисовать восемь часов подряд, а ведь это не предел! Но я осознанно сделала этот выбор. И получаю удовлетворение от своей работы. Ежедневно стараюсь развивать насмотренность и практиковать рисунок, даже в выходные. Это ключ к успеху в коммерческом рисовании, – прагматично говорит Мария.

***

Как признается девушка, она любит гулять по Хабаровску, считает его очень уютным, солнечным, зеленым и душевным.

– Серия открыток ко дню города создавалась на волне вдохновения, а, когда охватывает энтузиазм, обычно все легко получается! Но любой работе, конечно, предшествует процесс подготовки, – говорит Мария.

Каждый рисунок создан иллюстратором вручную на графическом планшете в стиле «акварель». По мнению автора, это подчеркивает яркость объекта, а упрощение форм только улучшает восприятие смотрящего. Также при создании открытки важен еще ряд факторов.

– Сначала нужно набросать общие формы, затем постепенно детализировать. Главное, вовремя остановиться и не перегрузить работу. При работе с открытками надо выдержать какой-то один акцент, – объясняет художница.

***

Первая серия ее открыток вышла два года назад. Тематика – новогодняя. Также к Марии Верховых, по ее словам, уже поступали заказы на открытки из Подмосковья и городов «Золотого кольца» России. Последним творением в этом жанре стала серия открыток к юбилею Хабаровска. Где Мария изобразила городские достопримечательности – Амурский утес, вид с теплохода на набережную, городские пруды с поющими фонтанами, старинное здание «научки».

На этом иллюстратор не собирается останавливаться.

– Скоро выйдет новая серия открыток про Хабаровск. Такое сейчас популярно в западных регионах страны, хочется попробовать и у нас, – говорит Мария. – Могу лишь сказать, что это будут не типичные места. Но, надеюсь, людям понравится!

Ксения Файзулина, Марина Кутепова
Фото из архива Марии Верховых

Новогодняя серия Марии.

Достижение национальной цели «Возможности для самореализации и развития талантов» запланировано путем развития инфраструктуры и кадрового обеспечения в сфере культуры, а также создание качественного контента. В рамках нацпроекта «Культура» действуют краевые проекты «Культурная среда» и «Творческие люди».

КОНКУРСЫ

«Бурый медведь» Сергея Левченко. Фото khabkrai.ru

«Край родной, навек любимый!»

Три лучшие работы выбраны из шести сотен работ присланных на краевой экологический фотоконкурс «Край родной, навек любимый!». Проводит это смотр министерство природных ресурсов Хабаровского края в честь 85-летия со дня образования региона.

Фотоконкурс проводится ежегодно с 2017 года с целью привлечения внимания к вопросам сохранения природного и культурного наследия края, а также воспитания бережного отношения к окружающей среде через искусство фотографии. Обязательное условие для участников – фотографии должны быть сделаны исключительно на территории нашего края.

На сей раз конкурс поступило около 600 работ от 138 участников из 17 муниципальных образований края. Из них выбирали лучшие по трем номинациям: «Жемчужины родного края», «Наши любимые животные, домашние и не очень», «Под необычным углом».

В состав жюри вошли не только представители Минприроды, но и члены Союза фотохудожников России, в этом году, как и в прошлом, профессиональное объединение представляла Алена Пайвина.

В итоге в номинация «Жемчужины родного края» победила работа «После дождя» Валерия Бадулина. «Бурый медведь» Сергея Левченко взял первое место в зоо-номинации, а Валерию Парханюку удалось так взглянуть на пейзаж «В пятидесяти километрах от устья Горина», что его работа победила в номинации «Под необычным углом».

Впрочем, помимо победителей, в каждой номинации отмечена еще по паре призеров, также жюри отметило еще восемь фоторабот специальными дипломами. Остальным не стоит огорчаться, впереди еще немало конкурсов!

Валерий Лапин

Фоторабота Валерия Бадулина «После дождя». Фото khabkrai.ru

Ливадия, манящая и опасная

В одном из любимых уголков отдыха хабаровчан в Приморье, в Находке, немало красивых мет, но не так много пляжей, где официально разрешено купаться. До одного из них, пляжа № 1 поселка Ливадия, можно легко добраться даже без машины. Однако, увы, море здесь не только доступно, но и опасно!

Из Хабаровска до Находки поезд сейчас ходит ежедневно. И даже если вы не смогли купить билет на прямой рейс «Хабаровск – Тихоокеанская», всегда есть шанс попасть в «прицепные» вагоны. Их присоединяют к маршрутам, идущим до Владивостока, а в Уссурийске формируют другой состав и затем направляют по месту назначения. Учтите один нюанс: поезд при «перецепке» стоит на станции больше часа.

