Пробки: автотрассы города встают на ремонт

стр.4

Борьба за право сесть за парту

стр.5

Успеть к сроку: документы в вуз

стр.6-7

ЧИТАЙ И ОБСУЖДАЙ!
HABINFO.ru
Теперь и онлайн!

хабаровский Экспресс
24 (1495) 15 - 22 июня 2022 г.

ВСЕМ ДАЧНИКАМ И ОГОРОДНИКАМ
Урожай БЕЗ ПОТЕРЬ
Дальнего Востока!
12+
Уже В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ

Зачем взял грант Пак?

Николай Пак - потомственный фермер. Любовь к земле ему досталась от отца, который всю жизнь трудился на полях в селе Полётном.

"Хабаровские фермеры вполне могут обеспечить наш край овощами. Главное - не лениться, не пить и не ждать, что кто-то за тебя всё сделает.."

Стр.3

ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ кат. «В», «С»
МАШИНИСТ ЭКСКАВАТОРА категории «С», «Е»
МАШИНИСТ АВТОКРАНА МАНИПУЛЯТОРА
Официальное трудоустройство
Оплата достойная
Работа вахтой
реклама
Тел. 8(343)322-00-55, 8-950-652-08-58

ГРУППОВЫЕ ТУРЫ 2022
АБХАЗИЯ
01.10-12.10.2022 39900 руб с перелетом*
КАЗАНЬ
Экскурсии 23.10-28.10.22 42200 руб с перелетом*
*перелет по субсидированному тарифу для женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет
БАЗЫ ОТДЫХА В ПРИМОРЬЕ:
МЕЧТА июль-август от 23600 руб 8 дней проживание, питание, проезд
ЗЕЛЕНЫЙ МЫС август от 26050 руб проживание, питание, проезд
ШЕПАЛОВО август от 24700 руб проживание, питание, проезд
ОАЗИС август от 14600 руб 8 дней, 12300 руб 6 дней проживание, проезд
РТО 017460
www.izumi-tour.ru
Хабаровск, Амурский бульвар, 17
тел. 57-41-91, 57-61-29, 62-60-85
туристическая компания идзуми
! В СЕНТЯБРЕ СКИДКИ
реклама 2723

Демонтировать, нельзя оставить

Импортозамещение на своих объектах проводит «Водоканал»

С введением санкций российские компании занялись импортозамещением. Хабаровский «Водоканал» не стал исключением – предприятие приступило к замене иностранного оборудования на отечественное еще в прошлом году. Министр жилищно-коммунального хозяйства края Дарий Тюрин побывал на одном из объектов «Водоканала», где установили два насоса «Иртыш» омской компании «Взлет».

***

Канализационно-насосная станция (КНС) № 4 находится в начале Амурского бульвара. За сутки она перекачивает 18 тысяч кубометров стоков с Железнодорожного, Кировского и Центрального районов. Система канализации в Хабаровске, в основном, самотечная, стоки по системе водоотведения поступают в самую низкую точку города – на КНС, откуда перекачиваются на очистные сооружения «Водоканала» в поселке Федоровка, а оттуда уже поступают в Амур.

Эту работу обеспечивают насосы, установленные на станции. По правилам их должно быть четыре: два в работе и еще два обеспечивают 100% резерв. КНС № 4 – 1969 года постройки, в 2008-м ее модернизировали и перевели на автоматическую работу. Тогда на КНС установили насосы финского производства. Но сейчас два из них заменили на моторы «Иртыш», сделанные в России.

– Они вполовину дешевле, чем финские, – рассказал министр ЖКХ края Дарий Тюрин. – А производительность и энергопотребление такое же, как у импортных. Сейчас в регионе нет острых проблем с работой заграничного оборудования. Есть определенные сложности с точки зрения технического обслуживания этого оборудования. Поэтому мы сейчас подбираем аналоги, которые могли бы приобрести, в том числе и в КНР, для того, чтобы по мере выхода из строя импортного оборудования, постепенно заместить его. У каждого насоса, дизеля или котла свой срок эксплуатации, мы следим за выработкой моточасов, и, когда время подходит, мы подбираем аналогичное оборудование, и меняем его.

Кроме российских насосов, «Водоканал» уже несколько лет использует трубы местного производителя компании «Полипластик». Завод входит в число резидентов ТОР Хабаровск, и с 2016 года производит полимерные трубы, колодцы, фитинги и резервуары.

– В основном канализационные колодцы строятся из бетона. Но поскольку бетонные кольца трудно герметизировать, они со временем начинают пропускать воду, в том числе и дождевую, что повышает нагрузку на канализационные насосные станции и увеличивает расход электроэнергии, мы используем трубы хабаровского трубного завода диаметром 1400 миллиметров в качестве колодцев, – рассказал Анатолий Догонашев начальник производственно-технического отдела МУП «Водоканал». – Последние пять-семь лет мы меняем ежегодно десяти колодцев. И используем полиэтиленовые трубы разного диаметра для прокладки сетей.

***

Те самые новые насосы от омской компании «Взлет».

Трубы, которые будут укладывать в тело нового канализационного коллектора на Павла Морозова тоже российского производства. Их выпускает Санкт-Петербургский завод. Чтобы пройти методом микротоннелирования порядка 600 метров от переулка Спортивный до переулка Инский, нужно 180 отрезков трубы. Порядка 100 штук уже доставили. Поставку остальных ждут к первому июля.

– Преимущество этих труб в том, что они разработаны именно российским производителем и институтом, и именно под наши условия, то есть зарубежные производители не смогут под наши условия изготовить данную продукцию. У нас резко континентальный климат, большие нагрузки, а питерские трубы способны выдержать нагрузку порядка 45 тонн на один метр погонный, – рассказал начальник отдела капитального строительства МУП «Водоканал» Евгений Шилко.

Замдиректора МУП «Водоканала» Николай Лысенко и министр ЖКХ края Дарий Тюрин осмотрели новое оборудование.

Прокладку коллектора будут вести под землей, и к работам приступят только после того, как все трубы приедут в Хабаровск. Железобетонные трубы российского производства выполнены с внутренней защитной оболочкой из полиэтилена. Такое покрытие защитит внутреннюю поверхность бетона от газовой коррозии и сохранит канализационное сооружение от разрушения.

Мария Полякова
Фото Дмитрия Волкова

В ТЕМУ

ВОДОСНАБЖЕНИЕ В КРАЕ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ

Качественная питьевая вода для жителей края становится доступней с выполнением регионального проекта «Чистая вода» национального проекта «Жилье и городская среда».

К примеру, в октябре 2020-го завершилось возведение объекта «Водовод

Гаровский водозабор – с. Гаровка-1», как сообщают на сайте np.khabkrai.ru. Протяженность составляет 2,5 км, а потратили на него больше 41 млн рублей, где 38 млн рублей израсходовали из федерального бюджета.

Еще в прошлом году завершили строительство объекта «Водозабор для водоснабжения населения хозяйственно-питьевой водой в поселке Многовершинный Николаевского муниципального района». Его производительность составляет 650 куб.м. в сутки. А пить очищенную воду теперь смогут 1 800 жителей поселка.

Напомним, что в этом году выделят 535 млн субсидийных рублей из федерального бюджета на строительство объектов питьевого водоснабжения. На привлеченные средства из столицы страны будут осуществлять реконструкцию системы водоснабжения в городе Бикин. Работы завершат к 2024 году. По проекту реконструируют 34,6 км сетей водоснабжения и построят станции водоподготовки. Строительство современной системы водоснабжения в Бикине даст возможность подать качественную и чистую питьевую воду в каждый дом горожанина.

Марина Кутепова

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЭЛЕКТРОННЫЕ УСЛУГИ ПЕНСИОННОГО ФОНДА
УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ ГОСУСЛУГИ БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ И ОЖИДАНИЯ

Больше сервисов на PFR.GOV.RU

КАКИЕ ПОПУЛЯРНЫЕ УСЛУГИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ОНЛАЙН

РАБОТАЮЩИМ
- Получить сведения из электронной трудовой книжки
- Подать заявление о добровольной уплате взносов на пенсию
- Заказать справку о состоянии индивидуального лицевого счета
- Оформить пенсию и выбрать способ ее доставки
- Узнать количество своих пенсионных коэффициентов и продолжительность стажа

ПЕНСИОНЕРАМ
- Получить информацию о своей пенсии и других социальных пособиях
- Обратиться за перерасчетом пенсии
- Изменить способ доставки пенсии и социальных пособий
- Оформить ежемесячную денежную выплату и набор социальных услуг
- Оформить федеральную доплату к пенсии

ВСЕМ
- Распорядиться материнским капиталом
- Заказать справки и документы
- Узнать информацию о своем СНИЛС

Наведите камеру телефона на QR-код

ВАЖНО!
Для входа в личный кабинет на сайте ПФР используйте логин и пароль вашей учетной записи на портале Госуслуг.

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ
Доступ к онлайн-услугам стал еще удобнее! Скачивайте мобильное приложение «ПФР Электронные сервисы» из Google Play.

На правах рекламы

Зачем взял грант Пак?

Семейные фермы могут обеспечить овощами Хабаровский край

Тринадцать больших теплиц для выращивания овощей поставил в селе Полётное местный фермер Николай Пак. Эти средства, как грант на развитие растениеводства, он получил от министерства сельского хозяйства и продовольствия правительства Хабаровского края. На какую поддержку сегодня могут рассчитывать семейные фермы, узнал наш корреспондент.

Любовь к земле и работе на ней досталась Николаю Паку от отца.

Глава крестьянско-фермерского хозяйства Николай Пак.

Николай Пак – потомственный фермер. Любовь к земле ему досталась от отца, который всю жизнь трудился на полях – выращивал перцы, томаты, баклажаны. Сейчас возраст не позволяет дневать и ночевать на грядках, и Пак-старший от дел несколько отошёл, однако продолжает помогать сыну. Пак-младший имеет почти 30 гектаров земли в собственности, да еще около 20 – в аренде. Шесть лет он выращивает в Хабаровском районе различные овощи. Картофель, капусту, огурцы, перцы и арбузы с семейной фермы Паков знают и любят посетители ярмарки выходного дня в Хабаровске.

Глава крестьянско-фермерского хозяйства Николай Пак вспоминает:

— Свой первый грант – «Агростартап» я получил от краевого Минсельхоза в 2016 году, примерно полтора миллиона рублей. Купил на эти деньги грузовик, возить продукцию на ярмарку. В прошлом году мы вырастили урожай на четверть больше, чем планировали, вместо 170 тонн овощей получили 215 тонн. Подсчитали с отцом, что если поставить теплицы, сможем сделать ещё больше. И подали заявку на грант, как семейная ферма. Выиграли, и получили в конце прошлого года 12,7 миллионов рублей. Добавил свои, семь миллионов вышло, и закупил все материалы. Хорошо, что не стал тянуть и успел до Нового года. Каждая из тринадцати теплиц обошлась в 1,5 миллиона, а по сегодняшним ценам это было бы больше двух миллионов рублей. Большая разница!

Теплицы они установили в селе Полётное. Правда, немного запоздали с монтажом – последнюю поставили неделю назад. Площадь каждой 400 квадратных метров, каркас из оцинкованной трубы, на него натянули плотную плёнку. Срок службы такой конструкции, на нее имеется гарантия, пять лет. На такое срок и рассчитан полученный грант.

— Плёнка для теплиц из Израиля, плотность 150 микрон, — продолжает Николай. — Уже проверили – был сильный ветер, и ничего, выдержала. На зиму теплицы разбирать не будем, крыша-то сделана с уклоном в 45 градусов, думаю, чтобы снег скатывался и не рвал пленку. Уже во всех высадили перцы и баклажаны. Некоторые перестояли, вытянулись и начинают цвести. Растения ведь растут ночью. На улице ночью холодно, а в теплице градусов на 8-9 всё равно теплее. Да и ветра нет – видите, они стоят себе спокойно.

Галина Подузова, начальник отдела министерства сельского хозяйства и продовольствия Хабаровского края.

Тринадцать теплиц поставил в селе Полетное сельский фермер.

Уже высадили первую рассаду.

К корням овощной рассады подведён капельный полив. Это намного экономичней и полезней для растений, чем проливать всю грядку водой из скважины. Позже, когда придёт пора вносить подкормку, капельные ленты подключат к бочкам с удобрениями. Кроме этого, за сезон овощи придется пропалывать несколько раз: обычно это не делали, а протравливали землю от сорняков, но нынче гербициды стоят неприлично дорого.

— Мы, фермеры, вполне можем обеспечивать край овощами, — уверен Николай Пак. — Главное – не лениться, не ждать, что кто-то за тебя всё сделает. Мой день начинается в 5 утра, в уборочный сезон возвращаюсь домой в 12 ночи. В этом году, кроме теплиц, мы посадим восемь гектаров картофеля, гектар ранней капусты, огурцами займём три, да арбузов на двадцать гектаров. Понятно, что вчетвером, всё это нам не обработать.

И фермерская семья Паков нанимают людей. В день платят 1200 рублей, плюс обеды и доставка до места. Однако желающих не очень много, не любит народ на селе трудиться, а вот выпивать... Сейчас у них стоят теплицы сезонные, а хотели бы поставить круглогодичную, с отоплением. Но это всё в планах. Пока же экспериментировать некогда, надо успеть сделать то, на что получили грант.

— Сегодня, благодаря государственной поддержке, семейные фермы могут активно развивать свой бизнес, — говорит Галина Подузова, начальник отдела министерства сельского хозяйства и продовольствия Хабаровского края. — Конечно, есть ряд условий. Например, необходимо обязательно подтвердить семейное родство, хозяйство до получения гранта должно стабильно работать не менее пяти лет. Ведь когда фермер планирует получить поддержку, он должен составить бизнес-план и прописать, какие показатели были в предыдущем году, сколько посадил и сколько собрал, что намерен получить в следующем. Затем в течение 5 лет всё намеченное надо выполнить. Поэтому мы всегда предупреждаем фермеров: не завышайте цифры, давайте средние! Ведь у нас зона рискованного земледелия – либо зной, либо дождями заливает. А если отчёты по гранту провалены – деньги придётся возвращать.

По словам начальника отдела министерства, в крае активно развивается тепличное растениеводство. За последние три года производители сельхозпродукции поставили в регионе почти сорок новых теплиц. Поддержка семейных ферм действует с 2013 года, и в рамках этой программы помощь получили 25 крестьянско-фермерских хозяйств.

Напомним, что до 2020 года гранты выделялись только на животноводство. Теперь на финансовую поддержку могут претендовать и растениеводы. Николай Пак – первый в нашем крае фермер, который получил такой грант. Максимальная сумма поддержки на одну заявку составляет 30 миллионов рублей. В нынешнем году на эти цели выделят 37,2 миллионов. Правда, при условии софинансирования: 30 на 70 процентов, где меньшая часть – это доля фермера. Собственный вклад аграриев, считают в краевом Минсельхозе, служит гарантией того, что человек не просто получит деньги, а обязательно доведёт дело до конца.

— В этом году мы уже провели конкурс среди семейных ферм, средства уже «упали» на расчетные счета фермеров, — продолжает Галина Подузова. — Поддержали два проекта: животноводство – в Комсомольском районе ферма на 50 голов крупного рогатого скота, и в районе имени Лазо будет построено овощехранилище на 800 тонн овощей. Вопросы продовольственной безопасности находятся на контроле в правительстве региона, и рассматриваются, в том числе, на заседаниях общественного совета при министерстве. В июле планируем рассмотреть вопрос об оказании мер господдержки на производство картофеля и овощей открытого грунта.

Мария Полякова

Фотографии предоставлены пресс-службой министерства сельского хозяйства края

Семейные фермеры вполне могут обеспечить наш край овощами.

Ремонт улицы Павла Морозова в Хабаровске, где в прошлом году образовалось несколько провалов, закончился. Но автомобильных пробок на это участке, увы, меньше не стало. Все еще сложно передвигаться и в других районах краевого центра – ремонты идут на основных городских трассах Проспекте 60-летия Октября и улице Тихоокеанской.

Лето в пробках

Главные автотрассы краевого центра встают на ремонт

Четырёхполосное движение в районе хабаровской улицы Павла Морозова после девятимесячного перерыва было открыто 27 мая. Однако передвигаться по этой, пожалуй, самой оживленной нашей магистрали краевого центра после этого лучше не стало. Вместо качественного асфальта этот участок дороги покрыт асфальтовой крошкой. И буквально через несколько дней грунтовку после дождей размыло, образовалось множество ям.

На отрезке от переулков Спортивного до Инского стоят знаки ограничения скорости в 40 километров в час, но из-за обилия выбоин автомобилисты едут и того меньше. В час пик пробка растягивается на несколько километров в обоих направлениях.

Чтобы как-то исправить ситуацию, на проблемный участок дороги отправили грейдер и дорожный каток. На выравнивание проезжей части ушло более 700 кубометров грунта, сообщили в городском управлении дорог и внешнего благоустройства, добавив, что подсыпки будут продолжаться. Ситуацию решили мониторить в круглосуточном режиме, и при необходимости места ремонта подсыпать.

Как всем известно, дорогу на Павла Морозова закрыли в августе прошлого года из-за нескольких провалов. Проблема случилась из-за старого канализационного коллектора, который сооружался ещё в 70-х годах прошлого века. Как пояснил директор МУП города Хабаровска «Водоканал» Андрей Трость, на работах по восстановлению дороги было использовано 300 тонн металла и металлоконструкций, более 5 тысяч кубометров песка и щебня, 730 кубометров бетона, 620 тонн цемента, Ежесуточно привлекалось свыше 20-ти единиц техники и более 50 человек.

Проблемный коллектор теперь использоваться не будет. Подрядчики построили новый, в стороне от проезжей части. Пока трубы лежат на поверхности вдоль автотрассы. Скоро строители начнут бурить тоннель, по которому будет проходить новый участок трубопровода.

Первоначально участок от переулка Инского до Спортивного планировалось полностью заасфальтировать. Но из-за того, что продолжается усадка большого объема инертных материалов, которые легли в основание, по совету ученых дорожники не стали рисковать, чтобы не допустить очередного провала полотна.

Решено посмотреть, как поведет себя отремонтированный участок дороги в период сильных осадков, а также при подъеме уровня Амура. И если проблем не возникнет, вот тогда строители и уложат здесь асфальт. Произойдет же это, скорее всего, не ранее следующего года.

В следующем, в 2023, году будет закончен ремонт другой автодороги - ул. Тихоокеанской. Работы там начались в середине нынешнего апреля. Сегодня на участке, длиной полтора километра, ведется замена основания.

– По ходу ремонта предусмотрена частичная укладка ливнёвки. Лотковый водоотвод предусмотрено смонтировать в районе рынка на остановке «Депо-2» и на участке от Тихоокеанского госуниверситета до технического колледжа. На остальном протяжении будет организована «разуклонка», сообщили в администрации города добавив, что запланировано потратить на данные объемы 315 миллионов рублей.

Подчеркнем - работы будут вестись до осени. Иначе говоря, в этой части краевого центра автолюбителям этим летом тоже не избежать пробок.

«Призываю водителей быть терпимыми, с пониманием отнестись к работам, проводимым на улице Тихоокеанской. Пользуйтесь, по возможности, общественным транспортом, используйте для проезда улицы Правобережную и Воронежское шоссе. Объект сложный, но я уверен, что мы сделаем в срок всё намеченное», — обратился к хабаровчанам мэр Сергей Кравчук в ходе осмотра улицы.

Среди хороших новостей: к осени дорожники твердо рассчитывают закончить участок от Шелеста до Даниловского, а в следующем году приступят к реконструкции еще двух километров Тихоокеанской. В итоге проезжая часть станет шире, появятся тротуары и новое освещение.

Сегодня по-прежнему сложно передвигаться автомобилистам по Проспекту 60-летия Октября. С середины прошлого года тут не прекращается ремонт. В нынешнем, 2022 году, запланировано привести в порядок более трех километров дороги от улицы Суворова до Аэродромной. Тут есть две новости. Во-первых, хорошая: работы идут полным ходом. Во-вторых, не очень: поэтому для проезда остается лишь по полосе в каждую сторону, и в часы пик образуются пробки на много километров.

Закончить ремонт многострадального Проспекта 60-летия Октября дорожники клятвенно обещают этим летом. Посмотрим!

