### Работа есть. Только у нас людей не хватает стр.7

Газомотор вам поставят на халяву



Кому помешали "Городские цветы"?

**CTP.9** 











## Проект по бесплатному переводу автотранспорта на газомоторное топливо реализуют в краевой столице. Проект «Народное топливо» впервые презентовали на Петербургском международном экономическом форуме. Теперь автолюбители края могут вдвое уменьшить свои расходы на топливо.

Как сообщили в краевом Минэнерго, перевод автотранспорта на природный газ, метан, осуществляется бесплатно. Для этого автолюбитель, который переоборудовал свой автомобиль, должен разместить на борту машины рекламу газомоторного топлива. Либо владелец машины может получить газобаллонное оборудование в аренду на пять лет с погашением отчислений от зафиксированного объема метана, приобретаемого в месяц. Причем стоимость КПГ – компримированного природного газа – не увеличивается, а соответствует указанной на заправочной колонке.

– Стоимость КПГ на заправке ООО «Газпром газомоторное топливо» в Хабаровске (ул. Трехгорная, 143) равна 27,96 руб. за кубометр. По своим энергетическим свойствам один кубический метр метана равен литру бензина, – объясняют в ведомстве. – Это значит, что при расходе 10 литров бензина на 100 км, расход метана составит 10 кубометров на 100 км. А за счет выгодной цены затраты на топливо сокращаются примерно в два раза!

До действия программы переоборудовать автомобиль на газомоторное топливо было дорогим удовольствием: стоимость для легковых автомобилей составляет 90 тысяч рублей, машин типа «Газель» — 160 тысяч и магистральных тягачей — 600 тысяч рублей. Благодаря проекту «Народное топливо» можно экономить на топливе сразу.

Для участия в программе необходимо обратиться в пункт пе-

### Дави на газ

### Кому положено «Народное топливо»



Первая «газовая заправка» появилась на улице Трехгорной в апреле. Фото khabkrai.ru

реоборудования и технического обслуживания (ППТО) и узнать техническую возможность переоборудования автомобиля. Затем заключить трехсторонний договор между ППТО, участником и ООО «Газпром газомоторное топливо» на переоборудование транспортного средства. Сейчас владельцы легковых автомобилей могут переоборудовать автомобили по следующим адресам - ул. Яровая, 6 и ул. Карла Маркса, 144. А владельцы грузовых автомобилей – также на ул. Яровая, 6, а еще в поселке Мирный, пер. Солнечный, 6.

Для участия в программе необходимо обратиться в пункт переоборудования и технического обслуживания (ППТО) и узнать техническую возможность переоборудования автомобиля. Затем заключить трехсторонний договор между ППТО, участником и ООО «Газпром газомоторное топливо» на переоборудование транспортного средства. Сейчас владельцы легковых автомобилей могут переоборудовать автомобили по следующим адресам – ул. Яровая, 6 и ул. Карла Маркса, 144. А владельцы грузовых автомобилей – также на ул. Яровая, 6, а еще в поселке Мирный, пер. Солнечный, 6.

Как отмечают специалисты, переводить автотранспорт на КПГ стало возможным благодаря

открытию первой «газовой заправки» в апреле текущего года. Станция на Трехгорной – первый из четырех объектов, которые последовательно будут введены в регионе. Запланировано, что в 2024-м такая заправка появится на ул. Панфиловцев, 40, в 2025 году – по ул. Целинная, 10ж, а в 2026 году – в районе поселка имени Горького. После такие станции должны появиться в Комсомольске-на-Амуре, Бикине и поселке Лидога. Как полагают в Минэнерго края, география проекта «Народное топливо» в регионе будет постепенно, но неуклонно расширяться.

Семён Дубов

### МЕЖДУ ТЕМ

### КЭШБЕК ЗА ПРОЕЗД – ПО КАРТЕ ЖИТЕЛЯ «МУРАВЬЕВ-АМУРСКИЙ»

Владельцы карт жителя «Муравьев-Амурский» будут получать кэшбэк за оплату проезда в регионе в размере четырех рублей. Такую программу лояльности подготовил для жителей региона еще один банк, присоединившийся к флагманскому проекту губернатора края.

— Карты «Муравьев-Амурский» выпускают уже два банка: первым проект поддержал «Алмазэргиенбанк», вторым участником стал «Примсоцбанк». Теперь граждане могут выбирать, в какой финансовой организации оформить пластиковую карту, — объясняет Алексей Гусев, министр цифрового развития и связи края. — Мы продолжим работу по привлечению новых партнеров, чтобы сделать карту удобным инструментом повседневной жизни!

Программы лояльности банков предусматривают бесплатный выпуск и обслуживание пластиковой карты. При этом каждая финансовая организация разрабатывала собственную программу лояльности: это обязательное условие для всех партнеров флагманского проекта.

- Владельцы пластиковых карт «Муравьев-Амурский» от «Примсоцбанка» могут рассчитывать на компенсацию стоимости проезда на общественном транспорте в размере четырех рублей. Зачисление суммы кэшбэка происходит в течение пяти дней после окончания календарного месяца. Акция будут действовать на территории всего региона, — поясняет Гурген Саакян, зампред правления «Примсоцбанка».

Акция по возврату средств при оплате проезда картой будет действовать наравне с доступом к скидкам и бонусам от партнеров проекта, а также предложениям платежной системы «Мир». Оформить пластиковые карты жителя «Примсоцбанка» можно в офисах Хабаровска.

Как отмечают в правительстве края, участниками флагманского проекта являются почти 5,5 тысяч человек и более 50 различных организаций и учреждений. С перечнем партнеров можно ознакомиться на сайте проекта или в мобильном приложении. Также работает единый телефон службы поддержки проекта: (4212) 402-111. Звонки принимаются с 9 до 18 часов в рабочие дни.

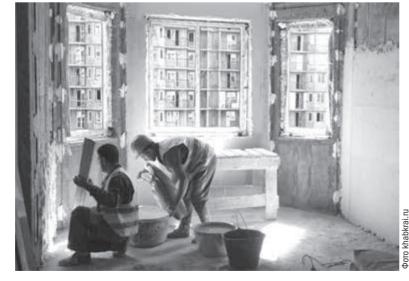
Марина Кутепова

### ФОТОФАКТ

В начале августа зампред правительства края по вопросам строительства Керим Сунгуров проверил работы на хабаровских объектах ООО «Диалог». Первой точкой объезда стал объект по улице Кавказской. Общая строительная готовность МКД находится на уровне 76%, задействовано 150 рабочих. В объезде участвовал прокурор края Николай Рябов.

- Подрядной организацией ликвидировано допущенное отставание от графика. Приобретено почти 100% стройматериалов, необходимых для завершения стройки. Большая часть уже доставлена на объект. Проводится госэкспертиза сметной документации в связи с включением в нее ранее упущенных и дополнительных работ. Планируемый срок получения экспертного заключения – 21 августа, – сообщил Керим Сунгуров.

На объекте по улице Салтыкова-Щедрина общая строительная готовность двухсекционного дома составляет 59%, трехсекци-



онного — 50,7%. Здесь трудится 140 рабочих. Керим Сунгуров поручил подрядной организации увеличить количество занятых на объекте.

– Работы на объекте ведутся, хотя и с отставанием, которое компания обещает нагнать. В целом хочу отметить, что все проблемные вопросы, которые возникают в ходе строительства, мы решаем оперативно, – резюмировал он.

Как напоминают в правительстве региона, завершение строительства этих объектов ведется как за счет средств краевого бюджета, так и за счет средств публично-правовой компании «Фонд развития территорий». Комплекс работ на объекте по улице Кавказской выполняет сочинская компания 000 «Звезда», на объекте, расположенном по улице Салтыкова-Щедрина – компания «ДВ Строй».

жкх

### ទី ГДЕ ОТКЛЮЧАТ ГОРЯЧУЮ ВОДУ

21 августа с ноля часов до получи 25 августа в Хабаровске пройдут гидравлические испытания сетей зоны ХТЭЦ-2. В этот период подача горячего водоснабжения будет частично потребителям в нескольких районах города, сообщили в пресс-службе АО «ДГК».

Также энергетики сообщили, что о старте следующих этапов испытаний тепломагистралей на прочность и плотность известят позже. А пока известно, что с 21 августа в Кировском районе ограничения затронут дома в границах Амурского бульвара - улицы Джамбула, Металлистов, Тихоокеанской, улицы Истомина - Амурский бульвар. В Центральном районе - в границах от Амурского бульвара, улицы Шеронова, Ленина, от площади Блюхера до улицы Шевченко, улица Гамарника (нечетная сторона). В Индустриальном районе: в границах улицы Калинина - переулок Доступный, а также дома на улицах Волочаевской, Гамарника.

Валерий Лапин

В селе Князе-Волконское Хабаровского района в августе сдали две общественные территории, предназначенные для прогулок и тихого отдыха. Всего же в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда» в регионе в этом году должны благоустроить 87 территорий в 49 муниципальных образованиях, 33 уже сданы заказчику.

В Князе-Волконском подрядчик произвел работы по укладке тротуарной плитки, установил новые скамейки и урны, обустроил освещение. Территории украсили топиарными фигурами с региональным колоритом медведя и тигра. Общий бюджет на благоустройство двух территории составил почти шесть миллионов рублей.

Все большую популярность у жителей набирает система комплексного благоустройства, когда из года в год поэтапно преображается обширная территория, – считают в краевом минЖКХ. - В Комсомольске-на-Амуре по такому принципу, например, благоустраивается парк имени Гагарина, а в поселке Корфовский набережная имени генерал-губернатора Андрея Корфа. Село Князе-Волконское тоже не стало исключением. Одна из территорий для прогулок создана рядом с современным детским городком, который установили в рамках нацпроекта в 2022 году. Теперь это комплексное место, в котором могут отдыхать и дети, и взрослые, и пенсионеры!

Как напомнили в ведомстве, в этом году благоустроена пешеходная экологическая тропа с необычным дизайном в селе Новый Мир Комсомольского района. Из федерального бюджета на реализацию проекта выделено более 2 млн рублей. Причем эта тропа находится над землей: на металлических сваях между деревьев и кустарников проложена деревянная дорожка. На всем ее

### Попасть в зону комфорта

33 территории уже благоустроили в крае



**Новая зона отдыха в Городе юности.** Фото khabkrai.ru

расстоянии протянуто канатное ограждение. На ней предусмотрены площадки для отдыха со скамейками и урнами. Также в рамках проекта сделано освещение на деревянных стойках.

Также в ведомстве напоминают, что в конце июля, сразу шесть общественных территорий Хабаровского края стали победителями федерального конкурса - второго конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды для субъектов ДФО. Конкурс проводился в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда».

Все поступившие заявки прошли отбор экспертами в области архитектуры, градостроительства, экономики, социологии, охраны культурного наследия. В экспертную комиссию вошло 13 специалистов, каждый из которых оценивал конкурсные заявки по своему направлению. Комиссией учитывалось качество архитектурных и планировочных решений, сохранение историко-культурной и природной среды, использование экологичных материалов. Победителей определила федеральная комиссия конкурса, которую возглавляет зампред правительства РФ Марат Хуснуллин.

В итоге были определены 50 победителей второго конкурса для регионов Дальнего Востока России. Среди шести территорий нашего края, попавших в этот список, можно отметить будущий «Парк геологов», который должен появиться в поселке Солнечный: из федерального бюджета на его создание выделят 150 млн рублей. На эти средства планируется обустроить детскую площадку, территорию для тихого отдыха, амфитеатр, зону для уличной гимнастики, велосипедную трассу, а также



Сквер в районе улиц Рокоссовского-Ворошилова обновлен в прошлом

универсальную хоккейную площадку, на которой летом будет возможность поиграть в баскетбол и стритбол.

В Амурске благоустроят сквер «Звездный» стоимостью 53 млн рублей. Проектом предусмотрено обустройство лабиринта из живой изгороди, детской площадки с современным оборудованием, футбольного поля, торговой зоны. А, к примеру, в поселке Корфовский появится парк спорта и отдыха стоимостью 53 млн рублей с футбольным полем, площадками для игры в волейбол и пляжный волейбол, скейт-парком. Также на территории появятся современные тренажеры и беговые дорожки.

Еще один спортобъект благодаря федеральному конкурсу появится в п. Новый Ургал. Общая стоимость проекта 88,2 млн рублей. А в поселке Хор проект предполагает создание парка культуры и отдыха: здесь обустроят современную сцену с навесной конструкцией и устройством в ней летнего кинотеатра. Также на территории будут разные фотозоны и арт-объекты. Из федерального бюджета на обустройство парка выделят 100 млн рублей.

Олег Потапов

Одним из ключевых направлений нацпроекта «Жилье и городская среда» является развитие общественных пространств в каждом населенном пункте РФ для повышения уровня жизни и комфорта граждан. В крае проект реализуется с 2019 года. За четыре года в регионе благоустроено 482 общественных пространства в 56 населенных пунктах.

ЖИЛЬЁ МОЁ

### Почему появляются долги за капремонт?

Хабаровский краевой фонд капитального ремонта недавно разъяснил землякам - откуда даже порой у добросовестных жильцов появляются долги и что надо сделать, чтобы избежать такой неприятности.

Для начала в фонде напомнили, что в соответствии с жилищным кодексом Российской Федерации, а именно – статьей 169, собственники помещений в многоквартирном доме обязаны уплачивать ежемесячные взносы на капитальный ремонт общего имущества в МКД. Иногда квитанции на капремонт приходят с задолженностью даже собственникам, которые добросовестно оплачивают взносы каждый месяц. В чем же дело?

Основная причина появления

За первое полугодие в отношении должников-физлиц краевым фондом капремонта направлено в суд 1660 исковых заявлений на 20 млн рублей, в отношении юрлиц - 69 исков на 16,9 млн руб.

долга, разъясняют специалисты, в том, что платеж по квитанции произведен поздно. В связи с тем, что начисления за капремонт осуществляются с 21 по 24 число каждого месяца, оплата, поступившая позже 21 числа, не учитывается и в квитанции отображается как задолженность. В дальнейшем, если оплата действительно была, она зачтется при начислении в следующем месяце. Согласно ЖК РФ, оплата квитанций должна производится не позднее 10 числа каждого

Добросовестное исполнение этого обязательства гарантирует проведение работ по капитальному ремонту в доме в сроки, установленные краевой Программой капитального ремонта, или даже раньше, так как работы по капитальному ремонту осуществляются за счет фондов капремонта домов, которые формируются из ежемесячно уплачиваемых

К тому же, своевременная уплата взносов на капитальный ремонт позволяет избежать лишних трат, ведь игнорирование этого обязательства является нарушением жилищного законодательства РФ и влечет соответствующие последствия. С тех собственников, которые уклоняются от оплаты квитанций за капремонт, взносы взыскиваются в судебном порядке, включая судебные издержки. Так, за первое полугодие в отношении должников - физических лиц Хабаровским краевым фондом капитального ремонта направлено в суд 1660 исковых заявлений на 20 миллионов рублей, в отношении юридических лиц - 69 исков на 16,9 млн руб.

Также одной из причин появления задолженности в квитанции может быть долг бывшего собственника помещения. В соответствии с ч. 3 ст. 158 ЖК РФ при переходе права собственности на помещение в МКД к новому собственнику переходит и обязательство предыдущего собственника по оплате расходов на капремонт общего имущества. В том числе не исполненная предыдущим собственником обязанность по уплате взносов на капремонт, за исключением такой обязанности, не исполненной Российской Федерацией, субъектом РФ или муниципальным образованием, являющимися предыдущим собственником помешения в МКЛ Поэтому приобретая квартиру, обратите внимание на наличие задолженности по взносам за капитальный ремонт.

Марина Кутепова

С подробной информацией по капремонту можно ознакомиться на сайте Фонда капитального ремонта Хабаровского края: www.fkr27.ru. Также задать вопросы по телефонам: 8 (4212) 75-49-00, 75-49-05, 75-49-23 – или направить обращение на электронную почту: info@fkr27.ru.

Владимир Путин подписал закон о трудовом воспитании школьников и введении серебряных медалей. Также в школах Хабаровского края, как и по всей стране, будет внедрена единая модель профориентационной деятельности для учеников 6–11 классов. Кроме того, уже с сентября у старшеклассников России появится новый учебник по истории.

Итак, в закон «Об образовании в Российской Федерации» внесены изменения, касающиеся обязательного участия учеников в общественно полезном труде и возвращения серебряных медалей для выпускников. Документ также устанавливает новое название предмета ОБЖ.

### ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Как разъясняют в образования и науки Хабаровского края, под обязанностью учеников участвовать в общественно полезном труде может подразумеваться высадка деревьев или цветов на пришкольной территории, оформление школьной площадки или класса к мероприятию, создание театральных костюмов, помощь в музее или библиотеке. Учащиеся должны будут вести трудовую деятельность с учетом возрастных особенностей, но без согласия родителей.

Школы получают право помогать ученикам в организации их добровольческой деятельности. Предполагается, что это будет способствовать развитию у детей чувства причастности к единому делу, выработке активной жизненной позиции.

С 2023/24 учебного года в школы также вернутся серебряные медали — «За особые успехи в учении» ІІ степени. Их смогут получить ученики, в аттестатах которых не более двух оценок «хорошо», а все остальные оценки «отлично».

Кроме того, согласно поправкам название предмета ОБЖ изменится на «Основы безопасности и защита Родины». Законом вводится также понятие «профориентация для школьников», занятия по профориентации призваны по-

### Медали, труд и учебники

### Что нового ждёт школы края в сентябре



Что год грядущий нам готовит? Фото khabkrai.ru

мочь детям выбрать будущую профессию.

Закон вступает в силу уже вскоре, 1 сентября, за исключением пункта о переименовании школьной дисциплины ОБЖ в «Основы безопасности и защиты Родины», он вступает в силу с 1 сентября 2024 года.

### ДЕШЕВЛЕ И ЛЕГЧЕ

Много волнений в родительской среде вызвал и новый учебник по истории, о котором писали в СМИ. И вот стало известно, что учебник по истории для 10–11-х классов будет использоваться в школах уже с сентября 2023 года, а вот учебники по этому предмету для 5–9-х классов планируется подготовить к началу следующего учебного года.

– Очень важно, чтобы в школе преподавались достоверные факты и ребята всегда помнили о великой истории нашей страны! Поэтому мы в прошлом году запустили первый этап построения единой суверенной системы образования – разработали и приняли единые

программы по истории, – заявил министр просвещения РФ Сергей Кравцов.

По словам Кравцова, обучение по федеральным основным образовательным программам позволит обеспечить качество образования во всех учреждениях вне зависимости от того, где учится школьник - в сельской или городской школе. Кроме того, глава ведомства указал, что до конца 2025 года планируется «ввести государственные учебники по всем школьным предметам». Требования к содержанию учебников будет определять Министерство просвещения, а права на них будут принадлежать Российской Федерации.

Новый единый учебник по истории для старших классов прошел экспертизу, апробацию на федеральных и региональных площадках, а также включен в федеральный перечень учебников. По словам министра, одно из достоинств пособия – синхронизация событий отечественной и всеобщей истории. Также его стоимость

на 20% ниже предыдущих изданий. Кроме того, отдельный раздел посвящен «разъяснению причин начала СВО, вхождению новых регионов в состав России, современному развитию страны, формированию многополярного мира».

Как сообщили в ведомстве, авторами учебника выступили помощник президента РФ, глава РВИО Владимир Мединский, ректор МГИМО Анатолий Торкунов, научный руководитель Института всеобщей истории РАН Александр Чубарьян.

– В декабре на заседании межведомственной комиссии по историческому просвещению было принято решение о разработке и утверждены дорожные карты по созданию единого учебника. По нашей дорожной карте к 1 сентября следующего года новые учебники должны быть готовы для всех остальных классов – с пятого по девятый, – доложил Владимир Мединский.

Глава Минпросвещения РФ указал, что до конца 2025 года планируется «ввести государственные учебники по всем школьным предметам». Требования к содержанию учебников будет определять Министерство просвещения, а права на них будут принадлежать Российской Федерации.

Помощник президента заявил: единый учебник «впитал в себя в переработанном виде лучшее от трех существовавших линеек по истории» - постепенно они будут заменяться единым учебником. По его словам, в пособии много микроисторий, любопытных фактов, редких иллюстраций, больше рассказов о людях, реальных событиях, зато кардинально меньше цифр, дат, сухой статистики. Все это сделано для того, чтобы изучение истории шло легче, пояснил Владимир Мединский.

Как отметил Александр Чубарьян, почти треть тома по

всеобщей истории посвящена развитию стран Азии, Африки и Латинской Америки. Это позволит школьникам узнать мир во всем его разнообразии. Он добавил, что «отдельное внимание уделено вкладу России в мировую историю».

### БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ

Между тем, в рамках этих федеральных изменений, в школах края, как и по всей стране, будет внедрена единая модель профориентационной деятельности для учеников 6—11 классов. Новая модель основана на материалах проекта «Билет в будущее», который уже реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование».

– Более 200 школ края стали активными участниками проекта «Билет в будущее». Не участвующие в проекте школы смогут реализовывать профминимум, используя региональные профориентационные практики и общедоступный сегмент на платформе bybinfo.ru, специальный раздел появился на сайте после 11 августа, — сообщили в Минобрнауки края.

Уровень реализации профминимума в каждой школе определяется ее оснащенностью. Это может быть базовый уровень, рассчитанный на 40 академических часов в учебный год, основной – на 60 часов или продвинутый – на 80 часов в год. При этом уже до 25 августа школам необходимо разработать и утвердить план профориентационной работы на учебный год – в соответствии «с уровнем профминимума».

– Направления профминимума могут быть разными. Например, урочная и внеурочная деятельность, воспитательная работа, допобразование, работа с родителями, организация профильных классов и т.д. В рамках внеурочной деятельности еженедельно будут проходить занятия по профориентации «Россия – мои горизонты», – объясняют в министерстве.

Олег Потапов Продолжение темы на стр. 6

### ПРОЕКТЫ

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В КРАЕ ОБНОВЯТ

Новое оборудование для обучения детей по программам допобразования поступает в образовательные организации Хабаровского края. На эти цели в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование» региону выделено более 3,8 млн рублей. Как указывают в правительстве региона, это позволит создать 631 новое место для дополнительного образования детей в 26 образовательных организациях края.

 В этом году школьники получат дополнительную возможность обучения по трем направлениям подготовки: физкультурно-спортивному, художественному и социально-гуманитарному, – объясняют в Минобрнауки края.

Так, набор музыкальных инструментов для реализации программы дополнительного образования «Ансамбль народных инструментов» уже поступил в хабаровский Центр детского творчества «Народные ремесла», о котором мы писали в прошлом номере нашей газеты (см. «Музей с печкой»). Это позволит увеличить количество обучающихся на 30 человек.

Также в учреждения допобразования, школы и детсады поступит современное оборудование для оснащения театров — мебель, ширмы, набор «Кукольный театр». Для организации физкультурно-спортивной деятельности в рамках реализации программ «Шахматы», «Самбо», «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол», «Фитнес-аэробика» придут шахматные столы в комплекте с фигурами, напольные покрытия татами, спортивная форма, мячи, гантели и степ-платформы. А для создания школьных медиацентров начали поступать интерактивные панели, радиосистемы с микрофонами и акустические системы.