Прибываем в Находку на станцию Тихоокеанская – центр города, поднимаемся от вокзала к проспекту Находкинскому, поворачиваем налево и идем к автобусной остановке. По пути – ТЦ «Тихоокеанский». Если вы едете с детьми и не спешите, можно и заглянуть – последний этаж отдан ребятне всех возрастов: с игровыми зонами, лабиринтами и прочей развлекаловкой.

На остановке садимся на любой автобус: «двойку», «пятерку» или «девятку» – едем до автовокзала. Здесь пересадка на маршрут № 22 «Автовокзал – село Анна – поселок Южно-Морской». Нам нужна остановка «Доброфлот» в поселке Ливадия.

От остановки немного идем по ходу движения автобуса и по трассе поворачиваем направо. Дальше – по прямой. Идти почти километр, но по дороге можно завернуть на два небольших рынка, заглянуть в магазинчики, приобрести морской сувенир. С трассы сворачиваем на первый же пляж: потому и называется № 1. Здесь расположены базы отдыха, кафе, беседки, обязательная вышка со спасателем и прочие блага цивилизации.

Море и песок – мечта любого отдыхающего. Но даже здесь не надо терять бдительность. Фото автора

ЧУДО-ЮДО

Вообще, в Ливадии несколько песчаных пляжей, они идут вдоль всего побережья, но таблички «Купаться запрещено» нет только на двух, в том числе и там, куда мы и прибыли.

Можно, конечно, прямо от вокзала Находки вызвать такси и, сэкономив время, доехать с ветерком до места назначения, но это удовольствие стоит около двух тысяч. На автобусах же вы потратите чуть больше 200 руб. на человека.

Первое, что поражает на всех местных пляжах – яркий рыжий песок и чистая прозрачная вода изумрудного цвета, в которой даже без маски можно разглядеть наглую рыбью мелочь. Она щекочет ноги, прыскает в разные стороны и подбирается вновь, если замереть неподвижно.

Через дорогу от пляжа растянулось большое пресное озеро, где заседают любители закинуть удочки и тренируются на байдарках спортсмены. Есть у этого озера и своя легенда. Якобы здесь обитает загадочное чудовище, которое появляется на поверхности ранним утром. Местные рыбаки усмехаются, но легенду не отрицают.

ОТБОЙНЫЙ ТЯГУН

Достопримечательность, ради которой сюда едут туристы, – большие волны даже в безветренную погоду. Бывает и тихая вода, но это редко. Можно и попрыгать, и покувыркаться, и серфингом заняться.

В общем, красота. Только вот статистика утонувших за лето в Ливадии каждый год превышает цифры всех остальных пляжей Находкинского округа. И дело тут не в большой волне. Виной – сильное отбойное течение. Это одно из видов морских прибрежных течений, которое идет под прямым углом от берега к морю, причем даже на одном и том же пляже, – в разных местах.

Пытаясь изучить это явление, прочитала ряд статей, но так и не поняла, почему оно возникает и как прекращается. На мелководье, где низкий песчаный берег (а в Ливадии такой берег на всех пляжах), вода вдруг с большой скоростью начинает уходить обратно в море. Отбойные течения довольно короткие (15-20 метров), с удалением от берега ослабевают и исчезают совсем, и с большой скоростью движется только верхний слой воды.

Распознать отбойное течение можно самому. Если вода на море спокойная, в этом месте она будет другого цвета. Если же везде высокие волны, в этом месте вода будет спокойной, как будто кто-то прочертил широкую дорожку между бушующих стихий.

Именно в такую «дорожку» и зашел однажды мой сын, чтобы отдохнуть от прыжков по волне. Спасатели тогда сработали на пять с плюсом, а мы получили наглядный урок, как действовать, если попал в отбойное течение.

Второе его название – тягун. И не зря. Поток со страшной силой утягивает в море все, что в него попадает: мусор, траву, человека...

Здесь главное не растеряться. Если не знаешь, что делать – кричи! Но только не греби изо всех сил против течения. Выплыть не получится, а силы потеряешь. Нужно плыть параллельно берегу, пока не почувствуешь, что тебя уже не уносит, потом уже возвращаться под небольшим углом. Или плыть по течению, пока оно не ослабнет и опять-таки выбираться на пляж наискосок от того места, где в него попал.

В этом году на пляжах Ливадии установили специальные стенды с инструкцией, как распознать опасное явление и что делать, если вдруг... Так что приезжаем на пляж, учим теорию и купаемся с удовольствием. Главное – не паниковать!

КИТ И ЯКОРЬ

Один из недостатков пляжного отдыха в Приморье – мало достопримечательностей. Кроме купания да солнечных ванн и заняться нечем, сетуют отдыхающие. И все же в Ливадии есть что посмотреть. Одно из таких мест – выставочный зал «Залив Восток» музейно-выставочного центра города Находки. Находится зал в центре Ливадии, найти можно по указателям. Ориентир – электроподстанция с нарисованным китенком. У музейного крыльца установлены валун и большой судовой якорь.

