

20 октября — годовщина образования Хабаровского края

Уважаемые жители Хабаровского края, земляки!

85 лет назад, 20 октября 1938 года, большой Дальневосточный край был разделен на Приморский и Хабаровский.

Россия понимала, какие перспективы появляются в связи с освоением этого богатейшего края, еще в XVII веке. Иван Москвитин, Семен Шелковников и, конечно, Ерофей Павлович Хабаров, чье имя сегодня носит наш край и его столица, — все они проложили путь на Восток.

В XIX веке русские офицеры и патриоты, среди которых Николай Николаевич Муравьев, Геннадий Иванович Невельской, Яков Васильевич Дьяченко и множество других, окончательно решили вопрос о присоединении этих земель к России.

В XXI веке в условиях поворота России на Восток именно нашему краю уделяется особое внимание. И здесь позвольте привести слова Президента России Владимира Владимировича Путина, которые он сказал на пленарном заседании VIII ВЭФ: «Роль Дальнего Востока для нашей страны, для ее будущего, для позиций России в многополярном мире исключительно велика. Мы это хорошо понимаем. И потому хочу повторить то, о чем говорил в Послании Федеральному Собранию десять лет назад, в декабре 2013 года: опережающее развитие Дальнего Востока — это наш абсолютный приоритет на весь XXI век, общая ответственность и работа правительства, регионов, крупнейших отечественных компаний».

И Хабаровский край — надежный оплот России на Дальнем Востоке, по многим показателям мы успешно конкурируем не только с соседями по ДФО, но и с центральной частью страны. И нам есть чем гордиться! Мы вместе строим дома и корабли, поднимаем в небо самолеты, прокладываем дороги, заботимся о детях и представителях старшего поколения.

Наше основное преимущество — диверсифицированная экономика: в отличие от соседей, мы не завязаны только на сырьевые отрасли, а опираемся и на развитую промышленность, и на транспортно-логистический комплекс.

Промышленное производство по итогам 2022 года увеличилось на 3,5%, грузооборот транспорта — на 6%. Стартовали 26 новых инвестпроектов на 133 млрд. рублей. Объем ВРП в прошлом году превысил 1 трлн. рублей. И наше движение вперед не замирает!

Идут масштабные работы в рамках модернизации БАМа, строительства Тихоокеанской железной дороги и порта Эльга, ТЭЦ-4, комбината по производству медного концентрата на Малмыжском месторождении.

В юбилейный для края год совершил первый полет опытный образец импортозамещенного SJ-100, построенный специалистами Производственного центра ПАО «Яковлев» в Комсомольске-на-Амуре. Все отечественные системы сработали на отлично, в очередной раз подтвердив славу нашего самолетостроения! Напомню, уже

подписано соглашение о приобретении «Аэрофлотом» 89 новых лайнеров до 2030 года.

К концу года планируем выйти на показатель в 400 тысяч квадратных метров жилья. Уже определены участки в Хабаровске, на которых возможно возвести до 3,4 млн. «квадратов».

В зоне особого внимания — социальная сфера. Семьям с детьми в регионе предоставляется 17 мер социальной поддержки: пособия, выплаты, компенсации, материнский капитал. Повысилась рождаемость: третьего и последующих детей в 2022 году родилось 5 020, на 26% больше по сравнению с 2021-м. А это значит, люди уверены в будущем своих детей, своего края и своей страны.

И, конечно, среди приоритетов — забота о старшем поколении. Продолжается развитие системы высокотехнологичной медицинской помощи, модернизация учреждений культуры и образования.

В начале сентября президенту представлены мастер-планы развития дальневосточных городов. Среди них — Комсомольск-на-Амуре и Хабаровск. В основе обоих документов — пожелания жителей, то есть вас, уважаемые земляки. Реализация ваших наказов сделает наши города еще краше, превратит их в настоящие центры комфортной жизни, работы и отдыха.

Мы на деле доказываем, что в Хабаровском крае живут настоящие патриоты. С самого начала специальной военной операции и граждане, и крупные организации включились в ее поддержку. Наши предприятия обеспечивают защитников необходимой техникой: от боевых самолетов и корветов до маскировочных средств и тактических автовездеходов «Ерофей».

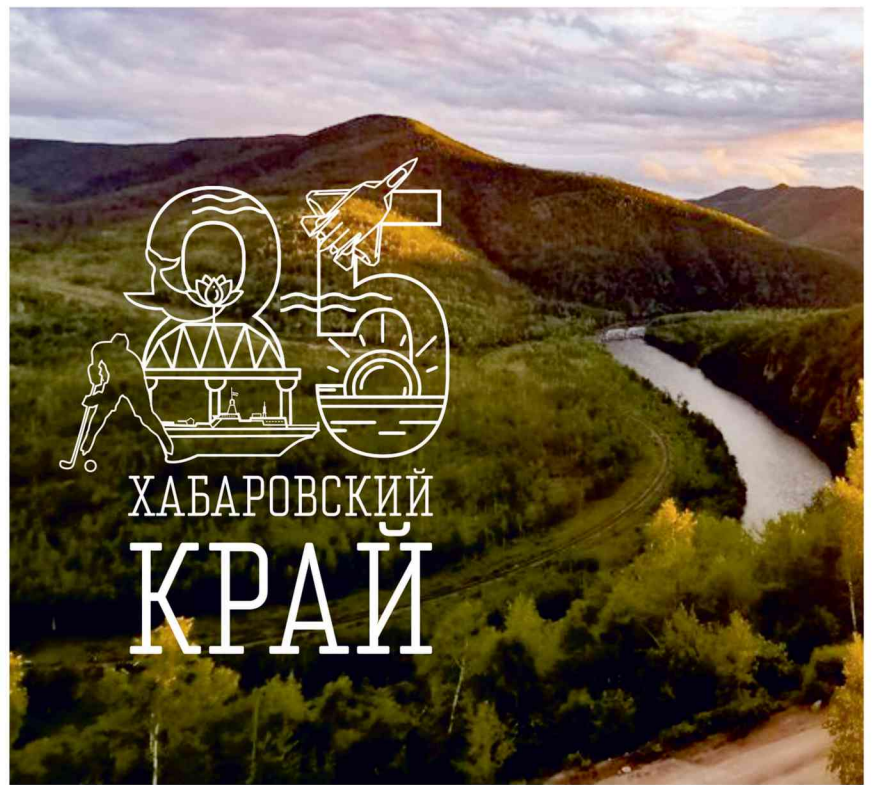
Во исполнение Указа Президента России с 30 мая в Хабаровске работает краевой филиал Государственного фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества». В нем наши воины и члены их семей могут получить всю необходимую помощь и содействие.

Мы помогаем городу воинской славы Дебальцево Донецкой Народной Республики вернуться к мирной жизни. За этот год в нем восстановили 25 объектов социальной инфраструктуры, 7 объектов ЖКХ и 15 дорог. И знаем, Победа вновь будет за нами!

Уважаемые жители Хабаровского края, земляки! В год 85-летия мы не просто подводим итоги. У Хабаровского края — великое будущее. Это земля сильных людей и огромных возможностей. И наша задача — реализовать их. Для этого у нас есть все необходимое!

Еще раз поздравляю всех с юбилеем нашего любимого региона! Желаю вам и вашим близким процветания и благополучия! Веры, надежды и любви! Ведь любовь к России и Хабаровскому краю — это то, что нас объединяет! С праздником!

Губернатор Хабаровского края
М.В. ДЕГТЯРЕВ.



Уважаемые жители Комсомольского района!

Дорогие земляки!

Поздравляем вас с 85-летием
со дня образования Хабаровского края!

20 октября 1938 года Указом Президиума Верховного Совета СССР «О разделении Дальневосточного края на Хабаровский и Приморский края» образован наш Хабаровский край — край, который занимает 4,5 процента всей территории страны, край несметных природных богатств и необыкновенно красивой природы.

85 лет исторического пути для нашего родного края — срок не малый. Многое изменилось, но неизменным остается одно — отношение людей к своей Родине. Хабаровский край для каждого из нас — это не просто место жительства. Это — общий дом, объединяющий людские судьбы, характеры, поколения в единое целое.

Успехи и достижения Хабаровского края — это, конечно же, заслуга людей разных профессий и профессий, коренных жителей и тех, кого привела сюда судьба.

Каждый прожитый год — это уверенный шаг в будущее. Много делается для развития промышленного потенциала края, для сохранения и приумножения исторического и культурного наследия, для создания достойных условий жизни людей, закрепления дальневосточников на родной земле. Наш Комсомольский район вносит свой достойный вклад в общее дело. И мы гордимся этим!

Низкий поклон нашим ветеранам — созидателям, энту-

зиастам, безмерная благодарность — за ваше благородство и самоотверженность, верность родному краю. Вы можете быть уверены: славные традиции будут сохранены и преумножены молодым поколением дальневосточников.

«Хабаровский край — это огромный, уникальный и красивый регион России. Здесь живут прекрасные и сильные люди, которые верят не словам, а делам... Мы сделаем наш край успешным, современным и развитым. Я уверен, что только вместе мы сможем сделать рывок в развитии Хабаровского края и реализовать все намеченные цели во благо граждан», — отметил губернатор Хабаровского края Михаил Дегтярев.

Дорогие земляки! Знать и ценить историю нашей малой родины, гордиться свершениями, преумножать все то, что восхищает и вдохновляет нас, — значит не только проявлять уважение к делам поколений наших предков, но и строить свое будущее, опираясь на трудовые и ратные подвиги, высокие нравственные ценности.

Крепкого здоровья, счастья и успехов, мира и добра всем жителям Комсомольского района и Хабаровского края! Пусть появляются новые семьи и рождаются дети, в руках которых будущее нашего родного края!

Администрация Комсомольского муниципального района.



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ – ТВОЙ ВЫБОР!

**ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!**

**ЕДИНОВРЕМЕННЫЕ ВЫПЛАТЫ
ПРИ ПОДПИСАНИИ КОНТРАКТА**

**495 ТЫС.
РУБЛЕЙ**

**ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ
НА ПЕРИОД КОНТРАКТА**

**от 204 ТЫС.
РУБЛЕЙ**

**ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА
РАБОТНИКАМ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ
ПРИ ПОДПИСАНИИ КОНТРАКТА**

**200 ТЫС.
РУБЛЕЙ**



**ВСЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ И ЛЬГОТЫ
ВОЕННОСЛУЖАЩИМ ПО КОНТРАКТУ**



**РАБОЧЕЕ МЕСТО СОХРАНЯЕТСЯ
ПО ЗАВЕРШЕНИЮ СЛУЖБЫ**



**ПРОЖИВАНИЕ, ПИТАНИЕ, ЭКИПИРОВКА, ОБУЧЕНИЕ
ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ**

ТРЕБОВАНИЯ:

- ГРАЖДАНСТВО РФ
- ВОЗРАСТ ОТ 18 ЛЕТ
- МИНИМАЛЬНЫЙ ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ

8 (4217) 54-89-28

8 (4217) 54-89-29

В Хабаровском крае сформирован именной дивизион «Ерофей Хабаров»

*В регионе продолжается
набор добровольцев на службу
по контракту.*

В Хабаровском крае сформирован именной артиллерийский дивизион имени русского землепроходца Ерофея Хабарова. Напомним, что ранее было сформировано подразделение Героя России Максима Пассара. По словам начальника городского пункта отбора по контракту Асфана Валеева, жители региона проявляют большую сознательность в вопросах защиты Родины и продолжают активно приходить на пункты отбора по контракту.

Государство и правительство субъектов оказывают поддержку участникам СВО и членам их семей. Добровольцам, подписавшим контракт с Минобороны РФ на территории Хабаровского края, выплачивается единовременная выплата от краевого правительства в размере 250 тысяч рублей. Те, кто приехал из других регионов, могут рассчитывать на выплату в размере 300 тысяч рублей. Также военнослужащие получают единовременную выплату в размере 195 тысяч рублей от Президента РФ.

— Сейчас такое время, когда нужно всем сплотиться. Это мое собственное желание — записаться на службу по контракту, чтобы спокойно спали те, кто находится в городах под мирным небом, в первую очередь это наши жены и дети, — отметил доброволец Денис Майоров.

Непосредственно в зоне СВО военнослужащий в зависимости от воинского звания, должности и вы-

слуги лет получает от 204 тыс. рублей в месяц. Для участников СВО и членов их семей также предусмотрены социальные гарантии, бесплатная психологическая и юридическая помощь, статус ветерана боевых действий, возможность взять военную ипотеку.

— Социальная защищенность военнослужащих и их семей — забота государства. В крае по-прежнему много желающих поступить на военную службу по контракту. Напомним, что у граждан есть возможность записаться на службу по контракту либо в администрации определенного района, либо в военном комиссариате по месту жительства. Там находятся инструкторы, которые проведут информационно-разъяснительную работу, проинформируют о перечне документов, которые необходимо принести, порядке поступления на военную службу, ответят на все интересующие вопросы. Защитники Отечества нужны всех родов и видов вооруженных сил, с каждым гражданином мы работаем индивидуально, — отметил Асфан Валеев.

По вопросам вступления в именные дивизионы и службы по контракту можно обращаться в единые пункты отбора:

г. Хабаровск, ул. Серышева, 3, тел. 8(4212) 39-71-93; ул. Аксенова, 28, тел. 8(914) 773-51-07;

г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Севастопольская, 55, тел. 8(4217) 54-89-28.

**Пресс-служба
губернатора и правительства
Хабаровского края.**

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ШКОЛА!

**Общеобразовательное учреждение № 140
Комсомольского района отметило
свой сорокалетний юбилей, собравший на торжество
по этому случаю всех жителей военного городка.**

ОТ ИСТОКОВ К ДНЯМ СЕГОДНЯШНИМ

История этой школы неразрывно связана с воинской частью 12 Главного управления. Уже через год после ее создания образовательное учреждение распахнуло свои двери — за парты 1 сентября 1983 года сели девяносто шесть учеников. Сегодня здесь обучаются двести семьдесят три человека. За все годы в школе военного городка аттестаты зрелости получили шестьсот двадцать выпускников, пятьдесят пять из них за отличные успехи в учебе были удостоены золотых медалей.

В разное время школу возглавляли десять директоров. Сейчас коллективом уже не первый год руководит А.В. Бобкова. Каждый из директоров, как отметила Анна Владимировна в своем приветственном обращении к собравшимся, внес значимый вклад в развитие

общеобразовательного учреждения.