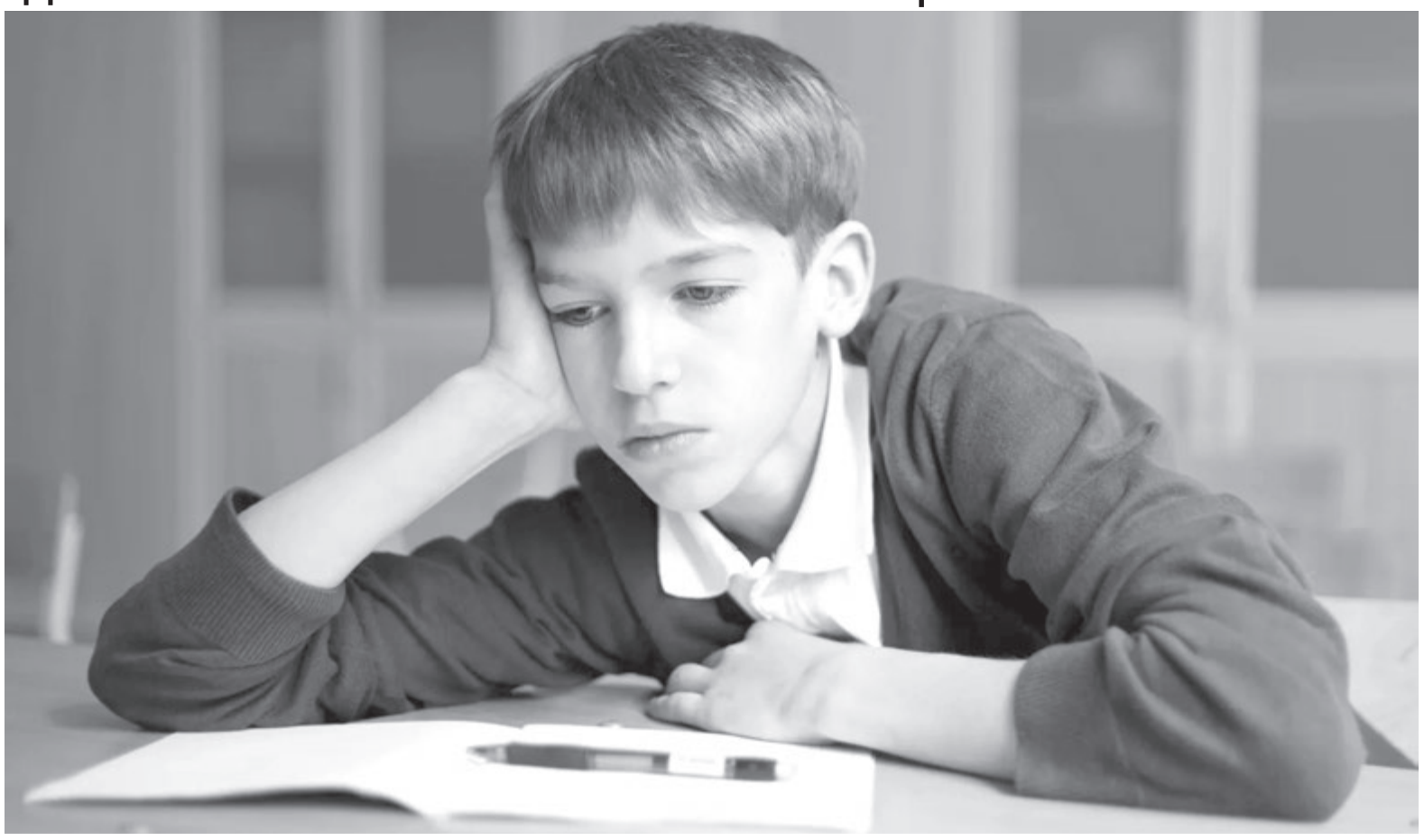
Хотим напомнить, что в Хабаровском крае в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги» запланировано до 2024 года привести в нормативное состояние более 266 км дорог регионального и местного значения.

Екатерина Подпенко
Фото автора

Борьба за место за партой

Идти или не идти в 10-й класс – вот в чём вопрос

Совсем скоро в хабаровских школах начнется запись школьников в десятые классы. Поступить в последнее звено средней школы нынче порой сложнее, чем в престижный вуз! Среди школьников проводят индивидуальный отбор: учитывают их успехи в учебе и личные достижения в спорте и творчестве. Самых сильных учеников берут в 10 класс, а что делать рядовым школьникам?



Последние два класса школы – профильные. То есть, считается, что к этому возрасту дети должны определиться с выбором своего дальнейшего пути и продолжать школьное обучение уже с учетом дальнейшего поступления в вуз. Поэтому чтобы попасть в 10-11 класс, мальчишкам и девчонкам нужно пройти отбор. В школах не скрывают, в профильные классы берут наиболее сильных учеников. Отметим, что не малую роль тут играет и ЕГЭ. Ведь успешные ученики в дальнейшем смогут хорошо показать себя на едином госэкзамене, а от этих результатов зависит рейтинг школы.

С этого года во всех школах введен единый стандарт поступления в 10 класс: приемная компания начнется единовременно, а при отборе учеников будут учитываться не только балл аттестата, но и результаты итоговых экзаменов. Например, если школьник планирует поступить в технический класс, то для этого ему потребуется высокий балл по математике и физики, а если ребенок выбрал социальное направление, то плюсом станут «пятерки» по русскому языку, литературе и истории.

Кроме того, будут учитываться результаты индивидуальной независимой диагностики: творческие и спортивные достижения, участие в волонтерстве и различных олимпиадах. Посчитав все балы претендентов, каждая школа создаст свой рейтинг учеников. Чем выше место в нем, тем больше шансов поступить в 10 класс по выбранному профилю. Число учеников в таких классах, как правило, 15-20 человек, а самих классов по 2-4 в каждой школе. Те, кто не пройдет по баллам, могут рассчитывать на учебу в универсальном классе. Опять же если там хватит мест.

КАКОГО ТЫ ПРОФИЛЯ?

Профильные классы, всего их чуть больше двухсот, есть в каждой хабаровской школе. Направлений пять. Технологическое – где дети изучают математику, физику, информатику. Гуманитарное с упором на русский язык, литературу и историю. В социально-экономических классах проходят обществознание, право и экономику, а в естественно-научных основные предметы - химия и биология. Существует еще универсальный профиль, где возможно углубленное изучение разных предметов.

- Среднее общее образование является в нашей стране общедоступным и бесплатным. Его получение гарантируется Конституцией РФ и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», – подчеркивают в министерстве науки и образования Хабаровского края.

Но загвоздка в том, что не в каждом учебном заведении есть все профили. Если в родной школе желаемого направления нет, то придется подавать документы в другое учебное заведение. При этом выбрать можно любую школу, и местожительство, как при зачислении в первые классы, роли не играет.

– Мой сын планирует поступать в ТОГУ на инженерный факультет, для этого нужно сдавать профильную математику в 11 классе, но в нашей 47-й школе открывают только социальный и гуманитарный классы, – рассказала мама девятиклассника Татьяна Петракова. – Мы готовимся подавать документы в математический лицей, лицей информационных технологий или в ряд гимназий в центре города. Но у сына есть большие сомнения, потому что там очень высокая конкуренция.

Действительно, основная сложность, с которой сталкиваются родители девятиклассников – это конкуренция рейтингов учеников. Их каждая школа выстраивает самостоятельно, но везде принцип один: поступить в профильный класс можно только с высокими балами профильного ОГЭ и хорошим, то есть более 4,5, баллом аттестата. Напомним, что дополнительные очки дают портфолио, участие в олимпиадах и конкурсах, волонтерском движении и даже значки ГТО. Если средний балл в школе высокий – поступить в 10 класс смогут не все желающие Словом, среди школьников происходит настоящая борьба за место за партой!

ЕСТЬ ДВА ВЫХОДА...

Особенно остро соревновательный момент чувствуется в крупных школах и профильных гимназиях. Что будет с теми детьми, которые по баллам не пройдут в профильный класс? У них два выхода – искать место в другой школе или поступать в техникум.

Впрочем, уверяют в городском управлении образования, даже при не очень хороших оценках ребенку всегда найдется место в 10 классе. Таких учеников примут в универсальные классы. Возможно в другой школе или даже в другом районе. Поэтому хабаровские школьники вынуждены подавать заявления в два-три учебных заведения сразу в надежде, что если не в «родной», то хотя бы в соседней школе найдется место для продолжения учебы.

– Если ребенок не прошел по рейтингу в профильный класс, то ему должно быть гарантировано место в десятом классе этой же школы по универсальному профилю обучения, либо в другой образовательной организации. За устройство ребенка в другую школу отвечает учредитель школы, в которой тот заканчивал девятый класс. Напомним, что среднее общее образование является в нашей стране общедоступным и бесплатным. Его получение гарантируется Конституцией РФ и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», – подчеркивают в министерстве науки и образования Хабаровского края.

При этом в городком управлении образования утверждают, что если поступить в средние специальные учреждения тоже не удалось, всегда можно вернуться в школу. Место в десятом классе найдут всем, обещают специалисты.

более 70% вакантных мест сегодня именно рабочие специальности наиболее востребованы на рынке труда.

Среди них – слесарей и электриков, водителей строительной техники, сварщики.

КАК «ВЫБИТЬ» МЕСТО

К слову, отборочная компания для поступления в 10 класс, начинается еще в начале 9-го. Примерно в октябре в школах Хабаровска проводят опрос родителей и учеников о намерениях продолжить учебу или поступить в средне-специльное учебное заведение. Одни сразу решают, что, закончив девять классов, будут поступать в техникум, другие остаются в раздумьях, третьи давно определились и с будущей профессией и профилем, который выберут для учебы в 10-11 классе. По статистики желают продолжать обучение в школе около половины всех девятиклассников, остальные предпочитают поступить в профильные учебные заведения.

Делать выбор – «выбивать» место в десятом классе или поступать в училище - придется почти половине всех хабаровских девятиклассников. Есть и такие ребята, кто даже не пытается продолжать школьное обучение, а сразу подают документы в училища и техникумы.

– Пока другие будут просиживать на школьной скамье, потом переживать за ЕГЭ, мой сын освоит рабочую специальность и сможет сам зарабатывать. Поэтому у нас даже сомнений не было: после девятого класса он пойдет учиться на автослесаря, – рассказал нам папа хабаровского школьника Виталий Коновалов. – Уверен, работу он всегда найдет. А если захочет, то потом продолжит обучение. Сегодня для этого есть много возможностей.

Стоит отметить, что сегодня именно рабочие специальности наиболее востребованы на рынке труда – это более 70 процентов вакантных мест. Среди них – слесарей и электриков, водителей строительной техники, сварщики.

Как бы там ни было, но отбор детей для учебы в 10-11 классах в последние годы становится настоящей головной болью для родителей. Так, в прошлом году в адрес уполномоченного по правам детей и в адрес губернатора Хабаровского края поступало немало обращений от обеспокоенных родителей которые жаловались на то, что дети, пока еще обдумывающие свое будущее и не имеющие высоких показателей в учебе оказываются за бортом школы.

Екатерина Подпенко
Фото kontrolnaya-24.ru

Успеть к сроку

Памятка абитуриентам и их родителям: как подавать документы в вуз

Окончание школы – волнительное время как для выпускников, так и для их родителей. Время, когда нужно выбирать дальнейший жизненный путь. И важно не только определиться с выбором профессии, но и не пропустить время для сдачи документов.

Прежде всего, огромная радость для родителей хабаровских выпускников. Теперь если вы живете на Дальнем Востоке, а поступать решили в Москве или на Новосибирске, то ехать в вуз для подачи документов больше не нужно. Поможет сервис «Поступление в вуз онлайн» на портале «Госуслуги», сообщил недавно сайт Объясняем.рф.

Теперь электронные заявления принимают почти 900 вузов и филиалов на все формы обучения.

Следить за обновлением статуса заявки можно в режиме реального времени. Чтобы воспользоваться сервисом, у абитуриента должна быть подтвержденная учетная запись на «Госуслугах». В личный кабинет нужно загрузить документы об образовании и личных достижениях. В вуз оригиналы нести не нужно!

Тем не менее, многие хабаровские выпускники, к радости старшего поколения. ныне нацелены на поступление в местные вузы. Напомним, в крае приемные комиссии во всех учебных заведениях начнет работу уже 20 июня.

Ура, мечта сбылась! Фото dvnovosti.ru

ТИХООКЕАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Для поступления на очное отделение бакалавриата и специалитета (бюджет) документы нужно подать до 25 июля тем, кто поступает без прохождения вступительных испытаний, проводимых вузом самостоятельно, в том числе тем, кто поступает без вступительных испытаний (только по результатам ЕГЭ 2018-2022 годов). До 11 июля будут принимать документы от абитуриентов, поступающих на обучение по результатам дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности. До 15 июля – от абитуриентов, поступающих на обучение по итогам иных вступительных испытаний, проводимых ТОГУ.

Для поступления на очно-заочное и заочное отделения бакалавриата и специалитета (бюджет) нужно предоставить документы до 18 августа тем, кто поступает по результатам ЕГЭ 2018-2022 годов, и до 6 августа – тем, кто поступает по результатам вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности, иных вступительных испытаний, проводимых ТОГУ.

При поступлении на очное, очно-заочное и заочное отделения магистратуры (бюджет) документы можно подать в первый поток до 11 июля и во второй поток до 22 августа.

При поступлении на очное и очно-заочное отделения бакалавриата и специалитета (платное обучение) документы нужно подать до 25 августа тем, кто поступает по результатам вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности, иных вступительных испытаний, проводимых ТОГУ самостоятельно. До 30 августа будут принимать документы от поступающих по результатам ЕГЭ 2018-2022 годов. На заочное отделение подать документы можно аж до 25 октября.

При поступлении на очное и очно-заочное отделения магистратуры (платное обучение) документы нужно подать до 26 августа, на заочное – тоже до 25 октября.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

При поступлении на очное отделение бакалавриата и специалитета (бюджет) подать документы нужно до 19 июля тем, кто поступает, проходя дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности. До 15 июля продлится прием документов от поступающих с прохождением иных вступительных испытаний, проводимых вузом. До 25 июля будет приемная кампания для тех, кто поступает без прохождения вступительных испытаний, проводимых вузом самостоятельно, в том числе для поступающих без вступительных испытаний.

Целью государственной семейной политики на период до 2025 года является содействие укреплению и развитию института семьи и ценностей семейной жизни, создание условий для выполнения семьей ее функций, повышение качества жизни, обеспечение прав семьи в процессе ее общественного развития.

При поступлении на очное отделение магистратуры (бюджет) документы нужно подать до 2 августа.

Абитуриентам, поступающим на заочное отделение бакалавриата и специалитета (бюджет), документы мож-

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ им. Г.С. Макарова
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Лицензия на право осуществления образовательной деятельности № 27-2357/2 от 21.10.2021 г.
Свидетельство о государственной аккредитации регистрационный № 1044 серия 27 А 01 № 0000742 от 23.12.2021 г.

Осуществляет набор абитуриентов
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
на базе среднего общего образования (11 классов) без вступительных испытаний по конкурсу аттестатов по специальностям

Специальность «Сестринское дело»
Квалификация: медицинская сестра/ медицинский брат.
Очная форма обучения - срок обучения: 2 года 10 месяцев, на бюджетной основе
Очно-заочная (вечерняя) форма обучения - срок обучения: 3 года 10 месяцев – на бюджетной и платной основе.
Специальность «Лечебное дело»
Квалификация: фельдшер. Очная форма обучения - срок обучения: 3 года 10 месяцев, на бюджетной основе
Специальность «Лабораторная диагностика»
Квалификация: медицинский лабораторный техник.
Очная форма обучения - срок обучения: 2 года 10 месяцев, на бюджетной основе
Специальность «Акушерское дело»
Квалификация: акушерка/акушер.
Очная форма обучения - срок обучения: 2 года 10 месяцев, на бюджетной основе

АДРЕС: 680028, Хабаровск, ул.Фрунзе, 135
Проезд автобусом №1, ост. «Калинина», №8 ост. «43 школа».
Тел.: 634-234, 56-77-69, 57-09-23
Все подробности приема можно узнать так же на сайте колледжа, или написать электронное письмо.
priemnaya_medcollege@hgmk.ru Сайт: www.hgmk.ru
Все иногородние студенты обеспечиваются общежитием

реклама 1360
ПРИЕМ ДОКУМЕНТОВ:
С 1 июня по 10 августа для всех специальностей (кроме специальности «Лабораторная диагностика»).
С 1 июня по 15 августа - для специальности «Лабораторная диагностика».

ФИЛИАЛЫ КОЛЛЕДЖА
● Комсомольский-на-Амуре филиал краевого государст-венного бюджетного профессионального образова-тельного учреждение «Хабаровский государственный медицинский колледж» имени Г.С. Макарова министерства здравоохранения Хабаровского края.
681013, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Котовского, 15, корп.3, тел. (4217) 53-51-52
● Николаевский-на-Амуре филиал коренных малочислен-ных народов Севера краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Хабаровский государственный медицинский колледж» имени Г.С. Макарова министерства здравоохранения Хабаровского края.
682460, Хабаровский край, Николаевск-на-Амуре, ул. Володарского, 20, тел. (42135) 2-32-25; 2-41-42

но было подать уже после 1 апреля. До 2 августа прием документов от поступающих с прохождением вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно, до 6 августа – от поступающих без прохождения вступительных испытаний, проводимых вузом, в том числе от поступающих без вступительных испытаний.

От поступающих на очное и очно-заочное отделения бакалавриата и специалитета (платное обучение) документы будут принимать до 23 августа, с прохождением дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности, а также от поступающих на обучение с прохождением иных вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно. До 27 августа продлится приемная кампания для абитуриентов, которым не нужно проходить вступительные испытания, проводимые университетом самостоятельно, в том числе тем, кто поступает без вступительных испытаний.

От поступающих на очное и очно-заочное отделение в магистратуру (платное обучение) документы будут принимать до 23 августа.

При поступлении на заочное отделение бакалавриата и специалитета (платное обучение) документы также принимают еще с апреля. До 25 октября принимают документы от поступающих с прохождением дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности, а также от поступающих с прохождением иных вступительных испытаний, проводимых вузом самостоятельно. До 27 октября принимают документы от поступающих на обучение без прохождения вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно. В том числе – от поступающих без вступительных испытаний.

При поступлении на заочное отделение магистратуры (платное обучение) документы принимают до 25 октября.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Документы от поступающих без результатов ЕГЭ будут принимать до 15 июля, только с результатами ЕГЭ – до 25 июля. Сроки проведения вступительных испытаний: с 16 июля по 25 июля. Эти правила распространяются на тех, кто поступает на бюджет, и на тех, кто поступает платно.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

При поступлении на очное отделение бакалавриата (бюджет) документы будут принимать до 12 июля, на заочное отделение и от поступающих без вступительных испытаний – до 25 июля.

При поступлении на очное отделение бакалавриата (платное обучение) документы будут принимать до 12 июля, на заочное отделение – до 25 июля.

При поступлении в магистратуру (на все формы и направления подготовки) документы нужно подать до 3 августа.

ХАБАРОВСКИЙ ИНСТИТУТ ИНФОКОММУНИКАЦИЙ (ФИЛИАЛ) СИБГУТИ

От поступающих на очное отделение бакалавриата и специалитета (бюджет) документы будут принимать до 15 июля от абитуриентов, поступающих по результатам вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно. До 25 июля принимать документы будут от поступающих без прохождения вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно. В том числе – от поступающих без вступительных испытаний.

На заочное отделение бакалавриата (бюджет) документы будут принимать до 1 августа от тех, кто поступает по результатам вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно.

На очное отделение бакалавриата (платное обучение) документы будут принимать до 1 августа от лиц, поступающих по результатам вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно.

Подать документы на заочное отделение бакалавриата (платное обучение) можно будет до 1 августа тем, кто поступает по результатам вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно.

Более подробную информацию о сроках поступления, а также контакты приемных комиссий можно найти на сайтах вузов.

Ольга Кива

МЕЖДУ ТЕМ

ВЫПУСКНИКИ БУДУТ ПОЛУЧАТЬ ПЕНСИИ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА

Этой весной принят федеральный закон, направленный на поддержку совершеннолетних выпускников школ, которым выплачиваются пенсии по потере кормильца. Так, они смогут получать пенсию за период с момента окончания школы до поступления в вуз или колледж.

Согласно документу, опубликованному на портале правовой информации, если такой гражданин поступает в среднее специальное или высшее учебное заведение, то он сможет задним числом получить страховую пенсию по случаю потери кормильца за период с момента окончания школы до поступления в другое учебное заведение.

Утвержденные поправки призваны исключить ситуации, когда выплата такой пенсии совершеннолетним выпускникам школ прекращается до их поступления в вуз или колледж. В аннотации отмечается, что «закон направлен на повышение социальной защищенности и установление дополнительных гарантий пенсионного обеспечения для молодых людей, находящихся в трудной жизненной ситуации», сообщил ТАСС.

ОБЪЯСНЯЕМ.РФ

КАК ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА ОБУЧЕНИЕ

Что такое налоговый вычет за обучение? Это возврат части расходов на образование, до 13% от его стоимости. Получить его могут только резиденты РФ, выплачивающие НДФЛ, за образование: свое, детей, а также брата или сестры.