Как напоминают в ведомстве, сейчас продолжается набор учащихся по программам дополнительного образования на новый учебный год. В нашем крае действует специальный сертификат, он предоставляет возможность обучения за счет бюджетных средств как в государственных и муниципальных, так и в частных организациях. Оформить сертификат можно на портале 27.pfdo.ru.

Валерий Лапин

### МЕЖДУ ТЕМ

### КАК СДЕЛАТЬ ЭТАЛОННЫЙ ДЕТСАД

Хабаровский краевой институт развития образования выиграл грант от Минпросвещения РФ на развитие дошкольного образования в регионе. Размер финансирования регионального проекта «Дошкольная образовательная организация: на пути к эталонному детскому саду» составит 450 тысяч рублей. На эти средства создадут 19 стажеровочных площадок в детских садах с наиболее высоким показателем качества дошкольного образования. Как сообщили в правительстве края, реализация проекта начнется уже в этом году. Планируются стажировки на базе лучших дошкольных образовательных организаций края, проектирование модели эталонного детсада, распространение эффективных практик, а также разработка программ выравнивания для детсадов, показавших уровень ниже базового.

Семён Дубов

# 9 августа приемная кампания-2023 для бюджетников завершилась, вузы вывесили приказы о зачислении. Судя по предварительным итогам, по инженерным специальностям снова существенный недобор даже в ведущие вузы. Проходной балл поднялся по всем популярным направлениям и оставил за бортом многих «хорошистов» с 220-270 баллами ЕГЭ...

Как предсказывали аналитики, так и случилось - непопулярность инженерных специальностей уже признали в Минобрнауки. Хотя бы потому, что изначально профильную математику на ЕГЭ в этом году сдавало на 20 тысяч меньше абитуриентов, чем в прошлом. «Причина, на мой взгляд, в том, что чересчур сложная была в этом году математика на ЕГЭ», – считает ведущий эксперт в области образования, профессор НИУ ВШЭ Ирина Абанкина. А физику и того меньше выбрали, 96 тысяч человек по всей стране.

Ну а те, кто одолел «олимпиадную» математику 2023 года, массово поступали на ІТ. Любопытно, что исследование, проведенное крупной российской компанией в области инфотехнологий, показало: в программисты, аналитики или разработчики ПО идут не только из-за высоких зарплат. На первом месте (61%) оказалась возможность работать удаленно. На втором – «исполнение мечты», и только потом «высокий доход». Впрочем, в отношении инженерии те же москвичи ставят проблемы трудоустройства во главу угла мол, непонятно, где здесь с такой специальностью работать.

Вузы, особенно технические, в этом году пытались перещеголять друг друга в бонусах для поступающих. Где-то даже деньги платили, чтобы завлечь умные головы. Например, в КФУ предлагали по 100 тысяч каждому поступающему стобалльнику (200 тысяч за 200 баллов и 300 – за 300). Томский Политех объявил о гарантированном поступлении на ряд специальностей. Суть в том, что обладателей определенного балла ЕГЭ заранее зачисляли на бюджет, даже если в итоге в ходе конкурса этот балл повышался.

Даже прославленный МВТУ им. Баумана в столице пустился на такую уловку как список специальностей в области энергетики и машиностроения, с пометками «низкий конкурс» и «большой шанс поступить с невысокими баллами по ЕГЭ». Здесь, как и в прошлом году, дурную шутку с абитурой сыграла нерешительность, боязнь не угадать вуз. И выбрать заранее место попроще.

— Заранее мы знали, что бюджет в престижном вузе не светит, — рассказывает Ильнара из Мытищ. — Сын написал ЕГЭ на 249 баллов, выбирали московский техвуз. Понятно, что не топ, а из второго-третьего ряда. Нацелился он на МИРЭА, но в последние дни психанул и переложил оригинал аттестата в СтанкИн на туже специальность. А получилось, что в СтанкИне балл поднялся, а в МИРЭА— нет. Туда бы он прошел, но выходит, прогадал! В «Бауманку» даже не совался...

Выходит, не зря знатоки советовали в этом году с новшеством в виде системы приоритетов, к

### Танцы от технаря

### Приемная кампания-2023 оставила абитуриентов в регионах



В инженеры молодежь идти хочет меньше, чем в «айтишники». Фото khabkrai.ru

среднему баллу в каждом вузе за три года прибавлять 10-20 процентов для оценки своего балла. А вот обрушения в списках из-за незанятых бюджетных мест, как в 2022-м, на что некоторые рисковые абитуриенты делали ставку, не случилось.

Более 900 тыс. чел. подали заявления в российские вузы, по данным на 9 августа. 20 августа финиширует прием документов от «платных» абитуриентов. И 29-го приемная кампания полностью завершится.

Еще одной отрицательной чертой приема многие называют невозможность сориентироваться в списках поступающих. Немногие вузы, среди которых ТПУ, Физтех, Политех в Санкт-Петербурге, сделали понятные сайты со списками. С остальными было «хоть к гадалке ходи», особенно в последний день подачи оригиналов. Как ни пытались этого избежать, медицинские и педвузы, МГУ, МФТИ, СПбГУ и многие другие — пережили паломничество в приемных комиссиях.

- Многие в очередях ругались, почему время приема аттестатов перенесли с 18 часов на 12, боялись, что не успеют подать, - рассказывает член приемной комиссии медвуза Илья Сонин. - У нас еще было ничего, а вот у «стоматологов» очередь пришлось разнимать, там чуть до драки дело не дошло!

Госпортал, который так хвалили, в ответственный день 3 августа показал себя не с лучшей стороны. «Конкурентов не видно», «статусы медленно меняются или двоятся, типа ты зачислен сразу в двух вузах», «проходной балл вырос на 40 пунктов, ловить нечего, а ты этого не видишь», — сообщают расстроенные абитуриенты.

Для исключения «русской рулетки» из процесса поступления в вузы предложение звучит одно: сделать систему приоритетов единой. И, возможно, только электронной. То есть одно заявление, где ранжированы все вузы, специальности и формы обучения, на которые готов абитуриент. И наглядное движение в реальном времени для оценки шансов каждого. Что невозможно сейчас, когда у каждого вуза свой список. И пока существуют бумажная и электронная подача документов, эти два потока «не видят» друг друга.

А пока абитуриенты и их родители вынуждены метаться или сразу готовить денежки на платное обучение. Цена вопроса в Москве минимум миллион рублей в год в не самый крутой вуз, но на престижное направление: инфотехнологии, реклама, архитектура и дизайн, прикладная экономика, психология, педагогика. Топы в Москве — это 2-2,5 млн руб. в год.

Еще одной приметой времени стало меньшее число абитуриентов из провинции в столицах. Хотя и в регионах не все однородно: высокий конкурс в лучшие вузы на Урале, в Западной Сибири, Самаре, Казани, Нижнем Новгороде и др. И отток с Севера, из Мурманска, например: в Объединенном арктическом — «лютый недобор».

Большое количество льготников, целевиков и тех, кто поступает без вступительных испытаний, тоже вносят свою лепту в картину приема-2023. Все-таки в этом году введена еще одна, дополнительная квота и размер ее 10% от бюджета в каждом вузе. Хотя контрольные цифры приема закладывались заранее, говорить о том, что прирост льготников ни на что не повлиял, нельзя. Налицо сокращение бюджетных мест по «дефицитным» специальностям.

«Там, где было семь мест, теперь пять, где было три — одно», — жалуются абитуриенты. Конечно, такая конкуренция — это в основном московские вузы и направления IT, биотехнологии, медицина... Тогда абитуриенту с мечтой, но со средними баллами, который не может учиться платно, остается выбрать низший приоритет, или непрестижный вуз, или ехать учиться в провинцию.

Кое-кто на теме льготников в этом году пытается «хайпануть». В пабликах можно встретить рассказы о том, что «берут всех не только имеющих хоть какое-то отношение к СВО, но и просто к военным», особенно в регионах. А одну соцсеть разбередил ролик некого молодого человека, утверждающего, что он поступил по новой льготе в Физтех со 127 баллами по ЕГЭ. И не сдавал профильную математику! Ну, если в половинный проходной балл на «Информационные технологии» в МФТИ просто не верится, без базовой математики в такие вузы не берут. Абитуриент с подобными знаниями все равно не сможет там

Станислава Одоевцева, mk.ru

### А ЧТО У НАС

### ЧИСЛО ХАБАРОВСКИХ МЕДИКОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ УДВОИЛОСЬ

Итоги зачисления на предстоящий учебный год подвели в Дальневосточном государственном медуниверситете. Более 70% студентов зачислены на бюджетные и целевые места. Всего с 1 сентября по программам высшего образования начнут учиться 1170 молодых людей, в прошлом году обучение начали 499 студентов, то есть их число увеличилось более чем вдвое.

Повышение квалификации медработников и борьба с дефицитом кадров в отрасли являются важнейшей частью нацпроекта «Здравоохранение». Самыми массовыми направлениями стали стоматология, лечебное дело, клиническая психология, медицинская биохимия. Конкурс составил от 57 человек на место по специальности «Стоматология» до 17 — на педиатрию.

По словам ректора вуза Константина Жмеренецкого, впервые во время приемной кампании ДВГМУ набор в ординатуру осуществляется исключительно по целевому набору, выделено 164 места, ни одного места в свободном конкурсе не предусмотрено.

И, как отмечают в правительстве края, в рамках флагманского губернаторского проекта «Медицинские кадры решают все» планируется набрать за счет средств краевого бюджета еще 30 ординаторов Института повышения квалификации специалистов здравоохранения и ДВГМУ.

В хабаровский вуз поступают студенты из 17 регионов России. Однако в основном приезжают абитуриенты из ДФО. Обучение студенты будут проходить в трех учебных корпусах вуза и на базе 57 медорганизаций края.

Валерий Лапин

### МЕЖДУ ТЕМ

### КВОТЫ ПО НОВЫМ ЛЬГОТАМ АБИТУРИЕНТЫ НЕ ВЫБРАЛИ

626 278 бюджетных мест выдели в этом году вузам РФ (с учетом присоединенных территорий). Как и всегда, часть из них отведена льготным категориям граждан. Но в конце 2022 года в законе «Об образовании» прописана новая «спецоперационная» льгота — не менее 10% от общего объема бюджетных мест по каждому направлению подготовки. Однако в итоге количество мест, занятых по такой квоте, составило лишь 1% от общего числа, посчитали журналисты «Коммерсанта».

В материале «Участники СВО переходят в поступление» (https://www.kommersant.ru/doc/6159934) газета напоминает, что без вступительных испытаний могут поступать Герои России и лица, награжденные тремя орденами Мужества, а также их дети; экзамены не нужны и детям, чей родитель погиб или получил увечье либо тяжелое заболевание в ходе СВО.

Минобрнауки РФ предоставило «Ъ» федеральную статистику: «В ходе приемной кампании-2023/24 в рамках отдельной квоты зачислено 6659 человек (участников СВО и их детей), из них 5448 человек зачислено по результатам вступительных испытаний, проводимых организацией самостоятельно, 1211 человек зачислено без вступительных испытаний». Также ведомство отметило: «Из более чем 6 тысяч человек, поступивших в рамках отдельной квоты, почти 90% зачисленных – это дети участников СВО».

### Еще в июле в краевой столице открылись традиционная школьная ярмарка возле ДК профсоюзов. В августе количество торговых точек, по традиции, вырастет до нескольких десятков. Впрочем, особого ажиотажа нет, битые жизнью родители давно знают, что почем. Ну, а мы, сдерживая слезы и возгласы удивления, попытались узнать, во сколько примерно обойдется собрать ребенка в школу.

Ярмарка возле ДК профсоюзов отличается тем, что здесь можно собрать ребенка «с нуля»: то есть приобрести форму, канцелярию, тетради и даже различные учебники с рабочими материалами.

### БЕЗ БУМАЖКИ ТЫ...

Начнем с канцелярии. Тут можно разойтись – купить самые качественные ручки и красивые предметные тетради с различными изображениями. Продавцы поделились, что самыми первыми разлетаются тетради по предметам, так как многие школьники хотят, что у них был единый стиль всех принадлежностей. Так, самые дешевые ручки обойдутся в 15 рублей. Есть дороже и более качественные, цена стартует от 50 руб. Линейки стоят от 40, стирательные резинки и карандаши – от 15 рублей. Пенал можно найти ценой до 400 рублей.

А вот самое важное – тетради, стоят от 20 рублей за обычные в 12 листов. Однако с рисунками и предметные тетради будут дороже. Например, 10 предметных тетрадей обойдутся примерно в 600 рублей.

Конечно, можно приобрести товары для таких дисциплин как технология и ИЗО. В ассортименте представлены не все при-

### От 15 до 33 тысяч

### Сколько родители потратят к 1 сентября



Самое дорогое - это школьный костюмчик. Фото Ольги Григорьевой

надлежности, но, например, цветные карандаши найти можно. Стоимость 12 цветов начинается от 150 рублей, за 24 цвета придется отдать 200 рублей.

### «ЭТО РАЗОРЕНИЕ»

Между тем, конкретные траты уже ставят в тупик родителей.

– Это какое-то разоре-

### САМОЕ ДОРОГОЕ

Активно идет продажа школьной формы. Как рассказали местные продавцы, производство у всех костюмов – отечественное. Так, платье можно найти как за тысячу рублей, так и за три тысячи. Цвета синие и черные – на выбор. Фартуки абсолютно разные – белые, черные, ажурные, с плотной тканью и карманами. Их цена начинается от 500 рублей.

Для мальчиков тоже выбор большой, только рубашек можно увидеть несколько десятков. Самые бюджетные можно приобрести за 500 рублей. Конечно, есть еще брюки, пилжаки и жилетки. Их стоимость начинается от 1500 рублей, а жилеток – от 500 рублей.

Родители пока раду-Канцелярию можно ются, что обещанный властями ГОСТ на школьную форму утвердят лишь в следующем году. Сейчас пока в большинстве российских школ с дресс-кодом требуется не полное единообразие, а скорее, спокойные тона или одни и те же фирменные цвета: типа верх – светлый, без рисунка, а низ - черный, синий или серый.

> Как свидетельствует mk.ru, родители девочек говорят, что вариант «блу

зка и сарафан» для школы оптимальный: светлое меньше пачкается и не холодно. Но даже в таком случае зимой потребуется еще пиджак или кардиган, а также брюки. Хороший сарафан с более-менее натуральным составом ткани «начинается» с отметки в четыре-пять тысяч руб. Платье – это уже шестьсемь тысяч, блузка – полторы-две, брюки и юбки – три-пять тысяч минимум. Дорого форма обойдется тем, кто шьет ее в ателье. Девчоночьи жакет и брюки потянут на сумму 12 тысяч, на мальчика – еще дороже! В общем, получается, что форма, которую когла-то ввели в школах изза послевоенной нищеты и неустроенности, нынче дорогое удовольствие.

Есть на главной школьной ярмарке и обувь – повселневная, спортивная и «сменка». В основном в пределах тысячи-двух, но есть, конечно, и дороже.

### СТОЛИЦА, ПОМОГИ!

Насчет минимального «школьного портфеля» для российских семей, тут оценки сильно разнятся. Скажем, одна из местных продавщиц, уверяет, что если сильно сэкономить, то можно и в пять тысяч уложиться - на одного школьника. Хотя многое, конечно, зависит, от конкретной ситуации: первоклассника или сильно выросшего за лето подростка надо реально обувать-одевать с «нуля», а кому-то портфелей и канцтоваров хватает на несколько лет. Но в среднем, если верить продавцам, собрать хабаровского школьника можно за 10-15 тысяч рублей.

А вот у родителей взгляд иной. Вот хабаровчанка Евгения (у нее двое детей, будущий пятиклассник и третьеклассница) планирует уложиться с покупками в 50 тысяч, то есть примерно по 25 тыс. руб. на каждого.

У Анастасии тоже двое детей, планирует сэкономить в этом году на одежде, и все равно потратит примерно сорок тысяч. А вот у Натальи трое детей, причем один - о, ужас! первоклассник. Так что в этом году у нее уже ушло на троих свыше сотни тысяч рублей!

Неслучайно, что многие родители в этом году с надеждой ждали вестей из столицы. А вдруг, как это было в пандемию, государство расщедрится и вновь выплатит родителям с детьми от шести до 18 лет «первосентябрьский капитал» в сумме заветных десяти тысяч. Ведь по оценкам различных столичных экспертов, в этом году школьная корзина в России стоит минимум 22 тысячи рублей. И в ряд депутатов Госдумы недавно выступили с подобной инициативой, писали даже какое-то письмо премьер-министру Мишустину. Однако больше ничего о той инициативе не слышно.

Так что, как говорится, на столицу надейся, а сам не плошай. Многие советуют родителям не дожидаться ажиотажа последних дней августа. Другие, наоборот, рекомендуют оптовые закупки канцтоваров, тетрадок, обложек, наборов для рисования, рабочих тетрадей, учебных пособий и прочего – отложить до последней недели перед 1 сентября. Когда многие магазины и маркетплейсы устраивают так называемые «сейловые распродажи». Тогда «школьный набор», иногда он так и называется, дешевеет порой на 50-75%. Это же относится и к рюкзакам, форме и обуви: их цена накануне Дня знаний часто падает в разы. Дефицита сейчас нет, магазины заинтересованы распродать остатки, уверяют знатоки. Некоторые илут еще дальше и советуют покупать какие-то отдельные вещи уже в сентябре, когда скидки будут уже не дутые, а реальные.

Но сам День знаний все же нельзя отложить, так что свои минимальные 10-15 тысяч родителям все же придется потратить еще до этой светлой даты...

Марина Кутепова

### АКЦИЯ

### ПОМОГАЕМ СОБРАТЬСЯ В ШКОЛУ

Более двух тысяч детей уже подготовили к учебе неравнодушные жители Хабаровского края в ходе ежегодной благотворительной акции «Помоги собраться в школу», которая продлится до 30 сентября. К 11 августа общая сумма оказанной помощи составила 3,6 млн рублей.

Акция, напомним, призвана помочь школьникам из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении

- В акции участвуют не только простые жители края, но различные организации, индивидуальные предпринимацобслуживания населения края принимают как денежные пожертвования, так и вещи, школьные принадлежности. Дополнительную информацию можно получить по будням с 9:00 до 18:00 по телефону (4212) 32-62-49, - сообщили в Минсоцзащиты края.

Для малоимущих многодетных семей из сельской местности есть дополнительные условия. Для сбора в школу они могут воспользоваться единовременной выплатой в размере 1200 руб. Заявления принимают в центрах соцподдержки по месту жительства. Такая материальная помощь уже выплачена на 264 детей. Из краевого бюджета выделено 316,8 тыс. рублей.

Олег Потапов

ние, а не школа! Я в шоке: 10 тетрадей и четыре ручки обошлись мне в тысячу рублей. И это только пока для одного ребенка, а у меня их двое, - сетует хабаровчанка Екатерина. – Одна общая тетрадь стоит рублей 80-90, а в прошлом году общие тетради в районе 30-40 рублей были. Получается, вдвое-втрое подрожали!

Не забудем про обложки на учебники и тетради они стоят от 20 рублей. А куда сложить все купленное? Портфели тоже продают, цены начинаются от 1500 рублей. Есть варианты и дешевле, но их прочность далека от идеала. Самый дорогой ранец, который нашел наш коллега из «МК в Хабаровске», обойдется покупателю в 5200 руб.

риобрести как полешевле, так и дороже. Если вы захотите покупать только красивые товары, то есть. точилки в виде зайчиков, резинки в виде цветочков и объемные пеналы с изображениями героев мультфильмов, то знайте – это точно выйдет в копеечку. Но как же не порадовать ребенка и не поднять ему настроение – вот и входят многие родители в серьезные траты...

### В промышленности усугубляется проблема кадрового дефицита. О нехватке работников заявляют уже 42% проанализированных предприятий, это максимум почти за 30 лет, сообщили в Институте экономической политики им. Гайдара (ИЭП). Такие тенденции вынуждают Минпромторг выступать в нехарактерной роли – заказчика кадровой политики.

В ведомстве делятся идеями, что делать: совершенствовать миграционную политику, заниматься «человекособирательством», запуская программы репатриации, и т.д. Рецепты же экспертов, например, из Высшей школы экономики (НИУ ВШЭ), варьируются от внедрения менее трудоемких технологий до поиска изобретателей буквально в

### «РЕКОРДЫ» ДЕФИЦИТА

В российской промышленности установлен новый «рекорд» кадрового дефицита за всю 27-летнюю историю наблюдений этого показателя (с 1996 года), сообщили в ИЭП по итогам опроса промпредприятий.

В начале третьего квартала 2023-го о недостатке работников заявили 42% предприятий. Предыдущий максимум зафиксирован в апреле – 36%. Как следует из пояснений заведующего лабораторией конъюнктурных опросов ЙЭП Сергея Цухло для «НГ», у предприятий спрашивали, как они оценивают текущую численность занятых в связи с ожидаемым в ближайшей перспективе спросом.

Наиболее острая нехватка кадров в легкой промышленности – там на нее жалуются свыше 70% предприятий. В машиностроении о дефиците кадров заявляют 42% предприятий, в химпроме – 32%, в пищевой – 22%.

Были и другие вопросы – например, о том, что сейчас, то есть в начале третьего квартала, больше всего сдерживает рост производства. Судя по материалам ИЭП, три главных ограничителя по версии предприятий выглядят так: неясность текущей экономической ситуации и ее перспектив (54% упоминаний), нехватка квалифицированных кадров (41%), внутренний платежеспособный спрос – тоже 41%.

В свою очередь, эксперты Центра конъюнктурных исследований НИУ ВШЭ, проанализировав результаты опросов Росстата, заявляют, что во втором квартале о недостатке квалифицированных рабочих как об ограничителе промышленного роста сообщали 16% предприятий добывающего сектора и 25% предприятий в обрабатывающих отраслях. В этом случае недостаток квалифицированных калров оказался в списке ограничителей на пятом месте.

### ГДЕ КОРЕНЬ ЗЛА

По оценкам ВШЭ, каскадный уход с российского промышленного рынка иностранных компаний скорее всего не приведет к спаду производства, «однако для минимизации возможных потерь необходимо не только попытаться увеличить численность занятых в обрабатывающей промышленности, но и найти способы привлечения наиболее

### Найти кадры в гараже

### Минпромторг призвал заняться «человекособирательством»



квалифицированных кадров».

На длинном периоде решить проблему можно за счет увеличения вложений в человеческий капитал (в образование, здравоохранение, науку) и ускоренной подготовки и переподготовки работников на предприятиях, поясняют экономисты.

Наиболее острая нехватка кадров в легкой промышленности – там на нее жалуются свыше 70% предприятий. В машиностроении о дефиците кадров заявляют 42% предприятий, в химпроме - 32%, в пищевой - 22%.