На торжество, организованное в 155 Гарнизонном доме, пришли педагоги, почетные гости и ученики — чтобы вместе отпраздновать славный юбилей, поблагодарить учителей за их труд и пожелать родной школе еще много лет процветания и развития. Поздравить педагогический коллектив приехали временно исполняющий полномочия главы Комсомольского района И.В. Касаткин, председатель Собрания депутатов Комсомольского района В.В. Лидовский и начальник отдела по молодежной политике и спорту Комсомольского района Я.А. Романчук.

Добрые слова и напутствия сменялись концертными номерами, подготовленными учащимися с первого по одиннадцатый класс. Каждый по-своему поздравил свою любимую школу и дорогих сердцу педагогов. И



• Командир соединения В.М. Симанович вручил педагогам медали Министерства обороны и Министерства просвещения РФ.

малыши детского сада не остались в стороне, они тоже выступили на юбилейном концерте.

КАЖДЫЙ ПЕДАГОГ БЫЛ ПООЩРЕН

В праздничном мероприятии принял участие командир соединения В.М. Симанович. Он тепло поздравил коллектив школы и вручил педагогам медали Министерства обороны и Министерства просвещения РФ — за добросовестный труд и преданность своей профессии.

Ни один работник коллектива-юбиляра не остался в этот день без внимания: все были поощрены различными ведомственными наградами, почетными грамотами и благодарственными письмами.

УЧЕНИКИ ПРИНОСЯТ СЛАВУ УЧИТЕЛЯМ

Для гостей праздника состоялась экскурсия, которую провела директор школы А.В. Бобкова. Она показала многочисленные творческие работы учащихся, украшающие стены учебного учреждения. Обратила внимание на газету «Ветер перемен» — в ней ребята рассказывают о самых важных и интересных событиях школьной жизни. В этом издании нашла отражение увлеченность учащихся физкультурой и спортом. Ребята школы № 140 славят ее своими достижениями в различных соревнованиях. В прошлом году более ста семидесяти учащихся приняли участие в сдаче физкуль-

турно-спортивных нормативов на получение значков «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К дню рождения школы из Министерства спорта Хабаровского края в военный городок прибыли золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия ГТО. Скоро эти почетные награды будут торжественно вручены мальчишкам и девчонкам, успешно сдавшим нормативы.

В школе гордятся успехами и победами своих учеников, а также тем, что они вырастают хорошими людьми и патриотами своей малой родины и страны.

**По информации
12 Главного управления
МО РФ.**

НАМ СНОВА ПОДАРИЛИ «ЮНОСТЬ»

В сентябре поселок Уктур отпраздновал свой очередной день рождения. Отмечали это событие большой и дружной семьей, как любят называть себя здешние жители. И это действительно так.

К тому же само число «57», а именно столько лет исполнилось Уктуре, словно подтверждает определение односельчан. Ведь пятерка в его составе обозначает «отлично», а семерка — «семья».

И все в этой семье направлено на создание условий для достойной жизни каждого. Во главе ее — администрация сельского поселения, она руководит и направляет; за тепло и уют домашнего очага отвечают предприятия жилищно-коммунального хозяйства; о здоровье уктурцев заботится коллектив больницы; воспитанием малышей занимается детский сад, школа дает знания учащимся, а дополнительное образование и творческое развитие подрастающего поколения — Детская школа искусств и Дом культуры; заботу о старшем поколении взял на себя Дом ветеранов.

А о том, чтобы жители поселка были сыты, обуты и одеты, тоже есть кому побеспокоиться. Это наши предприниматели. Все у них под контролем! И хлеб испекут, и товар нужный подвезут, и в кафе вкусно накормят.

За окружающей природой, а она в этих местах живописнейшая, следит лесничество, а пожарная охрана — за тем, чтобы не возникало чрезвычайных ситуаций. Сотрудники железной дороги обеспечивают транспортную связь Уктур с другими населенными пунктами.

Одним словом, никто в поселке не сидит без дела. Работать уктурцы умеют на совесть, а уж отдыхают — весело и с размахом!

Открытие праздничного мероприятия началось с программы «Площадь развлечений», где жители и гости поселка смогли отведать угощения русской народной кухни, принять участие в различных мастер-классах и развлекательных конкурсах для детей и взрослых, помериться силой и ловкостью в спортивных состязаниях.

В честь дня рождения сельского поселения Детской школой искусств было представлено выступление ин-



● Уктурцы умеют отдыхать весело и с размахом!

струментального ансамбля «Черный бумер» и организована выставка декоративно-прикладного творчества. В концертной программе «57 славных лет!» приняли также участие коллективы предприятий и организаций Уктур.

Поздравляем!

Администрация и совет ветеранов Уктурского сельского поселения поздравляют с юбилеем Елену Валентиновну Балабину, Людмилу Ивановну Вихареву, Нину Петровну Кулакову, Сергея Павловича Пономарева, Дарью Петровну Романишак, Светлану Павловну Суханову; с днем рождения Елену Николаевну Глотову, Антонину Логиновну Глущенко, Екатерину Владимировну Заводникову, Екатерину Семеновну Канахину, Анатолия Павловича Карпенко, Галину Семеновну Кречетову, Наталью Валерьевну Лазареву, Михаила Васильевича Лучина,

С приветственным словом к присутствующим обратился глава Уктурского сельского поселения А.В. Старых. Он пожелал родному поселку дальнейшего процветания, а его жителям — успехов, здоровья и мирного неба.

Чествовали и односельчан, внесших заметный вклад в развитие сельского поселения. И по уже сложившейся традиции провели «Парад колясок», так что даже самые маленькие жители смогли принять участие в праздновании.

Продолжила торжество музыкальная программа, которую организаторы назвали «Люблю тебя, родной Уктур!». Задуманные лирические песни чередовались с веселыми и зажигательными танцевальными ритмами. Творчество артистов настолько воодушевило зрителей, что каждое их выступление сопровождалось бурными и продолжительными аплодисментами.

Для участников мероприятия работала выездная торговля. Весь день в центре поселка было шумно и весело, а к вечеру его жители и гости собрались на световое шоу «Огни Уктур».

С трех сторон на центральную площадь текла «светящаяся река» — такой эффект создавали колонны людей, одетых в специальные костюмы. Был проведен танцевальный флешмоб, и жюри выбрало самый оригинальный светящийся костюм.

Кульминацией светового шоу стало открытие вывески на здании Дома культуры. В небо взлетели огненные фонтаны, и, как по мановению волшебной палочки, на его фасаде загорелась ярким неоновым светом вывеска — «Дом культуры ЮНОСТЬ». Она стала точной копией барельефа, утраченного ранее в связи с ремонтом здания. Возвращение названия в новом дизайне очень обрадовало жителей сельского поселения. Слова благодарности они выразили одной емкой фразой: «Спасибо за подаренную ЮНОСТЬ!».

Но, как водится, и этот праздник подошел к концу. Выражаем признательность его организаторам за подаренную радость общения, счастливые улыбки на лицах сельчан, осознание того, что родные и друзья всегда рядом.

Г. ЩЕРБАКОВА,
руководитель
клубных формирований
Дома культуры.



● Выступление инструментального ансамбля «Черный бумер» Детской школы искусств пос. Уктур.

РАЗВИВАЕМ И СОВЕРШЕНСТВУЕМ КУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЙОНА

Вопрос «О развитии отрасли «Культура» в Комсомольском муниципальном районе» был рассмотрен на заседании коллегии. С докладом выступил начальник отдела культуры А.В. Томских.

Стратегической целью муниципальной программы «Развитие отрасли «Культура» в Комсомольском муниципальном районе Хабаровского края», утвержденной постановлением администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 10.09.2021 № 699 (далее — Программа), является развитие культурного потенциала территории муниципального района, удовлетворение потребностей населения муниципального района в сфере культуры. Объем средств на финансирование мероприятий Программы составляет 311 100,39 тыс. рублей.

Доходы от оказания платных услуг муниципальными учреждениями культуры за 9 месяцев 2023 года составили 1,8 млн. рублей. Среднемесячная заработная плата работников этих учреждений — 53 940 рублей.

Отрасль культуры в районе представлена 49 учреждениями: центры славянской и нанайской культуры, информационно-методический центр культуры и библиотечного обслуживания, 22 библиотеки, 20 клубных учреждений, 4 общественных музея, 4 образовательных учреждения дополнительного образования детей. Центрами общедоступной досуговой деятельности остаются муниципальные культурно-досуговые учреждения, в которых функционирует 195 клубных формирований с общим количеством участников 2 336 человек. Обеспеченность населения района муниципальными учреждениями культуры составляет 100 %.

МОДЕРНИЗАЦИЯ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

Существует потребность в строительстве домов культуры в селах Гайтер, Большая Картель и Хурба. Разработана проектно-сметная документация, получено положительное заключение экспертизы в краевом го-

сударственном бюджетном учреждении «Единая государственная экспертиза проектной документации и результатов инженерных изысканий Хабаровского края». Стоимость работ по проектированию и получению положительной экспертизы Дома культуры с. Гайтер составила 2 млн. 832, 5 тыс. рублей, Дома культуры с. Большая Картель — 2 млн. 942 тыс. рублей, Дома культуры с. Хурба — 6 млн. 800 тыс. рублей.

Требуют капитального ремонта учреждения культуры в пос. Ягодный (стоимость работ — 22 249,7 тыс. рублей) и с. Селихино (32 451,4 тыс. рублей).

Направлены заявки в министерство культуры Хабаровского края на участие в отборе муниципальных образований для предоставления субсидий из краевого бюджета. В 2023 году в рамках заключенных соглашений с министерством культуры Хабаровского края о выделении межбюджетных трансфертов в доход местного бюджета поступило 1 743,00 тыс. рублей из краевого и федерального бюджетов.

В 2024 году в рамках национального проекта «Культура» запланировано поступление денежных средств на обеспечение развития и укрепления материально-технической базы домов культуры в населенных пунктах с числом жителей до 50 тыс. человек в сумме 649,926 тыс. рублей.

ГРАНТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Большое значение в развитии отрасли «Культура» имеет реализация творческих проектов муниципальных учреждений культуры с привлечением внебюджетных источников.

Информационно-методический центр культуры и библиотечного обслуживания на средства Президентского фонда культурных инициатив и субсидий из краевого бюджета получил грант в сумме 497,48 тыс. рублей на интерактивную раз-

вивающую площадку «Библиотека — детский центр журналистики», Дом культуры с. Нижнетамбовское — на проект «Путь-дорожка фронтовая» (472,00 тыс. рублей), Дом культуры пос. Ягодный — на проект «Постановка гастрольного спектакля «По обрывкам памяти» (356,661 тыс. рублей).

Социально ориентированная некоммерческая организация «Грани сотрудничества» выиграла грант на сумму 148,68 тыс. рублей в конкурсе на предоставление субсидий из местного бюджета на реализацию проекта «Библиотека — детский центр журналистики».

На первый конкурс 2024 года основного конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на реализацию проектов в области культуры, искусства подали заявку 7 учреждений культуры на общую сумму 3 585,35 тыс. рублей.

ПРОГРАММА «ПУШКИНСКАЯ КАРТА»

Отделом культуры администрации муниципального района ведется активная работа по присоединению учреждений культуры к проекту «Пушкинская карта» с целью привлечения молодежи к посещениям культурных мероприятий и осуществления вида деятельности, приносящей дополнительный доход.

На территории муниципального района зарегистрировано 2 356 человек в возрасте 14—22 лет, из них 548 школьников, 602 студента. Работники муниципальных учреждений культуры проводят совместную работу с общеобразовательными учреждениями по оформлению учащимися пушкинских карт, посещают родительские собрания, готовят презентации, ролики-методички.

К программе «Пушкинская карта» подключено 14 учреждений культуры, 703 человека получили «Пушкинскую карту» (из них — 365 учеников, или 66,6 %). По состоянию на 01.10.2023 поступило 630 188 рублей от продажи 2 523 билетов. Средняя цена билета составляет 250 рублей.

РЕАЛИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНОГО ПОТЕНЦИАЛА.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСТВА

В муниципальных учреждениях культуры проводятся выставки, конкурсы, тематические вечера и концерты, а также ряд акций, посвященных Году педагога и наставника.

В дни празднования 78-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов повсеместно обеспечено праздничное оформление сел и поселков, учреждений культуры, образования, предприятий. Совместно с от-делом по молодежной полити-

ке и спорту проводились акции, организовывались фотовыставки, чтение стихов о войне, военные инсталляции, фотозоны, выставки военной техники, флешмобы и другое.

В районе действуют 22 первичные ветеранские организации. Вопросы проведения культурно-массовой работы, развития художественной самодеятельности пожилых людей, организация их досуга стали одним из направлений деятельности отдела культуры администрации муниципального района и муниципальных учреждений культуры.

Стало традицией поздравление главой муниципального района юбиляров-ветеранов войны и труда (80, 85, 90, 95 и более лет). Отдел ЗАГС, администрации сельских поселений, муниципальные учреждения культуры ежегодно поздравляют семейные пары, достойно прожившие в браке 50, 55 и более лет.

Повышению социального статуса семьи и возрождению традиций семейного воспитания способствуют мероприятия, посвященные Международному дню семьи, Дню матери, Дню семьи, любви и верности. Учреждениями культуры организуются праздничные концерты, конкурсные и спортивные программы. На базе восьми муниципальных учреждений культуры работают клубы замещающих семей «Открытые сердца».

В поддержку талантливой молодежи традиционно проводятся фестивали, праздники и форумы. Так, в МБУ «Центр славянской культуры «Славянский дом» с. Селихино состоялся районный конкурс художественного творчества детей и юношества «Новые имена Комсомольского района».

В период летних каникул муниципальными учреждениями культуры проводятся тематические и праздничные мероприятия. Кроме того, в целях гармонизации межнациональных отношений организуются календарные народные праздники, осуществляется поддержка деятельности фольклорных, самодеятельных коллективов и мастеров декоративно-прикладного искусства.

МУЗЕИ. БИБЛИОТЕКИ. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ

Библиотечное обслуживание населения представлено муниципальным учреждением культуры «Информационно-методический центр культуры и библиотечного обслуживания» в составе 22 филиалов с единым документальным фондом, централизованным комплектованием и обработкой литературы. Библиотечный фонд включает издания в различных форматах и разных носителях: книги, периодику, аудиовизуальные и электронные документы.

В селах Селихино, Верхняя Эконь, Гайтер и пос. Ук-

тур действуют общественные музеи. В 2023 году музейный фонд составил 3182 единицы экспонатов, из них предметов быта — 982, фотоматериалов и документов — 2170. На базе музеев проводятся экскурсии, посвященные культуре славянских народов, уроки истории, встречи с ветеранами и старожилами села, обрядовые праздники и игровые программы. В музеях обновлены экспозиции, оформлены стенды и фотовыставки к юбилеям района, сел и поселков.