Вернуть деньги можно за учебу в вузе, школе, на курсах, посещение детсада. Главное, чтобы у образовательной организации или ИП были лицензия или документы, подтверждающие их деятельность. Оформить вычет можно за последние три года.

Оформить возврат можно: через работодателя в том же году, когда была оплата. Справку о праве на вычет подают в личном кабинете на сайте ФНС; по декларации в следующем году. Декларацию можно подать в течение трех лет после года оплаты обучения.

Максимальный размер вычета в год: 120 тыс. руб. – на собственное образование, а также на образование брата или сестры; не больше 50 тысяч – на образование детей (на одного ребенка).

Вычет по расходам на свое обучение и образование брата или сестры суммируется с другими социальными вычетами. То есть входит в максимальную сумму выплат – 120 тысяч рублей. Вычет за обучение детей не суммируется с другими соцвычетами, а учитывается отдельно, сообщает сайт Объясняем.рф.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение РС(Я) "Алданский политехнический техникум"

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Код	Специальности/профессии		Срок обучения
	ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ Программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих)		
23.01.17	Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей	бюджет	2 года 10 мес.
15.01.05	Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)	бюджет	2 года 10 мес.
21.01.10	Ремонтник горного оборудования	бюджет	2 года 10 мес.
	ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ Программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих)		
23.01.06	Машинист дорожно-строительных машин	бюджет	10 мес.
	ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ Программы подготовки специалистов среднего звена		
13.02.11	Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (Горная промышленность. Открытые горные работы)	бюджет	3 года 10 мес.
18.02.12	Технология аналитического контроля химических соединений	бюджет	3 года 10 мес.
21.02.14	Маркшейдерское дело	бюджет	3 года 10 мес.
23.02.07	Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей	бюджет	3 года 10 мес.
38.02.01	Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (Горная промышленность)	внебюджет	2 года 10 мес.

Код	Специальности/профессии		Срок обучения
	ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ		
21.02.15	Открытые горные работы	бюджет+внебюджет	3 года 10 мес.
21.02.18	Обогащение полезных ископаемых	внебюджет	3 года 10 мес.
23.02.07	Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей	внебюджет	3 года 10 мес.
13.02.11	Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (Горная промышленность. Открытые горные работы)	внебюджет	3 года 10 мес.

ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ С 20 ИЮНЯ
АДРЕС: Г.АЛДАН, УЛ.ЛЕНИНА 36
Подать документы можно через портал образовательных услуг РС(Я)
https://edu.e-yakutia.ru
e-mail: aldan_politeh@rambler.ru
сайт: www.aldanpolitehnikum.com
Телефон:
8 (41145) 3-51-61

КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ - ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ ЗАВТРА!

Лицензия № 0349 от 3 октября 2014 г. Свидетельство о гос. аккредитации № 0887 от 20 июня 2018г

Кризис-повод изменить жизнь к лучшему

Как снизить стресс в эпоху «плохих новостей»

Мир меняется так быстро, что мозг не успевает за переменами. Каждый день новости, которые раньше были бы поводом для обсуждений и обдумываний на месяц. Будущее перестало быть определенным.

Сегодня есть две основные причины тревоги: ожидание чего-то плохого и общее ощущение нестабильности: «мир неустойчив».

Наш мозг эволюционировал в условиях дикой природы, все проблемы и стратегии выживания ориентированы на немедленные реакции и преодоление непосредственных трудностей. Если зверь ощущает опасность, ему надо напасть, затаиться или убежать. Планирование сводится к непрерывному поиску еды. Поэтому идея «вокруг все плохо, но я ничего с этим не могу поделать» создает сильнейший стресс. Мозг непрерывно пытается найти выход, зацикливается на ситуации. Это логично - любая угроза в условиях дикой природы означает быструю или медленную смерть. Но выхода нет. Стресс растет.

В какой-то момент текущие события уплывают из фокуса внимания, но уровень напряжения не уменьшается. Вроде и не думаешь о происходящем, но в целом дискомфортно. Между тем, где тонко, там и рвется. Были сложности в семье? На работе? Вредные привычки? Чтобы справиться со всем этим, требуются силы. Выше уровень тревоги - меньше сил. И вот вроде бы простое недопонимание с близкими превращается в скандалы и крупные ссоры, работа валится из рук, легкие страхи перерастают в панические атаки, вредные привычки захлестывают с головой.

Стало ли в последние месяцы больше клиентов у нас, психологов? Да, в несколько раз. А какие запросы? Ровно те же. Люди почти не приходят с запросом «помогите, мне

трудно из-за кризиса». Нет, все то же, что и было: проблемы в семье, на работе, вредные привычки. Только чаще, раз в 5. Просто не хватает ресурса - сил, чтобы со всем справиться. Можно ли с этим что-то сделать? Можно, об этом и поговорим.

Во-первых, стоит признать, что мир меняется. И теперь каждому надо выделять больше времени и сил на себя, любимого. Парадокс, но в кризис надо больше отдыхать. Да, мозг требует бежать, что-то делать, лихорадочно суетиться, метаться под влиянием плохих но-востей и эмоций, но это ошибка.

Чуть больше спать, чуть больше внимания к режиму, стабильнее и здоровей еда, общее небольшое замедление принятого темпа жизни позволят лучше себя чувствовать. Надо дать телу понять, что вы в безопасности.

Нервная система очень чутко реагирует на тело. Можно загонять себя в порочный круг: больше стресса - больше нагрузка в попытках вырваться - еще больше стресса

- больше усталость - больше нагрузка... А можно раскручивать это в другую сторону: больше отдохнул - появилось больше сил

- справился с какими-то делами - расслабился - позволил себе еще отдохнуть - еще больше сил.

Во-вторых, можно включить в свою жизнь новые полезные практики. Медитация помогает лучше, чем думает большинство. Здесь нет никакой мистики, это чисто биологический процесс, сосредоточение на дыхании механическим путем заставляет нервную систему расслабляться. Да, жалко и скучно тратить 10-20 минут в день на то, что, казалось бы, не приносит немедленной пользы. Мозг поначалу сильно протестует против медитации: «Зачем? Это же не решает ни одной моей проблемы сейчас?! Скучно, тяжело, лучше заняться чем-то другим».

Немедленной выгоды и правда нет. Зато есть накопительная. Все по той же схеме. Вложить немного времени и усилий сейчас,

чтобы комфортней себя чувствовать всегда. Необязательно выбирать именно медитацию, можно добавить прогулки, спорт. Главное - без фанатизма. Не превращать это в самоцель. Вы делаете это для того, чтобы жизнь улучшилась.

В-третьих, можно снизить число раздражителей. Понимаю, новости читать интересно. Это еще и кажется полезным: «Мне же надо знать, что в мире происходит». Спорить с этим не буду, однако подвергну сомнению, что новости обязательно нужно читать или смотреть несколько раз в день. Выделите определенное время, например утро, а в остальное время воздержитесь. Почему? Потому что современная индустрия новостей устроена по принципу максимального раздражения. Все заголовки, все тексты пишутся и снимаются так, чтобы вызвать у вас отклик. Но! Именно этого вы и не хотите. Вы хотите снизить стресс, откликаться на подобные раздражители реже и слабее.

В-четвертых, разрешите себе больше общаться с людьми, которые вам нравятся. Странный совет, мы ведь и так к этому стремимся, да? Вспомните, как часто вы хотите с кем-то встретиться, но откладываете, откладываете. Ставите дела поверх общения с близкими. Кажется, что всегда есть что-то более важное.

Тут опять есть простая прикладная польза. Когда вы проводите время в «своей стае», обнимаетесь, чувствуете взаимопонимание, организм синтезирует гормоны и нейромедиаторы, позволяющие вашей нервной системе расслабляться. «Я в безопасности». «Меня уважают». «Меня любят». Это значимо для вашего организма. Да и просто приятно.

Наконец, любой кризис - это серьезный повод пересмотреть свою жизнь. Если вам стало заметно хуже, не хватает ресурсов и материальных благ, обострились конфликты с окружением - возможно, надо сосредоточиться на том, чтобы как-то духовно, а может быть, и материально вырасти. Начать зарабатывать больше, отфильтровать сложных и неприятных людей, перестроить отношения с теми, кто действительно важен.

Но не противоречит ли это предыдущим советам? Откуда брать силы? Как раз из этих советов и брать. А потом поступать не так, как обычно. Как чаще всего устроена жизнь? Мы решаем сиюминутные задачи. Иногда есть какое-то видение карьеры и перспектив, но обычно довольно пассивное. «Если я продолжу в том же темпе, через икс лет будет примерно так». И сто процентов сил уходит на текучку.

Попробуйте сделать иначе. Пусть самыми значимыми останутся абсолютно срочные и очень важные дела, не будем к себе придираться. Раз срочно - ладно, надо сделать. На второе место по важности - работа с собственным состоянием: режим, сон, полезные практики, время с близкими. Чувствуете, становится больше сил? На третье место ставите вклад в будущее. Для кого-то это обучение, для кого-то развитие социальных связей. И на четвертом месте уже рутина. Сначала фокус на том, что позволит улучшить жизнь в целом, потом текущие дела. Иначе из порочного круга не вырваться.

Евгений Идзиковский, психолог

ЕСЛИ У ВАС ЭТО ЕСТЬ, ПОРА К ПСИХОЛОГУ

- Фобии: страх летать на самолетах, оказаться в замкнутом пространстве, погибнуть от взрыва газа в квартире, остаться в одиночестве и тому подобное.
- Повторяющиеся сценарии в жизни, то есть вы наступаете на одни и те же грабли.
- Не складываются отношения с окружающими: конфликты, обиды, недопонимание.
- Непонятно, для чего вы живете.
- Родственники очень сильно расстраивают вас.
- Вы не нравитесь самому себе и точно себя не любите.
- Многое в жизни становится страшным и неподъемным.
- Эмоции довольно часто выходят из-под контроля.
- Нет удовлетворения от работы, и это не связано со стремлением к идеалу.
- Даже когда отдыхаете – вы не отдыхаете.
- Чувство внутренней тревоги и напряжения.

ЧТО МОЖНО ВЗЯТЬ НА ПРИЁМ К ПСИХОЛОГУ?

- Блокнот и ручка.
- Вода.
- Диктофон.
- Носовой платок.
- Медицинские справки и список лекарств, которые вы принимаете.

КАК ПРОХОДИТ ВСТРЕЧА С ПСИХОЛОГОМ?

- Место и время должны быть удобны как клиенту, так и специалисту. Это может быть утро или вечер, рабочий кабинет или скамейка в парке.
- Знакомство может происходить весь первый сеанс. Вы привыкаете к обстановке, рассказываете о себе, психолог задает уточняющие вопросы. Волнение, неловкость или напряжение вполне возможны.
- На первом приеме обычно описывают жизненную ситуацию, переживания и заботы. Это не совсем похоже на общение старых друзей за чашкой кофе, цель общения – познание человеческой психики, изучение эмоционального поведения.
- Длительность сеанса у каждого специалиста своя, от 45 минут до двух часов. Если после нескольких встреч вы испытываете эмоциональное облегчение, это хороший звоночек о правильном выборе психолога.
- Потому что психолог не просто разговаривает с вами, он определяет проблемы и разрабатывает шаги для улучшения вашего качества жизни.

"Московский Комсомолец" №22, 25-31 мая 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК, 20 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.30 "Чип внутри меня" 12+
11.30, 12.10 "ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ" 12+
13.00 "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ" 0+
14.40, 15.20 "Леонид Кравчук. Повесть о щиром коммунисте" 16+
15.55 Д/ф "Украина. Когда открываются глаза" 16+
16.45, 18.15, 23.45, 03.05 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ЗАКЛЮЧЕНИЕ" 16+
22.45 Большая игра 16+

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 Вести
11.30 60 минут 12+
14.00 Вести
14.55 Кто против? 12+
17.00 Вести
17.30 60 минут 12+
21.20 Т/с "ЕЛИЗАВЕТА" 16+
20.00 Вести
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
00.00 Их звали травники 16+
01.10 Х/ф "НА ПОРОГЕ ЛЮБВИ" 12+

НТВ
НТВ
Понедельник, 20 июня
04.50 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, 10.35 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "ПОД ЗАЩИТОЙ" 16+
23.25 Т/с "ПЁС" 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 Мультсериал" 0+
08.25 Х/ф "СТЮАРТ ЛИТТЛ" 0+
10.00 Х/ф "СТАРТРЕК. ВОЗМЕЗДИЕ" 12+
12.40 Х/ф "СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ" 16+
15.05 "Семейка Крудс" 6+
17.05 Х/ф "БОГИ ЕГИПТА" 16+
19.35 Х/ф "ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ" 16+
22.00 Х/ф "РЕГБИ" 16+
22.45 Х/ф "ЛЁД-2" 6+
01.10 Кино в деталях 18+
02.10 Х/ф "ДВОЙНОЙ ПРОСЧЁТ" 16+
03.50 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
05.45 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
05.15 Т/с "СНЕГ И ПЕПЕЛ" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.20, 18.30 Специальный репортаж 16+
10.05 Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12+
11.45 "Сделано в СССР" 12+
11.55 Д/с "Вечная Отечественная" 12+
13.50 Т/с "СПУТНИКИ" 16+
19.05, 02.45 Д/с "Хроника Победы" 16+
19.35 Д/с "Отечественное стрелковое оружие" 16+
20.20 Открытый эфир 16+
21.50 Между тем 12+
22.20 Д/с "Загадки века" 12+
23.05 Скрытые угрозы 16+

ОТР
06.00 ОСЕННИЕ КОЛОКОЛА 0+
07.20, 15.15 Календарь 12+
08.00 ОТРажение-1 12+
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости
10.10 ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ 16+
11.45 Новости Совета Федерации 12+
12.00, 13.20 ОТРажение-2 12+
15.50 Свет и тени 12+
16.20, 22.40, Прав!Да? 12+
17.00 "НЕБЕСНЫЙ СУД" 12+
17.50 Д/ф "1812" 16+
18.45 Специальный проект 12+
19.30, 01.00 ОТРажение-3 12+
21.00 "АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ" 12+
23.20 За дело! 12+
00.00 Большая страна 12+
00.15 Клуб главных редакторов 12+
02.35 Потомки 12+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.15 "Алексей Жарков. Эффект бабочки" 12+
09.00, 03.00 "ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА" 12+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 23.50 События
11.50, 18.20, 02.45 Петровка, 38 16+
12.00 Т/с "АКАДЕМИЯ" 12+
13.45, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с "СПЕЦЫ" 16+
17.00 "Месть брошенных жён" 16+
18.35 "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ" 12+
22.35 Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.20 "Расписные звезды" 16+
01.00 "Звёздные отчимы" 16+
01.40 "Ракетчики на продажу" 12+
02.20 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 Т/с "ЛАБОРАТОРИЯ ЛЮБВИ" 16+
06.40, 05.50 По делам несовершеннолетних 16+
09.05, 03.10 Давай разведёмся! 16+
10.05, 01.30 Тест на отцовство 16+
12.20, 00.25 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" 16+
13.25, 22.45 Т/с "ПОРЧА" 16+
13.55, 23.20 "ЗНАХАРКА" 16+
14.30, 23.50 "ВЕРНУ ЛЮБИМОГО" 16+
15.05 Х/ф "ВОЗМЕЗДИЕ" 16+

МАТЧ
06.00, 13.05, 23.05 Все на Матч! 12+
06.45 "КРОВЬЮ И ПОТОМ" 16+
09.15 Фестиваль 0+
09.40 Большая вода Александра Попова 12+
10.05 Второе дыхание. Игорь Григоренко 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Неизведанная Хоккейная Россия 12+
11.00 Пляжный Футбол. Сборная Санкт-Петербурга - "Дельта" (Саратов) 0+
12.00 Пляжный Футбол. "Спартак" (Москва) - ЦСКА 0+
13.00, 16.05, 19.35, 22.00, 00.00, 03.25 Новости
16.10, 19.40 Специальный репортаж 12+
16.30 Футбол. Лига чемпионов. "Челси" (Англия) - "Ливерпуль" (Англия) 0+
18.30 Есть тема! 12+
20.00, 22.05 "ЗАСТЫВШИЕ ДЕПЕШИ" 16+
00.05 Смешанные единоборства 16+
01.00 Нас не стереть! 0+
02.20 Громко 12+
03.30 Автоспорт. Чемпионат России по дрэг-рейсингу 0+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.45 Х/ф "ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА" 12+
07.20 Х/ф "ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ" 12+
09.30 ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ 16+
18.00 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ 16+
19.50 "СЛЕД" 16+

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
07.35 Черные дыры. Белые пятна 16+
08.15 Цвет времени 16+
08.35 Х/ф "ЩЕДРОЕ ЛЕТО" 6+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.00 ХХ Век. "Не верь разлукам, старина. Юрий Визбор" 16+
12.30, 20.50 Линия жизни 16+
13.25 "Гатчина. Свершилось" 16+
14.15 "Долгое эхо Роберта Рождественского" 16+
15.05 Д/ф "Екатеринбург. Особняк Тупиковых" 16+
15.35 Острова 16+
16.15 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ" 12+
17.40 Мастера исполнительского искусства. Государственный квартет им. А.П.Бородина 16+
18.45 Д/ф "Маргарита Лаврова. Принцесса оперетты" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Великие реки России. Чусовая 16+
21.45 ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ 0+
23.30 Цвет времени. Василий Поленов. Московский дворик 16+
01.15 Мастера исполнительского искусства. Дмитрий Маслеев 16+
02.15 "Николай Лебедев. Война без грима" 16+

ВТОРНИК, 21 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.30 Информационный канал 16+
15.00 Новости
15.20 Информационный канал 16+
18.00 Новости
18.15 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ЗАКЛЮЧЕНИЕ" 16+
22.45 Большая игра 16+
23.45 Информационный канал 16+
03.00 Новости
03.05 Информационный канал 16+

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 Вести
11.30 60 минут 12+
14.00 Вести
14.55 Кто против? 12+
17.00 Вести
17.30 60 минут 12+
20.00 Вести
21.20 Т/с "ЕЛИЗАВЕТА" 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
00.00 Х/ф "ВОЙНА ЗА ПАМЯТЬ" 12+
01.45 Х/ф "СОРОКАПЯТКА" 12+

НТВ
04.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, 10.35 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "ПОД ЗАЩИТОЙ" 16+
23.25 Т/с "ПЁС" 16+
03.10 Их нравы 0+
03.30 Т/с "ШАМАН. НОВАЯ УГРОЗА" 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 М/ф "Три кота" 0+
06.15 М/ф "Драконы и всадники олуха" 6+
07.00 Мультсериал 0+
09.00 Просто кухня 12+
10.05 Уральские пельмени. Смехbook 16+
10.45 Т/с "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" 12+
16.00, 22.00 Х/ф "РЕГБИ" 16+
17.05 Х/ф "ЛЁД-2" 6+
19.40 Х/ф "ПАССАЖИРЫ" 16+
23.00 ЗВЁЗДНЫЙ ДЕСАНТ 16+
01.25 Х/ф "АЛЕКСАНДР" 16+
04.15 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
05.50 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
05.20 Т/с "БЕЗ ПРАВИЛ" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.15 "Освобождение" 16+
09.45 Т/с "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12+
11.20, 20.20 Открытый эфир 16+
13.50 "СПУТНИКИ" 16+
18.15 Специальный репортаж 16+
18.55 "Отечественное стрелковое оружие" 16+
21.50 Между тем 12+
22.20 "Неизвестная война. Великая Отечественная" 16+
23.25 Легенды армии 12+
00.15 "Обыкновенный фашизм" 16+

ОТР
05.35, 17.00 Т/с "НЕБЕСНЫЙ СУД" 12+
06.25, 17.50 Д/ф "1812" 16+
07.20, 15.15 Календарь 12+
08.00 ОТРажение-1 12+
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости
10.10 АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ 12+
11.45, 00.45 Большая страна 12+
12.00, 13.20 ОТРажение-2 12+
15.50 Финансовая грамотность 12+
16.20, 22.25, 04.00 Прав!Да? 12+
18.45 Специальный проект 12+
19.30, 01.00 ОТРажение-3 12+
21.00 Х/ф "ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ" 12+
23.05 "Последний герой" 12+
00.15, 05.05 Активная среда 12+
02.35 Потомки 12+
03.00 Домашние животные 12+
03.30 "Книжные аллеи. Адреса и строки" 6+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.15 Д/с "Большое кино" 12+
08.50, 03.05 "ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА" 12+
10.40, 04.45 "Виктор Проскурин. Бей первым!" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 23.50 События
11.50, 18.10, 02.50 Петровка, 38 16+
12.05 Т/с "АКАДЕМИЯ" 12+
13.45, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.10 Т/с "СПЕЦЫ" 16+
17.00 Д/ф "Охотницы на миллионеров" 16+
18.25 ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-2 12+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 "Жанна Прохоренко. 30 лет одиночества" 16+
00.20 Д/ф "90-е. Криминальные жены" 16+
01.05 Хроники московского быта 16+
01.45 "Три генерала - три судьбы" 12+

