Госдума готовит конфискацию для нелояльных? стр. 8

Больничный брать дорого



Легко ли быть моржом













29 января ЦИК России зарегистрировала Владимира Путина кандидатом в президенты страны. Теперь в избирательном бюллетене уже четыре ФИО: помимо действующего главы государства это три представителя парламентских партий -Леонид Слуцкий (ЛДПР), Николай Харитонов (КПРФ) и Владислав Даванков («Новые люди»). А 31 января - это последний срок для сдачи подписей электората и регистрации для остальных восьми претендентов - самовыдвиженцев и представителей непарламентских партий.

Напомним, как самовыдвиженец, В.В. Путин должен был представить не менее 300 тысяч подписей. Сообщалось, что его предвыборный штаб собрал в итоге в 10 раз больше. Однако в ЦИК предоставлено 315 тысяч автографов граждан страны. Как сообщили в ЦИК, члены комиссии взяли для проверки 60 тысяч, а по итогу недействительными было признано лишь 0,15%, или 91 подпись.

Стоит напомнить, представители непарламентских политических партий должны были до 31 января представить не менее 100 тысяч подписей в поддержку своих кандидатур. Эту процедуру нужно пройти Сергею Малинковичу («Коммунисты России»), Борису Надеждину («Гражданская инициатива»), Андрею Богданову (Российская партия свободы и справедливости), Сергею Бабурину («Российский общественный союз») и

Час пик для кандидатов



Вот так креативят сторонники «Новых людей». Фото vk.com/newpeople.khabarovsk

Ирине Свиридовой («Демократическая партия России»).

И ТАСС сообщал, что 28 января подписи представил Малинкович, между тем, Бабурина ждали в ЦИКе 30 января, а Богданова и Надеждина — 31 января. Все они заявляли, что собрали нужное количество голосов. Но, напомним нашим читателям, что в Хабаровске мы заметили сборщиков голосов лишь для двух кандидатов — за Путина и Надеждина.

В путинском штабе сообщалось, что в крае было открыто девять точек для сбора автографов электората, их собирали около

сотни активистов. Сколько точно в итоге собрали — непонятно, 24 января в официальных СМИ вскользь сообщалось, что гораздо больше требуемых 2,5 тысяч голосов. Даже на сайте местного отделения «ЕР» мы не нашли такую информацию. В местном же штабе Надеждина нам сообщили, что сбор подписей вели в трех городах края, закончили сбор в Хабаровске 25 января и в итоге отправили в столицу 2704 подписи.

Что ж, перед часом X, который настанет 31 января, было непонятно, что происходит со сбором подписей и их сдачей в ЦИК у трех кандидатов: у самовыдви-

женцев Анатолия Баташева и Рады Русских, а также у Ирины Свиридовой («ДПР»).

Между тем, в наш край вслед за В.В. Путиным, побывавшем в Хабаровске 10-11 января, приезжали еще два кандидата в президенты.

Так, Николай Харитонов 15-18 января поучаствовал в региональном форуме КПРФ, посвященном Дальнему Востоку В Хабаров-России, посетил ске мы замефермерское хозяйтили сборщиков ство «Краснореченголосов лишь для ское», встретился двух кандидатов со студентами двух за Путина и вузов (ДВГУПС и Надеждина. ДВГМУ), а также побывал в мемориальном комплексе «Волочаевское сражение» в ЕАО. Оказывается, если верить кпрф27.ru, Харитонов бывал в музее дважды (в 2019-м и 2022-м) и при его участии «проводилась работа по убеждению Минкульта РФ в необходимости возрождения музея». В ходе визита представитель КПРФ поделился и любопытной статистикой, о том, что «законодательная база для развития территории есть – 75 федеральных законов принято, более 450 постановлений правительства, 10 прямых указаний Президента. Сейчас, в непростое время, как никогда важно засучить рукава и начать работать! И все у нас получится!».

Ну а на неделе в регионе гостил и Леонид Слуцкий. 26 и

27 января лидер ЛДПР, также, как и президент, встретился с губернатором, посетил «Дальэнергомаш» в Хабаровске, затем в Городе юности побывал на авиазаводе и прочитал лекцию студентам госуниверситета Комсомольска-на-Амуре. К слову, поначалу в расписании значилось

также посещение военного госпиталя в краевой столице, а также храма и комсомольской птицефабрики, но в итоговых сообщениях об этих мероприятиях не упоминалось. Ну, а Слуцкий поехал дальше — в Приамурье и Приморье.

В свою очередь, еще один зарегистрированный кандидат, Владислав Даванков, заявлял о планах в ходе предвыборного турне посетить 35 городов, среди них, в частности, 5 февраля значится Южно-Сахалинск и 6 февраля – Владивосток. Приедет ли представитель «Новых людей» в Хабаровск – пока непонятно, однако активисты местного отделения даже выложили забавный пост в соцсетях, где хабаровские снеговики среди неубранных сугробов якобы ждут приезда представителя «НЛ».

Что ж, возможно, в ходе предвыборной кампании нас ждет еще немало забавного, поживем – увидим?

Дмитрия Судаков

ЗНАЙ НАШИХ

В Хабаровске зима. Крутая. С морозами под тридцать. А Станислав Алексеевич Глухов - лицом вызывающе загорелый, этакий смуглолицый среди нас, белокожих. Мы сидим в его рабочем кабинете в одно окно (мог бы и побольше себе позволить, все-таки руководит Издательским домом «Гранд Экспресс», крупнейшим на Дальнем Востоке), но излишества не в его натуре.

Глухов, кроме того что известный журналист, писатель и издатель — отъявленный путешественник: «тайга да километры» — вот где он ищет излишества жизни! А загорелый, потому что недавно вернулся из Африки. Из очередного путешествия в компании таких же неугомонных странников.

Повод для встречи со Станиславом Алексеевичем — приятный. Вот она, «тепленькая», ну и пусть, что штамп, — пахнущая свежей типографской краской новая книжка писателя: сборник рассказов «Адрес счастья» (16+). И я получаю ее с дарственной надписью автора. Дома читаю, не отрываясь, перемещаюсь, как в машине времени, то в август 1998-го (помните, тогда еще дефолт был?), то в ноябрь 2006 года, то в март 2014-го (какие там по счету выборы президента?)...

«Адрес счастья» Станислава Глухова

Он побывал в пяти десятках стран, есть о чем рассказать читателям, однако, как коренной дальневосточник, пишет, в основном, о странствиях по родному краю. Вот и «Адрес счастья» — о его таежных скитаниях, о рискованных сплавах по крутым горным рекам, про неожиданные, но надолго запомнившиеся встречи.

этой книге Станислав Алексеевич вспоминает, как его мама однажды сказала в шутку: «У всех дети, как дети, а мой журналист!» И, как истинный журналист, Глухов всегда держит под рукой блокнот. Рассуждает: «Вот закат на озере. И я вижу его красоту. И если сейчас эту живую картинку не возьму на карандаш, я же ее потом, задним числом, так в красках, и

Кстати, именно в

Он – мастер слова. Много и строго над словом работает,

не вспомню».



Приобрести книгу «Адрес счастья» (16+) можно будет во всех газетных киоскахх Хабаровска, начиная с 7 февраля 2024 г.

словесные шедевры: «Волны набегают на большие темные камни: всплескивают, взбулькивают, пришлепывают — словно деревенские бабы на мостках белье стирают да полощут». А как тонко и реально в рассказе «Байкальская история» описывается закат: «Кровавый

писывает, ре-

дактирует. Вот и

выходят из-под

его пера, как в

«Адресе счастья»,

сгусток светила, садясь в низкую облачность, успел бросить через все озеро раскаленную дорожку, расстелив ее прямо к нашему берегу...»

Иногда задаешься вопросом: «И зачем такому успешному и архизанятому человеку, как Глухов, эти путешествия?» А ответ, вот он: «С природой в тайге ты

себя одним целым чувствуешь, как бы раскованным... Даже разуваться не надо, – говорит герой рассказа «Приют» у

водопада». Читать эту путевую

прозу и не

становиться компаньоном автора в этих странствиях – не получится. Ты как бы переселяешься (опять вспомним про машину времени) в таежную глухомань, «внедряешься», пусть и на время, в банду отчаянных пилигримов: пожизненная туристка-пенсионерка, студент, сотрудник МЧС, кандидат наук... Но главный герой всех таежных новелл, конечно же, Дядя, он же Леша Банников - заядлый турист, колоритный такой мужичина с белой метелкой бороды, в очках со стеклами-линзами

и, пальца на два шириной, мед-

ным обручем на голове.

Дружбе их много лет, они вместе сплавлялись по диким дальневосточным рекам, вместе попадали в такие передряги, что удивляешься: как только выбрались живыми-здоровыми! И не случайно в книге Банникову посвящен целый рассказ «Дядя – это легенда».

«Адрес счастья». Откуда такое название книги? Ответ, опять-таки, в ней самой, в рассказе «Горячий ключ»:

«Остывающее солнце не спеша катилось за синие горы. Я присел на сухую валежину, снял шапку. Высоко прогудел тяжелым басом военный самолет, похоже, транспортный. И вновь тишина. Ни шороха. Полный покой. Неловко признаться — неделю здесь, и ни разу не вспомнился мне город, оставленная работа! Но что еще человеку надо от тайги? Я закрыл глаза и погрузился в Счастье».

На подаренной книге Станислав Глухов написал мне: «Читайте и путешествуйте!» И я смело переадресую это пожелание всем, кто откроет его «Адрес счастья».

Елена Загорская Главы из новой книги на стр.12-13.

В микрорайоне «Пятая площадка» Хабаровска состоялся пуск газа в построенную газораспределительную сеть среднего давления, создана техническая возможность для подключения к «голубому топливу» для 96 домов, расположенных по улицам Ачинская, Кишиневская, Оршская, Армейская, Архангельская, Томская, Сунгарийская, переулок Смежный, сообщают в правительстве региона.

Как уточнили в министерстве энергетики края, уже подключены к газу четыре дома микрорайона, проживающих по улицам Армейская и Архангельская, и около 30 заявителей заканчивают подготовку своего жилья к приему газа.

Как отмечают в ведомстве, процесс подключения нарастает. И если раньше некоторые хабаровчане относились к «голубому топливу» настороженно, сейчас оценили все его преимущества. В первую очередь это экономичность. Зимой люди отапливают дома в основном электричеством и дровами, это около 15 тысяч рублей в месяц. С газом будет в три раза дешевле.

Как сообщили в ведомстве, в этом году газификация «Пятой площадки» продолжится, планируется завершить работы по пуску газа в ранее построенную газораспределительную сеть первой очереди для подключения 187 домовладений и завершению строительства второй очереди протяженностью 8,7 км для газификации 172 частных домовладений микрорайона. Итоговый показатель газификации составит 455 домов «Пятой площадки».

Как напоминают в Минэнерго края, бесплатно газ до границы домовладения подводят по поручению Владимира Путина. А краевая и федеральная поддержка предусматривает для льготников

Да будет газ!

«Пятую площадку» подключают к газу



Газификация края продолжается. Фото khabkrai.ru

Сумма в размере 250 тысяч рублей – одна из наиболее значительных в субъектах РФ. Право на компенсацию имеют участники и инвалиды Великой Отечественной войны, инвалиды и ветераны боевых действий; бывшие несовершеннолетние узники концлагерей; труженики тыла; лица, награжденные знаками «Жителю блокадного Ленинграда» и «Житель осажденного Севастополя»; члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий (родители, супруг (супруга); участники специальной военной операции и члены их семей; граждане пожилого возраста (женщины от 55 лет и старше, мужчины от 60 лет и старше); многодетные семьи.

до 250 тысяч рублей на возмещение затрат по подключению своего дома к «трубе».

В частности, теперь получить компенсацию за газификацию своего жилого помещения могут многодетные семьи и граждане пожилого возраста вне зависимости от их дохода. Ранее данная компенсация им предоставлялась, если их доходы были ниже величины прожиточного минимума.

Также граждане, которые имеют право на компенсацию, могут газифицировать свой дом без привлечения своих личных денежных средств. Для этого нужно заключить договор на газификацию своего дома, а затем обратиться в центр соцподдержки населения или в МФЦ, чтобы подать заявление на предоставление компенсации.

Таким образом, полагающиеся денежные средства до начала работ будут перечислены подрядной организации: 50% от суммы договора до начала выполнения работ по газификации и еще 50% – после выполнения работ по газификации жилого помещения. Общий объем средств на компенсацию не должен превышать 150 тысяч рублей. Если сумма договора более 150 тысяч рублей, гражданину придется доплатить за счет собственных средств оставшуюся сумму.

Каковы условия получения компенсации? Она выплачива-



Установка газового оборудования стоит немало, поэтому важно, что можно компенсировать часть своих затрат. Фото khabkrai.ru

ется однократно в отношении одного жилого помещения. Заявитель при этом должен являться собственником или сособственником жилого помещения и иметь постоянную регистрацию в данном жилом помещении. Договор о предоставлении услуг по газификации жилого помещения должен быть заключен не ранее 1 июня 2022 года. Право на компенсацию без учета доходов имеют граждане льготных категорий.

Право на компенсацию с учетом доходов имеют малоимущие граждане, то есть их доход ниже величины прожиточного минимума на душу населения в 2024 году – 19937 рублей.

Марина Кутепова

Граждане, желающие газифицировать свое жилье, могут подать заявку на подключение к сетям газораспределения на портале единого оператора газификации connectgas.ru, либо обратиться в центр оказания услуг по адресу: Хабаровск, ул. Брестская, д. 49-Б.

ЖКХ

Сотрудники регионального Госжилнадзора продолжают проверять качество уборки снега во дворах в Хабаровске и других населенных пунктах края. Всего за эту зиму проверено уже более 1400 дворов. И хотя обильных снегопадов давно не было, сигналы о ненадлежащей уборке придомовых территорий продолжают поступать.

Так, недавно инспекторы по поручению губернатора совершили очередной рейд. Они осмотрели дворы домов № 30, 32, 34 и 36 по улице Лермонтова в краевой столице. Результаты проверки показали, как факты качественного оказания услуг содержания придомовой территории, так и неудовлетворительные результаты.

– Во дворах домов № 30 и 36 наблюдаем несоблюдение правил очистки территорий от снега и льда. Так, не выполнена очистка отмосток, входов в подъезды и внутридворовых проездов. Территория не посыпана песком, объясняет Юрий Тен, начальник управления Госжилнадзора главного управления регионального

А у вас убрали снег и лёд во дворе?

госконтроля и лицензирования правительства края. – По этим фактам нами будут объявлены предостережения управляющим компаниям о недопустимости нарушения требований жилищного законодательства. Устранить нарушения им предстоит в кратчайшие сроки!

Если управляющие организации не устранят замечания, то могут получить внушительные штрафы. Так, ответственность за ненадлежащее содержание дворовой территории для юридических лиц может достигать до 250 тысяч рублей. За текущую зиму меры ответственности применены уже

более 60 раз к управляющим ком паниям и их должностным лицам.

– Перед подъездами, которые выходят сразу на дорогу, стараемся убирать в первую очередь, чтобы и люди могли пройти и машины проехать. К примеру, во дворах домов № 32 и 34 основной слой снега снят с тротуара трактором, а дорожки посыпаны песком, поэтому здесь ровно, говорит Галина Разлатая, главный инженер управляющей организации ООО «УК ЖКХ Сервис-Центр». - Ежедневно приходится за этим следить, поскольку эта зима отдыхать не дает!

Валерий Лапин

Напомним, управляющая организация после снегопада обязана в течение шести часов убрать все его последствия. Если этого не сделано, то нужно сначала обратиться в свою управляющую компанию. В случае отсутствия реакции следует подать жалобу в главное управление регионального госконтроля и лицензирования правительства края. Сделать это можно как письменно, так и устно, а также по телефону «горячей линии» 8 (4212) 40-23-40. Оставить сигнал можно и через платформу ГИС ЖКХ.



Инспекторы проверяют, как выполнена очистка входов в подъезды.

1

Для дальневосточной авиации - хорошие новости. Стало известно о том, что авиакомпаниям региона скоро поставят 15 турбовинтовых самолетов ТВРС-44 «Ладога», а также заявлено о строительстве завода по производству самолетов «Байкал» в Хабаровском крае. Это сделано в целях повышения транспортной доступности в ДФО, реализации комплексной программы развития авиаотрасли РФ до 2030 года и перечня поручений по итогам Восточного экономического форума, утвержденного Президентом Российской Федерации Владими-

Разработать план мероприятий по развитию авиаперевозок внутри Дальневосточного федерального округа, направленный на их рост до четырех миллионов пассажиров в год к 2030 году, такое поручение в середине ноября дал глава государства.

ром Владимировичем

Путиным.

Как сообщалось на сайте Кремля, согласно президентскому поручению, также должно быть предусмотрено строительство и модернизация аэропортов, аэродромов, вертодромов и посадочных площадок; поставка в необходимом количестве отечественных самолетов и вертолетов для региональной и малой авиации; снижение затрат на перевозку пассажиров, в том числе за счет использования механизмов льготного лизинга; повышение доступности для россиян таких перевозок.

Кроме того, Кабмину поручено при подготовке комплексного плана определить целевые показатели его выполнения по годам, объемы и источники финансирования. Данные поручения должны быть исполнены к 1 марта 2024 года. Также Владимир Владимирович Путин поручил обеспечить при участии региональных властей и заинтересованных организаций реализацию этого плана.

К слову, уже в декабре глава государства в ходе прямой линии заявил о продлении действия льготных авиатарифов для дальневосточников.

«Хорошо бы их расширить, это вопрос дополнительного бюджетного финансирования, посмотрим, но продлим это точно. Регион колоссальный, Дальний Восток — это отдель-



Новые самолеты закупят и построят на Дальнем Востоке



Для региона закупят 15 самолетов «Ладога». Фото khabkrai.ru

Всего в рамках «Дня Дальнего Востока и Арктики» на международной выставке-форуме «Россия» подписано шесть соглашений о реализации новых проектов на Дальнем Востоке и в Арктике в жилищном строительстве и теплоэнергетике, сфере производства удобрений, промышленности, логистике, авиастроении, а также по расширению гуманитарной, экологической и технологической повестки устойчивого развития Арктики. Общий объем инвестиций по заключенным соглашениям составит более 68 млрд рублей.

ный мир, на таких больших расстояниях даже внутри перемещаться непросто», — сказал тогда Владимир Владимирович Путин.

И вот заявленные планы уже начали воплощаться в жизнь. В конце января «Единая дальневосточная авиакомпания» («ДВА») и «Уральский завод гражданской авиации» (АО «УЗГА») в рамках «Дня Дальнего Востока и Арктики» на международной выставке-форуме «Россия» подписали соглашение о намерениях в отношении поставки самолетов ТВРС-44 «Ладога».

Стороны намерены заключить договор на поставку 15 турбовинтовых самолетов ТВРС-44 «Ладога» с привле-

чением ведущей лизинговой компании России для последующей передачи авиатехники в лизинг дальневосточным авиакомпаниям для выполнения социально значимых перевозок и авиационных работ в ЛФО.

«Для Дальнего Востока и Арктики авиация играет ключевую роль в транспортной доступности региона, в большинстве случаев – это безальтернативный способ передвижения, - заявил Алексей Чекунков, министр РФ по развитию Дальнего Востока и Арктики. – Повышение транспортной доступности социально значимых регионов – одна из наших приоритетных задач. Уверен, что благодаря нашим самолетам мы сможем сохранить и нарастить пассажиропоток на Дальнем Востоке!»

Как напоминают в правительстве края, еще в 2021 году по поручению Владимира Владимировича Путина на базе АО «Авиакомпания «Аврора» создана Единая дальневосточная авиакомпания с интеграцией региональных авиакомпаний. В ее состав вошли и краевые «Хабаровские авиалинии».

Как сообщили в министерстве транспорта и дорожного хозяйства края, новые самолеты также поступят на замену устаревшим Ан-24/26, которые сейчас находятся в парке «Хабавиа». По последним данным, планируется поставка двух новых современных самолетов. По вместимости и размерам они

сопоставимы с Ан-24, но при этом новые и современные.

Как отметил гендиректор AO «Авиакомпания «Аврора» Константин Сухоребрик, поставка самолетов нового типа ТВРС-44 «Ладога», по ожиданиям авиаторов, должна позволить заменить устаревший, но нетребовательный к наземной инфраструктуре флот, расширить действующую на Дальнем Востоке маршрутную сеть за счет лучшего охвата небольших и труднодоступных населенных пунктов, повысить качество авиационных услуг и в итоге нарастить пассажиропоток.

По соглашениям с КРДВ в ТОР «Хабаровск» инвестпроекты реализуют 102 резидента, бизнес фактически вложил в экономику региона 178,4 млрд рублей и создал более 6,6 тыс. рабочих мест.

Также, напомним, что чуть ранее, в январе в правительстве региона сообщили, что самолеты «Байкал» будут производить в Хабаровском крае. На территории опережающего развития (ТОР) «Хабаровск» в Комсомольске-на-Амуре Корпорация развития Дальнего Востока и Арктики (КРДВ) уже присту-

пила к строительству здания завода в рамках создания в регионе комплексного центра производства многоцелевого самолета ЛМС-901 «Байкал». Готовая инфраструктура будет передана резиденту ТОР «Хабаровск», компании «Спецавиатехника», в льготную аренду для организации производства воздушных судов.

«Подрядная организация завершает расчистку строительной площадки, идут работы по организации разворотной площадки и подъездной автодороги, устройству постоянного ограждения и временного электроснабжения. На объекте заняты 25 единиц спецтехники,

– сообщал Дмитрий Белоусов, директор департамента строительства КРДВ. – В полном объеме строительно-монтажные работы по строительству производственного корпуса для сборки самолетов ЛМС «Байкал» планируется выполнить в июне 2025 года. При этом КРДВ принимает меры по сокращению установленных сроков строительства, например, с начала 2024 года строительные работы выполняются в круглосуточном режиме».

Производство многоцелевого самолета ЛМС-901 «Байкал» на созданных мощностях наладит резидент ТОР «Хабаровск» компания «Спецавиатехника». Инвестор по соглашению с КРДВ вложит в запуск нового предприятия 500 млн рублей и создаст 80 рабочих мест.

«Меры государственной поддержки – налоговые льготы и административные преференции, доступные резидентам ТОР, льготная аренда здания завода позволит компании «Спецавиатехника» запустить новое производство и стабильно снабжать страну отечественными самолетами с минимальными издержками. «Байкалы» нужны Дальнему Востоку! - уверена Ирина Серова, директор КРДВ. – Работая в единой дальневосточной авиакомпании «Аврора», они будут способствовать повышению транспортной доступности макрорегиона. Мы комплексно сопровождаем инвестиционный проект, оказываем резиденту услуги и предоставляем сервисы, обеспечивающие комфортную реализацию проекта».

Олег Потапов



В крае возведут завод для производства самолетов «Байкал». Фото khabkrai.ru

ТВРС-44 «Ладога» – перспективный двухдвигательный турбовинтовой региональный самолет, рассчитанный на перевозку до 44 пассажиров. «Ладога» создается «Уральским заводом гражданской авиации» по заказу Минпромторга РФ – на замену устаревшего парка советских самолетов Ан-24/26 и Як-40. Воздушное судно сможет выполнять полеты при экстремальных температурах и в самых сложных природно-климатических условиях. Самолет сможет взлетать и с асфальтовых, бетонных аэродромов, и с грунтовых, снежных полос. ТВРС-44 будет отличаться низким уровнем шума и высоким уровнем комфорта.