Ав качестве текущего маневра, по их мнению, «можно задействовать «бойцов невидимого фронта». «В российской экономике оценочно около 12-14 млн человек заняты неформальной деятельностью... Правда, в основном неформалы заняты в торговле, сфере услуг и частично в строительстве и сельском хозяйстве. Однако наверняка среди них есть квалифицированные изобретатели, которые работают в гаражах и других помещениях», – отметили экономисты.

Есть и другие рецепты. Ранее проректор НИУ ВШЭ Сергей Рощин обратил внимание на то. что «разговор про кадры – это разговор не про кадры». «Это разговор про другие технологии с меньшей трудоемкостью... Надо перестать поддерживать инвестпроекты с высокой трудоемкостью... Снижение трудоемкости, повышение производительности, переход к другим технологиям – это единственное, во что надо вкладываться», - считает он.

Обозначили кадровую проблему и в Минпромторге. «Главный вызов для дальнейшего роста промышленности - кадры. Поэтому Минпромторг вынужден выступить сейчас в

не совсем характерной для себя роли – заказчика на кадровую политику», – сообщил ранее первый замглавы Минпромторга Василий Осьмаков.

В ведомстве Дениса Мантурова перечислили идеи и предложения, как можно решить проблему. «Первое – надо более четко артикулировать нашу миграционную политику, формировать здесь понятные механизмы и правила, безопасные для социальной стабильности. Второе – нужно по-настоящему заняться «человекособирательством», запускать программы репатриации, а основными КПЭ (ключевыми показателями эффективности. – « $H\Gamma$ ») в каждой сфере должны стать показатели по притоку и оттоку кадров», – перечислил представитель министерства.

Кроме того, по его словам, необходимо по-новому взглянуть на проблематику, связанную с производительностью труда, «потому что без рывка в этой сфере и внедрения современных стандартов мы с этой ситуацией не справимся». «И еще одно направление – образование. Нужно обратить внимание на альтернативные форматы подготовки кадров, позволяющие подготовить специалиста за короткие сроки», - уточнил Василий Осьмаков.

### СТАРАЯ БЕДА

Примечательно, однако, что проблема хронической нехватки квалифицированных калров для промышленности возникла не внезапно, она назревала годами. Например, как считает Сергей Цухло, истоки кадрового голода в промышленности - «в свертывании советской системы среднего специального образования (приснопамятных ПТУ)» и в развертывании избыточной, по его оценкам, системы высших учебных заведений.

«Такая ситуация формировалась давно, в основном под влиянием избыточной занятости 90-х годов. Пока были в прямом смысле слова живы выпускники советских ПТУ, промышленности удавалось решать свои кадровые проблемы. Но с каждым годом этих кадровых рабочих становилось меньше», - говорит

По его уточнению, кадровый голод в промышленности обострился в 2007-м – начале 2008 года, но экономический кризис 2008-2009 годов «снял» эту проблему. «Стагнация 2012-2016 годов, вялый рост 2017-2019 годов и ковидный кризис 2020го затушевали проблему кадров, но не остановили процесс естественного движения населения - кадровые рабочие советской выучки уходили с предприятий и из жизни, а молодежь предпочитала диплом о высшем образовании, хотя бы номинальный», отметил Цухло.

### ЯМА И ПРОЦЕССЫ

Если говорить об инженерно-технических работниках, то проблема их нехватки существует давно, несколько десятилетий, следует из пояснений операционного директора компании Апсог Алексея Миронова. И связана она с тем, что предложение рынка труда в этой части не росло. Второй момент - неквалифицированные рабочие. В данном случае, по его словам, сказались демографическая яма, отсутствие достаточного числа мигрантов, в целом непопулярность подобных специальностей как таковых - влияние этого комплекса факторов усилилось

«Ситуация с нехваткой рабочего и производственного персонала стала близкой к критической в 2020-м, в течение 2021 года она была усугублена пандемией, оттоком мигрантов и их переходом в другие сферы, а в полную силу заявила о себе в 2022 году «на фоне сохраняющегося эффекта демографической ямы, мобилизационных и релокационных процессов»,

комментирует также директор по взаимодействию с органами власти компании HeadHunter Виталий Терентьев.

«Теперь, когда Минпромторг стал своего рода хабом и арбитром в ситуации многочисленных выходов иностранного бизнеса в том числе из промышленного сектора, на дефицит кадров обращено должное внимание», – отметил он. «Мы полностью поддерживаем идею, чтобы определенное ведомство на уровне государства было бы озадачено тем, чтобы помогать компаниям решать данную проблему», – говорит Алексей Миронов.

Наиболее перспективными для реализации идеями министерства Терентьев считает обучение, переобучение сотрудников, повышение престижности работы на производстве среди молодежи, осторожное регулирование внешней миграции и стремительную автоматизацию производственных процессов.

«Для решения проблемы трудовых ресурсов очень важна автоматизация и развитие робототехники, - соглашается замдиректора «Центра развития» НИУ ВШЭ Валерий Миронов. – Для экономии труда важно и развитие информационно-коммуникационных технологий в

Помимо этих мер необходимо максимально расширять границы найма, привлекая кадры из других секторов экономики, а также из других регионов – прежде всего из тех, где сохраняется более высокая, чем в среднем по стране, безработица, добавил Терентьев.

### СРАЗУ НЕ РЕШИТЬ

В итоге, если резюмировать мнения экспертов, волшебного, простого и быстрого решения проблемы не существует. Один из примеров приводит Алексей Миронов. Допустим, наукоемкие технологии. Они нужны, важны, но не стоит рассчитывать, что только за счет них сразу же получится закрыть все пробелы. Ведь и сами эти технологии тоже формируют потребность в определенных кадрах - в квалифицированных сотрудниках, которые смогут с ними работать.

Так что, как пояснил Алексей Миронов, нужна последовательная целостная политика со стороны государства по развитию рынка труда. Это работа с системой образования (подготовка новых спениалистов), повышение трудовой мобильности (стимулирование переезда граждан в другие регионы с использованием дотаций от государства), поддержка и развитие проектной занятости (на промышленных предприятиях все чаще используется система вахт), обучение и переобучение (государство помогает с переквалификацией). Конечно, важным фактором остается и конкурентоспособность оплаты труда.

Анастасия Башкатова, «Независимая газета»

### Хочу сменить фамилию!

### Как вместо Сидоренко стать Сидоровым?

Вы захотели свою всем известную фамилию Иванов поменять, к примеру, на еще более известного Чарльза Бронсона? Или, наоборот, вместо неблагозвучного сочетания букв стать именно Сергеем Ивановым? Причины для смены имени и фамилии могут быть разными – вы можете в ЗАГСе даже сказать, что вам «так просто захотелось»! Однако что для этого нужно сделать?

Вместе со сменой ФИО придется заменить и весь набор документов, которые вы накопили за свою жизнь. Для начала лишь напомним, что сменить имя и фамилию человек может самостоятельно уже после 18 лет. Ребенку младше 14 обязательно потребуется согласие обоих родителей и одобрение органов опеки.

### ЗАНИМАЕМ ОЧЕРЕДЬ

Классическая причина перемены — брак или развод. Хотя, как отмечают в хабаровских ЗАГСах, в последние годы женский пол все чаще предпочитает оставаться при своей девичьей фамилии. Возможно, сказывается влияние феминизма? А возможно, многими движет не желание менять затем весь пакет личных документов. Ведь это накладно для семейного бюджета, да и возни и траты времени — меньше.

В любом случае, первым делом желающие сменить ФИО отправляются в ближайший ЗАГС. Хотя заявление можно подать в любом учреждении — независимо от места рождения, проживания или регистрации. И все же первый совет: если обратиться в ЗАГС по месту рождения — процесс смены ускорится.

Российское законодательство запрещает вносить в структуру имени цифры, числительные, символы, титулы, должности, ранги и, конечно, бранные слова.

В городских ЗАГСах документы на смену фамилии принимают по записи. И порой тут бывает небольшая очередь. Скажем, в нашем случае нам предложили свободное место почти через полтора месяца! Ого, значит, столько желающих? Или летом ЗАГСы так загружены работой?

Отметим, что фамилия, которую вы выбрали, может быть любой, но должна соответствовать ряду требований: не содержать цифр, числительных и символов. Кроме дефиса, вдруг, скажем, вы возьмете двойную фамилию



типа Петров-Таврический или Муравьев-Амурский? Также российское законодательство запрещает вносить в структуру имени титулы, должности, ранги и бранные слова.

### РАСПЛАТА ЗА ГРЕХИ

Какие документы нужны для смены фамилии? Первым делом, заявление (оно пишется в ЗАГСе), также паспорт и свидетельство о рождении, для несовершеннолетних детей — документы о рождении.

Еще нужно свидетельство о браке. Если ваша жизнь была бурная, браков было несколько, и каждый раз изменялась фамилия - вот вам расплата за грехи молодости: нужны справки о заключении всех предыдущих браков! Также понадобится свидетельство о расторжении брака, если вы решили вернуть прежнюю девичью фамилию. Нужно и свидетельство о смерти супруга (супруги) – в случае их смерти. И наконец, обязательно требуется чек об уплате госпошлины. Это святое.

Тут надо пояснить, что за внесение изменений в свидетельство об акте гражданского состояния берется пошлина в размере 1600 руб. А еще в ЗАГСе нужно заплатить за выдачу свидетельства о госрегистрации — готовьте еще триста рублей. Важно, что оплата пошлины должна быть произведена от имени того, кто решился на смену ФИО.

После того, как вы подали все документы, придется подождать примерно месяц – пока

ваше заявление рассмотрят и зарегистрируют. Затем вас пригласят на прием, чтобы выбрать свидетельство о рождении с новой фамилией.

### КВЕСТ И ЗАСАДА

После чего начнется настоящий квест по замене всех документов. И чем старше человек, тем солиднее сей список бумаг.

Итак, российский паспорт РФ меняется в течение 30 дней, госпошлина – 300 руб. Сделать это можно через портал «Госуслуги». Обязательно меняем в страховой компании полис OMC. Тоже за 30 дней, но бесплатно. СНИЛС – в тот же срок, бесплатно, в Социальном фонде РФ. Если вы автомобилист(ка) – меняем документы на авто. В течение двух недель. Госпошлина на замену ПТС – 350, за замену водительского удостоверения – 2000 руб. Й не забудьте внести изменения в полис ОСАГО, это делают бесплатно в страховой компании.

Военный билет – в течение двух недель вы обязаны поставить в известность военкомат, и лишь потом заняться заменой. С этим нынче строго, можно даже сказать, сурово.

Если есть загранпаспорт, то у вас еще одна засада. Госпошлина за выдачу документа старого образца на пятилетку пока составляет 2000 руб., нового, биометрического образца на десять лет — пять тысяч.

Одна радость: трудовую книжку чаще всего не меняют, просто делают там запись о новых ФИО.

А также не забудьте поменять: документы о собственности на недвижимое имущество (госпошлина — 350 руб.), сертификат на маткапитал, банковские карты, студенческий билет и зачетную книжку, договоры со страховыми компаниями, мобильными операторами, ТСЖ и «управляйками» вашего дома, медучреждениями и прочими органами. Уфф...

### оно вам надо?

В итоге, по приблизительным подсчетам, взрослому работающему человеку понадобится примерно два-три месяца и семь тысяч рублей — чтобы заменить весь пакет документов. Так что теперь подумайте еще раз: а оно вам надо, становиться Чарльзом Бронсоном?

Виктория Андреева

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

### ПОДДЕРЖКА

### МАТКАПИТАЛ – НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ

За первую половину года уже 124 тысячи семей края оплатили образование детей средствами материнского капитала. На эти цели Социальный фонд перечислил порядка 6,2 млрд рублей.

Как напоминают в СФР, маткапитал – действующая в России мера поддержки семей с детьми. В 2023 году при рождении первенца родители получают 587 тысяч рублей, за второго ребенка – 775,6 тыс. Если сертификат уже оформлен на первого ребенка, при рождении второго дополнительно положено 188,7 тыс. руб.

Средствами семейного капитала можно оплатить обучение ребенка в любых образовательных организациях – от детсада до университета, курсы иностранного языка и вождения автомобиля, уроки творчества и спортивные занятия. Главное условие, чтобы у организации была лицензия на образовательную деятельность. Кроме того, маткапитал разрешается использовать на обучение у частных преподавателей и присмотр у няни, работающей в качестве ИП. В таких случаях также обязательно наличие лицензии на оказание образовательных услуг. Также маткапитал позволяет оплатить жилое помещение и коммунальные услуги в общежитии, предоставленном на время обучения.

Средства господдержки можно направить на образование как родных, так и усыновленных детей. Главное, чтобы ребенок был не старше 25 лет, а учебное заведение находилось в России и имело лицензию. Чтобы воспользоваться маткапиталом, нужно подать заявление через портал госуслуг, МФЦ или клиентскую службу Соцфонда.

Марина Кутепова

### жизнь и кошелёк

### НОВЫЕ ВЫПЛАТЫ ДЛЯ ХАБАРОВСКИХ ДЕТДОМОВЦЕВ

Ежемесячные краевые выплаты детям-сиротам, так называемые «карманные деньги», в новом размере стали выдаваться с июля воспитанникам детских домов Хабаровского края. Их получают почти 800

Как пояснили в правительстве края, по решению губернатора выплата увеличена в 20 раз. Такие выплаты выдаются детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, старше шести лет, проживающим в детдомах. Размер для детей шести-восьми лет составляет 600 рублей (было 50), для 9-12 лет — тысяча рублей (было 70), для 13-18 лет — три тысячи (было 150 рублей). Из краевого бюджета на выплаты выделены дополнительные средства.

Также в правительстве напоминают, что воспитанники детдомов в крае находятся на полном гособеспечении. Соцслужбы помогают им в получении жилья, поиске работы, организации быта, питания, обеспечивают для них прожиточный минимум, медобслуживание. Отдельным направлением ведется социализация подростков во взрослую самостоятельную жизнь. Выдача «карманных денег» — один ее инструментов.

Валерий Лапин

иB

**06.30** Утро <sup>16+</sup>

ДЕТЕКТИВ" <sup>16</sup>

Футбол

Футбол 04

программа

программа

репортаж 12

**16.55** Бокс

**11.00** Регби <sup>12+</sup>

### ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 АВГУСТА

### **П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ **05.00** Доброе утро <sup>12+</sup> **09.00**, **12.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости **09.10** АнтиФейк <sup>16+</sup> **09.50** Жить здорово! <sup>16+</sup> 10 40 12 15 16 25 00 05 00.50, 01.30, 02.10, 02.50, 03.05, 03.30, 04.05

Подкаст <sup>16+</sup> **16.55** Мужское / Женское <sup>16+</sup> 17.50, 19.15 16+ 19.55 Куклы наследника

Тутти <sup>16+</sup> **21.00** Время **21.45** Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" <sup>12+</sup> **23.00** Большая игра <sup>16+</sup> **23.50** Вызов <sup>12+</sup>

**05.25** X/ф "ФЕЙЕРВЕРК" <sup>12+</sup> **07.00** Сегодня утром 12 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня <sup>16+</sup> **09.20** "Ступени Победы" <sup>16</sup> **11.00** Х/ф "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ" 16 **13.30**, **03.35** Т/с "БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ" 164 **18.00** "Курская битва" <sup>16+</sup> **18.50** Специальный репортаж 16

**19.15** По горячим следам <sup>16+</sup> **20.10** Д/ф "Загадки века" <sup>12+</sup> **21.00** Открытый эфир <sup>16+</sup> OTP ==

**06.00** X/ф "ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ 07.30, 11.20, 17.00 Каленларь1

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 **10.10**, **11.50**, **22.35** Т/с **12.45. 05.15** Песня остаётся с человеком 3 **15.10** X/ф "СТО ГРАММ ДЛЯ

**16.25**, **16.40** Курская дуга 12-1 **17.25** М/ф "Мартынко" <sup>12+</sup> **17.35** Вспомнить всё <sup>12+</sup> **18.05** "ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ" <sup>16+</sup> **21.00** X/ф "СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИША" 12

### РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **05.00**, **09.30** Утро России <sup>12+</sup>

09.00, 14.30, 21.05, 11.00, **14.00**. **16.00**. **20.00** Вести Информационная программа **09.55** О самом главном <sup>12+</sup> Программа о здоровье **11.30**, **17.30** 60 минут <sup>12-</sup> **14.55** Т/с "ГОДУНОВ" <sup>16+</sup> **16.30** Малахов <sup>16+</sup> **21.20** Т/с "СПАССКАЯ" <sup>12+</sup> 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12 **02.25** Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12 **04.10** Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 12+

### ТВШ ТВ ЦЕНТР

**06.00** Настроение <sup>12+</sup> **08.25** Х/ф "ИСПРАВЛЕННОМУ **10.35**, **04.45** "Виктор Мережко. Здравствуй и прошай" 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, **00.00** События **11.50** Т/с "СТАЖЁРЫ" <sup>16+</sup> **13.40**, **05.20** Мой герой <sup>12+</sup> **14.45** Город новостей <sup>16+</sup> **15.00**, **03.15** "АНАТОМИЯ УБИЙСТВА" <sup>124</sup> **17.00** Фактор БЕХ опасности 16+ **17.40, 00.30** Петровка, 38 <sup>16+</sup> **18.10** Х/ф "ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА" <sup>12+</sup> **22.35** Формула успеха <sup>16-1</sup>

### **01.25** Д/с "Назад в СССР" 16+ **02.05** Гражданская война <sup>12+</sup>

**23.10** Знак качества <sup>16</sup> **00.45** "90-е" <sup>16+</sup>

**ДОМАШНИЙ 06.30** 6 калров 16+ **06.35**, **05.40** По делам несовершеннолетних <sup>16+</sup> **08.00** Давай разведёмся! 16+ **09.00** Тест на отцовство <sup>16</sup> **11.15**, **23.20** Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" **12.30**, **00.35** Т/с "ПОРЧА" <sup>16+</sup> **13.00**, **01.05** "3HAXAPKA" <sup>16+</sup> **13.35**, **01.40** Т/с "ВЕРНУ **14 10 02 05** "FOJOCA УШЕДШИХ ДУШ" <sup>16+</sup> **14.45** БАБОЧКИ И ПТИЦЫ <sup>16+</sup>

### CTC

**04.40** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ **06.00**, **05.50** Ералаш <sup>04</sup> **06.30** Мультсериалы <sup>6+</sup> 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00, 23.20 Сегодня Информационная программа **08.25**, **10.35** "ЛЕСНИК. РОДИТЕЛЯМИ" 16+ СВОЯ ЗЕМЛЯ" Детективный сериал ПОЛИЦЕЙСКИЙ" <sup>16+</sup> **16.35**, **19.00**, **19.30** Т/с **13.25** Чрезвычайное происшествие 16 **14.00** Место встречи <sup>16+</sup> **16.45** Т/с "ЗИМОРОДОК" <sup>16+</sup> "УХОЖУ КРАСИВО" **20.00** Т/с "АНОНИМНЫЙ **00.20** Х/ф "РЕВОЛЬВЕР" <sup>18</sup> **02.30** "ПАПИНЫ ДОЧКИ" <sup>0+</sup>

### **05.10** 6 кадров

**23.40** Путь бойца <sup>18+</sup> **01.00** Х/ф "БРАТАНЫ" <sup>16+</sup> MATTLE MATY 05.45, 23.55, 02.25, 04.40 06.45 14.05 23.25 02.00 **04.30** Все на Матч! 12 **07.25** Автоспорт <sup>6</sup> **08.25**, **09.45** Пляжный **09.40** Новости <sup>0+</sup> Информационная **13.00** Звёзды без правил 12+ **13.30** Всё о главном <sup>12+</sup> 14.00, 16.30, 19.50 Новости Информационная 16.35. 19.30 Специальный **19.55** Есть тема! 12+

### **21.25** Регби ПЯТ<u>ЫЙ КАНА</u>Л

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия **05.25** Т/с «ПОДСУДИМЫЙ» 16-**08.55** Знание-сила 09.30, 13.30 «ПОДЛЕЖИТ УНИЧТОЖЕНИЮ» **14.00** «МОРСКИЕ ЛЬЯВОЛЫ» 16-**17.30**, **02.40** «СЛЕД» <sup>16+</sup> Детективный сериал **21.25**, **00.30** Т/с «СВОИ» <sup>16+</sup> **03.55** Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ

**П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Доброе утро <sup>12+</sup> **09.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** 

09.45 Жить здорово! 16

19.55 Куклы наследника

**21.45** Т/с "СЕМНАДЦАТЬ

МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12-

00.05, 00.50, 01.30, 02.10,

02.50, 03.05, 03.30, 04.05

🛧 звезда 🛮 ЗВЕЗДА

**05.10**. **13.30**. **03.35** "БЕЛАЯ

**03.10, 13.30, 03.35** ВЕЛАА СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ" <sup>16+</sup> **07.00** Сегодня утром <sup>12+</sup> **09.00, 13.00, 19.00** Новости

**11.00** "РОДНАЯ КРОВЬ" <sup>12+</sup>

**19.15** По горячим следам <sup>164</sup>

**20.10** Улика из прошлого <sup>16+</sup>

**22.45** Между тем <sup>12+</sup> **23.15** Оружие Победы. Щит и

OTP

дня --**09.15**, **21.00** Открытый

**18.00** "Курская битва" **18.50** Специальный репортаж <sup>16+</sup>

меч Красной армии 16

**06.40**, **18.05** "ЛУЧШЕ НЕ

Календарь <sup>12+</sup> **08.00**, **08.30**, **09.00**, **09.30**,

10.00, 13.00, 14.00, 15.00,

08.05, 08.35, 09.05, 09.35,

13 10 14 05 19 20 01 25

ОТРажение <sup>12+</sup> **10.10**. **11.35**. **22.35** Т/с

**12.30** Д/ф "Александр

**16.40** Курская дуга <sup>12+</sup> **17.25** М/ф "Остров" <sup>12+</sup>

Богданов" <sup>12+</sup> **15.10** X/ф "СЛУЖИЛИ ДВА

**17.35** Человек и судьба <sup>12+</sup> **21.00** "МАГНИТНЫЕ БУРИ" <sup>12+</sup>

OTP ==

**FURAFT**" 1

**06.00** Коллеги <sup>12+</sup>

07.30, 11.05, 17.00

**19.00** Новости

"ОТТЕПЕЛЬ"

ТОВАРИЩА" 124

**23.00** Большая игра 16

10.35, 16.30, 17.50, 19.15 16+

**16.55** Мужское / Женское <sup>16+</sup>

**09.05** АнтиФейк <sup>16+</sup>

Новости

Тутти <sup>16</sup>

**21.00** Bnema

**23.50** Вызов <sup>12+</sup>

**08.00** Уральские пельмени <sup>16</sup> **08.40** Іптуристы <sup>16+</sup> **09.20** 100 мест, где поесть <sup>16+</sup> **10.25** X/ф "ЗНАКОМСТВО С **12.40** X/ф "ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2" <sup>16+</sup> **14.35** X/ф "БРИЛЛИАНТОВЫЙ **20.00** "ВСПОМНИТЬ ВСЁ" <sup>16+</sup> **22.20** "ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ" <sup>16</sup>

