

Любимая работа под стук колёс



Антон и Екатерина ИЛЛАРИОНОВЫ — семья, которая трудится на железнодорожной станции Постышево, расположенной в живописном посёлке Берёзовый. Их работа не только обеспечивает стабильный доход, но и приносит удовлетворение от участия в важном процессе — обеспечении транспортной связи.

Антон - дежурный по станции, отвечает за безопасность и бесперебойную работу железнодорожного движения. Екатерина - инженер Центра практического обучения, играет ключевую роль в подготовке новых специалистов. Вместе они создают крепкую команду, поддерживая друг друга как на работе, так и в жизни.

Материал ко Дню железнодорожника читайте на стр. 3.
Фото из архива станции Постышево

Уважаемые жители Хабаровского края!

Поздравляем с профессиональным праздником работников железной дороги!

Более полутора веков этот транспорт — на первых ролях в нашей огромной стране.

Как подчёркивает наш Президент Владимир Владимирович Путин: «Россия развивается, идёт вперёд, и значимая роль здесь принадлежит именно железнодорожному транспорту — рабочим, инженерам, путейцам, транспортным строителям, специалистам грузовых и пассажирских компаний. Открытие новых глобальных рынков, рост внутреннего туризма, устойчивая работа предприятий, включая оборонно-промышленный комплекс, — всё это в том числе ваша заслуга».

Для нас слова Главы государства особенно актуальны. Ведь свыше половины всего грузооборота — 57 % — Хабаровского края приходится на железную дорогу. Только за первые 6 месяцев 2025-го отрасль принесла в региональный бюджет 3,7 млрд рублей — на 17 % больше, чем за тот же срок в 2024-м.

Важнейшая задача, которую ставит перед нами руководство страны — расширение БАМа и Транссиба. И мы с честью её исполняем.

Мы лидируем на Дальнем Востоке по темпам развития крупнейших магистралей. Наш край — один из ключевых узлов Восточного полигона. И благодаря совместным усилиям РЖД, бизнеса и власти провозная способность выросла до 180 миллионов тонн в год, а к 2030-му достигнет 210 млн.

В том числе Байкало-Амурская магистраль прирастает и портовой инфраструктурой: в начале лета мы открыли новую ветку в Ванино — это важный шаг для роста экспорта страны в АТР.

Всё это возможно благодаря вам, уважаемые железнодорожники. Каждый метр путей, каждая новая станция — вклад в процветание Хабаровского края и всей страны!

Спасибо за труд и преданность делу! Пусть ваш путь всегда будет счастливым!

С праздником!

С уважением, Д. ДЕМЕШИН, губернатор
Хабаровского края

Уважаемые работники железнодорожного транспорта, ветераны отрасли!

3 августа отмечается День железнодорожника — профессиональный праздник специалистов, обеспечивающих пассажирские и грузовые перевозки по стальным магистралям.

Железные дороги всегда имели особое значение для России. Это важнейшая составляющая транспортного комплекса, связующее звено единой экономической системы и самый доступный для граждан транспорт. От вашего каждодневного труда во многом зависят стабильное функционирование многочисленных отраслей и промышленных предприятий, экономическое развитие регионов России. Вы помогаете стать ближе людям из самых разных концов нашей огромной страны, обеспечивая им комфорт и безопасность передвижения.

Когда мы говорим слова особой признательности строителям БАМа, в первую очередь, мы говорим их железнодорожникам. Благодаря вам, сумевшим покорить тайгу, на карте края появился самый молодой Солнечный район, а на его территории — новые посёлки, вокзалы, школы, детские сады, жилые дома, торгово-общественные центры.

Сегодня в действии новые проекты по модернизации Транссибирской магистрали, развитие Восточного участка БАМа, они призваны обеспечить сбалансированное экономическое развитие Российской Федерации.

Поздравляем всех тружеников магистрали, ветеранов отрасли с профессиональным праздником! Желаем всем крепкого здоровья, счастья, успехов и удачи во всех делах, мира и благополучия вашим семьям.

С. СЕМЁНОВ, глава Солнечного района
С. АРБУЗНИКОВ, председатель Собрания депутатов

Дни воинской славы России

6 августа — Героическая оборона крепости Осовец.
9 августа — в этот день в 1714 году русский флот под командованием Петра Первого одержал первую в российской истории морскую победу над шведами у мыса Гангут.

Педагоги Солнечного района — лучшие!

В дружине «Созвездие» прошёл масштабный Краевой конкурс среди лагерей с дневным пребыванием детей «Летний калейдоскоп».

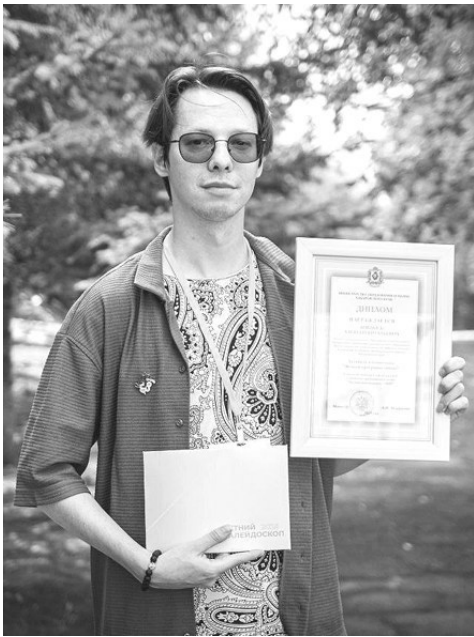
В конкурсе участники продемонстрировали свои лучшие наработки по организации активного и безопасного досуга для детей. Они представили яркие презентации и поделились своими подходами к созданию увлекательной среды.

Что особенного было в этом году:

- Мастер-классы от ведущих экспертов страны;
- Практико-ориентированные конкурсные задания;
- Обмен инновационными педагогическими практиками;
- Возможность профессионального нетворкинга.

Среди победителей:

в номинации «Лучшая программа смены» — Алексей Кобыльс, педагог дополнительного образования Центра творчества детей и молодёжи п. Солнечный.



Всероссийский конкурс «Быть, а не казаться!»

Педагоги Солнечного района приняли участие в полуфинале Всероссийского конкурса среди наставников «Быть, а не казаться!», на котором были представлены лучшие практики патриотического воспитания.

Работа по патриотическому воспитанию подрастающего поколения в регионе ведётся при поддержке Президентского нацпроекта «Молодёжь и дети».

Джамиля Ибрагимова и Ирина Гвоздева приняли участие в номинации «Наставник — лидер».