Парламентарии обсуждают альтернативу для больничного листа – право тру-диться в случае болезни из дома. Один из аргументов «за» – работник так сохранит полную зарплату. Этим доводом руководствовались и раньше, до пандемии, когда люди ездили на работу даже с признаками заболевания, откладывая визит к врачу. Тем более что оформление больничного в условиях оптимизации здравоохранения еще не гарантировало полноценного лечения.

Однако опросы выявляют парадоксальное отношение россиян к здоровью: каждый десятый называет свое здоровье крепким, и больше всего таких среди тех, у кого низкие доходы.

Как показал всероссийский опрос аналитического центра НАФИ, 64% россиян считают состояние своего здоровья нормальным. Опрос проводился в декабре 2023-го среди 1600 человек.

При этом около 10% респондентов сообщили, что у них крепкое здоровье и они почти никогда не болеют. Еще 10% признались, что у них, наоборот, слабое здоровье и они сталкиваются с болезнями очень часто. Кроме того, еще 14% респондентов уточнили, что они уже имеют инвалидность или серьезные заболевания, требующие постоянного наблюдения.

Судя по исследованию, к самым крепким относятся мужчины (13% против 8% женщин), молодежь до 24 лет (20%), жители сельской местности: 15% против 9% горожан. Как ни странно, в эту же группу чаще попадают россияне с низкими доходами — 23%. А среди респондентов со слабым здоровьем больше тех, кому от 45 до 55 лет (15%), и неработающих — 14%.

Оценивая динамику за год, около половины опрошенных — 49% — сообщили, что заметных перемен у них не произошло. Другая половина (48%) зафиксировала изменения, причем у 35% опрошенных общее состояние здоровья «скорее ухудшилось», а у 13% — «скорее улучшилось». Чаще других об ухудшениях говорили респонденты старше 55 лет (41%), женщины (39%) и жители городов (37%).

Напомним, как выяснила в конце 2023-го «НГ» с опорой на опрос агентства Wanta Group, каждый пятый житель российских городов-миллионников от 18 до 55 лет стал испытывать больше проблем со здоровьем, чем год назад. И около 30% респондентов тогда уточняли, что также за последний год выросли

Как ваше здоровье?

Россияне с низкими доходами вынуждены не брать больничный



Несмотря на растущие отчеты о диспансеризации, проблемы с диагностикой, как и в целом со здравоохранением в стране остаются. Фото khabkrai.ru

и их расходы на лекарства.

Как отметили в НАФИ, «изменения самочувствия человека зачастую связаны с уровнем тревожности и стресса, с которыми он встречается в повседневности, а также с его питанием и образом жизни». Так, 52% опрошенных за минувший год стали испытывать больше тревоги и стресса. «Портрет человека, которого это в наибольшей степени коснулось: женщина от 25 до 34 лет с высшим образованием и высоким уровнем дохода», - сообщили исследователи. Зато почти каждый второй (43%) стал чаще придерживаться здорового питания, а каждый четвертый (26%) – чаще заниматься спортом. В основном об этом сообщали горожане с высшим образованием.

Некоторые результаты опроса могут показаться парадоксальными. Например, если говорить о распределении респондентов по уровню дохода, то возникает вопрос, почему больше всего тех, кто оценивает свое здоровье как крепкое, оказалось среди граждан с низким уровнем дохода. Связа-

«Люди с низким уровнем дохода сталкиваются с проблемами выживания и не хотят терять заработок. Более того, низкие доходы часто отмечаются в области неформальной занятости, где у работника порой вообще нет социальных гарантий. Однако и люди с высокими доходами не спешат брать больничный лист, ведь из-за потолка выплат по больничному потери дохода могут быть очень значительными».

но ли это с тем, что у россиян с низкими доходами нет иного выбора? Ведь им нужно выживать, а значит, им некогда и, видимо, невыгодно болеть, оформляя больничные, тратя время на врачей, теряя в ряде случаев часть зарплаты. И тогда почему о слабом здоровье и постоянных болезнях чаще говорят безработные респонденты? Можно ли увидеть в этом взаимосвязь, что они как раз потому и безработные, что вынуждены все время лечиться?

Как пояснила «НГ» замдиректора Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС Марина Карцева, самооценка здоровья — важный фактор, по которому можно судить в том числе о тенденциях с заболеваемостью и смертностью, однако этот показатель имеет свои особенности, связанные с его субъективностью. Далеко не всегда уместно ставить знак равенства между словами респондента и его реальным состоянием здоровья.

Так, по уточнению Карцевой, известный парадокс состоит в том, что в любом возрасте мужчины в среднем оценивают свое здоровье лучше, чем женщины,

хотя продолжительность жизни у мужчин меньше, чем у женщин. «Возможно, в ходе опроса мужчины не хотят говорить о проблемах со здоровьем. Также, возможно, что более высокая оценка здоровья мужчин связана с недодиагностикой: мужчины реже обращаются к врачам и могут не знать о существовании проблем», - перечислила эксперт. И кстати, по ее словам, эта же недодиагностика может объяснять более высокую самооценку здоровья и среди жителей сельской местности, а также среди людей с низкими доходами.

Кроме того, как сказала «НГ» врач общей практики медтех-компании «Доктор рядом» Екатерина Серебренникова, «одна часть граждан может считать свое здоровье нормальным, потому что у них недостаточно информированности о факторах риска, нет настороженности, а другая часть — в силу как раз того, что они действительно следят за своим здоровьем и следуют рекомендациям врачей».

Да и ситуация с больничными сложнее, чем может показаться на первый взгляд. «Люди с низким уровнем дохода действительно сталкиваются с проблемами выживания и не хотят терять заработок. Более того, низкие доходы часто отмечаются в области неформальной занятости, где у работника порой вообще нет социальных гарантий, — напомнила Карцева. — Однако и люди с высокими доходами не спешат брать больничный лист, ведь изза потолка выплат по больничному потери дохода могут быть очень значительными».

Напомним, в 2024 году максимальная сумма пособия по временной нетрудоспособности составит почти 123 тыс. руб. При этом размеры выплат варьируются в зависимости от стажа и среднего заработка за два предыдущих года: в худшем случае выплаты могут не превысить и минимального размера оплаты труда, в лучшем — они могут достигать 100% заработка, но если заработок будет не более установленного лимита.

Депутаты и сенаторы сейчас активно обсуждают практику оформления в стране больничных, а точнее — какую можно предложить для них альтернативу. Представители комитета Госдумы по труду планируют внести законопроект, который позволит заболевшему сотруднику трудиться из дома без оформления больничного листа с сохранением полного размера заработной платы — выяснила газета «Ведомости».

Но инициатива требует отдельных уточнений. Как сообщил РИА Новости первый зампред экономического комитета Совета Федерации Иван Абрамов, мера, позволяющая заболевшим сотрудникам выполнять свои обязанности дистанционно, простимулирует экономику, однако все равно необходимо подтверждение факта болезни, чтобы избежать злоупотреблений. А значит, без врача не обойтись.

Тут можно напомнить, что раньше (а точнее, до активной фазы пандемии с ее карантинами) некоторые работники действительно часто ездили на работу даже с явными признаками заболевания. Доводы могли быть разные: не на кого переложить рабочие обязанности, финансовое положение семьи не позволяет терять часть зарплаты. Но также доводом могло быть и то, что у работника нет времени и сил для посещения врачей, поиска нужного специалиста. Тем более что оформление больничного в условиях оптимизации здравоохранения, итогом которой стало сокращение числа больниц и коек, увеличение нагрузки на поликлиники, вовсе не гарантировало полноценного лечения с доскональным выяснением и устранением причин, ухудшивших состояние здоровья.

«Нередко граждане предпочитают откладывать до последнего обращение к врачу, оправдывая это большим количеством задач по работе и отсутствием свободного времени», — подтверждает доцент РЭУ им. г. В. Плеханова Ольга Лебединская. В результате, по словам эксперта, если бы все пациенты вовремя обращались к врачу, то число обращений в поликлиники могло бы быть больше, чем сейчас, оценочно на 30%.

сейчас, оценочно на 30%. За Анастасия Башкатова, «Независимая газета»

СТАТИСТИКА

ДИАГНОЗ «ОЖИРЕНИЕ» В РЯДАХ РОССИЯН

Более 419 тысяч новых случаев ожирения выявлено в РФ в 2022 году. Об этом свидетельствуют данные, опубликованные в сборнике Росстата «Здравоохранение в России-2023» (сборник издается раз в два года). В 2020 году врачи поставили 372 тыс. таких диагнозов, в 2021 году — 383 тысячи, сообщает РБК.

Всего болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ в 2022 году были у 13,05 млн россиян, за два года до этого их было почти на миллион меньше — 12,07 млн. Из них сахарный диабет в 2022 году был 5,27 млн россиян, а ожирение – у 2.17 млн.

s://www.ng.ru/economics/2024-01-11/1_8920_disea

Продажи алкоголя в нашей стране растут как на дрожжах. В 2023 году россияне, по данным Росалкогольтабакконтроля, приобрели почти 230 млн дал спиртного, что на 4% больше, чем годом ранее. Это абсолютный рекорд по продажам горячительного. Примечательно, что традиционный спрос на водку сократился, а реализация коньяка, джина и

слабоалкогольных изде-

но выросла.

лий, напротив, существен-

По данным алкогольного регулятора, спрос на водку в прошлом году понизился почти на 1%, тогда как продажи коньяка увеличились приблизительно на 10%, а других спиртных напитков крепостью выше 25% (виски, джин, ром) – примерно на 15%. На столько же выросло потребление слабоалкогольной продукции – пива и сидра. Почему наши соотечественники отказываются от традиционной для России «беленькой» в пользу более благородных алкогольных напитков, рассказал член Гильдии маркетологов, эксперт по маркетингу крепкого алкоголя Руслан Брагин.

Можно ли сделать вывод, что россияне даже в условиях финансовой нестабильности покупают все больше спиртного?

Этому есть объективное объяснение. У людей повышается неуверенность в завтрашнем дне, развивается депрессия. Потоки негативных новостей серьезно нервируют общество. Защитной психологической реакцией служит алкоголь, поэтому вопрос о росте спроса на горячительное, скорее, стоит адресовать не статистикам, а психологам. На первой стадии алкоголь выполняет функции антидепрессанта, а на следующее утро – депрессанта. Тем не менее люди таким образом стараются снимать стресс. Впрочем, обобщать на уровне

Без рюмки на столе

Продажи водки падают в пользу коньяка и джина



нации не стоит. Для полноценного изучения этой проблемы вопроса нужны глубинные исследования и создание фокус-групп, участники которых объяснят, почему они вчера брали одну бутылку, а сегодня покупают две.

- Чем объясняется снижение продаж водки и увеличение потребления коньяка, джина, виски и рома?

– Когда идет речь о переориентации спроса на 1-2%. то это можно считать статистической погрешностью. Когда мы говорим об изменении рынка на 10-15%, то ситуация свидетельствует о тенденции. Россияне хотят расширить ассортимент алкогольных напитков. Возможно, поколению, которое годами пило преимущественно водку, стало элементарно скучно. Увеличение потребления коньяка и бренди служит не способом напиться — таким

спиртным принято завершать обед или ужин. Фактически это дегустация, подтверждающая повышение культуры потребления горячительного в обществе.

Возьмем, к примеру, джин, который изготовить легко и для которого ликероводочные заводы уже создали целую товарную линейку. Со времен пандемии его продажи выросли примерно на 40%. Конечно, в России джин готовят не по британским рецептам, а по собственной методологии, существующей уже столетие и теперь претерпевающей модификацию. То же самое касается коктейльной культуры. В частности джин-тоника, так как, скорее всего, в 90% случаях этот алкоголь пьется после смешения с традиционным для него сортом газировки. Это более социально ответственный способ потребления горячительного. Поскольку снижается градус, то вывод спиртного из организма происходит намного быстрее. Как следствие, снижа-

ется алкоголизация населения – люди собираются не напиться, а просто приятно провести время. Распространение в России джина стоит рассматривать как позитивный тренд,.

- То же можно сказать и о росте потребления тихих, игристых и ликерных вин?

– Безусловно. Уход от потребления водки в чистом виде, типичного для северных государств, указывает на прогресс. Развитие рынка тихих вин, портвейнов и ликеров - еще один шаг к повышению культуры пития и укреплению здоровья нации. Тоже самое можно сказать и о другой слабоалкогольной продукции, например, о пиве или сидре. Конечно, существует нюанс разделения общества по социальным группам: получающие зарплату в 500 тысяч рублей люди могут себе позволить более дорогие напитки, а зарабатывающим всего 35 тысяч приходится искать доступные категории спиртного.

- Что можно ожидать в плане потребления спиртного от 2024 года? Будет новый рекорд?

– Тенденция продолжится. Надо учитывать новую логистику доставки – в частности, из Индии и Китая, которые теперь поставляют нам крепкий алкоголь. Стоит учесть возможность привлечения новых кредитов отечественными виноделами, пивными и ликероводочными заводами. Тем не менее: если тренд наметился, то он будет продолжаться. Идет диверсификация спроса на горячительное, причем не в сторону крепких изделий, а в пользу слабоалкогольных напитков, в меньшей степени подвергающих риску здоровье людей.

> Николай Макеев, mk.ru

МЕЖДУ ТЕМ

ИМПОРТНЫЕ ВИНА К ЛЕТУ ПОДОРОЖАЮТ?

Уже этим летом россияне не найдут в магазинах импортных вин дешевле 700 рублей за бутылку. Причем речь идет о продукции не только из Франции, Италии, Испании и других недружественных стран, но и чилийских, аргентинских, южноафриканских напитках, прогнозирует

Решение об акцизах, под которое подпадают и отечественные производители, Госдума приняла в ноябре прошлого года. С 1 мая 2024-го их размер составит 108 рублей (против 34 годом ранее), с 2025-го – 112 рублей и 116 - с 2026-го. А с 1 августа 2023 года по 1 января нынешнего действовали – в качестве ответа на санкции Запада – повышенные с 12,5% до 20% ставки таможенных пошлин на вина из недружественных государств.

Сегодня доля импортного вина на российском рынке чуть меньше половины, причем 60% от этого объема составляет продукция Италии, Испании и Франции. И никакого замещения одних поставщиков другими на рынке не произойдет, как надеются некоторые эксперты и многие потребители, полагают эксперты газеты.

ОБЩЕПИТ

Пресса продолжает подводить итоги года, в частности портал DVHAB недавно напомнил, какими событиями запомнился 2023-й в хабаровских кафе и ресторанах.

Так, после долгой паузы в Хабаровске вновь объявили конкурс, чтобы определить лучших сотрудников предприятий общепита: шеф-поваров, сомелье, официантов, а также отметить образцовые рестораны. На него поступило 129 заявок по четырем номинациям.

Лучшим краевым рестораном эксперты признали «Амур», лучшим шеф-поваром – Илью Кожевникова (быший шеф-повар ресторана MAIN WINE, в момент проведения конкурса он занимался консалтингом ресторанов). лучшим официантом стал Максим Карзов (суши-бар «ФИШИ»), лучшим сомелье - Вячеслав Ковалев (ресторан «Реснота»).

По словам самих сотрудников ка-

Рестораны в Хабаровске стали лучше?

фе и ресторанов, подобные конкурсы среди профессионалов им очень необходимы. Ведь участие в конкурсе - это возможность не только собраться всем вместе на одной площадке, но и обменяться мнениями, поделиться опытом.

К слову, хабаровский «Амур» эксперты назвали лучшим рестораном не только в крае, но и в ДФО. Он признан региональным победителем всероссийской ресторанной премии WHERETOEAT Far East 2023. В прошлом году, напомним, победу одержал ресторан Zuma из Владивостока, который вскоре однако сгорел дотла...

Кроме «Амура», в десятке лучших по итогам года также хабаровские рестораны Main Wine (4-е место) и «Дом» (8-е место). Кстати, эта тройка и в 2022 году была в топ-10 региона.

Уходящий год запомнился и открытием в Хабаровске новых ресторанов, которые претендуют на роль статусных.

Грузинская

и китаиская

нему самые

Хабаровске.

Так, после Москвы, Химок, Воронежа, Магадана, Калининграда и Владивостока стейк-хауз TORRO GRILL открыл свои двери и у нас. кухни - по-преж-В хабаровском заведении в меню популярные в такое же: например, брускетта с ростбифом и разного вида стейки.

> Ресторан «Харибу» открылся на месте легендарной в советское время «Чебуречной». Новое двухэтажное заведение его владельцы позиционируют как «Дом авторской кухни». Направление – смесь европейской и

ближневосточной. В заявленных планах - превратить заведение в гастрономический центр, где шеф-повара из разных городов и стран показывали бы свои мастер-классы.

«Реснота» - так называется компания из Московской области, выпускающая разную мясную продукцию. Она и открыла одноименный ресторан в Хабаровске. Однако здесь «Реснота» изначально обозначил себя как заведение с большим количеством блюд из свежих морепродуктов. На кухне vстановили объемный аквариум, где живут разные морские обитатели.

В 2023 году в Хабаровске для ценителей грузинской кухни открылись два ресторана Aldente gory, кафе «Хинкали хауз», бистро «Месхи» и «Нино», из новых китайских кафе отметим «Китай». «Дадунхай» и разросшуюся сеть павильонов быстрого питания

«Китайка». Так что эти две кухни мира в Хабаровске по-прежнему самые популярные. Почему китайская - понятно, а в основе грузинской – обычные, доступные продукты, здесь практически нет дорогой рыбы и морепродуктов. Но при этом есть ожидаемые, но от того не менее прият-

Запомнился уходящий год и открытием после долгого перерыва нового кафе некогда популярной в Хабаровске сети фастфуда «Золотая птичка». Некогда их популярность их была огромной, точек было много.

Новая «Золотая птичка» в Доме коммуны старается вернуть былую славу своей сети и составить достойную конкуренцию другим ресторациям с гамбургерами. наггетсами и хрустящими куриными ножками.

> Сергей Хамзин, DVHAB.ru

Наша клюква не хуже канадской!

Зачем в Хабаровске клонируют растения

В Хабаровском крае выращивают картофель, капусту, морковь, томаты, огурцы, клубнику и еще с несколько десятков наименований овощей и фруктов. А вот ягоды в промышленных масштабах пока, увы, нет. При этом дачники с успехом разводят на приусадебных участках жимолость, землянику, малину и смородину. Почему бы не делать это массово, например, на дальневосточном гектаре – решила группа хабаровских предпринимателей, и вложила деньги в создание лаборатории микроклонального размножения растений.

Идея возникла в 2017 году, рассказывает Павел Гуменюк, руководитель Амурской лаборатории интенсивных агротехнологий. А пять лет назад стали воплощать ее в жизнь и вкладывать деньги – нашли здание в аренду, в прошлом году подключился краевой Минсельхоз - выдали 10 миллионов рублей на условиях возвратного финансирования. Своих средств в проект инвесторы вложили на сегодня уже около 100 миллионов рублей.

В итоге, планируется, что через несколько лет на Дальнем Востоке появятся промышленные плантации ягодных растений.

– Хотим здесь выращивать княженику, жимолость, голубику, бруснику, морошку, клюкву – все ягоды, которые, в принципе, растут в нашем климате, – говорит Павел Гуменюк. – Из-за санкций с 2022 года стало сложно получать качественные саженцы

из США и Канады, например.

А последняя ведь с успехом

лидирует в этой области. – И мы с коллегами решили – будем создавать здесь клоны из маточных растений! Не нужно бояться этого слова «клон»: мы не вмешиваемся в генетический код, ни о каком ГМО речь не идет. Технология предполагает, что от маточного растения отрезаются небольшие кусочки, помещаются в питательную среду, и там все уже растет, образуя корни. Через примерно 50 дней (плюс-минус месяц, в зависимости от вида растения), мы его пересаживаем в торфяной горшочек



Лаборант Варвара за работой. Фото автора

для адаптации, а потом уже можно и в грядку!

Полученные таким образом новые кустики голубики или ежевики имеют преимущество перед теми, которые выращены путем прививки или из семян. Маточное растение приобретают с гарантированной генетической чистотой, которая подтверждается документами. Перед клонированием оно дополнительно оздоравливается. Брать клетки с донора можно практически бесконечно. Полученный посадочный материал будет абсолютно здоровым и свободным от вирусной или бактериологической нагрузки, которая присутствует в природе, заверяют авторы

А к работе над проектом подключились уже научные партнеры из Темирязевской и Ханты-Мансийской академий, а также из Вологды, Костромы, Архангельска.

– Конечно, выживаемость клонированных растений не 100%, – объясняет Варвара Швалова, старший лаборант

Амурской лаборатории интенсивных агротехнологий.

— Нужно быстро работать скальпелем, отсекая посадоч-

скальпелем, отсекая посадочный материал, все лишнее, чем меньше ненужных частей у растения, тем больше сил и энергии у него будет на произрастание необходимого нам. И тогда нет риска, что растение внутри пробирки начнет увядать.

Варвара недавно закончила Хорский агропромышленный техникум, в этом году планирует поступать в ТОГУ на новую здесь специальность «агроном». Ответственную и умную студентку заметили еще год назад. Теперь девушка руководит лабораторией, готовит питательную среду для саженцев на агар-агаре и следит за ростом выведенных растений.

В перспективе ягодные кустарники, выращенные таким способом, будут давать более обильный урожай, да и плодоносить начнут на годдва раньше, чем растения, полученные черенкованием. А если удастся разводить на дальневосточном гектаре североамериканскую клюкву, говорит Павел Гуменюк, ее



В этих банках – будущее нашего сельского хозяйства.

можно будет, как в Канаде, собирать промышленным способом.

– Их клюква по вкусу и пользе ничем не уступает нашей, болотной, но в ней с помощью селекции есть пузырьки воздуха, которые не дают ей, в отличие от российской, затонуть при полном созревании. Можно будет заводить воду на поля, и убирать этот красный ягодный ковер с минимальными повреждениями мякоти и точно быстрее, чем вручную!

Мария Полякова

ПОДДЕРЖКА

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ХАБАРОВСКИХ ТЕПЛИЦ

Новая мера поддержки для аграриев введена в этом году в крае: сельхозпроизводителям субсидируют затраты на газ и электроэнергию. Для обеспечения продовольственной безопасности региона на эти цели выделено более 30 млн рублей, сообщили в краевом правительстве.

Причина появления такой меры поддержки — рост тарифов на электроэнергию и газ в 2023 году поставил местные предприятия тепличной отрасли в затруднительное положение. Поэтому в первом квартале года впервые будет объявлен прием заявок на предоставление субсидии на энергоносители.

По данным Минсельхоза края, объем производства овощей закрытого грунта благодаря господдержке увеличен с 2019 года в регионе более чем на 50%. Сейчас в Хабаровском крае действует пять крупных тепличных комплексов. За пять лет объем сбора овощей закрытого грунта вырос с 1,9 тыс. тонн до трех тысяч. Всего с 2020 года между основными товаропроизводителями распределено 60,6 млн рублей. Просубсидировано оборудование стоимостью около 162 млн рублей.

Кроме того, краевые фермеры пользуются мерами поддержки на производство овощей открытого грунта и картофеля. Среди основных: субсидии на приобретение элитных семян и удобрений, средств защиты растений и запчастей для сельхозтехники, а также краевой грант на развитие овощеводства и картофелеводства. На его средства можно приобрести сельхозтехнику, построить или отремонтировать хранилища. В 2023 году мерой поддержки воспользовались пять сельхозпроизводителей на общую сумму 28,8 млн рублей.