ДОМАШНИЙ
06.30, 06.00 По делам несовершеннолетних 16+
09.00, 03.15 Давай разведёмся! 16+
10.00, 01.35 Тест на отцовство 16+
12.15, 00.30 Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" 16+
13.20, 22.50 Т/с "ПОРЧА" 16+
13.50, 23.25 "ЗНАХАРКА" 16+
14.25, 00.00 Т/с "ВЕРНУ ЛЮБИМОГО" 16+
15.00 Х/ф "НОТЫ ЛЮБВИ" 16+
19.00 Х/ф "БЕДНАЯ САША" 16+
05.45 Пять ужинов 16+

МАТЧ
06.00, 13.05 Все на Матч! 12+
06.40 Смешанные единоборства. UFC 16+
07.50 Спортивный детектив. Повелитель времени 12+
08.50 Американский Футбол. Женщины. "Атланта Стим" - "Омаха Харт" 16+
09.40 Андрей Аршавин меняет профессию 12+
10.05 Диалоги о рыбалке 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Самые сильные 12+
11.00, 01.00 Нас не стереть! 0+
12.05 Громко 12+
13.00, 15.55, 19.35, 22.00, 00.00, 02.20 Новости
16.00 Специальный репортаж 12+
16.20 Футбол. "Барселона" - ПСЖ 0+
18.30 Есть тема! 12+
19.40 "Кубок PARI Премьер". Специальный репортаж 12+
20.00, 22.05 "ЗАСТЫВШИЕ ДЕПЕШИ" 16+
23.05 Все на Кубок PARI Премьер! Прямой эфир

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25 Т/с "БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ" 16+
09.30, 10.20, 13.30 Т/с "ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ" 16+
18.00 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3" 16+
19.50, 00.30 Т/с "СЛЕД" 16+
23.10 Т/с "СВОИ-3" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Цвет времени. Уильям Тёрнер 16+
07.45 Великие реки России. Чусовая 16+
08.40, 16.15 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ" 12+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.00 ХХ Век. КиноПанорама. Мастера советского кино 16+
12.45, 21.45 Х/ф "СОРОК ПЕРВЫЙ" 12+
14.15 Игра в бисер 16+
15.05 Эрмитаж 16+
15.35 Сати. Нескучная классика... 16+
17.40 Мастера исполнительского искусства. Дмитрий Маслеев 16+
18.40 Д/ф "Николай Дупак. Судьба длиною в век" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Великие реки России. Северная Двина 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Белая студия 16+
23.10 Д/ф "Ярославль. Замок Никиты Понизовкина" 16+
01.30 Мастера исполнительского искусства. Государственный квартет им. А.П.Бородина 16+
02.40 Т/с "ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО. ИЗВОЗЧИК" 16+

СРЕДА, 22 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.30 Информационный канал 16+
15.20 Информационный канал 16+
18.15 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ЗАКЛЮЧЕНИЕ" 16+
22.45 Т/с "КРЕПОСТЬ" 16+
00.30 Д/ф "Парад побежденных" 12+
01.20, Информационный канал 16+
03.05 Информационный канал 16+

РОССИЯ 1
04.00, 00.00 22 июня, Ровно в четыре утра... Реквием Роберта Рождественского 12+
05.10, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
21.20 Т/с "ЕЛИЗАВЕТА" 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.10 Х/ф "ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА" 12+

НТВ
05.00 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, 10.35 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "ПОД ЗАЩИТОЙ" 16+
23.25 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
01.05 Поиск 12+
01.50 "СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ" 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05, 07.00 М/ф "Три кота" 0+
06.15 М/ф "Драконы и всадники олуха" 6+
09.00 Просто кухня 12+
10.20 Т/с "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" 12+
16.05, 22.00 Х/ф "РЕГБИ" 16+
17.05 Х/ф "ЗВЁЗДНЫЙ ДЕСАНТ" 16+
19.40 МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ 16+
23.00 Х/ф "СТАРТРЕК. ВОЗМЕЗДИЕ" 12+
01.35 Х/ф "ЗВЕЗДА РОДИЛАСЬ" 18+
03.45 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
05.40 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
05.25, 12.25, 15.20, 16.15, 17.15, 18.15, 19.30, 20.10, 21.10, 22.10, 23.10, 00.10, 01.10 Д/с "Неизвестная война. Великая Отечественная" 16+
10.30 Мемориальная акция "Свеча памяти" 6+
15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00 Новости дня 16+
02.00 Вечер памяти "В сердце матери" 12+

ОТР
04.40 "Легенды русского балета" 12+
05.35, 17.00 "НЕБЕСНЫЙ СУД" 12+
06.25 Д/ф "1812" 16+
07.20, 15.15 Календарь 12+
08.00 ОТРажение-1 12+
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости
10.10 Х/ф "ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ" 12+
11.35, 18.35, 05.05 Вспомнить всё 12+
12.00, 13.20 ОТРажение-2 12+
15.50 Активная среда 12+
16.20, 22.45 Прав!Да? 12+
17.55, 00.15 За дело! Поговорим 12+
19.30, 01.00 ОТРажение-3 12+
21.00 Х/ф "БЕЛЫЙ ТИГР" 16+
23.25 Д/ф "Женщина из убитой деревни" 16+
02.35 Потомки 12+
03.00 Домашние животные 12+
03.30 "Книжные аллеи. Адреса и строки" 6+
04.40 "Легенды русского балета" 12+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.15 Д/с "Большое кино" 12+
08.45, 03.00 Х/ф "ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО" 12+
10.40, 04.40 Д/ф "Евгений Весник. Обмануть судьбу" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 23.50 События
11.50, 18.10, 02.50 Петровка, 38 16+
12.05 Т/с "АКАДЕМИЯ" 12+
13.45, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с "СПЕЦЫ" 16+
17.00 "Проклятые звёзды" 16+
18.25 Х/ф "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-3" 12+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Прощание 16+
00.20 Д/ф "Удар властью. Галина Старовойтова" 16+
01.00 Знак качества 16+
01.40 "Остаться в Третьем рейхе. Лени Рифеншталь" 12+
02.25 Осторожно, мошенники! 16+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.00 По делам несовершеннолетних 16+
09.20, 03.20 Давай разведёмся! 16+
10.20, 01.40 Тест на отцовство 16+
12.30, 00.40 Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" 16+
13.35, 22.55 Т/с "ПОРЧА" 16+
14.05, 23.30 "ЗНАХАРКА" 16+
14.40, 00.05 "ВЕРНУ ЛЮБИМОГО" 16+
15.15 "КАКОЙ ОНА БЫЛА" 16+
19.00 "БЕДНАЯ САША" 16+

МАТЧ
05.15, 13.05, 23.05, 03.15 Все на Матч! 12+
05.55, 18.30 Есть тема! 12+
06.15 "НЕСЛОМЛЕННЫЙ" 16+
08.50 Американский Футбол. Лига легенд. Женщины. "Нэшвилл Найтс" - "Остин Акустик" 16+
09.40 Андрей Аршавин меняет профессию 12+
10.05 Диалоги о рыбалке 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Автоспорт. Чемпионат России по дрэг-рейсингу 0+
11.00 Нас не стереть! 0+
12.05 Несвободное падение. Елена Мухина 12+
13.00, 16.05, 19.35, 22.00, 00.00, 03.10 Новости
16.10, 02.50 Специальный репортаж 12+
16.30 Футбол. Кубок PARI Премьер. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Нижний Новгород" 0+
19.40 "Кубок PARI Премьер". Специальный репортаж 12+
20.00, 22.05 "ЗАСТЫВШИЕ ДЕПЕШИ" 16+
00.05 Смешанные единоборства. UFC. 05.55,

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25 "Живая история" 12+
05.50"БЛОКАДА" 12+
13.40 Т/с "ОРДЕН" 12+
18.00"МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3" 16+
19.50 Т/с "СЛЕД" 16+
23.10 Т/с "СВОИ-3" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05, 12.20, 14.15, 15.35, 17.15, 21.45 Мальчики державы 16+
07.35 Т/с "ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ДУГА ВАСИЛИЯ ПЕТРОВА" 16+
07.50 Великие реки России. Северная Двина 16+
08.40, 16.05 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ" 12+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.00 Д/ф "Путешествие по Москве" 16+
12.45, 22.10 Х/ф "ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА" 0+
14.45 Т/с "ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО. ИЗВОЗЧИК" 16+
15.05 Борис Покровский. Ростовское действо 16+
17.45, 01.05 К.Бодров. Реквием на стихи Р.Рождественского. Сергей Гармаш, Юрий Башмет и Всероссийский юношеский симфонический оркестр 16+
18.35, 01.50 Д/ф "Евгений Куропатков. Монолог о времени и о себе" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Великие реки России. Обь 16+
20.45 Линия жизни 16+
02.45 Цвет времени. Леонид Пастернак 16+

ЧЕТВЕРГ, 23 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.30 Информационный канал 16+
15.20 Информационный канал 16+
18.15 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ЗАКЛЮЧЕНИЕ" 16+
22.45 Т/с "КРЕПОСТЬ" 16+
00.30 Д/ф "Невский пятачок. Последний свидетель" 12+
01.25 Информационный канал 16+
03.05 Информационный канал 16+

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, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
21.20 Т/с "ЕЛИЗАВЕТА" 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
00.00 "АЛЬФРЕД РОЗЕНБЕРГ. НЕСОСТОЯВШИЙСЯ КОЛОНИЗАТОР ВОСТОКА" 16+
00.55 МЫ ИЗ БУДУЩЕГО 16+
03.10 МЫ ИЗ БУДУЩЕГО-2 16+

НТВ
04.55 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, 10.35 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "ПОД ЗАЩИТОЙ" 16+
23.25 ЧП. Расследование 16+
23.55 Поздняков 16+
00.10 Мы и наука. Наука и мы 12+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 Мультсериалы 0+
09.00 Просто кухня 12+
10.05 Уральские пельмени. Смехbook 16+
10.55 Т/с "ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ" 12+
16.10, 22.00 Х/ф "РЕГБИ" 16+
17.10 Х/ф "ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА" 12+
19.25 Х/ф "ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2" 12+
22.55 Х/ф "СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ" 16+
01.20 Х/ф "КТО НАШ ПАПА, ЧУВАК?" 18+
03.10 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
05.50 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
06.30 "Освобождение" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
09.30 "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" 12+
11.20, 20.20 Открытый эфир 16+
13.15, 18.25 Специальный репортаж 16+
14.55 Специальный репортаж. День Победы. Противостояние 16+
15.55 "БУДУ ПОМНИТЬ" 16+
19.00 "Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову" 16+
21.50 Между тем 12+
22.20 Код доступа 12+
23.05 Легенды науки 12+
23.55 "САШКА" 12+

ОТР
05.35, 17.00 "НЕБЕСНЫЙ СУД" 12+
06.25, 17.50 Д/ф "1812" 16+
07.20, 15.15 Календарь 12+
08.00 ОТРажение-1. Республика Адыгея 16+
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости
10.10 Х/ф "БЕЛЫЙ ТИГР" 16+
12.00, 13.20 ОТРажение-2. Республика Адыгея 16+
15.50 Вспомнить всё 12+
16.20, 22.25 Прав!Да? 12+
18.45 Специальный проект 12+
19.30 ОТРажение-3. Республика Адыгея 16+
21.00 Х/ф "КУРЬЕР" 12+
23.05 Д/ф "Станиславский. Жажда жизни" 12+
00.30 Великие полководцы на Красной площади 12+
00.40 "Парад Победы" 12+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.10 Д/с "Большое кино" 12+
08.40, 03.05 Х/ф "ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. РОМАНТИК ИЗ СССР" 12+
10.40 Д/ф "Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 23.50 События
11.50, 02.50 Петровка, 38 16+
12.00 Т/с "АКАДЕМИЯ" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с "СПЕЦЫ" 16+
17.00 Д/ф "Тайные дети звёзд" 16+
18.15 Х/ф "ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-4" 12+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Д/ф "Актёрские драмы. "Печки-лавочки" 12+
00.20 Д/ф "Удар властью. Иван Рыбкин" 16+
01.05 Д/ф "Брежнев против Косыгина. Ненужный премьер" 12+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.10 По делам несовершеннолетних 16+
08.40, 03.20 Давай разведёмся! 16+
09.40, 01.40 Тест на отцовство 16+
11.55, 00.40 Т/с "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" 16+
13.00, 22.55 Т/с "ПОРЧА" 16+
13.30, 23.30 "ЗНАХАРКА" 16+
14.05, 00.05 "ВЕРНУ ЛЮБИМОГО" 16+
14.40 ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ 16+
19.00 Х/ф "БЕДНАЯ САША" 16+
05.00 6 кадров 16+

МАТЧ
13.05, 02.15 Все на Матч! 12+
06.25, 18.30 Есть тема! 12+
06.45 Karate Combat 2022 г. Эпизод 1 16+
08.20 Второе дыхание. Дмитрий Саутин 12+
08.50 Американский Футбол. Лига легенд. Женщины. "Сиэтл Мист" - "Атланта Стим" 16+
09.40 Андрей Аршавин меняет профессию 12+
10.05 Диалоги о рыбалке 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Самые сильные 12+
11.00 Нас не стереть! 0+
12.35 Неизведанная Хоккейная Россия 12+
13.00, 16.00, 19.35, 22.00, 00.00, 03.00 Новости
16.05, 19.40 Специальный репортаж 12+
16.25 Футбол. Лига чемпионов. "Манчестер Сити" - "Тоттенхэм" 0+
20.00, 22.05 Т/с "КЛЯНЁМСЯ ЗАЩИЩАТЬ" 16+
23.05, 00.05 "13 УБИЙЦ" 16+
01.45 Матч! Парад 16+
03.05 Футбол. "Ливерпуль" - "Барселона" 0+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25 Т/с "ОРДЕН" 12+
08.30, 09.30, 09.55, 10.50, 11.45 Т/с "ВЕТЕРАН" 16+
12.40, 13.30 Т/с "ОПЕРАЦИЯ "ДЕЗЕРТИР" 16+
18.00, 18.55 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3" 16+
19.50 Т/с "СЛЕД" 16+
23.10 Т/с "СВОИ-3" 16+

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 "ПЕРВЫЕ В МИРЕ" 16+
07.50 Великие реки России. Обь 16+
08.35 Т/с "ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО. ФОНАРЩИК" 16+
08.50, 16.15 "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ" 12+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.00 ХХ Век. Веселые ребята 16+
12.10 "Ярославль. Замок Никиты Понизовкина" 16+
12.40, 21.45 Х/ф "ПЕЧКИ-ЛАВОЧКИ" 16+
14.20 Абсолютный слух 16+
15.05 Моя любовь - Россия! 16+
15.35 Белая студия 16+
17.25, 02.40 Цвет времени. Караваджо 16+
17.45, 00.55 Мастера исполнительского искусства. Александр Бузлов и Андрей Гугнин 16+
18.45 "Николай Лебедев. Война без грима" 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Великие реки России. Волга 16+
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Энигма. Тина Кузнецова 16+
23.20 Т/с "ПЕРВЫЕ В МИРЕ. СИНХРОФАЗОТРОН ВЕКСЛЕРА" 16+
01.55 Д/ф "Николай Дупак. Судьба длиною в век" 16+

В программе возможны изменения

ГРУППОВЫЕ ТУРЫ 2022
АБХАЗИЯ
01.10-12.10.2022
39900 руб с перелетом*
КАЗАНЬ
Экскурсии 23.10-28.10.22
42200 руб с перелетом*
*перелет по субсидированному тарифу для женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет
БАЗЫ ОТДЫХА В ПРИМОРЬЕ:
(проживание, питание, проезд)
МЕЧТА июль-август от 23600 руб 8 дней
ЗЕЛЕНЫЙ МЫС август от 26050 руб
ШЕПАЛОВО август от 24700 руб
ОАЗИС август от 14600 руб 8 дней, 12300 руб 6 дней
(проживание, проезд)
! В СЕНТЯБРЕ СКИДКИ
реклама 2123
РТО 017460
туристическая компания идзуми
www.izumi-tour.ru
Хабаровск, Амурский бульвар, 17
тел. 57-41-91, 57-61-29, 62-60-85

ООО МЦ «МиРиТ»
«МиРиТ» медицинский центр
НОВИНКА!
СКТ МРТ УЗИ
СО СКИДКАМИ до 20%
*до 31.07.22
условия по т.:91-23-23
Комплексный подход к диагностике и лечению!
www.mirit-med.ru
Хабаровск, ул. Пушкина, 38А
т.: (4212) 91-23-23
реклама 2935
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЯ «ПРИОРИТЕТ»
Все виды стоматологической помощи
реклама 256
5 ЛЕТ ГАРАНТИИ
*Имплант от 22900 руб.
*Терапевтическая чистка от 3500 руб.
*Циркониевая коронка от 12900 руб.
Доступно, быстро, гарантия!
* действительно до 30.06.2022
Бесплатные консультации, составление плана лечения
Звони: 56-00-00
8-914-542-23-66
Хабаровск, ул.Запарина, 137
www.prioritetstom.ru
e-mail:prioritetstom@mail.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Путешествуй с нами
Групповые туры для пенсионеров
Субсидированные билеты
ИРИНАТУР 45-46-40
Хабаровск, Уссурийский б-р, 16, офис 8
+7-914-772-37-47
ООО «ИринаТур»
ЭЛЬТУР +7-914-195-88-85
Хабаровск, ул.Ким Ю Чена 44, корп. И
+7-924-200-40-60
ИП Путинцева И.Ю.
РТО 000811 3013 реклама
ИЮНЬ-ИЮЛЬ Тур выходного дня Владивосток
29.07-02.08 – 14600 руб. + ж/д билеты
Советская Гавань с 30 июня по 3 июля (Фестиваль первой горбуши)
Камчатка с 17 по 21 июля, с 7-11 августа
АВГУСТ Сочи с 13 по 25 августа Пансионат «Солнышко»
СЕНТЯБРЬ
с 10 по 25 сентября - Казань (экскурсии) + Крым (Гурзуф)
с 10 по 24 сентября - Казань (экскурсии) + Турция (отдых на море)
Абхазия с 8 по 21 сентября, с 14 по 27 сентября
Беларусь с 24 сентября по 7 октября от 47900+ а/б
ОКТЯБРЬ
с 3 по 16 октября - Калининград (санаторий «Янтарный берег»)
с 1 по 13 октября - «Нарзаны Северного Кавказа» санаторий «Чайка»
Владивосток, Биробиджан
с 8 по 20 октября Кисловодск санаторий «Солнечный»
Сахалин с 7 по 10 октября
ДЕКАБРЬ
с 8 по 22 декабря - СОЧИ + АБХАЗИЯ (3 дня)

В ТИПОГРАФИЮ ТРЕБУЕТСЯ СОТРУДНИК
(подработка)
ТРЕБОВАНИЯ: аккуратность, исполнительность, обучаемость, внимательность.
ОБЯЗАННОСТИ: несложный ручной труд.
НА ОБРАБОТКУ ПОЛИГРАФИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ:
календарей, блокнотов и т.д.
ЗВОНИТЬ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ с 9:00 до 18:00
т. 8-909-800-85-66

«Серебряные туры»: Казань? Это по пути!

Каждый раз отправляешься на море, а совесть мучает: ведь в стране столько всего интересного, неизведанного! В туристической компании «Бизнес Мозаика» к этим терзаниям прислушиваются и каждый год предлагают новые программы для таких туристов. В этом сезоне тур «Казань + Сочи»!

Казань – это город из разряда «не увидел – прожил жизнь зря». Столица Татарстана стабильно становится третьим по посещаемости городом России.

Памятников здесь хоть отбавляй: храмы, площади, ханские мавзолеи...! И все это «дышит», находит продолжение уже в современной культуре: национальных театрах, языке, кухне. Здесь мусульмане празднуют русские праздники, а русские отмечают мусульманские даты. Этот город одновременно древний и современный, большой и уютный, насыщенный и спокойный.

4 дня увлекательных экскурсий для туристических гурманов готовы! Вот некоторые из них:

Казанский Кремль – главная достопримечательность города, его сердце, памятник ЮНЕСКО. Это — официальная резиденция Президента Республики Татарстан и государственный музей-заповедник, который ежегодно посещают тысячи туристов.

Предусмотрено и посещение историко-археологического комплекса Болгар, который включен в список памятников Всемирного наследия ЮНЕСКО. Во время экскурсии можно побродить меж белокаменных останков древних зданий, представив, как много веков назад здесь кипела жизнь.

А то, что в Татарстане не построили люди, построила

сама природа. И еще неизвестно, какие достопримечательности более чудесны!

После активной экскурсионной программы перенесемся в город-курорт Сочи. Морской загар, ласковое море, вкусный шашлык...

Вы с нами за чудесами?

В Казань за теплым приёмом, сладким чак-чаком, в Сочи за прекрасной атмосферой морского курорта.