### россия Ж РОССИЯ К

**06.30** Пешком <sup>16+</sup> 07.05 Легенды мирового кино <sup>16+</sup> **07.35**, **16.15** Д/ф "Ангелы и демоны "умного дома" <sup>16+</sup> **08.15** Жизнь и судьба <sup>16+</sup> **08.35**. **16.00** Цве времени <sup>16+</sup> **08.55** X/ф "ПРОДАННЫЙ CMEX" 0+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры <sup>1</sup> **10.15** Д/ф "Вильям

Похлебкин. Рецепты нашей жизни" **11.00** X/ф "СТРАТЕГИЯ **12.15** Д/ф "Забытое

ремесло" <sup>16+</sup> **12.45** Линия жизни <sup>16-</sup> **13.40**, **02.30** Д/ф "Запечатленное время" <sup>16+</sup> **14.10** Эрмитаж <sup>16+</sup> **14.35** Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУЛУЛА́Я́" **17.15**, **00.45** Музыка эпохи

18.15 Д/ф "Рассекреченная **18.45**, **01.45** Д/ф "Виктор Розов. Пьеса без правил" <sup>16+</sup> **19.45** Письма из провинции <sup>16+</sup> **20.15** Абсолютный слух <sup>16+</sup>

20.55 Спокойной ночи малыши! **21.10** "ВИШНЕВЫЙ САД" <sup>12-</sup> **23.10** Кинескоп <sup>16+</sup> **00.00** Т/с "СТРАЖА" <sup>16</sup>

### ВТОРНИК, 22 АВГУСТА

### РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **05.00**, **09.30** Утро России 12-09.00, 14.30, 21.05, 11.00, **14.00**, **16.00**, **20.00** Вести Информационная

программа **09.55** О самом главном 12+ **11.30**, **17.30** 60 минут <sup>12+</sup> **14.55** Т/с "ГОДУНОВ" <sup>16+</sup> **16.30** Малахов <sup>10</sup> **21.20** Т/с "СПАССКАЯ" 12+ 23.25 Вечер с Владимиром

Соловьёвым 124 **02.05** Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 124 **03.55** Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" <sup>12</sup>

### **ТВШ** ТВ ЦЕНТР

**06.00** Настроение <sup>12+</sup> **08.20** Х/ф "ИСПРАВЛЕННОМУ REPUTÉ **10.35**, **04.40** "Станислав

Говорухин. Он много знал о 11.30, 14.30, 17.50, 22.00,

**00.00** События **11.50** Т/с "СТАЖЁРЫ" <sup>16+</sup> **13.40**, **05.20** Мой герой <sup>12+</sup> **14.45** Город новостей <sup>16</sup> **15.00**, **03.15** Т/с "АНАТОМИЯ УБИЙСТВА" **16.55** Д/ф "Валентина Легкоступова. На чужом

**18.10** "СЕЛФИ С СУДЬБОЙ" 12+ **22.35** Формула успеха <sup>16-1</sup> **23.10** "Месть брошенных

**00.30** Петровка, 38 <sup>16+</sup> 00.45 "Тайная комната Борис Джонсон" 16-**01.25** Прощание <sup>16+</sup>

### ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+ **08.20** Давай разведёмся! <sup>16+</sup> **09.20** Тест на отцовство <sup>16+</sup> **11.35**, **23.20** Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" 10 **12.50**, **00.35** T/c "ΠΟΡϤΑ" <sup>16+</sup> 13.20, 01.05 "3HAXAPKA" 16+ **13.55**, **01.40** T/c "BEPHУ ЛЮБИМОГО" 16 **14.30**, **02.05** Т/с "ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ" <sup>16+</sup> **15.05** БАРХАТНЫЙ СЕЗОН <sup>16+</sup>

### EEB HTB **04.55** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ

ФОНАРЕЙ" 16 06.30 Утро 164 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20 Сегодня **08.25**, **10.35** Т/с "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

**14.00** Место встречи <sup>16+</sup> **16.45** Т/с "ЗИМОРОДОК" <sup>16+</sup> **20.00** Т/с "АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ" <sup>16+</sup> **23.40** Путь бойца <sup>18+</sup> **01.10** X/ф "БРАТАНЫ" <sup>16+</sup>

### МАТЧ

06.45, 14.05, 22.30, 01.30, **04.00** Все на Матч! 12-**07.35** Футбол <sup>64</sup> 08.35, 16.35, 19.30 Специальный репортаж 12+ 08.55, 23.25, 01.55, 04.45 Футбол

**11.00** Регби <sup>12</sup> **13.00**, **21.25** Звёзды без правил 12 13.30 Наши иностранцы 124 14.00, 16.30, 19.50, 21.55 Новости

Информационная программа

**16.55** Бокс **19.55** Есть тема! 12+ **22.00** География спорта 12-

### 05.00, 09.00, 13.00, 17.00

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

**00 00** Известия <sup>1</sup> **05.25** Т/с «ПОДСУДИМЫЙ» <sup>16+</sup> **08.55** Знание-сила <sup>о</sup> 09.30, 13.30 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД» <sup>16+</sup> **14.00** Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 164 **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» 16+ **21.25**, **00.30** Т/с «СВОИ» <sup>16+</sup> 03 55 T/C "TPOKYPOPOKAS

ПРОВЕРКА» 1

### CTC

**06.00**. **05.50** Ералаш <sup>04</sup> **06.30** Мультсериалы <sup>6+</sup> **08.00** Уральские пельмени <sup>16+</sup> **09.00** "Полное погружение" 6+ **10.40** М/ф "Команда котиков" **12.40** М/ф "Сила девяти

богов" 1 **14.55** "ВСПОМНИТЬ ВСЁ" 16+ **17.15** Шоу Уральских

пельменей 18.30, 19.00, 19.30 T/c "УХОЖУ КРАСИВО" **20.00** X/ф "БЕЗ ЛИЦА" <sup>16+</sup> 23.00 X/Φ "KINGSMAN. ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО" <sup>18-</sup>

### **01.50** "ПАПИНЫ ДОЧКИ" <sup>0+</sup> РОССИЯ Ж РОССИЯ К

**06.30** Пешком <sup>16+</sup> 07.05 Легенды мирового **07.35**, **16.15** Д/ф "Кем работать мне тогда?" 16 **08.15** Жизнь и судьба <sup>16+</sup> **08.45** X/ф "ПРОДАННЫЙ CMEX" 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры <sup>16+</sup> **10.15** Цитаты из жизни <sup>16+</sup> **11.00** X/ф "СТРАТЕГИЯ РИСКА" <sup>16+</sup> **12.15** Д/ф "Забытое 12.45 Рассказы из русской 13.40, 02.20 Д/ф "Запечатленное время" <sup>16+</sup> **14.10** Эрмитаж <sup>16</sup> **14.35** X/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ" <sup>12+</sup> **16.00** Цвет времени <sup>16+</sup> **17.15**, **00.45** Музыка эпохи 18.15 Д/ф "Рассекреченная история" <sup>16+</sup> **18.45**, **01.40** Д/ф "Анатолий Папанов. Тайники души" **19.45** Письма из провинции <sup>16+</sup> **20.15** Абсолютный слух <sup>16+</sup> 20.55 Спокойной ночи. малыши! **21.10** Спектакль

### СРЕДА. 23 АВГУСТА

### **П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Доброе утро <sup>12+</sup> **09.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости **09.05** АнтиФейк <sup>16</sup> **09.45** Жить здорово! 164 10.35, 16.30, 17.50, 19.15 16+ **16.55** Мужское / Женское <sup>164</sup> 19.55 Куклы наследника

Тутти <sup>16+</sup> **21.00** Время **21.45** Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" <sup>12+</sup> **23.00** Большая игра <sup>16+</sup> 23.50 Bызов 12

00.05, 00.50, 01.30, 02.10, 02.50, 03.05, 03.30, 04.05 Подкаст 16

### <del>☆ звезда</del> ЗВЕЗДА **05.10**, **13.30**, **03.35** "БЕЛАЯ

СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ **07.00** Сегодня утром <sup>124</sup> **09.00**, **13.00**, **19.00** Новости дня <sup>16+</sup> **09.15**, **21.00** Открытый эфир <sup>16+</sup> **11.00** "ОЖИДАНИЕ ПОЛ-КОВНИКА ШАЛЫГИНА" 12+ **18.00** "Курская битва" <sup>16+</sup> 18.50 Специальный

репортаж <sup>16+</sup> **19.15** По горячим следам <sup>16+</sup> **20.10** "Секретные материалы" <sup>16+</sup>

### OTP ==

**06.00** За дело! Поговорим <sup>12</sup>· **06.40**, **18.05** "ЛУЧШЕ НЕ 07.30, 11.05, 17.00 08.00, 08.30, 09.00, 09.30

10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 **08.05**, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **13.10**, 14.05, 19.20, 01.25 **10.10**, **11.35**, **22.35** T/c

**12.30** Человек и судьба <sup>12+</sup> **15.10** "МАГНИТНЫЕ БУРИ" <sup>12+</sup> **16.40** Курская дуга 12-**17.25** М/ф "Королевский бутерброд" <sup>12+</sup> **17.35** Свет и тени 16 **21.00** "В СОЗВЕЗДИИ БЫКА"12+ **00.30** "Живописный гимн Отечеству" <sup>12+</sup>

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **05.00**, **09.30** Утро России <sup>12+</sup> 09.00, 14.30, 21.05, 11.00, **14.00**. **16.00**. **20.00** Вести Информационная программа **09.55** О самом главном <sup>12+</sup> **11.30**, **17.30** 60 минут <sup>124</sup> **14.55** Т/с "ГОДУНОВ" <sup>16+</sup> **16.30** Малахов <sup>16+</sup> **21.20** Т/с "СПАССКАЯ" <sup>12+</sup> 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12 **02.10** Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 124 **03.50** Т/с "СЕМЕЙНЫЙ

**06.00** Настроение <sup>12+</sup> **08.25** Х/ф "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА" 124 **10.25** Д/ф "Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье" <sup>16+</sup> 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, **00.00** События **11.50** Т/с "СТАЖЁРЫ" <sup>16+</sup> **13.40**, **05.20** Мой герой <sup>12+</sup> **14.45** Город новостей <sup>16+</sup> **15.00**, **03.15** Т/с "АНАТОМИЯ **16.55** Д/ф "Леонид Филатов. Искупление грехов" 16 **18.10** X/ф "КОЛОЛЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ" 12+ **22.35** Формула успеха <sup>16+</sup> **23.10** "Курская битва" <sup>16+</sup> **00.30** Петровка, 38 <sup>16+</sup> **00.45** Д/ф "Хроники

06.30, 05.40 По делам **08.55** Тест на отцовство <sup>16+</sup> **11.10**, **23.20** Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" <sup>16+</sup> 13.30, 01.40 T/c "BEPHY любимого" **14.05**, **02.05** Т/с "ГОЛОСА

**04.50** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16 **06.30** Утро <sup>16+</sup> 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00. 23.20 Сегодня Информационная программа **08.25**, **10.35** Τ/c "ΠЁC" <sup>16+</sup> 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ **14.00** Место встречи <sup>16</sup> **16.45** Т/с "ЗИМОРОДОК" <sup>16+</sup> **20.00** Т/с "АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ" <sup>16+</sup> **23.40** Путь бойца <sup>18+</sup> **01.30** X/ф "БРАТАНЫ" 16+

### ДЕТЕКТИВ" <sup>12+</sup>

ТВИ ТВ ЦЕНТР

### Горбачёва"

ДОМАШНИЙ **07.55** Давай разведёмся! 16+ **12.25**, **00.35** Т/с "ПОРЧА" <sup>16+</sup> 12.55, 01.05 "3HAXAPKA" 16+ УШЕДШИХ ДУШ" <sup>16+</sup> **14.40** Х/ф "НЕЧАЯННАЯ ЛЮБОВЬ" <sup>16+</sup>

**06.00**, **05.50** Ералаш <sup>0+</sup> **06.30** Мультсериалы <sup>6+</sup> **14.35** X/ф "БЕЗ ЛИЦА" <sup>16+</sup> **17.25** Шоу Уральских пельменей **20.00** X/ф "ЗНАМЕНИЕ" **НА ВРЕМЕНИ"** 16 **00.35** X/ф "МИССИЯ

матч 07.00, 14.05, 22.30, 01.30, **04.00** Все на Матч! 124 **07.55**, **13.30** Футбол <sup>6+</sup> **09.55** Новости <sup>04</sup> **10.00** Автоспорт 6+ **11.00** Регби <sup>124</sup> **13.00**, **21.25** Звёзды без правил 12+ 14.00, 16.30, 19.50, **21.55** Новости Информационная программа 16.35, 19.30 Специальный репортаж <sup>12+</sup> 16.55 Бокс **19.55** Есть тема! 124 22.00 Что по спорту? **Тверь** 12

### 23.25, 01.55, 04.45 Футбол

**5** ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия Информационная программа **05.25** Т/с «ПОДСУДИМЫЙ» <sup>16+</sup> **09.30**, **13.30** Х/ф «АЛЕША» <sup>16+</sup> **14.00** Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16+ **17.30**. **02.40** Т/с «СЛЕД» <sup>16.</sup> Детективный сериал **21.25**, **00.30** Т/с «СВОИ» <sup>16+</sup> 03.55 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ

**08.00** Уральские пельмени <sup>16</sup> **09.15** "Смешарики. Начало" <sup>о</sup> **11.05** М/ф "Царство против разбойников" <sup>6+</sup> **12.25** Х/ф "ВОЛК И ЛЕВ" <sup>6+</sup> **19.00** "УХОЖУ КРАСИВО" <sup>16+</sup> **22.25** X/ф "ПОМЕШАННЫЙ НЕВЫПОЛНИМА-2" <sup>12+</sup> **02.45** "ПАПИНЫ ДОЧКИ" <sup>16+</sup>

россия Ж РОССИЯ К ф звезда ЗВЕЗДА **06.30** Пешком <sup>16+</sup> **05.10** "БЕЛАЯ СТРЕЛА. 07.05 Легенды мирового возмездие" **07.00** Сегодня утром <sup>12+</sup> **09.00**, **13.00**, **19.00 07.35**, **16.15** Д/ф "Перевороты в образовании" <sup>16+</sup> Новости дня <sup>16+</sup> **09.15**, **21.00** Открытый образовании" <sup>16\*</sup> **08.15** Жизнь и судьба <sup>16+</sup> **08.45** Х/ф "РЫЖИЙ,
ЧЕСТНЫЙ,
ВЛЮБЛЕННЫЙ" <sup>0+</sup> 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры **10.15** Д/ф "Случай Понтекорво" <sup>16+</sup> **11.00** X/ф "СТРАТЕГИЯ **20.10** Код доступа <sup>12+</sup> **22.45** Между тем <sup>12+</sup> РИСКА **12.15** Д/ф "Забытое OTP == ремесло" <sup>16+</sup> **12.45** Рассказы из русской **06.00** Очень личное <sup>12+</sup> **06.40**, **18.05** "ЛУЧШЕ **14.20** "Первые в мире" 16+ НЕ БЫВАЕТ

**14.35** X/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ 15.45, 01.55 Д/ф "Уфа. Особняк Елены Поносовой-**17.15** Музыка эпохи **17.50** "Архипелаг Земля" <sup>16+</sup> 18.45. 01.15 Острова 16

**19.55** Письма из провинции <sup>16+</sup> **20.25** Спектакль "Современник" <sup>16+</sup> **22.45** "ЧИСТАЯ ПОБЕДА" <sup>12+</sup> **23.30** Курская дуга. 80 лет Победы. Концерт-посвящение <sup>16+</sup> 02.25 "Запечатленное время

### **П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Доброе утро <sup>12+</sup> **09.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости **09.05** АнтиФейк <sup>16</sup> **09.45** Жить здорово! 164 10.35, 16.30, 17.50, 19.15 16+ **16.55** Мужское / Женское <sup>16+</sup> **19.55** Куклы наследника Тутти <sup>16+</sup> **21.00** Время **21.45** Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12\* **23.00** Большая игра <sup>16+</sup> 23.50 Вызов 12<sup>-</sup> 00.05, 00.50, 01.30, 02.10, 02.50, 03.05, 03.30, 04.05 Подкаст 16

эфир <sup>16+</sup> **11.00** X/ф "НАД ТИССОЙ" <sup>12+</sup> **12.50**, **18.50** Специальный репортаж <sup>16+</sup> **13.55. 05.00** "ДОРОГАЯ" <sup>16+</sup> **18.00** Д/ф "Курская битва" <sup>16</sup> **19.15** По горячим следам <sup>16</sup>

07.30, 11.05, 17.00 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 повости 08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 13.10, 14.05, 19.20, 01.25 ОТРажение <sup>12+</sup> **10.10**, **11.35**, **22.35** Т/с "ОТТЕПЕЛЬ" **12.30** Свет и тени <sup>16</sup>

**15.10** "В СОЗВЕЗДИИ БЫКА" 12+ **16.45** Поле битвы <sup>12.</sup> **17.25** "Цапля и журавль" <sup>0+</sup> **17.35** Сделано с vмом 12-**21.00** X/ф "ЖДИТЕ ПИСЕМ" <sup>12+</sup> **00.20** Д/ф "Булгаков. Этот мир-мой!" <sup>16+</sup> **04.25** Большая страна <sup>12+</sup>

### РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **05.00**, **09.30** Утро России <sup>12+</sup>

09.00, 14.30, 21.05, 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести **09.55** О самом главном 12+ **11.30**. **17.30** 60 минут <sup>12+</sup> **14.55** Т/с "ГОДУНОВ" 16+ **16.30** Малахов <sup>16</sup> 21.20 T/c "CПАССКАЯ" 12+ **23.30** Курская дуга. 80 лет Победы. Концертпосвящение (кат $^{12+}$ ) 01.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12 **03.45** Т/с "СЕМЕЙНЫЙ

### ДЕТЕКТИВ" <sup>12+</sup> **ТВШ** ТВ ЦЕНТР

**06.00** Настроение <sup>12+</sup> **08.25** Х/ф "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА" 12+ 10.25 "Екатерина Васильева. На что способна любовь" 10 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, OO OO CONSTIUD **11.50** Т/с "СТАЖЁРЫ" <sup>16+</sup> **13.40**, **05.20** Мой герой <sup>12+</sup> 14.45 Город новостей **15.00**, **03.15** Т/с "АНАТОМИЯ УБИЙСТВА" **16.55** Д/ф "Анна Герман Страх нищеты" 1 **18.15** X/ф "ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО" <sup>12+</sup> **22.35** Формула успеха <sup>16+</sup> **23.05** Д/ф "Курская битва" **00.30** Петровка, 38 <sup>16</sup> **00.45** Д/ф "Удар властью. Муаммар Каддафи" **01.25** Д/ф "Страшно красивый" <sup>16+</sup>

### ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних <sup>16+</sup> **07.55** Давай разведёмся! <sup>16+</sup> **08.55** Тест на отцовство <sup>16+</sup> **11.10**, **23.20** Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" <sup>16+</sup> **12.25**, **00.35** T/c "ΠΟΡϤΑ" <sup>16+</sup> **12.55**, **01.05** "ЗНАХАРКА" <sup>16+</sup> **13.30**, **01.40** Т/с "ВЕРНУ любимого' **14.05**, **02.05** Т/с "ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ" **14.40** Х/ф "КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА" <sup>16+</sup>

### ЧЕТВЕРГ, 24 АВГУСТА HTB

**04.40** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16 06.30 Утро 16 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00. 23.20 Сегодня Информационная программа **08.25**, **10.35** T/c "ΠΕC" 16+ **13.25** Чрезвычайное происшествие 16+ **14.00** Место встречи <sup>16</sup> **16.45** Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+ **20.00** Т/с "АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ" <sup>16+</sup>

### **01.15** X/ф "БРАТАНЫ" 16+ М4ТЧ

**23.40** Путь бойца <sup>18+</sup>

07.00, 14.05, 22.30, 00.55, 04.20 Все на Матч! **07.55** Футбол 6+ **09.55** Новости <sup>0+</sup> Информационная программа **10.00** География спорта <sup>12+</sup> **10.30** Магия большого спорта <sup>12+</sup> **11.00** Регби <sup>12+</sup> 13.00, 21.25 Звёзды без правил <sup>12+</sup> **13.30** Голевая Неделя <sup>6+</sup> 14 00 16 10 19 50 21 55 Новости **16.15** Специальный репортаж <sup>12</sup> **16.35** Бокс **19.55** Есть тема! 12+ 22.00 Автоспорт 6 **23.25** Футбол

### **5** ПЯТЫЙ КАНАЛ

01.40 Хоккей

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, **00.00** Известия Информационная программа 05.25 T/c «ПОДСУДИМЫЙ» 16+ **09.30**, **13.30** Х/ф «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ» <sup>16+</sup> **14.00** Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16 **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» <sup>16+</sup> **21.25**, **00.30** Т/с «СВОИ» <sup>16+</sup> **03.55** Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ

CTC **06.00**, **05.50** Ералаш <sup>04</sup> **06.30** Мультсериалы<sup>6</sup> **08.00** Уральские пельмени <sup>16+</sup> **09.05** Х/ф "ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ" 16+ **11.15** Х/ф "БУМЕРАНГ" <sup>16+</sup> **13.35** Х/ф "БОЛЬШАЯ СВАДЬБА" <sup>16+</sup> **15.20** Х/ф "ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ" <sup>16+</sup> **17.25** Шоу Уральских пельменей **19.00**, **19.30** Т/с "УХОЖУ КРАСИВО" 16 **20.00** X/ф "ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ" <sup>16+</sup> **22.15** X/ф "ВАЛЬДО" <sup>16+</sup>

"Крейцерова соната" <sup>16+</sup> **23.10** Д/ф "Случай

Понтекорво" <sup>16+</sup> **00.00** Т/с "СТРАЖА" <sup>16+</sup>

### россия Ж РОССИЯ К

**06.30** Пешком <sup>16+</sup> 07.05 Легенды мирового **07.35**, **16.15** Д/ф "Технологии **08.15** Жизнь и судьба <sup>16+</sup> **08.45** Х/ф "РЫЖИЙ, ЧЕСТНЫЙ, ВЛЮБЛЕННЫЙ" ⁰⁺ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры <sup>16</sup> **10.15** Х/ф "ЧИСТАЯ ПОБЕДА" <sup>12+</sup> **11.00** X/ф "ЖЕЛЕЗНЫЕ 12.15, 02.40 Д/ф "Забытое ремесло" <sup>16+</sup> **12.45** Рассказы из русской истории <sup>16+</sup> **13.50**, **23.45** Д/ф "Первые **14.10** Эрмитаж <sup>16+</sup>

БУДУЛАЯ" <sup>12+</sup> **15.45** Д/ф "Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский **17.15**, **00.45** Музыка эпохи Барокко <sup>16+</sup> **18.30** Цвет времени <sup>16+</sup> **18.45**, **01.55** Острова <sup>16+</sup> **19.45** Письма из провинции <sup>16+</sup>

**20.15** Д/ф "Встреча на Курской дуге" <sup>16+</sup> **20.55** Спокойной ночи, **21.10** Спектакль "Правда-хорошо, а счастье лучше" <sup>16+</sup> **00.00** Т/с "СТРАЖА" <sup>16+</sup>







Почему одни люди всегда выглядят стройными и изящными, а другие годами борются с лишним весом? Специалисты считают, что все дело в привычках, ежедневной рутине: именно она позволяет не набирать килограммы даже без диет и подсчета кало-

### на вооружение. БЕРИТЕ ОБЕД НА РАБОТУ

рий. А значит, стоит

взять такие привычки

Некоторые считают, что посещать офис с контейнером для еды — моветон в современном мире. Но бизнес-ланчи и перекусы на работе редко относятся к здоровому питанию. Обилие сахара и углеводов в фастфуде, который выбирают многие офисные сотрудники, не дает ощущения сытости надолго, зато лишних калорий в такой еде более чем достаточно.