Здесь вы узнаете о государстве Бохай, куда входила часть территории Приморья, окунетесь в историю заселения и развития дальневосточной Ливадии, почерпнете сведения о первых русских китобоях на Тихом океане. Ведь именно здесь появилось первое в регионе китобойное предприятие, с которого в 1889 году началось развитие поселка. А заодно познакомитесь с разнообразной флорой и фауной.

Еще одна достопримечательность, на которую стоит посмотреть, – арт-объект «Китовая деревня». Его открыли год назад. Добираться придется на автобусе маршрута № 22, остановка – поворот на поселок Авангард. На трассе стоит указатель, обозначающий поворот к большой поляне, где красуются разнообразные работы молодых художников и скульпторов. Есть здесь и работа хабаровских мастеров. Команда «Манго» (Анастасия Назарова, Владислав Приезжаев и Данил Думитрашко) создала из металла скульптуру «Синий кит», которая символизирует корабль жизни, дружбу человека и кита.

С поляны тропинка выведет вас к озеру, где в хорошую погоду можно полюбоваться распустившимися водяными лилиями – нимфеями.

Конечно, развлечений в маленьком поселке не так уж и много. Но не забывайте, что Ливадия – это отдаленный микрорайон Находки. А потому в любой момент можно рвануть в город, чтобы уже там погулять по интересным и красивым местам.

Ирина Климченко

БУДЬ В КУРСЕ

Базы отдыха в Приморье

Вы еще не знаете, где проведете летний отпуск? Есть соседнее Приморье. Мы для примера проанализировали цены на пляжный сезон лишь нескольких баз отдыха. Но любой хабаровчанин знает их гораздо больше.

«АФРОДИТА», АРТЁМ, БУХТА МУРАВЬИНАЯ

Можно арендовать номер в двухэтажном комплексе. На первом этаже утепленные комнаты, рассчитаны на двух, трех, четырех гостей. На втором этаже – летние номера со стенами из ели и сосны. Можно снять мини-коттедж на четырех.

Для досуга есть телевизор, для еды – холодильник. На территории работает кафе-бар. Береговая линия из гальки и песка протянулась на 2 км. Глубина моря от 0,2 до 5 м.

Стоимость проживания в отдельном доме в августе – 8500 руб. за сутки, в сентябре – 6500. За двухместный номер на первом этаже 3800 руб., за двухместный на втором этаже – 3000.

Дополнительные услуги: мангал, дрова, доски-сапы для прогулок по воде, удочка, настольный теннис и хоккей, караоке, воздушный змей, прогулки на катере, дайвинг, прыжок с парашютом, прогулка на воздушном шаре.

«МОРСКОЙ ОХОТНИК», БЕЗВЕРХОВО

Новая база для семейного отдыха с детьми. 4-местные номера со звукоизоляцией – стандарт с удобствами 3600 руб. за ночь, студия – 3900, студия с верандой – 3500, студия с балконом – 5000 руб. В номерах: санузел, душ, телевизор, газовая плита, холодильник и прочее. С животными – нельзя.

На территории – беседка с мангалами, гамаками, детская площадка с батутом. В семи минутах езды – песчано-галечный пляж. Можно заказать баню.

«ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ», НАХОДКА

Расположен уголок отдыха в бухте Анна. К пляжной зоне ведут два лестничных спуска, пять минут – и вы у моря с песком. Для проживания: 4-местные домики классов «Люкс», «Комфорт», «Полулюкс» и вип-номера с отдельным входом. Цена – от 2000 до 5000 руб. за сутки.

Еще владельцы предлагают большой крытый навес со светом, мангальную и обеденную зоны, детскую площадку. А также – экскурсии, пешие прогулки и рыбалку. Еду можно готовить в помещении, где вы живете.

«27 РЕГИОН – ЛИВАДИЯ», БУХТА АННА

Настоящий комплекс для туристов, которые хотят не только моря, но и развлечений. Здесь найдется место как молодежной компании, так и семейным парам с детьми или без них. Места проживания: молодежные – 1825 руб. за ночь, тихие – 2320, семейные – 2700, «дубки» – 1000 руб., кемпинги – 500 и т.д. Есть бассейн, экскурсии, аренда инвентаря, кафе, баня, детская площадка.