Полуфинал проходил в два заезда, каждый из которых включал образовательную, дискуссионную и атмосферную программы. Окружной полуфинал — ключевая площадка для выявления и поддержки лидеров наставничества, формирования сообщества и обмена лучшими практиками патриотического воспитания в регионах. Ярким событием программы стала встреча конкурсантов с губернатором Хабаровского края Дмитрием Демешкиным. Он пообщался с участниками в неформальной обстановке у костра и отметил их вклад в воспитание молодого поколения, подчеркнув, что наставничество — это не просто передача знаний, а ответственность за будущее страны.

В первый день для участников была организована обзорная экскурсия по г. Хабаровску, со второго уже начались лекции. Спикеры рассказали о том, почему сфера патриотизма не имеет возрастных границ, как учить проявлять любовь к Родине не словом, а делом и многое другое. В том числе выступила директор Роспатриотцентра Росмолодёжи Елена Беликова.

Далее всех ждали групповые испытания и индивидуальное собеседование для каждого участника.

Общий уклон был на патриотическое воспитание молодёжи — как никогда важная и значимая тема в наших реалиях.

В рамках образовательной программы участники проходили круговые собеседования и посещали мастер-классы экспертов. Так, проректор по дополнительному образованию Дальневосточного федерального университета Михаил Кривопапов провёл встречу «Лидерские компетенции наставника», на которой рассказал участникам о том, как развивать свои ораторские и организаторские навыки.

В рамках открытого диалога «Твой Герой» — потенциал ветеранов СВО в сфере патриотического воспитания» участники пообщались с помощником директора Роспатриотцентра Росмолодёжи, руководителем Всероссийского проекта служения «Твой Герой» Алиасом Авидзба. Он отметил важность передачи опыта участников боевых действий молодому поколению и встраива-

ния их в систему патриотического воспитания. В этом году во Всероссийском конкурсе наставников «Быть, а не казаться! - 2025» приняли участие более 450 военнослужащих.

В рамках атмосферной программы на полуфинале перед участниками выступил основатель и продюсер первой на Дальнем Востоке анимационной студии «Мечталёт» Илья Кузнецов, который провёл мастерскую «Мульти-наставник». Помощник директора Роспатриотцентра Росмолодёжи, руководитель Всероссийского проекта служения «Твой Герой» Алиас Авидзба спел с полуфиналистами любимые патриотические песни. Для живого общения был организован открытый микрофон «Люди дела», где каждый смог поделиться личными историями из повседневной жизни и наставничества.

Председатель отдела по делам молодёжи Московской городской епархии протоиерей Кирилл Сладков на одной из встреч поделился с участниками опытом работы с молодёжью и подчеркнул духовно-нравственный аспект наставничества: «Наставники, как и священнослужители, имеют дело с душой воспитанников и держат ответ за те нравственные, духовные ценности, которые им прививают. Радостно видеть здесь столько искренних и неравнодушных специалистов», — подчеркнул отец Кирилл.

Всероссийский конкурс наставников «Быть, а не казаться!-2025» направлен на формирование кадрового резерва лидеров патриотического воспитания, включая участников специальной военной операции, и распространению лучших практик по всей России. Впервые конкурс прошёл в 2024 году, в нём приняли участие наставники из 70 регионов России. В этом году было подано более 70 000 заявок из 89 субъектов Российской Федерации. По итогам четырёх полуфиналов 400 лучших наставников встретятся на финале в октябре в городе Казани. Победителей ждут сертификаты на дополнительное образование и путешествия.

Участие в таких мероприятиях всегда важно именно с точки зрения знакомств, обмена опытом, обучения новому, — поделилась впечатлениями Джамиля Ибрагимова, педагог-организатор Центра творчества детей и молодёжи Солнечного района.



Первые шаги масштабной работы в посёлке Горный

На территории ТОС «Багульник» в посёлке Горный были проведены работы по выравниванию территории между домами 6 и 10 по ул. Комсомольская.

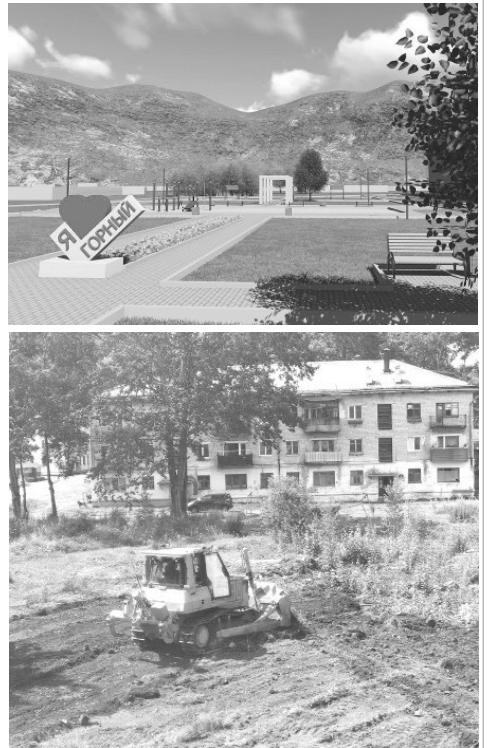
На этом месте примерно лет 40 назад начиналось строительство многоквартирного дома, но, к сожалению, дальше дело не пошло.

В 2024 году дорожно-строительная компания безвозмездно провела отсыпку места брошенной стройки, жители спилили поросль деревьев.

По предварительной договорённости с руководством АО «ОРК» за счёт финансовых средств компании работы по выравниванию территории выполнила организация ООО «Технострой».

На территории планируется масштабная работа — устройство сквера. ТОС «Багульник» разрабатывает дизайн-проект и планирует организовать сквер по программе поддержки проектов ТОС Правительства Хабаровского края.

Конечно же это работа не на один год! Если проект успешно пройдёт конкурсный отбор и получит финансирование, то в 2026 году начнутся работы. Это станет подарком горненицам к 70-летию посёлка, который они будут праздновать через год!, — отмечает председатель ТОС Светлана Ментух.



Стартовала работа трудового отряда «Берендей»



В посёлке Солнечный началась активная работа юных помощников из трудового отряда «Берендей» при Станции юных натуралистов. Ребята официально трудоустроены при поддержке администрации Солнечного района и в течение месяца будут заниматься преображением посёлка.

Их усилия направлены на благоустройство и уборку различных территорий. В частности, ребята уже приступили к работе на пешеходных зонах у Станции юных натуралистов и Центра творчества детей и молодёжи. Также в их задачи входит наведение порядка на пешеходной зоне между детским садом «Родничок» и школой №1, и на аллее вдоль улиц Геологов 8 и Парковой. Особое внимание уделяется очистке территории между домами по улице Строителей, 25А и 25Б, где накопилось немало мусора.

Участники отряда уже продемонстрировали своё усердие, собирая бытовой мусор, такой как пластиковые бутылки, пакеты и бумагу, а также очищая аллею от пыли, песка и мелких веток.