Приобретите стильный ланч-бокс, наполняйте его здоровой домашней пищей и не забывайте про овощи. Так вы сможете контролировать питание и чув-

Семь важных привычек для худеющих ствовать себя значительно пучше.

не засиживайтесь допина. Дайте своей нер

### ПЕЙТЕ ВОДУ

Этот совет звучит так часто, что стал банальностью. И все же без нормального питьевого режима поддерживать стройность не получится. Вода помогает нормализовать метаболизм, избавляет от отечности. К тому же, часто мы путаем голод и жажду, поэтому съедаем больше, чем нужно.

Привыкнуть пить достаточно воды можно разными способами: заведите приложение, напоминающее, что пора налить стакан воды, купите красивую бутылочку, утром наполните ее и поставьте рядом с рабочим местом. Понемногу утоление жажды станет привычкой, а кожа, волосы, ногти, фигура начнут выглядеть значительно лучше.

### ЕШЬТЕ ВКУСНО

Если вы ненавидите брокколи, не стоит поглощать их, лишь потому что это считают полезным. После невкусных блюд наш мозг посылает сигналы, требуя чего-то более аппетитного. Поэтому питайтесь тем, что кажется вам вкусным. На этом построена вся система интуитивного питания, но многим кажется, что при таком разрешении они начнут поглощать бургеры и торты. Отнюдь!

Прислушивайтесь к себе, вы поймете: овощей хочется чаще, чем пирож-

ных, а мяса и молочных продуктов больше, чем чипсов и снэков.

### СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Да, иногда стройные люди встают на весы. Они не расстраиваются, увидев, что набрали пару-тройку лишних килограммов, просто начинают чуть больше двигаться и чуть меньше есть. Если же совсем перестать следить за весом, то

незаметно можно поправиться на 10 или больше килограммов.

Возьмите за правило вставать на весы раз в одну-две недели.

### ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Недосып приводит к повышению кортизола в крови, а он заставляет нас испытывать чувство голода. Старайтесь ложиться на час раньше, чем привыкли,

не засиживайтесь допоздна. Дайте своей нервной системе время для полноценного отдыха.

### живите ярко

Еда — самый простой способ получить дофамин, поднять настроение и отогнать тревогу. Поэтому, когда скучно, одиноко или печально, многие отправляются к холодильнику. Но есть десятки способов успокоиться и отвлечься иначе: общение с друзьями, спорт, танцы, прогулки... Найдите несколько увлечений, чтобы реже чувствовать скуку, так вы будете гораздо меньше подвержены перекусам от скуки.

### РАДУЙТЕ СЕБЯ

Находите причину похвалить себя каждый день и время от времени поощряйте за все усилия. Но наградой должна стать не еда: пусть это будут походы в кино, новые аксессуары или одежда, посещение приятных спа-процедур.

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









ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА





### Наведите порядок в шкафу:

### пошаговая шпаргалка

Кажется, то, что скрыто за дверцами шкафа, не влияет на порядок в квартире. Но бардак на полках способен раз за разом портить настроение, когда вы пытаетесь найти нужную вешь. Чтобы таких неприятностей стало меньше, одежду и другие предметы в шкафу стоит держать в порядке. Поможет простая инструкция.

### **ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНЕГО**

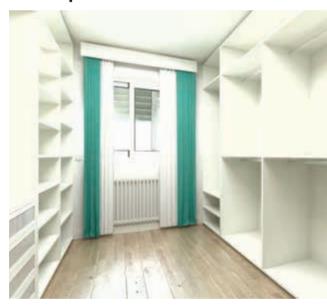
Для начала выберите день, когда сможете посвятить разбору шкафов несколько часов. Включите любимую музыку, налейте стакан воды или сока, распахните дверцы и просто достаньте все вещи с полок.

Чтобы оставить только актуальные вещи, придется рассмотреть каждую и решить, стоит ли ее сохранить. Определяйтесь по двум критериям:

Носили ли вы (использовали ли) эту одежду, аксессуар, вещь в течение последнего года?

Нравится ли вам этот предмет? Достаточно ли он комфортный, стильный, вписывается ли в остальной гардероб и ваш образ?

Отсеивайте вещи без жалости, помните: то, что в вашем шкафу лишь занимает место, для другого человека может стать чем-то желанным. Отложите ту одежду, что сохранила первозданный вид, и предложите померить сестре, подруге или просто отдайте на благотворительность.



### РАЗЛОЖИТЕ ВЕЩИ по категориям

Для начала распределите одежду и аксессуары по сезонам, а затем внутри каждого по назначению или категории.

Вы можете действовать так, как вам удобно: например, складывать платья к платьям или создавать капсулы для офиса, отдыха, вечеринок..

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАлочки

Контейнеры для галстуков, крючки для ремней. вешалки для платков и вакуумные пакеты помогают сэкономить пространство и найти для каждой вещи свое место. Так вы никогда не будете думать, куда положить мелочи и аксессуары.

Для нижнего белья и носочков используйте разделите: утром не придется искать нужный комплект или пару.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** КОНТЕЙНЕРЫ

Вместо того, чтобы сразу положить вещи на полки, переместите их в кофры или контейнеры. Они помогут поддерживать порядок.

Контейнеры легко менять местами по сезону: тот, что стоял высоко летом, просто переставьте на удобную полку, а корзину с топами и сарафанами отправьте на верх до следующего теплого сезона

### ОЧИСТИТЕ ШКАФ

Пока полк в шкафу пу стые, протрите их влажной, а затем сухой тряпочкой, повесьте саше или положите ароматическую смесь. Открывая шкаф и чувствуя приятный, нежный аромат, вы с большим желанием будете поддерживать порядок на плках.

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





Социальная ритуальная служба

Хабаровск, ул. Карла Маркса, 166, оф. 1 (ТЦ Бронко, вход с левой стороны здания (50 м от МУП «Спецкомбинат»)

Полный комплекс ритуальных услуг - 35 000 руб.

- перевозка в морг
- катафалк
   бригада по захоронению
- элитный деревянный гроб
- венок с лентой памятник с портретом и надписью на камне
- Кремация
- бесплатно для неработающих пенсионеров г. Хабаровска
- Прижизненные ДОГОВОРЫ НА ЗАХОРОНЕНИЕ.
- Рассрочка на захоронения и прижизненные ДОГОВОРЫ (от ИП Грамаков А.Е.)
- Консультация и выезд специалиста круглосуточно и бесплатно

**©** 62-90-02 64-10-04 ПЯТНИЦА, 25 АВГУСТА

**П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Доброе утро <sup>12</sup>

**09.10** АнтиФейк <sup>16+</sup>

**19.45** Поле чудес <sup>16</sup>

**21.00** Время

"Автора!

Подкаст 16

**09.50** Жить здорово! <sup>16+</sup> **10.40**, **17.00** <sup>16+</sup>

18.00 Вечерние Новости

**18.40** Человек и закон <sup>16</sup>

**21.45** Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12-1

01.05, 01.45, 02.25, 03.05,

03.40, 04.15, 04.50, 05.25

**06.35** Т/с "ДОРОГАЯ" 16+

**09 20** "ПРОЕКТ "АЛЬФА" <sup>12+</sup>

**12.20**, **13.20** "KPEMEHb" <sup>16+</sup>

**17.10**, **19.25** Т/с "КРЕМЕНЬ.

**00.45** Х/ф "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ" <sup>12+</sup>

**02.25** "ДЕНЬ СЧАСТЬЯ" <sup>12</sup>

06.00 На приёме у главного

врача с Марьяной Лысенко <sup>12+</sup> **06.40** "ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ" <sup>16+</sup>

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,

08.05 08.35 09.05 09.35 13.10

**14.05**, **19.20** ОТРажение

**11.30** X/ф "ВЕРСИЯ

**16.45** Курская дуга <sup>12</sup>

**22.40** Χ/φ "ΟΧΟΤΑ" <sup>16</sup>

**00.30** X/ф "ГОЛОС" <sup>12-</sup>

**21.00** Χ/φ "ΠΑСΠΟΡΤ" <sup>16+</sup>

**10.10**, **18.05** Д/ф "Великие

шедевры строительства" <sup>12</sup>

ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА" 124

**15.10** X/ф "ЖДИТЕ ПИСЕМ" 12-

**17.25** М/ф "Муха-Цокотуха" <sup>о</sup>

**17.35**, **05.30** Книжные аллеи <sup>124</sup>

04.05 "Легендарные

само-леты. Ан-2. " <sup>16</sup>

09.00, 13.00, 19.00

ОСВОБОЖДЕНИЕ" 1

**22.00** Здравствуйте,

**23.00** Музыка+ 12+

товариши! 16

OTP ==

Календарь 1

13.00. 14.00. 15.00

**19.00** Новости

Новости дня 1

звезда ЗВЕЗДА

**16.05** Мужское / Женское <sup>16</sup>

**09.00** Новости

**06.00** Ералаш <sup>0+</sup>

пельменей

**07.00** M/ф "Три кота" <sup>0+</sup>

07.40 Шоу Уральских

**07.30** "Отель у овечек" <sup>0+</sup>

10.00, 19.30 Новости культуры <sup>1</sup> **10.15** Тайны старого чердака 16

**12.15** Д/ф "Первые в мире **12.30** Неизвестные маршруты России 16+ **13.15** Д/ф "Серенгети" <sup>16</sup> **14.10** Д/ф "Беларусь.

ЗУБНОГО ВРАЧА" **16.00** Д/ф "Встреча на Курской дуге"

**16.40**, **02.10** Искатели <sup>16+</sup> **17.25** Х/ф "Я-АЛЬБЕРТО СОРДИ" <sup>16+</sup>

> **20.30** Д/ф "Пике Даля" <sup>16+</sup> ЖЕНЕЧКА И "КАТЮША" 0+ **22.30** Д/ф "Беларусь. Несвижский замок" <sup>16</sup>\* **23.00** Ансамбль "Аллегро" <sup>16+</sup>

### СУББОТА. 26 АВГУСТА

**П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **05.00** Утро России <sup>12+</sup> **08.00**, **11.00**, **17.00**, **20.00 06.00** Доброе утро <sup>12+</sup>

**10.00**, **12.00** Новости Вести **ОЯ 20** Местное время 10.10 Bызов 12 **11.10** Поехали! <sup>12+</sup> 08.35 По секрету всему **12.15** Видели видео? 0+

свету <sup>12+</sup> **09.00** Формула еды <sup>12+</sup> **13.15** Символы России <sup>12+</sup> **09.25** Пятеро на одного <sup>12+</sup> **14.05** Специальный **10.10** Сто к одному 12репортаж <sup>12</sup> **11.30** Доктор Мясников <sup>12+</sup>

**14.35** X/ф "БЛАГОСЛОВИТЕ Ж**ЕНШИНУ"** 12-**17.00** Роман Мадянов 124 18.00 Вечерние Новости **18.20** Концерт к 85-летию

**06.05**, **03.15** Х/ф "САДКО" <sup>6-</sup>

08.00. 13.00. 19.00 Новости

**09.15** "Москва фронту" <sup>16+</sup> **09.45** Х/ф "ТРЕМБИТА" <sup>12+</sup> **11.40** Легенды музыки <sup>12+</sup>

**14.30** Легенды науки <sup>12</sup> **15.20** Время героев <sup>16+</sup>

**07.15** Человек и судьба <sup>12+</sup> **07.40** Х/ф "ГЕНЕРАЛ" <sup>12+</sup>

**09.00** Всё по-взрослому <sup>16+</sup>

10.15, 11.30, 15.00 Новости

ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА" 12+

**19.45** Ректорат <sup>12+</sup> **20.25** Х/ф "ЛЮБОВНИК МОЕЙ ЖЕНЫ" <sup>16+</sup>

**21.50** "ПОЛТОРЫ КОМНАТЫ,

**23.50** X/ф "НЕВИДИМАЯ ЖИЗНЬ ЭВРИДИКИ" <sup>18+</sup>

ИЛИ СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА РОДИНУ" 16-1

**12.30** X/ф "ХОЗЯИН ТАЙГИ" <sup>12+</sup>

**09.45**. **15.05** Календарь

**11.35** Коллеги

**16.45** Д/ф "Хроники общественного быта" <sup>12+</sup> **17.35** X/ф "ВЕРСИЯ

**19.05** Очень личное

**15.50** "В июне сорок

**08.15** Морской бой <sup>6+</sup>

12.10 CCCP 12

четвертого"

OTP ==

09 45 Слово пастыря <sup>©</sup>

**НА СЧАСТЬЕ**" 12 Иосифа Кобзона в Кремле<sup>12+</sup> **01.10** X/ф "РАСПЛАТА" <sup>12+</sup> **04.30** Х/ф "ЦЕНА ИЗМЕНЫ" <sup>12+</sup> 21.00 Время **21.35** Сегодня вечером <sup>16+</sup>

### **ТВШ** ТВ ЦЕНТР

12.35 T/c "ТАМ. ГДЕ ТЫ" 12+

**17.50** Привет, Андрей! 12+

**21.00** X/φ "ΠΟΒΟΡΌΤ

д звезда ЗВЕЗДА **04.30** Д/с "Актёрские судьбы" <sup>16+</sup> Суббота, 26 августа **04.55** Х/ф "ДЕДУШКА" <sup>12+</sup> **06.40** Православная энциклопедия <sup>6</sup> **07.05** Смеёмся вместе <sup>12+</sup> **07.55** X/ф "ПОД ПРИЦЕЛОМ **13.15** Не факт <sup>12+</sup> **13.40** Д/ф "Война миров" <sup>16-</sup>

**10.05**, **11.45** Χ/φ "CEPЖΑΗΤ милинии" **11.30**, **14.30**, **22.00** События **14.45** Х/ф "ЕГО ЛЮБОВЬ" <sup>12</sup> **18.20** Х/ф "СЕМЬ СТРАНИЦ

**16.50** "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" <sup>12+</sup> **CTPAXA 22.15** Д/ф "Русские тайны Товарищ Ванга" <sup>16+</sup> **19.15** Х/ф "КРЫМ" **21.00** Легендарные матчи <sup>12+</sup> **23.05** Д/ф "Тайная комната. Семейка Бушей" 16

**23.55** Прощание <sup>16+</sup> 00.40 Хроники московского **01.20** Д/ф "Валентина Легкоступова. На чужом

**02.05** Д/ф "Леонид Филатов.

ДОМАШНИЙ

### **06.30**, **04.40** Χ/φ 02.00 Футбол "ИСТЕРЗАННАЯ" 16+ **04.40** Футбол

**10.00** Пять ужинов <sup>16</sup> **10.15** X/ф "ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ" 1 **14.05** Χ/φ "ΜΑΜΑ" 164 22.40 Х/ф "СЕРДЦЕ ЖЕНШИНЫ" 1 **00.45** X/ф "ЛЮБИМАЯ" <sup>16+</sup> **02.25** Д/ф "Настоящая Ванга

**04.25** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ

ФОНАРЕЙ" 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня **08.20** Поедем, поедим! <sup>16</sup> **09.20** Едим дома <sup>0</sup>

**10.20** Главная дорога <sup>16+</sup> **11.00** Живая еда <sup>12</sup> **12.00** Квартирный вопрос <sup>0+</sup> 13.00 Следствие вели **15.00** Своя игра **16.20**. **20.20** T/c

"ЗИМОРОДОК" <sup>16+</sup> **19.00** Центральное телевидение 16-**21.00** Секрет на миллион <sup>16+</sup> **23.10** Международная

**06.30** Все на Матч! 12+

**07.25** РецепТура <sup>6</sup>

**09.55** Новости <sup>04</sup>

Международный

**10.30** Матч! Парад 164

**10.00** Регби-7.

турнир

11.00 Бокс

**13.00** Бокс

программа

**16.35** Бокс

19.20 Новости

программа

**19.25** Футбол

**21.55** Новости

ПРОВЕРКА» 16

**14.00** Новости

Информационная

Информационная

21.25 Все на Матч! 12-

**14.05** Все на Матч 1 12-

**07.55** Гольф <sup>0</sup>

### пилорама MATTLE MATY

HTB

06.30 Библейский 07.05 М/ф "Грибоктеремок **08.00** X/ф "ЖДИТЕ ПИСЕМ" <sup>16+</sup> **09.30** Классная тема! <sup>16+</sup> **10.40** X/ф "НАШ ДОМ" <sup>12+</sup>

Несвижский замок" 16 **14.40** X/ф "ПОХОЖДЕНИЯ

Информационная программа **22.00** Смешанные единоборства **01.00** Все на Матч! 12+

19.45 Эстрада, которую нельзя забыть 11 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 21.10 Х/ф "ЖЕНЯ **05.00** «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» <sup>16</sup>

17.45 T/c «СЛЕД» 16 **00.00** Известия <sup>16+</sup> **01.05** Светская хроника <sup>16+</sup> **23.55** X/ф "ОСЕННИЕ 02.10 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ СНЫ"

**01.15** Д/ф "Серенгети" <sup>16+</sup>

### **00.10** Они потрясли мир <sup>12+</sup> **04.20** «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» <sup>16+</sup>

ВОСКРЕСЕНЬЕ. 27 АВГУСТА

### **П** ПЕРВЫЙ КАНАЛ

россия 1 РОССИЯ 1 06.00, 10.00, 12.00 Новости **06.10**, **01.30** Χ/φ "ΦΟΤΟ ΗΑ 06.10, 00.30 Подкаст НЕДОБРУЮ ПАМЯТЬ" **06.55** Играй, гармонь 08.00 Местное время любимая! 12 **08.35** Когда все дома <sup>12+</sup> **09.25** Утренняя почта <sup>12+</sup>

**08.10** Здоровье <sup>16+</sup> **09.20** Мечталлион <sup>12+</sup> **09.40** Непутевые заметки <sup>12+</sup>

**10.10** Жизнь своих <sup>12+</sup> **11.05** Повара на колесах <sup>12+</sup>

**12.15** Видели видео? <sup>04</sup> 13.25 "ОДИНОКИМ ПРЕДОС тавляется общежитие **15.05** Наталья Гундарева <sup>12+</sup>

**16.05** СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА <sup>12+</sup> 18.00 Вечерние Новости

**19.00** Три аккорда <sup>16</sup> **21.00** Время

### Д ЗВЕЗДА

**05.40** X/ф "ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ" 12 **07.00** "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" 12-

**09.00** Новости недели <sup>16+</sup> **09.25** Служу России <sup>12+</sup> **09.55** Военная приемка <sup>12+</sup> **10.40** Скрытые угрозы <sup>16+</sup>

**11.30** Код доступа 12 12.20 Легенды армии с Александром Маршалом <sup>12+</sup> **13.15** Т/с "КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ" 19

**18.00** Главное <sup>1</sup> **19.40** Галерея Звезд <sup>12+</sup> **21.25** "Ступени Победы" <sup>16+</sup>

### OTP ==

**07.10**, **02.35** Χ/φ "CYBOPOB" 12-09.45. 15.05 Календарь 10.15, 11.30, 15.00, 19.00 Новости **10.20** ОТРажение 124

11.35 На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко <sup>12+</sup> **12.15** Специальный проект <sup>12+</sup> **12.25** Х/ф "ТАБОР УХОДИТ В НЕБО" <sup>12+</sup> B HF5Ó 15.30 "Взлётная полоса. Аэро-

порты России, #Тюмень" 13 **16.15** Моя история <sup>12+</sup> **17.35** Х/ф "ХОЗЯИН ТАЙГИ" <sup>12+</sup> **19.05** Клуб главных редакторов <sup>12+</sup> **19.45** Вспомнить всё <sup>12+</sup> **20.10** Х/ф "СКАЖИ ЕЙ" <sup>16+</sup> **21.50** Х/ф "ОКРАИНА" <sup>16+</sup> **23.25** "Золотая коллекция

неигрового кино"

**05.00**, **09.30** Утро России <sup>12+</sup> 09.00. 14.30. 21.15. 11.00 **14.00**. **16.00**. **20.00** Вести Информационная программа

**09.55** О самом главном 124 Программа о здоровье **11.30**, **17.30** 60 минут <sup>12+</sup> **14.55** Т/с "ГОДУНОВ" 16+ **16.30** Прямой эфир <sup>164</sup> **21.30** X/ф "ХИТРОВКА. ЗНАК ЧЕТЫРЁХ" 12 **23.55** X/ф "БЕЛЫЙ ТИГР" <sup>16+</sup> **02.00** Χ/Φ "ΑΗΗΑ

КАРЕНИНА. ИСТОРИЯ

ВРОНСКОГО" 124

### **ТВ**Ш ТВ ЦЕНТР

**06.00** Настроение <sup>12+</sup> **08.25**, **11.50** Х/ф "КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ" <sup>12+</sup> **11.30**, **14.30**, **17.50** События **12.35**, **15.05** "СЕЛФИ С СУДЬБОЙ" <sup>12+</sup> **14.50** Город новостей <sup>16+</sup> 16.55 "Актёрские драмы. Старость не радость **18.10** "ПОД ПРИЦЕЛОМ ЛЮБВИ" <sup>1</sup> **20.25** "БАРС И ЛЯЛЬКА" <sup>12+</sup> **22.25** Хорошие песни <sup>12</sup> **00.00** Χ/φ "CAMAЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ" 12+ **01.20** Петровка. 38 <sup>16+</sup> **01.35** "ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА" <sup>12+</sup> CBETA"

### ДОМАШНИЙ

**06.30** По делам несовершеннолетних 16+ **08.10** Давай разведёмся! <sup>16+</sup> **09.10** Тест на отцовство <sup>16+</sup> 11.25, 23.30 Т/с "ПОНЯТЬ. простить" **12.30**, **00.30** Т/с "ПОРЧА" <sup>16+</sup> **13.00**, **01.00** "ЗНАХАРКА" <sup>16+</sup> **13.35**, **01.35** Т/с "ВЕРНУ ЛЮБИМОГО" <sup>16+</sup> **14.10**, **02.00** Т/с "ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ" <sup>16+</sup> **14.45** Х/ф "ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ" 19 **19.00** X/ф "ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ **02.25** ЗА ВСЁ ЗАПЛАЧЕНО <sup>16+</sup> **05.20** "ИСТЕРЗАННАЯ" <sup>16+</sup>

**10.10** Сто к одному 12

**11.30** Доктор Мясников <sup>12+</sup>

**12.35** Т/с "ТАМ, ГДЕ ТЫ" 12+

11.00, 17.00 Вести

**17.50** Песни

от всей души <sup>12+</sup>

**22.00** Москва 124

с Владимиром

любовь" <sup>16+</sup>

Соловьёвым 12

20.00 Вести недели

22.40 Воскресный вечер

**04.05** Д/ф "Екатерина

**05.15** X/ф "СЕРЖАНТ

**ТВШ** ТВ ЦЕНТР

Васильева. На что способна

**04.50** Д/с "Большое кино" <sup>16</sup>

МИЛИЦИИ" <sup>12+</sup> **08.30** "БАРС И ЛЯЛЬКА" <sup>12+</sup>

**10.35**, **11.45** Х/ф "МЕДОВЫЙ

11.30, 14.30, 00.40 События

И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ" <sup>12</sup>

14.45 "Смотри и смейся!"