Олег Потапов



В крае работает пять крупных теплиц. Фото

ПРОЕКТЫ

«АГРОСТАРТАП» РАСТИТ ХАБАРОВСКИХ ФЕРМЕРОВ?

49 новых фермерских хозяйств появилось в Хабаровском крае с помощью гранта «Агростартап» за четыре года. Поддержка предоставляется в рамках регионального проекта «Акселерация субъектов малого и среднего предпринимательства» нацпроекта «МСП и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы».

Как напомнили в Минсельхозе края, грант предоставляется с 2019 года. За это время средства в размере 157 млн рублей выданы 49 фермерам. Они постро-или 10 животноводческих помещений, приобрели 12 тракторов, 142 единицы сельхозоборудования, установили 32 теплицы, а также приобрели 313 голов крупного рогатого скота. Создано 81 новое постоянное рабочее место в сельской местности.

Ну а в 2023 году на реализацию гранта «Агростартап» направлено 25,3 млн. рублей. Победителями стали 9 заявителей из Хабаровского, им. Лазо, Нанайского, Амурского и Советско-Гаванского районов. Они выбрали картофелеводство, тепличное овощеводство, пчеловодство и производство ягоды.

Мы ежегодно поддерживаем порядка 10 человек, которые создают новые фермерские хозяйства. В 2024 году также планируем выдать гранты 10 заявителям.
 На это предусмотрено 41,4 млн рублей. Мера поддержки направлена в том числе на обеспечение продовольственной безопасности региона, – отметил Андрей Романченко, замминистра сельского хозяйства и продовольствия края.

В крае уже завершился прием заявок на предоставление гранта «Агростартап», конкурс состоится в феврале. С оформлением документов фермерам бесплатно помогает Центр компетенций, образованный на базе Краевого сельхозфонда. Кроме того, с 2024 года возросла максимальная сумма гранта, на развитие животноводства — до 7 млн рублей, для остальных направлений — до 5 млн.

Валерий Лапин

Тех граждан РФ, кто плохо отзывается о своей стране, а тем более делает это из-за границы, на Охотном Ряду прямо называют «предателями и негодяями». При этом выяснилось, что соответствующие меры против них разрабатывались с весны прошлого года, а ныне они поддержаны в десяти государственных ведомствах.

Курировала подготовку соответствующего законопроекта вице-спикер Ирина Яровая по прямому поручению председателя Госдумы Вячеслава Володина. Об этом сама Яровая заявила в докладе о тех поправках в УК и УПК, которые создадут ловушку для всех нелояльных властям и государству граждан России. Все дело в том, что предполагаемая

Конфискация у нелояльных?

В Госдуме нашли управу на «предателей и негодяев»



Дальневосточный депутат Госдумы Ирина Яровая уже становилась инициатором ряда известных законов последних лет. Фото duma.gov.ru

в отношении них конфискация средств и имущества, которая станет итогом тех или иных уголовных дел, не оставляет возможности какого-либо маневра.

Например, пояснила Яровая, а вслед за ней – и первый зампред комитета Госдумы по законодательству и госстроительству Ирина Панькина, конфискацию предлагается осуществлять в двух формах. Первая — это изъятие имущества, которое появилось в результате преступной

деятельности. Вторая – это переход под контроль государства тех средств или материальных ценностей, которые представляют собой источник финансирования или инструмент преступлений. Короче говоря, тот фигурант уголовного дела, которое теперь можно будет сопровождать конфискацией, от нее никуда не денется.

Отнять нажитое можно будет

или по одному, или по другому основанию. Напомним при этом, что и сейчас в УК написано, «Короче что если третьи говоря, лица, которым тот фигурант перешло право уголовного дела, на подозрителькоторое теперь ное имущество, можно будет заведомо знасопровождать ли о его происконфискацией, от хождении или нее никуда не предназначении, денется». то конфисковать можно и у них. И, конечно, в УПК есть еще

институт ареста ценностей на время предварительного следствия, чтобы никто никуда свое добро не переправил. Напомним, что речь идет о пресловутых «политических» преступлениях вроде дискредитации армии или сомнениях в территориальной целостности РФ, а также преступлениях против безопасности, понимаемых достаточно широко. А есть еще и экстремистские статьи, по которым судят даже и за лайки в соцсетях.

Между тем в ходе думской дискуссии точно выяснилось, кто первым может подпасть под но-

вые рестрикции. Как оказалось, на норме о лишении фигурантов вышеуказанных статей званий и наград настаивал комитет Госдумы по культуре. Следом, судя по всему, подтянутся политэмигранты из числа оппозиционеров – все сплошь и так иноагенты.

Кстати, прямо с трибуны ГД прозвучала инициатива все-таки контролировать и родственников такого рода граждан РФ. «Как показала существующая практика мер бор бы с изго-

тика, мер борьбы с негодяями было недоста-

точно. Они живут безбедно, сдавая в аренду недвижимость, продолжая получать гонорары за счет российских граждан. Направляют эти средства на поддержку нацистского режима. Позволяют себе публично лить

грязь на нашу страну. Находясь за границей, чувствуют свою безнаказанность, полагая, что правосудию до них не дотянуться», — вот так описал ситуацию спикер Госдумы.

Сразу же после голосования в первом чтении Володин написал в своем Теlegram-канале: «Принятое решение должно остановить тех, кто совершает преступления против безопасности нашей страны, считает возможным оскорблять наших граждан, солдат, офицеров, поддерживает нацистов».

Иван Родин, «Независимая газета»

МЕЖДУ ТЕМ

КТО ПОДЖИГАЕТ ВОЕНКОМАТЫ

С начала российской военной операции на Украине МВД РФ в 58 субъектах зафиксировало 220 фактов поджогов военкоматов и других объектов органов власти и нападений на них, а также 184 случая диверсий на железных дорогах. Об этом сообщил замначальника Главного управления по обеспечению охраны общественного порядка МВД России Станислав Колесник, сообщил коmmersant.ru 22 января.

Из 220 фактов 85% раскрыты, 220 лиц установлены, 15 из них несовершеннолетние, заявил он,

согласно сообщению ТАСС, на заседании парламентской комиссии в Госдуме. Из 184 случаев диверсий ответственными за произошедшее признан 141 человек, среди них — 59 подростков. По словам господина Колесника, к вовлечению российских подростков в совершение диверсий причастны украинские спецслужбы. По данным Национального антитеррористического комитета, за 2023 год в РФ предотвратили 228 террористических преступлений, отмечает «Коммерсант».

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН



Увидите такую табличку, значит, идете верным путем. Фото Дмитрия Судакова

В отделах по вопросам миграции хабаровского УВД в эти дни шумно – горожане приходят, чтобы поставить печать о гражданстве в детских свидетельствах о рождении, как того требует новый закон. Кого касается эта депутатская новинка, и в каких случаях родителям необходимо предъявлять отметку о гражданстве?

В России вновь изменилось законодательство о гражданстве, и теперь родители детей в возрасте до 14 лет должны поставить в свидетельстве о рождении специальный штамп. Без него потом нельзя получить паспорт или прописаться.

За штампом о гражданстве выстраиваются в очереди хабаровчане

Как объяснили нам в отделении по вопросам миграции Кировского и Краснофлотского районов, отметка о российском гражданстве на обратной стороне свидетельства о рождении необходима для получения ряда государственных услуг, например — оформления паспорта и регистрации ребенка по месту прописки.

Тем не менее, сегодня в хабаровских отделениях полиции, где работают отделы по вопросам миграции, выстраиваются огромные очереди из тех, кому нужен штамп. Но, как пояснили сотрудники, торопиться с получением печати вовсе не обязательно.

- При получении в органах ЗАГС свидетельства о рождении на ребенка нужно подойти в отдел по вопросам миграции – на проставление отметки о принадлежности к гражданству РФ. Эта отметка также необходима для регистрации новорожденного ребенка по месту жительства или по месту пребывания, получения заграничного паспорта или паспорта по достижении 14 лет, – объясняет Татьяна Сорокина, начальник отдела по вопросам мигра-

ции ОП № 7 УМВД России по Хабаровску. – В остальных случаях ее наличия не требуется. Поэтому если вы пока не планируете получать вышеперечисленные услуги, в отдел миграции можно не обращаться, чтобы не создавать очередей

И, как добавили в ведомстве, на территории края отметку о российском гражданстве на свидетельство о рождении ребенка до 14 лет можно получить одновременно с предоставлением госуслуг по оформлению обычного и загранпаспортов, обратившись в подразделение по вопросам миграции по месту жительства.

Только имейте в виду, режим работы этих подразделений весьма прихотливый, в разных районах — это разные дни и даже часы, так что сначала лучше позвонить туда. Чтоб, как говорится, два раза не ходить. А как же эта, самая, повсеместная цифровизация, «одно окно», дружелюбие к гражданам, спросите вы. Ну, это вопрос не к нам...

Впрочем, вот, в сети еще ходят разговоры, что отметка о гражданстве требуется

и для получения материнского капитала. Но в УВД это опровергли, печать о российском гражданстве на бумажном носителе роли не играет. Материнский капитал с 2020 года оформляется в беззаявительном порядке на основании сведений, которые поступают от органов ЗАГС. Вот, могут же!

Виктория Андреева

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ШТАМП

Отделы УМВД России по Хабаровску по вопросам миграции: в Индустриальном районе – телефоны: 36-46-58, 42-87-14; в Центральном – 21-04-01; в Железнодорожном – 43-79-85; в Кировском и Краснофлотском районах – 56-29-75.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 39-49-66 и 39-49-27.

Необходимо представить свидетельство о рождении ребенка, а также документы, удостоверяющие личность и гражданство родителей.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 5 ФЕВРАЛЯ

05.00 Доброе утро ¹²⁺ 09.00, **12.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости **09.05** АнтиФейк ¹⁶⁺ **09.45** Жить здорово! 16+ **10.35** "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" ¹² 01.05, 01.50, 02.40, 03.05 **03.35** Подкаст.Лаб ¹⁶ **17.15** Давай поженимся! ¹⁶⁺ **18.05** Мужское / Женское ¹⁶ 19.15 Информационный

19.55 Куклы наследника Тутти ¹⁶⁺ **21.00** Время **21.45** "ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК" ¹²⁴

д звезда ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром ¹²⁺ **09.00**, **13.00**, **19.00** Новости

09.20 Д/с "Оружие Первой мировой войны" 1 **11.00**, **01.15** X/ф "ОЦЕОЛА" ¹²⁺ **13.55**, **03.40** "РОЗЫСКНИК" ¹⁶⁺ 18.00 Д/ф "Два дела Феликса Дзержинского" ¹⁶⁺ **18.50** Специальный репортаж 16

19.15 По горячим следам ¹⁶⁺ **20.10** Ищу своих ¹ **21.00** Открытый эфир ¹⁶ **22.45** Между тем ¹

OTP== **07.30**, **20.00** Календарь ¹²⁺ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00

08.05, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **12.30**, **13.10. 14.05. 18.20** ОТРажение **10.10** Родительское собрание ¹²⁺ **10.55** Коллеги ¹²⁺ **11.50** За дело! Поговорим ¹²⁺ **15.10** "БЕЗ ОСОБОГО

РИСКА" 12+ 16.45 Новости Совета Федерации ¹²⁺ **17.00** Очень личное ¹²⁺ 20.30 T/c "30PFE" 164 **22.20** X/ф "ДВОЕ" ¹⁶⁺ **23.50** "В поисках утраченного искусства" ¹⁶⁺ **00.40** Хроники

общественного быта 12+

05.00 Доброе утро ¹²⁴

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России ¹²⁺ **09.00**, **14.30**, **21.05** Вести. Местное время **09.55** О самом главном 12 Программа о здоровье 11.00 14.00 16.00 20.00 Вести Информационная программа **11.30**, **17.30** 60 минут ¹²⁺ **14.55** Наши ¹²⁺ **16.30** Малахов ¹⁶⁺ **21.20** "СКЛИФОСОВСКИЙ" 12-23.25 Вечер с Владимиром **02.20** "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" ¹²⁺ Детективный сериал **04.05** Т/с "МОРОЗОВА" ¹⁶⁺

ТВШ ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение ¹²⁺ **08.15, 04.20** X/ф "МЕСТО ВСТРЕЧИ ¹⁶⁺ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ" ¹⁶⁺ **08.55** X/ф "АКАДЕМИЯ" ¹²⁺ **10.50** Городское собрание ¹²⁺ **11.30**, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **11.50**, **02.50** Х/ф "АНАТОМИЯ УБИЙСТВА" ¹²⁺ **13.40. 05.20** Мой герой. Бадма Башанкаев **14.50** Город новостей ¹⁶ **15.00** "СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ" 12 16.55 "Месть брошенных **18.05** X/ф "ПОТЕРЯННЫЕ" ¹⁶⁺ 22.35 "Убийственный разум".

23.05 Знак качества ¹⁶⁺ ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

Специальный репортаж 1

06.30, 06.10 По делам несовершеннолетних 16+ **07.20** Давай разведёмся! ¹⁶⁺ **08.20** Тест на отцовство ¹⁶⁺ 10.30, 23.20 Д/с "Понять. Простить' **11.45**, **00.35** Д/с "Порча" ¹⁶⁺ 12.55, 01.25 "Знахарка" 16+ **13.30**, **01.50** Д/с "Верну любимого" 14.05, 02.20 Д/с "Голоса ушедших душ" ¹⁶⁺ **14.40** Х/ф "ВЕРОНИКА" ¹⁶⁺

H.B

04.50 T/c "УΓΡΟ" 16+ **06.30** Утро. Самое лучшее ¹⁶⁺ **08.00**, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00, 23.35** Сегодня **08.25, 10.35** Т/с "ПЁС" ¹⁶⁴ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ **14.00** Место встречи ¹⁶ **16.45** За гранью **17.50** ДНК ¹⁶⁺ **20.00** Т/с "ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА" ¹⁶⁺ **22.15**, **00.00** "СПЕЦБАТ" ¹⁶⁺ **00.55** Т/с "СПЕЦИАЛИСТ" ¹⁶⁺ 02.50 Агентство скрытых камер ¹⁶⁺ **03.15** Т/с "КОДЕКС

MATULE MATY

05.00, **07.45**, **14.05**, **02.20** Bce на Матч! ¹³ 05.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер"-"Ювентус" Прямая трансляция **08.30** Прыжки в воду. BetBoom Кубок России ^о **10.00** Вы это видели 12 **10.55** Новости ⁰⁺ **11.00** Баскетбол. "Руна" "Локомотив-Кубань' **13.00** Формула-1. Гаснут огни **13.30** Всё о главном ¹² 14.00, 17.00, 19.55, 22.25. **02.15** Новости **17.05** Лица страны ¹²⁺ **17.25** Лучшие из лучших ¹²⁺ **18.25** ЕвроФутбол. Обзор ⁶⁺ **19.35** Специальный репортаж ¹²⁺ **20.00** Есть тема! 12+ 21.25, 21.55 Сочи. 10 лет спустя ¹² **22.30** Громко ¹²⁺ **23.30** Футбол. "Зенит" -"Аль-Духаиль'

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия

05.25, **09.30**, **13.30** T/c «ЛЕНИНГРАД, 46» ¹⁶⁺ **08.55** Знание-сила ⁰⁺ **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» ¹⁶⁺ **21.25**, **00.30** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16 **04.00** Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» ¹⁶⁺

CTC

06.00 Ералаш ⁰⁺ **06.30** "Маша и медведь" ⁰⁺ 08.00 Шоу Уральские **08.35** Х/ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ" ¹⁶⁺ **10.25** Х/ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2. ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЬЯ" ¹⁶⁺ **12.15** Т/с "ПРОТИВ ВСЕХ" ¹⁶⁺ 19.30, 19.50, 20.15 T/c "КОТОСТРОФА" ¹⁶⁺ **20.40** X/ф "МЕСТЬ ПУШИСТЫХ" ¹⁶⁺ **22.30** "СПАСТИ ПАНДУ" ¹²⁺ **00.55** Кино в деталях **01.55** Т/с "ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ" ¹⁶⁺

россия Ж РОССИЯ К

06.30 Пешком... ¹⁶⁺ 07.05 Черные дыры. Белые 07.45 Невский ковчег. Теория невозможного ¹⁶⁺ **08.25** "НЕНАГЛЯДНЫЙ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, **00.00** Новости культуры **10.15** Наблюдатель ¹⁶⁺ **11.10**, **01.15** XX Век ¹⁶⁺ **13.00**. **02.15** Больше, чем

любовь ¹⁶⁺ **13.40** Х/ф "В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ **15.10** Д/ф "Кара Караев. Дорога" ¹⁶⁺ **15.55** Агора ¹⁶⁺ **17.15** Мастера

фортепианного искусства. Дмитрий Маслеев ¹⁶⁺ **18.25** Рассказы из русской истории ¹⁶⁺ **19.45** Главная роль ¹⁶ **20.05** Д/ф "Первый Университет" ¹⁶⁺ 20.45 Д/ф "Кочевник, похожий на льва" ¹⁶ **21.30** Д/ф "Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых" **22.00** Χ/φ "HA BCЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ..." 164 **23.15** Д/ф "Завтра не умрет никогда". "Рецепты ядерной

мелицины" 1 00.15, 00.35, 00.55 Т/с "ПОРУС

ВТОРНИК. 6 ФЕВРАЛЯ

россия 1 РОССИЯ 1 **05.00**. **09.30** Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 Вести Местное время **09.55** О самом главном ¹² 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести **11.30**, **17.30** 60 минут ^{12.}

14.55 Наши ¹³ **16.30** Малахов ¹⁶ **21.20** T/c "СКЛИФОСОВСКИЙ" ¹²⁺ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым ¹²⁺ **02.05** Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12 **03.50** T/c "MOPO30BA" ¹⁶⁺

ТВЦ ТВ ЦЕНТР

🖈 звезда ЗВЕЗДА **05.15** Т/с "РОЗЫСКНИК" ¹⁶⁺ **06.00** Настроение ¹²⁺ **08.10** Доктор И... ¹⁶⁺ **07.00** Сегодня утром ¹² 09.00, 13.00, 19.00 **08.40** X/ф "АКАДЕМИЯ" 12+ Новости лня 10.35, 04.40 Д/ф "Сергей **09.15**, **21.00** Открытый эфир ¹⁶ **11.00**, **01.10** "CEBEPИНО" ¹²⁺ Шакуров. Плохой хороший **13.20**, **03.20** Война в Корее ¹⁶ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, **18.00** Д/ф "Два дела Феликса 00.00 События Дзержинского" ¹⁶⁺ **18.50** Специальный **11.50**, **02.50** X/ф "АНАТОМИЯ **УБИЙСТВА**"

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро ¹²⁺ **09.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00**

09.45 Жить здорово! ¹⁶⁴ **10.35**, **16.20**, **19.15**

Информационный канал ¹⁶⁺

17.10 Давай поженимся! 16+

19.55 Куклы наследника

21.00 Время **21.45** Т/с "ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК" ¹²⁺

22.45 Большая игра ¹⁶

Подкаст.Лаб 16

OTP≡=

06.00, **00.55** Большая страна ¹²⁴

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00

Новости **08.05**, **08.35**, **09.05**, **09.35**, **12.30**,

13.10, **14.05**, **18.20** ОТРажение **10.10**, **20.30** Т/с "ЗОРГЕ" ¹⁶⁺

16.40 М/ф "Мойдодыр" ¹²⁺

17.00 За дело! Поговорим ¹²⁺

17.40 Специальный проект ¹²⁺ **22.20** Х/ф "УНИЖЕННЫЕ И

15.10 X/ф "ДВОЕ" ¹

00.00 Д/ф "В поисках

утраченного искусства" ¹⁶⁴ **00.40** Хроники

общественного быта ¹²⁺ **01.55** ОТРажение. Главное ¹²⁺

06.50 Очень личное ¹²⁺ **07.30**, **20.00** Календарь ¹²⁺

23.35, 00.20, 01.05, 01.55

18.05 Мужское / Женское ¹⁶⁺

09.05 АнтиФейк ¹⁶⁺

Новости

Тутти

13.40, **05.20** Мой герой ¹²⁺ **19.15** По горячим следам ¹⁶⁺ **14.50** Город новостей ¹⁶ **15.00** Х/ф "СМЕРТЬ В **20.10** Улика из прошлого ¹⁶⁺ **22.45** Между тем ¹²⁺ **23.15** "АЛЛЕГРО С ОГНЁМ" ¹²⁺ ОБЪЕКТИВЕ. ПАУК" 12 **16.55** Д/ф "Звёздный суд" ¹⁶ **18.05** Х/ф "ПОТЕРЯННЫЕ" ¹⁶⁺ 02.25 Д/с "Нюрнберг" **22.35** Закон и порядок ¹⁶

23.05 "Погасшие звёзды эфира" ¹⁶⁺ **00.30** Петровка, 38 ¹⁶⁺ 00.50 Дикие деньги. Смерть миллионера

ДОМАШНИЙ

06.30, **06.10** По делам несовершеннолетних ¹⁶⁺ **07.25** Давай разведёмся! ¹⁶⁺ **08.25** Тест на отцовство ¹⁶⁺ **10.40**, **23.20** Д/с "Понять. Простить" **11.45**, **00.30** Д/с "Порча" ¹⁶⁺ 12.50, 01.20 "Знахарка" **13.25**, **01.45** Д/с "Верну

14.00. 02.15 Д/с "Голоса ушедших душ" ¹⁶⁺ **14.35** "ОТВЕРЖЕННАЯ" ¹⁶⁺ **19.00** X/ф "СЛУЧАЙНЫЙ

THE STREET НТВ **04.50** T/c "УΓΡΟ" 16+

06.30 Утро. Самое лучшее 16 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, **19.00**, **23.35** Сегодня **08.25**, **10.35** Т/с "ПЁС" ¹⁶⁴ 13.25 Чрезвычайное происшествие 164 **14.00** Место встречи ¹⁶⁺ **16.45** За гранью ¹⁶ **17.50** ДНК **20.00** Т/с "ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА" ¹⁶⁺ **22.15**, **00.00** "СПЕЦБАТ" ¹⁶⁺ **00.55** Т/с "СПЕЦИАЛИСТ" ¹⁶⁺ **03.15** Т/с "КОДЕКС

МАТЧ

ЧЕСТИ" 164

05.05. 07.45. 14.05. 22.30. **01.45**, **04.50** Все на Матч! 124 **05.40** Футбол. Чемпионат Италии. "Рома"-"Кальяри" Прямая трансляция **08.30** Что по спорту? ¹²⁺ 09.00 Лёгкая атлетика. "Русская зима" **11.00** Новости ⁰⁺ 11.05, 17.05, 19.35 Специальный репортаж 12+ 11.25 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. "Чеховские медведи" "Машека" 13.00, 13.30, 21.25, 21.55

Сочи. 10 лет спустя ¹²⁺ **14.00, 17.00, 19.55, 22.25 17.25** Лучшие из лучших 12+ 18.25 Профессиональный

20.00 Есть тема! 12+ **23.15** Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "АВангард" -СКА. Прямая трансляция

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия

05.35 Х/ф «БАТАЛЬОН» ¹⁶⁺ **08.55** Знание-сила ⁰⁺ **09.30** Х/ф «БАТАЛЬОН» ¹⁶⁺ **10.30**, **13.30** «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5» ¹⁶⁺ **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» ¹⁶⁺ **21.25**. **00.30** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКАЗ» 16 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ

CTC

06.00 Ералаш ⁰⁺ **06.30** "Маша и медведь" ⁰ 08.00. 18.05. 19.30. 20.00. **20.30** Т/с "КОТОСТРОФА" ¹⁶⁺ 09.20 Уральские пельмени Cmexbook 16+ **09.45** "ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬ-ШИЛ СВОЮ УЧИЛКУ!" ⁶⁺ 11.50 "ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬ-ШИЛ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!" 13.45 "ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬ-ШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!" ⁶⁺ **15.45** "СПАСТИ ПАНДУ" ¹²⁺ **21.00** "KOHAH-BAPBAP" ¹⁶⁺ **23.05** "МИСТЕР НОКАУТ" ¹²⁺ **01.30** Т/с "ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ" 16

россия Ж РОССИЯ К

06.30 Пешком... ¹⁶⁺ **07.00** Война Владимира **07.15**, **20.05** Д/ф "Первый Университет" ¹⁶⁺ **07.55** Почерк эпохи ¹⁶⁺ **08.25** Жизнь и судьба ¹⁶⁺ **08.45**, **20.50** Х/ф "НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ..." ¹ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель **11.10**, **01.15** XX Век. "Телетеатр. Классика. Сергей Евлахишвили **12.10** Цвет времени ¹⁶⁺ 12.45 Новости. Подробно. **13.00** Игра в бисер ¹⁶ **13.45**, **14.05**, **14.25**, **00.15**, **00.35**, **00.55** Τ/ς "ΠΟΡУС" **14.50** Цитаты из жизни ¹⁶⁺ **15.30** Д/ф "Завтра не умрет никогда". "Рецепты ядерной медицины" ¹⁶⁺ 16.15 Сати. Нескучная классика... ¹⁶⁺ **17.15** Коллекция" ¹⁶⁺ **17.45** Мастера фортепианного искусства. фортепианного искусства. Юрий Фаворин ¹⁶⁺ **18.30** Д/ф "Забытое ремесло". "Ловец пиявок" ¹⁶⁺ **18.45**, **02.10** Д/ф "Башня". "Обитель Сивиллы" **19.45** Главная роль ¹⁶⁺ **23.15** Д/ф "Завтра не умрет

СРЕДА, 7 ФЕВРАЛЯ

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ

09.00. 16.00. 19.00 Новости **09.05** АнтиФейк ¹⁶ **09.45** Жить здорово! 16 10.35, 16.20, 19.15 Информационный канал ¹⁶⁺ **17.10** Давай поженимся! 16+ **18.05** Мужское / Женское ¹⁶⁺ 19.55 Куклы наследника

Tyrти 1 **21.00** Время **21.45** Т/с "ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК" ¹² **22.45** Большая игра ¹⁶⁺ **23.30** 10 лет со дня открытия Олимпийских игр в Сочи. "Жаркие. Зимние. Твои" 12+

д звезда ЗВЕЗДА **05.05** Д/с "Война в Корее" 16

07.00 Сегодня утром ¹²⁺ **09.00**, **13.00**, **19.00** Новости дня ¹⁶⁺ **09.15**, **21.00** Открытый эфир ¹⁶ **11.00**, **01.05** X/ф "СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА" ¹²⁺ **13.55, 03.45** Т/с "ДОРОГАЯ" ¹⁶⁺ **18.00** "Советский паша" ¹⁶⁺

18.50 Специальный репортаж 16 **19.15** По горячим следам ¹⁶ **20.10** Д/с "Секретные материалы' **22.45** Между тем ¹²⁺ **23.15** X/ф "КОНТРУДАР" ¹²⁴

06.00. **00.55** Большая страна ¹²⁻

06.50 Ректорат 12+ **07.30**, **20.00** Календарь ¹²⁺ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00 14.00 15.00 **18.00** Новости 08 05 08.35 09.05 09.35 12.30 **13.10**, **14.05**, **18.20** ОТРажение **10.10** T/c "30PFE" 16 **12.00** Свет и тени ¹⁶⁺ **15.10** Х/ф "УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ" ¹²⁺ **16.50** М/ф "Остров" ¹²⁺ **17.00** Колорт ¹²⁺ **17.00** Коллеги ¹ 17.40 Песня остается с человеком 12 **20.30** Т/с "ВЫСТРЕЛ" ¹⁶⁺ 22.20 "ЧУЖАЯ БЕЛАЯ

23.55 "В поисках утраченного

искусства" 16

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

19.00 "ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ" ¹⁶⁺

02.45 "ПРО ВЕРУ"

05.00, **09.30** Утро России ¹²⁺ 09.00. 14.30. 21.05 Вести. Местное время **09.55** O camom главном 12 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести **11.30**, **17.30** 60 минут ¹²⁺ **14.55** Наши ¹²⁺ **16.30** Малахов ¹⁶⁺ **21.20** T/c "СКЛИФОСОВСКИЙ" ¹²⁺ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12 **02.05** Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 12 **03.50** T/c "MOPO30BA" ¹⁶⁺

ТВИ) ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение ¹²⁺ **08.10** Доктор И... ¹⁶⁺ **08.40** Х/ф "АКАДЕМИЯ" ¹²⁻ **10.35**, **04.40** Д/ф "Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо. 11 30 14 30 17 50 22 00 00.00 События **11.50**, **02.50** Х/ф "АНАТОМИЯ УБИЙСТВА" ¹ **13.40**, **05.20** Мой герой ¹²⁺ **14.50** Город новостей ¹⁶⁺ **15.00** "СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ" 12 **16.55** "Молодые вдовы" ¹⁶⁺ **18.05** Х/ф "ПОТЕРЯННЫЕ" ¹⁶⁺ **22.35** Хватит слухов! 16-23 05 XDOHNKN MOCKOBCKOTO **00.30** Петровка, 38 ¹⁶⁺ 00.50 "Дорогие товарищи.

Хлопковое дело" ¹⁶⁺ **01.30** Знак качества ¹ ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам **07.35**, **04.20** Давай **08.35**, **02.40** Тест на 10.45, 23.20 Д/с "Понять. **11.55**, **00.30** Д/с "Порча" ¹⁶⁺ **13.00**, **01.20** "Знахарка" ¹⁶⁺ **13.35**, **01.45** Д/с "Верну **14.10**, **02.15** Д/с "Голоса

ушедших душ

HTB EEB **04.50** T/c "УΓΡΟ" 16+ 06.30 Утро. Самое лучшее 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00 19.00, 23.35 Сегодня **08.25**, **10.35** Τ/c "ΠΕ̈́C" ¹⁶⁺ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ **14.00** Место встречи ¹⁶ **16.45** За гранью **17.50** ДНК ¹⁶⁺ **20.00** Т/с "ШЕФ. МУЖСКАЯ **22.15**. **00.00** "CПЕЦБАТ" ¹⁶⁺ **00.55** Т/с "СПЕЦИАЛИСТ" ¹⁶⁺ **03.15** Т/с "КОДЕКС ЧЕСТИ

MATU MATY

05.55 Футбол. "Мальорка"-"Реал Сосьедад" **08.00**, **14.05**, **01.30**, **04.50** Все **08.30** Что по спорту? 12+ **09.00** Лёгкая атлетика ⁶⁺ **11.00** Новости 11.05, 17.05, 19.35 Специальный репортаж 12+ 11.25 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. "Зенит"- ЦСКА ⁶⁺ **13.00**, **13.30**, **21.25**, **21.55**, **00.25** Сочи. 10 лет спустя **14.00**, **17.00**, **19.55**, **22.25**, **01.25** Новости **17.25** Магия большого спорта. Футбол ¹²⁺ **17.55** Вид сверху ¹²⁺ 18.25 Профессиональный **20.00** Есть тема! 12+ 22.30 "Жаркие. Зимние. прямой эфир **02.00** Футбол. "Спартак" -"Ростов"

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00, **00.00** Известия ¹⁰ «MEHTORCKUE BOŬHЫ-5» 16-

05.35, **09.30**, **13.30** T/c **08.55** Знание-сила ⁰⁺ **15.00** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6» 16+ **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» ¹⁶⁺ **21.25**, **00.30** Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-З» 16

CTC

06.00 Ералаш ⁰⁺ **06.30** "Маша и медвель" ^о 08.00, 18.05, 19.30, 20.00, **20.30** Т/с "КОТОСТРОФА" 16-09.25 Уральские пельмени. Смехbook ¹⁶⁺ **10.15** X/ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-З" ¹⁶⁺ **12.15** "ЛОШАДЬ ЧАРЛИ" ⁶⁺ **14.00** "ДЕТИ ШПИОНОВ-4. **АРМАГЕДДОН**" 12+ **15.45** "НАЧАТЬ СНАЧАЛА" ¹²⁺ **21.00** X/ф "БЕЛОСНЕЖКА. **МЕСТЬ ГНОМОВ**" 12 **23.00** "ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ" ¹⁶⁺ **01.35** ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ ¹⁶

россия Ж РОССИЯ К

17 15 Библейский сюжет ¹⁶

фортепианного искусства. Сергей Давыдченко ¹⁶⁺

18.30 "Забытое ремесло" 16

18.45, **02.10** Д/ф "Башня". "Так жили поэты…" ¹⁶⁺

20.45 Абсолютный слух ¹⁶⁺

19.45 Главная роль ¹⁶⁺

21.25 Власть факта¹⁶

никогда". "Век

23.15 "Завтра не умрет

17.45 Мастера

06.30 Пешком... ¹⁶⁺ Сазоновой 16 **07.15**, **20.05** Д/ф "Первый Университет **07.55** Почерк эпохи ¹⁶⁺ **08.25** Жизнь и судьба ¹⁶⁺ **08.45**, **22.10** Х/ф "НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ..." ¹ **10.00**, **12.30**, **17.00**, **19.30**, ПОМИЛОВАНИЕ 00.00 Новости культуры выполнима" 1 **10.15** Наблюдатель 11.10, 01.15 "Телетеатр. репортаж 1 Классика" **12.10** Цвет времени ¹⁶⁺ 12.45 Новости. Подробно. Кино ¹⁶⁺ **13.00** Искусственный OTP ==

0ТООР 13.45, 14.05, 14.25, 00.15, 00.35, 00.55 Т/с "ПОРУС" 16+ 14.45 Д/ф "Случай **06.50** Моя история 12-**07.30**, **20.00** Календарь ¹²⁺ **15.30** Д/ф "Завтра не умрет никогда". "Самая красивая энергия" ¹⁶⁺ **16.15** Острова ¹⁶⁺

> **17.40** Спецпроект ОТР. вам пишу.. **23.55** Д/ф "В поисках утраченного искусства" ¹⁶

П ПЕРВ<u>ЫЙ КАНАЛ</u> **05.00** Доброе утро ¹²⁺ **09.00**, **16.00**, **19.00**, **03.00** Новости **09.05** Антифейк ¹⁶ **09.45** Жить здорово! 16+ 10.35, 16.20, 19.15 Информационный канал ¹⁶ **17.10** Давай поженимся! 16+ **18.05** Мужское / Женское ¹⁶⁺ **19.55** Проект "Цивилизации". "Исламский мир" ¹⁶⁺ **21.00** Время **21.45** Т/с "ВЕЛИКАЯ. 30ЛОТОЙ BEK" 124 **22.45** Большая игра ¹⁶ 23.35, 00.20, 01.10, 01.55 Подкаст.Лаб 10

<u>д</u> звезда ЗВЕЗДА **05.15** Т/с "ДОРОГАЯ" ¹⁶ **07.00** Сегодня утром ¹²⁺ **09.00**, **13.00**, **19.00** Новости

дня ¹⁶⁺ **09.15**, **21.00** Открытый эфир ¹⁶ **11.00**, **01.10** Х/ф "СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ" ¹² **13.55**, **05.00** Т/с "ПРАВО НА **18.00** Д/ф "Миссия **18.50** Специальный **19.15** По горячим следам ¹⁶⁺ **20.10** Код доступа **22.45** Между тем ¹²⁺

06.00, **00.55** Большая страна ¹²⁺

08.00. 08.30. 09.00. 09.30 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, **13.10, 14.05, 18.20** ОТРажение **10.10, 20.30** Т/с "ВЫСТРЕЛ" ¹⁶⁺ **12.00** Академики ¹²⁺ **15.10** Х/ф "ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ" ¹⁶⁺ РЯБОЙ' **16.45** М/ф "Лиса и заяц" ¹²⁺ **17.00** Ректорат с Анатолием Торкуновым ¹²⁺ Конструкторы будущего. "Я **22.20** X/ф "ОХОТА НА ЛИС" ¹²⁺

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России ¹²⁺ 09.00. 14.30. 21.05 Вести Местное время **09.55** О самом главном 12 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести **11.30**, **17.30** 60 минут ¹²⁺ **14.55** Наши ¹²⁺ **16.30** Малахов ¹⁶⁺ **21.20** T/c "СКЛИФОСОВСКИЙ" ¹²⁺ 23.25 Вечер с Владимиром

СЛЕДСТВИЯ" 12 **03.50** T/c "MOPO30BA" ¹⁶⁴ **ТВШ** ТВ ЦЕНТР

Соловьёвым 12

02.05 Т/с "ТАЙНЫ

06.00 Настроение ¹²⁺ **08.10** Доктор И... ¹⁶⁺ **08.40** Х/ф "АКАДЕМИЯ" ¹²⁺ 10.35 "Сергей Филиппов. Есть ли жизнь на Марсе...' 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 **00.00** События ¹⁶⁺ **11.50**, **02.55** Х/ф "АНАТОМИЯ **УБИЙСТВА"** 12 **13.40**, **05.20** Мой герой ¹²⁺ **14.50** Город новостей ¹⁶⁺ **15.00** "СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ" 12+ **16.55** Д/ф "Звёздные войны Братья и сёстры" **18.05** X/ф "ПОТЕРЯННЫЕ" ¹⁶ **22.35** 10 самых... Звёзды. Нелосягаемая высота! 10 23.05 Актерские драмы. Послелняя капля 16

00.30, **04.25** Петровка, 38 ¹⁶⁺ **В**омашний / ()

06.30, 05.40 По делам

несовершеннолетних ¹⁶⁺ **07.30**, **04.20** Давай **08.30**, **02.40** Тест 10.40, 23.20 Д/с "Понять **11.45**, **00.30** Д/с "Порча" ¹⁶ **12.55**, **01.20** "Знахарка" 16 **13.30**, **01.45** Д/с "Верну **14.05**, **02.15** Д/с "Голоса ушедших душ" ¹⁶⁺ **14.40** "БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА" ¹⁶⁺

ЧЕТВЕРГ, 8 ФЕВРАЛЯ HTB

> **06.30** Утро. Самое лучшее ¹⁶⁺ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00 **19.00**, **23.35** Сегодня **08.25**, **10.35** Т/с "ПЁС" ¹⁶ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ **14.00** Место встречи ¹⁶⁺ **16.45** За гранью **17.50** ДНК ¹⁶ **20.00** ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА" 16 22.15, 00.00 "СПЕЦБАТ" 16+

00.55 Поздняков 01.05 Мы и наука. Наука и мы 1 **02.00** Андропов. Между Дзержинским и Дон Кихотом ¹²⁺

МАТЧа

06.25 Футбол. Кубок Испании. 1/2 финала "Атлетико"-["]Атлетик". Прямая трансляция **08.30**, **14.05**, **04.50** Все на **09.00** Лёгкая атлетика ⁶ **11.00** Новости ⁰⁺ **11.05** Мини-Футбол. PARI-Кубок Лиги. Финал. 13 00 13 30 COUM 10 DET спустя 14.00, 17.00, 19.55, 23.25

Новости 17.05. 19.35 Специальный репортаж 12 **17.25** Что за спорт? 12+ **17.55** Большой Хоккей ¹²⁺ 18.25 Профессиональный 20.00 Есть тема! 124 **21.25** Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ, Про-тур

23.30 Футбол. "Зенит" "Шанхай Шеньхуа"

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00, **00.00** Известия ¹⁶⁺ **05.25** Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5» 16 07.00, 09.30, 13.30 T/c «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6» 16+ **08.35** День ангела ⁰⁺ **17.30**, **02.40** Т/с «СЛЕД» ¹⁶⁺ **21.25**, **00.30** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКАЗ» ¹⁶⁺ **03.55** Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ

никогда". "Самая красивая энергия" ¹⁶⁺

CTC **06.00** Ералаш ⁰⁺ **06.30** "Маша и мелвель" ⁰ **08.00**, **16.15**, **20.30** T/c "КОТОСТРОФА" 16 09.25 Уральские пельмени. **10.25** "Упс! Ной уплыл..." 6+ **12.15** "Упс... Приплыли!" ⁶⁺ **14.00** "КОНАН-ВАРВАР" ¹⁶⁺ **21.00** X/ф "2 СТВОЛА" ¹⁶⁺ **23.05** X/ф "ВАЛЬДО" ¹⁶⁺ **01.20** Т/с "ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ" **02.20** "ДВА ОТЦА и два сына"

05.10 Ералаш ¹⁶⁺ РОССИЯ Ж РОССИЯ К

06.30 Пешком... ¹⁶⁺ 07.00 Война Зиновия **07.15**, **20.05** Д/ф "Первый Университет **07.55** Почерк эпохи ¹⁶ **08.25** Жизнь и судьба ¹⁶⁺ **08.50** Х/ф "НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ..." ¹⁶⁺ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 00.00 Новости культуры **10.15** Наблюдатель **11.10**, **01.15** "Сомневаюсь в явном, верю чуду... **12.10** Цвет врем 12.45 Новости. Подробно. 13.40, 14.00, 14.20, 00.15, 14.40 "Дмитрий Менделеев. Заветные мысли" 16+ 15.35 "Завтра не умре 16.20 "Вячеслав Тихонов. Мгновения славы" ¹⁶ 17.15 Пряничный домик. "Воронежский костюм" **17.45** Мастера фортепианного искусства. фортепианного искусства. Николай Луганский ¹⁶⁺ **18.30** Д/ф "Забытое ремесло". "Ткач и пряха" ¹⁶⁺ **18.45**, **02.10** Д/ф "Башна".

"Страсти по Дионису" ¹⁶ **19.45** Главная роль ¹⁶⁺

23.15 "Завтра не умрет

Академии наук.

20.45 300 лет Российской







МЕДИЦИНСКИЕ ТУРЫ

Горячая линия

8-800-234-54-88 (бесплатно)

www.stomkitay.ru Хабаровск-

Благовещенск (1 ночь) и ВЫ в Китае

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Г.ХЭЙХЭ

ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТОМАТОЛОГИИ

ПРОТЕЗЫ съемные/несъемные

 МЕТАЛЛОКЕРАМИКА от 2000 руб. за единицу

ВИНИРЫ - титан - цирконий

Проезд до Китая БЕСПЛАТНО

Пенсионерам -СКИДКИ!

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Наши цены Вам понравятся - ЗВОНИТЕ! тел. 8-914-387-44-57

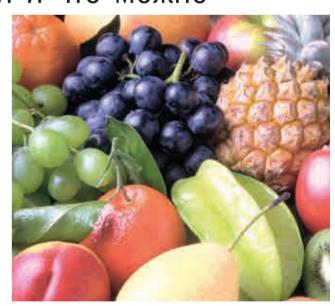
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Никаких сыра, фастфуда и печенья:

Что нельзя есть после тренировки и что можно

Часто после тренировки мы чувствуем, что запросто могли бы посостязаться с Робин Бобин Барабеком в прожорливости. Кажется, все логично — спорт способствует аппетиту, кто хорошо позанимался, тот может и славно подкрепиться.

На самом деле, это, конечно, вовсе не так. Точнее, не совсем так. «После интенсивной тренировки ваше тело действительно нуждается в подпитке. Если вы не пополняете запасы энергии в организме, это может вызвать





Хабаровск, Уссурийский б-р, 16, офис 8 **©** 45-46-40, 29-50-01 8-914-772-37-47

ГРУППОВЫЕ ТУРЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Владивосток 9 мая

Бладивостол с 16 по 30 мая
!!! КРУИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-ВАЛААМ-КИЖИ-ПЕТРОЗАВОДСК

с 26 августа по 7 сентября Дагестан

с 08 по 21 сентября, с 12 по 26 сентября Абхазия

₽ Калининград с 01 по 14 октября



ПРЯМЫЕ рейсы из Хабаровска:

Тайланд (Паттая, о.Пхукет)

Раннее бронирование: Турция, Египет Индивидуальные туры: Хайнань

PEMOHT OKOH



000 ЛеАн-ДВ



г.Хабаровск, ул.Ленинградская, 56-б,

пр.Ленина, 58, тел.: (4212) 310-226, 383-950 тел.: (4217) 532-033, 8-914-772-53-90 8-914-400-51-49

График туров для ПЕНСИОНЕРОВ на 1 полугодие 2024 года (Авиабилеты оплачиваются дополнительно)

Туры	Даты	Цена (руб.)
Весна в СОЧИ: - Отель «City Park» (центр, завтраки) - Санаторий «Светлана» (центр, 3-разовое питание)	12-23 марта	42800 51800
« Великий Шелковый путь » (Хива— Бухара— Самарканд— Ташкент)	1219 марта	от 95800
БЕЛОРУССИЯ, санаторий «Криница» (под Минском)	11-24 апреля	от 72 800
Две страны Кавказа: Грузия – Армения	20-30 апреля	от 98 000
Москва— Великий Новгород— Старая Русса— Валдай— Санкт-Петербург	22 мая — 01 июня	уточняется
КРУИЗ в Карелию (Москва – Углич – Горицы – Кижи – Мандроги – Валаам) + Санкт-Петербург	24 мая — 01 июня	уточняется
Экскурсионный Санкт-Петербург	26 мая — 03 июня	уточняется

Открыто бронирование, возможен подбор пары, запись в группы. Количество авиабилетов по льготным тарифам ограничено!



чувство усталости и затормозить процесс восстановления. Это повышает риск дальнейшего повреждения во время следующей тренировки.

Но есть можно далеко не все подряд», — рас-сказывает фитнес-тренер Наталья Романова. Чем можно утолять голод после посещения спортзала и от чего лучше отказаться вовсе?

ПОДПИТЫВАЙТЕ ОРГАНИЗМ БЕЛКОМ

Протеин обеспечивает организм аминокислотами для восстановления мышечных белков, разрушенных во время тренировки. «Придерживайтесь постных белков, таких как курица и рыба, пойманная в дикой природе, а не вырашенная на ферме.

Иногда можно позволить себе постный кусок

говядины. Отличная альтернатива — яйца, миндаль и творог», — советует Наталья Романова.

ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ **УГЛЕВОДЫ**

Углеводы нужны для того, чтобы у вас была энергия на выполнение упражнений, особенно высокоинтенсивных. Однако не все углеводы созданы

одинаково. Существуют цельные и сложные.

г.Комсомольск-на-Амуре,

Цельные углеводы содержат клетчатку, которая помогает организму регулировать потребление сахара. Пример — сладкий картофель, фрукты, овощи, бобы и цельное зерно.

Наталья Романова советует: «Рафинированные углеводы подвергаются обработке и лишены клетчатки. Это белый хлеб, макароны, фруктовые соки и белый рис. Рафинированные углеводы вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, которые сначала дают энергию, но затем вызывают такой же резкий спад и желание съесть еще больше сахара. Употребляйте правильные ∨глеводы».

ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Небольшое количество жиров поможет оставаться сытым в течение длительного времени. Существуют хорошие и плохие жиры, поэтому важно убедиться, что вы получаете их из правильного источника.

«Плохие жиры называются трансжирами. При избыточном потреблении они повышают уровень холестерина в крови. Насыщенные жиры следует употреблять редко. Это обработанное мясо (салями и бекон), а также молочные продукты (молоко и сыр). Трансжиров следует избегать любой ценой. Это жареные продукты: пончики, картофель фри и большинство фастфудов, печенье и обработанные продукты для перекусов.

ШКАФЫ КУПЕ

Хорошие жиры снижают уровень холестерина и уменьшают риск сердечных заболеваний. Это авокадо, орехи, семена чиа и рыба», — объясняет тренер Наталья Романова.

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ **ОТ НЕИЗВЕСТНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ**

Если вы не знаете, что входит в состав продукта, не стоит его есть. Большинство упакованной еды обычно содержит много сахара и других консервантов. Если вы едите что-то обработанное, обязательно изучите список ингредиентов. Если вы не понимаете более трех ингредиентов, избегайте этого продукта.

жалюзи СТЕКЛОПАКЕТЫ. PEMOHT УСТРАНЕНИЕ ПРОДУВАНИЙ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ ОКНА-ПРОДАЖА PEMOHT КВАРТИР МЕБЕЛЬ

КУХНИ Хабаровск, ул. Строительная, 20-б 655-175 • 8-914-190-57-73

НЕ ЕШЬТЕ острую пищу

Продукты, приготовленные с использованием острых специй, таких как перец чили или кайенский перец, содержат мощный ингредиент капсаицин, который раздражает наш организм. «Острая пища стимулирует пищеварительную систему и может вызвать изжогу и проблемы с пищеварением, особенно после того, как ваш организм израсходовал энергию во время тренировки.

под ключ

договор на дому

Ваше тело пытается восстановить себя, поэтому важно выбирать легкоусвояемые продукты», – предостерегает Наталья Романова.

ИЗБЕГАЙТЕ НЕНУЖНЫХ САХАРОВ

Многие спортивные напитки, энергетические батончики и протеиновые коктейли содержат скрытые ингредиенты, которые не способствуют процессу восстановления.

Оксана Литова www.womanhit.ru фото: pxhere.com

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

Социальная ритуальная служба

- 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



04.50 T/c "УΓРО" 16+

19.00 Сеголня

06.30 Утро. Самое лучшее ¹⁶

08.00, 10.00, 13.00, 16.00,

08.25, **10.35** T/c "ΠËC" ¹⁶

13.25 Чрезвычайное происшествие ¹⁶⁺

17.55 Жди меня

камер ¹⁶⁺

14.00 Место встречи ¹⁶

16.50 Прошу, прости! ¹⁶⁺

20.00 Т/с "ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА" ¹⁶⁺

01.55 Квартирный вопрос ⁰⁺

MATEL MATY

22.15 Х/ф "СПЕЦБАТ" 16+

02.50 Агентство скрытых

00.00 Своя правда ¹⁶⁺

05.55 Смешанные

11.00 Новости ⁰⁴

11.05 Специальный

медведи" - "Гомель" ⁶ **13.00** Третий тайм ¹²⁺

единоборства. UFC 164

08.00 Большой Хоккей ¹²⁺

08.30 Что по спорту? ¹²⁺ **09.00** Волейбол. Мужчины. "Зенит" - "Локомотив" ⁶⁺

репортаж ¹²⁺ **11.25** Гандбол. "Пермские

13.30 География спорта ¹²⁺ **14.00**, **15.10**, **22.25** Новости

14.05. **22.30** Bce на Матч! 12

15.15 Небесная грация

15.35 II Всероссийская

спартакиада по зимним

21.55 Формула-1. Гаснут

равноправия. "Сантос" -"Аль-Духаиль". Прямая

01.00 II Всероссийская

спартакиада по зимним

05.00, 09.00, 13.00, 17.00

05.45, **09.30**, **13.30** T/c

17.30 T/c «СЛЕД» 16

18.00 Новые русские сенсации ¹⁶⁺

23.50 Звезды сошлись ¹⁶

05.30, **07.45**, **14.05**, **20.10** Bce

05.40 Футбол. Чемпионат

08.30 Формула-1. Гаснут

единоборства. One FC. ¹⁶⁴ **10.00** Смешанные

единоборства. UFC. Прямая

16.05. 18.50 II Всероссийская

Италии. "Сассуоло" "Торино". Прямая

09.00 Смешанные

трансляция из США

13.00 Что за спорт? 124 **13.30** География спорта ¹²⁺

14.00 16.00 20.05 00.20

спартакиада по зимним

18.00 Лица страны 12+

21.40. 22.55 Футбол.

Международный турнир

"Кубок Легенд имени

Константина Еременко

18.20 Биатлон 16-

видам спорта **17.30** Футбол. Журнал Лиги

19.00 Итоги недели

МАТЧ

на Матч! ¹²

трансляция

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

«МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6» 16

23.10 Светская хроника ¹⁶⁺

00.10 «Они потрясли мир» ¹⁶⁺

03.10 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-З» ¹⁶⁺

видам спорта

Известия 1

видам спорта **20.30** Есть тема! 12+

огни ¹²⁺ **22.55** Футбол. Кубок

06.00 Ералаш ⁰⁺

10.35 Уральские

Мультсериал

06.30 "Маша и медведь" ⁰

08.00 Т/с "КОТОСТРОФА" ¹⁶⁺

08.25 X/ф "2 СТВОЛА" 16+

пельмени. Cmexbook 164

13.40 Шоу Уральские

23.00 X/ф "ДИКАЯ" ¹⁶

01.10 X/ф "ЛЮБОВЬ

Комедийный сериал

ПО ТУ СТОРОНУ"

03.15 "ДВА ОТЦА

И ДВА СЫНА" ¹⁶

05.15 Ералаш ¹⁶

06.30 Пешком... ¹⁶⁺

07.00 Война Элинь

07.15 Д/ф "Первый

Университет" ¹⁶⁺ **07.55** Почерк эпохи ¹⁶⁻

08.25 Жизнь и судьба ¹⁶⁺ **08.50** Х/ф "НА ВСЮ

10.00, 12.30, 17.00, 19.30,

23.50 Новости культуры ¹⁶⁺ **10.15** XX Век. "МХАТ. Тайны

Мейерхольд" ¹⁶⁺ **10.50** Х/ф "БЕЛЫЙ ОРЕЛ" ⁰⁻

12.00 Д/ф "Нижний Новгород. Усадьба

12.45 Д/ф "Забытое

ремесло". "Лапотник"

13.45. 14.05. 14.25 T/c

Григорян 16

17.15 Письма

из провинции

17.45 Мастера

14.50 Д/ф "За науку отвечает

15.30 Д/ф "Завтра не умрет никогда". "Город знаний" ¹⁶⁺ **16.15** Энигма. Асмик

фортепианного искусства 164

портретного фойе. Всеволод

ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ. " 16

Быстрицкой

ПЯТНИЦА, 9 ФЕВРАЛЯ

россия 1 РОССИЯ 1

05.00, **09.30** Утро России ¹²⁺

09.00. 14.30. 21.15 Вести.

09.55 О самом главном ¹²⁴

11.00, 14.00, 16.00, 20.00

11.30, **17.30** 60 минут ¹²⁻

14.55 Судьба человека

Корчевниковым 12+

16.30 Прямой эфир ¹⁶⁺

21.30 Ну-ка, все вместе!

00.05 Истории Большой

01.05 X/ф "ДЕВУШКА

06.00 Настроение ¹²⁺

11.30, 14.30, 17.50

События

08.10, **11.50** Х/ф "ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ" ¹

События ¹⁶⁺
12.25 "СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ" ¹²⁺
14.50 Город новостей ¹⁶⁺
15.00 Х/ф "СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ" ¹²⁺
14.50 Город новостей ¹⁶⁺

16.55 Актёрские драмы

19.55 Х/ф "ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ" ¹⁶⁺

22.00 В центре событий ¹⁶⁺

23.05 Приют комедиантов ¹²⁺

00.25 "ДЕЛО РУМЯНЦЕВА" ⁰⁺

Вомашний ДОМАШНИЙ

несовершеннолетних ¹⁶⁺ **07.30** Давай разведёмся! ¹⁶⁺

10.40, 00.00 Д/с "Понять.

11.45, **00.55** Д/с "Порча" ¹⁶⁺ **12.55**, **01.45** "Знахарка" ¹⁶⁺

13.30, 02.10 Д/с "Верну

14.05, 02.40 Д/с "Голоса

ушедших душ" ¹⁶⁺ **14.40** Х/ф "Я ТЕБЯ НЕ ОТПУШУ" ¹⁶⁺

Яблоко от яблони ¹⁶⁺ **18.05** X/ф "ОВРАГ" ¹²⁺

02.05 Петровка, 38 ¹

06.30 По делам

отцовство

08.30, 03.05 Тест на

02.20 Х/ф "СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ" ¹²⁺

С ГЛАЗАМИ ЦВЕТА НЕБА" 12+

ТВЦ) ТВ ЦЕНТР

Местное время

с Борисом

Страны 12

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро ¹²

09.10 АнтиФейк ¹⁶⁺

09.50 Жить здорово! 16+

Информационный канал ¹⁶⁺

15.15 Давай поженимся! 16+

18.00 Вечерние Новости

18.40 Человек и закон

23.30 Матадор. Гудбай,

00.30, 01.15, 02.00, 02.45

09.00, 13.00, 19.00 Новости

дня ¹⁶⁺ **09.25**, **21.20** Специальный

репортаж ¹⁶⁺ **09.40, 13.25** Х/ф "...А ЗОРИ

14.30 Т/с "ИСЧЕЗНУВШИЕ" 16+

19.40 Д/с "Загадки века" ¹²

20.30 Скрытые угрозы ¹⁶⁺

00.55 X/ф "ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА" ¹²⁺

ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ" 12+

22.00 Здравствуйте,

02.25 X/ф "КОРАБЛИ

OTP■

06.50 Коллеги 12

04.00 Д/с "Нюрнберг"

06.00 Большая страна ¹²⁺

07.30, **20.00** Календарь ¹²⁺

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00

08.05 08.35 09.05 09.35 12.30

13.10, **14.05**, **18.20** ОТРажение

10.10 Т/с "ВЫСТРЕЛ" 16

пролетарий" 64

22.30 X/ф "ПОБЕГ" ¹⁶⁻ **00.25** X/ф "ДЕВИЧИЙ

01.55 X/ф "МОЛОКО" ¹⁶⁺

12.15 Повара на колесах ¹²⁴

13.10 Видели видео? 0+

16.55 "Между землей

19.00 Лучше всех! ^о

21.00 Время

Д ЗВЕЗДА

14.20 "На разрыв сердца"

15.15 "ПИРАТЫ XX ВЕКА" ¹²⁺

и небом. 10 лет спустя" ¹²⁺

05.05 Т/с "ИСЧЕЗНУВШИЕ" ¹⁶

09.00 Новости недели ¹⁶

09.25 Служу России 12+

10.40 Легенды армии ¹² **11.30** Д/с "Легенды

13.10 Код доступа 12

18.00 Главное ¹⁶⁺ **20.00** Д/с "Легенды

советского сыска" 16

OTP ⊞

22.35 "Москва фронту" 16+

07.10 М/ф "Чиполлино" ⁰⁴

09.00. 16.00 Каленларь

09.30 Всё по-взрослому ¹²⁺ **11.10** Моя история ¹²⁺

11.55, 15.00, 19.00 Новости

12.05 "ФАНФАН-ТЮЛЬПАН" ¹²⁺

13.45 Специальный проект ¹²⁺

15.05 Северный морской путь.

17.00 Искусство анимации ¹²⁺ **17.50** Х/ф "ЧЕТВЕРТЫЙ" ¹²⁺

с Павлом Гусевым ¹²⁺ **19.45** X/ф "МОЛОКО" ¹⁶⁺

21.40 X/d "KVTEPhMA" 16

19.05 Клуб главных редакторов

00.20 НАСРЕДДИН В БУХАРЕ ¹²⁺

Моя душа-в тундре ¹ **16.30** Свет и тени ¹⁶⁺

08.05, **14.00** Большая страна ¹²⁺

09.55 Военная приёмка ¹²⁺

12.20 Д/с "Война миров" ¹⁶⁴

14.50 Секретные материалы

15.40 Д/с "Загадки века" ¹²⁺

16.30 Улика из прошлого ¹⁶⁺

14.00 Скрытые угрозы ¹⁶⁺

18.00 Вечерние Новости

12.00 Человек и судьба ¹²⁺

15.10 Х/ф "ОХОТА НА ЛИС" ¹²· **16.40** М/ф "Летающий

17.00 На приёме у главного

врача с Марьяной Лысенко ¹²⁺ **20.30** "ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО" ¹⁶⁺

товарищи! ¹⁶⁺ **23.30** Музыка+ ¹²⁺

19.45 Поле чудес ¹⁶

21.00 Время

Подкаст.Лаб

16.05 Мужское / Женское ¹⁶⁺

21.45 Голос. Новый сезон ¹²⁺

<u>данезди</u> ЗВЕЗДА

09 00 Новости

10.40, 17.00

12.40 История города N с Пьером Бурелем Касимов

13.20 Дом ученых ¹⁶⁺ 14.00 Черные дыры. Белые

по зимним видам спорта.

02.55 Футбол. Журнал Лиги

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

HTB

06.00 Ералаш ⁶⁺ **07.00** М/ф "Три кота" ⁰⁺ **07.30**, **10.55** Шоу Уральские

10.00 Мы и они ¹⁶⁺ **11.45** "Упс! Ной уплыл..." ⁶⁺ **13.35** "Упс... Приплыли!" 6+ **15.20** "МЕСТЬ ПУШИСТЫХ" ¹⁶⁺ 17.05 "Angry birds в кино" 6+

21.00 X/ф "ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ" ¹⁶⁺

РОССИЯ Ж РОССИЯ К

07.05 М/ф "Три дровосека". "В яранге горит огонь". "Фока-на все руки дока" ¹⁶⁴ **07.55**, **08.15**, **08.35**, **08.55**,

14.40, 00.50 Д/ф "Мама-15.40 Рассказы из русской

> **16.50** Д/ф "Александр Лурия. Парадоксы памяти" ¹⁶⁺ **17.30** Х/ф "ФОКУСНИК" ⁰⁻ **18.45** Д/ф "Княгиня Дашкова. Директор российской науки" 16 **19.30** Новости культуры ¹⁶

19.45 "ДЫМ ОТЕЧЕСТВА" ¹⁶⁺ **21.15** Д/ф "Вихри века.

"Куда ведут Соловецкие лабиринты?" 1 **02.25** М/ф "Как один мужик

08.00, **09.00** Просто кухня ¹²⁺

19.05 "Angry birds-2 в

10.35 "Николка Пушкин" ¹⁶⁺ **11.15** Х/ф "СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ" ⁰⁺

13.30 География спорта¹²⁺ 14.00, 15.00, 01.45 Новости 15.05, 16.30, 18.05, 19.15 Всероссийская спартакиада

Прямая трансляция **21.10**, **22.25**, **23.25**, **00.25** Футбол. Международный турнир "Кубок Легенд имени Константина Еременко" Прямая трансляция

Братья и сёстры' чемпионов **Вомашний** ДОМАШНИЙ

06.30 X/ф "ХОЧУ ТЕБЕ REPUTS" 16 MEHT-3» 16 **09.30** Уютное утро ¹⁶⁺ **09.55**, **02.20** Χ/φ "ΤΑΚΑЯ, ΚΑΚ **19.00** X/ф "ДОБРОТА" ¹⁶⁺

22.45 "КАРТА ПАМЯТИ" ¹⁶⁺ **05.40** Χ/φ "3Α ΠΕΡΒΟΓΟ ΒСΤΡΕЧΗΟΓΟ" ¹⁶⁺ ПРОВЕРКА»

05.00, 09.30 «УСЛОВНЫЙ **09.00** Страна советов ¹⁶

12.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» ¹⁶⁺ **20.45** Т/с «СЛЕД» ¹⁶⁺ **00.00** Известия. Главное ¹⁶⁺ 01.05 Светская хроника **02.10** «ПРОКУРОРСКАЯ

Александра Коллонтай" **22.00** Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16 **23.05** Χ/φ "BECHA" 0+ **01 40** Искатели

двух генералов прокормил". "Все непонятливые" ¹⁶⁺

СУББОТА. 10 ФЕВРАЛЯ

06.25 Жди меня ¹²⁺

09.20 Едим дома ⁰

11.00 Живая еда ¹²

15.00 Своя игра ⁰⁺

19.00 Центральное

телевидение 16+

MATTLE

08.00, **10.00**, **16.00** Сегодня

08.20 Поедем, поедим! ¹⁶

10.20 Главная дорога ¹⁶⁺

12.00 Квартирный вопрос ⁰⁺

13.00 Основано на реальных

16.20 ЧП. Расследование ¹⁶⁺

17.00 Следствие вели... ¹⁶⁺

20.20 Ты не поверишь! 16+

21.20 Секрет на миллион ¹⁶⁺

05.30 Футбол.. "Боруссия"

07.30. 14.05. 01.50 Все на

08.30 Что по спорту? 124

09.00 Боулинг. BetBoom

11.05 Небесная грация ⁰

11.25 Гандбол. "Виктор"-

13.00 Магия большого

спорта. Синхронное плавание ¹²⁺

Кубок КЛБ. Про-тур ⁰

11.00 Новости ^о

"Аист Китая" (

"Фрайбург". Прямая

07.25 CMOTD ^C

событиях 16+

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ россия 1 РОССИЯ 1 **05.00** Утро России. Суббота ¹²⁺ **06.00** Доброе утро. 12+

12.50 Доктор Мясников ¹²

17.50 Привет, Андрей! ¹²⁺ **21.00** "ВСЕМ ВЕТРАМ

ТВШ ТВ ЦЕНТР

14.50 Веселья час 16

00.35 "ДВА БЕРЕГА

05.50 Χ/φ "ΟΒΡΑΓ" ¹²⁺

07.45 Х/ф "ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ" ¹⁶⁺

09.40 X/ ϕ "Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ" ¹²⁺

12.50, **14.45** Χ/φ "ΤΡИ

21.00 Постскриптум ¹⁶ **22.05** Право знать! ¹⁶⁺

23.40 "Бандеровское под-

полье. Охота на Барсука" ¹⁶⁺

полночь ¹⁶⁺ **01.05** "Убийственный разум".

02.40 Д/ф "Звёздный суд" ¹⁶⁺

Специальный репортаж **01.35** Хватит слухов! ¹⁶⁺

02.00 "Месть брошенных

03.20 "Молодые вдовы

04.00 "Звёздные войны.

00.25 90-е. Деньги исчезают в

истории любви"

11.30, **14.30**, **23.30** События ¹⁶⁴

17.20 "МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ" 12+

07.15 Православная

энциклопедия ⁶

семеро 16

НАДЕЖДЫ" ¹²

09.00 Умницы и умники ¹² 08.00 Вести. Местное время 08.20 Местное время. Суббота **09.45** Слово пастыря ⁰ 10.00. 12.00 HOBOCTA 08.35 По секрету всему **10.15** Наше всё ¹² свету **11.05** Поехали! ¹²⁺ **09.00** Формула еды 12+

09.25 Пятеро на одного 124 **12.15** "Больше солнца меньше грусти" ¹²⁺ **13.25** X/ф "КАРНАВАЛ" ⁰⁺ **10.10** Сто к одному **11.00**, **14.00**, **17.00**, **20.00** Вести 11.50 В кругу друзей

16.25 К юбилею Николая Цискаридзе ¹²⁺ **18.00** Вечерние Новости

18.15 Я люблю мою страну **19.15** "Эксклюзив" 19 20.05 Кто хочет стать миллионером? 12

21.00 Время РОССИЯ Ж РОССИЯ К Д звезда ЗВЕЗДА

06.35 X/ф "НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИЛЕЛИ..." 6 08.00, 13.00, 19.00 Новости

08.15 Морской бой ⁶⁺ **09.20** X/ф "КОРТИК" ¹²⁺ **11.10** Мужики **11.40** СССР ¹²⁺ **12.30** Не факт! ¹²⁺ **13.15** Легенды науки ¹²⁴ 14.00 Главный день **14.50** Время героев ¹⁶⁺ **15.10**, **19.15** Т/с "ЛЕТО

22.50 X/ф "...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ" ¹²⁺

OTP H **06.00** НАСРЕДДИН В БУХАРЕ 124 **07.20** "Царевна-лягушка" (**08.05**, **14.00** Большая страна ¹²⁺ **09.00**. **16.00** Календарь ¹¹ **09.30** Всё по-взрослому ¹²⁺ **10.15** Специальный проект ¹²⁺ **10.30** "ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО" ¹⁶⁺ 12.30, 15.00, 19.00 Новости **12.35** Х/ф "ЧЕТВЕРТЫЙ" ¹²⁺ **15.05** Д/ф "Люди Арктики" ¹²⁻

15.20 Преодоление ¹²⁺ **16.30** Человек и судьба ¹²⁺ **17.00** Искусство анимации ⁰⁺ **17.40**, **02.05** Х/ф "ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ" ¹²⁺ **19.05** Очень личное ¹²⁺ **19.45** Вспомнить всё ¹⁶⁺

18.45, **01.50** Д/ф "Башня" "Под знаком Веры" ¹⁶⁺ **19.45** Линия жизни ¹⁶⁺ **20.15** "ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ" ¹⁶ **21.55** Х/ф "ИМЯ РОЗЫ" ¹⁶⁺ НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ" ⁰⁺ **00.00** Х/ф "НЕБО НАД БЕРЛИНОМ" ¹⁶⁺ **23.05** 2 Верник 2. Ирина Муравьева ¹⁶⁺

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ФЕВРАЛЯ

П ПЕРВЫЙ КАНАЛ РОССИЯ 1 РОССИЯ 1 **06.10**, **02.20** Х/ф "ПО СЕКРЕТУ

06.00, **10.00**, **12.00** Новости **06.10**, **23.55** Подкаст.Лаб ¹⁶ ВСЕМУ СВЕТУ **07.40** Часовой 12+ 08.00 Местное время **08.10** Здоровье ¹⁶⁺ Воскресенье **09.20** Мечталлион ¹²⁺ **08.35** Когда все дома ¹²⁺ **09.40** Непутевые заметки ¹²⁺ **10.10** Играем свадьбу! ¹²⁺ **11.05** Жизнь других ¹²⁺

09.25 Утренняя почта ¹²⁺ **10.10** Сто к одному ¹²⁺ 11.00, 17.00 Вести **11.40** Большие

перемены ¹²⁺ **12.40** Х/ф "НЕЗАБЫТАЯ" ¹⁶⁺ **17.50** Песни от всей души ¹²⁺ **20.00** Вести недели

22.00 Москва. Кремль

22.40 Воскресный вечер ¹²⁴ **01.30** "Мыслители" 12+

ТВЦ ТВ ЦЕНТР

05.55 X/ф "ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА" 12 **09.00** Здоровый смысл ¹⁶⁺ **09.30** Х/ф "ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ" ¹²⁺ **11.30**. **14.30**. **23.50** События ¹⁶⁻

11.45 "Людям на смех". Юмористический концерт ¹²⁺ **12.20** Х/ф "ДЕЛО РУМЯНЦЕВА" ⁰⁺ **14.45** Дорогие товарищи. Последняя тайна Олимпиады-80 ¹⁶⁺