Особое внимание в районе уделяется поддержке одаренных детей, талантливой молодежи и развитию детско-юношеского художественного творчества. В районе работает три музыкальные школы и школа искусств. Школы обеспечены необходимой материально-технической базой, приобретаются музыкальные инструменты, нотная и методическая литература. Учащиеся музыкальных школ принимают активное участие в краевых, региональных, международных конкурсах и фестивалях.

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

В муниципальных учреждениях культуры и дополнительного образования детей работает 197 человек, из них — 103 специалиста культурно-досуговой деятельности.

Ведется планомерная работа, направленная на повышение профессионального уровня работников муниципальных учреждений культуры. В Хабаровском государственном институте искусств и культуры обучаются на заочном отделении 3 человека, 27 — прошли курсы повышения квалификации.

Разносторонняя и творческая работа муниципальных учреждений культуры района, их руководителей и специалистов получает высокую оценку на региональном уровне.

В целях совершенствования деятельности отрасли культуры в районе в 2024 году необходимо продолжить работу:

- по обеспечению качественно нового уровня развития инфраструктуры культуры;
- по созданию условий для реализации творческого потенциала жителей района;
- по повышению уровня профессиональной компетенции работников муниципальных учреждений культуры;
- по расширению механизмов привлечения дополнительных объемов финансовых средств в отрасль;
- по подготовке и проведению мероприятий, посвященных празднованию 300-летия российской науки в 2024 году.

А. ТОМСКИХ,
начальник отдела культуры.
(Доклад публикуется
в сокращении.)

ГАЗЕТА «ПРИАМУРЬЕ» — О ВАС И ДЛЯ ВАС!

**Открыта подписка
на районную газету «Приамурье»
на 1 полугодие 2024 года.**

**Оформить подписку можно
во всех отделениях почтовой связи**

Подписной индекс газеты «Приамурье» 54551

**Подписаться на газету «Приамурье»
и забрать ее в редакции
самостоятельно можно по адресу:
г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Сидоренко, 28.**

**Стоимость подписки
на первое полугодие 400 рублей**

**Купить газету «Приамурье» можно
в розницу в почтовых отделениях
сельских поселений Комсомольского района**

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

О РАБОТЕ С ОБРАЩЕНИЯМИ ГРАЖДАН И ОРГАНИЗАЦИЙ

В III квартале 2023 года непосредственно в администрацию муниципального района поступило 43 обращения граждан, их количество снизилось по сравнению с аналогичным периодом 2022 года на 12%, количество вопросов, поставленных в обращениях, также снизилось на 28%.

Снизилось на 29% количество обращений, поступивших из главного управления губернатора и правительства Хабаровского края по работе с обращениями граждан, организаций и контролю поручений.

Обращения поступили от жителей Комсомольского района — 24 (в III квартале 2022 года — 32), от жителей иных территорий края и России — 19 обращений (16), в том числе от жителей г. Комсомольска-на-Амуре — 15 обращений (14).

В III квартале 2023 года по сравнению с аналогичным периодом 2022 года снизилось количество вопросов в обращениях, поступивших непосредственно в администрацию муниципального района: по разделу «Государство, общество, политика» — с 5 до 2, «Социальная сфера» — с 12 до 5, «Экономика» — с 24 до 20, «Оборона, безопасность, законность» — с 2 до 1, «Жилищно-коммунальная сфера» — с 18 до 13. Все поступившие обращения рассмотрены своевременно.

В результате рассмотрения поддержано 2 обращения, в том числе по одному приняты меры, одно обращение не поддержано, 17 — направлены по компетенции, по 15 вопросам заявители получили разъяснения. С выездом на место рассмотрено 9 обращений.

Обращений, поступивших от граждан пенсионного возраста, — 3 (в III квартале 2022 года — 4), от граждан льготной категории — 2 (2). Коллективных обращений — 2 (0).

В структурные подразделения администрации муниципального района в III квартале 2023 года по вопросам текущей деятельности обратились 1 392 гражданина (в III квартале 2022 года — 1 241), в обращениях поставлено 1 533 вопроса (1 244). В электронной форме поступило 42% от общего количества письменных обращений (в III квартале 2022 года — 28%). Наибольшее количество вопросов: землевладения и землепользования — 24% (в III квартале 2022 года — 30%), имущества — 23% (27%), труда и заработной платы (в том числе запросы архивных данных) — 17% (7,5%).

Поддержано 60% вопросов, поставленных в обращениях (в III квартале 2022 года — 60%), приняты меры — 10% от количества поддержанных обращений, разъяснено — 31% (32%), не поддержано — 1% (0,6%). Особое внимание работе с гражданами было уделено отделом по управлению имуществом и охраны окружающей среды, куда обратились 842 человека (в III квартале 2022 года — 813), архивным отделом — 150 (118), отделом архитектуры и градостроительства — 150 (55), отделом экономического развития и инвестиций — 75 (87), отделом правовой работы — 73 (57).

Обращений (письменных и устных), поступивших в структурные подразделения администрации муниципального района: от граждан пен-

сионного возраста — 19% (в III квартале 2022 года — 24%), граждан льготной категории — 4% (2,5%).

На выездных приемах специалистами администрации муниципального района принято 43 человека (19% от всех принятых граждан), в III квартале 2022 года — 66 (25%).

В целях информационного взаимодействия с населением по наиболее актуальным вопросам в III квартале 2023 года проведено 240 встреч (в III квартале 2022 года — 267) с участием 2 863 человек (3 386), в том числе: главой муниципального района и его заместителями — 50 информационных встреч с трудовыми коллективами, населением (57) с участием 1 563 человек (1 630), руководителями и специалистами структурных подразделений — 189 встреч (210) с участием 1 300 человек (1 756).

В средствах массовой информации опубликовано 642 материала по актуальным для населения вопросам, в том числе: 45 — в печатных СМИ, 146 — на официальном сайте администрации муниципального района, 451 — в социальных сетях.

В III квартале 2023 года в районной газете «Приамурье» в рубрике «Спрашивали? Отвечаем», на официальном сайте администрации муниципального района в рубрике «Вопрос-ответ», в социальных сетях опубликовано шесть материалов, подготовленных руководителями и специалистами администрации муниципального района.

В III квартале 2023 года согласно утвержденному плану руководителями и специалистами администрации муниципального района проведены 4 «горячие линии», на которые обратились 12 человек.

В системе «Инцидент-менеджмент» в III квартале 2023 года отработано 12 инцидентов по следующим тематикам: дороги — 3, ЖКХ — 2, культура — 2, образование — 2, газификация, топливо — 1, благоустройство — 1, физическая культура — 1 (в III квартале 2022 года — 10 инцидентов: ЖКХ — 4, благоустройство — 3, дороги — 2, газификация, топливо — 1).

В целях совершенствования муниципальных правовых актов администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края постановлением администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 01.09.2023 № 720 внесены изменения в Положение о порядке рассмотрения обращений граждан и организаций, поступивших в администрацию Комсомольского муниципального района Хабаровского края, утвержденное постановлением администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 03.03.2023 № 180.

И. БОЙКО,
ведущий эксперт отдела по внутренней политике и организационной работе.



Хабаровский край присоединился ко всероссийской просветительской акции ДОСТИЖЕНИЯ.РФ. На федеральной платформе собраны наиболее значимые достижения всей современной России.

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЕКТЫ:



Су-57

Лучший в мире истребитель пятого поколения

Сухой Суперджет 100

Один из лучших современных самолетов России

«Амурские волны»

Международный военно-музыкальный фестиваль

Обратите внимание

О ПРЕДОТВРАЩЕНИИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПАЛОВ

Ежегодно в Хабаровском крае возникает проблема пожаров, вызванная травяными палами. От весенне-осенних палов на землях сельскохозяйственного назначения возникают сотни пожаров и гибнут тысячи гектаров леса.

Согласно постановлению Правительства Хабаровского края от 29.11.2021 № 584 начало пожароопасного периода на территории Хабаровского края установлено с 30 марта 2023 года.

В пожароопасный период возникает угроза возгораний сухой травы на сельскохозяйственных угодьях, в результате чего огонь может перекинуться на соседние участки, лесные массивы, представляя серьезную угрозу населенным пунктам и объектам экономики.

Травяные палы на землях сельскохозяйственного назначения приводят к снижению плодородия почвы, так как выгорает органическое вещество в верхнем ее слое, которое является основным компонентом плодородия (обеспечивает пористость и рыхлость почвы, ее влагоемкость, способность удерживать элементы минерального питания растений; определяет способность почвы противостоять водной и ветровой эрозии), в результате чего также ухудшаются водно-физические свойства почвы, происходит существенное уменьшение количества почвенных микроорганизмов, то есть качественное состояние земель ухудшается.

В связи с учащением возникновения пожароопасных ситуаций законодатель четко определил запрет на использование огня на землях сельскохозяйственного назначения.

Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края рекомендует правообладателям земельных участков сельскохозяйственного назначения:

- принять незамедлительные меры по защите сельскохозяйственных угодий от зарастания древесно-кустарниковой и сорной растительностью;

- не допускать на землях сельскохозяйственного назначения разведения огня, сжигания мусора, сухой растительности, пожнивных и порубочных остатков, а также проведения всех видов пожароопасных работ;

- в том случае, если территория земельного участка прилегает к лесу, до установления устойчивой дождливой осенней погоды или образования снежного покрова обеспечить ее очистку от сухой травянистой растительности, пожнивных остатков, валежника, порубочных остатков, мусора и других горючих материалов на полосе шириной не менее 10 метров от леса либо отделить лес противопожарной минерализованной полосой шириной не менее 0,5 метра или иным противопожарным барьером;

- произвести опашивание сельскохозяйственных угодий, примыкающих к дорогам, населенным пунктам, нефте- и газопроводам.



● Цель организаторов мероприятия — популяризация и продвижение знаний о Н.И. Гродекове.

Напомним, что проводилось оно в рамках проекта Автономной некоммерческой научно-образовательной культурно-просветительской организации «Лаборатория идей» «Н.И. Гродеков. След в истории» при поддержке Президентского фонда культурных инициатив Информационно-методическим центром культуры и библиотечного обслуживания Комсомольского муниципального района.

В роли ведущих мероприятия выступили библиотекари, а его гостями стали учащиеся 8—11 классов школ Хурбы и Молодежного. Кроме того, школьники участвовали в презентации истори-

ко-биографического труда — книги Н.И. Дубининой «Н.И. Гродеков — государственный и военный деятель России» и электронно-информационного ресурса «Н.И. Гродеков — государственный и военный деятель России».

Документально-историческое повествование строилось с учетом возрастных особенностей школьников. Большой интерес у них вызвал просмотр видеосюжета «Общественные инициативы по увековечению памяти Н.И. Гродекова». В ходе беседы ребятам было предложено поучаствовать в викторине по прослушанному материалу, и самые внимательные из них получили полез-

Оставить след в истории

6 октября в Доме культуры поселка Молодежный прошло комплексное информационно-просветительское мероприятие, посвященное 180-летию со дня рождения третьего приамурского генерал-губернатора Николая Ивановича Гродекова.



● Участниками тематического часа стали школьники Хурбы и Молодежного.

ные подарки. В завершение тематического часа ведущие представили выставку печатных изданий, посвященных Николаю Ивановичу.

Современники высоко оценили деятельность приамурского генерал-губернатора, который обращал серьезное внимание на развитие учебного и научно-просветительского дела. При нем в Приамурье были открыты первые на Дальнем Востоке высшие учебные заведения — Восточный институт во Вла-

дивостоке и Кадетский корпус в Хабаровске, увеличилось количество гимназий и училищ, в том числе существующее и поныне Хабаровское техническое железнодорожное училище. Николай Иванович являлся почетным гражданином двух дальневосточных городов — Благовещенска и Хабаровска — и почетным стариком Гродековской станицы. Его имя присвоено нескольким географическим объектам, а в Хабаровске и сейчас лучший

на Дальнем Востоке музей назван Гродековским.

По окончании мероприятия его участники оставили свои отзывы с пожеланиями новых встреч и взяли в библиотеке книги для самостоятельного чтения. А это значит, цель организаторов — популяризация и продвижение знаний о Н.И. Гродекове, его военно-исторических работах — была достигнута.

И. ЗАЙЦЕВА, директор МБУК «ИМЦКиБО».
Фото И. Бурмистрова.

Письма наших читателей

«Ретровечеринка» удалась на славу!

Праздничная программа под названием «Ретровечеринка» состоялась в честь Дня пожилых людей в Доме культуры села Пивань.

Гостями праздника стали сельские старожилы, ветераны. Большую часть жизни они провели в родном селе — работали, дружили, приходили друг другу на помощь. И в этот день были снова вместе, некоторые специально приехали из города. Несмотря на возраст, многие по-прежнему активны и бодры, не остаются в стороне от всех событий, происходящих в Пивани. Например, З.П. Пищулина, которая родилась в 1941 году, входит в состав совета ветеранов, кроме этого, она пишет стихи.

Торжественная часть мероприятия началась с поздравлений директора Дома культуры А.П. Коваленко и председателя первичной ветеранской организации Т.А. Иконниковой. Немало душевных и добрых слов было сказано в адрес винов-

ников торжества. Поздравили их и гости из села Верхняя Эконь — в исполнении вокальной группы «Боярышник» прозвучали песни «Весна» и «Причал».

Музыкальную часть праздника продолжило выступление вокальной группы из Пивани «Родная песня». Песни под гармонь «Мельница», «Роза белая», «Деревенька», «Святят звезды», ставшие действительно родными, вызвали радость и приятную ностальгию.

А поздравления все продолжались. Со стихотворением «Сегодня день особый» выступила ветеран, участник вокальной группы «Родная песня» В.Ф. Жмурко.

Затем пришло время конкурсов, викторин, призов и подарков. Конкурс «Бабушкин словарь» заставил его участников вспомнить прежние, давно забытые назва-



● Праздник — еще один повод собраться всем вместе.

ния слов: венник — голик, петух — кочет, недавно — тажно, тряпка — ремок. А в игровой программе «Бабушкины рецепты» пришлось освежить память: ведущий называл ингредиенты, а участники команды должны были по составу определить, что это за блюдо.

Не обошлось и без музыкального конкурса! Слушая песни из любимых кинофильмов, гости с удовольствием угадывали их названия.