Марина Сирина

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 31 ИЮЛЯ ПО 6 АВГУСТА 2023 ГОДА

ОВЕН (21.03-20.04)

Отношения, находящиеся на грани разрыва, лучше временно законсервировать. Как только вы начнете разбор полетов, сразу же станет очевидно: нужно расходиться. Отложите решение вопроса недели на две или три. Возможно, эта отсрочка позволит вам избежать печального расставания. Что касается других сфер, вы будете настолько заняты, решая вопросы делового и бытового плана.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

На этой неделе партнер, скорее всего, будет вести себя совсем не так, как хочется вам. Однако не следует ставить ему ультиматумы или исподтишка направлять его на путь истинный. Подобные методы решения проблем не приведут сейчас ни к чему хорошему. Если вы находитесь в поисках своей половинки, имейте в виду: встречать и провожать вас будут по одежке.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Если вы чувствуете, что готовы к новым отношениям, чаще бывайте на людях, особенно в тех местах, где проводят досуг достойные вашего внимания представители противоположного пола. Не исключено, что знакомство с будущим партнером произойдет через третье лицо — родственника, друга, коллегу. Вы можете также обратиться в брачное агентство или разместить объявление на сайте знакомств.

РАК (22.06-22.07)

В самом начале недели Луна сделает вас нервными и подозрительными. Вряд ли партнер станет подавать вам реальные поводы для ревности, однако вы все равно будете осыпать его упреками. Если вы не хотите, чтобы на этой почве разгорелся серьезный конфликт, не ограничивайте свободу любимого человека, не нервируйте его обидными намеками и не устраивайте ему некрасивых сцен.

ЛЕВ (23.07-23.08)

Не бойтесь показаться навязчивыми. Ваша активность в этот период будет воспринята с большим энтузиазмом. Львам, состоящим в браке, стоит задуматься о продолжении рода. Тем же, кто еще только ищет свою половинку, следует удвоить усилия. Если вы находитесь в ссоре с партнером, постарайтесь помириться в ближайшее время.

ДЕВА (24.08-23.09)

Обычно сдержанные Девы начнут активно выплескивать эмоции, причем не только положительные. Партнеру в этот период наверняка здорово достанется от вас. Какое-то время он будет терпеть ваши капризы, а потом взорвется и наговорит много неприятных слов. Очень важно в этот момент взять себя в руки. Осознайте свои ошибки, попросите прощения, и жизнь войдет в прежнюю спокойную колею.

ВЕСЫ (24.09-23.10)

Не критикуйте родственников и друзей, не шутите над извечными ценностями и, разумеется, не говорите ничего такого, что может задеть вашего любимого человека, иначе избежать серьезных ссор вам точно не удастся. К новым романтическим знакомствам относитесь с некоторой осторожностью. Вероятно, кто-то захочет поиграть с вами, не имея при этом никаких серьезных намерений.

СКОРПИОН (24.10-22.11)

Пришло время разнообразить ваши интимные отношения с постоянным партнером. Расскажите друг другу о тайных желаниях и решите, какие из ваших фантазий будут реализованы в ближайшее время. Одиноким Скорпионам не следует сейчас бросаться в омут с головой. Случайная связь в конечном итоге у вас останется лишь неприятное чувство опустошения.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Вы станете объектом повышенного интереса со стороны представителей противоположного пола и услышите в свой адрес множество изысканных комплиментов. Если вы давно стараетесь обратить на себя чье-то внимание, но не достигаете успеха, предпримите еще одну попытку. Не исключено, что именно сейчас ваши мечты сбудутся. Вы придумали нечто очень интересное, а ваш партнер не хочет вас поддержать?