15.35 Русские тайны. Мировая закулиса ¹⁶⁴ **16.20** Дикие деньги. Владимир Брынцалов ¹⁶⁺

17.15 Х/ф "РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА" ¹²⁺ **20.55**, **00.05** Х/ф "ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ" ¹²⁺ ГЛУБИНЫ" **00.55** Петровка, 38 ¹⁶⁺ **01.05** Х/ф "СЕРДЦЕ НЕ

ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ" 124 **04.00** Закон и порядок ¹⁶ 04.30 Д/ф "Михаил Зощенко. История одного

пророчества" ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

06.30 Χ/φ "3Α ΠΕΡΒΟΓΟ ΒСΤΡΕЧΗΟΓΟ" ¹⁶⁺ **18.45** Пять ужинов ¹⁶⁺ **19.00** X/ф "ДОБРОТА" ¹⁶⁺ **23.05** X/ф "ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ" ¹⁶⁺ 02 35 "TAKAS KAK BCF" 164 **06.00** 6 кадров

06.30 Центральное **07.00** "Отель у овечек" ⁰⁺ **07.30** Уральские умельцы ¹⁶ телевидение **08.00, 10.00, 16.00** Сегодня **08.20** У нас выигрывают! ¹²⁻ 08.35 Шоу Уральские

10.20 Первая передача ¹⁶ **08.55** "Гадкий утёнок и я" 164 **11.00** Чудо техники ¹² 10.40 "Angry birds в кино" 6+ **12.00** Дачный ответ ⁰⁺ **12.35** "Angry birds-2 в

13.00 НашПотребНадзор **14.25** X/ф "ОХОТНИКИ ЗА **14.05** Однажды... **15.00** Своя игра ⁰⁺ ПРИВИДЕНИЯМИ" 16+ **16.20** Человек в праве ¹⁶ **16.55** "Неисправимый рон" ⁶ **17.00** Следствие вели... ¹⁶⁺

19.00 М/ф "Бука. Моё любимое чудище" ⁶⁺ **21.00** Х/ф "ТРИ МУШКЕТЁРА. Д'АРТАНЬЯН" ¹⁶⁺ **23.25** "БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ **20.20** Маска. Новый сезон 12+

"Винни-Пух и день забот". "Винни-Пух идет в гости" ¹⁶ 07.20, 07.40, 08.00, 08.20, **08.40**, **09.00** Т/с "ПОРУС" **09.15** Тайны старого чердака. "Барокко" ¹⁶⁺ **09.45** Писатели нашего детства. "Редактор "Лесной газеты". Виталий Бианки" ¹⁶ **10.10**. **01.40** Диалоги о животных ¹⁶⁺ **10.55** Больше, чем любовь ¹⁶⁺

11.35 X/ф "ВЕСНА" ⁰⁴ **13.20** Неизвестные маршруты России. "Вологодская область. Из Вологды в Канское" 1 14.00 Невский ковчег. Теория невозможного 16 **14.30** Д/ф "Элементы"

АЛЕКСАНДР MATPOCOB" 0+ **21.00** Легендарный кубок ¹²⁺ **16.30** Картина мира **17.10** Пешком... **17.40** Линия жизни ¹⁶⁺ 19.30, 19.45 Новости

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ **05.00** Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» ¹⁶⁺

07.20 «АМЕРИКЭН БОЙ» 16+ **09.25** «БЕЗ ПРИКРЫТИЯ» ¹⁶⁺ **13.05** X/ф «МСТИТЕЛЬ» ¹²⁺ **16.55** T/с «ПИЛИГРИМ» ¹⁶⁺ 00.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»

россия Ж РОССИЯ К 06.30 М/ф "Винни-Пух".

с Ольгой Темериной **15.00** X/ф "РЯДОВОЙ

18.35 Романтика романса ¹⁶⁺ **20.25** X/ф "ПОЗДНЯЯ

ЛЮБОВЬ 22.55 Аида Гарифуллина Ирина Шишкова, Сон Чи Хун в гала-концерте фестиваля искусств "Хворостовский" **00.25** X/ф "ФОКУСНИК" ⁰ 02.20 Мультфильмы

РУССКИЙ РОК НАД АМУРОМ



ПИТЕР FM



ХАБАРОВСК 100.6



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

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

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА: 8(4212) 30-99-80



НАСТРОЙСЯ НА FM 100,6

Хабаровская команда питерского радио Peterfm.myrh.ru

Свидатальство с рагистрации СМИ ЭЛ N ТУ27-00772 от 19 свитября 2022 реклама

БОЛЬШЕ ИНФО НА САЙТЕ

HABINFO &

Забыть про "допинг"

Как помогают тем, кто решил «завязать»

Люди, зависимые от алкоголя, наркотиков или игры, знают: избавиться от тяги к допингу очень сложно, если вообще возможно. Чтобы преодолеть зависимость, нужны сила воли и желание работать над собой. Реабилитационный центр «Дальний Восток» уже восемь лет помогает тем, кто решил «завязать». 65 процентов выпускников центра остаются трезвенниками в течение длительного времени.

– Мы говорим «оставаться трезвыми», то есть не употреблять никаких веществ, – говорит Максим Болдырев, руководитель реабилитационного центра. – Понятно, что бывших наркоманов не бывает. Мы все живые люди, можем сорваться, но знаем, зачем живем, почему хотим прожить эту жизнь без алкоголя и наркотиков. Тут главное – быть честным с самим собой, не жалеть себя, анализировать каждый шаг, каждое желание, побуждение!

– И еще это история про ответственность - перед собой за свою жизнь, перед родными и близкими. Наркоман склонен перекладывать ответственность на других, изображать из себя жертву. В этом ему «помогают», как правило, самые родные люди – мать, сестра, жена. «Созависимые», как мы их называем, – объясняет Болдырев. – Мы работаем и с ними тоже, пока их родственник находится у нас в центре. Учим, как вести себя, как говорить, что делать. Что нельзя давать зависимому деньги, что нужно выстраивать границы. Помогает, увы, не всем...

ПОБЕГ ОТ МАМЫ

Истории, которые приводят людей в центр «Дальний Восток», все разные, и в то же время все похожи. Один парень, рассказывает Максим, буквально сбегал сюда от своей матери. Единственный ребенок в семье, он устал от гиперопеки и начал пить — назло родительнице. Как только он ни пытался вырваться из удушающих объятий: снимал квартиру, начинал отношения. Но властная мать все равно брала контроль над его жизнью. Из



Наркоман склонен перекладывать ответственность на других, изображать из себя жертву. В этом ему «помогают», как правило, самые родные люди – мать, сестра, жена. Например, до срыва наркозависимого может довести излишняя опека с их стороны. Поэтому специалистам приходится работать и с «созависимыми», по определению Максима Болдырева, родственниками.

реабилитационного центра, куда парень пришел сам, родительница забрала его с прокуратурой.

– Он сам, добровольно и осознанно, подписал согласие, договор, что хочет остаться здесь, пройти курс реабилитации, – говорит Болдырев. – Но она настолько большое влияние на него имеет, это непередаваемо. Он как ее видит – выражение лица меняется, поза, поведение. Он снова маленький мальчик, который где-то провинился. И такие случаи не редкость...

Был в центре парень, который от такой заботы разъелся так, что почти не мог хо-

дить. У нас в центре он за год похудел на 50 килограмм почти. И это не от того, что их здесь всех на голодном пайке держат. Осознанное поведение и работа с психологом помогают людям измениться!

кофта с сюрпризом

У «Дальнего Востока» три отделения: в Дормидонтовке и на Садовой Вяземского района, в поселке Смидович ЕАО. Все удалены от Хабаровска на сотню с лишним километров, чтобы у друзей и знакомых не было возможности навещать зависимых и передавать им запрещенные вещества.

— С родственниками мы устраиваем встречи, когда это возможно по программе: через три, шесть, девять месяцев обычно, — продолжает Максим. — Ребята здесь живут в изоляции, оторванные от прежнего круга общения. Иногда все же попытки извне случаются — недавно мама кофту одному парню привезла, друзья передали, он у них оставил когда-то. А в кофте — закладка! Мама, понятно, об этом не знала, мы нашли и изъяли.

Здесь не лечат медикаментозно: максимум – подопечные отлеживаются несколько дней, приходят в себя после капельницы, которую им делают в стационаре, чтобы вывести из наркотического или алкогольного опьянения. Потом только начинается работа над собой по известной во всем мире «программе 12 шагов». Все изменения, происходящие с ними, ребята записывают в тетрадь.

художественное творчество.

Друг к другу обращаются уважительно, по имени-отчеству. Сергей Зубинский в центре уже полгода. Как и еще несколько человек, живет здесь бесплатно – в прошлом году «Дальний Восток» запустил благотворительную программу, в рамках которой помощь оказывают трем-пяти зависимым в год.

«ПИВО – ЭТО ЖЕ НЕ ВОДКА?»

– Я водитель, всю жизнь за рулем, при этом склонен к зависимости, – признается Зубинский. – Алкоголь разрушил три моих семьи, сейчас почти потерял контакт с сыном. Мне всего 45, а я чувствую себя развалиной! В первый раз пришел в центр, мне помогли, но я гордый был, считал, что лучше знаю, что мне нужно, как мне помогать... В общем, ушел тогда, потом постепенно опять начал употреблять...

Начинается с малого, признается Сергей, пивка вечером с ребятами выпил, пиво — это же не водка...

– Потом больше, больше, и я вижу – погибаю! Позвонил в центр, попросился назад. Меня взяли, за что им большое спасибо. Сейчас потихоньку нахожу себя настоящего, спортом немного занимаюсь. Хочу жить без допинга, без вот этого всего. Наладить отношения с родными. Свободным и счастливым быть хочу.

В прошлом году в отделениях центра сделали ремонт: положили плитку, привели в порядок кухню, столовую, построили на Садовой баню, сделали круглогодичный душ. Даже зимой здесь совершают водные процедуры: набирают в ведра воды и обливаются по утрам. Практически все ремонтные и декоративные работы по дому делаются руками мужчин под руководством Дениса Титова. Когда-то он тоже был подопечным центра, сейчас, уже больше пяти лет, работает здесь консультантом по химической зависимости.

СЕГОДНЯ ТЫ – ФЛОРИСТ

У нас есть функции, которые мы распределяем между ребятами, – рассказывает Денис.
 Неделю он, например, корреспондент: берет интервью у тех, кто здесь на реабилитации, помогает выпускать стенгазету. А другую неделю – флорист: должен поливать цветы, разговаривать с ними, давать им имена. Вот видите, у нас сейчас морская тематика: в доме 104 цветка и у каждого

свое имя – Краб, Креветка,

Ламинария, Лангуст и т.д. «О'кей, Гугл» здесь не сработает, телефонами местные обитатели не пользуются. Это помогает прокачивать коммуникацию, общаться с другими подопечными центра. Назначили тебя флористом, а тема, например, «реки Хабаровского края». Прошел по ребятам, их в центре сейчас 30 человек — по-любому наберешь 104 речки, все же свою местность знают.

За восемь лет через центр прошло около 700 человек, говорит руководитель реабилитационного центра Максим Болдырев. Из мужчин примерно 30-35 процентов сорвались, вновыстали употреблять. У женщин статистика, увы, другая: трезвыми длительное время остаются 30 процентов. Но шанс на перемены есть у каждого.

– Мы ребят, которых берем бесплатно, ведем через проект, в рамках которого они сейчас и рассказывают о себе, о достижении каких-то результатов, – что с ними тут происходит, как это на них действует. Для них это еще один способ избавиться от зависимости.

Мария Полякова Фото автора

Реабилитационный центр «Дальний Восток»: Хабаровск, ул. Ухтомского, 12, тел. 8(4212) 93-31-35, 8-924-403-31-35.



Свободное время в общем зале.

"Это не работа, а призвание'

Как быть председателем СНТ

Александра Федоровна Слученкова 30 лет возглавляет садоводческое товарищество «Зеленая горка», что в селе Ильинка Хабаровского района. И вполне успешно, хотя конфликты бывают даже в ее СНТ. Это ведь земля и самые разные люди.

В прошлом году ей исполнилось 85, но выглядит она просто потрясающе, свой пост покидать не планирует. Женщина уверена, что по-прежнему может вести дела и быть продуктивной, как ее молодые коллеги. Кстати, именно коллеги, то ли в шутку, то ли всерьез, советуют Слученковой уйти на заслуженный отдых.

«ВСЁ БЫЛО НА МОИХ ПЛЕЧАХ»

– Родилась я в селе Алгасово Тамбовской области, – говорит Александра Федоровна. – Была еще совсем маленькой, когда родители переехали в Хабаровск. Окончила семь классов, пошла на курсы машинописи, принимала участие в стройке бараков на улице Гаражной, сейчас их уже

Отец – не родной, кроме Саши в семье было еще трое детей. Мама – домохозяйка. Так что трудиться пришлось с малолетства.

– Одно время устроилась на базу Главторгсырья разнорабочей, но приехала комиссия по труду и меня уволили: не положено, сказали, подросткам трудиться, – вспоминает собеседница.

Достигнув совершеннолетия, Саша устроилась на военный завод табельщицей в цех. Одновременно окончила двухгодичные курсы бухгалтеров и перешла работать в бухгалтерию.

В замужестве родила дочь и сына. Взяли с супругом на предприятии ссуду на строительство дома и за год его отстроили, физической силой помогали

– Муж у меня был на все руки мастер, 13 лет как его уже нет, – вздыхает женщина. – Купили корову, завели свинью, курей, гусей, уток. И как оказалось, с таким хозяйством невозможно совмещать основную работу. Главбух мне тогда сказала: или работай, или иди коров доить! Я выбрала хозяйство и уволилась. Занималась животиной и огородом, излишки продавала на рынке. Леньги нужны были и на сено, а муж, к сожалению, мало зарабатывал. Все хозяйство было на моих плечах.

– Но как-то в один момент я плюнула на все, продали мы дом, хозяйство и устроилась в ломоуправление Чернореченской КЭЧ бухгалтером, получила служебную квартиру. Отработала там 16 лет – и предприятие ликвидировали, – вспоминает Слученкова.

 Устроилась кладовщиком на медицинские склады в воинской части, там получила ордер на собственную квартиру. И до сих пор там тружусь.

ПОЛВЕКА НА ДАЧЕ

Привыкшая к своим овощам и ягодам, женщина уже не мыслила себя без земельного участка. Однажды приехала к крестной на дачу, что на платформе «Садовая», решила сына клубничкой с грядки покормить.

- Дороги там не было от слова «совсем» – грязь по колено, еле как добрались, - вспоминает Александра Федоровна. – Акогда пришли, я и ахнула: такой порядок на даче – любой позавидует. И мне захотелось себе такую завести! Неподалеку продавалась дача, и мы пошли посмотреть. Почти 10 соток земли, недостроенный двухэтажный дом, веранда без окон. На вырученные от продажи дома деньги мы купили мотоцикл, оставшихся средств хватило на покупку дачи. Так мы и стали дачниками, случилось это в 1973 году.

А 20 лет спустя, в 1993-м, за активную жизненную позицию Александру Федоровну единогласно выбрали председателем нам?! – вспоминает Александра Федоровна.

За дачами всегда нужен глаз да глаз, даже зимой. Фото автора

По словам председателя, одна компания предложила свои услуги, деньги взяла, а услугу не оказала, и в суде не смогли доказать, что надо вернуть людям деньги.

– Уже в годы моего правления с большим усердием, при содействии депутата Госдумы Бориса Гладких, нам удалось заключить договор с городской энергоснабжающей кампанией, и все наши садоводы, кто хотел, подключились. Четыре года добивалась! Потом на одной из встреч с депутатом снова обратилась к нему с просьбой отсыпать 30 метров дороги между нашим обществом и СНТ «Солнечное», чтобы машины ездили не по моей территории, а по дамбе. И помощь нам оказали, очень благодарна. Плотно сотрудничаю и с администрациями Хабаровского района и Ильинского поселения.

ДАЧНЫЕ ЖАЛОБЫ

вам обращаются садоводы? спрашиваю у Слученковой.

– А с какими проблемами к

В общей сложности у нас оказалось 120 участков! Мой предшественник работал в одиночку, ни казначея, ни правления. После скоропостижной его смерти, в наследство мне достался большой долг в кассе. Свое правление я начала с того, что утвердили штат: заместитель, казначей, дорожная комиссия и старшие по улицам».

– Изначально здесь было три общества: «Судоверфь», куда относилась я, «Отопительное оборудование» и «Кондукторский резерв», – говорит она. – Когда я стала председателем, мы объединились в одно СНТ, «Зеленая горка». В общей сложности у нас оказалось 120 участков! Мой предшественник работал в одиночку, ни казначея, ни правления. После скоропостижной его смерти, в наследство мне лостался большой долг в кассе. Свое правление я начала с того, что утвердили штат: заместитель, казначей, дорожная комиссия и старшие по улицам.

Второй заслугой ставит себе председатель – электрификацию всего общества.

Проблема электричества в товариществе поднималась не раз. В соседнем обществе свет был и они нас, семь участков, в том числе и мой, подключили к своим линиям. Тут народ и возмутился: как так – себе свет, а

– У меня вот в этой «брехаловке», как я ее называю, все дословно записано: кто, когда и с чем обращался, - открывает толстенькую тетрадочку и читает:

«27 марта 2021 года садовод (ФИО) по телефону обратился с претензией, что у него на территории вырубили деревья. Пытаюсь объяснить, что деревья вырезаны те, которые прикасаются к электропроводам. Хозяин же требовал переносить столбы с его территории кула уголно. и даже посыпались угрозы за порчу собственного имущества. Слушать меня не стал и с тех пор не платит членские взносы. Приезжал следователь, разбирались, я им показала бумаги, на основании чего была проведена

Или вот: «Огромный урон от стихии и обильных осадков снега 23-24 октября 2020 года, около 170 м проводов валялись на снегу, заваленные ветками и деревьями, по дорогам не проехать».

И такими претензиями исписана вся тетрадь, впору новую заводить.

– Или дороги надо подремонтировать, - продолжает Слученкова. – Кстати дороги у нас сейчас отличные. Сколько лет я тружусь на благо садоводов, столько лет латаем дороги, в том числе и межселенные

ДОРОГИ, МУСОР И ОХРАНА

Тех, кто живут здесь круглый год, единицы. Но приезжают зимой дачники часто. Пустующее, но обжитое общество раньше часто привлекало воров, сейчас таких случаев меньше, но все равно бывают.

– У нас заключен договор с Хехцирской ассоциацией сторожей, начальник Валерий Мирошниченко и его команда ежедневно патрулируют по закрепленным территориям. Если приметят следы, а зимой их четко видно, сразу звонят мне и хозяину. Зарплата охраны входит в стоимость членских взносов, там же учтены обслуживание электролинии, ремонт дорог и членские взносы. В год со всеми услугами участок шесть соток, например, обходится в 7,5 тысячи рублей без учета электричества.

Водой, кстати, садоводы обеспечивают себя сами, у кого колодец, у кого скважина. В округе много водоемов, люди, кому удобно, качают воду для полива оттуда. Есть и разворотная площадка для забора воды пожарной машины на случай пожара, все противопожарные мероприятия организованы согласно нормам, уверяет председатель.

Есть в «Зеленой горке» около 20 заброшенных участков, где прежние владельцы умерли, а новые наследство не оформляют. Впрочем, как во всех обществах.

- Летом тут живет много дачников: вечером даже в будние дни отовсюду слышны музыка, смех и разговоры. Иногда бывают локальные празлники, но все в меру. У меня не забалуешь, – улыбается Александра Федоровна. – Подавала я списки брошенных участков в администрацию района и сельского поселения, чтобы как-то решали вопрос. Бывает, покупают, конечно. В основном, покупают молодые семьи. Грядками же сейчас уже так не увлекаются, как люди моего поколения. Строят дом, организовывают зону отдыха. Следят не только за газонами внутри своих заборов, и за пределами тоже косят траву.



Александра Слученкова. Фото автора

– А как у вас решается вопрос с вывозом мусора, согласно новому закону?

- Каждый дачник самостоягельно избавляется от мусора. Как правило, мусора дачники производят немного, все, что не идет в переработку везут с собой в городские мусорные контейнеры. Если бы у нас была площадка для обустройства контейнера, мы бы ее устроили, но таковой площадки у нас нет, так как народ в свое время приватизировал общие

По словам Слученковой, стихийных свалок здесь нет.

– Был случай, новички на заброшенный участок стали кидать свой мусор. Мне сообщили соседи. Дождалась, когда хозяева приедут, сделала замечание. Я никогда ни с кем не грублю, вежливо прошу соблюдать порядок и записываю в заветную тетрадочку. По решению обустройства площадки обращалась в администрацию района, мне сказали: пока нет площадки значит, договор заключать не

В планы на нынешний сезон председатель ставит привести в порядок лесные насаждения, чтобы не нарваться на штрафы от энергоснабжающей структуры. Опять же – дороги, потому что после зимы их латать прихолится кажлый гол. Также нало почистить водоемы, противопожарную полосу и подключить интернет, с оператором связи есть договоренность и документы уже

Планы председателя будут обсуждаться на общем собрании, которое состоится весной. А кто будет у власти, тоже решит собрание, хотя «преемника» себе Слученкова уже, на всякий случай, готовит. А что, чем мы хуже президента?

Светлана Калинина

Сохранение собственного здоровья - это не право, а обязанность каждого гражданина, считает наше государство. Ну, мы спорить с государством не будем, согласимся, что здоровье - штука полезная. А как его сохранить? Проще некуда – начните делать зарядку, и не в одиночку, а с другими горожанами. Для этого мы направились в один из муниципальных центров работы с населением, однако неожиданно попали чуть ли не на танцы!

Проект «Доступный спорт» способствует достижению национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей», о которой нам все время рассказывают СМИ и чиновники. К слову, к 2030 году доля граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, должна вырасти в России до 70%, а нашем крае и того больше — до 75!

ВРЕМЯ, ВПЕРЁД!

Ну, спортом не сразу, и не всякий может заняться, а вот физкультурой, а тем более зарядкой, как учили нас персонажи популярного мультфильма, даже слон и удав! В общем мы отправились в «Содружество», центр по работе с населением, но там гимнастика оказалась совсем не обычной.

– Это танцевальный фитнес Zumba, здесь происходит тренировка всех групп мышц, которая одновременно включает простые элементы танца, – объясняет мне Карина Чумакова, говорит тренер фитнес-зарядки. – При этом у нас в «Зумбе» специальная программа для начинающих и людей старшего

Танцуй с утра!

Как заряжаются хабаровские пенсионеры



«Поднимайтесь поскорей, рассчитайтесь по порядку, приглашаем всех людей на веселую зарядку». Фото Карины Чумаковой

Что ж, движения под любимую музыку и положительные эмоции дают тот самый оздоровительный эффект — поддержание мышц в тонусе, развитие координации и отличное настроение.

– Танцами я занимаюсь с пяти лет, поэтому выбрала именно программу «Зумба», а не обычную зарядку. Для меня безусловное решение: этим можно заниматься и этим нужно делиться, уверяет Карина. – Ведь назначение утренней зарядки – помочь нам проснуться и подготовить наше тело к активному бодрому дню! И нет особой разницы,

какую двигательную активность вы выбираете. Зато танец – это целая история, характер, который можно обыграть и получить в процессе отличные эмоции!