В заключение «Ретровечеринки» в фойе Дома культуры состоялось чаепитие, а позже — праздничная дискотека. За столом звучали и душевные песни под гармонь, и веселые частушки. Было много воспоминаний о том, как пели и танцевали в молодости. Бывшие участники вокальной группы «Родная песня» рассказывали веселые истории, которые происходили с ними на концертах. На дискотеке диджей

включил зажигательные хиты 80-х и 90-х годов прошлого века, и все танцевали и веселились от души.

«Ретровечеринка» прошла ярко, задорно, интересно и стала прекрасной возможностью поддержать и поблагодарить пожилых людей, показать, как они нам дороги и как мы ценим их за то, что они сделали для всех нас.

О. ЯКОВЛЕВА, руководитель клубного формирования.



Поздравляем!

Администрация и совет ветеранов сельского поселения «Село Большая Картель» поздравляют с юбилеем Алексея Петровича Салдышева, Людмилу Федоровну Алфименко, Юрия Михайловича Жукова, Андрея Павловича Волкотрубца, Сергея Дмитриевича Галимуллина, Ольгу Николаевну Горовую; с днем рождения Александра Владимировича Свищева, Зинаиду Георгиевну Окончик, Надежду Ивановну Лысенко, Сергея Сергеевича Зеленкова, Ирину Ивановну Саврико, Юлию Анатольевну Зубач, Марину Петровну Иваненко, Виталия Дмитриевича Зимины, Василия Ивановича Котикова, Владимира Григорьевича Сорокина, Марину Викторовну Морозову, Владимира Денисовича Пилипенко, Аллу Николаевну Яровенко, Александра Анатольевича Погребного, Любовь Афанасьевну Стариченко, Светлану Ивановну Белькович, Бориса Константиновича Карпова, Игоря Анатольевича Зинченко, Любовь Ивановну Белозерцеву, Сергея Анатольевича Кардашева, Любовь Анатольевну Прохорчук, Сергея Сергеевича Зеленкова, Надежду Александровну Чистякову, Анну Александровну Королеву, Александра Васильевича Колотвина, Геннадия Ивановича Герасимчука, Людмилу Григорьевну Карпову, Бориса Константиновича Карпова!

*Так день рожденья
осенью прекрасен,
Как хороша осенняя пора:
Шуршит листва,
багрянцем завлекая,
Тропинка парка от дождя светла.
Сегодня принимайте поздравления
С рождением в осенний этот день.
Пусть будут радость,
вера, упоение,
А жизнь — просторна,
словно неба синь!
Октябрь мудр и выдержан,
прекрасен,
Как человек, рожденный в октябре.
Пусть жизни путь ваш
будет чист и ясен,
И пусть не будет места в нем беде!*

Администрация и совет ветеранов Гурского сельского поселения поздравляют с днем рождения Надежду Сергеевну Ушакову, Клавдию Семеновну Золотухину, Олега Иосифовича Воротынского, Алексея Петровича Гончаренко, Александра Павловича Рогового, Сергея Григорьевича Антонова, Александра Николаевича Прусова, Елену Леонидовну Случанко, Оксану Викторовну Роговую, Ольгу Михайловну Балыкову, Ирину Николаевну Нефедьеву, Антонину Дмитриевну Воротынскую, Зинаиду Михайловну Назаренко!

*Пусть будет все: любовь, везение,
Удача, радость, настроение,
Тепло, здоровье, чудеса,
Достаток, смех и красота!
И будет все большим и нужным,
Приятным, ярким, самым лучшим,
Неповторимым и красивым,
Веселым, радостным, любимым!*

Администрация и совет ветеранов сельского поселения «Село Даппы» поздравляют с днем рождения Николая Александровича Курочко, Ольгу Владимировну Сендеркину!

Желаю в этот день рождения

*Чтоб жизнь счастливою была,
Чтобы сбывались все стремления,
Чтоб хорошо шли все дела!
Пускай здоровье не подводит,
Чтоб в жизни было много сил,
Пусть беды мимо все проходят,
Чтоб каждый день удачным был!*

Администрация и совет ветеранов Комсомольского района поздравляют с днем рождения Веру Александровну Скурихину, Веру Агеевну Ивлеву, Николая Дмитриевича Муратова, Нину Павловну Васильченко, Евдокию Ивановну Терещенко, Анну Афанасьевну Шустову!

*Желаем, чтоб жизнь
никогда не кончалась,
Беда и печаль на пути
не встречались,
Огромного счастья,
отличных друзей,
Здоровья желаем и радостных дней!
Что задумано, пусть исполнится,
Все хорошее пусть запомнится,
Пусть глаза ваши*

*счастьем светятся,
Люди добрые в жизни встретятся,
Пусть здоровье будет до старости.
Мы желаем вам только радости!*

Администрация сельского поселения «Село Новый Мир» поздравляет с 75-летием Татьяну Александровну Повзык; с 70-летием Любовь Александровну Ветшеву; с 65-летием Валентину Владимировну Дудник, Николая Ивановича Филиппова, Яхиту Маирбековну Барышеву; с 60-летием Светлану Викторовну Бабурову, Аллу Петровну Кузнецову; с 55-летием Галину Алексеевну Чугай, Елену Викторовну Рубцову, Константина Николаевича Грачева, Елену Алексеевну Осипчук, Светлану Владимировну Савельеву!

*День рожденья — особая дата,
Этот праздник
ни с чем не сравнить.
Кто-то умный придумал когда-то
Имениннику радость дарить.
Радость встречи, улыбки, надежды,
Пожеланья здоровья, тепла,
Чтобы счастье безоблачным было,
Чтоб успешными были дела!*

Администрация и совет ветеранов Селихинского сельского поселения поздравляют с 70-летием Валентину Николаевну Кирюнину, Веру Александровну Загребину; с 65-летием Татьяну Петровну Сейтякубову, Валерия Владиславовича Позднякова; с 60-летием Ирину Анатольевну Штрак, Жаннету Ивановну Петровиченко, Эдуарда Николаевича Золотова, Сергея Алексеевича Бессмертного; с 55-летием Андрея Юрьевича Тимошина, Марину Витальевну Момонт; с 50-летием Ольгу Геннадьевну Шатовкину!

*Желаем радостных событий,
Приятных праздничных открытий,
Большой и сказочной удачи,
Успеха громкого в придачу.
Желаем крепкого здоровья,
Дней, полных счастьем и любовью,
Не знать обид и огорчений.
Вас поздравляем с днем рожденья!*

Администрация и совет ветеранов Снежненского сельского поселения поздравляют с юбилеем и днем рождения Людмилу Ивановну Старкову, Людмилу Ивановну Кадыркову, Любовь Семеновну Колесникову, Нелли Ива-

новну Сажину, Евдокию Евтеевну Шарову, Александра Александровича Фонарева, Ларису Степановну Долгову, Тамару Александровну Седельникову, Марию Ивановну Винокурову, Анну Алексеевну Рыбину, Антонину Семеновну Дворцову, Валентину Андреевну Панкову, Александра Николаевича Фомина, Людмилу Алексеевну Марчукову, Надежду Петровну Платонову, Галину Афанасьевну Бруеву, Зою Васильевну Аюпову, Андрея Юрьевича Криулина, Валентину Николаевну Коломиец, Николая Дмитриевича Осипова, Петра Александровича Колмогорова, Галину Иннокентьевну Ворсину, Татьяну Александровну Шпилеву, Аркадия Николаевича Шумара, Александра Сергеевича Пластинина, Надежду Борисовну Блясову!

*Нам так приятно вас поздравить
С чудесным, славным юбилеем!
Судьба удачу вам пусть дарит,
Мечты сбываются скорее!
Пусть все надежды и стремления
Скорей в реальность воплощаются,
Успехов, счастья, вдохновения!
Пусть планы все осуществляются!*

Администрация и совет ветеранов сельского поселения «Село Хурба» поздравляют с днем рождения Татьяну Дмитриевну Сербяеву, Владимира Максимовича Клячева, Андрея Ивановича Кравцова, Нину Николаевну Самсонову, Андрея Александровича Александрова, Инну Алексеевну Валтусову, Людмилу Владимировну Беркуца, Алексея Дмитриевича Веселова, Николая Петровича Невдаха, Ольгу Николаевну Игнатову, Наталью Михайловну Садкову, Елену Николаевну Смирнову, Нэллу Мухаровну Седых, Владимира Михайловича Печерского, Ирину Андреевну Никитину, Валентину Николаевну Костянову, Наталью Викторовну Дубинину, Олега Борисовича Чистякова, Леонида Васильевича Аврамчука, Татьяну Александровну Печерскую, Виталия Федоровича Осипчука, Ва-

лентину Ивановну Буслаеву, Наталью Викторовну Пак, Наталью Викторовну Кондратенко, Валентина Ивановича Самаракоского!

*Осенняя нас радует природа,
Безоблачно синеют небеса.
И мы, как в детстве,
несмотря на возраст,
Сегодня верим в чудеса.
Мы в день рожденья пожелаем
вам удачи,
Чтоб не оставила она вас
в трудный час.*

*Друзей побольше верных
и желанных,
Чтоб помнили и думали о вас.
Еще вам пожелаем вдохновенья
И творческих успехов, как без них?
Ну а для жизни и семьи желаем
Людей вам самых близких, дорогих!*

Администрация и совет ветеранов Ягодненского сельского поселения поздравляют с 70-летием Ольгу Петровну Кочеткову, Светлану Петровну Садриеву, Галину Николаевну Ушакову, Валентину Викторовну Решетовскую; с 65-летием Наталью Александровну Аржаеву; с 60-летием Ирину Анатольевну Дворянчикову; с днем рождения Александра Алексеевича Житникова, Ларису Викторовну Козыреву, Надежду Антоновну Мишарину, Любовь Анатольевну Рандовскую, Людмилу Александровну Шандер, Ольгу Леонидовну Стародубову, Тамару Алексеевну Выбыванную!

*Желаем удачи, желаем добра,
Чтоб жизнь самой ярко
сказкой была,
Огромного счастья,
отличных друзей,
Чтоб день ото дня
становилось теплей!
Пусть рядышком будут
родные всегда,
Печалей не будет совсем никогда,
Любви, уважения, радости, сил,
Чтоб каждый рассвет
доброту приносил!*

Соцфонд информирует

О компенсации проезда на отдых пенсионерам-северянам

Отделение СФР по Хабаровскому краю и ЕАО в этом году возместило стоимость проезда на отдых 4713 пенсионерам, проживающим в северных районах Хабаровского края.

По действующим правилам, неработающие пенсионеры, получающие страховую пенсию по старости или по инвалидности, при этом проживающие на Крайнем Севере и в приравненных к нему местностях, могут раз в два года компенсировать потраченные на дорогу средства к месту отдыха и обратно. Компенсируется проезд на любом виде транспорта, будь то личный автомобиль, поезд, самолет, теплоход или автобус. Льготой можно воспользоваться за передвижение по территории России.

«Пенсионеры-северяне вправе выбрать один из двух вариантов того, как будет предоставлена компенсация. Первый — заранее обратиться в Социальный фонд, где выдадут специальный талон для оформления бесплатного проездного билета. Второй — сначала купить билеты, а за-

тем получить компенсацию. В отдельных случаях возможны оба варианта», — пояснила заместитель управляющего ОСФР по Хабаровскому краю и ЕАО Ирина Глазырина.

Стоит учесть, что законодательство устанавливает ограничения размера возмещения в зависимости от вида транспорта, его категорий и класса комфортности. Деньги компенсируются в размере, не превышающем стоимость проезда: в плацкартном вагоне, эконо-классом на рейсах российских авиакомпаний или авиакомпаний стран-членов ЕАЭС, междугородным регулярным автобусом, в каюте III категории речного судна, в каюте IV—V групп морского судна.

Напомним, заявление на компенсацию транспортных расходов можно подать через портал «Госуслуг», без визита в клиентскую службу Социального фонда или многофункциональный центр.

Подробную консультацию предоставят по бесплатному телефону единого контакт-центра: 8 800 1 00000 1.

Пресс-служба Отделения СФР по Хабаровскому краю и ЕАО.

Оповещение о начале общественных обсуждений

1. Объект общественных обсуждений:

Проект решения о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования «Туристическое обслуживание (5.2.1)» для земельного участка с кадастровым номером 27:07:0040101:419, расположенного по адресу: Хабаровский край, Комсомольский р-н, с. Нижнетамбовское, ул. Заречная, д. 14 (далее — Проект решения).

2. Перечень информационных материалов к проекту:

1) Выписка из Правил землепользования и застройки Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края, утвержденных решением Собрания депутатов Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 05.09.2023 № 404;

2) Сведения о земельном участке с кадастровым номером 27:07:0040101:419 из официального ресурса Росреестра (Публичная кадастровая карта, адрес сайта: <https://pkk.rosreestr.ru>);

3) Постановление главы Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 06.10.2023 № 19-пг «О назначении общественных обсуждений по проекту решения о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельного участка с кадастровым номером 27:07:0040101:419».

3. Порядок и срок проведения общественных обсуждений:

Процедура проведения общественных обсуждений по Проекту решения состоит из следующих этапов:

1) оповещение участников общественных обсуждений о начале общественных обсуждений;

2) размещение проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях, и информационных материалов к нему на официальном сайте администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края, на официальном сайте администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края в Интернете;

3) проведение экспозиции проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях;

4) подготовка и оформление прото-

кола общественных обсуждений;

5) подготовка и опубликование заключения о результатах общественных обсуждений.

4. Организатор общественных обсуждений:

Комиссия по подготовке проектов прав землепользования и застройки, проектов внесения изменений в правила землепользования и застройки Комсомольского муниципального района Хабаровского края, находящаяся по адресу: Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б, кабинет 9/1.

5. Срок проведения общественных обсуждений:

Срок проведения общественных обсуждений по Проекту решения со дня опубликования оповещения о начале общественных обсуждений в газете «Приамурье» и размещения на официальных сайтах администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края, администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края в Интернете — 14 дней.

6. Экспозиция по объекту общественных обсуждений:

Экспозиция Проекта решения размещена:

в отделе архитектуры и градостроительства администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края по адресу: 681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б, каб. 9/1. График посещения экспозиции: понедельник—пятница, с 9.00 до 17.00, перерыв — с 13.00 до 14.00, выходные — суббота, воскресенье.

Срок проведения экспозиции по Проекту решения со дня опубликования оповещения о начале общественных обсуждений в газете «Приамурье» и размещения на официальных сайтах администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края, администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края в Интернете — 14 дней.