**15.55** Х/ф "ДЕДУШКА" <sup>124</sup>

**18.10** "БУДЕТ СВЕТЛЫМ

**21.55**, **00.55** Χ/φ "ΤΟΤ,

**01.45** Петровка, 38 <sup>16+</sup>

**04.50** Д/с "Большое кино" 164

**06.30** X/ф "ИСТЕРЗАННАЯ" <sup>16+</sup> **10.40** "ТОНКАЯ РАБОТА" <sup>16+</sup>

**14.40** "ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ" <sup>16+</sup> **19.00** Χ/φ "KOHTPAKT HA CYACTЬΕ" <sup>16+</sup>

23.15 "ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ

СОБАК И МУЖЧИН" 16

**01.20** Χ/φ "MAMA" <sup>16+</sup>

**04.35** "СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ" <sup>16+</sup>

**ДОМАШНИЙ** 

**05.15** Д/ф "Клара Лучко

Украденное счастье" 16+

и Сергей Лукьянов

кто рядом'

01.55 "ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО" 12+

12 45 "СΔΜΔЯ ΟБΔЯΤΕЛЬНДЯ

Юмористический концерт 124

### **04.50** Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+ **06.30** Утро <sup>16+</sup>

HTB

**06.00**. **05.50** Ералаш <sup>0-</sup>

**06.30** Мультсериал <sup>6</sup>

08.00 "Смешарики.

Легенда о золотом

**11.20** Уральские

13.45 Шоу Уральских

**00.45** X/ф "ЛЮБОВЬ С

ОГРАНИЧЕНИЯМИ"

**05.10** Мультфильмы <sup>0</sup>

**04.50** 6 кадров <sup>1</sup>

**06.30** Пешком <sup>16+</sup>

**07.35** Д/ф "Секреты

долголетия'

**22.30** "НОВАЯ ИГРУШКА" <sup>12-1</sup>

**02.40** "ПАПИНЫ ДОЧКИ" <sup>16+</sup>

россия Ж РОССИЯ К

**08.15** Жизнь и судьба <sup>16+</sup> **08.35**, **16.00** Цвет времени <sup>16</sup>

**08.50** Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАЛЕНЬКОГО МУКА" <sup>0+</sup>

10.00, 12.30, 17.00, 19.30

Новости культуры  $^{16+}$  **10.15** X/ $\varphi$  "ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА". МЫ БУДЕМ

ПЕТЬ И СМЕЯТЬСЯ,

**10.55** "ВЕСЕЛЫЕ

**12.45** Рассказы

**14.10** Эрмитаж <sup>16</sup>

**14.35** X/ф "ОСЕННИЕ СНЫ" <sup>16+</sup>

16.15 Д/ф "Бионические

**17.15**, **00.45** Музыка эпохи

**18.05** Билет в Большой <sup>16</sup>

**18.45**, **21.25** Острова <sup>1</sup> **19.45** Линия жизни <sup>16-</sup>

**22.05** X/ф "ЖДИТЕ

**23.35** Д/ф "Феодосия.

**00.00** Т/с "СТРАЖА" <sup>16-</sup>

**20.40**, **01.35** Искатели <sup>16+</sup>

из русской истории <sup>16+</sup>

**13.40** Д/ф "Запечатленное

КАК ДЕТИ!

РЕБЯТА" 0-

время

07.05 Легенды мирового

Дежавю'

пельменей

09.35 М/ф "Смешарики.

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, **19.00** Сегодня **08.25**. **10.35** T/c "ΠΡ̈́C" 164

13.25 Чрезвычайное происшествие 16-**14.00** Место встречи <sup>16</sup> **16.45** Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+ **20.00** Т/с "ЗАПОВЕДНЫЙ СПЕЦНАЗ" 16

**00.00** Своя правда 16+ **01.50** Инфощит <sup>1</sup> **02.20** Х/ф "БРАТАНЫ" <sup>16+</sup>

### матч

**05.15** Самбо 12-**06.15** Бокс <sup>16</sup> 07.15, 14.05, 00.45, 02.10, **04.10** Все на Матч! **07.55** Мотоспорт <sup>6</sup> 08.55 Д/ф "Динамо" Ленинград' **09.55** Новости <sup>0+</sup> 10.00 Регби-7

Международный турнир 12 **10.30**, **22.00** Автоспорт <sup>6</sup> 11.00. 13.00. 16.35 Боко 14.00, 16.10, 19.50, 21.55 Новости

**16.15** Небесная грация <sup>0</sup> **18.45** Вы это видели 12 **19.30** Лица страны <sup>12+</sup> **19.55** Есть тема! 12-**21.25** Звёзды без правил <sup>12</sup> **22.30** Смешанные

единоборства 00.55 Пляжный Футбол **02.25** Мини-Футбол **04.25** Футбол

### **5** ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия **05.35**, **09.30** X/ф «АЛЕША» <sup>16+</sup> **09.50, 13.30** Т/с «ТАНКИСТ» <sup>12+</sup> **14.00** Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16 **17.30** Т/с «СЛЕД» <sup>16+</sup> **21.25**, **02.30** Т/с «СВОИ» <sup>16+</sup> **23.10** Светская хроника <sup>16+</sup>

**04.50** "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" <sup>16+</sup>

**08.00**, **10.00**, **16.00** Сегодня

**08.20** У нас выигрывают! 12

**13.00** НашПотребНадзор <sup>16+</sup>

**16.20** Следствие вели <sup>16+</sup>

06.45, 14.05, 19.25, 22.30

18.00 Новые русские

10.20 Первая передача

11.00 Чудо техники

**14.05** Однажды 16

сенсации <sup>16</sup> **19.00** Итоги недели <sup>16+</sup>

программа

турнир 124

**15.00** Своя игра <sup>0+</sup>

**12.00** Дачный ответ <sup>0+</sup>

06.30 Центральное

### **02.20** М/ф "История одного преступления'

писем'

**06.00** Ералаш <sup>0+</sup> **07.00** "Детектив Финник" <sup>с</sup> **08.00** Шоу Уральских пельменей **09.00** Рогов в городе <sup>16+</sup>

**13.35** М/ф "Щелкунчик и

**15.25** "Мальчик-дельфин" <sup>6</sup> **19.00** М/ф "Вперёд" <sup>6+</sup> **21.00** Х/ф "ВЫШКА" <sup>16+</sup>

### **20.20** Ты не поверишь! 16+ матч

00.45 Все на Матч! 07.25, 09.55, 01.25, 04.40 Футбол **09.35** Вы это видели 124 о животных **09.50** Новости <sup>0</sup> Информационная чердака <sup>16</sup> **12.00** Регби-7 и "катюша" Международный **13.00** Смешанные единоборства <sup>1</sup> вертишейкой" 14.00, 19.20, 22.25 Новости Информационная

программа **16.35** М/ф "Утёнок. который не умел играть в Футбол" **16.45** М/ф "Кто получи" приз?" 0+ **16.55** Бильярд **20.25** Регби

23.25 Пляжный Футбол

03.30 После Футбола

с Георгием Черданцевым <sup>16</sup> **5** ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ

**07.10** Т/с «ЧУЖОЕ ЛИЦО» 16 17.45 T/c «СЛЕД» 16 23.40 T/c «КАМЕНСКАЯ» 16+

**06.30** М/ф "Храбрый портняжка' **08.10** X/ф "ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА" 09.30, 01.10 Диалоги **10.10** Тайны старого **10.40** X/ф "ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА **12.00** Д/ф "Пике Даля" 164 12.40 Человеческий **13.10** Д/ф "Лето с **13.50** Игра в бисер <sup>16+</sup> **14.30** Х/ф "ЧЕЛОВЕК В футляре" <sup>6+</sup> ФУТЛЯРЕ **16.05** Д/ф "Космическая олиссея 1991 год" 1 **16.45** Пешком эту жизнь. **17.55** X/ф "СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА" ⁰ **19.30** Новости культуры <sup>16+</sup> 19.45 Эстрада, которую

нельзя забыть 16<sup>16</sup> 20.30 "Марлен. Прощание с шестидесятыми" <sup>16+</sup> **21.20** X/ф "ИЮЛЬСКИЙ

ΠΡΟΒΕΡΚΑ» 16-**01.45** Т/с «НЕПОКОРНАЯ» 12+

мужик двух генералов

прокормил

CTC

**10.00** Смешарики. Начало <sup>0+</sup> **11.55** М/ф "Чинк. Хвостатый

волшебная флейта" 6 **17.15** М/ф "Кот в сапогах" <sup>0+</sup>

**23.10** Х/ф "ОТМЕЛЬ" <sup>16+</sup> **00.55** Х/ф "ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ" <sup>16</sup>

### РОССИЯ Ж РОССИЯ К

**23.05** Д/ф "Запечатленное 23.35 Х/ф "НАШ ДОМ" 124 **01.50** Искатели 16 **02.35** М/ф "Как один

ВНИМАНИЕ, МЫ В ЭФИРЕ!







### ПИТЕР FM

ХАБАРОВСК 100.6



РАДИО ДРУГОЙ СТОЛИЦЫ

ХАБАРОВСКАЯ ВЕРСИЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ИСКРЕННИХ РАДИОСТАНЦИЙ В РОССИИ – ПИТЕР FM

ЖИВИ НАСТОЯЩИМ! ЛОВИ КОНСТРУКТИВНЫЕ МНЕНИЯ И МУЗЫКУ СО СМЫСЛОМ!

ПИТЕР FM - ЛУЧШИЕ ПЕСНИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО РОКА: НАСТОЯЩИЙ ГИТАРНЫЙ ЗВУК И РЕЛЬЕФНЫЕ МЕЛОДИИ. ИСКРЕННИЕ ТЕКСТЫ И СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

НАСТРОЙСЯ НА FM 100,6

Хабаровская команда питерского радио Peterfm.myrh.ru Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ N ТУ27-00772 от 19 сентября 2022 реклама

Странная коллизия возникла недавно в краевой столице. Под угрозой вдруг оказалась уже традиционная, популярная, давно существующая выставка продукции садоводов и огородников Хабаровска с душевным названием «Городские цветы». К счастью, в августе, буквально в последний момент в мэрии все же решили: выставке быть! И если ни что не сорвется, то 19 августа «Городские цветы» вновь вырастут в парке «Динамо».

### СОВЕТСКИЕ КОРНИ

Для начала надо напомнить, что подобные мероприятия начали проводиться еще в советское время. Так, скажем, хабаровчанка Лидия Примайчук, члена клуба «Солнышко», рассказывала нам, что впервые участвовала в такой выставке еще в 1962 году, тогда мероприятие хабаровских дачников проходило возле стадиона имени Ленина. А первая экспозиция Лидии называлась в духе времени – «Красный галстук», это была красная цинния в кефирной бутылке. За почти 60 лет хабаровчанку на выставках не раз награждали благодарностями, как-то даже подарили хрустальную вазу!

> «Участников набирается достаточно, так что празднику быть. Порадуем себя, горожан и гостей города шикарными цветами и композициями!»

К слову, задним числом кажется понятным, почему вдруг родился именно такой формат – выставка, а не, к примеру, ярмарка. Советская власть, если кто помнит, частников особо не жаловала и поощрять такой вид негосударственной торговли не хотела. С другой стороны, игнорировать порыв огородников-энтузиастов, худо-бедно кормивших себя и страну тотального дефицита, тоже было нельзя. Вот, видимо, и нашли подходящую форму: смотреть на фрукты-овощи-цветы можно, а наживаться - «низзя».

Тем не менее, в смутные 90-е, когда народ уже поголовно ринулся на дачные участки, даже дикий и свободный рынок не помешал вспомнить про подобный выставочный формат. Все же не одним брюхом и наживой жив человек, хочется ему показать, что вот он достиг в своем деле каких-то высот, да и просто полелиться лачной красотой: смотрите, земляки, вон, что у меня выросло!

### РАСЦВЕТ И КОВИД

И с 1998 года хабаровские энтузиасты, при поддержке администрации города, в августе стали собираться уже не на набережной, в легкоатлетическом манеже, а потом и в городском парке «Динамо». Выставка под крылом мэрии получила

соответствующее наименование - «Городские цветы». Задействованы здесь были очень многие - и представители садоводческих товариществ, а также клубов по интересам, общественных и некоммерческих организаций, учреждений культуры и образования. В лучшие годы количество участников «Городских цветов» переваливало за три сотни!

Опять же в «Динамо», чтобы взглянуть на красивейшие цветы, аппетитные фрукты, овощи и ягоды, а также спросить совета или рецепта у опытных дачников, массово ходил народ, порой выставка проходила несколько дней – и с аншлагом.

Увы, в 2020-м пандемия спутала все карты, в том числе нанесла удар и по «Городским цветам». В следующем году выставку также не проводили. Й даже в 2022 -м, когда пандемия очевидным образом пошла на спад, август для пожилых дачников не стал праздником.

### новый поворот

Ав этом году, когда энтузиасты из различных СНТ стали забрасывать мэрию вопросами, выяснилось, что организация мероприятия снова под вопросом. Как в таких случаях говорили в советские времена, «есть мнение»: выставка в прежнем формате устарела, ее следует заменить празднованием Дня семьи, любви и верности.

ские люди» (нацпроект «Культура») является создание условий для реализации творческого потенциала нации. Региональным проектом предусмотрено увеличение к 2024 году количества волонтеров, вовлеченных в программу «Волонтеры культуры», а также количества реализованных выставочных проектов.

– Изначально «Городские цветы» действительно были фестивалем, где можно было подивиться продукцией. Цветы из арбуза, самая большая тыква или томат, и даже просто необычная лемонстрация – вызывали удивление и восторг. Но с годами творческая составляющая сощла на нет. Это отразилось и на зрителях. Ведь сейчас ярмарками выходного дня никого не удивишь, – сообщили журналистам DVHAB в управлении культуры Хабаровска. – Поэтому мы разработали и запустили новый проект – празднование Дня семьи, любви и верности, который направ-

стер-классах и пели караоке. В рамках этого можно добавить и садоводов, ведь и у них есть своя аудитория!

лен на совершенно разную

аудиторию. Недавно же у

нас дети украшали елку

посреди лета, любовались

воздушными гимнастами.

играли вместе с взрослыми,

соревновались, запускали

ракеты, участвовали в ма-

Тут садоводы, конечно, удивились. Они не против семейного праздника, однако почему же олин празлник обязательно должен существовать за счет другого? Да и прежде они существовали параллельно, и у всех была своя радость. А насчет резкого падения интереса – это, конечно, вопрос субъективный, но вот сами участники выставок такого не замечали.

### и стол, и дом...

В итоге садовод Нелли Кузнецова и еще ряд акти-

Целью регионального проекта «Творченам Нелли Кузнецова. – Для этого Союз садоводов или другая заинтересованная организация должна обратиться с письмом к

совещание.

директору парка «Динамо» с просьбой предоставить территорию парка для проведения мероприятия 19 августа. Также мы должны составить списки участников, их расстановку и схему проезда на территорию парка для разгрузки-выгрузки экспонатов.

На обращение садоводов директор парка «Динамо» дал свое согласие. Осталось набрать участников и решить ряд оргвопросов. В группе на известном мессенджере, которую создала инициатор Нелли, к 4 августа на ее призыв откликнулось более сотни участников. Но многих волновало, будут ли предоставлены столы, «не на тряпочке же на земле выставлять свою продукцию»?

Участников набирается достаточно, так что празднику быть. Порадуем

себя, горожан и гостей города шикарными цветами и композициями, - рассказала нам тогда Кузнецова. – Пока нам не дали в помощь организаторов, все будет на наших плечах. Работаем на энтузиазме! Но участники сами должны привезти для своих композиций оборудование (столы, тумбы, подставки), сделать таблички (ФИО или название организации). Вопрос со столами самый сложный. Изначально нам сказали: хотите проводить выставку - проводите сво-

ими силами, ведь в городской план мероприятие не

В свою очередь, Галина Синицына, руководитель клуба «Сад и огород», также от имени всех дачных клубов Хабаровска составила письмо на имя мэра с просьбой: «Возродить это прекрасное городское мероприятие!».

В итоге 7 августа в мэрии вновь состоялось совещание с участием инициативной группы от садоводов. Градоначальник, выслушав все стороны, решил, что выставка обязательно должна состояться! И дал поручение подчиненным оказать всю возможную помощь садоводам.

Что ж, надеемся, что, несмотря на сжатые сроки, 19 августа с 11 до 15 часов горожане в любую погоду придут на выставку «Городские цветы». И не только для того, чтобы полюбоваться и подивиться на дары дальневосточной природы и труды земляков. Но и чтобы поддержать это красивое, традиционное и очень важное для тех, кто трудится на земле, мероприятие. Уверена, «Городские цветы» должны жить и радовать хабаровчан еще долгие-долгие годы!

Марина Кутепова



"Прорастают цветы

Плоды своих трудов и дальневосточной природы демонстрировали участники выставки. Фото

вистов обратились в адми-

нистрацию города с прось-

бой возродить праздник.

Там на эту тему состоялось

следующий: администра-

ция не против праздника,

но организовать его вы

должны сами, - рассказала

Итог собрания был

10POZCKUE UBEMBI выставка ФЕСТИВАЛЬ ЦВЕТОВ 19 августа 2023 г. 11.00 парк Динамо

Решение японского правительства о введении новых санкций против РФ вступило в силу с 9 августа. Под запрет попали дизельные и бензиновые автомобили с объемом двигателя от 1,9 литра и более, гибридные автомобили, а также электрокары. Разбираемся, каких моделей лишаться дальневосточники и как

это повлияет на авторынок

региона.

Самую большую тревогу испытывали, понятно, покупатели, автомобили которых еще находились в Стране восходящего солнца. Многим стало понятно, что вывезти все «санкционные» машины до вступления в силу ограничений не удастся. Ажиотаж начался еще в июле: на фоне слухов о будущих санкциях компании-перевозчики подняли цены на свои услуги. В последние дни перед часом X они работали буквально в авральном режиме.

– Было куплено много автомобилей, которые попадают под японские санкции, часть из них успели вывезти, часть – нет. Конечно же, весь рынок Японии работал над тем, чтобы подсанкционные автомобили успеть вывезти на последних судах. Погрузка такого груза была разрешена до 8 августа. Соответственно, с 9 августа грузить такие авто на суда, идущие в Россию, было уже нельзя, – рассказывал Леонид Копылов, один из трейдеров, сайту vl.ru.

Под запрет полностью попали гибридные автомобили, такие как Prius и Aqua. А также дизельные автомобили, популярные микроавтобусы Delica и Noah, Voxy и Nissan Serena, Mazda и Prado. Санкции «выкосят» и целый ряд популярных крупных кроссоверов – Toyota Harrier и RAV4, а также Subaru Forester.



Наши автомобилисты уже давно привыкли к ситуации аврала и караула. Фото автора

### Какие авто перестали ввозить с 9 августа

Говоря о судьбе тех машин, которые не успели покинуть территорию Японии до введения санкций, эксперт предполагал: такой транспорт либо снова выставят на аукцион, либо отправят в путешествие через третьи страны. В любом случае выгоды покупателю это не принесет.

\*\*\*

В первую очередь, под запрет полностью попали гибридные автомобили, такие как Prius и Aqua. Эти модели востребованы в такси из-за достаточно низкой стоимости эксплуатации. Кроме того, в ближайшее время мы не увидим дизельные автомобили, популярные микроавтобусы Delica, Noah, Voxy, Nissan Serena, Mazda, Prado. Санкции «выкосят» целый ряд популярных крупных кроссоверов – Toyota Harrier, RAV4, Subaru

Forester. Знаменитый Land Cruiser также попадает под запрет. Впрочем, «паркетники» этой марки попали еще под прошлую волну санкций, когда был введен запрет на поставку авто стоимостью от шести миллионов йен.

По подсчетам экспертов Drom.ru, санкционный транспорт сейчас составляет на российском рынке половину от нынешнего предложения «автомобилей из Японии без пробега».

Эксперты отмечают, что альтернативой им могут стать автомобили из КНР. Они же придут на смену японским электрокарам. Однако китайский автопром меньше знаком нашему покупателю, и многие сомневаются в качестве продукции, собранной в Поднебесной. Большим доверием пользуются машины из Южной Кореи, однако, ассортимент здесь

Из новых автомобилей чаще всего в 2023 году люди приобретают в кредит китайские Haval, Chery и Geely, а также продукцию «АВТОВАЗА» – российскую «Ладу», сообщали в июне в пресс-службе Сберабанка. Средняя сумма кредита на приобретение иностранного авто за два года увеличилась на 240 тысяч рублей, российского – практически не изменилась и сегодня составляет 710 тысяч.

значительно меньше и не отвечает всем потребностям наших автомобилистов.

\*\*\*

Специалисты сайта Drom.ru также провели анализ стоимости автомобилей в марте и июле 2023 года. Аналитики определили, что всего за три месяца стоимость увеличилась в среднем на 100–300 тысяч рублей. И, увы, это не предел...

Евгения Молотова

### МЕЖДУ ТЕМ

### ЧИНОВНИКАМ – ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ МАШИНЫ. КТО «ЗА»?

Предложение о смене иномарок депутатов на отечественные авто поддержали три из четырех опрошенных жителей Хабаровска. В опросе сервиса SuperJob в середине июля участвовали экономически активные граждане.

74% опрошенных сервисом хабаровчан выступают за то, чтобы депутаты пересели на российские машины. Судя по комментариям, соотечественники надеются, что это приведет к развитию нашего автопрома: «При условии, что автомобили действительно будут произведены в РФ полностью до последнего винтика, чтобы не было в этих авто вообще никаких иностранных запчастей!». Впрочем, 10% не поддерживают подобную идею: «Очередная «маниловщина»»; «Пусть, как мы, мучаются с запчастями»; «Какой уже раз? Помнится, еще Немцов с Ельциным пересаживали». Помнят, оказывается, граждане некоторых покойных политиков.

При этом граждане до 34 лет высказывались в поддержку идеи реже, чем те, кто старше (80%). Чаще всего же инициативу нынешнего спикера Госдумы Вячеслава Володина поддерживают горожане с доходом от 50 до 80 тысяч рублей в месяц (78%). Владельцы «иномарок» выступали за инициативу чаще, чем владельцы отечественных авто (79 и 69% соответственно).

Семён Дубов

СТРАХОВКА

### «У меня на это пять причин»: таксист и ДТП

Люди в древности считали, что земля держится на трех китах. Многие автоинструкторы сейчас считают, что безопасность автомобилиста тоже зависит от трех «китов», точнее от того держишься ли ты от них подальше на дороге. И имя этим трем китам таково – такси, каршеринг и газелисты. Сегодня пресс-служба проекта «ОСАГО: общественная экспертиза» предлагает поговорить о той неприятной ситуации, если вы все-таки попали в аварию с такси.