Впереди ещё много дел, и ребята полны решимости внести свой вклад в чистоту и красоту нашего посёлка. Давайте вместе поддерживать их труд и заботиться о порядке на улицах Солнечного!

Материалы подготовила С. БУРЛИНА



Профессия, посвящённая дороге

В посёлке Берёзовый, что раскинулся вдоль могучей Байкало-Амурской магистрали, находится станция Постышево. Когда-то это был всего лишь разъезд под названием Вели, обслуживавший нужды местной леспрохозной железной дороги.

История станции тесно связана с освоением этих земель. К 1962 году, когда восточный участок БАМа достиг реки Амгунь, у разъезда Вели началось строительство Велинского лесопункта. Спустя восемь лет, в 1970 году, на его базе вырос посёлок лесозаготовителей Берёзовый, а сам разъезд Вели получил статус станции.

Дальнейшее развитие станции было обусловлено потребностями лесной промышленности. В 1974 году отсюда стартовало строительство 150 километров лесовозных дорог, включая дорогу с твёрдым покрытием, ведущую к селу имени Полины Осипенко.

В 1981 году станция обрела своё нынешнее имя — Постышево. Это название было дано в честь Павла Рыбкина, видной фигуры гражданской войны на Дальнем Востоке, чья деятельность также связана с трагическими страницами истории страны.

В преддверии Дня железнодорожника мы встретились с начальницей станции Постышево Алиной Рыбкиной, чтобы узнать о её работе и жизни на этой важной транспортной артерии.

- Алина Александровна, расскажите немного о себе. Как Вы пришли в профессию?

- Я всегда мечтала работать в ОАО «РЖД» и мой выбор профессии был очень осознанным. Это не случайность, а давнее желание, которое я целенаправленно воплощала в жизнь.

- Сколько лет Вы работаете начальником станции Постышево?

- В должности начальника станции Постышево я работаю чуть более года. Перед этим я занимала должность заместителя начальника станции на той же самой станции. Этот опыт позволил мне лучше понять все нюансы работы и подготовил к новым обязанностям. Я горжусь тем, что могу вносить свой вклад в развитие нашей станции и обеспечивать её эффективное функционирование.

- Как считаете, что самое важное в работе начальника станции?

- Для начальника станции ключевая задача — это не только эффективное управление собственным коллективом, но и налаживание слаженной работы с представителями других служб. От того, на-

сколько крепкими будут эти связи и насколько надёжным будет взаимодействие всех участников процесса, напрямую зависит бесперебойное движение поездов, а также безопасность как самих поездов, так и пассажиров.

- С чего начинается Ваш рабочий день? Расскажите немного о том, как организована работа железнодорожной станции Постышево?

- Чтобы день прошёл продуктивно, начальник станции начинает его с планёрного совещания, где определяются задачи и намечаются пути их решения.

После обсуждения задач на день команда распределяет обязанности и устанавливает приоритеты. Все понимают, что слаженная работа и чёткое выполнение поставленных задач — залог успешного функционирования станции.

- Сколько у Вас людей в подчинении?

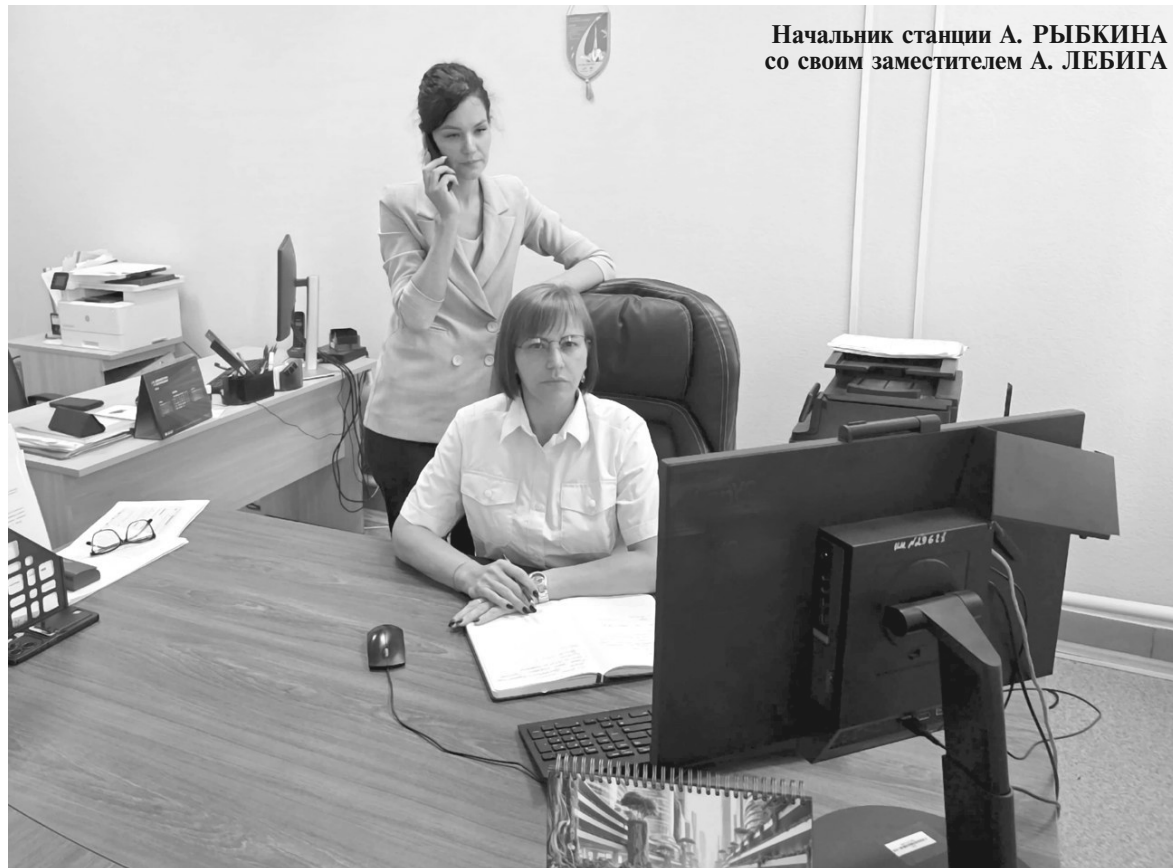
- В моём подчинении находится команда из 30 человек, каждый из которых играет важную роль в обеспечении бесперебойной работы нашей станции. В эту группу входят дежурные по станции и дежурные по парку, которые следят за порядком и безопасностью на территории. Также у нас есть составители поездов, которые занимаются формированием составов и обеспечивают их правильное распределение.