7. Участники общественных обсуждений по объекту:

1) правообладатели находящихся в границах территориальной зоны застройки индивидуальными жилыми домами и домами блокированной застройки (Ж) Ниж-

нетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края земельных участков и (или) расположенных на них объектов капитального строительства;

2) граждане, постоянно проживающие в границах земельных участков, прилегающих к земельному участку, в отношении которого подготовлен Проект решения;

3) правообладатели земельных участков, прилегающих к земельному участку, в отношении которого подготовлен Проект решения, или расположенных на них объектов капитального строительства, правообладатели помещений, являющихся частью объекта капитального строительства;

4) правообладатели земельных участков и объектов капитального строительства, подверженных риску негативного воздействия на окружающую среду в результате реализации Проекта решения.

8. Порядок внесения предложений и замечаний:

Участники общественных обсуждений, прошедшие идентификацию (представившие сведения из Единого государственного реестра недвижимости и иные документы, устанавливающие или удостоверяющие их права на земельные участки, объекты капитального строительства, помещения, являющиеся частью указанных объектов капитального строительства), имеют право вносить предложения и замечания, касающиеся проекта:

— в письменной форме посредством подачи предложения и (или) замечания в отдел архитектуры и градостроительства администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края;

— в письменной форме посредством направления почтового сообщения в адрес администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края;

— в письменной форме посредством направления почтового сообщения в адрес администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края;

— посредством направления электронного письма на электронный адрес администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края: inform.akmg@raion.kms.ru, на электронный адрес администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского

муниципального района Хабаровского края: adm-tambovka@yandex.ru;

— посредством записи в журнале учета посетителей экспозиции по Проекту решения.

Предложения и замечания должны содержать сведения об участнике общественных обсуждений (фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения, адрес места жительства (регистрации) — для физических лиц; наименование, основной государственный регистрационный номер, место нахождения и адрес — для юридических лиц) с приложением документов, подтверждающих такие сведения.

9. Место размещения Проекта решения:

1) официальный сайт администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края в Интернете по адресу: <https://raion-kms.khabkrai.ru/Deyatelnost/Territorialnoe-planirovanie/Pravila-zemlepolzovaniya-i-zastrojki> (по структуре сайта: Официальный сайт администрации муниципального района — Деятельность — Градостроительство — Общественные обсуждения (публичные слушания) по вопросам градостроительной деятельности);

2) официальный сайт администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края в Интернете по адресу: <https://ntambovka.khabkrai.ru/Deyatelnost/Gradstroitelstvo/> (по структуре сайта: Официальный сайт администрации сельского поселения — Деятельность — Градостроительство);

3) отдел архитектуры и градостроительства администрации Комсомольского муниципального района Ха-

баровского края по адресу: 681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б, каб. 9/1. График посещения экспозиции: понедельник—пятница, с 9.00 до 17.00, перерыв — с 13.00 до 14.00, выходные — суббота, воскресенье.

10. Дополнительная информация:

По всем интересующим вопросам можно обратиться в отдел архитектуры и градостроительства администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края по адресу: г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, 32 б, каб. 9/1, либо получить консультацию по телефону 54-66-17.

Заключение № 11 от 06.10.2023 о результатах общественных обсуждений

Наименование проекта, рассмотренного на общественных обсуждениях: проект генерального плана сельского поселения «Село Новый Мир» Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — Проект ГП).

Основание для проведения общественных обсуждений: постановление главы Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 05.09.2023 № 16-пг «О подготовке проектов генеральных планов и проектов правил землепользования и застройки сельских поселений».

Инициатор проведения общественных обсуждений: администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — муниципальный район).

Сведения об опубликовании оповещения о начале общественных обсуждений по Проекту ГП:

— в газете «Приамурье» № 38 от 20.09.2023;

— на официальном сайте администрации муниципального района в Интернете — 21.09.2023;

— на официальном сайте администрации сельского поселения «Село Новый Мир» Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — сельское поселение) в Интернете — 21.09.2023;

— на информационном стенде администрации муниципального района — 20.09.2023;

— на информационном стенде администрации сельского поселения — 20.09.2023.

Срок проведения общественных обсуждений: со дня опубликования оповещения о начале общественных обсуждений по Проекту ГП в газете «Приамурье» составил 14 дней (с 20.09.2023 по 04.10.2023).

Количество участников общественных обсуждений по Проекту ГП: 88.

Предложения и замечания граждан, являющихся участниками общественных обсуждений по Проекту ГП и постоянно проживающих на территории сельского поселения:

В ходе проведения общественных обсуждений по Проекту ГП поступило коллективное обращение от 87 граждан, постоянно проживающих на территории сельского поселения, являющихся участниками общественных обсуждений, с предложениями и замечаниями:

1) о включении в Проект ГП мероприятий по:

— обеспечению сельского поселения центральным водоснабжением;

— устройству ливневой канализации и системы приема сточных вод;

— строительству гидротехнического сооружения, предназначенного для защиты от наводнений/подтоплений;

2) об определении иного места расположения площадки для сбора ТКО в связи с тем, что предусмотренное Проектом ГП место расположено в водоохранной зоне;

3) о проведении дополнительных публичных слушаний в форме собрания граждан, постоянно проживающих на территории сельского поселения, в зале заседаний, расположенном в здании администрации муниципального района по адресу: Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б.

Оповещение о дате и месте проведения публичных слушаний будет опубликовано в газете «Приамурье», размещено на информационных стендах и на официальных сайтах администрации муниципального района и администрации сельского поселения в Интернете.

Выводы по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП:

— по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП составлен протокол № 20 от 06.10.2023;

— поступившие от участников общественных обсуждений предложения и замечания направлены разработчику Проекта ГП для определения целесообразности (нецелесообразности) их учета в Проекте ГП;

— в администрации сельского поселения «Село Новый Мир» муниципального района направлен запрос о предоставлении информации, необходимой для определения возможности (невозможности) учета поступивших от участников общественных обсуждений предложений в Проекте ГП;

— принято решение о проведении публичных слушаний в форме собрания граждан, постоянно проживающих на территории сельского поселения;

— общественные обсуждения по Проекту ГП считать состоявшимися.

Выводы по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП:

— по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП составлен протокол № 20 от 06.10.2023;

— поступившие от участников общественных обсуждений предложения и замечания направлены разработчику Проекта ГП для определения целесообразности (нецелесообразности) их учета в Проекте ГП;

— в администрации сельского поселения «Село Новый Мир» муниципального района направлен запрос о предоставлении информации, необходимой для определения возможности (невозможности) учета поступивших от участников общественных обсуждений предложений в Проекте ГП;

— принято решение о проведении публичных слушаний в форме собрания граждан, постоянно проживающих на территории сельского поселения;

— общественные обсуждения по Проекту ГП считать состоявшимися.

Выводы по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП:

— по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП составлен протокол № 20 от 06.10.2023;

— общественные обсуждения по Проекту ГП считать состоявшимися.

Заключение № 12 от 06.10.2023

о результатах общественных обсуждений

Наименование проекта, рассмотренного на общественных обсуждениях: проект генерального плана сельского поселения «Село Большая Картель» Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — Проект ГП).

Основание для проведения общественных обсуждений: постановление главы Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 05.09.2023 № 16-пг «О подготовке проектов генеральных планов и проектов правил землепользования и застройки сельских поселений».

Инициатор проведения общественных обсуждений: администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — Администрация).

Сведения об опубликовании оповещения о начале общественных обсуждений по Проекту ГП:

— в газете «Приамурье» № 38 от 20.09.2023;

— на официальном сайте Администрации в Интернете — 21.09.2023;

— на официальном сайте администрации сельского поселения «Село Большая Картель» Комсомольского муниципального района Хабаровского края (далее — муниципальный район) в Интернете — 20.09.2023;

— на информационном стенде Администрации — 20.09.2023;

— на информационном стенде администрации сельского поселения «Село Большая Картель» муниципального района — 20.09.2023.

Срок проведения общественных обсуждений со дня опубликования оповещения о начале общественных обсуждений по Проекту ГП в газете «Приамурье» — 14 дней (с 20.09.2023 по 04.10.2023).

Количество участников общественных обсуждений по Проекту ГП: 0.

Предложения и замечания граждан, являющихся участниками общественных обсуждений по Проекту ГП и постоянно проживающих на территории сельского поселения «Село Большая Картель» муниципального района, в сроки проведения общественных обсуждений не поступали.

Предложения и замечания иных участников общественных обсуждений: не поступали.

Рекомендации организатора общественных обсуждений о целесообразности или нецелесообразности учета внесенных участниками публичных слушаний предложений и замечаний — отсутствуют.

Выводы по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП:

— по результатам общественных обсуждений по Проекту ГП составлен протокол № 20 от 06.10.2023;

— общественные обсуждения по Проекту ГП считать состоявшимися.

ПОМНИТЕ: МОШЕННИКИ ОЧЕНЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЫ!

О ситуации в сфере кибермошенничества в своем интервью газете «Приамурье» рассказала временно исполняющая обязанности начальника ОМВД России по Комсомольскому району Екатерина Борисовна Бурминова.

— Раньше самым популярным у мошенников был звонок сотрудников безопасности «Сбербанка». А какими схемами злоумышленники пользуются сейчас? Каковы тенденции в этой сфере?

— Звонок из службы безопасности — это классика, которая не стареет: мошенники постоянно модернизируют и используют эту схему в различных вариациях. Например, говорят людям, что на них оформлен кредит, и предлагают аннулировать его посредством взятия кредита на такую же сумму через приложение.

— А как же можно убедить человека взять еще один кредит?

— Любого собеседника очень легко можно ввести в заблуждение, если его сначала напугать. Когда он будет находиться в состоянии страха, тревоги, паники, тут уже можно говорить все, что угодно, логика здесь не играет никакой роли, а в методах можно не стесняться.

— Мошенничество с продажей подержанных вещей — новый метод?

— Да, это достаточно свежая тенденция. Преступники могут выступать в роли покупателей или продавцов на площадках. Распознать их довольно просто — при переписке они просят номер, чтобы скинуть

данные в мессенджер, и не общаются на официальном сайте. Затем присылают ссылку, по которой можно забрать деньги за свой товар или отправить сумму за покупку. Человек попадает на сайт, внешне почти идентичный с официальной площадкой, вводит данные карты, и все. Также сейчас популярны приложения для защиты банковских средств, а на самом деле приложения для удаленного доступа и контроля за телефоном или компьютером жертвы, программы, где можно заплатить за услуги ЖКХ со скидкой, и так далее.

— Екатерина Борисовна, расскажите о способах обмана через Интернет.

— Например, покупка товаров. Увидев, что предлагается товар по привлекательной цене, граждане стараются его приобрести. Приведу пример из своей практики: гражданин на одном из популярных сайтов увидел объявление о продаже автомобиля «ГАЗ» и созвонился с продавцом. Тот попросил задаток. Когда мужчина перевел нужную сумму, мошенник попросил еще. В общей сложности потерпевший перечислил на его счет 117 тысяч рублей. Теперь телефон отключен, объявление удалено, а мы имеем очередную жертву злоумышленников.

Или такой случай. В дежурную часть поступило сообщение от гражданина о том, что на одном из сайтов в Интернете он приобрел двигатель на снегоход за 70 тысяч рублей. Однако до сих пор товар не получил. Указанные на сайте телефоны не отвечают, а сам сайт удален из Сети.

— Что вы посоветуете людям, как не стать жертвой мошенников?

— Не вносите предоплаты, пока не убедитесь, что покупаемый вами товар существует, а продавец — реальный человек. Например, приобретаемая автомобиль, настаивайте на личной встрече с продавцом. Внимательно посмотрите документы на машину. При передаче денег зафиксируйте этот факт распиской с указанием данных документов, удостоверяющих личность продавца и покупателя. При покупке товаров с сайтов найдите в Интернете информацию о конкретном интернет-магазине: давно ли он осуществляет торговлю, отзывы о его работе. В последнее время в полицию поступают обращения от граждан, которые стали жертвами мошенничества через соцсети. Мошенники взламывают страницу пользователя в Сети и рассылают сообщения с просьбой одолжить денег всем, кто находится в друзьях. В данном случае лучше перезвонить тому, кто просит у вас в долг. Если это невозможно, задайте вопросы личного характера, на которые ваш друг точно знает ответы. Например, сколько у вас детей, их имена, марка ва-



шей машины, как зовут вашу жену или мужа.

— А различные сайты по продаже авиа- и железнодорожных билетов безопасны?

— С началом летнего периода подобные виды мошенничества становятся, к сожалению, актуальными. Здесь совет такой: опять же, не гонитесь за низкой ценой, покупайте билеты только на официальных сайтах авиакомпаний или на известных сайтах по продаже билетов. И ни в коем случае не пользуйтесь услугами малознакомых, непроверенных сайтов, которые существуют недавно и о которых нет никакой информации и отзывов в Интернете.

— Удастся ли полиции разыскать преступников?

— Раскрывать подобные преступления крайне сложно, поскольку сим-карты, с которых поступают звонки, зачастую зарегистрированы на потерянные или украденные документы, сайты с опублико-

ванными на них объявлениями удаляются. Как правило, если преступники устанавливаются, то раскрывается сразу серия подобных преступлений.

Пользуясь случаем, хочется призвать граждан быть более бдительными. Помните, что мошенники хорошо знают психологию человека. Поэтому при поступлении неизвестных телефонных звонков говорите спокойно, задавайте вопросы, отвечайте, что вам необходимо подумать и посоветоваться с близкими, — такое поведение обязательно отпугнет злоумышленников! Помните: мошенники очень изобретательны! Они постоянно придумывают новые схемы обмана граждан. Никогда не передавайте ваши личные данные малознакомым и незнакомым людям, не совершайте покупок по подозрительно низким ценам, проверяйте информацию, которую сообщают вам.

Л. ВЛАДИМИРОВА.

РЕКЛАМА

Центр слуха для детей и взрослых «Доктор Слухов» (г. Комсомольск-на-Амуре):

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИСПОРТИТЬ СЛУХ

У каждого из нас есть ряд обычных действий, которые мы привыкли выполнять регулярно. Некоторые тянутся еще из далекого детства, а некоторые вошли в привычку совсем недавно. Мы можем уже совсем не обращать на них внимание, и в этом нет ничего плохого... Однако важно знать, не являются ли эти «безобидные» действия опасными для нашего здоровья.

От каких же привычек лучше отказаться, чтобы сохранить свой слух здоровым?