Нередко таксист предлагает не оформлять ДТП, жалуясь на свою нелегкую долю, ругая систему ОСАГО, цены на запчасти и многие другое. Но давайте посмотрим, какие причины могут на самом деле побудить таксиста избегать контакта с сотрудниками ГИБДД и представителями страховой компании?

Первая – банальная. Состояние алкогольного или наркотического опьянения. В таком случае водитель, конечно же, будет избегать встречи с представителями правопорядка, даже если не он виновник аварии. Потакать такому поведению значит покрывать людей, чье появление на дороге угрожает жизни других участников дорожного движения.

Второе – сложнее: страх ухудшения КБМ. Коэффициент бонус-малус – показатель безаварийного вождения, который страховые компании используют при расчете стоимости полиса ОСАГО. Напомним, что по информации Российского союза автостраховщиков (РСА), частота страховых случаев по ОСАГО, в которых виновниками были такси, в 2022 году составила 33%. Это почти в семь раз выше, чем в частота страховых случаев по ОСАГО в среднем по РФ!

Что неизбежно отражается на стоимости полиса «автогражданки» для конкретных водителей и сегмента в целом — средняя стоимость ОСАГО для такси в январе 2023-го составила 25,8 тыс. рублей. При этом для легковых автомобилей физлиц средняя стоимость тогда же фиксировалась на уровне 7,4 тыс. руб.

Третья причина тоже привычна — незнание таксистом современных способов оформления ДТП. Довольно типичная ситуация, когда водители такси предлагают разъехаться без оформления аварии при небольшом ущербе. Часто это связано с тем, что они просто не знают о возможности оформить аварию по «европротоколу» и боятся длительного простоя в работе в ожидании приезда инспектора на место происшествия. Вместе с тем сегодня

оформить аварию можно даже с помощью специализированных приложений. Например, «Помощник ОСАГО», «Госуслуги Авто» или приложение страховой компании, если оно поддерживает необходимый функционал на одном устройстве.

Достаточно, чтобы у одного участника аварии было установлено приложение, а у другого была подтвержденная учетная запись на Госуслугах. Оформление ДТП через приложение занимает примерно 30 минут. Оформить аварию по «европротоколу» можно и на бумаге, для этого водителям нужно заполнить извещение о ДТП. Его в двух экземплярах выдают страховые компании при покупке полиса ОСАГО. Шаблон также можно скачать с официального сайта РСА.

Четвертая причина — у водителя такси нет полиса ОСАГО или он оформлен неверно. По данным РСА, только около 40% всех такси в России корректно застрахованы по ОСАГО. К слову, исследование, проведенное Финансовым университетом при правительстве РФ, показало: добросовестные автовладельцы в среднем переплачивают за ОСАГО 600 рублей из-за тех водителей, которые полис не покупают.

И наконец, пятая возможная причина – потенциальное мошенничество. Представим ситуацию: после аварии, в которой вы оказались виновником, таксист предлагает «решить вопрос на месте», вы соглашаетесь, компенсируете ему нанесенный ущерб «из кармана» и уезжаете. Ничто не мешает ему после вашего отъезда вызвать ГИБДД, сообщить об аварии и о том, что вы покинули место ДТП! При этом таксист сможет обратиться за компенсацией в страховую компанию, а вы мало того, что, вероятно, лишитесь прав, так еще и должны будете уже официально и, по сути, повторно выплатить «пострадавшему» сумму причиненного ущерба.

Олег Потапов

Инфопроект «ОСАГО: общественная экспертиза» напоминает: оставление места ДТП влечет за собой наказание в виде лишений прав сроком от одного до полутора лет, либо арест до 15 суток. Причастный к ДТП водитель должен немедленно остановиться, включить аварийную сигнализацию и выставить знак аварийной остановки. Аварию можно оформить без участия полиции по «европротоколу», но только в том случае, если в ДТП не было пострадавших, в нем участвовало только два транспортных средства и не пострадало имущество третьих лиц.

Необычную тренировку провели футболисты профессионального клуба «СКА-Хабаровск»: на поле стадиона имени Ленина им противостояла детвора! И детвора тоже была необычная - это дети с интеллектуальными наруше-

ниями. Сначала профи показали юным хабаровчанам, как нужно тренироваться. А затем и сыграли с ними в футбол!

- Отцу всегда приятно видеть успех

своего ребенка. И мы тоже хотим, чтобы наши дети стояли на пьедестале, получали награды за свои успехи, а еще общались абсолютно со всеми ребятами, – не скрывал эмоций от журналистов Дмитрий Коломийцев, глава реготделения Всероссийской организации родителей детей с инвалидностью. – И нам, родителям, очень приятно, что с этой идеей на нас вышел спортивный клуб и министерство спорта. Мы рады, что спортивно-адаптивная школа предложила поучаствовать в таком мероприятии, поддержала особенных атлетов в рамках популяризации адаптивного спорта. Мы верим, что теперь начнем его развивать!

Как обещает замдиректора краевой спортивно-адаптивной школы Инна Данилова, теперь тренировки для детей с особенностями развития будут проходить еще и будут проходить чаще. Оказывается, еще в июне при поддержке краевых властей в клубе «СКА-Хабаровск» открыли новую секцию для занятий футболом – для детей с церебральным параличем. «Чтобы они занимались, получали удовольствие и достигали результатов в этом виде спорта!» - заявила Инна Данилова.

И вот очередной шаг в сторону инвалидов.

Между тем тренировка стартовала – со знакомства гостей с футболистами и тренерами. С одной стороны было 15 особенных ребят и их родители. С другой –

До 70% увеличить к 2030 году долю граждан, систематиче-

для поставленной президентом национальной цели «Сохранение

населения, здоровье и благополучие людей». В Хабаровском крае для достижения этой цели реализуется нацпроект «Демография» и

ски занимающихся физкультурой и спортом, таков показатель

федеральный проект «Спорт – норма жизни».

Футбол для особенных

Профи вышли на поле с юными игроками



Играть с настоящим футболистом – это пре-

Занятия адаптивной физической культурой помогают развивать двигательные способности, эмоционально-волевую сферу и корректировать поведение детей с ОВЗ.

тренеры ФК Андрей Мишкевич и Максим Фролкин.

Футболистов было трое, причем спортивные знатоки с удивлением увидели в этих рядах Дзамболата Цаллагова. Год назад полузащитник уже играл в рядах хабаровских армейцев и очень помог им тогда попасть в стыковые матчи. Однако затем Цаллагов пошел на повышение – играть в премьер-лиге за московское «Торпедо», затем он поиграл за «Кубань». И вот 23-летний Дзамболат вновь подписал контракт с

нашей командой. И в знакомой футболке его увидели в столь необычном составе. На сей раз компанию ему также составили армейцы Магомед Мусалов и Даниил Григорьев. И ребята во все глаза следили за тем, что им показывали игроки и тренеры.

Тренировка – базовая: на технику, на ведение, на передачи. Сначала небольшие интересные эстафеты. То, что в любом возрасте нравится ребятам. А закончим игрой – тем, за что все и любят футбол! – объясняет прессе Андрей Мишкевич, тренер вратарей ФК «СКА-Хабаровск-2».

Первое, чему обучали ребят умению правильно вести и не терять на скорости мяч. С этой задачей подростки справлялись на удивление легко: обходили конусы и другие препятствия, ловко проходя так называемую «змейку». А еще ребята учились делать точно длинные передачи пасуя с одного конца поля аж на другое. Затем юные футболисты менялись местами и повторяли

Следующим этапом тренировки стала эстафета: игрокам нужно

стижно. И весело! как можно быстрее с мячом в

руках пробежать до специальной отметки и вернуться. Родители очень переживали, громко поддерживали ребят. А затем наступила кульмина-

ция – детвору ждал настоящий товарищеский матч с футболистами «СКА-Хабаровск»! Разбившись на две команды. определив капитанов и вратарей, ребята приступили к матчу. Профессиональные игроки тоже были на поле, но особо, конечно, не выкладывались, играли в свое удовольствие и давали играть новичкам. Тем более что любой юный футболист с удвоенным рвением бросался на взрослого соперника, пытаясь отобрать, выцарапать, выбить у профимяч. А уж сколько было восторгов после каждого забитого гола: в таком матче и забить, вот оно, настоящее счастье! Некоторые даже прыгали от радости...

Тем более что завершился необыкновенный матч вручени-

ем подарков всем участникам и

общим фото – на память.

В новом учебном году вебинары будут про-

посвященный использованию специально-

го спортинвентаря, стартует 5 сентября в 9:00 по московскому времени - по ссылке

events.webinar.ru/15017885/782923844.

но Илье Ефимовичу Бурому, директору ре-

e-mail: ilya.buriy@qsrsystem.ru.

программы БФ «Семья вместе»,

тел.: 8916-565-4277,

Зарегистрироваться и задать вопросы мож-

гиональной физкультурно-оздоровительной

ходить с сентября по январь, первый из них,

Тренировка была классная! Сегодня я научился многому у профессиональных футболистов. A еще мне и другим ребятам подарили кепки с символикой клуба и коня, игрушку-талисман СКА. Это очень приятно! – рассказал юный футболист Алёша

И уж, конечно, очень довольны были родители. По словам хабаровчанки Марины Лепещенко, «такие акции очень помогают нашим детям социализироваться, приобрести спортивную форму, сформировать дисциплину, научиться работать в команде и достичь хороших результатов в спорте!»

Ксения Файзулина

Хабаровский край в числе 15 регионов страны стал пилотной площадкой для реализации новой программы международной организации «Специальная Олимпиада России» и Благотворительного фонда Владимира Потанина - «Инклюзивный спорт для всех».

Главная цель проекта – открыть 80 инклюзивных школ, в которых дети с интеллектуальными нарушениями в целях социализации будут тренироваться вместе с другими ребятами.

ПРОЕКТЫ

### АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ НАУЧАТ В ИНТЕРНЕТЕ

Фонд «Семья вместе» создает и поддерживает программы, которые улучшают жизнь и здоровье тяжелобольных детей. На вебинарах специалисты фонда делятся методиками проведения занятий с детьми, показывают видеоряд практических упражнений и подвижных игр и отвечают на вопросы слушателей. Поучаствовать в таких вебинарах предлагают хабаровским родителям в правительстве

Вот уже 25 лет специалисты благотворительного фонда «Семья вместе» занимаются с детьми, для которых познание мира ограничивается четырьмя стенами, у которых есть проблемы в общении, которые мало двигаются, для которых, наш цветной и яркий мир становится серым. Это дети с ограниченными возможностями здоровья, которые имеют право на улыбку и счастливое детство, на общение и дружбу, на учебу и занятия спортом.

Занятия АФК – адаптивной физической культурой – помогают развивать двигательные способности, эмоционально-волевую сферу и поведение детей с ОВЗ, уверены специалисты. Почему так важна эта программа? Она позволяет детям социализироваться, а семьям - улучшить качество жизни!



(16+) впервые прошел в Хабаровске. Прежде такой необычный формат опробовали лишь в культурной столице - в прошлом году в Санкт-Петербурге. Можно сказать, что и до нас творческая волна добралась.

Но, что же это за зверь такой, «зин»? Ведь большинству из нас это слово ничего не скажет. Нет, это не женское имя. Оказывается, такое сленговое наименование берет свои корни от иноязычного zine - сокращение от magazine авторского журнала! Но даже после объяснения организаторов поначалу понятнее не стало. Да и разве возможно таким словом объять необъятное, сжать самобытное и мало на что похожее искусство до ничтожной крупицы под названием «зин»?

Гораздо проще кажется с таким понятием как «самиздат». В советские времена эта была практически любая запретная информация, размноженная благодаря печатной машинке и ходившая по рукам. А в постсоветское время политический и табуированный оттенок ушел – так часто сейчас именуют литературу, опубликованную за счет автора. Как говорится, были бы деньги...

Обольщаться, впрочем, не стоит: знакомое слово «самиздат» в случае с «зинами» тоже не может охватить всех граней и смыслов нового течения. Ведь представленные на хабаровском фестивале работы выходят далеко за рамки привычного: это не просто напечатанная/написанная своими силами книжка, это зачастую попытка выразить невыразимое.

### КАРТОН, БАТИК И ГОРЕЛОЕ ФОТО

И прежде всего – по форме: да, почти все из увиденных «зинов» можно отнести к какому-то виду полиграфической продукции будь-то брошюра, гроссбух, комикс, книга-раскладка, книжки-малышки и гиганты, дневник-блокнот, альбом с рисунками или просто тетрадь. Однако сочетание текстов, иллюстраций и прочих элементов – вроде батика или самодельного картона, исцарапанного сухой кистью, специально прожженных фотографий и рукописных ветхих листков – может быть самым невообразимым

Естественно, что такие поистине рукотворные опусы часто создаются лишь в одном экзем-

### Скажи мне, "Зин"!

### Первый фестиваль самиздата на Дальнем Востоке



Читатели здесь сначала долго разглядывали обложки.

пляре и даже не всегда возможно их копирование. И цена по 4-6 тысяч рублей за такую «штуку» здесь вполне нормальная. А самая дорогая на фестивале и вовсе предлагалась за 10 тысяч – впрочем, здесь причина банальная: очень дорогое типографское исполнение у этого фолианта.

Между тем, зачастую, изучая очередной замысловатый «зин», ловишь себя на том, что ты не столько смотришь, сколько подглядываешь за чужими чувствами и размышлениями через замочную скважину

### «ЭТО НЕ ПРОДАЁТСЯ»

А чувства и мысли на фестивале, проходившем в книжном магазине «Простая неформальность», тоже самые разные. Одни авторы подходят к своему созданию с очевидным юмором: как Наталья Орешкина в книге «Кто сломал снеговика?» (16+). Другие хотят передать свои сложные отношения: например, любовь к городу, как Мария Курносова в книге «Не пытайся покинуть свой внутренний Комсомольск»

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».

(16+). Третьи пытаются прорабатывать внутренние травмы или отваживаются поговорить на тяжелые темы – как Анна Рябова в книге «Осторожно! Хрупкое»

Меня особенно заинтересовала именно ее творение, которое неформально находилась в фестивальном блоке «То, о чем обычно молчат». Именно такие «зины», по моим наблюдениям, привлекали наибольшее внимание людей: а здесь, в большинстве своем, находились книги с пометкой «не продается».

– А вы не могли бы рассказать, какую цель преследовали авторы, которые выставили свои книги не для продажи? - спросила

женщина у соорганизатора фестиваля Дарьи Пянзиной. – Ведь здесь есть, например, книга про депрессию. Такие записи обычно сжигаются человеком после выздоровления, а тут я вижу обратное. Очень личные переживания, которыми не с каждым захочешь поделиться...

На мой взгляд, авторы через «зины» хотели выразить себя, передать свои внутренние ощущения, – объясняет Дарья. – Понимаете, у нас в культуре както не принято говорить о своих проблемах и переживаниях.. Мы их больше замалчиваем, остаемся с ними наедине. И за помощью не обращаемся – потому что так не принято. Поэтому работы на



этом фестивале как раз и нужны для того, чтобы показать людям, насколько важно говорить на сложные темы, которые замалчиваются. Чтобы человек, который пришел сюда, понял: я не один с такой проблемой. И что обратиться за помощью не страшно и не стыдно!

И действительно, многие такие книги невероятно тяжело воспринимались. Все они похожи на исповедь и содержат порой ужасающие вещи: чего только стоит книга «Легкая степень дебильности» (18+) Ольги Матвеевой или «Мне снится, что я живу» (18+) Татьяны Поляковой. Ты невольно проживаешь вместе с Ольгой и Татьяной те же моменты, так погружаешься, что становится тяжело от одной лишь мысли: «Неужели она в самом деле все это пережила?!».

### ПОРА ДЕЛАТЬ «ЗИН»

Но были, конечно, и другие блоки. Например, на отдельном «островке» расположили книги дальневосточников. Их не так уж много, и отличались они маленьким форматом и легким содержанием. Дарья Пянзина, прибывшая сюда из северной Пальмиры, не считает это чемто удивительным: «На Дальнем Востоке не настолько сильно распространены такие работы. У петербуржцев был целый год, чтобы перейти к более серьезным темам, а Хабаровск только в этом году познакомился с зиноделием».

Но отчаиваться не стоит: как уверяют организаторы, фестивали будут проводиться и дальше, поэтому у дальневосточников есть все шансы заявить таким образом о себе и о том, что их

И в таком фестивале не будет ограничений – поучаствовать может каждый! Для этого нужно сначала заполнить анкету, а после приложить фото и видео. Отбором работ занимаются организаторы, и, да, подобный подход, конечно, субъективен: ведь четких рамок по содержанию не установлено, а значит, тяжело заниматься и оценкой. Но Дарья Пянзина выделила главное. Первое – книга должна быть сделана самостоятельно. Второе – интересность задумки. И наконец, третье – отхождение от привычного представления о книге, то есть необычность оформления или тематики.

Пока известно, что вслед за Питером и Хабаровском слелующий «Зин-Зин» намечено провести в Калининграде. Одним из организаторов выступит участница нашего «Зин-Зина» Юлия Горбунова. А нам остается ждать следующего. Впрочем, зачем ждать? Вы можете уже начинать создавать свое неповторимое творение. Ведь, для начала, важно, чтобы ваше «зин»-создание понравилось вам самому. Тогда, наверняка, и другие люди подтянутся...

Ольга Кузьмичёва Фото автора



### КНИЖНЫЙ ПОЕЗД «ЗАЖЖЕТ» В ХАБАРОВСКЕ

17 августа в Хабаровске остановится уникальный поезд – книжная экспедиция в рамках реализации межрегионального библиотечно-издательского движения «Книжные маяки России» (12+).

Фестиваль направлен на популяризацию чтения, русского языка и литературы, развитие библиотек, а проводится при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

В составе экспедиции прибудут известные российские писатели: Сергей Лукьяненко, Олег Рой, Андрей Максимов, Александр Мясников, Николай Ютанов, Яков Сомов, Дмитрий Миропольский и другие. Экспедиция зажигает «Книжные маяки России» по всей стране: от Санкт-Петербурга и Москва до Читы, Хабаровска и Владивостоке. Хабаровские читатели могут встретиться и послушать авторов и издателей в научной библиотеке на разных площадках с 17 до 19 часов. Также встречи и лекции пройдут в Гродековском музее. Однако необходима предварительная регистрация на сайте, справки по телефонам: 32-72-20.



Валерий Лапин Под стать фестивалю был и перформанс...

### Клаустрофобия и томограф

### Что делать, если страх мешает пройти обследование

Замечали ли вы, что некоторые люди не садятся в лифт и предпочитают лестницу? Может, человеку всего лишь на второй этаж, а может он... боится. Да, есть такие люди, которые боятся замкнутых пространств, их немало. Это называется клаустрофобией - патологическим страхом замкнутого пространства. И всё бы ничего, обычно люди с клаустрофобией знают о своих страхах и справляются сами, избегая первопричины. Но как быть, если нужно пройти современное медицинское обследова-

Многие уже знакомы с данным исследованием и проходили его на аппаратах закрытого типа: вы ложитесь на кушетку, которая помещается в небольшую закрытую камеру. Согласитесь, ничего сложного. Но это ад для человека, который боится замкнутого пространства! А тут еще время исследования может длиться до полутора часов, в зависимости от диагностируемой области. Так что у клаустрофоба начнется паника еще до начала исследования.

Можно, конечно, решиться и на аппарат закрытого типа, если принять ударную дозу успокоительного. Но при некоторых исследованиях этого делать нельзя... И какие тогда есть варианты?

### ВЫБОР ЕСТЬ, НО...

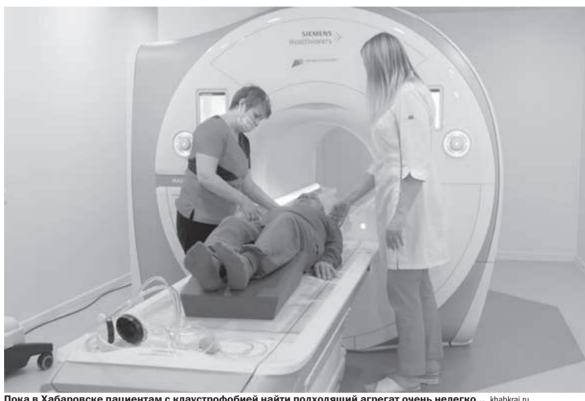
На самом деле аппаратов МРТ достаточное разнообразие: есть открытого, полуоткрытого и закрытого типов. МРТ при клаустрофобии обычно проводится на аппаратах открытого типа, т.е. на томографах, которые не имеют закрытого контура (боковое пространство свободно, и человек видит все вокруг) или полуоткрытого типа с укороченным тоннелем.

В Хабаровске такой выбор есть. Кроме того, можно сделать платно, а можно и бесплатно по направлению. Однако не все так радужно, как может показаться непосвященному человеку.

В этом убедилась жительница Хабаровска, которой нужно было сделать МРТ органов брюшной полости для уточнения диагноза. И она как раз страдает клаустрофобией. От направления на бесплатное исследование ей пришлось отказаться, поскольку в больнице есть только аппарат МРТ закрытого типа. Аппарата открытого, или полуоткрытого типов в больнице не оказалось.

Со слов нашей читательницы. в Министерстве здравоохранения Хабаровского края, куда она позвонила, ответили, что у них нет информации о наличии как в государственных лечебных учреждениях, так и в частных клиниках Хабаровска аппаратов МРТ того или иного типов.

В больнице ей тоже не сообщили, где есть подобные ап-



Пока в Хабаровске пациентам с клаустрофобией найти подходящий агрегат очень нелегко... khabkrai.ru

параты – не знают. А провести исследование необходимо. Выход один: искать самой, решила хабаровчанка и обратилась к помощи всезнающего интернета. Однако и здесь ее ждала неудача.

### УСЕЧЁННАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайтах большинства хабаровских клиник вообще нет никакой информации об аппаратах, приходилось звонить и уточнять. А на тех, где информация все же есть, она зачастую не соответствует действительности или не полная.

Так, на одном сайте было указано, что есть аппарат МРТ как открытого, так и закрытого типа. А по факту имеется аппарат только закрытого типа. Или есть искомый ливая хабаровчанка, в основном используются аппараты МРТ закрытого типа. А на открытых (справедливости ради скажем: они есть в краевом центре) проводят не все исследования. Полуоткрытого же типа настойчивой пациентке и вовсе обнаружить

### ТОНКОСТИ СОКРАЩЕНИЙ

Альтернативой МРТ (магнитно-резонансная томография) может стать КТ (компьютерная томография), который как раз подойдет людям с клаустрофобией. Правда, не во всех случаях можно заменить одно исследование другим, хотя врачи соглашаются, что в определенных случаях это сделать можно. Главное – про-

В идеале врач должен указать цель исследования и предварительный диагноз, и уже рентгенолог определит, какое обследование необходимо сделать пациенту. Но пока в Хабаровске такой

аппарат, но МРТ органов брюшной полости на нем не делают. Как пояснили в клинике, причина в отсутствии определенных деталей, без которых аппарат МРТ не сможет обследовать все тело человека. Еще в одной клинике аппарат оказался сломан, и когда починят – неизвестно, а можно ли сделать нужное исследование, и вовсе уточнять не стали.