Не менее важную роль играют приёмосдатчики груза и багажа, которые отвечают за приём и выдачу грузов, а также за контроль за их сохранностью. Операторы по обработке поездной документации занимаются оформлением всех необходимых документов, что является ключевым моментом для эффективной работы нашей станции.

Кроме того, в моей команде есть заместитель начальника станции, который помогает мне в управлении и координации всех процессов. Вместе мы работаем над тем, чтобы обеспечить высокие стандарты обслуживания и безопасность на нашей станции.

- Расскажите о Вашем коллективе? Что характерно для настоящего железнодорожника?

- Наша команда — это настоящая семья, где каждый чувствует свою значимость и вкладывает душу в общее дело. Мы все понимаем, насколько важна наша работа, и



Начальник станции А. РЫБКИНА со своим заместителем А. ЛЕБИГА

поэтому подходим к ней с полной отдачей и ответственностью. Для нас главное — достигать поставленных целей, и мы знаем, что дисциплина — это ключ к успеху.

- Есть ли у Вас на работе династии?

- Конечно! У нас на станции трудится приёмосдатчик груза и багажа Валерия Черкашина. Интересно, что до неё здесь работали её папа и дедушка, которые были дежурными по станции. Кроме того, на нашей станции трудится семья Илларионовых.

- Какие основные показатели работы станции?

- Работа любой железнодорожной станции, особенно той, что занимается грузовыми операциями, оценивается по ряду ключевых показателей. Три из наиболее важных — это погрузка, выгрузка и простой местного вагона. Эти показатели напрямую влияют на эффективность использования вагонного парка, пропускную способность станции и в конечном итоге на прибыльность всей железнодорожной сети.

- Что самое сложное в Вашей работе?

- Главная трудность в нашей работе — это, конечно, психологическое напряжение, которое возникает из-за непредсказуемых ситуаций. Но мы знаем, что выход есть всегда, и преодолеваем любые сложности, потому что иначе просто нельзя.

- Что бы Вы хотели пожелать своим коллегам в их профессиональный праздник?

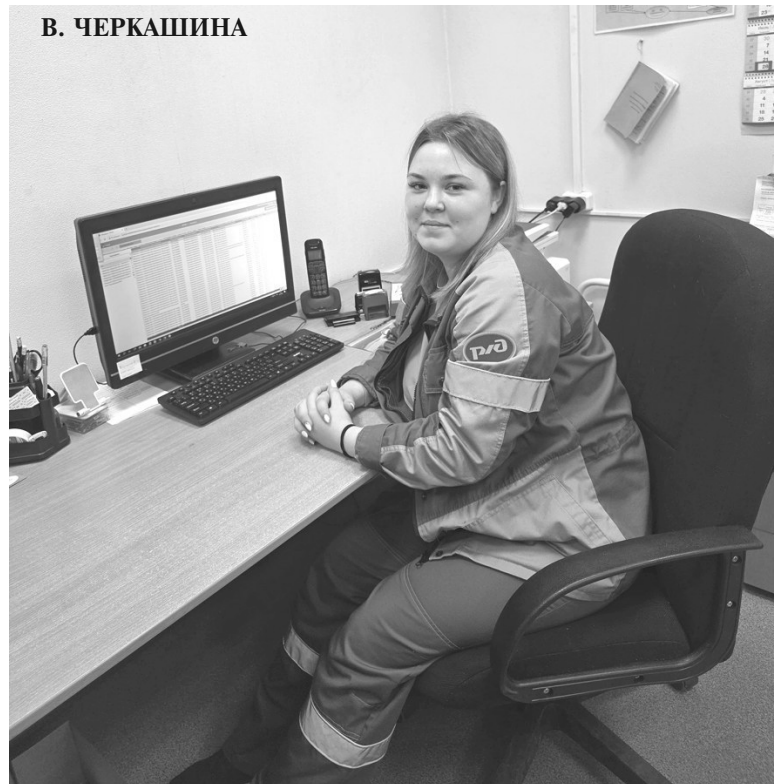
- Наша работа — это основа основ, это артерия, по которой течёт жизнь всей страны. И в день профессионального праздника я хочу пожелать всем работникам стальной магистрали крепких сил, чтобы выдерживать любые нагрузки и с честью справляться с любыми задачами. Желаю крепкого здоровья, чтобы никакие невзгоды не могли помешать выполнять свой долг. Желаю любви, тепла и уюта в ваших домах, чтобы после трудового дня вас всегда ждали любящие люди.

И, конечно же, я желаю всем нам мирного неба над головой! Пусть каждый день будет наполнен спокойствием и уверенностью в завтрашнем дне.

Беседовала Е. КРИЦЫНА
Фото из архива железнодорожной станции Постышево.



О. ЗЕМНУХОВА



В. ЧЕРКАШИНА



В. ГУСЬКОВ, И. ГУСЬКОВ, А. ИЛЛАРИОНОВ

Праздник силы, здоровья и движения

День физкультурника — это праздник, который объединяет всех, кто ценит активный образ жизни и заботится о своём здоровье. Это не только день профессиональных спортсменов, но и тех, кто находит радость в простых физических активностях.

Если вы любите бегать по утрам, наслаждаясь свежим воздухом и пробуждая своё тело, или танцуете зумбу, погружаясь в ритмы музыки и получая заряд энергии, этот день тоже для вас. Вело-прогулки по живописным маршрутам, где можно насладиться природой и провести время с друзьями, также делают вас частью этого праздника.

В 2025 году День физкультурника в России отметят 9 августа. Эта дата не случайна — праздник всегда приходится на вторую субботу последнего летнего месяца. Накануне этого спортивного события мы поговорили с Виталием Карпиком, главным специалистом сектора по спорту и молодёжной политике. Он поделился интересными деталями своей работы и рассказал о том, как устроена сфера спорта и молодёжной политики.

- Виталий, как Вы пришли в профессию?

- По совету друзей я решил сделать шаг в профессиональную сферу, связанную с физической культурой и спортом. За плечами у меня долгий путь в спорте, где я успел попробовать себя в плавании, лыжных гонках и лёгкой атлетике. Этот опыт вдохновил меня на дальнейшее развитие в этой области.

- Каковы Ваши основные направления в работе?

- Основной целью сектора по спорту является привлечение жителей района к занятиям физической культурой и спортом с последующим увеличением численности занимающихся здоровым образом жизни.

Также перед нами стоит множество других задач — разработка программ, реализация комплекса ГТО, организация участия представителей района на мероприятиях различного уровня, проведение мероприятий на районном уровне. Мы принимаем участие в заседаниях Соборания депутатов, коллегий, совещаниях при главе района по вопросам, входящим в компетенцию сектора по спорту.



В. КАРПИК

- Сколько человек в Вашем коллективе?

- Штат нашего сектора состоит из двух специалистов: один из них курирует молодёжную политику, а другой — сферу физической культуры и спорта.