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

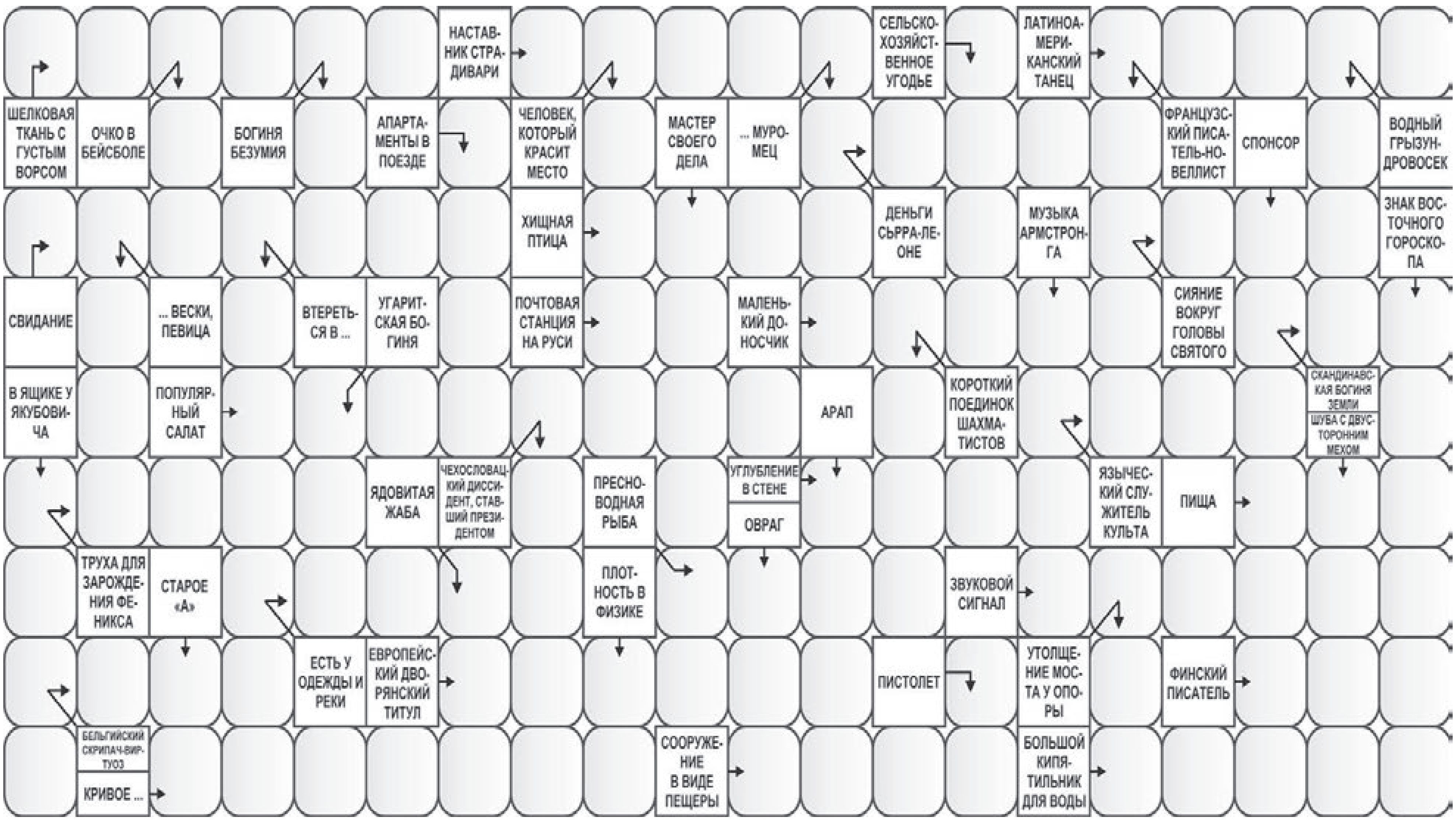
Если вы хотите как-то повлиять на партнера, может быть, даже перевоспитать его, приступайте к делу именно в эти лунные сутки. Будьте мягкими, но очень уверенными. Скорее всего, особого сопротивления вы не встретите, так что первые плоды вашей педагогической работы не заставят себя ждать. Козерогам, находящимся в поисках романтического партнера, звезды советуют несколько сбавить обороты.

ВОДОЛЕЙ (21.01-18.02)

Водолеев, проживающих со своими партнерами под одной крышей, ждут ссоры на бытовой почве. Домашние дела вдруг станут вызывать у вас скуку и даже отвращение. Вы начнете разбрасывать вещи и перекладывать на любимого человека львиную долю своих обязанностей. Отношения, которые завязались недавно, могут стать менее теплыми из-за вашего эгоизма.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Сохранение добрых отношений с любимым человеком — вот главная задача этого периода. Вам придется смирить амбиции и направить все усилия на то, чтобы партнер чувствовал себя комфортно. Очень важно избежать ссор. Будьте внимательными, нежными, уступчивыми и, главное, спокойными. Если вы не сдержите эмоций и спровоцируете конфликт, то надолго погрузите вашу пару в состояние тихой вражды.



ОТВЕТЫ: По горизонтали: Амати - Румба - Бархат - Лунь - Леоне - Рандеву - Ям - Ябеда - Нимб - Винегрет - Ерд - Елец - Ниша - Жрец - Еда - Пепел - Звонок - Рукав - Герцог - Ахо - Изаи - Зеркало - Грот - Титан.

По вертикали: Поле - Ран - Ате - Купе - Маляр - Умелец - Илья - Ренар - Меценат - Бобр - Джаз - Дракон - Анне - Доверие - Илу - Приз - Негр - Блиц - Доха - Ага - Гавел - Лог - Аз - Ро - ТТ - Вут.

«Хабаровский Экспресс» (16+)
№ 30 (1552), 26.07.2023
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, 26.07.2023
Подписной индекс П 1858. Тираж - 9.700 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.

Внутренняя отделка. Т. 65-23-60.

Вызов сантехника. Т. 8-914-203-16-59.

Вызов электрика. Т. 8-914-155-56-55.

Городская служба оконного сервиса производит ремонт пластиковых окон. Замену уплотнителя, ручек, гребенок, откосов, подоконников, стеклопакетов. Устранение продувания, промерзания, обледенения. Москитные сетки - 699 рублей. Жалюзи: изготовление и установка. Окна, балконы «под ключ». Круглосуточно. **Т. 69-94-97**.