К слову, в «Содружество» Чумакова, по ее словам, попал случайно. Лет десять назад она как раз жила на Пятой площадке. Рабочий день стартовал лишь с девяти утра, а вот ехать в город надо было еще до восьми. И чем бы полезным занять этот час? Вот так, само время привело Карину в этот центр.

ТАНЦЕВАТЬ ДО 90

Из самого первого состава 2014 года в группе танцевального фитнеса, кроме Карины, осталась лишь пенсионерка Наталья Ляшенко.

– Как-то на городских прудах слышу музыку. Подошла. Занятия «Зумбой» шли прямо на улице. Пристроилась к группе и вот хожу уже 10 лет, — улыбается Наталья Константиновна. — Наша Карина очень талантливая! Передает нам свой позитив, любит нас всех, переживает, если кто-то не пришел. Она из тех тренеров, которые очень любят жизнь и хотят, чтобы и мы жили!

Как уверяет Ляшенко, чтобы заниматься любой зарядкой, надо иметь и силу воли, и желание быть здоровым. А дома зарядку можно делать и днем, но взбодриться, конечно, лучше уже прямо с утра. А где это сделать? Конечно же, в компании таких же единомышленников.

Семь лет назад в эту группу пришла и Галина Попова, а в этом году ей исполняется уже 87 лет!

– А я в «Содружестве» и на силовую гимнастику хожу, и танцами занимаюсь, и в хоре пою – каждый день от и до расписан! – говорит Галина Ивановна. – И всем советую не лежать, не охать и не ахать. Поменьше бегать по поликлиникам, а заниматься собой. Надо заставлять себя встать рано утром, даже если очень лень. Зарядка у нас проводится три дня в неделю, но и в остальные дни

на веселую зарядку».
Фото Карины Чумаковой

я дома занимаюсь — с утра при-

заниматься!
Спортом Попова увлеклась лет 60 назад, еще в 28. Тогда, рассказывает, очень сильно заболела. И мудрый доктор порекомендовал – надо вам делать зарядку! И дал комплекс упражнений. Не сразу, но болезнь отступила, а желание двигательной активности осталось на всю жизнь.

Минимальный план, который

мерно 20-25 минут. Сейчас даже

не представляю, чтобы бросить

поставила себе хабаровчанка, — ходить на гимнастику и танцы до 90 лет. «А там видно будет!» — смеется Галина Попова.

«ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ»

У Карины Чумаковой есть свои рецепты для тех, кто в группу не ходит и ходить по разным причинам не будет, однако все же хочет уже с утра начинать бодрую и качественную жизнь.

– Очень важно просто начать двигаться! В любом направлении. Сделать несколько шагов на месте, потянуться, вдох-выдох, – советует Карина. – Для меня те, кто приходит на тренировку, – настоящие герои. Это надо силу воли иметь, чтобы подниматься три раза в неделю рано утром. Когда я начинала, а поначалу занятия у нас проходили с 8:15, думала: «Ну, кому это кроме меня надо?» Но когда пришли люди раз, другой, а теперь ходят уже десятый год, значит, это действительно нужно!

Есть у фитнес-тренера «Зумбы» и другие подходящие советы для вашего организма.

– С точки зрения утреннего подъема – любое движение помогает, – снова советует Карина Чумакова. – Спокойное, без крайних усилий. Можно все, что угодно: и шагать, и приседать. В комфортном режиме и темпе. Моя задача с утра – именно разбудить организм к дальнейшим действиям и настроить на позитивный день. Цель вообще любой утренней зарядки – разбудить и настроить. И даже если вы еле сползли сегодня с кровати, включите любимую музыку, сделайте несколько движений. И главный секрет – улыбнитесь. И все у вас получится!

Оксана Божко

АКЦИИ

ГТО, КАТОК И ПОБУДКА РАЙОНОВ

Каждые выходные в крае должны быть спортивными. Различные турниры, тренировки и фестивали ныне проходят и в Хабаровске в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» нацпроекта «Демография». Мероприятия также проходят в рамках федерального проекта «Всей семьей», который приурочен к объявленному в РФ Голу Семьи.

Так, уже практически закончена регистрация на семейные старты на катке в Хабаровске. Могут участвовать команды от трех человек. Время на зачет будут засчитывать по трем участникам — один обязательно должен быть ребенок (6-14 лет) и один взрослый. Все члены семьи должны быть на коньках. Главный приз — семейный годовой абонемент в фитнес-центре, сообщают в Минспорте края. Но нужна регистрация по номеру 8914-215-87-88. Эстафета пройдет 11 февраля в 14:00 на семейном катке.

26 января в стране стартовали «Народные игры ГТО» (6+), в которых участвовать могут практически все. Все, что нужно — правильно записать видео с выполнением комплекса упражнений в выбранной категории, показать свое лучшее время выполнения и отправить заявку с прикрепленной ссылкой на видео на сайте https://narodnye.gto.com.ru/#registration.

Народные игры проводятся в категориях: «Юниоры» (12-13 лет и 14-17), «Первая попытка» (18-55+ лет), «Любители», «Продвинутые» и «Профессионалы» (все 18-45+), а также «Иду на рекорд» (6-71+).

Последний срок отчета о выполнении нормативов 5 февраля, а 20 февраля обещают объявить – кому из призеров достанутся денежные и памятные призы, медали и дипломы от партнеров проекта

Между тем, еще с прошлого года хабаровские активисты начали проводить еще одну любопытную спортивную акцию. Забеги «Разбуди район» (6+) проходят по выходным в разных частях города по самым любопытным маршрутам, обычно в парках. Участвовать могут все желающие, дистанция для любителей — от километра, а профи могут замахнуться, к примеру, на 26! Задача, по словам активистов, весьма проста — показать землякам все преимущества регулярного бега и понимание, что для этого совсем не надо искать особое место: тренироваться можно где и когда угодно, достаточно просто выйти из дома. Ну, что, побежали?



Участники акции «Разбуди районы» бегают по Хабаровску в свое удовольствие. Фото dvnovosti.ru

ДЛЯ СПРАВКИ

ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

А вы знаете, что в Хабаровске есть официальный перечень спортобъектов, которые пенсионеры могут посещать бесплатно или на льготной основе? Делается это, как сообщают в Минспорта края, в рамках проекта «Спорт – норма жизни» в целях вовлечения пожилых граждан в систематические занятия физкультурой.

- Стадион «Заря»: ул. Воровского, 15, тел. 78-70-31.
- Стадион «Нефтяник»: ул. Орджоникидзе, 14, тел. 73-11-91.
- Стадион «Юность»: ул. Королева, 4-г, тел. 36-09-12.
- ФСК «Арсеналец»: ул. Тихоокеанская, 60, 88-10-82.
- ФОК на Ореховой сопке: ул. Шатова, 2/1, тел. 47-25-01.
- Фитнес-клуб «Ива»: ул. Волочаевская, 176, тел. 8924-211-2940.

Станаслав Глухов

Глава из новой книги Станислава Глухова

Фирменный поезд «Океан» Хабаровск – Владивосток. Шик во всем - кондиционеры, душ, ковры с занавесками, персонал улыбается. Правда, биотуалеты озадачили: как зайдешь – напротив, на большом зеркале надпись: «На вас смотрит миллионер!» Только в купе, где на столике лежит рекламный буклет про некую тётеньку из Кемерова, которая выиграла в железнодорожную лотерею 8 миллионов, понимаешь, что туалетный слоган – не шутка!

Дверь открылась, проводница ввела в купе старушку, в темных очках. «После операции на глазах... Не могли бы вы занять верхнюю полку?» - Вся по форме, в пилотке и сияющих лаком туфлях, попросила проводница. Я уступил. Старушка устроилась. Разговорились.

– Весь день на вокзале просидела, куда слепой в город идти? Клава меня зовут, из Ружино. Ой, а где паспорт, неужели она взяла? Да вот он, в кармане! Что-то я беспокойная стала, всё ищешь, ищешь... Раньше слепых меньше было. Без света не жизнь и деньги не нужны. Божьего света не видеть, не приведи Господь никому! А ты, наверное, начальником работаешь? Язычок-то у тебя, как привязанный!

– Типа того, Клавдия Михайловна! – я засмеялся, спрятал блокнот.

Состав усердно пересчитывает стыки. Позвякивает ложечка в стакане с подстаканником. В коридоре, невидимая за дверью купе, маленькая девочка поет: «Тра-та-та! Тра-та-та! Мы везем с собой Кота, Чижика, Собаку, Петьку-забияку, Обезьяну, Попугая – вот компания какая!» Перечисляя, как бы выделяет каждого с большой буквы. Когда слова песенки кончились, она начинает повторять, словно не желая расставаться с друзьями: «Вот компания какая... Вот компания какая... Вот компания какая...»

Сопки вдоль автомобильной трассы, их голые склоны с прической «ирокезом» по хребту. За рулем бывшего в употреблении японского микроавтобуса – Лёша Банников, он же Дядя: у него седая, от уха до уха, хэмингуэевская борода; прическа как бы вздыблена ужасом – во все стороны и охвачена глалким мелным кольцом. Сквозь толстые линзы очков он поглядывает, как трассирующей лентой улетает в зеркале заднего вида дорожная разметка. На асфальте. Пока цивилизация. Но предупреждает:

А там, за Беневским, кончится это счастье: если не было грейдера, грунтовка всю душу вытрясет!

Мне с Сергеем Лобановым, ездившим в тот район на Горячий ключ, это знакомо, а вот Люсе, сидящей рядом с Дядей,



Станислав Глухов

всё в нашем путешествии будет

Включив пониженную передачу, неспешно поднялись на перевал – и всё впереди словно задернули тонкой прозрачной шторкой, как на вагонном окне «Океана». Снежинки рассерженными мухами набросились, бьются на лобовом стекле. Дворники забегали из стороны в сторону. Едем сквозь белый рой. В горах всегда холодно.

Всё цветет вдоль дороги. Брызжет из тайги белыми кистями черемуха. Дикая яблоня невестится - тоже вся в белом. Солнечный склон сопки обрызган сиренью багульника - ярко, сочно и так долгожданно.

Традиционная остановка у серебряного родничка, там же, на перевале. Мало кто проедет мимо. Торчит из скалы желобок, обжигает ледяная струйка. Живая вода! Под ним тёмная лужа, уже присыпана снежком. И всё окрест родника загажено: мусор, бутылки, старые шины – следы человека, который «звучит гордо», по Горькому.

– Вот они, народные скрепы – так по всей стране! Или опять пиндосы насрали?

Тяжело поднялась снизу длинная фура, сердито рявкнула клаксоном: для разворота не хватает радиуса - мешает наш микрик. Лёша понял: «Извини, дорогой, не додумал...»

Спустились в долину. На зеленом лугу белые с черным коровы будто с гобелена сошли. «Срочно куплю ваш авто» - мелькнул

рекламный щит. Всё цветет вдоль дороги. Брызжет из тайги белыми кистями черемуха. Дикая яблоня невестится – тоже вся в белом. Солнечный склон сопки обрызган сиренью багульника – ярко, сочно и так долгожданно.

На крутом повороте к березе привязаны два траурных венка - свежие, рядом на камне еще не увяли цветы... За несколько часов дороги от Владивостока такое уже встречалось. «Крепче за баранку держись, шофер!» Но какой русский не любит быстрой

При въезде на территорию огромная, типа миргородской, лужа с лежащим в ней небом с деревьями. Туристическая база отдыха «Приют», как извещает жестяная и, естественно, простреленная картечью вывеска, представляла собой несколько беседок, разбросанных по лужайкам, да пару жилых домов.

Два еще по-зимнему лохматых кота, каждый размером с собаку, развалились возле сторожки завхоза на турбазе Алексея. Он вышел на шум нашего микроавтобуса, обнялся с Дядей, пожал нам руки. Представил свое домашнее хозяйство:

Вон тот черный с серым Чмур, а рыжий, одноглазый Череша, глаз потерял – отношения между собой выясняли!

Коты лежали индифферентно, приезжие им не в новинку. Привычно. Правда, погладить их никому из нас почему-то не захотелось.

В гостевом доме из бруса, где нам ночевать, красивой кладки печь с камином и высокие деревянные нары. Рядом с домом место для костра. Топор воткнут

в чурбак, ручка топора забинтована пленкой. Валяются дрова. На веранде прибит умывальник из пластиковой бутылки, такие делают на дачах, стол и две лавки. В углу лежит старая газета объявлений – с номерами телефонов девочек по вызову. Лобанов взял, полистал:

- Бесполезная информация! Разве что на растопку?

На ужин за широким столом из грубо струганных досок собралась уже немалая компания. Прибыли на красивом красном «паджеро» Денис с Яной - сын и невестка Банникова. Еще Максим - надежный парень, пожарный из МЧС; «пожизненная» туристка Анна Гавриловна Карасёва. Во главе стола усадили Лёшу. Разливал, как обычно, Андрей Конечный – наш с Дядей приятель, дельтапланерист.

Знакомились, стучали кружки и стаканы, и стало исподволь возникать какое-то походное братство, и наполняло нас счастьем. «А я еще думал: ехать или не ехать, - сказал Игорь, в оранжевом пляжном костюме - майка и шорты. – Был бы дурак, если б не поехал!»

Однажды, году в 1980-м. Камчатке, сидели мы в палатке оленеводов, - Дядя пустился в воспоминания. - Шторма... Туманы... По азимуту ходили... Спирт у нас был. Вечером я поллитру вынул, Марию Павловну, бригадиршу, спрашиваю: как наливать? Там же и дети сидели. Она удивилась: «Как наливать? Да всем поровну!»

Пожалели, что нет тут Геныча. Он взял «дальневосточный гектар» и поехал его смотреть. Более неожиданного, абсурдного решения кандидата химических наук, чем надеть на шею такой хомут, как гектар земли, и не поехать с нами на природу, придумать трудно.

Сменили тему гектара – взялись обсуждать проблему здорового питания.

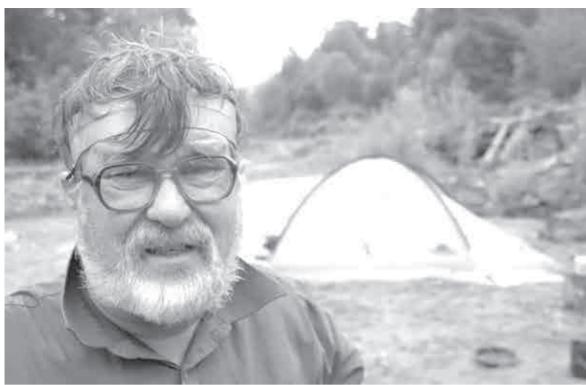
– Какое может быть белковое отравление от яйца? - горячился Денис, он по примеру Яны, супруги, тоже ударился в сыроедение. - Взять селедку под шубой – она ведь с яйцом!

Люсе дискуссию слушать интересно: лично она для оздоровления занимается йогой. Сергей Лобанов набил на ночь в печку толстых поленьев и пытается разжечь их листками растрепанной «Карьера Ругонов» (16+) Эмиля Золя, уже спалив газету с интимными номерами.

Солнце с утра мягкое, нежаркое, но едва наткнется на него облачко – всё вокруг темнеет, гаснут все краски, и ветер, вообще-то теплый и ласковый, сразу холодит уже вспотевшую спину. Всё равно хорошо, что вырвался из города, что бросил, отринул всю суету сует. Здесь душевно.

Всю ночь, не переставая, барабанило по крыше домика, впрочем, как заранее обещал интернет. Но к утру всё рассеялось. И лишь когда я спускался к ручейку, где мы брали воду и умывались, когда схватился на ревце – обдало сверху, с ветвей, холодным душем прошедшего

Навстречу поднималась Люся, в самовязаном свитере. Вспомнил: мы проезжали древнюю крепость чжурчженей, и она заметила: «Энергетика Приморья совпадает с тибетской». Откуда знает? Увлекается буддизмом, верит во всё и любит, нет просто обожает Природу! «До сорока лет в волейбол долбила, пока организм не посыпался.



Леонид Банников (Дядя).

Стала заниматься йогой, сперва для здоровья, затем для души, духовного развития. Все мозги повернулись, по-другому на мир смотрю...»

Я спустился к ручью — подождать и снять рассвет. Кажется, не проснулся еще никто в тайге. Кроме дятлов, «вечные труженики», так называла их моя мама. Один где-то далеко рассыпал свою мелкую дробь; другой отозвался — будто дверь со скрипом открыл. Потом с тем же скрипом закрыл... Перебрался на соседнее дерево: то тут, то там его обстукал. И вновь разорвал дремотное утро скрипом.

«Потолок ледяной, дверь скрипучая...» Никак у бабушки Яги дверь в избушку растворил! Спугнул тишину, разнесло эхом скрип этот по долине ручейка, где я ловил в объектив первый луч солнца...

Сегодня нам предстояло вновь сходить на водопад. Вчера мы отправились туда сразу же, по приезду — зачем время терять? Но на переправе через ручей Аня сорвалась с бревна. Ее понесло... Кто-то кинулся перехватить ее ниже по течению. Она схватилась за протянутую руку. Выбралась. Отошла в кусты, сняла с себя мокрое, выжала. С ней поделились сухой одеждой.

 Ничего, что мокрая, главное
 красивая, – нервно пошутила, когда прошел шок. Тогда мы и решили вернуться на базу.

**

Вышли. Потянулись по тропе цепочкой. Впереди Максим: палки для скандинавской ходьбы в руках, каска защитная на голове – белая, весь в камуфляже, черные очки, светлая бейсболка и о-огромный рюкзак за спиной. Что там, интересно? Шагает энергично. Попутно рассказывает Анне Гавриловне про своего сослуживца, тоже пожарного, который занял у него большую сумму денег.

– Отдает долг по капле, две тысячи в месяц, мол, ни на что не хватает... А сам бананы на обед ест да еще три кредита в банках нахватал, – возмущается Максим.

Идти мягко и тихо, как в шерстяных носках. Только шумит, погромыхивает в камнях бегу-

щий вдоль тропы ручей под названием Елатомовский. Солнце с утра мягкое, нежаркое, но едва наткнется на него облачко – всё вокруг темнеет, гаснут все краски, и ветер, вообще-то теплый и ласковый, сразу холодит уже вспотевшую спину. Всё равно хорошо, что вырвался из города, что бросил, отринул всю суету сует. Здесь душевно.

«На эту турбазу, где телевидение снимало, губернатор приехал, выступил: «Заповедник мешает развивать Дальний Восток». Да они там уже себе дач в заповеднике понастроили. И так кругом: никакого закона на них нет, все — ворьё!»

 Внимание! – Заметили красный шарф на дереве, где сворачивать к броду.

Елатомовский в обычную воду можно переплюнуть, но после ночного ливня ручей вздулся, снес мостки и бревна, по которым его переходить. Максим достал из рюкзака резиновые сапоги. Денис, как бывалый турист, переобулся в бахилы. Яна и Люся заходили в воду прямо в кроссовках

На площадке возле главного водопада – на картах он значится, как «Звезда Приморья», многолюдно. Купаются в яме, куда метров с двадцати падает вода, фотографируются. Разбивают палатки, значит, будут ночевать. К пузатому тополю прибит картонный щит: «Помоги водопаду – унеси мусор!» И подпись: Союз российских писателей.

В стороне двое, расстелив на плоском камне куртку, устраивают перекус: оба в берцах, крепкие, гладкие, явно городские. Карасёва подходит: «Мужики, не из Владивостока? Такого-то знаете — турист?» Один, постарше — ладно обношенный камуфляж, армейская бейсболка, темные очки-консервы — отрицательно качнул головой.

- A вы, я вижу, туристы опытные... делает комплимент Анна Гавриловна.
- Опыт есть, по Кавказу, старшой поднимает к ней черные

провалы очков, – двадцать рожков в рюкзаке – и бегом по горам!

Сколько можно стоять и смотреть на этот водопад? Юморист ответил бы, что бесконечно, как на горящий костер или как блондинка паркует задом свой хэтч-бэг. Но выше этой «Звезды Приморья» в горах есть еще водопады, почему бы не подняться?

Карабкались по выбитой в ущелье узкой тропе — не разойтись, если не прижаться к скале. Головоломно, дико, красиво. И жутко холодно. Зимний снег заледенел, так и не растаял, в глухих местах глыбой висит на кустах, как замёрзшая сопля у кучера под носом!

На пятачке между вторым и третьим водопадом приткнута палатка. Вещи, дрова укрыты синим полиэтиленом, чисто — ни соринки. Висит плакатик: «Кто намусорит — тот заболеет раком!» А вокруг какой-то непонятный, неземной, пугающий гул или гуд... Может, ветер так забавляется меж навороченных камней?

...Весь путь на водопад и обратно растянулся у нас на долгие-долгие семь часов. Быстро темнело, и на тропу близ базы нас вышел встречать встревоженный Дядя. Утром, когда мы выходили, он советовал нам захватить фонарики. Как знал!

5

Тем же вечером «содержатель» базы, так Алексей пояснил свой статус, заглянул к нам в гостевой дом. Шоркнув для приличия сапоги о веник, присел на корточках у порога:

— Ну, как сходили? Только до главного дошли или выше поднялись? Как-то я москвичей туда водил. У родника навесик кто-то поставил, мы там ночевали. Москвичи в восторге: ох, ах — мы обязательно сюда вернемся. Однако и думать забыли... Я к водопаду за брусникой хожу, её там много. А какая наверху красота! Вот, посмотрите...

Вот, посмотрите...
Алексей присаживается к столу, где у нас уже накрыто, выуживает из кармана куртки дремотный мобильник, находит и включает видео. На экране меньше спичечного коробка крутится панорама: куртинки леса, марь, кустики брусники,

кедровый стланик.

– С природой в тайге ты одно целое, человеком себя чувствуешь, как бы раскованным... – Засмеялся: – Даже разуваться не надо!

Ему налили, он выпил, поставил рюмку на стол и вдруг посерьезнел:

— А водопад-то глава района хотел себе приватизировать. Хорошо здешняя учительница стала везде писать — в газеты, на телевидение, с детьми выходила. Началась проверка, и глава тут же стал «благодарить» учительницу: «Спасибо, Наташа...» Отстояли водопад. Пока. Дальше может быть, как с побережьем: всё уже позабирали, не пускают никого.

А началось всё с Жириновского: летел с Америки, увидел море тайги. Вот! людей сюда! лес пилить — и не будет безработицы! Раньше лесхоз пилил дрова для школ, им план давали. До войны на быках лес вывозили. Находили кедру, простукивали — на клёпку, бочки делать, цех был бондарный... Чтобы так, как сейчас пилят, не было. Идешь — вот та-а-акой пень! — Алексей разводит руки.

Везут на машине ясень, запрещенный, гаишники останавливают и — на арестплощадку. Думаем, сейчас прокуратура разберется (за столом, где сидит рассказчик, заулыбались). — Через два дня с бумагами от губернатора черные лесорубы приехали — свой лес забрать.

Так же и с рыбой, которую запрещено ловить, а приходят чиновники — с бумагами: нам разрешено! Один деятель взял десять бутылок водки и — «ловить» рыбу. Тут омоновцы: «Ты почему на рыбалку — и без сетей? — У меня водка! — Смеются: — Вот так и надо ездить на рыбалку!» Водку взяли — набросали ему рыбы в багажник. Прокурор — тот на проверку едет с флягой для икры... А я появлюсь на речке — десять статей подберут и посадят!