- Как Вы оцениваете ситуацию с привлечением жителей Солнечного района к регулярным занятиям физической культурой и спортом?

- Ситуация в районе оценивается как удовлетворительная, но есть возможности для улучшения. В районе большое количество секций по различным видам спорта, но не хватает тренеров, спортивных объектов для развития массового спорта.

За последнее время в районе введены в эксплуатацию спортивные площадки для занятий физической культурой и спортом (хоккейные коробки, тренажёрные городки). В этом году планируется установка комплексной спортивной площадки для игровых видов спорта на базе школы №3 посёлка Солнечный, площадки для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО на базе школы посёлка Горный.

- Существует ли календарный план событий, которые проводятся в районе в течение года? Какие из них наиболее важные?

- Календарный план есть, он утверждается в конце года, в него входят физкультурные, спортивные мероприятия. Спортивные события планируются с учётом развиваемых видов спорта в нашем районе. При его составлении учитываются пожелания тренеров, спортсменов, руководителей спортивных некоммерческих организаций, представителей краевых федераций, филиалов, которые работают на территории района. Ко всем проводимым нами мероприятиям мы подходим с большим вниманием. Наиболее важными и массовыми является проводимый на территории нашего района ежегодный Лот-марафон «Мяо-Чан» на призы Олимпийской чемпионки Юлии Чепаловой, а также Всероссийские мероприятия, такие как «Лыжня России», «Кросс нации», «День ходьбы».

- С какими организациями взаимодействует сектор по спорту и молодёжной политике? Какую помощь они оказывают в проведении мероприятий?

- Наша работа проводится совместно



Спартакиада общеобразовательных учреждений Солнечного муниципального района «За здоровую и крепкую Россию» — многоборье ГТО



Подготовка к ГТО

со Спортивной школой имени И.А. Мусатова так как основная часть спортивных мероприятий осуществляется на базе данного учреждения, и, как говорил ранее, специалисты и тренеры оказывают большую помощь в проведении районных мероприятий. Хотелось бы отметить войсковые части, дислоцирующиеся на территории района. Представители войсковых частей всегда принимают участие в спортивных мероприятиях различного уровня и также оказывают помощь в организации мероприятий. На территории района ведут свою деятельность некоммерческие организации по таким видам спорта, как кудо, айкидо, тхэквондо. Мы, в свою очередь, оказываем им поддержку в виде предоставления спортивных объектов для проведения тренировок, оказываем помощь в организации спортивных мероприятий, финансируем участие наших спортсменов в официальных соревнованиях краевого уровня. Также тесно взаимодействуем с Центром творчества детей и молодежи, Центром социальной поддержки населения, Обществом инвалидов для организации фестивалей по различным видам спорта для всех категорий граждан.

- Как, на Ваш взгляд, обстоит ситуация с массовым спортом, спортом высших достижений в Солнечном районе?

- Подготовку спортивного резерва у нас осуществляет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа имени И.А. Мусатова» Солнечного района.

Двери нашей Спортивной школы всегда открыты для ребят, которые хотят заниматься плаванием, шахматами, футболом, спортивной акробатикой, черлидингом, прыжками на батуте, айкидо, кудо и гиревым спортом. Для тех, кому важно укрепить здоровье и развить в себе различные физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту — мы предлагаем общеразвивающие программы в сфере физической культуры и спорта. Тем же, кто ставит перед собой цель добиться высоких спортивных результатов — предоставляется возможность осваивать программы спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведут 10 тренеров-преподавателей.

Только в этом году воспитанники школы приняли участие в более чем 50 соревнованиях муниципального и межмуниципального уровня, в 17 регионального уровня на территории нашего края и 7 соревнований всероссийского уровня.

По итогам официальных спортивных соревнований нашим спортсменам присваиваются спортивные разряды. На сегодняшний день 8 человек являются кандидатами в мастера спорта, 21 спортсмен имеет один спортивный разряд и более ста массовых разрядов.

Что касается спорта высших достижений — самыми результативными видами спорта у нас являются спортивная акробатика и прыжки на батуте.

Совсем недавно воспитаннице отделения Спортивной акробатики Полине Шалягиной присвоено звание «Мастер спорта России по спортивной акробатике». Полина является воспитанницей нашей школы с 2015 года (уже 10 лет). На Всероссийских соревнованиях её заметил главный тренер сборной Российской Федерации по спортивной акробатике Владимир Гургенидзе и пригласил в свою

школу в Московской области. В сентябре 2024 года Полина уехала (обещала вернуться). Сейчас её цель — «Мастер спорта Международного класса». Конечно, оставшись в родном посёлке, прийти к заветной мечте невозможно!

В будущем Полина планирует стать тренером по Спортивной акробатике.

К сожалению, спортсмены вынуждены уезжать из родного района для получения высшего образования, а у нас остаётся только надежда, что они к нам вернуться и продолжат своё любимое дело уже в роли тренера. И такие примеры у нас есть. Выпускница нашей спортивной школы Татьяна Винниченко окончила Дальневосточную государственную академию физической культуры и в прошлом году вернулась к нам. Сейчас Татьяна работает тренером — преподавателем, занимаясь с детьми спортивной акробатикой и чир спортом.

Массовый спорт, в отличие от спорта высших достижений и профессионального спорта, направлен на оздоровление населения. Одним из популярных форматов массового спорта является активный досуг. Сегодня пользуется спросом и набирает популярность всё, что связано с активным образом жизни и развлечениями.

Одно из самых очевидных направлений развития массового спорта — проведение спортивных и физкультурных мероприятий.

Призываю всех обратить особое внимание к корпоративному спорту. Проведение корпоративных физкультурных и спортивных мероприятий является отличным инструментом по вовлечению в массовый спорт.

Для развития массового спорта нам в помощь возрождён Всероссийский физкультурно — спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», за последние 5 лет знаки отличия получили более 2000 жителей нашего района.

- Как происходит вовлечение в спортивную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья?

- Каждый год в нашем районе проходит замечательное событие — Фестиваль «Доступная среда» призванный объеди-

нить и поддержать людей с особыми потребностями. Это праздник творчества и спорта, где каждый может проявить себя в самых разных направлениях.

В этом году мы особенно рады были видеть, как расширилась программа фестиваля. Благодаря сотрудничеству с ВОДИ для ребят с ментальными особенностями были организованы увлекательные мастер-классы, а также посещение зоопарка на озере Хрустальное. Судя по счастливым лицам участников, это мероприятие оставило самые тёплые впечатления.

Мы всегда открыты для новых идей и предложений, чтобы сделать наши мероприятия ещё лучше и интереснее.