Наклею обои. Т. 68-06-66.

Печник. Т. 8-914-178-35-24.

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

Ремонт квартир от пола до потолка. Быстро, качественно, недорого. Гарантия. Т. 77-98-18, 8-914-544-98-18.

Ремонт квартир. Выравнивание стен. Обои. Покраска. Ламинат. Кафель. Сантехника. Электрика. Двери. Т. 8-900-342-09-91.

Сантехнические работы.Т. 8-909-841-01-59, 8-914-310-08-16.

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

Электрик. Т. 68-06-66.

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

СТРОИТЕЛЬСТВО

Строительство заборов и дачных домиков. Русская бригада. Т. 8-962-501-27-48, 61-27-48.

Сварка трубопроводов. Т. 8-924-404-00-50.

УСЛУГИ

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.

Абсолютно быстрый ремонт бытовой техники. Пенсионерам скидки! Т. 8-999-793-09-32.

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. 33-13-89, 8-962-22-11-904.

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

Ремонт стиральных машин. Частный мастер. Т. 8-914-219-73-03.

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.

Ремонт телевизоров. Пенсионерам скидка. Т. 20-60-21, 8-962-503-02-49.

Ремонт холодильников. Гарантия. Т. 93-22-02.

Срочный ремонт телевизоров. Т. 63-02-49, 8-914-544-60-21.

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.

Домашний мастер. Недорого. Т. 68-06-66.

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

ПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ

Вывоз хлама. Переезды. Т. 8-929-408-90-50.

Автогрузоперевозки, грузчики. Опилки, песок, дробина. Т. 8-914-427-83-40.

РАЗНОЕ

Демонтаж, чистка, заправка кондиционеров. Т. 8-914-155-56-55.

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА*

Парикмахер. Выезд. Т. 8-914-207-27-74

* ПО ПОВОДУ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ТОРГОВЫЙ РЯД

ПРОДАЮ ПРОДУКТЫ*

Картофель, овощи, сахар, крупы. 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.

Куплю музыкальные инструменты. Т. 8-924-404-00-50.

Куплю электроды, сварочное оборудование. Т. 8-924-404-00-50.

Куплю контейнер 3-5 тонн. Т. 8-924-404-00-50.

Куплю электроинструменты, станки. Т. 8-924-404-00-50.

Куплю гири, гантели, штангу. Т. 8-924-404-00-50.

АВТОМИР

КУПЛЮ ТРАНСПОРТ

Куплю авто японского производства любого года выпуска. В любом состоянии. Т. 8-909-877-61-66.

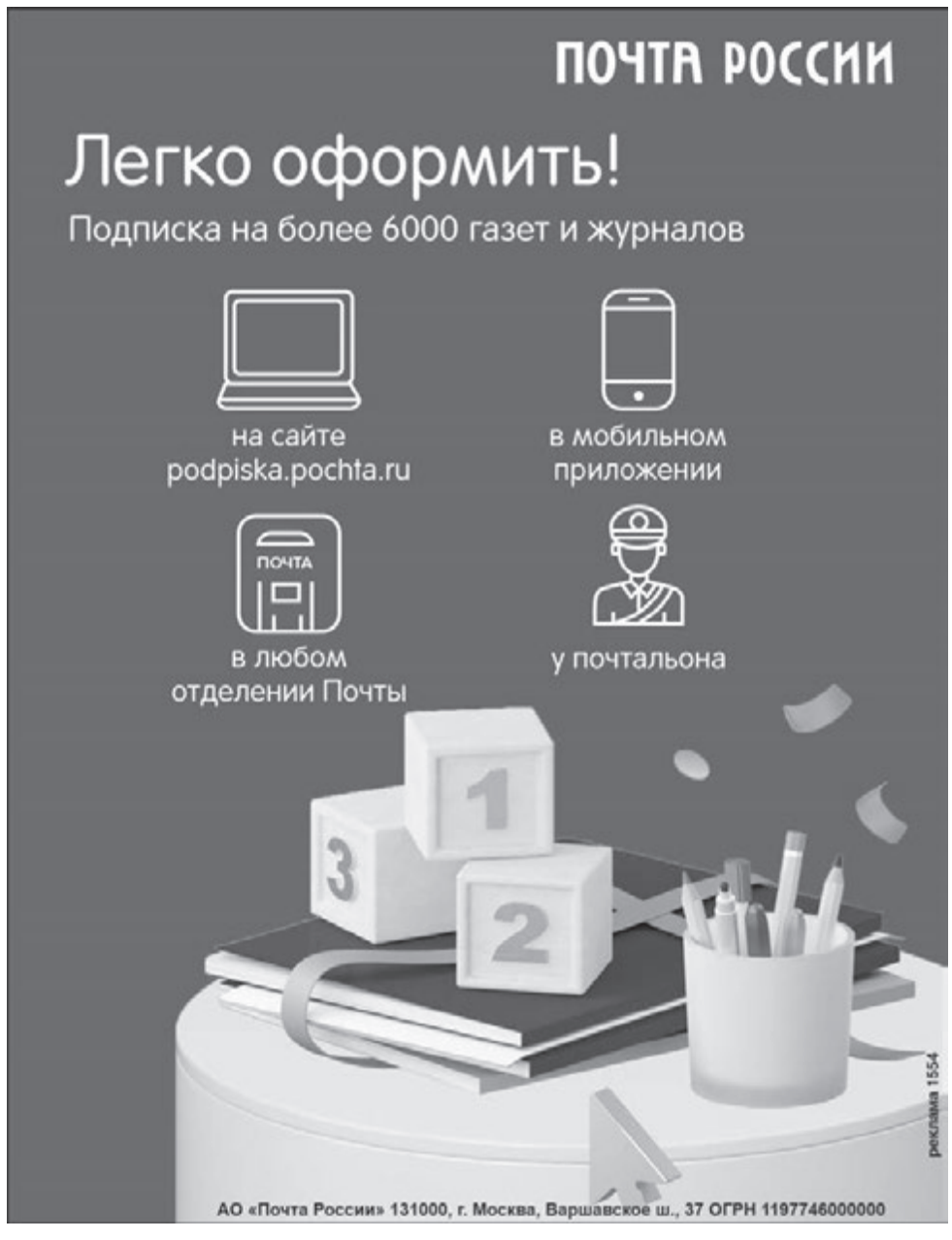
Куплю любое авто и мото. Оформление, выезд. Звоните! Т. 66-66-84, 8-909-823-66-84.