1. Слушать громкую музыку в наушниках. Начнем, наверное, с самой распространенной из них. Наушники сейчас есть практически у каждого из нас, а у некоторых в наличии и не одна пара. И как же хочется порой установить уровень громкости повыше, чтобы не слышать окружающих звуков. К сожалению, подобное безобидное желание может нанести сильный вред нашему слуху. Главная опасность заключается в постоянном направленном воздействии громких звуков, воспроизводимых наушниками. Как известно, из-за подобного регулярного влияния мышцы среднего уха адаптируются к высокому уровню громкости и перестают на него реагировать. Тем самым оставляя внутреннее ухо более уязвимым для таких

сигналов. Именно длительное воздействие шума является одной из наиболее распространенных причин снижения слуха.

2. Частые походы в клубы, шумные бары. По той же причине лучше воздержаться от частого посещения клубов и баров с громкой музыкой. А при посещении сократить время пребывания в условиях повышенного шума и избегать непосредственной близости к звуковоспроизводящим устройствам.

3. Игнорирование использования средств защиты слуха. Если нет возможности избежать частого воздействия громких звуков (например, при работе на шумном производстве, в авиации, на военной службе и проч.), то важно при этом соблюдать гигиену слуха. Прежде всего, следует использовать индивидуальные средства защиты слуха: беруши или специальные наушники.

4. Самолечение и использование средств народной медицины. Зачастую при воспалительных процессах или инфекции в наружном и среднем ухе люди до последнего тянут с походом к специалисту и обращаются к народной медицине. Важно понимать, что эффективность подобных методов не имеет никакой доказательной базы. Более того, достоверный диагноз может установить исключительно врач, а лечение без верного диагноза только усугубит ситуацию. Одним из самых серьезных последствий таких воспалений и инфекций является снижение или потеря слуха.

5. Применение ототоксичных препаратов. Существуют целые группы медицинских препаратов, пагубно влияющих на слух и работу вестибулярного аппарата. Такие средства называют ототоксичными. Их негативный эффект состоит в разрушающем действии компонентов препарата на слуховой нерв и нейроны внутреннего уха. К таким относятся нестероидные противовоспалительные препараты, антидепрессанты и транквилизаторы, гликопептиды, полимиксины, аминокгликозиды, препараты химиотерапии для лечения рака, некоторые сердечные средства и прочее. Поэто-

му перед применением любого нового препарата важно проконсультироваться со специалистом и узнать о возможных побочных действиях.

6. Чесать (чистить) ухо различными предметами, например, карандашом, ключами, ватными палочками. Данная привычка чревата нанесением травмы наружному, среднему или внутреннему уху (нарушение защитного покрова, занесение инфекции, повреждение или разрыв барабанной перепонки и проч.).

7. Отказ от головного убора в холодное время года. В холодное время года многие люди пренебрегают использованием головного убора, объясняя это желанием красиво выглядеть, неудобством самого убора или недостаточной низкой температурой на улице. Однако переохлаждение может привести к воспалительным процессам в среднем и внутреннем ухе, в том числе и к хроническому отиту. Для протекания данного заболевания характерно значительное снижение слуха. Как уже сказано выше, одно из самых опасных последствий болезни — тугоухость. Поэтому головной убор, защищающий органы слуха, является обязательным атрибутом верхней одежды в осенне-зимний период.

Берегите свой слух!

Желание иметь детей так же естественно, как и сама жизнь

В 2022 году в 16 регионах Российской Федерации в формате акций впервые состоялся День беременных, а уже с этого года его объявили всероссийским праздником. Проводиться он будет дважды в год: 7 апреля и 7 октября, чтобы каждая женщина в период беременности могла в нем поучаствовать.

Цель этого праздника — содействие повышению рождаемости за счет формирования в обществе культуры бережного отношения к материнству и детству, создание для беременной женщины благоприятных, комфортных условий. Новая традиция чествования женщин, которые ждут ребенка, является частью комплекса мер проекта ВСЕБЕРЕМЕННЫМ.РФ, миссия которого — «Беременность должна пройти так, чтобы ее захотелось повторить».

Именно в этот период жизни будущей матери требуется усиленное

внимание со стороны медицинских специалистов. Традиционно наблюдение за состоянием ее репродуктивной системы и подготовку к благополучным родам берет на себя акушер-гинеколог.

В КГБУЗ «Комсомольская межрайонная больница» с большой ответственностью и вниманием относятся к здоровью таких пациенток. В медучреждении работает кабинет медико-социальной помощи, направленной на сохранение и пролонгирование беременности, создаются

все условия для комфортного вынашивания ребенка.

Ежемесячно на учет по беременности в районной больнице становятся от 10 до 14 женщин, и на сегодняшний день их общее количество составляет 110. На протяжении всего срока беременности врачи наблюдают за ее течением, чтобы заранее подготовиться к возможным особым ситуациям, возникающим во время родов. Ведь каждая беременность должна закончиться рождением здорового малыша! А для этого необходимо следовать рекомендациям специалистов больницы и своевременно приходить на прием для оценки развития плода, вести правильный образ жизни, сбалансированно питаться, почаще гулять на свежем воздухе, а в периоды подъема заболеваемости соблюдать масочный режим.



ЧТО БЕСПОКОИТ БУДУЩИХ МАМ

Во время беременности женщины становятся более мнительными, их волнует множество вопросов, связанных с образом жизни в «положении».

Будущих мам интересует, насколько безопасными для плода могут быть те или иные действия, которые они ранее регулярно совершали. Приведем ответы на наиболее распространенные вопросы.

А МОЖНО ЛИ ...

— **работать за компьютером?** Современные мониторы имеют высокую степень защиты, поэтому плоду навредить не могут. Однако часами просиживать за компьютером не рекомендуется по другой причине: тело долго находится в одной позе. Необходимо каждый час делать 10-минутный перерыв, во время которого выполнять несложные упражнения, по возможности выходить на свежий воздух;

— **лечить зубы?** Лечение зубов во время беременности, даже с применением местного обезболивания, не представляет опасности для плода. Более того, кариес является источником патогенных микроорганизмов. И, если больной зуб не лечить, инфекция может распространиться на соседние зубы и даже попасть в кровь, поставив под угрозу здоровье малыша.

Рентген зуба также не является противопоказанием к лечению зубов. В современной аппаратуре луч узконаправлен: он проходит только сквозь конкретный зуб, не затрагивая близлежащие участки. К тому же аппарат излучает микродозы, сопоставимые с нормальным радиационным фоном. А грудь и живот пациентки надежно защищены специальным свинцовым фартуком;

— **пить пиво?** Некоторые считают, что пиво беремен-

ным полезно, так как оно содержит много витаминов группы В. Однако алкоголь будущим мамам запрещен в любых видах. А необходимые витамины можно получать с пищей или принимать в таблетках (при необходимости их назначит врач);

— **пить кофе?** От этого напитка на время беременности лучше отказаться: кофеин выводит из организма кальций, необходимый для развития костной ткани ребенка, задерживает жидкость в организме, повышает артериальное давление и приводит в тонус матку, что грозит потерей плода.

Если же полностью исключить из рациона кофе не получается, ограничьте его употребление. Добавляйте в напиток молоко и выбирайте сорта с пониженным содержанием кофеина;

— **вести половую жизнь?** Если беременность протекает нормально, без осложнений, и врачом не предписан половой покой, отказываться от половой жизни нет необходимости: плод хорошо защищен и интимный контакт для него не опасен;

— **заниматься спортом?** Беременность не является абсолютным противопоказанием к физическим нагрузкам, они интенсивно насыщают плод кислородом и питательными веществами. Однако они должны быть умеренными и щадящими: например, не стоит качать пресс, делать скручивания торса и глубокие приседания.

Лучше приобрести видеоуроки для беременных. Комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы укрепить мышцы,

которые будут задействованы при родах, и минимизировать воздействие на плод. Подойдет также йога для беременных, включающая упражнения на растяжку и дыхательную гимнастику.

Перед тем как приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом;

— **плавать в бассейне?** Плавание является одним из наиболее безопасных и комфортных видов физической нагрузки для беременных. Однако в ряде случаев посещение бассейна противопоказано, например при токсикозе, повышенном тоне матки и других факторах риска выкидыша или преждевременных родов;

— **красить волосы?** Использовать химические красители не рекомендуется, особенно в первом триместре беременности: многие из них содержат ядовитые вещества, способные попадать в кровь. Но, если краска изготовлена на основе натуральных компонентов (например, хна, басма и др.), здоровью ребенка ничто не угрожает;

— **посещать баню?** Беременным лучше воздержаться от бани и сауны, так как перегрев увеличивает риск неправильного развития плода. Также высокие температуры могут повышать тонус матки, а значит, есть риск потери плода. Кроме того, перегрев увеличивает нагрузку на сердце, которое во время вынашивания ребенка и так работает за двоих;

— **спать на животе?** О позиции на животе придется забыть: в таком положении происходит сдавливание плода и нарушение кровообращения. Предпочтительнее спать на спине или на боку. В продаже есть подушки для беременных, которые кладут между ног, и сон становится более спокойным.

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

В 40 лет жизнь только начинается! Поэтому сорокалетие — не повод отказываться от радости материнства. Современная медицина и правильный подход позволяют дать жизнь здоровому малышу.

Сегодня все больше случаев, когда женщины благополучно становятся мамами после 40 лет. И все же рождение ребенка, особенно в зрелом возрасте, — это очень серьезный шаг, к которому необходимо подготовиться заранее. Тогда и вынашивание плода будет более легким, и роды пройдут без рисков для матери и младенца.

ПОДГОТОВКА

Обязательно посетите терапевта и других специалистов: маммолога, эндокринолога, кардиолога и т.д. Если имеются хронические заболевания, включая те, которые вас не беспокоят в данный момент, имейте в виду: во время беременности они могут дать о себе знать, поэтому не отказывайтесь от назначенной доктором профилактики возможных обострений.

Обсудите с гинекологом ваши планы на материнство. Он назначит ряд исследований, чтобы оценить работу вашей репродуктивной системы. Как минимум за полгода до планируемого зачатия откажитесь от курения и употребления алкоголя, чтобы организм успел очиститься от вредных веществ. Приведите себя в хорошую физическую форму: избавьтесь от лишнего веса, обеспечьте своему телу регулярные физические нагрузки.

СТАРТ НОВОЙ ЖИЗНИ

С возрастом способность к деторождению постепенно снижается. Причина — сокращение количества вырабатываемых яйцеклетками, различные заболевания, препятствующие оплодотворению.

Современная медицина позволяет стать матерями тем женщинам, у которых не получается зачать ребенка естественным путем (из-за непроходимости маточных труб и т. п.). Можно воспользоваться методом экстракорпораль-

ного оплодотворения (ЭКО).

Однако чем старше женщина, тем ниже эффективность ЭКО. Это связано со снижением шансов имплантации эмбриона в слизистую матки.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Наконец, вы добились желаемого — зачатие произошло. Однако успокаиваться рано: на протяжении всего периода вынашивания необходимо наблюдаться у специалистов. Причина в более высоком риске возникновения ряда патологий. Среди них:

— гестационный диабет (диабет беременных), требующий специальной диеты и физических нагрузок, а кроме того, врач может назначить лекарства;

— повышенное кровяное давление (необходим постоянный контроль);

— обострение хронических заболеваний, включая психосоматические;

— повышение вероятности выкидыша (из-за отслоения плаценты или иных факторов).

РОДЫ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ИЛИ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ?

Женщины старше 40 лет вполне способны рожать естественным путем. Но все же роды проходят тяжелее, поскольку со временем эластичность тканей уменьшается. Кроме того, у «возрастных» рожениц нередко бывают гипертония, нарушения зрения и другие заболевания, которые при естественных родах могут стать причиной проблем со здоровьем как у мамы, так и у ее малыша. Таким роженицам чаще предлагается кесарево сечение. Бояться его не нужно — это распространенная практика, позволяющая снизить многие риски.

● **Грудное вскармливание для «возрастной» мамы абсолютно безопасно. Более того, это отличная профилактика мастопатии и рака молочной железы.**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ОКТЯБРЯ

05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.10 «АнтиФейк» (16+)
 09.50 «Жить здорово!» (16+)
 10.45 «Подкаст.Лаб» (16+)
 12.00 Новости
 12.05 «Подкаст.Лаб» (16+)
 14.25 «Горячий лед» (0+)
 16.00 Новости
 16.30 «Подкаст.Лаб» (16+)
 17.10 «Давай поженимся!» (16+)
 18.05 «Мужское / Женское» (16+)
 19.00 Новости
 19.15 Информационный канал (16+)
 19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.40 «Подкаст.Лаб» (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

ВТОРНИК, 24 ОКТЯБРЯ

05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.05 «АнтиФейк» (16+)
 09.45 «Жить здорово!» (16+)
 10.35 Информационный канал (16+)
 16.00 Новости
 16.20 Информационный канал (16+)
 17.10 «Давай поженимся!» (16+)
 18.05 «Мужское / Женское» (16+)
 19.00 Новости
 19.15 Информационный канал (16+)
 19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.40 «Подкаст.Лаб» (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

СРЕДА, 25 ОКТЯБРЯ

05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.05 «АнтиФейк» (16+)
 09.45 «Жить здорово!» (16+)
 10.35 Информационный канал (16+)
 16.00 Новости
 16.20 Информационный канал (16+)
 17.10 «Давай поженимся!» (16+)
 18.05 «Мужское / Женское» (16+)
 19.00 Новости
 19.15 Информационный канал (16+)
 19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.40 «Подкаст.Лаб» (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 26 ОКТЯБРЯ

05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.05 «АнтиФейк» (16+)
 09.45 «Жить здорово!» (16+)
 10.35 Информационный канал (16+)
 16.00 Новости
 16.20 Информационный канал (16+)
 17.10 «Давай поженимся!» (16+)
 18.05 «Мужское / Женское» (16+)
 19.00 Новости
 19.15 Информационный канал (16+)
 19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.40 «Подкаст.Лаб» (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

ПЯТНИЦА, 27 ОКТЯБРЯ

05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.10 «АнтиФейк» (16+)
 09.50 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 Информационный канал (16+)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское» (16+)
 17.00 Информационный канал (16+)
 18.00 Вечерние новости
 18.40 «Человек и закон»
 19.45 «Поле чудес» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Фантастика» (12+)
 00.45 «Подкаст.Лаб» (16+)

СУББОТА, 28 ОКТЯБРЯ

06.00 «Доброе утро. Суббота»
 09.00 «Умницы и умники» (12+)
 09.45 «Слово пастыря» (0+)
 10.00 Новости
 10.10 «Наше все» (12+)
 11.05 «ПроУют» (0+)
 12.00 Новости
 12.15 «Поехали!» (12+)
 13.10 «СТАРШИЙ СЫН» (12+)
 15.45 «Мир на грани. Уроки Карибского кризиса» (16+)
 16.50 «Михаил Задорнов: вся жизнь» (16+)
 17.45 Вечерние новости
 18.00 «Эксклюзив» (16+)
 18.50 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
 19.45 «Что? Где? Когда?» Осенняя серия игр. Финал (16+)
 21.00 «Время»
 21.35 «Сегодня вечером» (16+)
 23.15 «Горячий лед» (0+)
 00.25 «Мир глазами группы Radiohead»
 01.35 «Подкаст.Лаб» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ОКТЯБРЯ