И уже совсем скоро, 3 декабря мы приглашаем всех на спортивное первенство, посвящённое Международному дню инвалидов. Это отличная возможность встретиться с друзьями, уже знакомыми по фестивалю, а также познакомиться с новыми участниками. Присоединяйтесь к нам, будем рады видеть каждого!

- Какое поселение нашего района самое спортивное?

- Выделить и отметить самое спортивное поселение района невозможно! В каждом поселении есть отличные спортсмены, которые регулярно представляют район на соревнованиях различного уровня и показывают высокие результаты.

Хочется выделить достижения спортсменов и тренеров, которые вносят значительный вклад в развитие спорта в нашем районе.

Спортсмены из школы посёлка Берёзовый под руководством Светланы Алексеевской регулярно участвуют в соревнованиях по настольному теннису и показывают отличные результаты, становясь призёрами на различных уровнях.

Не менее впечатляющие успехи демонстрирует команда девушек по футболу из посёлка Горин, тренируемая Сергеем Непомнящим. В этом году они заняли первое место на краевом этапе Всероссийских соревнований «Кожаный мяч — Школьная футбольная лига» и достойно представили Хабаровский край на межрегиональном этапе, завоевав третье место. Мальчики из той же команды также показали хорошие результаты, заняв тре-

ть место на краевом этапе.

Спортсмены села Кондон под руководством Владимира Самара уже несколько лет подряд становятся победителями и призёрами в соревнованиях по национальным видам спорта на региональном уровне, что свидетельствует о высоком уровне подготовки и преданности делу.

Нелли Ключева, тренер по прыжкам на батуте, также заслуживает особого упоминания. Её ученики также многократно становились победителями и призёрами как краевых, так и Всероссийских соревнований, а также входят в состав сборных команд Хабаровского края и Российской Федерации.

Не остаётся в стороне и Екатерина Никитина, тренер по спортивной акробатике. Её воспитанники также добиваются высоких результатов, становясь многократными победителями и призёрами краевых и Всероссийских соревнований, членами сборных команд Хабаровского края и Российской Федерации.

И таких выдающихся спортсменов на территории нашего района много и говорить о них можно долго! Как и о тренерах, благодаря которым ребята достигли своих высоких результатов.

- Что бы Вы хотели пожелать работникам спортивной отрасли и всем причастным к спорту?

- Дорогие спортсмены, уважаемые тренеры, дорогие ветераны спорта и все, кто неравнодушен к миру спорта!

От всей души поздравляю вас с нашим общим праздником — Днём физкультурника! Пусть этот день станет поводом для гордости за ваши успехи и вдохновением для новых свершений.

Желаю вам крепкого здоровья, которое станет надёжной опорой на пути к самым амбициозным целям. Пусть каждый новый старт приносит вам победы, а спорт остаётся неиссякаемым источником радости, энергии и вдохновения в вашей жизни. И, конечно же, мирного неба над головой — ведь именно оно позволяет нам спокойно заниматься любимым делом и строить планы на будущее.

Беседовала Е. КРИЦЫНА
Фото автора и из архива Сектора по спорту и молодёжной политике



Спартакиада среди городского и сельских поселений Солнечного муниципального района «Сельские спортивные игры» — русская лапта, гиревой спорт

Наследие края — богатство России

Уважаемые жители Хабаровского края!

9 августа отмечается Международный день коренных народов.

Наш край — дом для восьми этносов: это нанайцы, негидальцы, нивхи, орочи, удэгейцы, ульчи, эвенки и эвены.

Уже тысячи лет назад жители Приамурья и Охотского побережья создали уникальные памятники неолитического искусства: наскальные рисунки, керамика и скульптура возрастом не уступают пирамидам Египта, а мастерство исполнения поражает до сих пор!

И задача сегодня — беречь наследие предков. Так, с 2012 года реализуется госпрограмма «Развитие коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока» — финансирование по ней превысило более 1,2 миллиарда рублей. Это помогает развивать традиционные промыслы, например, приумножать поголовье северных оленей.

Регулярно проходят праздники и фестивали, посвящённые наследию коренных народов — конкурс мастеров декоративно-прикладного искусства «Ремёсла Земли Дерсу» уже стал визитной карточкой нашего региона. А в национальных сёлах края можно буквально погрузиться в культуру и быт исконных дальневосточников.

Особое внимание мы уделяем сохранению родных языков: их изучают в рамках школьной программы, издаются учебники и словари.

В этом году мы отмечаем 80-летие Победы над нацистской Германией и милитаристской Японией. Представители коренных народов вместе со всей страной боролись с захватчиками. Многие из наших земляков удостоены высших наград, а их ратное мастерство вписано в историю. Подвиги воинов-дальневосточников навеки вписаны в историю!

И как подчёркивает Президент России Владимир Владимирович Путин: «Мы уникальная, самобытная цивилизация, многонациональный и многоконфессиональный народ, который при всём своём внутреннем многообразии был и будет единым».

Дорогие друзья!

Поздравляю вас с Международным днём коренных народов мира!

Пусть любовь к родной земле и уважение к её истории живут в каждом из нас!

С уважением, Д. ДЕМЕШИН, губернатор Хабаровского края



Мастера декоративно-прикладного искусства

Хабаровский край, раскинувшийся на просторах Дальнего Востока, является домом для уникальных культур и древних традиций коренных малочисленных народов Севера. Их история, тесно переплетённая с суровой, но прекрасной природой, — это не просто страницы прошлого, а живое наследие, которое обогащает не только Дальний Восток, но и всё наше общество. Понимание ценности этого наследия и осознание его хрупкости — вот что сегодня является первостепенной задачей.

В конце 2024 года общественная организация «Грани сотрудничества», действующая в Комсомольском районе Хабаровского края, была признана одной из победительниц конкурса на получение субсидии из краевого бюджета для социально ориентированных некоммерческих организаций. Эти средства будут направлены на реализацию важного социального проекта. Благодаря финансовой поддержке комитета по внутренней политике Правительства Хабаровского края и софинансированию Фонда президентских грантов в 2025 году пройдёт межрайонный этнокультурный фестиваль «Наследие края — богатство России». Этот фестиваль станет логическим продолжением успешного проекта, реализованного в 2023 году, ко-

торый был посвящён сохранению традиционной нанайской культуры и носил название «Традиции живая нить».

В этом году фестиваль обещает стать более разнообразным и многогранным, привлекая участников различных национальностей, таких как нанайцы, ульчи, орочи и негидальцы. Увеличится и коли-

чество муниципальных образований, которые примут участие в мероприятии — теперь их будет не пять, а целых десять. В числе участников окажутся Комсомольский, Нанайский, Ульчский, Ванинский, Хабаровский, Амурский и Солнечный районы, а также город Комсомольск-на-Амуре.