Куплю автомобиль, мотоцикл. Т. 8-924-404-00-50.

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ

Требуется машинист автокрана Ивановец 25 тонн на постоянную работу в Хабаровске. Оплата от 100 тыс. рублей. Проживание. **Т. 8-914-542-10-28**.



Превращаем дачу в сказку

В семье Самочко все принято делать своими руками. Людмила Ивановна с сыном Романом провели для нас подробнейшую экскурсию по своим дачным владениям: показали участок, дом, баню, мастерскую и супер-травник. Ощущения – чудесные! И не только от этой земли, но и от людей, которые ее преобразили.

Кто, кто в теремочке живет?

Лисье семейство притаилось на грядках.

Семья эта знакома многим хабаровским дачникам. Несколько лет назад мы уже рассказывала про семиклассника Диму Самочко, который прославился садовыми скульптурами из дерева. Его работы можно было увидеть на выставке «Городские цветы», а в одном из дачных магазинов даже устроили персональную выставку поделок Дмитрия.

Спустя годы его эстафету по изготовлению поделок-самоделок и другим важным дачным делам подхватил младший брат Роман.

***

Еще 12 лет назад этот участок выглядел совсем иначе. Трава по пояс, сорняки, разросшиеся кустарники и деревья... Все изменилось, когда участок попал к рукастому хозяину.

– Наш папа Анатолий работал тогда в СНТ «Имени Ленина» электриком. Председатель предложил взять участок: чтобы отдыхать с детьми и выращивать овощи-фрукты, – вспоминает Людмила Самочко. – Мы приехали, посмотрели: самая окраина общества, участок заболоченный, заросли деревьев. Для начала поставили стол и зонтик, это было наше первое «пристанище»...

А кто-то на березе помахивал хвостом...

Постепенно отец с сыновьями начали обустраиваться. Расчистили территорию и построили времянку – беседку из поддонов. Но, как известно, нет ничего более постоянного, чем временное. Поддонная беседка и сегодня встречает всех друзей большой семьи.

– Потом привезли контейнер, вокруг начали строить дом, – поясняет Людмила. – В основном, все строительство пало на долю Димы. У нас пятеро сыновей: четверо своих и один приемный. Была еще дочка, но десять лет назад она погибла в автокатастрофе...

А четырехлетнего Руслана супруги нашли вечером прямо на улице: он сидел на игровой площадке в детском домике и плакал.

– Мы знали эту семью, родители чрезмерно увлекались «зеленым змием». Ребенком занимался его брат Женя, – поясняет мне Людмила. – Потом Женя утонул, а мальчика забрали в детдом. А потом вернули маме, а она его просто выгнала! Мы забрали Руслана к себе: где пятеро кормятся, и шестому с голоду помереть не дадут. Вскоре горе-родители после очередного запоя умерли, мы оформили опеку. Сейчас Руслану 25 лет. Это наш ребенок и никто уже не вспоминает, откуда он у нас появился!

***

Да, старшие сыновья уже выпорхнули из-под семейного крыла, но по семейной традиции на выходные всегда приезжают на дачу.