04.50 «Подкаст.Лаб» (16+)
 05.35 «Часовой» (12+)
 06.05 Новости
 06.15 Лига Ставок. Вечер профессионального бокса. Алексей Папин - Сослан Асбаров.
 07.15 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 08.00 «Здоровье» (16+)
 09.20 «Мечталлион» (12+)
 09.40 «Непутевые заметки»
 10.00 Новости
 10.10 «Жизнь своих» (12+)
 11.05 «Повара на колесах» (12+)
 12.00 Новости
 12.15 «Видели видео?» (0+)
 14.30 «Подкаст.Лаб» (16+)
 16.00 «Горячий лед» (0+)
 17.05 «Украина. Дети на продажу» (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.00 «Перепои звезду» (12+)
 21.00 «Время»
 23.00 «Кислород. Вверх за пределы себя» (12+)
 00.45 «Горячий лед» (0+)
 02.30 «Подкаст.Лаб» (16+)

Газета «Приамурье» в Телеграм t.me/priamurie



в ВКонтakte vk.com/gazeta_priamurie



В программе ТВ возможны изменения

05.00 «Утро России»
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 «Утро России»
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут» (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Наши» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Малахов» (16+)
 17.30 «60 минут» (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» (16+)
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)
 04.00 «МОРОЗОВА» (16+)

05.00 «Утро России»
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 «Утро России»
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут» (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Наши» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Малахов» (16+)
 17.30 «60 минут» (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» (16+)
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)
 03.50 «МОРОЗОВА» (16+)

05.00 «Утро России»
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 «Утро России»
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут» (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Наши» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Малахов» (16+)
 17.30 «60 минут» (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» (16+)
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)
 03.50 «МОРОЗОВА» (16+)

05.00 «Утро России»
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 «Утро России»
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут» (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Судьба человека» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Малахов» (16+)
 17.30 «60 минут» (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» (16+)
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)
 03.50 «МОРОЗОВА» (16+)

05.00 «Утро России»
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 «Утро России»
 09.55 «О самом главном» (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут» (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Судьба человека» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Прямой эфир» (16+)
 17.30 «60 минут» (12+)
 20.00 Вести
 21.15 Вести. Местное время
 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
 23.55 «Истории большой страны» (12+)
 00.55 «КЛЮЧИ» (16+)

05.00 «Утро России. Суббота»
 08.00 Вести. Местное время
 08.20 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды» (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00 Вести
 11.50 «В кругу друзей»
 12.50 «Доктор Мясников» (12+)
 14.00 Вести
 14.50 «Юморина» (16+)
 17.00 Вести
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
 21.00 «КВАРТИРКА» (16+)
 01.00 «ЦВЕТОЧНОЕ ТАНГО» (12+)
 04.25 «ОЖЕРЕЛЬЕ» (12+)

06.10 «НЕЛЕГКОЕ СЧАСТЬЕ» (12+)
 08.00 Местное время. Воскресенье
 08.35 «Когда все дома»
 09.25 «Утренняя почта»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00 Вести
 12.00 «Большие перемены»
 13.00 «СВАДЕБНЫЙ МАРШ» (16+)
 17.00 Вести
 17.50 «Песни от всей души» (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
 01.30 «НЕЛЕГКОЕ СЧАСТЬЕ» (12+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЕС» (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЕС» (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью» (16+)
 17.50 «ДНК» (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+)
 22.15 «БАЛАБОЛ» (16+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 «БАЛАБОЛ» (16+)
 00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ» (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЕС» (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЕС» (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью» (16+)
 17.50 «ДНК» (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+)
 22.15 «БАЛАБОЛ» (16+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 «БАЛАБОЛ» (16+)
 00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ» (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЕС» (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЕС» (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью» (16+)
 17.50 «ДНК» (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+)
 22.15 «БАЛАБОЛ» (16+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 «БАЛАБОЛ» (16+)
 00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ» (16+)
 04.35 «Военно-исторические маршруты» (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЕС» (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЕС» (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью» (16+)
 17.50 «ДНК» (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+)
 22.15 «БАЛАБОЛ» (16+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 «БАЛАБОЛ» (16+)
 00.55 «Поздняков» (16+)
 01.10 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
 01.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ» (16+)
 04.35 «Военно-исторические маршруты» (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
 09.25 «ПЕС» (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЕС» (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи» (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК» (16+)
 17.55 «Жди меня» (12+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+)
 22.15 «БАЛАБОЛ» (16+)
 00.00 «Своя правда»
 01.45 «Квартирный вопрос» (0+)
 02.40 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ» (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 07.30 «Смотр» (0+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
 09.20 «Едим дома»
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога» (16+)
 11.00 «Живая еда» (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
 13.10 «Попутчик» (16+)
 14.20 «Игры разума» (0+)
 15.00 «Своя игра» (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 «ЧП. Расследование» (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение»
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
 21.20 «Секрет на миллион. Сергей Астахов» (16+)
 23.25 «Международная пирамида» (18+)
 00.15 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
 00.45 «Квартирный НТВ. Эрика Лундмоен» (16+)
 02.05 «Дачный ответ» (0+)
 03.00 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ» (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
 06.30 «Центральное телевидение» (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Первая передача» (16+)
 11.00 «Чудо техники» (12+)
 11.55 «Дачный ответ» (0+)
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
 14.05 «Однажды...» (16+)
 15.00 «Своя игра» (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 «Человек в праве» (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
 19.00 «Итоги недели»
 20.20 «Ты супер! Суперсезон» (6+)
 23.35 «Звезды сошлись» (16+)
 01.10 «Основано на реальных событиях» (16+)
 02.30 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ» (16+)

ДОМАШНИЙ

Table with 7 columns: ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ОКТЯБРЯ; ВТОРНИК, 24 ОКТЯБРЯ; СРЕДА, 25 ОКТЯБРЯ; ЧЕТВЕРГ, 26 ОКТЯБРЯ; ПЯТНИЦА, 27 ОКТЯБРЯ; СУББОТА, 28 ОКТЯБРЯ; ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ОКТЯБРЯ. Each cell contains a list of programs with times and durations.

ЗВЕЗДА

Table with 7 columns: ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ОКТЯБРЯ; ВТОРНИК, 24 ОКТЯБРЯ; СРЕДА, 25 ОКТЯБРЯ; ЧЕТВЕРГ, 26 ОКТЯБРЯ; ПЯТНИЦА, 27 ОКТЯБРЯ; СУББОТА, 28 ОКТЯБРЯ; ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ОКТЯБРЯ. Each cell contains a list of programs with times and durations.

СТС

Table with 7 columns: ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ОКТЯБРЯ; ВТОРНИК, 24 ОКТЯБРЯ; СРЕДА, 25 ОКТЯБРЯ; ЧЕТВЕРГ, 26 ОКТЯБРЯ; ПЯТНИЦА, 27 ОКТЯБРЯ; СУББОТА, 28 ОКТЯБРЯ; ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ОКТЯБРЯ. Each cell contains a list of programs with times and durations.

Крупная строительная организация «Мостоотряд-50» (входит в группу компаний «1520»). Приглашает работников вахтовым методом на строительство объектов БАМ-2. Зарплата указана за вахту. Предоставляется бесплатное проживание. Пишите и звоните: 8-929-522-20-68 - Хабаровск, 8 (925) 021-19-00 - Комсомольск-на-Амуре.

Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края сообщает о проведении открытого аукциона (в электронной форме) по продаже находящегося в муниципальной собственности Комсомольского муниципального района Хабаровского края имущества: — Склад с кадастровым номером 27:07:0060102:1291, площадью 472,4 кв. м, с земельным участком с кадастровым номером 27:07:0060102:1413, площадью 3064 кв. м, расположенный по адресу: Хабаровский край, Комсомольский район, п. Уктур, ул. Вокзальная, д. 4. Информация о сроках приема заявок, о проведении аукциона, проект договора купли-продажи размещены на официальном сайте Российской Федерации в Интернете для размещения информации о проведении торгов, определенном Правительством Российской Федерации: www.torgi.gov.ru/new — на электронной торговой площадке АО «Единая электронная торговая площадка» www.roseltorg.ru — извещение о проведении торгов № 2100002150000000158.

11 октября 2023 года на 98 году ушла из жизни

ГОРОДИШТЬЯН

Татьяна Федосеевна.

Родилась Татьяна Федосеевна в крестьянской семье, в Смоленской области.

Молодость Татьяны Федосеевны пришлась на годы Великой Отечественной войны, она работала на заводе, приближая долгожданную победу.

На Дальний Восток, вместе с мужем и тремя детьми, приехала в 1964 году. В поселке трудилась поваром в столовой, затем заводила пекарней и ситроцехом, работала в совхозе «Комсомольский».

Много лет Татьяна Федосеевна работала в совете ветеранов поселка, часто встречалась со школьниками, рассказывала о самоотверженности людей, трудившихся в годы войны в тылу.

Ее послевоенная трудовая деятельность неоднократно отмечалась почетными грамотами руководства предприятий, главы района, она была победителем социалистического соревнования, награждена медалями «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны» и в честь юбилейных Дней Победы, она ветеран труда.



Несмотря на возраст, Татьяна Федосеевна сохраняла энергичность, активность, всегда интересовалась жизнью поселка.

Администрация сельского поселения «Поселок Молодежный», совет ветеранов, жители поселка выражают искренние соболезнования родным и близким Городиштьян Татьяны Федосеевны.



Понедельник, 23 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «Новости» (16+)
06.05 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ХИЩНИК 2» (16+)
22.05 «Водить по-русски» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 Документальный спецпроект (16+)
00.30 «КУРЬЕР» (16+)
02.15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Вторник, 24 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» (16+)
10.00 «Совбез» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ДВА СТВОЛА» (16+)
22.05 «Водить по-русски» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «ЗАЛОЖНИК» (16+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Среда, 25 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный проект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)

11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ» (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Загадки человечества» (16+)
00.30 «ЭВЕРЛИ» (16+)
02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
02.55 «Тайны Чапман» (16+)

Четверг, 26 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный проект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА» (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Загадки человечества» (16+)
00.30 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ» (16+)
02.05 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
02.50 «Тайны Чапман» (16+)

Пятница, 27 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» (16+)
10.00 «Совбез» (16+)
11.00 «Украина: самые страшные бомбы» (16+)

12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Засекреченные списки» (16+)
14.00 «Глобальный конфликт: на линии фронта» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Глобальный конфликт: на линии фронта» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ» (16+)
21.25 «НОКАУТ» (16+)
23.00 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+)
00.35 «ЭВЕРЛИ» (16+)
02.05 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Суббота, 28 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. Вячеслав Дачик - Петр Романкевич (16+)
07.30 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Минтранс» (16+)
10.00 «Самая полезная программа» (16+)
11.00 «Военная тайна» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Военная тайна» (16+)
15.00 «Совбез» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 Документальный спецпроект (16+)
18.00 «Засекреченные списки» (16+)
19.00 «ЗАЛОЖНИЦА 2» (16+)
20.45 «ЗАЛОЖНИЦА 3» (16+)
23.00 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ» (16+)
01.15 «АДРЕНАЛИН 2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ» (16+)
02.45 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ» (16+)

Воскресенье, 29 октября
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника» (16+)
11.30 «Неизвестная история» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
12.45 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ» (16+)
14.30 «СИЛА СТИХИИ» (16+)
16.25 «РАЗЛОМ» (16+)
18.30 «ПЫЛЮЩЕЕ МОРЕ» (16+)
20.30 «ГРЕНЛАНДИЯ» (16+)
23.00 «Итоговая программа» (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Администрация Комсомольского муниципального района объявляет конкурс на замещение вакантной должности муниципальной службы заместителя начальника отдела по управлению имуществом и охраны окружающей среды.

Кандидатами для поступления на муниципальную службу могут быть граждане Российской Федерации, достигшие возраста 18 лет, владеющие государственным языком Российской Федерации, отвечающие следующим квалификационным требованиям:

- наличие высшего образования без предъявления требований к стажу муниципальной службы или стажу работы по специальности, направлению подготовки

Кандидатам необходимо знание:

- Конституции Российской Федерации, федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации применительно к исполнению соответствующих должностных обязанностей;
- Устава Комсомольского муниципального района, законов Хабаровского края и иных нормативных правовых актов Хабаровского края применительно к исполнению соответствующих должностных обязанностей;
- законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Хабаровского края о муниципальной службе, противодействии коррупции;
- государственного языка Российской Федерации (русского языка).

Всем кандидатам необходимо умение работать:

- с офисными приложениями Microsoft, Open Office: текстовым редактором, электронными таблицами, презентациями, графиками;
- с базами данных;
- с информационно-телекоммуникационными сетями, в том числе Интернетом;
- со средствами защиты информации;
- в операционной системе (Windows).

Условия прохождения муниципальной службы в администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края регламентируются Федеральным законом от 2 марта 2007 г. № 25-ФЗ «О муниципальной службе в Российской Федерации», Законом Хабаровского края от 25 июля 2007 г. № 131 «О муниципальной службе в Хабаровском крае», Указами Президента Российской Федерации, иными нормативными и правовыми актами по вопросам муниципальной службы Российской Федерации, Хабаровского края, Комсомольского муниципального района. По данным должностям установлен ненормированный служебный день, возможны служебные командировки.

Прием документов осуществляется в администрации Комсомольского муниципального района по адресу: 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б, каб. 20, с 09.00 до 17.00, кроме выходных и праздничных дней.

Справки по телефону: (4217) 54-34-53.
Последний день приема документов — 8 ноября 2023 г.
Примерная дата проведения конкурса — 9 ноября 2023 г.

Конкурс проводится в администрации Комсомольского муниципального района (г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б).

Для оценки профессиональных и личностных качеств кандидатов конкурсная комиссия может использовать одну или несколько конкурсных процедур, в том числе тестирование, анкетирование, проведение групповых дискуссий, написание реферата, индивидуальное собеседование.