подход не распространен.

В настойчивых поисках хабаровчанка сталкивалась и с курьезными случаями. Например, в одной из клиник вообще не поняли вопроса, открытого или закрытого типа.

Итог получился удручающий. В медицинских учреждениях Хабаровска, куда обратилась терпе-

консультироваться с врачом, поскольку имеются определенные противопоказания.

Самому потенциальному пациенту в этих тонкостях разобраться сложно, поэтому за разъяснениями мы обратились к заведующему центром томографических исследований краевой больницы имени Сергеева Нариману Эмирбекову – уж он-то наверняка знает все об МРТ и КТ. А еще ж есть СКТ, МСКТ – как простому потребителю во всем этом не запутаться?

Для начала, говорит специалист, давайте разберемся, в чем разница между СКТ и КТ. На самом деле это одни и те же аппараты, но – разного поколения.

Первое поколение – низкосрезовые томографы, делавшие до 14 срезов, это КТ (компьютерная томография). Томографы от 14 до 64 срезов – это СКТ (спиральная компьютерная томография). А все что выше 64 срезов – МСКТ (мультиспиральный компьютерный томограф).

У данных аппаратов действие одно, разница лишь в качестве чем больше срезов, тем выше качество. Однако эта разница заметна только врачу-рентгенологу, другой врач разницу не заметит.

Ну а в чем же отличие МРТ и КТ? На самом деле, говорит Нариман Эмирбеков, не только пациенты не знают, в чем разница, но и многие врачи. А она есть.

МРТ (магнитно-резонансная томография) – исследование, которое помогает визуализировать структуры организма при помощи магнитного поля. КТ – исследование организма с помощью рентгеновских лучей. Это как обычный рентген-аппарат, но намного совершеннее, и исследование будет намного качественней и информативнее. Однако если МРТ полностью безопасно, то в КТ есть лучевая нагрузка.

### НЕ ИСКЛЮЧАЮТ, А ДОПОЛНЯЮТ

В каких случаях делается МРТ, а КТ не информативно, и наоборот? Многие считают, что МРТ и КТ исключают друг друга. Это не так, они наоборот друг друга дополняют.

Да, при некоторых заболеваниях необходимо делать только КТ, при других только МРТ. А есть классификация, и есть определенные образования, которые КТ или МРТ просто не смогут визуализировать. В некоторых случаях лучше и вовсе сделать ультразвуковую диагностику.

МРТ лучше видит мягкие ткани, в том числе шеи, орга-

ны брюшной полости (ОБП), органы малого таза, суставы и хрящи. Также в приоритете МРТ головного мозга, поясничного и грудного отделов позвоночника, потому что грыжи лучше всего визуализируются на МРТ.

КТ очень хорошо видит костную систему, поэтому хорошо просматривается вся костная патология и ангиография сосудов нижних конечностей, таза, головного мозга. МРТ в данном случае не информативно и не покажет никаких патологий.

Например, исследование органов брюшной полости лучше делать на МРТ, потому что визуализация и качество изображения лучше, и при этом нет дозовой нагрузки. А если у пациента кардиостимулятор или боязнь замкнутого пространства, можно сделать КТ с контрастным усилением.

Будет различие в качестве, но врач-рентгенолог, понимая цель исследования, сможет увидеть патологию и на КТ, успокоил нашу настойчивую хабаровчанку специалист. Поэтому в данном случае здесь эти два исследования друг друга могут заменить.

А вот у мужчин исследование органов малого таза КТ с контрастом не заменит МРТ, так как предстательную железу КТ не увидит.

### ВРАЧУ НАДО ВЕРИТЬ

Есть и другие исключения. Например, если требуется обследование объемных образований надпочечников (опухоль надпочечников), проводится только КТ с контрастом, а для осмотра желчевыводящих путей проводится МРХПГ (магнитно-резонансная холангиопанкреатография), поскольку КТ камни в желчном пузыре не увидит – они рентген-негативны.

В любом случае, существуют определенные критерии, по которым врач подбирает нужное исследование. Поэтому следует доверять специалисту.

Ну и последний, а точней первый вопрос специалисту, который подтолкнул нашу настойчивую хабаровчанку к поискам нужного аппарата: можно ли сделать исследование КТ, если направление выписано на МРТ?

Если врач выписал направление на МРТ, врач-рентгенолог не может оспорить его и сделать КТ, говорит заведующий центром томографических исследований краевой больницы имени Сергеева Нариман Эмирбеков. Пациенту потребуется новое направление.

В идеале врач должен указать цель исследования и предварительный диагноз, если нет основного. И уже врач-рентгенолог определит, какое обследование необходимо сделать пациенту. Но пока в Хабаровске такой подход не распространен. И если в направлении указано МРТ, то его и сделают.

Наталья Сорокина

### АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 21 ПО 27 АВГУСТА 2023 ГОДА

### OBEH (21.03-20.04)

Неделя обещает быть весьма продуктивной и успешной, но только в том случае, если у вас будет четкий и подробный план достижения своих целей и ясного понимания того, куда вы стремитесь. В ином случае рискуете потратить свое время впустую, что крайне нежелательно. В отношениях с любимым человеком и детьми у Овнов во царится гармония. Старайтесь больше вре мени проводить вместе.

### ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

В первой половине недели Тель цам могут поступать интерес ные и весьма перспективные предложения о сотрудничестве или смене рода деятельности, не отказы вайтесь сразу от этих возможностей, даже если сейчас вас абсолютно все устраивает в жизни и вы ничего не хотите менять. Раз нообразьте свой досуг интересными экс курсиями, поездками и общением с разно сторонними личностями.

### БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Чтобы получить желаемое, Близнецам придется настой чиво и планомерно идти к на меченному, а не витать в обла к ах. Лисциплинированность, ответственность и настойчивость - те качества, которые, без сомнения, принесут желаемые плоды в сфере карьеры. Хороший период для дружеского общения и новых знакомств

### PAK (22.06-22.07)

Ваша жизнь требует активных перемен, и вы как никто это знаете. Попробуйте начиная уже с этой недели привнести в нее что-то новое. Вы топчетесь на месте, и продолжаться это будет ровно до тех пор. пока вы не возьмете всю свою волю в кулак и не начнете кардинально чтото менять. Эта неделя - отличный период у Раков для получения новых знаний и развития в себе творческих способностей.

### ЛЕВ (23.07-23.08)

Сейчас Львам рекомендуется не перенапрягаться и не взва ливать на себя множество вся ческих обязательств, которые запросто могут выполнить окружающие. Звезды советуют больше времени уделять своему здоровью и не забывать о полно ценном отдыхе. На работе занимайтесь планомерной работой, не требующей от вас чрезмерного эмоциона льного перенапряжения.

### ДЕВА (24.08-23.09)

Контролируйте свои эмоции, которые могут стать причиной многих конфликтов, ссор и на пряженных ситуаций, мешаю щих продуктивной работе и взаимодейс твию внутри коллектива. Уважайте мнение других, помните, абсолютно каждый имеет право его высказать. К новым предложе ни ям Девам стоит относиться настороженно, не стоит соглашаться абсолютно

### Д Д ВЕСЫ (24.09-23.10)

Первую половину недели Весам рекомендуется посвятить те кущим делам, завершению ранее начатого, подведению итогов и подготовке к реализации новых замыслов и идей. Не стоит планировать на этот период ничего важного. А вот вторая половина будет весьма благоприятной для решения значимых вопросов, встреч, но для этого вам стоит стремиться находиться в центре всех важных событий.

### СКОРПИОН (24.10-22.11)

В Звезды не рекомендуют Скор пионам планировать на эту не делю решение сверхзадач, велика вероятность не спра виться, отдайте предпочтение планомер ному продвижению к поставленным зада чам. К тому же сейчас к вашей персоне повышенный интерес со стороны начальс тва, и любое невыполнение обязательств сыграет не в вашу пользу. Будьте аккуратны. Выходные рекомендуется провести

### СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

В первой половине недели боль ше времени и внимания вы бу дете посвящать домашним делам, и не потому, что этого потребуют обстоятельства, а скорее по внутреннему зову. В этот промежуток вре мени звезды рекомендуют Стрельцам об ратить внимание на успеваемость и досуг детей. На работе ситуация обещает быть стабильной.

### KO3EPOF (22.12-20.01)

Упрямство Козерогов и неже лание идти на компромисс мо жет повлечь за собой череду конфликтов и недоразумений как с коллегами, так и с родными, поста райтесь кардинально пересмотреть свое поведение и отношения с окружающими. В сердечных делах лучше сделать небольшую паузу. Во второй половине недели стоит серьезно задуматься о полноценном отдыхе.

### ВОДОЛЕЙ (21.01-18.02) Начало недели обещает Водо леям

vспешное проведение операций в сфере финансов, можете получить неожиданное вознаграждение, премию или какую-то ком пенсационную выплату. Но данные средства постарайтесь направить в профессиональное русло, а именно – на свое развитие. На лю бовном горизонте может появиться новый и серьезно настроенный поклонник, но не за игрывайтесь, это чревато последствиями.

### РЫБЫ (19.02-20.03)

Постарайтесь на этой неделе обеспечить себе максимально комфортные и гармоничные условия как на работе, так и дома, это поможет вам сохранить внутрен ние покой и равновесие. В понедельник вторник у Рыб может появиться возможность дополнительного заработка, но толь ко в том случае, если вы реализовываете себя в творческой сфере.

### имя «ве НЕБОЛЬ ЛИКОГО МОРСКОЙ ШОЙ РЕС КОМБИНА ЛЕВ ТОРАНЧИК **TOPA**» язык по-ФРАНЦУЗ-ОБИТА-НАЁМНЫЕ ТЯЖЕЛОЕ монголо «КОТ ИЗ РОДЬ ТЕЛЬ ЛА ЗАНЯТИЕ І ΕДΑ положе TATAPC: ДОМА -ВОЙСКА Е САТЕЛЬ И БИРИНТ/ КИЙ ГНЁТ В ПЛЯС индии НИЕ МИНОСА TO ФИЛОСОФ BOCCTA ЛАЛЕКОЕ ВЕРХНЕЙ ЦАРСТВО НИЕ ПРОШЛОЕ одежды ОДИССЕЯ ФРАНЦУЗ-MOXHATAS БРИТАНС ПОСВЯ хозяйст СКИЙ КОМ-ОБРАЗОВАН ЩЕННЫЙ І возня конеч-КАЯ ПИВ ный пото-ВЕННОГО ПОЗИТОР ТАЙНЫ ЗАБОТЬ НОСТЬ НУШКА КАМИ ВОДЬ ОБЩЕСТВА 30POACT ШИРОКАЯ жизне-10СОЛ ПА МУЗЫКА полка в ЛЮБ, ПЫ РИМС APMCTPOI ГУЖЕВОЙ ПАРНОЙ БОДРЯК КОГО ГΑ ПАССАЖИР ДРЕВНЕЕ АНГЛИЧАН ЭТАЛОН ПЛОС-ЛАПА ТЮ-TAXOTHOE кость ПЛАНЕТА КА ПОСЛЕ ЖЕНСКОЙ ОРУДИЕ ТАЛИИ ЗАГСА СПИЛА ЯКОВ ПО РЕЙС ЛАЙ-**ТЕРЦОГСТ** СПУТНИК ФРАН-НЕРА ПО во в ита ЛЯПА ЦУЗСКИ ДОГОВОР ЛИИ ЖЕСТКИЙ ский поэт ШИШКА НА КГБ 20-Х СКИЙ СА ВОЛОС В СТВОЛЕ ЛАОССКАЯ СЛОВО моцвет МЕХУ КОПЕЙКА КОЗЫ ВОЗВЫШЕ ние для СОБЛЕНИЕ ГРИБ НА БЕРЕЗЕ ПО СНЕГУ ВЕДНИКА ∩тпичн∆я І TUE ТОЧКА ПАЛАЧ В 3РЕНИЯ ОЦЕНКА СТАРИНУ

-пятерка.

- Срез - Ласт - Уран - Оса - Парма - Чартер - ОБХСС - Ость - Ади - Лыжи - Чага - Амвон - Анархия - Кат - Аспект ОТВЕТЫ: По горизонтали: Остап - Сивуч - Кризис - Плащ - Итака - Хлопоты - АО - Адепт - Рамо - Оптимист - Икс

### «Хабаровский Экспресс» (16+) Nº 33 (1555), 16.08.2023

Учредитель: Станислав А. Глухов

Главный редактор: Дмитрий А. Судаков Директор ООО «Хабаровский Экспресс» шеф-редактор: Станислав А. Глухов

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

Лапа - Промоина - Паб - Полок - Легат - Джаз - Седок - Соха - Миссис - Жак - Тяп - Ат - ЧК - Кап - Агат - Ме.

. По вертикали: Кафе - Идо - Иго - Мыши - Сипаи - Лосось - Пища - Сартр - Минотавр - Урок - Путч - Старина -

Зарегистрировано Управлением Роскомнадзора по Дальневосточ ому округу. Рег. номер ПИ № ТУ27-00720 от 11 ноября 2019 г.

Выпуск издания осуществлен при финансовой подвержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. Издатель — ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс». Время подписания в печать: по графику и фактическое — 1.00, 16.08.2023 Подписной индекс П 1858. Тираж - 9.700 экз.

Цена свободная Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс»

Адрес издателя, типографии, редакции: Телефон/факс: (4212) 30-26-61, 30-99-80 (доб. 110)

express@habex.ru

Апрес в Интернете: www.habex.ru

### ВсёдляВас

Рекламный проект Издательского Дома «Гранд Экспресс»

### срочно в номер

### СООБЩЕНИЯ

Ищу свидетелей ДТП по адресу Суворова 82 с 12.08. по 13.08 ночь. В ДТП был Ниссан Ноут и Вольво. Телефон для связи 8-914-420-36-70.

### 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.

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**.

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, комнат. Обои, линолеум с доставкой материалов (две женщины). Т. 8-914-772-08-66, 8-924-108-59-88.

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.

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

### СТРОИТЕЛЬСТВО

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

### **УСЛУГИ**

### ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА\*

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

\* ПО ПОВОДУ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИ-АЛИСТА

### 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

### РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Абсолютно быстрый и качественный ремонт любых холодильников.

Гарантия. Т. 28-58-78.

Настройка и ремонт телевизоров, стиральных машин, музыкальной аппаратуры. Т. 8-924-204-99-49. Настройка телевизоров, установка цифровых приставок. Т. 63-16-95.

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

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

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

Ремонт холодильников и кондиционеров. Т. 77-47-89.

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

### домашний мастер

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

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

### ПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ

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

Авто, переезды, вывоз мусора, грузчики. Т. 612-680.

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

### PA3H0

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

### ТОРГОВЫЙ РЯД

### ПРОДАЮ ПРОДУКТЫ\*

Мед натуральный липовый, свежий. 3л. - 1500 руб. Есть доставка по городу. Т. 8-914-540-55-41.

\*ПРОДУКЦИЯ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗА-ТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ

### ПРОДАЮ РАЗНОЕ

Теплицы из оцинкованного профиля и квадратной трубы под сотовый поликарбонат, имеют высоту 2,1 м, ширину 3 м и длину 4, 6, 8, 10, 12 м и т.д. - кратно двухметровой вставке. Теплица проста в сборке и

эксплуатации. Доставка в пределах города и пригорода - бесплатно. Пенсионерам и участникам ВОВ скидки. **Т. 8-914-190-67-93**, **63-29-62**, **94-20-64**.

### 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. <u>8-924-404-00-50</u>.

### КУПЛЮ ТРАНСПОРТ

Куплю автомобиль, мотоцикл. Т. <u>8-924-404-00-50</u>.

# ИМЕЮТСЯ В НАЛИЧИИ ЧЛЕНСКИЕ КНИЖКИ ДЛЯ САДОВООГОРОДНИЧЕСКИХ ТОВАРИЩЕСТВ по вопросам приобретения обращаться по тел.: (4212) 42-04-74, 79-44-92 (118)

### ДальПищеПром специализированная выставка

0+ 22-24 сентября 2023

Хабаровск

Легкоатлетический манеж стадиона им. Ленина



### Пищевая промышленность:

готовые продукты питания; национальные продукты и эко продукты; специи, пряности и красители; безалкогольные напитки, детское питание и диетические продукты; морепродукты

### Оборудование. Упаковка:

технологическое, торговое, холодильное оборудование; упаковочное оборудование и материалы; весовое оборудование; промышленная санитария, уборочное оборудование и моющие средства

### Ресторанный бизнес:

комплексное оснащение ресторанов: профессиональная посуда и сервировка; текстиль и униформа; вендинг



### почта россии

### Легко оформить!

Подписка на более 6000 газет и журналов



на сайте podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении







Та самая тетрадь «для отзывов». Фото автора

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».



«После дождя». Фото Фёдора Гарманова

Насекомые, словно загипнотизированные, смотрят прямо на зрителя. Возможно, им стало интересно, что это за существо такое с огромным глазом - поэтому и получились такие живые фотографии.



«Сообразим на троих?» Фото Фёдора Гарманова (ok.ru/fedor.garmanov)

### Козявочки-букашечки и лягуха со вспышкой

### Микромир глазами хабаровского фотографа

«А где у вас тут фотовыставка проходит?» - «Вы пройдите налево, она там должна быть», смущенно отвечает мне женщина на ресепшене в хабаровском центре «Содружество». И точно вся стена здешнего коридора увешена фотографиями. «Этот маленький мир» (0+), так именуется выставка, оказался далеко не маленьким: снимки простирались почти до входа в концертный зал, и настолько яркие и колоритные, целое буйство красок!

Автора снимков, Фёдора Гарманова, узнать нетрудно: с камерой наперевес и весьма задумчивым видом мужчина подходит, здоровается. А после делает то, чего я не ожидала – встает на стул и подвешивает к гардине какую-то тетрадку с ручкой.

А это для отзывов! Каждый может написать, что понравилось или не понравилось. Я дружелюбно отношусь

Фёдор Гарманов увлекся фотографией давно, еще в детстве: вот, мол, не надел штанишки, а фотоаппарат уже взял. Родился под Тюменью. Изведал почти всю Сибирь, переехал в Хабаровск. И так получилось, что остался здесь. Хотя и весь Хабаровский край тоже почти успел посмотреть.

– А вы это с живых делали снимки? - неожиданно спрашивает женщина прямо во время рассказа. На секунду задумываюсь: как это, с живых? Не искусственные же его персонажи, в самом деле. Хотя..

– Да, с живых! Обычно мы смотрим на все это с неприязнью, особенно дачники, для которых подобное - обыденность. Но если присмотреться, то сразу заметишь, какое все прекрасивое! – уверяет 67-летний фотограф.

И, правда, этот вопрос ловно загипнотизированные. смотрят прямо на зрителя. Возможно, им стало интересно, что это за существо такое с огромным глазом – поэтому и получились такие живые фотографии.

Но были и «насекомые-социофобы»: по-видимому, вот им как раз не очень хотелось быть запечатленными на камеру. Например, таракан, «друг семьи», как выразился автор, повернулся к зрителю боком, в недовольстве подняв усики.



Он явно не рад людскому вниманию. Как и оса, ведущая разговор с белым мотыльком. С раздражением, всем свои видом показывает нам: что же вы отвлекаете, мы тут важные дела решаем! И действительно, даже как-то неловко становится...

Посмотрели мы и на лягушку: сидит, важная, в полной готовности сказать свое протяжное «ква». Гарманов, завидев зрительский интерес, видимо,

окончательно решил завладеть нашим вниманием. И начал таинственно:

— Из-за этой лягушки меня чуть не арестовали!

Bce cpaзу обернулись, стихло всеобщее жужжание. Да разве такое возможно?

Как оказалось, ничего не предвещало беды – самая обычная поездка на поезде. Уважаемый пенсионер, ничего не подозревая, выходит из вагона ... дагушку в траве Конечно разве он мог пройти мимо? И не он один. Вокзалы ведь у нас, если кто не в курсе, объекты режимные.

Фото Фёдора Гарманова (ok.ru/fedor.garmanov)

– Фотографировал со вспышкой. Прибежали неравнодушные блюстители порядка, спрашивают: что это я там пыхаю? Пришлось объяснять...

Продолжая тему, Гарманов начал говорить о том, что снимки часто получаются случайно. Очень редко сидишь

и намеренно подгадываешь кадр, хотя и такие снимки у него тоже имеются. Но все же смысл этой выставки именно в спонтанности снимка. И в том, что мы, проходя мимо, часто не успеваем заметить то, что нас окружает. А вы приглядитесь, не пожалеете!

– На какую тему будет следующая выставка? – бросают ему зрители новые вопросы.

- Пока сюжетов нет, запрос сотрудничества пропал. Один раз шашлычком угостили, во второй раз было, видимо, vже тяжело. -

Что-то лупоглазое. смеясь, констатирует фотограф. -Неприветливые... Легкую атмос-

феру грусти неожиданно нарушает чей-то комплимент: «А мне понравился кузнечик!». Но Фёдор Гарманов осторожно поправляет: это напрашивался. Насекомые, и замечает замечательную саранча. Начинает объяснять отличительные черты этих насекомых. Ух, интересно! В итоге длительная лекция постепенно перетекает в дискуссию, все снова радостно зажужжали. Так и перелетали от фотографии к фотографии, подобно пчелам — приглядываясь к каждой работе, как к цветам в оранжерее.

> Решаю прервать эту негу, вопрошаю далеко не о высоком: а благодаря какому фотоаппарату сделаны снимки? Как оказалось, их три: Fujifilm

23 или просто «Фуджик» – такой, по словам Фёдора, подходит для съемок в лесу, Canon D700 используется почти в любой ситуации, а также Panasonic 430 – «так, на всякий случай». А уж когда было сказано, что при любой съемке Гарманов обычно использует сразу два фотоаппарата, моего удивления было не скрыть.

- А зачем два сразу? И неудобно ведь, наверное?

– А как же иначе?! Ведь они же с разными объективами, каждый предназначен для своей цели. Между ними удобно переключаться, намного проще, чем когда у тебя один фотоаппарат. Вот, представьте, что вы снимаете свадьбу, а снимки самого важного момента получились неудачные. Не скажете же вы молодоженам: ну, сыграем свадьбу заново? – объясняет профи.

Впрочем, даже такие, казалось бы, неудачные фото, по мнению неугомонного Гарманова, порой хорошо передают движение жизни. Как и спонтанные снимки, но тут все же немаловажно мастерство – полгалать нужный кало бывает очень непросто. Как верно отметил Фёдор Гарманов, «эту мелюзгу фотографировать уметь надо». Одно дело нащелкать людей, которые никуда от вас не убегут (в большинстве случаев) и совсем другое – насекомых. Тут, к слову, тоже есть один гармановский секрет, житейская хитрость...

Вот и вы прилетайте на выставку, на Амурский бульвар, 51, чтобы об этом всем узнать!

Ольга Кузьмичёва