– Пристроили к дому мастерскую, где Дима начал осваивать резьбу по дереву, – продолжает дачница. – Увлечение началось с поделок из автомобильных шин, их мы с Димой впервые увидел в Бикине.

Не без помощи папы Дима сотворил таких же «лебедей», а «кота» на дерево пристроил, удачными получились «улитки» и вазоны... Идеи черпал в интернете. Также на просторах интернета нашел поделки из дерева. И понеслось!

Все созданные поделки размещены на дачном участке: медведи, аисты, лягушки, орел, тигр... А еще на даче живут богатыри, Баба-Яга и еще много сказочных персонажей. Практически все знакомые и соседи по даче побывали на участке у Самочко и, конечно, многие сделали прекрасные снимки на память.

Сейчас братья Дмитрий и Роман создают скульптуры вместе. Подобрать материал и вырезать фигуру – задача младшего, Ромы, а раскрасить помогает Дима. Каждый дачный сезон новых экспонатов становится больше.

– Организовали «дом очага»: выкорчевали участок, расчистили площадку, скамейки поставили, – к нашей экскурсии присоединяется хозяйка. – Рома у нас сваркой занимается. Купили ему компактный сварочный аппарат. Основу скамеек сваривал сам, забор металлический. Вместе с Димой смастерили богатырей по два метра ростом. Рома сам решений не принимает еще, консультируется с Димой. Первая большая работа – тигр больше его роста! Заготовки для скульптур они делают здесь на даче, а разукрашивают зимой, в квартире. Потом все это возвращается на дачу.

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 семей, обеспечение прав семьи в процессе ее общественного развития.

***

Спокон века семья заготавливает травяной чай. В специальной комнате-травнице сушат всякие травы, ягоды, цветочки, потом все смешивают по вкусам и наслаждаются долгой зимой.

– Раньше, когда мы еще не знали про иван-чай, мы собирали и сушили иву, – с горящими глазами вступает в разговор Рома. – Я помню, бабушка говорила, что в 50-х годах она работала фельдшером и ездила на стойбища лечить нанайцев. Она рассказывала, как те делали чай: брали листья ивы, топтались по ним, потом запаривали. Помню, я тоже топтался по листьям босыми ногами! Это и есть ферментация, но мы тогда даже слова такого не знали...

– Потом мы узнали про иван-чай, нашли место подальше от города и стали заготавливать, – продолжает хозяйка. – Сначала ферментировали его на стиральной доске, потом папа сделал специальную доску для скручивания листьев.

А уж в комнате-травнице у семьи Самочко запах – невероятный! На веревках – венички из трав, здесь же – квадратные банки с готовыми чаями, самовар, в общем, магическая атмосфера.

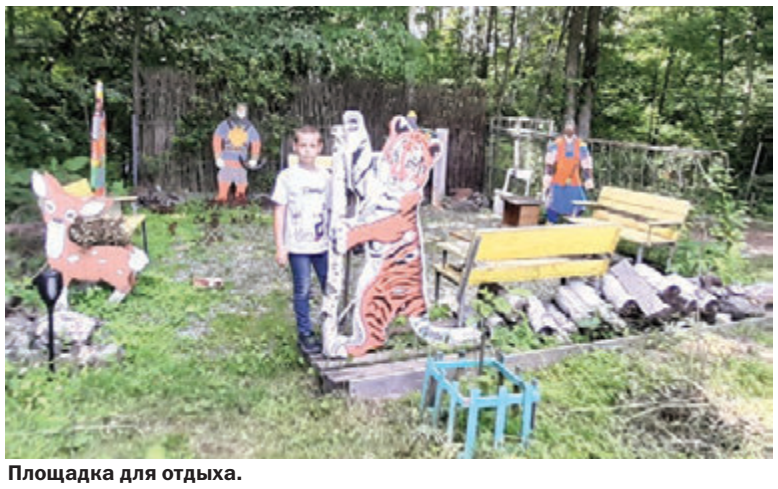
***

Секрет семейного счастья, по словам Людмилы, прост: «У меня же много помощников! Все мальчишки у нас молодцы. Обычно к выходным я составляю список того, что мне нужно сделать на даче. Они приезжают и делают. Захотела я сделать в травнице потолок из веток, сказала и забыла. Время прошло, они приходят – принимай работу. Ромке повезло, у него много старших братьев. Если мы с Толей вдвоем на даче, приезжаем домой – ужин готов, в квартире – порядок. Мы никогда строго не наказываем детей, в нашей семье не услышишь грубых слов, а за слово «дурак» наказание – помыть окно».

Папа – настоящий пример для детей, уверена Людмила. В свободное время семья Самочко любит устраивать вылазки на природу: весной – за иван-чаем, летом – на рыбалку. Чудесная дача и чудесная семья!

Светлана Калинина.
Фото автора

Чудесный дом семьи Самочко.



Площадка для отдыха.