Участники фестиваля «Традиции живая нить»

Как и прежде, в программе фестиваля предусмотрено выступление как детских, так и взрослых фольклорных коллективов, а также отдельных исполнителей. Их репертуар позволит зрителям глубже понять этнокультурные традиции коренных малочисленных народов Севера. Кроме того, уникальные изделия мастеров декоративно-прикладного искусства добавят особый колорит и красоту этому значимому событию.

В новый проект войдут творческие и тематические площадки не только по культурному, но и по историческому наследию этнических народов.

Планируется участие не менее 15 творческих коллективов с общим охватом в 130 человек.

Задача проекта — показать культурное многообразие каждого народа, увидеть уникальность и в то же время — общность коренных народов Севера Хабаровского края!

Результаты работы будут освещены в социальных сетях некоммерческой организации «Грани сотрудничества» и партнёров, средствах массовой информации, на официальном сайте администрации Комсомольского муниципального района.

И. ЗАЙЦЕВА, председатель местной общественной организации поддержки культурных инициатив «Грани сотрудничества» Комсомольского района

Танцевальный коллектив «Кэку» на фестивале «Даи Аня»

Танцевальный коллектив «Кэку» Национального культурного центра села Кондон выступил на фестивале «Даи Аня» в городе Хабаровск.

Хабаровск стал столицей нанайской культуры — нанайские общины России и Китая объединились на фестивале «Даи Аня». И кстати, «Даи аня» переводится как «большой праздник», а «бачигопу» на нанайском языке означает приветствие.

Мероприятие, приуроченное к перекрёстному Году культуры России и Китая, объединило более 300 представителей «нани» — коренного народа Приамурья — из Хабаровского края, Сахалина, а также китайской провинции Хэйлунцзян.

Звуки нанайских бубнов разносились по всей набережной, приглашая жителей и гостей Хабаровска поближе познакомиться с культурой и бытом одной из самых многочисленных народностей из числа коренных малочисленных народов Севера, проживающих на территории региона. В шатрах, украшенных традиционными изделиями из меха и рыбьей кожи, гостей встречали мастерицы, которые угощали всех желающих блюдами национальной кухни, приготовленных по старинным рецептам.

Особое внимание в рамках большого праздника «Даи Аня», уделялось не только демонстрации обычаев, но и живому общению, обмену опытом и культурному диалогу.

Несмотря на жаркий день, гости фестиваля горячо поддерживали выступления творческих коллективов, принимали активное участие в конкурсах и мастер-классах, через которые народные мастерицы делятся секретами декоративно-прикладного искусства. Так, в Хабаровском крае в режиме реального времени провели конкурс по изготовлению нанайской сумочки «Хукуэн». Участникам дали 4 часа 30 минут для создания изделия из традиционных тканей и материалов.

Живой интерес посетителей фестиваля вызвал не только конкурс сумочек. Под руководством известного балетмейстера, бывшей солистки Государственного академического чукотско-эскимосского ансамбля «Эргырон» Мадо Дечули, все желающие смогли освоить древние ритмы и прочувствовать глубокий духовный смысл традиционной музыки. Посетив экспозицию «Нанайские обычаи гостеприимства», взрослые и дети прошли обряд встречи гостей, который символизирует уважение и

дружелюбие, рассмотрели убранство традиционных домов «людей земли» — «Хаморан», а также отведали редкие блюда нанайской кухни, с любовью приготовленные участниками конкурса «Амта».

Участниками мероприятия стали артисты, мастера, активисты, занимающиеся популяризацией и сохранением уникальной нанайской культуры. В их числе народный танцевальный коллектив «Кэку» Национального культурного центра села Кондон под руководством Натальи Дигор.

В танце прекрасные девушки нашего древнего нанайского села рассказали о народе, который вот уже более 4000 лет живёт вдоль извилистой реки Девятки у сопки Кондо-хурэни.

Фестиваль «Даи Аня» — это не просто культурное событие, это мост между поколениями и народами, а также важный шаг к укреплению межнациональных связей России и Китая, развитию туризма и декоративно-прикладного искусства на Дальнем Востоке. Благодаря поддержке Правительства Хабаровского края, социально ответственного бизнеса, а также активной работе Ассоциации коренных малочисленных народов Севера, фестиваль смог объединить сотни участников и гостей, создав атмосферу тепла, уважения и творческого вдохновения.

Материал подготовила С. БУРЛИНА



Как продлить активность в зрелом возрасте с помощью питания

Сохранить активность в пожилом возрасте и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание.

Как рацион человека должен меняться с годами?

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Однако после 60 лет остаётся высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо, и в витаминах А, D, E, B12.

Для поддержания активности в зрелом возрасте, питание должно быть сбалансированным и включать достаточное количество белка, полезных жиров, клетчатки, витаминов и минералов, а также соблюдение режима питания небольшими порциями.

Мясо, рыба и яйца в рационе пожилых людей

В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять её слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка.

Среди источников животного белка выбирайте нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилой человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю (лучше всмятку или в виде омлета).

Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80–100 г.), только в отварном виде: они богаты пуриновыми основаниями, которые могут вызвать подагру. Наиболее вреден бульон — в него при варке переходит подавляющая часть пуринов. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2–3 раз в неделю, в остальное время выбирайте вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые).

Предпочтительные виды мяса и рыбы — маложирные: говядина, телятина, козлятина, ягнятина, мясо кролика, курица, индейка, речная рыба (судак, щука, карп), из морской — тресковые сорта.

1–2 раза в неделю пожилым людям желательно устраивать дни без мяса.

Молочные продукты и растительные белки в рационе пожилых людей

До трети белка в день людям в возрасте 60 лет и старше нужно получать из молочных продуктов — они содержат много кальция, необходимого для профилактики остеопороза. Ежедневно съедайте по 100 г. обезжиренного творога и 10–30 г. нежирного несоленого сыра.

При хорошей переносимости можно выпивать 300–400 мл. молока в день. Если свежее молоко стало плохо переноситься с возрастом из-за снижения активности ферментов, его можно кипятить или добавлять в небольших количествах в чай или кофе.

Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры. Это предотвращает гнилостные процессы в кишечнике и позволяет печени эффективнее выводить токсины.

Ежедневно перед сном рекомендуется употреблять 200 г. кефира, в который для профилактики запоров можно добавить одну столовую ложку растительного масла, хорошо размешав.

Чрезвычайно полезно употребление молочнокислых продуктов с пробиотиками — лакто- и бифидобактериями. Такие продукты обычно имеют приставку «био» в названии. А чтобы пробиотики действовали эффективнее, употребляйте пробиотики, например, пищевые волокна.

Половину белков в рационе должны составлять растительные — зерновые и бобовые (если они хорошо переносят-



ся). Из каш наиболее полезны гречневая и овсяная. Хлеб ешьте ржаной, из муки грубого помола, из цельного зерна или с добавлением отрубей (всего до 300 г. в день).