Карабкались по выбитой в ущелье узкой тропе – не разойтись, если не прижаться к скале. Головоломно, дико, красиво. И жутко холодно. Зимний снег заледенел, так и не растаял, в глухих местах глыбой висит на кустах, как замёрзшая сопля у кучера под носом!

Лобанов подливает рассказчику своей настойки с лимонником из фляжки-нержавейки. Алексей степенно подносит ко рту рюмку, выпивает, берет кусок хлеба — занохать.

– Вышек они в тайге понаставили, для подкормки зверья. А на самом деле – для приманки, зверя стрелять! Тут одну базу по телевизору показывали – они животных подкармливают. А вы камеры свои поднимите – что там, на деревьях? Будки, засидки. Вертолеты летают летом каждый день. Вонь от кишок, где пороли зверя... Телевизионщики: «Видите, какое хорошее дело – охотничье хозяйство!» На эту турбазу, где телевидение снимало, губернатор приехал, выступил: «Заповедник мешает

развивать Дальний Восток». Да они там уже себе дач в заповеднике понастроили. И так кругом: никакого закона на них нет, все – ворьё!

6

На следующее утро Алексей, в тяжелом состоянии, застыл на пеньке, как роденовский мыслитель, у прогоревшего за ночь костра, левая его нога нервно пристукивала. Сначала он переживал, потеряв свою кожаную куртку, в которой был телефон, но Люся и Сергей Лобанов, ранние пташки, обыскали наш дом, веранду, истоптали все тропинки вокруг и нашли и то, и другое — у него в сторожке, на стене, на гвоздике.

Теперь он просил продать ему бутылку водки, а разрешить мог только Банников, который спал. «Вы еще себе в поселке купите...»

Поднялся по трем ступенькам на веранду: «Семёныч встал?» Приоткрыл дверь, постоял, посмотрел в щель на спящего Дядю. Прикрыл дверь. Я решил разбить иллюзии: «Нет у нас никакой водки!»

Он как-то сник, изрёк мудрость, что «водку не надо пить бросать — лучше не начинать». И вновь занял свой пост на пеньке, помня, что надежда уходит последней.

Всего человек десять собрались на сплав по реке Киевке. Между собой мы уже успели перезнакомиться, но кому доводилось сплавляться по горным рекам — было по пальцам пересчитать.

Дядя стоит на берегу, окруженный странными для любого постороннего фигурами в дождевиках. В руках у всех весла. Все обряжены в юбчонки, это кусок непромокаемой материи с резинкой, и напоминают шотландских стрелков. Только наши юбки не в клетку, а какого-то небесно-застиранного цвета.

– Зато задница будет сухая, – Лёша Банников проводит для новичков ликбез возле двух разложенных и накачанных ПСН-10. – Расшифровывается это просто: плот спасательный надувной, на десять человек. Главные команды на судне «вперед» и «реверс», то есть назад. И грести только по команде!

Дядя похож на профессора в своей седой бороде и толстых очках, он черт знает сколько ходит сам по рекам, водит с собой начинающих и объясняет им маневры, будто летчик-истребитель — жестами ладоней. Скоро, после спуска плотов на воду, предстоит проходить порог, и он еще и еще раз разжевывает все действия:

– Весло надо держать крепко, а не пальчиками! Даже если вас несет сильно, а вы работаете реверсом, то вас относит вот сюда... Вода после дождей высокая, скорость бешеная, километров двенадцать в час, и если вам надо пересечь струю – что будем ледать?

Когда-то, много-много лет назад, я тоже под его началом проходил свои первые сплавные уроки. Я даже завидовал тем, кто сейчас впервые «встанет на воду», кто вдохнет этого счастья, а в памяти всё вертелась строка той песенки: «Вот компания какая...»

Станислав Глухов

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 5 ПО 11 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА

ጣ P OBEH (21.03-20.04)

На этой неделе Овнам необходимо проявить свою силу и решительность. Не бойтесь принимать вызовы и решать сложные задачи. Ваша уверенность в себе и настойчивость помогут вам достичь успеха. Также на этой неделе вы можете встретить новых людей, которые могут стать вашими союзниками в будущем. Но не доверяйте людям сразу: сначала присмотритесь, потому что не каждый из них может оказаться тем, за кого себя выдает.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

На этой неделе у Тельцов будет много возможностей для достижения своих целей. Используйте свое упорство и настойчивость, чтобы достичь желаемого результата. Не забывайте и об отдыхе. иначе в определенный момент заработаете выгорание. Также не забывайте о своих близких и друзьях: они могут помочь вам в трудные моменты.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

На этой неделе Близнецов ждет много перемен и новых возможностей. Не бойтесь рисковать и пробовать что-то новое. Ваша креативность и умение адаптироваться к новым ситуациям помогут вам достичь успеха. На пути наверняка появится немало трудностей. Если будете обращать внимание на препятствия и впалете в отчаяние, к цели будете идти очень медленно.

PAK (22.06-22.07)

Раки на этой неделе должны быть готовы к переменам. Возможно, вы столкнетесь с некоторыми проблемами, но не бойтесь: это лишь временные трудности. Ваша настойчивость и умение находить решения помогут вам преодолеть все препятствия. Единственная причина, по которой вы не можете прийти к своей главной цели. — ваша чувствительность и обидчивость. Пересмотрите отношение к окружающим, и дела пойдут в гору.

ЛЕВ (23.07-23.08) Ü

На этой неделе внимание Львов будет сосредоточено на карьере и профессиональном росте. Не забывайте о своих целях и не бойтесь принимать вызовы. Ваша сила и уверенность помогут вам достичь больших высот. Личная жизнь тоже максимально интересна и насыщенна в этот период: человек, который находится рядом с вами, ждет решительных действий.

ДЕВА (24.08-23.09)

На этой неделе ум Дев будет работать на полную мощность. Используйте свои аналитические способности, чтобы решить сложные задачи и достичь успеха. Не забывайте про отдых. Близкие могут обижаться из-за недостаточного внимания. постарайтесь провести побольше времени с ними. Благодаря этому вы и сами получите заряд положительного настроя.

∆ ВЕСЫ (24.09-23.10)

На этой неделе интуиция Весов будет работать на полную мощность. Слушайте свое сердце и доверяйте своим чувствам. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое. Ваш творческий подход поможет вам достичь новых высот. Но не распыляйтесь на несколько дел сразу. иначе не успеете ничего из того, что планировали. Попробуйте написать план и спокойно идти по нему. Таким образом вы достигнете успеха намного быстрее.

СКОРПИОН (24.10-22.11)

На этой неделе Скорпионам не нужно бояться проявлять свою страсть и эмоции. Ваше желание добиться успеха и стремление к лучшему помогут вам достичь желаемых результатов. Не забывайте об окружающих вас людях и проявляйте заботу и внимание. Порой вы можете слишком сильно акцентировать внимание на себе и своих делах.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

На этой неделе мысли Стрельцов будут направлены на достижение успеха и финансовой стабильности. Не забывайте про свои цели и придерживайтесь своего плана. Ваша целеустремленность и настойчивость помогут вам добиться желаемого. В личной жизни могут происходить сюрпризы: не недооценивайте человека, который старается заполучить ваше внимание.

、 KO3EPOΓ (22.12-20.01)

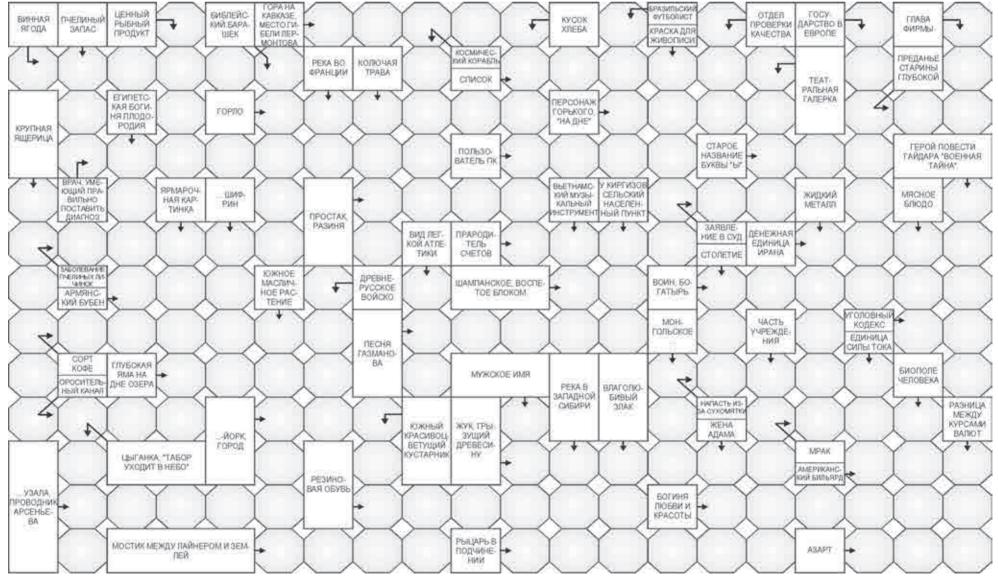
Козерогам на этой неделе важно сохранять спокойствие и не поддаваться эмоциям. Ваша рассудительность и умение управлять своими эмоциями помогут вам принять правильные решения и достичь поставленных целей. Также не забывайте про своих близких — их поддержка и любовь помогут вам преодолеть любые трудности. Но в моменты контроля эмоций не забывайте о нежности и тепле по отношению к родным, они этого очень ждут.

🅰 ВОДОЛЕЙ (21.01-18.02)

Возможно, что Водолеи столкнутся со сложностями в отношениях с окружающими людьми. Однако не стоит отчаиваться: ваш оптимизм и умение находить компромиссы помогут вам найти выход из любой ситуации. Не забывайте про свою семью и друзей — они всегда поддержат вас в трудную минуту. На работе царит покой, который будет сохраняться еще долго.

РЫБЫ (19.02-20.03)

🖳 У Рыб на этой неделе может быть много неожиданных событий и перемен. Не бойтесь новых вызовов и смело идите вперед. Ваша интуиция и умение принимать решения помогут вам справиться со всеми трудностями. Также не забывайте про своего партнера: ваши любовь и взаимопонимание помогут вам сохранить гармонию в отношениях.



- Аура - Юкка - Оша - Рис - Ева - Лаж - Рада. По вертикали: Мед - Икра - Агнец - Краюха - Пеле - Сурик - ОТК - Румыния - Шеф - Ло - Осот - Шаттл - Раек - Исм-да - Игуана - Алъка - Лубок - Ефим - Бау - Аил - Ртуть - Азу - Бег - Век - Кунжут - Рать - Иго - Отдел - Ампер - Яков

Дерсу - Калоши - Венера - Трап - Вассал - Раж. . Иск - Риал - Гнилец - Дуф _ Аи - Витязь - Есаул - УК - Арабика - Арык - Омут - Нью - Икота - Короед - Тьма - Пул -ОТВЕТЬІ: По горизонтали: Смоква - Машук - Реестр - Миф - Глотка - Лука - Юзер - Еры - Диагност - Олух - Абак

«Хабаровский Экспресс» (16+) Nº 5 (1578), 31.01.2024

Учредитель: Станислав А. Глухов

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

Прием рекламы производится по адресу: Уссурийский бульвар, 9-а, с 9 до 18.00, ежедневно, хроме субботы и воскресенья За содвржание публикаций, рекламы и объявлений стветственность несут ввторы и рекламодателы. Материалы, помиченные знаком/г, публикуются на коммерческой основе

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

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального изратель по печати и массовым коммуникациям изратель — ООО - Издательский дом «Гранд Экспресс». Время подписания в печать: по трафику и фактическое — 1.00, 31.01.2024 Время подписания в печать: по трафику и фактическое — 1.00, 31 Подписной индекс П 1858. Тираж - 9.700 экз.

Ueна свободная Отпечатано в Типографии ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс»

Адрес издателя, типографии, редакции: Телефон/факс: (4212) 30-26-61, 30-99-80 (po5. 110)

> E-mail: rekisma@habex.ru express@habex.ru

Адрес в Интернете: www.habex.ru

Рекламный проект Издательского Дома «Гранд Экспресс»

РЕМОНТ. СТРОИТЕЛЬСТВО

РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ



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.

Женщина. Профессиональная поклейка обоев. Т. 8-909-857-99-32.

Наклею обои. Т. 68-06-66

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

Сантехнические работы. Т. 8-909-<u>841-01-59</u>, <u>8-914-310-08-16</u>.

Ремонт квартир, комнат. Обои. С лоставкой отлепочных материалов лвумя женщинами. Т. 8-999-088-05-97, 8-914-772-08-66.

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

Электрик. Т. 68-06-66.

УСЛУГИ

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА*

Парикмахер. Выезд. Т. 8-914-207-27-74

* ПО ПОВОДУ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИ-АЛИСТА

КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

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

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

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

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

ТОРГОВЫЙ

РЯД

Ремонт любых холодильников на дому. Гарантия. Пенсионерам скидки.

T. 8-914-401-84-94 Ремонт стиральных машин. Т. 33-13-89, 8-962-22-11-904

Ремонт стиральных машин. Т. 8-984-

Ремонт телевизоров Т. 77-60-21,

8-924-220-14-90.

Олег Николаевич

Ремонт телевизоров в Хабаровске и пригороде. Пенсионерам скидка. Т. 8-962-503-00-13, 8-924-314-74-80.

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

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

Ремонт 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.

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

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ, ФИНАНСОВЫЕ УСЛУГИ

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

Установка и ремонт антенн. Установка цифровых приставок. Т. 8-924-109-60-00

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, РЕМОНТ МЕБЕЛИ

Шубу новую мутоновую. Украшена каракулем. Размер 60-62. За тридцать тысяч рублей. Т. 8-914-206-81-14, 8-966-593-09-43.

КУПЛЮ РАЗНОЕ

ПРОДАЮ РАЗНОЕ

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

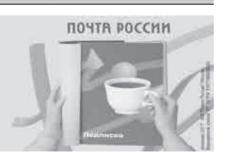
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ НЕДОРОГО Кухни, шкафы и др.

ОБНОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ КЛИЕНТА: замена фасадов, столешниц и др. деталей.

ост. ТЦ "Сингапур", пер. Гаражный, 4. T. 8-914-543-43-77(Barcan), 28-43-77, www.absolut.mebel27.ru

Не забудьте продлить подписку на любимые издания

На первое полугодие 2024 года



ЧАСТНЫЕ ОДНОВРЕМЕННО В 5 ИЗДАНИЙ журналы АНОНС объявления газеты Зисплесс пенсионер Меридиан Подавайте и оплачивайте, не приходя в редакцию Отправьте текст Baujero объявления на WhatsApp

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ХАБАРОВСКИЙ КРАЕВОЙ

ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН

1 **4T 19:00**

ЖЕНШИНЫ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА, ИЛИ ЛЮБОВЬ ХУЛИГАНА 16+

2 nt 18:30 ПРИМАДОННЫ 16+ 3 сб 17:00 ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18+

4 BC 12:00 ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК *6+*

> 4 BC 17:00 HESAMYWHRR ЖЕНЩИНА 16+

8 чт 15:00 НЕДОРОСЛЬ 12+ 9 nr 19:00, 28 cp 19:00

ВАССА ЖЕЛЕЗНОВА 16+ 10 сб 17:00 ЗАПИСКИ СУМАСШЕДШЕГО 16+

11 BC 17:00, 25 BC 17:00

КАЛИНА КРАСНАЯ 16+ 16 nt 18:30

РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА 16+ 17 c6 17:00 восемь любящих

ЖЕНЩИН 16+

18 вс 12:00 ЗНОИНЫЕ МАМОЧКИ 16+

18 BC 18:00 СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ 16+

21 ср 15:00 ЗАЛИВ СЧАСТЬЯ. АДМИРАЛ НЕВЕЛЬСКОЙ 12+

23 nr 17:00 MOM ОТЧАЯННЫЕ ТЕТКИ

24 c6 17:00 MYPABLEB. ГРАФ АМУРСКИЙ 12+

29 4T 15:00 FPO3A 12+ МАЛАЯ СЦЕНА

4 вс 18:00 ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНС-КОГО УЕЗДА 16+

9 nt 19:00 ТЕСТ ТЬЮРИНГА 16+

11 BC 18:00 **НЕУЖЕЛИ НЕ Я 16+**

15 YT 17:00 MOM БЕДНЫЙ МАРАТ 12+

18 вс 11:00 БЭБИ-СРЕДА. АМУР 0+

25 BC 12:00

БОГАТЫРЬ СТЕПАН РОМАШКИН 6+

В продаже имеются подарочные сертификаты

Касса театра - заказ-и бронирование: 30-68-25 Онлаин-продажа билетов Хабаровск, ул.М.-Амурского, 25

Подписывайтесь на нас в соцсетях Яндекс.Дзен, Телеграмм, Вконтакте, Одноклассникі

Читайте наши издания в соцсетях!







Газета «МК в Хабаровске» 16+

федеральные и городские новости, политика, экономика, спорт и общество

Газета «Солнышко» 124

всё о даче, огороде, цветах, овощах, ягодах и проч. Советы и полезные инструкции





Газета «Хабаровский Пенсионер» 16+

полезная информация о льготах, соцзащите и обо всем, что так нужно на пенсии

Ищите нас в интернете или воспользуйтесь инструкцией ниже

Возьмите смартфон или планшет с камерой и запустите программу для сканирования QR-кода. Наведите объектив камеры на код рядом с изданием и получите ссылки на аккаунты в соцсетях. Нажмите на ссылку нужной вам соцсети, подписывайтесь и читайте на здоровье!

Кто и зачем ныряет под лёд

В январе россияне привыкли лезть в проруби. Кто-то считает, что так положено в христианский праздник Крещения, другие уверяют, что испытание водой закаляет организм, а третьи и вовсе бьются за награды и почет окружающих.

Алексей Балыков тоже

начинал с крещенских

ныряний, а теперь - чем-

пион. Фото Екатерины Подпенко

В этот раз в Хабаровске оборудовали две уличных купели: в микрорайоне Красная Речка и в поселке имени Горького. И, как обычно, даже 20-градус-

ный мороз не остановил хабаровчан, пожелавших проявить удаль. Многие приходили семьями.

Вот, школьницы Полина и Александра Постнаевы пошлик иордани по примеру мамы и теперь горды тем, что совершили хороший поступок в светлый

праздник. А опытный ныряльщик с 27-летним стажем Елена Павлова говорит, что окунаться в иордань начала в возрасте четырех лет. Для нее это важная традиция. В воду женщина заходит в специальной белой церковной рубашке. Хотя многие, видимо, решили, что открытых купальников достаточно для православного действа.

Благо, тут для переодевания установлены теплые палатки. У купели дежурят заботливые спасатели, которые не только поддерживают людей за руки, но и подают им тапочки и полотенца после выхода из воды. В трапезной желающих угощают горячим чаем, бутербродами с салом и красной рыбой, а еще солдатской кашей — гречкой с тушенкой. Ныряй — не хочу?

И практически в эти же дни в окрестностях Хабаровска в холодную воду ныряли совсем с другой целью. Второй этап Кубка России по зимнему плаванию на открытой воде прошел в районе имени Лазо под Переяславкой на озере Драга уже в 12-й раз. Сюда прибыло более ста спортсменов от 8 до 85 лет из Владивостока, Благовещенска, Москвы, Нижнего Новгорода, других городов.

«Моржи» со всей страны соревновались в дистанциях 25, 50, 100, 200 метров — баттерфляй, вольный стиль, брасс, а также в комбинированной командной эстафете 4х25 м.

Самой взрослой участнице турнира, хабаровчанке Людмиле Журавлевой — 85 лет. Она легенда местного холодового плавания — чемпионка мира и призер множества соревнований.

Зимним плаванием занимается меньше десятка лет. До этого обливалась холодной водой, чтобы оздоровить организм и регулярно посещала бассейн.

- У меня 36 медалей и все первые места. Главное - преодолеть себя и делать все с удовольствием! - уверяет хабаровская

«моржиха».
Вот и на озере Дранга Людмила Журавлева завоевала «золото» на дистанции 25 метров вольным стилем в

своей возрастной категории.

Хабаровчанин Алексей Балыков плаванием в холодной воде занимается четыре года. И здесь 50-летний пловец тоже выступил отлично, Алексей завоевал сразу

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» предусмотрено создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физкультурой и массовым спортом, а также формирование спортивного резерва в регионах РФ.



На соревнованиях на призы главы администрации им. Лазо хабаровские «моржи» собрали 54 медали, их них 31 золотую, 15 серебряных и 8 бронзовых. После двух этапов Кубка России (в Тюмени и Хабаровске) сборная нашего края занимает второе место, на первом – приморцы. В конце января в Москве прошел уже третий этап Кубка по зимнему плаванию. В феврале пловцов ждут в Калининграде и Питере, в марте – в Уфе и Мурманске, а завершит-

ся турнир в середине апреля во Владивостоке.

семь золотых медалей! А «стартовал» он тоже с крещенских прорубей.

– Плаванием я занимаюсь всю жизнь, но в холодной воде недавно. А началось все с купаний на Крещение. Мне так понравились ощущения, когда выходишь из проруби на мороз, что я решил попробовать! Познакомился с местными ребятами, которые увлекаются зимним плаванием, и затянуло, - говорит Алексей. – Сначала просто сидел в воде по 3-10 минут, потом плавал, увеличивая каждый раз время. Теперь, каждой зимой, стараюсь найти время, чтобы искупнуться хотя бы два-три раза в неделю.

— Я помню, как мне говорили, что если начну плавать в холодной воде, моя жизнь изменится. Думал, шутка. А вы знаете, она, и правда, изменилась! Во-первых, я забыл о простудах, но главное

– жизнь намного интересней: появились новые друзья, поездки на соревнования, активности стало больше, – говорит он. – Еще бы семью увлечь этим, но жена и дети пока опасаются, но зато всегда болеют за меня и поддерживают!

Хабаровчанка Наталья Оскерко и вовсе лишь год назад решила окунуться в ледяную воду. Испытала такое наслаждение, признается 45-летняя пловчиха, что захотелось еще и еще.

Мой сын, любитель экстрима и давйвинга, как-то говорит:
«А почему бы тебе, мама тоже не попробовать?» Согласилась, но без особого энтузиазма.
И втянулась, что сейчас это уже стало образом жизни. Как наркотик! Один раз окунулся, согрелся и еще хочется, – улыбается женщина. – Я плавать люблю, с детства по горным

речкам путешествовала. В этом году решила испытать себя на соревнованиях. Плыла 25 и 50 метров вольным стилем. Волнуюсь очень за результаты, ведь выступать в заплывах пришлось наряду с профессиональными спортсменами...

Организаторы подготовили бесплатную программу для гостей турнира. А их на озере собралось немало, сюда тоже приезжали целыми семьями. В теплых палатках можно было перекусить — угощали пловом, ухой, шашлыками и тоже армейской кашей. Детей катали на собачьих упряжках, санях, развлекали призовыми конкурсами. Зрители снимали все на телефоны и ежились от холода, глядя, как пловцы ныряют в ледяную воду.

– Не понимаю, почему все так боятся купаться зимой? На улице ведь гораздо холоднее! – шутит один из спортсменов. – Это на улице минус 25, а в воде – чуть выше ноля, и чем глубже, тем теплее. А после заплыва в баньку – красота!

Виктория Андреева



У крещенской купели. Фото Ксении Файзулиной



Многие с содроганием смотрели, как «моржи» входят и выходят из ледяной воды. Фото Екатерины Подпенко