Такое необычное путешествие надолго запомнится!

реклама 3028
БИЗНЕС МОЗАИКА
АО «Бизнес Мозаика»
РТО 000480
ОГРН 1022700917062
г.Хабаровск, ул.Ленинградская, 56-б, тел.: (4212) 38-39-50, 310-226, 8-914-772-53-90
г.Комсомольск-на-Амуре, пр.Ленина, 58, тел.: (4217) 53-20-33, 8-914-400-51-49
E-mail: biznes@mozaika.kht.ru www.biznes-mozaika.ru

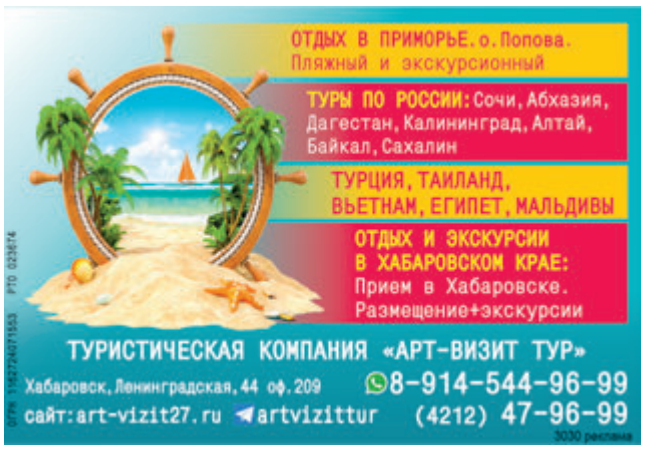
ТУРЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ с учетом субсидированных авиабилетов

ТУР	ДАТА	ЦЕНА ПОЛНАЯ	КЕШБЭК*	ЦЕНА
ВЛАДИВОСТОК, экскурсии 3 дня + отдых на море **ЛИВАДИЯ** (б/о «Радуга») 8 дней	6-15 августа			От 37000 + жд билет
ВЛАДИВОСТОК, 7 дней: экскурсии 2 дня + отдых	6-12 августа			От 32800 + жд билет
АНАПА	7-17 сентября			От 55800
АНАПА – АДЫГЕЯ (3 дня) **– АНАПА**	7-17 сентября			От 64500
Москва + КАЗАНЬ, 4 дня + **СОЧИ** (7 ночей)	1-13 сентября			От 59550
СОЧИ	5-18 сентября			От 49900
СОЧИ + **АБХАЗИЯ**	5-18 сентября			От 62600
СОЧИ, санаторий «Знание»	2-14 октября	63800	12760	От 51040
КИСЛОВОДСК	15-27 октября	49800	9960	От 39840

Количество авиабилетов по льготным ценам ограничено!!!

* Программа осеннего туристического кешбэка планируется с 1 октября 2022 г. (период поездки), точные даты и условия станут известны во второй половине лета. Уточняйте информацию в офисах АО «Бизнес Мозаика»!

Схема автодороги Хабаровск – Владивосток



– АЗС
– ПУНКТ ПИТАНИЯ

- **Хабаровск**
- Корфовский
- Зоевка
- Переяславка (60 км / 709 км)
- Хор
- Новостройка
- Вяземский (120 км / 649 км)
- Отрадное
- Котиково
- Лермонтовка (178 км / 591 км)
- Бикин (221 км / 547 км)
- Лучегорск (272 км / 497 км)
- Пожарское
- Знаменка
- Дальнереченск (350 км / 419 км)
- Ружино (400 км / 369 км)
- Лесное
- Горные Ключи (435 км / 334 км)
- Кировский
- Руновка
- Спасск-Дальний (528 км / 241 км)
- Дмитриевка
- Черниговка
- Монастырище (589 км / 180 км)
- Кремово
- Михайловка (549 км / 120 км)
- Воздвиженка
- **Уссурийск** (689 км / 80 км)
- Раздольное
- Вольно-Надежнинское
- Артем
- **Владивосток**

Краскино, Зарубино, Андреевка, Славянка, Барабаш, Занадворовка, Нежино, Шкотово, Смоляниново, Романовка, Большой Камень, Фокино, Душкино, Волчанец, **Находка**

ПЯТНИЦА, 24 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, **15.00** Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.30, **15.20**, **01.25** Информационный канал 16+
18.00 Вечерние Новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 К 60-летию Виктора Цоя. Последний концерт 12+
22.45 Группа “Кино”- 2021 г 12+
00.40 Д/ф “Цой - “Кино” 16+

РОССИЯ 1
05.00, **09.30** Утро России 12+
09.00, **14.30** Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00 Вести
11.30 60 минут 12+
14.00 Вести
14.55 Кто против? 12+
17.00 Вести
17.30 60 минут 12+
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 Х/ф “ТАРАС БУЛЬБА” 16+
00.00 Х/ф “ОДИНОЧКА” 12+
02.00 Х/ф “ПЛОХАЯ СОСЕДКА” 12+

НТВ
04.45 Т/с “УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ” 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
09.25, **10.35** Т/с “МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ” 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.50 ДНК 16+
20.00 Т/с “ПОД ЗАЩИТОЙ” 16+
23.55 Своя правда 16+
01.40 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
02.05 Квартирный вопрос 0+
02.55 Таинственная Россия 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 Мультсериалы 0+
09.00 Просто кухня 12+
10.05 Х/ф “НИЩЕБРОДЫ” 12+
11.55 Х/ф “ДВОЙНОЙ КОПЕЦ” 16+
14.05 Х/ф “РЕГБИ” 16+
15.00 Шоу уральских пельменей 16+
21.00 Х/ф “ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ” 12+
23.05 Х/ф “ДЕВЯТАЯ” 16+
01.05 Х/ф “СКВОЗНЫЕ РАНЕНИЯ” 16+
02.50 Т/с “ВОРОНИНЫ” 16+

ЗВЕЗДА
06.00 Д/ф “Легенды госбезопасности” 16+
06.45 Х/ф “ПОЛЕТ С КОСМОНАВТОМ” 12+
08.40, **09.15** Д/ф “Через минное поле к пророкам” 16+
09.00, **13.00**, **18.00** Новости дня 16+
10.10, **13.15**, **18.55** Т/с “ЗАСТАВА ЖИЛИНА” 16+
18.40 Время героев 16+
21.15 Здравствуйте, товарищи! 16+
22.15 Д/ф “Битва оружейников” 16+
23.00 “БУДУ ПОМНИТЬ” 16+
00.40 Х/ф “ЗАБУДЬТЕ СЛОВО СМЕРТЬ” 12+
02.00 Х/ф “ТЕНЬ” 16+
03.50 Х/ф “БЕССМЕРТНЫЙ ГАРНИЗОН” 12+

ТВ ЦЕНТР
06.00 Настроение 12+
08.00 Х/ф “АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ. МАСКАРАДЪ СО СМЕРТЬЮ” 12+
11.30, **14.30**, **17.50** События
11.50, **18.10**, **04.15** Петровка, 38 16+
12.05 Т/с “АКАДЕМИЯ” 12+
13.45 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.10 Т/с “СПЕЦЫ” 16+
17.00 “Актёрские драмы. Роль как приговор” 12+
18.25 “ВЫСТРЕЛ В СПИНУ” 12+
20.10 Х/ф “ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА” 12+
22.00 В центре событий 16+
23.00 Приют комедиантов 12+
00.30 Х/ф “ЗОРРО” 6+
02.25 Х/ф “ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ” 16+
04.30 Х/ф “ЗАСТАВА В ГОРАХ” 12+

МАТЧ
06.15 Karate Combat 2022 г. Эпизод 2 16+
07.50 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. 0+
08.20 Второе дыхание. Валерий Минько 12+
08.50 Американский Футбол. Лига легенд. Женщины. “Остин Акустик” - “Лос-Анджелес Темптейшен” 16+
09.40 Андрей Аршавин меняет профессию 12+
10.05 Диалоги о рыбалке 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Самые сильные 12+
11.00 Смешанные единоборства. АСА 16+
12.05 Несвободное падение. Оксана Костина 12+
13.00, **16.00**, **19.35**, **22.00**, **00.00** Новости
16.05 Специальный репортаж 12+
16.25 Футбол. “Бавария” - ПСЖ 0+
19.40 Лица страны 12+
20.00, **22.05** “КЛЯНЁМСЯ ЗАЩИЩАТЬ” 16+
23.05 “В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ” 16+

РОССИЯ К
06.30, **07.00**, **07.30**, **08.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.00** Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35 Цвет времени. Микеланджело Буонарроти. Страшный суд 16+
07.50 Великие реки России. Волга 16+
08.35 Т/с “ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО. КОРОБЕЙНИК” 16+
08.50 Х/ф “ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ” 12+
10.15 Х/ф “БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО” 0+
11.40, **14.15** Острова 16+
12.20 Т/с “ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ЮРИЙ КНОРОЗОВ. ТАЙНА РУКОПИСЕЙ МАЙЯ” 16+
12.40 “ДНЕВНОЙ ПОЕЗД” 12+
15.05 Письма из провинции 16+
15.35 Энигма. Тина Кузнецова 16+
16.15 “Дом на Гульваре” 16+
17.10 Д/ф “Марина Ладынина. Кинозвезда между серпом и молотом” 16+
17.50, **01.25** Мастера исполнительского искусства. Сергей Догадин и Филипп Копачевский 16+
18.45 Царская ложа 16+
19.45 Искатели. Алхимик из-под Калуги 16+
20.35 Х/ф “ИДУ НА ГРОЗУ” 0+
23.20 Х/ф “ПОСЛЕДНЯЯ “МИЛАЯ БОЛГАРИЯ” 18+
02.20 Мультфильмы

ОТР
06.25, **18.00** Д/ф “1812” 16+
07.20, **15.15** Календарь 12+
08.00 ОТРажение-1 12+
10.00, **13.00**, **15.00**, **19.00** Новости
10.10 Х/ф “КУРЬЕР” 12+
11.30 “Взлётная полоса. Аэропорты России” 12+
12.00, **13.20** ОТРажение-2 12+
15.55 Великие полководцы на Красной площади 12+
16.05 Д/ф “Парад Победы” 12+
16.25 Концерт военных песен 12+
17.30 Д/ф “Женщина из убитой деревни” 16+
19.30 ОТРажение-3 12+
21.00 Х/ф “ГОРОД ЗЕРО” 16+
22.40 Моя история 12+
23.25 Х/ф “РЕЗНЯ” 16+
00.45 Х/ф “БААРИЯ” 16+

ДОМАШНИЙ
06.30, **04.50** По делам несовершеннолетних 16+
08.50, **03.05** Давай разведёмся! 16+
09.50, **01.25** Тест на отцовство 16+
12.05, **00.20** Т/с “ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ” 16+
13.10, **22.45** Т/с “ПОРЧА” 16+
13.40, **23.15** “ЗНАХАРКА” 16+
14.15, **23.50** “ВЕРНУ ЛЮБИМОГО” 16+
14.50 Х/ф “Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!” 16+
19.00 Х/ф “УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ” 16+
04.45 6 кадров 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00, **09.00**, **13.00**, **17.30** Известия 16+
05.30, **09.30** Т/с “ОПЕРАЦИЯ “ДЕЗЕРТИР” 16+
09.50, **13.30**, **18.00** Т/с “СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ” 16+
18.40 “ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4” 16+
22.00 Праздничное шоу “Алые паруса” 2022 г 12+
01.00 “АЛЫЕ ПАРУСА” 12+

СУББОТА, 25 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро 12+
07.40 Алые паруса- 2022 г. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, **12.00**, **15.00** Новости
10.10 Парад побежденных 12+
11.20, **12.15** Видели видео? 0+
13.35 “Порезанное кино” 12+
14.35, **15.15** “СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА” 12+
16.50 “Наталья Варлей. Одна маленькая, но гордая птичка” 12+
18.00 Вечерние Новости
18.20 На самом деле 16+
19.25 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, **17.00**, **20.00** Вести
11.25 Доктор Мясников 12+
12.30 Т/с “ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕРТВА” 16+
18.00 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф “ЧУЖАЯ СЕМЬЯ” 12+
05.30, **03.20** Х/ф “ЛЮБОВЬ ДЛЯ БЕДНЫХ” 12+

НТВ
05.15 ЧП. Расследование 16+
05.40 “ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ” 16+
07.20 Смотр 0+
08.00, **10.00**, **16.00** Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 0+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.05 Однажды... 16+
14.00 Своя игра 0+
15.00, **16.20** Следствие вели... 16+
18.00 По следу монстра 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Подвиг разведчика 16+
00.00 Международная пилорама 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 Мультфильмы” 6+
08.25, **10.00** Шоу уральских пельменей 16+
09.00, **09.30** Просто кухня 12+
11.05 “ИНДИАНА ДЖОНС. В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА”, “ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ”, ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД”, “ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА” 12+
21.00 “БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ-2049” 16+
00.15 “ДВОЙНОЙ КОПЕЦ” 16+

ЗВЕЗДА
05.25 ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС 12+
07.00, **08.15**, **03.45** Х/ф “ЗОЛОТЫЕ РОГА” 6+
08.00, **13.00**, **18.00** Новости дня 16+
08.35 Легенды кино 12+
09.25 “Улика из прошлого” 16+
10.05 Д/с “Загадки века” 12+
10.55 Д/с “Война миров” 16+
11.40 Не факт! 12+
12.10 СССР. Знак качества 12+
13.15 Легенды музыки 12+
13.40 Круиз-контроль 12+
14.15, **18.30** “УЗНИК ЗАМКА ИФ” 12+
19.30 Х/ф “ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА” 12+
22.25 ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА 12+
01.00 “ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...” 12+

ТВ ЦЕНТР
06.10 “ВЫСТРЕЛ В СПИНУ” 12+
07.35 Православная энциклопедия 6+
08.05 ЗОЙКИНА ЛЮБОВЬ 16+
10.00 Самый вкусный день 6+
10.30 Москва резиновая 16+
11.00, **11.45** “ПОМОЩНИЦА” 12+
11.30, **14.30**, **23.15** События
13.25, **14.45** Х/ф “НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ” 12+
17.25 Х/ф “НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2” 12+
21.00 Постскриптум 16+
22.00 Право знать! 16+
23.25 Д/ф “90-е. Ритуальный Клондайк” 16+
00.10 Д/с “Дикие деньги” 16+
00.50 Специальный репортаж 16+
01.20 Хватит слухов! 16+
01.45 “Месть брошенных жён” 16+
02.25 Д/ф “Охотницы на миллионеров” 16+
03.05 “Проклятые звёзды” 16+
03.45 “Тайные дети звёзд” 16+
04.25 “Актёрские драмы. Роль как приговор” 12+

МАТЧ
05.00 Матч! Парад 16+
05.15, **15.05**, **19.10**, **00.00**, **02.00** Все на Матч! 12+
05.55 Есть тема! 12+
06.15 Karate Combat 2022 г. Эпизод 3 16+
07.50 Автоспорт. Российская Дрифт серия “Европа”. Трансляция из Москвы 0+
08.40 Американский Футбол. Лига легенд. Женщины 16+
09.30 Бильярд. “BetBoom Кубок Чемпионов” 0+
10.30 Новости 0+
10.35 Самые сильные 12+
11.00, **13.00** Бокс. Bare Knuckle FC. Элвин Брито против Луиса Паломино. Прямая трансляция 16+
15.00, **16.05**, **19.05**, **22.00**, **23.55** Новости
16.10 М/ф “Ну, погоди!” 0+
16.30 Х/ф “13 УБИЙЦ” 16+
20.00, **22.05** Т/с “КЛЯНЁМСЯ ЗАЩИЩАТЬ” 16+
23.05 Профессиональный бокс. 16+
00.25 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы 16+
02.30 Футбол. Кубок PARI Премьер. “Сочи” - “Зенит” 0+

РОССИЯ К
06.30 Борис Покровский. Ростовское действо 16+
07.05 М/ф “Бюро находок” 16+
07.40 Х/ф “ИДУ НА ГРОЗУ” 0+
10.05 Обыкновенный концерт 16+
10.35 Х/ф “ЧЕРНАЯ КУРИЦА, ИЛИ ПОДЗЕМНЫЕ ЖИТЕЛИ” 0+
11.45 Эрмитаж 16+
12.15 Черные дыры. Белые пятна 16+
12.55, **01.15** Д/ф “На холстах лета” 16+
13.35 Музыкальные усадьбы. Великий сказочник. Николай римский- корсаков 16+
14.05 Д/ф “Сын отечества” 16+
14.40 Х/ф “НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА” 0+
15.55 Д/ф “Беларусь. Несвижский замок” 16+
16.25 Хрустальный бал. Хрустальной Турандот 16+
17.50 Д/ф “Книга” 16+
18.40 Острова 16+
19.20 Х/ф “ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ” 0+
22.00 Маркус Миллер на фестивале джаз во Вьенне 16+
23.00 Кинескоп 16+
23.40 Х/ф “ДНЕВНОЙ ПОЕЗД” 12+
01.55 Искатели. Алхимик из-под Калуги 16+
02.40 М/ф “Прежде мы были птицами” 16+

ОТР
06.00 Большая страна 12+
06.55 Потомки. Вернадский. Эволюция разума 12+
07.20 За дело! 12+
08.00 “ЧУДАК ИЗ ПЯТОГО “Б” 0+
09.30 ОТРажение. Детям 0+
10.00, **17.00** Календарь 12+
11.00, **12.30**, **15.00**, **19.00** Новости
11.05 ОТРажение. Суббота 12+
12.35 Финансовая грамотность 12+
13.00 Сходи к врачу 12+
13.15, **03.05** Д/ф “Обыкновенное чудо академика Зильбера” 12+
15.10 “Великое освоение Сибири” 12+
16.05 Свет и тени 12+
16.30 Специальный проект 12+
16.45 Песня остаётся с человеком 12+

ДОМАШНИЙ
06.30 6 кадров 16+
07.25 “ДЕНЬ РАСПЛАТЫ” 16+
11.20 Х/ф “ПЕРЕЕЗД” 16+
19.00 Х/ф “ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК” 16+
22.40 Х/ф “ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ” 16+
02.25 Х/ф “ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ” 16+
05.05 Т/с “ЛАБОРАТОРИЯ ЛЮБВИ” 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Х/ф “МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ” 12+
14.20 Х/ф “АЛЫЕ ПАРУСА” 12+
16.00 “СОБАКА НА СЕНЕ” 12+
18.45 Х/ф “ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС” 12+
19.00 “САМОГОНЩИКИ” 12+
19.20 “СЛЕД” 16+
00.00 Известия. Главное 16+
00.55 Т/с “ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА” 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Лига Бокса. Финал. Прямой эфир из Москвы 16+
07.45 Играй, гармонь любимая! 12+
08.55 Здоровье 16+
10.00, **12.00**, **15.00** Новости
10.10 Документальный фильм 12+
11.10, **12.15** Видели видео? 0+
13.20 “ВОСКРЕСЕНСКИЙ” 16+
18.00 Вечерние Новости
18.15“Биологическое оружие лаборатории дьявола” 16+
19.15 Большая игра 16+
20.05 “Как развести Джонни Деппа” 16+
21.00 Время
22.35 Х/ф “АНИМАТОР” 12+
00.25 Д/ф “Анна Ахматова. Вечное присутствие” 12+

РОССИЯ 1
07.15 Устами младенца 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, **17.00** Вести
11.25 Доктор Мясников 12+
12.30 Т/с “ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕРТВА” 16+
18.00 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин 12+
22.40 Воскресный вечер 12+
01.30 Адмирал Колчак. Жизнь и смерть за Россию 12+

НТВ
05.00 ХОЛОДНОЕ БЛЮДО 16+
06.35 Центральное телевидение 16+
08.00, **10.00**, **16.00** Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Своя игра 0+
15.00, **16.20** Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.25 Звезды сошлись 16+
22.55 Секрет на миллион 16+
00.55 “ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ” 16+
02.35 Таинственная Россия 16+

СТС
06.00 Ералаш 0+
06.05 Мультсериалы 0+
07.55, **10.00** Шоу уральских пельменей 16+
09.00 Рогов+ 16+
11.25 ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 12+
13.40 ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2 12+
16.15 Х/ф “ПАССАЖИРЫ” 16+
18.35 Х/ф “ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ” 16+
21.00 Х/ф “ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ” 16+
23.45 Х/ф “МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ” 18+
02.00 Х/ф “ДЕВЯТАЯ” 16+
03.35 Т/с “ВОРОНИНЫ” 16+
05.50 6 кадров 16+

ЗВЕЗДА
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.45 Скрытые угрозы 16+
11.30 “Секретные материалы” 16+
12.20 Код доступа 12+
13.10 Специальный репортаж 16+
13.50 “Сделано в СССР” 12+
14.05 “НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ” 16+
16.05 ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ 16+
18.00 Главное 16+
20.00 “Легенды советского сыска” 16+
22.55 “ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!” 12+
00.10 ПОСЛЕДНИЙ ДЮЙМ 12+