Перечень документов, представляемых гражданином Российской Федерации, не являющимся муниципальным служащим:

- личное заявление (заполняется при сдаче документов на конкурс);
- собственноручно заполненную и под-

писанную анкету по форме, утвержденной Правительством Российской Федерации, с фотографией (форма анкеты и образец заполнения анкеты размещены на сайте www.raion.kms.ru);

- копию паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);
- документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, квалификацию и стаж работы;

- копию трудовой книжки, заверенную нотариально или кадровой службой по месту службы (работы), и (или) сведения о трудовой деятельности, оформленные в установленном законодательством Российской Федерации порядке, и (или) иные документы, подтверждающие служебную (трудовую) деятельность гражданина (за исключением случаев, когда служебная (трудовая) деятельность осуществляется впервые);

- копии документов об образовании и о квалификации, а также, по желанию гражданина, копии документов о присвоении ученой степени, ученого звания, копии документов, подтверждающих повышение или присвоение новой квалификации по результатам дополнительного профессионального образования или участие в иных мероприятиях по профессиональному развитию, заверенные нотариально или кадровой службой по месту службы (работы);
- документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу или ее прохождению;
- документы воинского учета — для граждан, пребывающих в запасе, и лиц, подлежащих призыву на военную службу;
- свидетельство о постановке физического лица на учет в налоговом органе по месту жительства на территории Российской Федерации;
- документ, подтверждающий регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета, за исключением случаев, когда трудовой договор заключается впервые;
- сведения об адресах сайтов и (или) страниц сайтов в Интернете, на которых гражданин, претендующий на замещение должности муниципальной службы, муниципальной служащий размещали общедоступную информацию, а также данные, позволяющие их идентифицировать.

Муниципальный служащий, изъявивший желание участвовать в конкурсе, подает заявление на имя представителя нанимателя (работодателя).

Муниципальный служащий, замещающий должность муниципальной службы в ином органе местного самоуправления муниципального района, в органе местного самоуправления другого муниципального образования, изъявивший желание участвовать в конкурсе, представляет в орган местного самоуправления Комсомольского муниципального района Хабаровского края, в котором проводится конкурс, личное заявление (заполняется при сдаче документов на конкурс); собственноручно заполненную и подписанную анкету по форме, утвержденной Правительством Российской Федерации, с фотографией.

Несвоевременное представление документов, представление их в неполном объеме или с нарушением правил оформления без уважительной причины являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

Проект трудового договора и должностная инструкция размещены на официальном сайте администрации Комсомольского муниципального района: www.raion-kms.khabkrai.ru.

Сдам в аренду или продам помещения под офис, гостиницу, сауну. Охрана, видеонаблюдение, а/м стоянка. Телефон 8-914-179-21-45.

Куплю квартиру в Комсомольске-на-Амуре или в Хабаровске. Телефон 8-914-169-11-57.

Любые услуги в сфере купли-продажи недвижимости. Опыт с 2000 г. Телефон 8-914-544-56-80.

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ООО «ГРАВИТОН»
г. Комсомольск-на-Амуре
ул. Лесозаводская, 6

+7 (4217) 23-20-35
+7 (924) 225-70-60

реклама

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВЕЧНОСТЬ

- ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ
- КРЕМАЦИЯ
- ПАМЯТНИКИ
- ФОТОКЕРАМИКА
- ГРОБЫ, ВЕНКИ
- ОГРАДКИ
- БЛАГОУСТРОЙСТВО МЕСТ ЗАХОРОНЕНИЯ

Бесплатное хранение
УЛ. КРАСНОГВАРДЕЙСКАЯ, 14,
30-60-60 (КРУГЛОСУТОЧНО), 54-63-96
8-914-160-33-50

реклама

● **Спрашивали? Отвечаем**

Против простуды — чеснок и имбирь

? *Что стоит делать при первых признаках осенней простуды?*

И. Полозков.

— Осенью наш иммунитет чаще бывает под ударом, чем летом. Казалось бы, только отпуск закончился, мы насытили свой организм витаминами и минералами — ели много свежих овощей и фруктов, зарядились энергией. Но нет: почему-то доминирует сонливость и слабость, случаются депрессии. вспомните, стоило в отпуске только подумать о выходе на работу, как настроение портилось.

Все это, естественно, не лучшим образом отражается на нашем иммунитете. Что же делать при первых признаках заболевания?

Есть золотое правило: заболел — останься дома. Пару дней в тепле и спокойном



состоянии помогут быстрее выйти на работу.

Многие начинают сразу хвататься за иммуномодуляторы. Делать этого не стоит, пока не посоветуетесь с доктором.

Еще хуже, если люди лечат простуду антибиотиками, забывая о том, что к ней приводит не бактериальная, а вирусная инфекция.

Если температура тела не превысила 38 градусов, то применять жаропонижающие и болеутоляющие средства тоже не нужно. С помощью температуры организм включает естественную защиту и помогает иммунитету бороться с вирусами.

Не стоит также злоупотреблять каплями для носа при насморке. К таким средствам наш организм очень быстро привыкает.

Во время лечения нужно включить в ежедневное меню молочнокислые продукты, чеснок, лук, имбирь, свежие овощи и фрукты, больше пить теплой подкисленной лимонной воды.

Почему ноют суставы

? *Как только наступают осенние холода и начинают идти дожди, мои коленные суставы не дают покоя — болят и ноют. Подскажите, как не допустить обострения в этот период?*

В. Павлинова.

— Если устанавливается такая погода, люди с заболеваниями суставов действительно чувствуют себя гораздо хуже. Если холод и сырость длительно воздействуют на наш организм, это приводит к снижению иммунитета, появляются условия для развития воспаления, в том числе и в суставах.

Чтобы не столкнуться с такой проблемой, нужно правильно одеваться. Желательно, чтобы одежда была многослойной. Стало теплее — можно сразу что-то снять. Необходимо также предусмотреть, чтобы беспокоящие вас суставы всегда были в тепле. А если это не удалось, то, вернувшись домой, обязательно согрейтесь в теплой ванне, смажьте больные места согревающей мазью, которая снимает мышечный спазм и активизирует циркуляцию крови.

Осенью суставы могут болеть и из-за нехватки движения. Из-за этого ослабевают мышцы, поддерживающие их и снимающие часть нагрузки, замедляется циркуляция крови. Это приводит к тому, что сустав не получает нужного ему питания.

Выход есть. Людям с артрозом или артритом необходимо выполнять специальные упражнения для суставов, а в погожие деньки обязательно выходить на прогулку.

УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение — сидя на стуле. Качать вперед-назад сначала правой ногой, затем левой. Поднять одну ногу до параллели полу и задержать на 4—5 секунд. Повторить другой ногой.

Исходное положение — лежа на животе. Согнуть одну ногу под прямым углом и совершать голенью круговые вращения в одну и другую сторону. Повторить другой ногой. Согнуть одну ногу и медленно подтянуть пятку к ягодице, помогая себе руками.

Упражнения следует выполнять в медленном темпе, каждое — 15—20 раз. Нагрузку увеличивать постепенно.

При артрите коленей противопоказаны бег, прыжки (в том числе через скакалку), аэробика.

На вопросы читателей отвечала врач-терапевт Т. ПЛОТНИКОВА.

● **Возьмите на заметку**

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ сохраняют здоровье и фигуру

Казалось бы, чем способны удивить обычные тыквенные семечки? А ведь это очень ценный продукт, который может помочь сохранить женское здоровье и красоту!



Еще древние ацтеки знали о полезных свойствах тыквы и использовали этот плод для укрепления иммунитета и лечения многих болезней. В ход шла не только мякоть, но и семена. Добавьте в свой рацион этот продукт — и вы не пожалеете!

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

Регулярное употребление тыквенных семечек помогает укрепить иммунную систему и оздоровить весь организм. Они содержат эфирные масла, аминокислоты, жирные кислоты, важные для здоровья микроэлементы (в том числе цинк, магний, калий, железо и др.) а также витамины группы В. Тонкая темно-зеленая пленка, покрывающая очищенное семя, содержит природный яд кукурбитин, который безвреден для человека, но губителен для кишечных паразитов.

Семена тыквы снижают уровень холестерина, улучшают состав крови и укрепляют стенки сосудов. Полезны они и гипертоникам для нормализации артериального давления и снижения риска инсультов и инфарктов.

Регулярное употребление тыквенных семечек оптимизирует работу щитовидной железы, повышает выносливость, укрепляет кости, улучшает пищеварение.

КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ

Тыквенные семечки замедляют процессы старения и предотвращают раннее появление морщин. Их регулярное употребление в пищу улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Также семечки и масло тыквы используются в косметологии.

Маска от пигментных пятен. 1 ст. л. измельченных в порошок семян смешайте с 1 ст. л. воды и 1 ст. л. меда. Перемешайте до однородности, нанесите на кожу. Смойте через 15—20 мин. теплой водой. Повторяйте ежедневно до исчезновения пятен.

Омолаживающая маска. 50 г семечек измельчите в блендере, залейте стаканом воды, доведите до кипения. Снимите с огня, оставьте на 3 ч., процедите. Полученное средство наносите на кожу лица, шеи и область декольте на 20—30 мин. в день. Храните в холодильнике не более 2 суток.

СКОЛЬКО СЪЕСТЬ

Семечки употребляют в пищу в сыром или жареном виде, причем большая часть их полезных свойств сохраняется даже после термической обработки.

Стандартная порция для профилактики заболеваний — 2 ст. л. (но не более 100 г) семян в сутки, очищенных от жесткой шелухи.

Добавляйте семечки в салаты, супы и смузи. Они отлично сочетаются с тимьяном, орегано, розмарином, петрушкой, кориандром, красным молотым перцем, тмином, кайенским перцем. Измельченными зернами посыпайте каши и легкие десерты.

Если вам трудно уснуть, вы не высыпаетесь, то смесь из 1 ст. л. меда, банана и семян тыквы за 3 часа до сна поможет решить эту проблему. Тыквенные семечки содержат аминокислоту триптофан. Она участвует в выработке серотонина, который преобразуется в мелатонин — гормон сна — и способствует быстрому засыпанию и легкому пробуждению.

Особое внимание на семечки стоит обратить диабетикам, так как содержащаяся в них клетчатка нормализует уровень сахара в крови.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Благодаря фитогэстрогенам, содержащимся в тыквенных семечках, нормализуется гормональный фон женщины, стабилизируется менструальный цикл. Регулярно включая их в свое меню в более зрелом возрасте, вы можете облегчить и неприятные симптомы менопаузы. Кроме того, эти семена повышают шансы забеременеть, положительным образом сказываясь на работе репродуктивной системы.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Для перекусов тыквенные семечки — прекрасный выбор: они очень плотные, поэтому медленно перевариваются и надолго сохраняют чувство сытости. Обладая низким гликемическим индексом, семена предотвращают скачки уровня сахара в крови и снижают тягу к сладкому.

Принимая по 1 ст. л. распаренных в небольшом количестве кипятка тыквенных семян перед завтраком, обедом и ужином, вы можете своему кишечнику очиститься и одновременно избавите себя от нескольких лишних килограммов.

Еще один аргумент в пользу тыквенных семечек — большое количество белка в их составе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перед употреблением рекомендуется консультация лечащего врача. Какие могут быть противопоказания?

- Язвенная болезнь желудка и другие заболевания ЖКТ в стадии обострения.

- Камни в печени и почках (тыквенные семена обладают сильным желчегонным эффектом).

- Индивидуальная непереносимость.

Знакомый незнакомец

Цикорий богат инулином, природным сахарозаменителем и гликозидом интибином, веществом, успокаивающим нервную систему, снимающим тахикардию. И много чем еще полезным. Поэтому я и стала покупать жидкий концентрат цикория.

- Поливаю им понемножку творог, мороженое. Цикорий придает сладость с приятной нотой горчинки. Даже дети едят.

- Для цвета и необычного вкуса добавляю его в кексы, пряники, печенье.

- Халва вкусная, но такая сладкая! Разбавляю ее тем же жидким цикорием: смешиваю их в пластичную массу, даю постоять 3—8 часов, скатываю шарики, обваливаю в растертой халве или семечках — полезное лакомство для детей готово.

- Засох зефир? Натираю его на терке, а дальше поступаю так же, как с халвой. Если обваливать шарики в кокосовой стружке, гости будут приятно удивлены такими «рафаэлками».

Л. ТЕРЕНЯ.



Порядок
обряда

Белый
журавль

Был с
Верги-
лием
в аду

Мера
длины
до
Коломны

Салабон

Друг
Алад-
дина

Стоит в
центре
учения
Ницше

Генерал,
возгла-
вивший
«РОА»

Нелады
в челове-
ческих
шарнирах

Творец
батонков
и
буханок

Волчья
песня
на луну

Гре-
ческое
«крае-
стишие»

... нон
грата

Доллар
для
русского

Готи-
ческий
орна-
мент

Море,
выпитое
хлопком

...
Юстасу

Хатха-
...

Порция
грома

Повар,
приз-
ванный
во флот

Япон-
ский
остров

Автомо-
биль
«Роллс-
...»

Рассказ
Булнина

Древко
смычка

Мягкая
обувь
без каб-
луков

Старая
леди
Агаты
Кристи

Ушная
хворь

Триллер
про
видео-
кассету

Сканди-
навская
байка

Актриса
Бэрри-
мор

Силос

Мартов-
ский
баран

Годы
службы

Фомка

Монголь-
ская
пустыня

«Путь»
Конфу-
ция

Эмиль
Эмиль-
евич

...
Мария
(песня)

Лит-
винова

Пачино
или
Капоне

Диа-
пазон
знаний

Гордый
несда-
ющийся
крейсер

Мастер
говорить

Считала
мужу
ребра
(анекд.)

По нему
уходит
жидкость



Ян и ...

Крик
охотника
собаке

Мерило,
образец

Сильный
слог



Приамурье

Учредители: администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края, комитет по информационной политике и массовым коммуникациям Правительства Хабаровского края. Главный редактор Т.В. ФУРСОВА.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу 04.02.2019. Регистрационный номер ПИ № ТУ27-00678. Адрес редакции, издателя: 681021, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Сидоренко, дом 28, телефоны: 53-12-91 (факс), 53-19-13. E-mail: amurnews@mail.ru.

✓ В соответствии со ст. 42 Закона РФ о средствах массовой информации редакция газеты «Приамурье» не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма органам, организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение, а также рецензировать и возвращать материалы. ✓ Редакция не несет ответственности за факты, сообщаемые официальными лицами, за содержание рекламы и объявлений. ✓ Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «ПКП «ЖУК». 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Павловского, 11. Заказ 42. Тираж 2800. Объем 4 п. л. Сдано в печать — 17.10.2023 в 15.00. По графику — 15.00. Подписной индекс 54551.