ТВ ЦЕНТР
05.05 Д/ф “Владимир Гуляев. Такси на Дубровку” 12+
06.00 Петровка, 38 16+
Воскресенье, 26 июня
06.10 Х/ф “ПОМОЩНИЦА” 12+
08.00 Х/ф “ЗОРРО” 6+
10.05 Знак качества 16+
10.55 Страна чудес 6+
11.30, **14.30**, **23.40** События
11.45 Х/ф “ЗАСТАВА В ГОРАХ” 12+
13.40 Д/ф “Прототипы. Щит и меч” 12+
14.45 Смех без заботы. Юмористический концерт 12+
16.45 Х/ф “ЦВЕТ ЛИПЫ” 12+
20.10 Х/ф “ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ” 12+
23.55 Петровка, 38 16+
00.05 Х/ф “ПУЛЯ-ДУРА. АГЕНТ ДЛЯ НАСЛЕДНИЦЫ” 16+
02.55 Х/ф “ЗОЙКИНА ЛЮБОВЬ” 16+
04.35 Д/ф “Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!” 12+
05.15 Д/ф “Игорь Старыгин. Последняя дуэль” 12+

МАТЧ
05.15, **15.05**, **21.00**, **22.10**, **00.30** Все на Матч! 12+
06.00 Д/ф “Макларен” 12+
07.50 “МОЛОДОЙ МАСТЕР” 12+
09.40 Андрей Аршавин меняет профессию 12+
10.05 Диалоги о рыбалке 12+
10.30 Новости 0+
10.35 Самые сильные 12+
11.00 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы. 0+
12.00, **13.00** Смешанные единоборства. UFC. Арман Царукян против Матеуша Гамрота 16+
15.00, **16.05**, **22.05**, **00.25**, **02.30** Новости
16.10 М/ф “Ну, погоди!” 0+
16.20 М/ф “Неудачники” 0+
16.30 Х/ф “В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ” 16+
18.30 Вольная борьба. Чемпионат России 16+
21.25 Мотоспорт. Кольцевые гонки. Чемпионат России по моторингу. Супербайк. 0+
22.40 Мотоспорт. Кольцевые гонки. Чемпионат России по моторингу. Суперспорт 0+
23.25, **04.35** Матч! Парад 16+
00.55 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы 16+

РОССИЯ К
06.30 Д/ф “Беларусь. Несвижский замок” 16+
07.05 Мультфильмы
08.00 Х/ф “НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА” 0+
09.20 Обыкновенный концерт 16+
09.45 “ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ” 0+
12.25 Письма из провинции 16+
12.55, **00.15** Диалоги о животных. Московский зоопарк 16+
13.35 Невский ковчег. Теория невозможного. Абрам Ганнибал 16+
14.05 “КОЛЛЕКЦИЯ. МЕТРОПОЛИТЕН-МУЗЕЙ. ЕВРОПЕЙСКАЯ ЖИВОПИСЬ” 16+
14.35 “ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ” 0+
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+
17.10 Т/с “ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ЭЛЕКТРОМОБИЛЬ РОМАНОВА” 16+
17.25 Пешком... 16+
17.50 Д/ф “Абрам Алиханов. Музыка космических ливней” 16+
18.35 Романтика романса 16+
19.30 Новости культуры 16+
20.10 “РОДНАЯ КРОВЬ” 12+
21.35 Х/ф “КОЛОН. МОЯ АРГЕНТИНСКАЯ МЕЧТА” 16+
22.40 Х/ф “БАРБАРЕЛЛА” 16+
00.55 Д/ф “Книга” 16+
01.40 Искатели. Генерал Ермолов. Предсказание вещего монаха 16+
02.25 М/ф “Кот в сапогах” 16+

ОТР
06.00, **14.05**, **01.40** Большая страна 12+
06.50, **19.45** Вспомнить всё 12+
07.20 Активная среда 12+
08.00 М/ф “Мойдодыр” 0+
08.15 ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕИ 0+
09.30 ОТРажение. Детям 0+
10.00, **16.45** Календарь 12+
11.00, **12.50**, **15.00**, **19.00** Новости
11.05 ОТРажение. 12+
12.55 Специальный проект 12+
13.10 Д/ф “Леонард Бернстайн. Размышления” 6+
15.10, **05.05** Д/ф “Тотем. Страна медведей” 12+
16.05 Моя история 12+
17.40 “ИНСПЕКТОР ГАИ” 12+
19.05 “Ректорат” 12+
20.10 Х/ф “ВОСХОЖДЕНИЕ” 16+
22.00 Х/ф “САТИРИКОН” 16+
00.10 “ФОРМУЛА ЛЮБВИ” 0+

ДОМАШНИЙ
06.30 6 кадров 16+
07.10 Х/ф “ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ” 16+
11.10 “ТОТ, КТО РЯДОМ” 16+
15.15 Х/ф “УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ” 16+
19.00 “ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК” 16+
22.45 “ДЕНЬ РАСПЛАТЫ” 16+
02.25 Х/ф “ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ” 16+
04.55 Т/с “ЛАБОРАТОРИЯ ЛЮБВИ” 16+

ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Т/с “УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3” 16+
07.20 Т/с “ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4” 16+
10.35 “ТАКАЯ ПОРОДА” 16+
14.20 Т/с “ПОСРЕДНИК” 16+
18.15 Т/с “ДОЛЖНИК” 16+
21.55 Х/ф “МОЙ ГРЕХ” 16+
00.00 Т/с “СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ” 16+

ВАМ НУЖНО НАПЕЧАТАТЬ?
газеты и журналы
листовки и буклеты
книги и брошюры
бланки и флаеры
и многое другое...
газетная, офсетная, цифровая
ТИПОГРАФИЯ В ХАБАРОВСКЕ
Уссурийский б-р, 9А
print@habex.ru
(4212) 79-44-92
добавочный 118
реклама

Татьяна Карачунская.

Аксессуары тоже могут быть «эко».

Без танцев никуда!

Человек-холодильник и другие

Вы так смогли бы повеселиться вместе с ними?

Пенсионеры Хабаровска уверенно следуют эко-трендам. То облачатся в наряды из газет, то наденут на себя костюмы из бутылок и коробок из-под кефира. Подобные акции – их способ привлечь внимание к необходимости сортировки и переработки отходов.

Самые яркие образы экотусовки для тех, кому «за».

Молодой корреспондент «Хабаровского Экспресса» посетил вечеринку «Вторая жизнь» в центре по работе с населением «Исток», познакомился с обладателями самых экстравагантных образов и с удовольствием провел время с эко-бабушками и эко-дедушками.

Первое, что удивляет, – проработка костюмов: дамы и кавалеры готовились к экологическому празднику более месяца. Угадать задумку получалось не всегда, но участники вечеринки в «Истоке» с радостью объясняли, что имели в виду.

– Не-е-ет, я не Карлсон! – удивленно отрицала Нина Кесаева. – Я – Планета Земля. На костюм потратила очень много времени. Представляете, сколько банок потребовалось? Даже аксессуары из крышек продумала. Вот и получился образ. Естественно, с короной на голове. Наплечники у меня от бутылок из-под «Спрайта», я люблю сладкую газировку. И встречи наши очень люблю. Как только успеваю – бегу сюда!

Одноразовые вилки вместо шпилек – наше будущее?

Увлечение подобными встречами в случае с 74-летней хабаровчанкой, символизирующей нашу родную планету, с переизбытком свободного времени никак не свяжешь: несмотря на годы, Нина Кесаева, как и многие «постоянники» центра, работает в госпитале.

Однако в борьбе за звание самого нарядного эко-акциониста Нину Кесаеву ждала серьезная конкуренция. И не только среди представительниц прекрасного пола. Так, Виктор Токарский эпатировал публику костюмом человека-холодильника.

– Мне рассказали, из каких материалов можно сделать костюм. На балконе много цветов, я их поливаю из бутылок. Это очень удобно. А когда понадобился костюм, решил использовать их. Получилось то, что получилось, – рассказывает Виктор Токарский. – Сначала разложил на полу все, что показалось нужным. Потом взял коробки, сложил все на них, взял ленту, клей – вот он и костюм.

Пенсионер отметил, что для него костюмированные вечеринки тоже не новинка. Но всерьез за звание лучшего эко-дизайнера он не борется, важнее от души повеселиться и порадовать окружающих. И, конечно, напомнить о важности раздельного сбора отходов.

Театралы тоже задумались о моде.

– За сортировку мусора я всеми руками и ногами! Чем больше, тем лучше. Смотрю телевидение, кино, а там показывают, как море засорено пакетами. Это очень страшно. Даже кит – такая махина, питается мелочью, через себя океан процеживает. Попадают пакеты, животное гибнет. Жалко очень, – обозначил свои мотивы человек-холодильник. – Я и сам отходы сортирую. Дома специальные урны, куда отдельно складываем пластиковые стаканы, пакеты, пробки. Нужно развивать это дело.

Он даже высказал свои идеи того, как сделать сортировку и переработку отходов популярнее.

– В молодости мы все собирали макулатуру, бутылки. Сейчас я почему-то мало вижу, чтобы принимали бумагу. По помойкам валяется картон, бумага – с этим нужно заканчивать. Я даже думаю, что было бы намного лучше, если бы была хоть какая-то плата за сдачу вторсырья. Тогда и дети бы подключились к сбору и сортировке! – считает Виктор Токарский.

Но отсутствие вознаграждения не единственная причина, по которой пенсионеры не всегда сдают вторсырье на переработку.

– У меня проблема – кто б бумагу забрал! Постоянно покупаю и разгадываю кроссворды, уже килограмм 100 набралось макулатуры, что ж это такое! Сама не унесу, а на помойку выкидывать жалко, – пожаловалась Татьяна Карачунская.

Недавно здесь же, в «Истоке», проходила вечеринка «Бумажный бум», посетители центра работы с населением могли бесплатно заказать вывоз макулатуры. Тогда Татьяна Карачунская поразила всех, сдав около 150 килограммов бумаги. На вечеринке «Вторая жизнь» пенсионерка также отличилась, но в этот раз – ярким образом.

– Всё, что кушаю, всё на мне! И чулки я тоже ношу, вот и добавила их. А головной убор мне напоминает космодром «Восточный». Словно ракета на голове. Сейчас взлетит! – восклицала женщина.

Свои образы пенсионеры демонстрировали без тени стеснения. Эко-праздник в «Истоке» стал первым по-настоящему масштабным событием для гостей центра с момента снятия ковидных ограничений для пожилых.

– После снятия пандемийных ограничений это мероприятие – самое массовое из тех, что мы провели. Гости постарались, собралось 43 человека, и большинство – в костюмах! – рассказала заведующая отделением по работе с гражданами старшего поколения центра «Исток» Елена Старчукова. – Хочется отметить, что наши гости всегда тщательно готовятся, продумывают каждый элемент и создают очень интересные образы.

Скучать не пришлось никому!

Представитель центра по работе с населением отметила, что по окончании вечеринки, на которой для седовласых хабаровчан устроили боулинг из одноразовой посуды, дартс из коктейльных трубочек и башню из тарелок, весь пластик отвезли на переработку. В том числе креативные костюмы, созданные пенсионерами. Наряды получат вторую жизнь, а самый креативный участник вечеринки – шанс бесплатно посетить Музыкальный театр.

Ольга Цыкарева
Фото автора

Более двух третей россиян полагают, что ведут здоровый образ жизни. Хотя ещё 15 лет назад Россия была страшно далека от развитых стран по продолжительности жизни, а вредная еда, алкоголизм, наркомания, табакокурение были постоянными спутниками даже вполне успешных людей. Правительство, разумеется, связывает прогресс с собственными усилиями. Но инициатива скорее идёт снизу и во многом вопреки потугам властей. Побывав в российских больницах и попробовав получить помощь в поликлинике, граждане утверждаются в решимости вовсе не болеть.

medatlet.ru

ДЕНЬГИ НА ЗДОРОВЬЕ

Согласно результатам свежего опроса Исследовательского центра портала SuperJob, 68% россиян регулярно делают утреннюю зарядку, следят за питанием и соблюдают режим дня. Больше всего зожни-ков после 45 лет - 72%. Но повышенная забота о своём здоровье в данном случае выглядит как компенсация за молодость во времена безудержного потребления. А у нынешней молодёжи с алкоголем и наркотиками куда более поверхностные отношения. Больше всех, оказывается, пренебрегают принципами ЗОЖ россияне 35-44 лет (37%), чья юность пришлась на ревущие 2000-е. А народ 25-35 лет делает зарядку наравне со своими родителями. Причём мужчины в заботе о своём здоровье почти сравнялись с женщинами - 69 и 66% по всем возрастным стратам.

По данным Минздрава, средняя продолжительность жизни россиян к 2022 г. достигла 73,5 года. Получается, что она выросла, даже несмотря на ковидную сверхсмертность, по отношению к 2017 г., когда жили в среднем 72,7 года. И уж точно превышает показатели в 60-62 года начала 2010-х.

Хотя Минздрав традиционно приписывает себе любые достижения на ниве здоровья, годовые абонементы в спортклубы с бассейнами и тренажёрами 4 млн россиян купили за собственные деньги. Никаких льгот по аренде или налогам у этих клубов нет. Равно как освоенные бюджеты на развитие туризма вряд ли всерьёз сделали наши здравницы доступнее, а «курортные сборы» и борьба с дешёвыми хостелами тому порукой. А новые налоги с дачников и бешеные цены на электрички вряд ли мотивируют людей выезжать на природу. Зато сами россияне становятся другими.

По данным опросов, более 84% из них изменили привычки питания: 53% сократили потребление жиров, 65% - сахара, а 67% увеличили долю в рационе натуральных и полезных продуктов. Широкий ассортимент здоровой еды уже стал важным фактором при выборе магазина для 62% потребителей. Глава Ассоциации компаний розничной торговли Сергей Беляков отмечает, что 28% россиян с большой вероятностью купят фермерский продукт, а 22% - товар с пометкой «био», «эко» или «органик». За три года число магазинов здорового питания в Москве выросло почти в 3,5 раза.

Другое дело, что государственная система лицензирования планирует «навести порядок» в этом сегменте рынка. За пометку «био» придётся побороться, проходить согласования и проверки. Чем это чревато, россиянину объяснять не нужно: ретейлерам придётся включать в цену откаты и штрафы, а преимущество на рынке получат компании с административным ресурсом. То есть не фермеры, а крупняк, записанный на племянниц депутатов и министров. Тем более что биорынок покидают международные гиганты: Coca-Cola недавно вывела на российский рынок растительный аналог молока, а PepsiCo - охлаждённые супы гаспачо.

Современные россияне уже не только читают состав продуктов на упаковках, но и вернулись к занятиям спортом. По данным опроса ВЦИОМ, доля «спортсменов» выросла с 61% населения 2015 г. до 80% в 2020-м. Результат на уровне Японии и Норвегии. Правда, на радость составителям министерских отчётов сюда включены как те, кто регулярно делает зарядку, бегает по утрам или посещает спортивную секцию, так и те, кто раз в неделю ходит с палками (11%) или просто «гуляет в парке» (9%). С фляжкой или без - в исследовании не уточняется.

Правда, другой опрос, проведённый агентством РБК, выявил, что фитнес-клубы регулярно посещают только 2,5% россиян. И лишь 9,3% сограждан занимаются спортом чаще раза в неделю. Человек, может, и рад был бы купить абонемент и приходить в клуб в удобное ему время, чтобы поплавать в бассейне, потягать штангу и полежать в джакузи, но вынужден экономить деньги. Поэтому в разы больше россиян, в основном женщин, поддерживают форму в более доступных студиях йоги и танцев, кроссфита и сайкла.

В Нью-Йорке в тренажёрных залах истязают себя 37% жителей, в скандинавских странах 16-19% ходят на фитнес. А для россиян преградой становится не только бедность, но и отсутствие клубов под боком. Даже в Москве, по данным ВЦИОМ, на тренировки в другие районы вынуждены ездить 25% владельцев абонементов, спортзал рядом с домом имеют всего 37%. В кризис 2015-2016 гг. многие спортклубы обанкротились и ныне «перепрофилированы» в офисы и магазины. Даже сегодня никакого «налогового манёвра» в этой области «концепция ЗОЖ» не предусматривает. Вероятно, считается, что сегмент и так растёт: в Москве более 600 фитнес-клубов, обслуживающих свыше миллиона человек. Есть спрос «на здоровье» от Грозного до Сургута.

Любопытна ещё одна тенденция: горожане, хоть как-то вынырнувшие за границы бедности, избегают лечиться в государственных поликлиниках. После всех экспериментов с «электронной записью» и «открытыми регистратурами» результат таков, что к специалисту не попасть за месяц. Да и зачем нужен такой приём, если врач пытается уложиться в «норматив» 10-15 минут, у него есть негласный лимит направлений на обследования или в стационар? Сегодня ему надо «загрузить» томограф пациентами, а завтра он всех отшивает, потому что у аппарата «перегруз». Россияне всё чаще не желают зависеть от подобных раскладов. В моду входят семейные врачи, которые понемногу разбираются в разных областях медицины, а при необходимости могут «организовать» приём у нужного специалиста.

«АН» рассказывала, что появление проблем с наполнением бюджета тихо поставило крест на антиалкогольной кампании. Снимают ограничения на рекламу, акцизы почти не повышались несколько лет. Властям, как и в советские времена, выгодно, чтобы народ бухал - доля «водочных» денег в бюджете колебалась от 25% при Сталине до 6-7% - при Горбачёве. В городах повально закрывают общественные бани, всегда бывшие важным фактором общественного здоровья.

Есть спрос «на здоровье» от Грозного до Сургута.

Однако с гордостью отмечаем: потребление спиртного растёт, в основном в провинции. Более обеспеченные горожане на водку не слишком ведутся даже на фоне спецоперации на Украине. Да и какая водка после бассейна, тренажёров и диетического йогурта? Хотя ВЦИОМ выяснил, что среди тех, кто считает свой образ жизни здоровым, курили 29% (20% - не менее пачки в день).

ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ

Минздрав решил побороться за наше здоровье «Стратегией формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». Она включает четыре направления: мотивация россиян к ЗОЖ, диспансеризация взрослого населения, диспансерное наблюдение заболевших и вторичная профилактика. Отдельно хотят ограничить потребление алкоголя, табака и ряда «вредных» продуктов (полуфабрикатов, сладких газированных напитков).

И хотя стратегия вошла в нацпроект «Демография» с бюджетом в 3,5 трлн рублей, в ней нет дополнительных денег на лечение каких-либо серьёзных заболеваний, если, несмотря на зарядку и бассейн, мы всё же заболели. В этом нет ничего удивительного: ведь научить нас жить долго и счастливо хотят те же самые чиновники, что оптимизируют больницы, продлили пенсионный возраст, а ещё раньше изобрели дикий термин «возраст дожития». А бюджет могучей стратегии - 3,7 млрд рублей за 5 лет. Примерно столько уходит на зарплаты 450 депутатов Государственной думы и их помощников каждый год. К тому же значительную часть бюджета «концепции ЗОЖ» потратят на малопонятные исследования в недрах Минздрава.

Министерство предлагает не только вести учёт самогонщиков, но и разработать методику оценки среднедушевого потребления алкоголя, чтобы «иметь на руках максимально приближённые к реальности данные». А раньше они были далеки от реальности? Планируется запустить в десятках медицинских вузов программу подготовки «специалистов по общественному здоровью». Минздрав опять-таки разработает образовательные и профессиональные стандарты, а в вузах создадут новые факультеты. И через 5-6 лет появится первая плеяда 22-летних девочек, которые научат нас всему тому, что мы и так знаем из Интернета. До настоящей глубинки, где в них есть реальная нужда, они, конечно, не доберутся, зато сколько денег будет освоено где-то между министерством и ректоратами вузов!

Но главное: Минздрав хочет продавить закон, по которому каждое предприятие должно ввести штатную единицу медицинского работника и завести электронные медкарты на каждого сотрудника. Даже если у вас 15 человек - берите на зарплату врача. С учётом налогов и всего пакета обязательных платежей это выйдет в 1-2 млн рублей в год, что для небольшого предприятия критично. Зато в Минздраве наверняка не обойдутся без системы контроля. Как следствие, новые штаты, новые бюджеты, новые пафосные начальнички. Они будут решать, запрещать ли электронные сигареты, рекламу мясных продуктов или сцены распития в кино.

Поскольку любая борьба за здоровье хороша в меру, неплохо бы также понимать, что делать с чересчур правоверными зожниками. К психологам всё чаще обращаются с жалобами на орторексию - зацикленность на здоровом питании. Приверженность строгой диете и фитнесу может превратиться в опасную манию, когда человек «выгоняет» бокал пива 10-километровым кроссом или садится на жёсткую диету, съев случайно кусок торта. Можно довести себя до невроза и социальной изоляции, избегая «нездоровых» мест и компаний. В отличие от нервной анорексии, печальные результаты могут сразу не бросаться в глаза: просто правильное питание превращается в главный интерес в жизни, где за «грехом» должно следовать наказание. Только и «заповеди», и «епитимьи» здесь - собственного производства.

Юрий АНТОНОВ

Аргументы недели, 20(815)от 25.05.2022

График проведения еженедельной акции «Шаги здоровья» (прогулка с врачом) в 2022 году

18 ИЮНЯ	11.00-12.00	У входа в городской парк культуры и отдыха «Динамо»	Всемирный день донора
25 ИЮНЯ	11.00-12.00	У входа в Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова	Наркомания, первые признаки, клиника
2 ИЮЛЯ	11.00-12.00	У входа в Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова	Профилактика острых кишечных инфекций
9 ИЮЛЯ	11.00-12.00	У входа в городской парк «Гагарина»	Всемирный день борьбы с аллергией
16 ИЮЛЯ	11.00-12.00	У входа в городской парк культуры и отдыха «Динамо»	Профилактика осложнений сахарного диабета
23 ИЮЛЯ	11.00-12.00	У входа в парк Дома офицеров флота (ул. Ильича)	Профилактика заболеваний щитовидной железы
30 ИЮЛЯ	11.00-12.00	У входа в Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова	Всемирный день борьбы с гепатитом
6 АВГУСТА	11.00-12.00	У входа в городской парк культуры и отдыха «Динамо»	Грудное вскармливание – здоровый малыш
13 АВГУСТА	11.00-12.00	У входа в городской парк культуры и отдыха «Динамо»	Профилактика заболеваний кишечника
20 АВГУСТА	11.00-12.00	У входа в Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова	О женском здоровье
27 АВГУСТА	11.00-12.00	У входа в городской парк культуры и отдыха «Динамо»	Гипертонический криз, первая помощь

Почти как Формула-1

Хабаровск провел краевые соревнования по судомодельному спорту

Мальчишки и девчонки из разных уголков нашего края сразились между собой на проходивших в Хабаровске на озере "Рица" в Индустриальном районе соревнованиях по судомодельному спорту. Состязались в скорости и мастерстве управления, при этом некоторые модели, сделанные ребятами, смогли разогнаться до 120 километров в час!

Соревнования по судомодельному спорту прошли на озере Рица, в Индустриальном районе Хабаровска.

– Люблю макароны по-флотски, поэтому и пошла в судомоделирование, – шутит шестиклассница Василина Кабанец из поселка Циммермановка. Здесь в сентябре прошлого года Хабаровский центр технического творчества запустил проект по очно-дистанционному обучению для детей. У себя в поселке ребята осваивают проектирование, а затем, уже приехав в краевую столицу, мастерят сами модели.

На такие региональные соревнования по судомоделированию девочка приехала впервые. Пока не участвует в общем зачете, а только пробует свои силы – запустила на воду созданный своими руками корабль.

– Мой корабль немного закосил в сторону и начал тонуть. Его достали, я посмотрела, в чем проблема, и на будущее учту свои ошибки и недочеты, переделаю и в следующем году собираюсь обязательно приехать на соревнования, – планирует Василина.

А хабаровчанин Леонид Верещака занимается судомоделированием уже больше восьми лет. В секцию его привела тогда бабушка, мальчишке понравилось. Теперь 19-летний парень – призер краевых и всероссийских соревнований.

– Свою модель я собирал полтора года. Конечно, обидно, что сейчас не справился с управлением и задел буек. Повреждение небольшое, и ремонт не займет много времени, но продолжить участие сегодня я уже не смогу, – говорит Леонид. – Впрочем, я не сильно расстраиваюсь, уверен, что у меня впереди еще много соревнований и побед.

Участник соревнований Георгий Заев более 8 лет занимается судомодельным спортом.

Краевые соревнования по судомодельному спорту проходили в Индустриальном районе краевого центра на озере Рица. Из 100 участников из Хабаровского, Комсомольского и Ульчского районов к заездам были допущены 34 человека, они в течение нескольких дней соревновались в скорости и маневренности своих моделей.

Обычно модели новичков медленные и без пульта управления. Для них главное – пройти по заданной траектории до финиша. Справляются не все. Вторая группа участников представила миниатюрные копии реальных судов. Здесь важнейшим критерием, помимо плавучести, является максимальное соответствие прототипу.

Соревнования с участием опытных спортсменов – это настоящие гонки, если хотите – «Формула-1» на воде! Самые быстроходные экземпляры разгоняются до 120 километров в час. Их задача: сделать максимальное количество кругов за шесть минут, не задевая друг друга и не сбивая буйки. Вот тут очень многое зависит от внимательности и быстроты реакции судомоделиста, который управляет судном с берега, с пультом в руках.

Все четыре дня соревнований погода сменялась от жары до града. Однако такие жесткие условия – не помеха для судомоделистов, это лишь дополнительная проверка судов на прочность.

Главный судья соревнований Владимир Заев.

– Бывало, что мы обкатывали модели и в легкий снег. Только лед сойдет, а мы выходим на воду. Суда должны выдерживать непогоду, – пояснил главный судья соревнований и педагог дополнительного образования Владимир Заев. – Прервать соревнования может лишь сильный ветер или ливень.

Не помешал накрапывающий дождь и одному из опытнейших спортсменов, 22-х летнему Георгию Заеву, который в прошлом году стал чемпионом страны. В этот раз его модель потерпела неудачу по другой причине – стукнулась о пенопластовый буй.

– Свою модель я делал из фанеры, детали вырезал на лазерном станке, сам красил. Часть деталей распечатал на 3D-принтере. Старался изготовить их как можно легче и не учел момент прочности, – самокритично рассуждает Георгий, – поэтому от удара и появилась трещина.

Такие повреждения не особо страшны, уверяют участники соревнования. Можно тут же поставить запасную деталь или быстро сделать нужную на принтере. Гораздо печальнее, когда модель, потерпев крушение, тонет... Такая потеря для каждого довольно ощутима. Ведь создание некоторых судов порой занимает несколько (!) лет, а их стоимость доходит до 50 тысяч рублей.

В Хабаровске есть две судомодельные секции – в Центре технического творчества и во Дворце творчества детей и молодежи «Северное сияние», еще одна секция работает в Комсомольске-на-Амуре. Целый год школьники самостоятельно разрабатывают свои модели, чертят, пилят, паяют и распечатывают на 3D-принтере детали. А соревнования – это как экзамены, проверка на прочность модели и полученных от наставников знаний.

Василина Кабанец из поселка Циммермановка показывает свою первую модель.

– Придя в секцию, начинают с азов – изучают строение судов; потом осваивают чертежи, сначала вручную, потом с помощью компьютерных программ. Далее конструируют саму модель, подбирают детали, аккумуляторы. И, как результат, участие в соревнованиях, – рассказывает методист Центра технического творчества Евгения Романова. – Только тогда становится понятно, насколько качественно модель подготовлена к стартам, точно ли выполнялся чертеж, правильно ли был собран корпус и написана программа.

По итогам региональных соревнований третье командное место заняла команда из МАУ ДО ДТДиМ «Северное сияние» (Хабаровск), вторыми в командном зачете стали комсомольчане из МБОУ ДО «Кванториум». Первое место заняли ребята из Центра технического творчества КГАОУ ДО РМЦ (Хабаровск).

Сейчас из числа победителей формируется сборная, которой уже скоро, в конце июня, предстоит участвовать в Благовещенске, в чемпионате и первенстве Дальневосточного федерального округа по судомодельному спорту, а затем наши хабаровские ребята отправятся в подмосковную Коломну – на чемпионат России.

Екатерина Подпенко, фото автора.

На соревнованиях представили не только скоростные модели, но и точные копии реальных судов.

Во время очередного заезда модель ударилась о буй и получила серьезное повреждение.

Между заплывами ребята устраняли мелкие дефекты на своих судах.

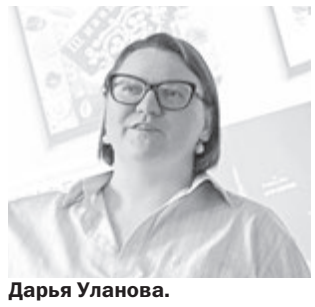
Книга: презент или деньги?

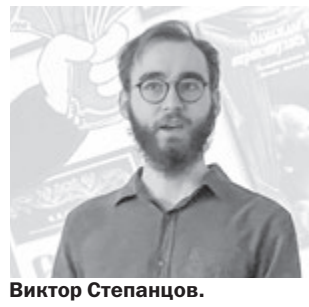
Чему учили на первой книжной ярмарке «Билибр»

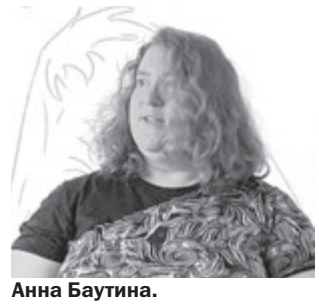
Геннадий Богданов.

Светлана Болоцкая.

Владимир Годованец.


Дарья Уланова.


Виктор Степанцов.


Анна Баутина.

Позвольте сначала старый анекдот про нового русского. «А вы знали, что гитарный мастер Антонио Страдивари делал не только скрипки, но и барабан?» Эту бородатую байку из лихих 90-х годов нам рассказали на первой книжной ярмарке «Билибр» (16+). А еще там мы потрогали зин ручной работы и выяснили, как можно заработать на литературе в XXI веке.

Творчество хабаровских писателей, как новинка для молодых людей.

МЛАДЫЕ МАСТОДОНТЫ РЕМЕСЛА

Книжную ярмарку назвали первой в краевой столице организаторы мероприятия – литературный клуб «Рэнга». Хотя подобное с 2010 года проводит Дальневосточная государственная научная библиотека. Но молодым людям виднее, как должна называться и выглядеть встреча читающих хабаровчан. Для этого даже место выбрали с подходящим колоритом – музей современного искусства «Артсерватория». Его сотрудники приложили креативные способности, чтобы обеспечить досуг книголюбам в течение всего дня.

Ярмарка длилась десять часов. Здесь можно было приобрести книги хабаровских писателей, посетить лекции и презентации, получить автографы и, в конце концов, познакомиться с братьями по разуму! В качестве платного досуга предлагалось поучаствовать в мастер-классе по литературному коллажу, а еще – выслушать лекцию про английского художника-графика и посмотреть кино.

По мнению руководителя литклуба «Рэнга» Виктора Степанцова, один из главных навыков современного автора – это умение так презентовать свой труд, чтобы люди тебя поняли и захотели оценить твой талант своим рублем.

Узнать подробности следующих книжных мероприятий можно в Телеграме: **t.me/radiorenga.** Купить книги хабаровских писателей можно в группе «Вконтакте»: **vk.com/club161755947.**

Владимир Годованец, например, всего за десять минут выступления успел очаровать публику своим непринужденным, и в то же время глубоким ощущением жизни. Будучи актером местного ТЮЗа, он начал писать... после запрета. Ставили спектакль, он хотел сымпровизировать – дать партнеру по сцене реплику, которой не было в пьесе. А режиссер не разрешил. Тогда Владимир пришел домой, включил компьютер и напечатал то, что хотел сказать со сцены. Таких заметок постепенно стало так много, что хватило на целую книгу «Однажды небо опрокинулось в меня» (18+).

В этой книге очень сильно чувствуется творчество Даниила Хармса. В частности, тексты занимают не больше двух листов. Но уникальными свои сочинения немолодой автор считает еще потому, что в книге бдительный читатель найдет 64 ошибки и опечатки. Владимир над этим шутит и гордится, мол, другой такой книги не сыскать. Слушателям он презентовал свои короткие рассказы про гадость, добрые дела, про птицу, бьющуюся в стекло, которого нет...

Еще один участник ярмарки, Геннадий Богданов – художник и член Союза российских писателей презентовал свой сборник стихов «По воле вышней» (18+). А скоро выйдет его очередная новинка – книга «Барабан Страдивари» (18+). Вот тут-то ему и пришлось, к слову, объяснить присутствующим, откуда такое название, удачно ввернув анекдот про нового русского.

Художник Богданов сказал, что проза – не его поле деятельности. Он сочиняет стихи, иногда критикует произведения писателей и пишет статьи. Кстати, именно его мнение добавило «перца» в размеренное течение мероприятия. Когда он сказал, что книга одной из выступающих не претендует на оригинальность, а чтобы чего-то стоить, надо писать больше и учиться всю жизнь. Золотые слова! Но каково их было слышать адресату?

На мероприятии было около 30 гостей - одни уходили, другие приходили.

А это что-то интересное!

ЗИН, ФЭНТЕЗИ И КАК ЗАРАБОТАТЬ

Младую кровь в литературную жизнь Хабаровска вносит журналистка Дарья Уланова, которая презентовала зин под названием «18+1». Зин – любительское малотиражное издание на любую тему. К примеру, Дарья сделала своими руками два одинаковых зина, в которых собраны 19 стихотворений, написанных за последние шесть лет. Она считает, что подобные самиздаты и есть будущее литературы, так как открывают творческий простор.

Полистав книжку, мы увидели, что писать можно и на промокашке, и на фотографиях, и даже на упаковке от таблеток. Это вещи, которыми пользовалась Дарья, теперь стали частью творчества, а сам зин как будто является результатом терапии. В конце есть чистые листы. Зачем? Чтобы купивший её редкий экземпляр мог заполнить листы на свой вкус. Надеюсь, теперь вы поняли, что такое сотворчество?

В фантезийный мир, подобный тем, что создавали Джон Толкин или Робин Хобб, на ярмарке нас погружала Анна Баутина. Ее книга «Истории из Нижнемирья. Орифель» (16+) вышла с двумя видами обложек – белой и черной. Тексты в ней почти идентичные, разнятся книги лишь иллюстрациями да корректорами. «Белую» версию Анна издала на собственные деньги, а «черную» – на средства гранта, который помог получить Союз российских писателей в Хабаровске.

Ее история затрагивает темы взросления, семьи, любви и выбора, противостояния разных прав. Хотя работа и учеба подчас мешают творчеству, в будущем Анна намерена издать продолжение истории, но уже с собственными картинками.

А вот как заработать на интеллектуальной собственности? Об этом поведал 22-летний Кирилл Ямщиков, литературный критик с двухлетним стажем. Он предложил свой путь, как образчик для получения прибыли. Для начала писать рецензии на книги в литературные журналы, газеты, электронные издания. Гонорары составляют примерно от 800 до 4000 рублей за одну статью. Затем активно участвовать в литературных премиях. Скажем, за победу в премии «Лицей» можно получить 1,2 млн рублей, а премия «Дальний Восток» имени В.К. Арсеньева обеспечит победителю полмиллиона.

По словам организаторов, первая книжная ярмарка «Билибр» удалась, и ее хотели бы повторить, может, уже в этом году. Вырученные с первого мероприятия деньги пойдут на улучшение технических условий, а также на развитие их творческого сообщества. В общем, так и до приезда московских гостей дело дойдет, чем черт не шутит!

Елена Барабанова
Фото автора и Алисы Семенюк

Жаль, что вас не было с нами!

Масштабный фестиваль музыки и современной культуры прошел на набережной в Хабаровске. На нем впервые выбрали чемпиона Дальнего Востока по битбоксу. Батлы музыкантов стали не единственным развлечением: разогреть публику помогали танцевальные студии города, а вместо салюта победителю устроили файершоу.

Битбоксеры подарили Хабаровску 8 часов непрерывного веселья.

Хабаровск в тот день и вечер на набережной «зажигал»

НАЧАЛО ФЕСТИВАЛЯ

На набережной Хабаровска в это воскресенье было по-настоящему жарко. Восемь часов гостей фестиваля и прохожих поклонники битбокса и лайв-лупинга пытались влюбить в современные музыкальные направления.

Напомним, что проект «ЯНГ'21» дал шанс всем желающим бесплатно создавать музыку, используя лишь рот и губы. На фестивале сделать свои первые шаги в битбоксе и лайв-лупинге смогли все желающие. Достаточно было лишь посетить один из восьми мастер-классов, проведенных на площадке. На них же учили зацикливать звуки так, чтобы получалась полноценная композиция на луп-станции.

Тем, кто хотел больше слушать музыку, чем заниматься ей, скучать не пришлось. Сначала на сцене возле колеса обозрения выступили ученики проекта «ЯНГ'21» – они показали, чему можно научиться всего за полгода.

Нашлось и на что посмотреть. Парни и девушки из танцевальных студий показали хабаровчанам возможности брейк-данс и k-pop направлений. Публика настолько впечатлилась, что вскоре и сама охотно пустилась в пляс. Энтузиасты поднимались на сцену, чтобы проверить свое умение «раскачать толпу». Затем настало время проверить, кто из зрителей лучше остальных умеет заставить людей подпевать.

В общем, почувствовать себя начинающим артистом смог каждый!

ЖГУЧАЯ ПРИПРАВА

Фестиваль стал жгучей приправой к другому яркому событию – первому в истории чемпионату Дальнего Востока по битбоксу. На нем пять опытных артистов определили, у кого из 16 конкурсантов получается ярче, громче, ритмичнее шевелить губами. В судейской коллегии оказался и гость из Екатеринбурга, чемпион России 2017 года, победитель двух отборочных туров Чемпионата мира по битбоксу HELIUM.

Перед желающими завоевать почетный титул стояла сложная задача: показать свое мастерство за одну минуту в отборочном туре, а затем обойти каждого из соперников в батле. Музыкальный поединок давал каждому сопернику уже по две попытки: сначала битбоксеры задавали свои «темы», а затем отвечали на «нападки» соперников.

Еще в четвертьфинале определились фавориты публики. Битбоксер с ником Happy заставлял зрителей улыбаться своей непосредственности и дружеским подколкам, которые он выдавал на сцене. Другой музыкант – «Сочный» вел себя самоуверенно, раз за разом издавая мощные басы. Любимчики публики встретились в финале, и задали жару. А судьи, в свою очередь, решили потянуть интригу до самого награждения.

Кому достанется победа? Еще не зная этого, финалисты поднялись на награждение. После томительной паузы HELIUM поднял вверх руку Happy, в то время, как публика «топила» за «Сочного». Страсти да и только!

Победитель, похоже, и сам не ожидал успеха. Признался:

– Я думал, что ну... Хотя бы в пятерку пройду, уже успех!

– Когда он делал заявку на фестиваль, написал в комментарии под видео: «Надеюсь, пройду!» – рассказал автор проекта «ЯНГ'21» и организатор фестиваля Семен Орбо.

После поздравлений первого чемпиона Дальнего Востока по битбоксу, на сцену с получасовым выступлением вышел гость с Урала HELIUM.

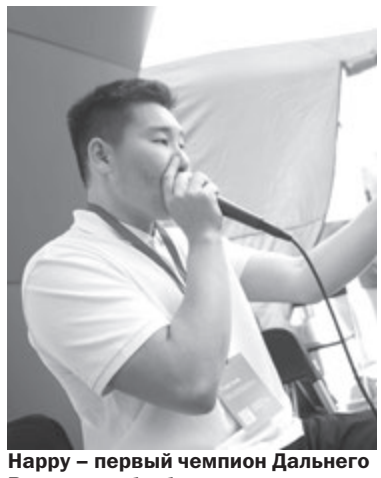
ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Разогревать публику продолжил коллектив хабаровской группы «Двадцать» с часовым сольным концертом. Хабаровские музыканты призывали горожан любить. Но уже не битбокс, а друг друга. Поп-рок коллектив исполнил свои хиты, которые впервые хабаровчане услышали вживую еще на фестивале «Рок над Амуром» (16+).

Финальным аккордом стал выход артистов Nightfall, и они зажгли уже буквально – устроили огненное шоу прямо на хабаровской набережной. И день, и вечер в Хабаровске выдался очень горячим!

Ольга Цыкарева
Фото автора

Зажигали на набережной и в буквальном смысле.



Happy – первый чемпион Дальнего Востока по битбоксу.

Победителя выявляли на музыкальных поединках.

Участники проекта ЯНГ'21 перед первым выходом на большую сцену.

Сувенир с ярмарки – напоминание о БИТовом дне.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ С 20 ПО 26 ИЮНЯ 2022 ГОДА

ОВЕН (21.03-20.04)

У Овнов, состоящих в браке, в первой половине недели могут испортиться супружеские отношения. Возможно, вас будут возмущать пассивная позиция партнера по браку и его нежелание принять участие в совместной деятельности. Кроме того, ваши инициативы могут не находить поддержки и понимания. Также это хорошее время для ухаживания за домашними животными.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

Первая половина недели складывается благоприятно для Тельцов, переживающих период романтической влюбленности. Это прекрасное время для поездок за город на пикник, посещения концертов любимых исполнителей, танцплощадок, театральных представлений. Если у вас есть дети, уделите больше внимания их воспитанию.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Близнецам в первой половине недели, возможно, захочется благоустроить свое жилье. Это хорошее время для покупки товаров для дома. Если у вас есть дача, то выезд за город и работа с землей прибавят вам бодрости и сил. Желательно выполнять домашние дела вместе с членами семьи: можно рассчитывать на всестороннее участие домочадцев в делах. А вот для любовных романтических отношений эти дни вряд ли будут складываться удачно.

РАК (22.06-22.07)

У Раков в первой половине недели усилится интерес к общению со знакомыми, родственниками, соседями. Вам захочется поделиться с ними своими мыслями и чувствами, узнать, что происходило у людей из вашего окружения в последнее время. Частыми и приятными будут поездки, во время которых вы сможете познакомиться с интересными людьми.

ЛЕВ (23.07-23.08)

В первой половине недели Львы смогут успешно решать финансовые вопросы. Не исключено, что вы сможете позволить себе купить бытовую технику и тем самым облегчить условия жизни, сделать свой быт более комфортным. Это время звезды советуют провести дома, среди близких людей, поскольку во время поездок есть риск попасть в неприятную историю.

ДЕВА (24.08-23.09)

Первая половина недели складывается благоприятно для Дев, ведущих активный образ жизни. Сейчас рекомендуется посещать спортивные занятия, тренировки в фитнес-клубе. Чем больше вы затратите физических сил в эти дни, тем крепче станет ваше здоровье. Также это хорошее время для неформального общения. А вот с точки зрения поддержания и сохранения материальных ресурсов это время неблагоприятно.

ВЕСЫ (24.09-23.10)

Звезды не советуют Весам в первой половине недели ставить перед собой труднодостижимые цели. Ваше физическое и эмоциональное состояние вряд ли позволит вам активно действовать. Скорее всего, вы будете полны сомнений. Уделите особое внимание своему здоровью. Нехватку энергии можно компенсировать посещением бани или сауны.

СКОРПИОН (24.10-22.11)

У Скорпионов в первой половине недели активизируются контакты с друзьями. Речь идет прежде всего о неформальном общении. Немало интересного даст общение в Интернете. Однако не торопитесь раскрывать новым знакомым информацию о своей личной жизни. Возможно, вам придется общаться с человеком, который не является в реальности тем, за кого себя выдает.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

В первой половине недели Стрельцам следует быть аккуратнее при выполнении любых спортивных упражнений: сейчас возрастает вероятность травм ног, особенно коленей и голени. Рекомендуется воздержаться от участия в спортивных соревнованиях в составе команды. Вторая напряженная тема этих дней — осложнение отношений с друзьями. Возможно, вам наскучит общение, в этом случае лучше пока прекратить контакты с ними.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

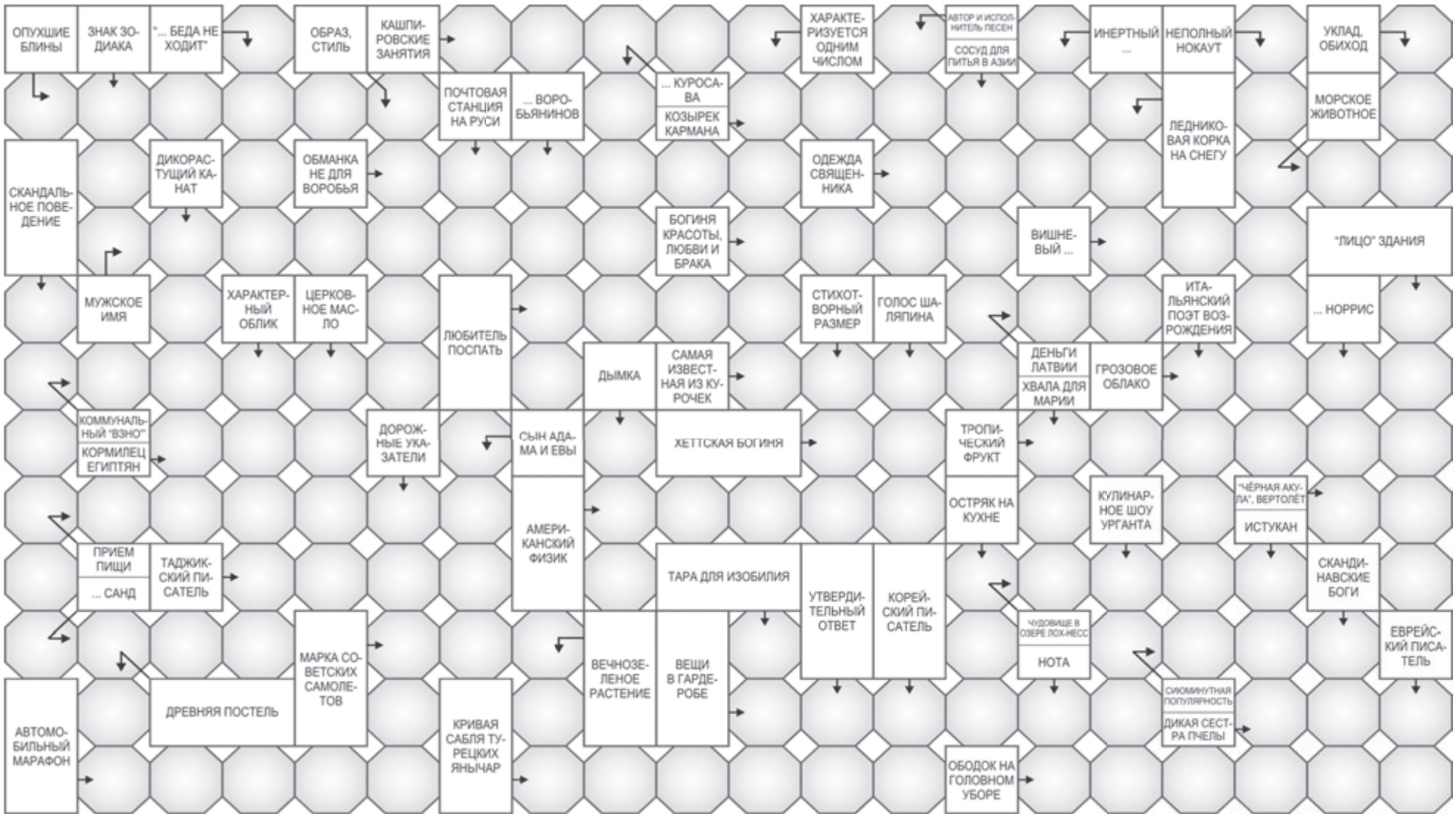
В начале недели Козерогам вряд ли удастся добиться поставленных целей. Внешние обстоятельства складываются для вас неблагоприятно и будут мешать движению вперед. Самое лучшее в этой ситуации не биться головой о стену, а попытаться отыскать обходные пути. Если у вас есть человек, мнением которого вы очень дорожите, обязательно посоветуйтесь с ним.

ВОДОЛЕЙ (21.01-18.02)

Главной заботой Водолеев в первой половине недели может стать сохранение репутации. А она напрямую будет зависеть от того, насколько хорошо вам удастся справляться со взятыми на себя обязательствами. В первую очередь это относится к работе и домашним хлопотам. Между тем это хорошее время для тех, кто увлекается экстремальными видами спорта.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Первая половина недели складывается благоприятно для Рыб, состоящих в супружеских отношениях. Предоставьте своему партнеру полную свободу действий, чтобы он мог проявить инициативу в решении тех или иных вопросов. Это будет правильным решением: сейчас вы вряд ли сможете адекватно оценить ситуацию. Это не лучшее время для финансовых заимствований. Постарайтесь не брать и не давать денег взаймы.



ОТВЕТЫ: По горизонтали: Отдаль - Сеанс - Кулаки - Кит - Мякина - Рыба - Лада - Сад - Владимир - Сона - Рабо - Лат - Туча - Платеж - Нил - Ма - Ананас - Гнесс - КА - Трапеза - Жорж - Аин - АНТ - Несси - Одежда - Мода - Оса - Ралли - Ятаган - Оконный.

По вертикали: Лев - Одна - Мимикр - Скарар - Бард - Пиала - Газ - Нокдаун - Быт - Рм - Киса - Акиро - Наст - Лин - ана - Знатаж - Фасад - Тинам - Елей - Рмб - Бас - Тассо - Чак - Мга - Абе - Знаки - Кани - Ном - Смак - Мдот - Рог - Аси - Тур - Да - Ен - До - Аш - Одр.

«Хабаровский Экспресс» (16+)
№ 24 (1495), 15.06.2022
Учредитель: Станислав А. Глухов
Главный редактор: Дмитрий А. Судаков
Директор ООО «Хабаровский Экспресс», шеф-редактор: Станислав А. Глухов

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

Зарегистрировано Управлением Роскомнадзора по Дальневосточному федеральному округу. Рег. номер ПИ № ТУ27-00720 от 11 ноября 2019 г.
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.
Издатель – ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс».
Время подписания в печать: по графику и фактическое – 1.00, 15.06.2022
Подписной индекс П 1858. Тираж - 10.100 экз.
Цена свободная
Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом «Гранд Экспресс»

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

Всё для Вас

Рекламный проект Издательского Дома «Гранд Экспресс»

СООБЩЕНИЯ

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

КПК «Первый Дальневосточный»! 12.05.2022 г. Арбитражным судом Хабаровского края кооператив «Первый Дальневосточный» признан банкротом!!! На этой стадии необходимо подавать заявление о включении в реестр кредиторов, без включения в реестр денежные средства возвращены не будут!!! Бесплатные юридические консультации проводятся ежедневно по предварительной записи. 680028, г. Хабаровск, ул. Калинина, 132, оф. 421, Т. 8-914-158-16-23.

Считать недействительным удостоверение помощника депутата №78 от 03.11.2021 на имя Збань А.С.

РЕМОНТ, СТРОИТЕЛЬСТВО

РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

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

Ремонтные работы. Поклейка обоев. Штукатурка, шпаклевка. Укладка плитки и ламината. **Т. 8-909-850-28-24**.

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

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

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

Вызов сантехника. Т. 8-914-203-16-59.

Вызов электрика. Т. 8-914-155-56-55.

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

Домашний мастер. Т. 8-914-404-93-81.

Женщина. Поклейка обоев. Ремонт квартир. Т. 8-909-857-99-32, 8-924-105-79-39.

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

Ремонт квартир, комнат с доставкой материала (одна женщина). Т. 24-02-92, 8-924-108-59-88.

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

Электрик. Замена проводки. Т. 68-06-66.

Электрик. Опыт. Недорого. Т. 244-777, 8-924-104-38-33.

СТРОИТЕЛЬСТВО

Установка любых заборов, русские. Т. 8-962-501-27-48, 61-27-48.

УСЛУГИ

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА*

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

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

* ПО ПОВОДУ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Абсолютно быстро, качественно, недорого. Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т. 28-58-78.

Абсолютно быстрый и качественный ремонт стиральных машин. Пенсионерам скидки. Т. 8-914-414-76-77.

Быстро, качественно, недорого. Ремонт холодильников. Т. 93-22-02.

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

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

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

Ремонт любых стиральных машин на дому. Выезд в день звонка. Гарантия. Т. 8-999-793-09-32.

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

Ремонт телевизоров Т. 77-60-21, 8-924-220-14-90.

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

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

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

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

ДОМАШНИЙ МАСТЕР

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

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

Наклею обои. Т. 68-06-66.

Плиточник. Укладка кафеля. Недорого. Т. 8-984-175-18-56.

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

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, РЕМОНТ МЕБЕЛИ

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

ПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ

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

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

РАЗНОЕ

Выкошу. Т. 8-924-212-83-29.

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

Установка и ремонт антенн. Установка цифровых приставок. Т. 8-914-163-06-31.

ТОРГОВЫЙ РЯД

ПРОДАЮ ПРОДУКТЫ*

Картофель (едовой и семенной), овощи, сахар, крупы. Доставка до квартиры. Т. 28-30-30, 20-09-49.

*ПРОДУКЦИЯ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ

ПРОДАЮ РАЗНОЕ

Доставим песок, щебень, навоз (конский есть в мешках), отсев, ПГС, земля, сланец. Т. 8-909-823-12-66, 66-12-66 (сотовый).

Землю, навоз, опилки, песок, щебень, отсев, дрова, шлак, сланец. Т. 28-30-10.

Москитные сетки - 500 рублей. **Т. 61-39-89**.

КУПЛЮ РАЗНОЕ

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

АВТОМИР

КУПЛЮ ТРАНСПОРТ

Выкуп авто. Дорого. Оформление, выезд. **Т. 66-66-84**, **8-909-823-66-84**.

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ

Офисные сотрудники, возраст любой. Т. 8-909-843-26-80.

Охранники на объекты в городе. Возможна подработка. Т. 8-965-673-28-86.

Работа, подработка, удобный график. Т. 8-909-843-26-80.

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ УЧАСТКИ, ДАЧИ

Дачу 12 соток. За Сергеевкой, поворот на Галкино 8 км, с/о «Восток» напротив с/о «Октябрь». Зарегистрирована в Росреестре. Т. 27-50-18, 8-924-117-60-15.

АРЕНДА

СДАЮ КВАРТИРЫ

Сдам 1-комн. квартиру (32 кв.м.) в Тополево (ЖК «ГринВилль»). Первый дом, рядом чистое озеро, детская и спортивная площадки, магазин. Мебель и техника есть. На длительный срок. 18000 руб. в месяц + счетчики. **Т. 8-914-202-12-43** Алексей

Сдам новую 1-комн. квартиру на длительный срок. Т. 8-914-317-09-28.

телефон рекламной службы: (4212) 30-99-80, 79-44-92

В ТИПОГРАФИЮ ТРЕБУЕТСЯ СОТРУДНИК (подработка)
НА ОБРАБОТКУ ПОЛИГРАФИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ:
календарей, блокнотов и т.д.
ТРЕБОВАНИЯ: аккуратность, исполнительность, обучаемость, внимательность.
ОБЯЗАННОСТИ: несложный ручной труд.
Т. 8-909-800-85-66
ЗВОНИТЬ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ с 9:00 до 18:00
реклама

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ДРАМЫ 75
ИЮНЬ'22
ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН

1 среда 11.00
ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК 6+
3 пятница 18.30
КТО УБИЛ ДЖО? 16+
4 суббота 17.00
СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ 16+
5 воскресенье 16.00, 19.00,
9 четверг 19.00
ЖЕНЩИНЫ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА, ИЛИ ЛЮБОВЬ ХУЛИГАНА 16+
17 пятница 18.30
ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН 18+
18 суббота 17.00
ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА 16+
19 воскресенье 17.00
БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА 16+
25 суббота 17.00
КАК БОГИ 16+
26 воскресенье 17.00
НОВЫЙ ГОД FOREVER! (навсегда) 16+
МАЛАЯ СЦЕНА
2 четверг 11.00
БЭБИ-СРЕДА. АМУР 0+
5 воскресенье 18.00
НЕУЖЕЛИ НЕ Я 16+
17 пятница 19.00
ТЕСТ ТЬЮРИНГА 16+
22 среда 18.30
МОЙ БЕДНЫЙ МАРАТ 12+
26 воскресенье 18.00
ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА 16+
реклама

В продаже имеются подарочные сертификаты на сумму 500, 1000 и 2000 руб.
Цена билетов: 350-1200 руб., для детей 250-400 руб., Бэби-среда. Амур. 500 руб.
Касса театра - заказ и бронирование: 30-68-25
Онлайн-продажа билетов www.habdrama.ru
Хабаровск, ул.М.-Амурского, 25
Подписывайтесь на нас в соцсетях ТикТок, Телеграмм, Вконтакте, Одноклассники

ПОЧТА РОССИИ
Сделайте подарок своим родителям!
Подпишите их на любимые газеты и журналы!
Оформите подписку
на 2-е полугодие 2022 года
на сайте podpiska.pochta.ru
В ОДИН КЛИК!
хабаровский ПЕНСИОНЕР 16+
хабаровский Экспресс 16+
МК В ХАБАРОВСКЕ 16+
Амурский Меридиан 16+
СОЛНЫШКО 16+ ГАЗЕТА ДАЧНИКОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА
АНОНС 12+
антенна 12+
АО «Почта России». 131000, Москва, Варшавское шоссе, 37 ОГРН 1197746000000 Реклама
реклама

Мастерить поделки из цветов могли все желающие.

Дети школы красоты «Отрада» продавали свои поделки на фестивале.

Зрители постоянно менялись, но поддерживали выступающих все.

Цветы – тебе, дорогой Хабаровск

Дети и бумажные цветы украсили фестиваль флоры

БОЛЬШЕ ИНФО НА САЙТЕ HABINFO

Песни, танцы, подведение итогов конкурса, дефиле и творческие мастерские – вот, что увидели хабаровчане и гости города, когда оказались рядом с утесом в День России. Фестиваль флористического искусства «Цветы – тебе, моя Россия» в парке имени Муравьева-Амурского объединил творческих людей, что из этого вышло?

ФЕСТИВАЛЬ БЕЗ ЦВЕТОВ?

Представьте, что мы отправились на фестиваль флористического искусства. Его эпицентр располагался около сцены «Ракушка». Напротив нее – мастерицы, которые продавали свои поделки, справа от них организовали аллею мастеров. Те, кто хотели унести частичку праздника с собой, могли платно и бесплатно создать маленький шедевр, например, из бумаги или бисера.

Около подножия памятника графу Муравьеву-Амурскому скромно установили два стенда от мастера коллажа Яны Джан-Ши. Одно из направлений ее деятельности – сохранение и популяризация дикоросов в оздоровительных и гастрономических целях. Именно с названиями этих растений можно было ознакомиться на мини-выставке. Вы спросите: а где цветы?

Мы и сами сначала не разглядели, но одна композиция из цветов была в виде юбки на деревянной принцессе. Около этой высокой инсталляции некоторые фотографировались. А другая часть даров флоры пригодилась для оформления большой фоторамки.

Главными же «цветами» фестиваля и жизни, судя по логике организаторов, являются дети. Именно их номера составили основную часть концертной программы.

НЕОБЫЧНОЕ ДЕФИЛЕ

А тем временем фестиваль превратился в детский показ мод. Девушки из студии конструирования, моделирования и пошива одежды «Модница» дворца творчества «Маленький принц» продефилировали по сцене с цветочными венками на головах. Их коллекция посвящена «цветам земли нашей».

Арт-студия «Азбука моды» при участии группы «Модное солнце», которые занимаются на поселке имени Горького, в необычные наряды одели детей с синдромом Дауна. К примеру, особенные Гриша Лысаковский и Илья Соколов с неповторимым шармом и эмоциями показали, что умеют дефилировать по сцене не хуже всех остальных.

Еще свои умения по моделированию образа показали девять девочек из школы красоты при детском центре «Отрада». Их руководитель Анна Саликова рассказывает, что ее воспитанницы занимаются по программе социально-гуманитарной направленности, то есть ранней профориентации. Уметь делать прически, наносить макияж, плести украшения из бисера и лент – это их хобби и, возможно, будущая профессия.

Обворожительная воспитанница студии «Модница».

НОВЫЕ АРАНЖИРОВКИ

Усладой для ушей стало выступление вокальной группы «Виктория» от Союза деловых женщин. Коллективу исполнилось десять лет, как рассказала нам руководитель Виктория Трегубенко. Основной костяк участник состоит из пяти-восьми человек, но всего в коллективе участвует до 20 творческих особ. Петь девушки захотели после того, как перепробовали разные виды отдыха, наподобие йоги и фитнеса. Многие бизнесвумен, как выяснилось, окончили музыкальные школы или даже консерватории. Потому и решили применить свой талант по назначению.

За годы репетиций и выступлений на городских мероприятиях им удалось вырасти в исполнении. Репертуар постоянно меняется. В этот раз, среди прочих, со сцены прозвучала песня «Голубые города» в новой аранжировке от рок-певицы Светланы Сургановой. Все композиции коллектива рассказывают о ценностях близких ее участницам – любви, взаимопонимании, уважении к самой себе и о семье.

По словам Виктории Владимировны, группе очень радостно, что слушателям нравится их творчество. Некоторые зрители по этой причине присоединяются к «Виктории», чтобы тоже делиться своим хорошим настроением и положительной энергетикой со сцены.

Помимо задушевных песен звучали патриотические и военные композиции. Их, впрочем, «разбавляли» современными не тлеющими рок-хитами, к примеру, пели It's My Life Джона Бон Джови.

Благодарная публика поддерживала выступающих без исключения, с удовольствием отражая положительные эмоции обратно на сцену. А в руках у некоторых были бумажные цветы, выполненные в технике оригами. Может, не в названии фестиваля было дело, а в настроении, которое люди получили от происходящего?

Елена Барабанова
Фото автора

Вот так деревянная принцесса с цветочной юбкой вдохновляла хабаровчан.

Фотозона из цветов для очаровательных хабаровчанок!

Бизнесвумен вокальной группы «Виктория».