Жиры после 60

Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний или при их наличии необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные кислоты (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки, говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры). Можно употреблять в день одну столовую ложку сметаны или добавлять в пищу 5–10 г. сливочного масла.

В рационе должно присутствовать ежедневно по 20–25 г. растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого, рапсового и др.). Также необходимо употреблять по 300–400 г. в неделю запечённой или консервированной морской жирной рыбы (скумбрия, сардина, лосось, палтус, сельдь иваси), которая содержит необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

Углеводы и пищевые волокна в питании пожилых людей

Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не больше 300 г. в день. В первую очередь ограничиваются сахар и сладости — их можно есть 30–50 г. (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и мёду, где сахар представлен в виде фруктозы.

Исключительно важно для лиц пожилого возраста употреблять зерновые,

овощи и фрукты, в которых содержатся пищевые волокна. Эти вещества нормализуют свёртываемость крови, препятствуют всасыванию глюкозы и холестерина в тонкой кишке, благодаря чему снижается их содержание в крови.

Витамины и минеральные вещества в рационе пожилых людей

Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 г. в день, полностью отказаться от солёных продуктов (сельдь, солёные огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отёки.

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов — как с пищей, так и в виде БАД (витаминно-минеральных комплексов). Особенно полезны вещества-антиоксиданты, которые защищают организм от оксидантного стресса, многих болезней и замедляют старение.

Антиоксидантами являются витамины Е, С, каротиноиды (бета-каротин, лютеин и ликопин, которые присутствуют в оранжевых овощах, фруктах и в тёмно-зелёных овощах), а также минеральные вещества (цинк, медь, селен) и другие компоненты пищи (флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и др.).

Краткая памятка по питанию пожилых людей

Чтобы легче было запомнить правила питания в пожилом возрасте, мы обобщили основные принципы в виде 10 кратких правил.

1. Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное мас-

ло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).

2. Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.

3. Ограничить поваренную соль (до 5 г. в день).

4. Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот Омега-6 и Омега-3.

5. Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащённые про- и пребиотиками.

6. Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

7. Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).

8. Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зелёный лук, крыжовник).

9. Употреблять достаточно витаминов группы В они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшённой), молочных продуктах, рыбе.

10. Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.

Сплочение воинских коллективов

В Районном доме культуры состоялся митинг, посвящённый важным мероприятиям, направленным на укрепление единства воинских коллективов и предотвращение нарушений уставных норм в отношениях между военнослужащими.

Перед торжественным открытием митинга на сцену вышла Виктория Подкорытова. Она исполнила трогательную песню «Дальний восток», которая сразу же заворожала собравшихся. Звуки её голоса наполнили атмосферу особым настроением, а слова песни вызвали у многих слушателей ностальгию и гордость за родные края. Виктория передала всю красоту и величие дальневосточной природы, что не оставило равнодушным ни одного из присутствующих.

Мероприятие началось с исполнения гимна Российской Федерации, что создало торжественную атмосферу. С приветственным словом выступил командир войсковой части 59946 полковник Алексей Меркулов. Он подчеркнул, что основой успешной службы является товарищество и доверие между военнослужащими, что способствует достижению общих целей.

Командир части также представил прибывших офицеров, которые присоединились к части для продолжения своей службы. Это подполковник Алексей Устинов, лейтенант Контимир Тахушев и лейтенант Евгений Кустов. Каждый из них поделился краткой информацией о себе и выразил готовность выполнять поставленные задачи, особенно в это непростое для страны время.

Под бурные аплодисменты присутствующих были вручены очередные воинские звания. Лейтенант Максим Попов и лейтенант Владимир Павлов с гордостью приняли звание «старший лейтенант», что стало заслуженной наградой за их профессионализм и преданность службе.

Не остались без внимания и другие военнослужащие, проявившие инициативу и усердие в выполнении своих обязанностей: рядовые И. Зыков, А. Бухаров, В. Колесник, В. Калашников, М. Кахаров, Н. Шарыгин и М. Буриев были удостоены звания «ефрейтор». Это признание стало результатом их старательной работы и стремления к совершенствованию, что, безусловно, вдохновляет всех на дальнейшие достижения.

Затем на сцену пригласили главу Солнечного района Сергея Семёнова. Он тепло поприветствовал всех присутствующих и пожелал каждому дос-



С. СЕМЁНОВ

тойно нести свою службу. Особые поздравления Сергей Владимирович адресовал тем, кто получил новое звание. Он подчеркнул, что защита Родины всегда была делом чести и доблести, а защитники Отечества во все времена почитались как герои. В нынешних непростых геополитических условиях, отметил глава района, звание воина стало ещё более значимым и почётным.

От имени всего личного состава и командования войсковой части 59946 Алексей Меркулов выразил глубокую признательность и искреннюю благодарность Сергею Владимировичу за неоценимую помощь, оказываемую нашим военнослужащим, участникам специальной военной операции. Алексей Валерьевич особо отметил, что эта поддержка является ярким и убедительным свидетельством единства нашего народа и армии. В знак признания заслуг главе было вручено благодарственное письмо.

После этого к микрофону вышла председатель Солнечной районной организации ветеранов (пенсионеров) войны и труда Надежда Кравцова. Она обратилась в первую очередь к молодым солдатам, проходящим срочную службу. Надежда Тимофеевна подчеркнула, что каждый человек уникален, со своим характером и жизненными взглядами. И хотя это прекрасно, в таком случае легко потеряться в одиночестве. «Мы счастливы жить в одной большой, доброй, щедрой и необъятной стране, и это нас объединяет», — сказала она. Надежда Тимофеевна призвала всех учиться слушать и слышать друг друга, быть готовыми про-



А. МЕРКУЛОВ, В. ПАВЛОВ

щать и всегда подставлять надёжное плечо в трудную минуту. «Тогда у нас всё получится», — уверила она, пожелав ребятам счастья и крепкого здоровья. Надежда Тимофеевна получила нагрудный знак «Великая Победа» от А.П. Ковалёва, президента Санкт-Петербургского отделения Российской космонавтики им К. Э. Циолковского.

С приветственным словом к военнослужащим обратился отец Александр, представитель Амурской епархии Русской Православной Церкви. Он особо подчеркнул важность сплочённости в воинских коллективах, напомнив, что именно в единстве и взаимопонимании кроется истинная сила нашего народа. Отец Александр призвал каждого к проявлению христианских добродетелей, к братскому отношению друг к другу, видя в сослуживцах самых близких людей, разделяющих общую судьбу. Он отметил, что воинская служба — это не просто долг, а священное и неотъемлемое служение. Завершая свою речь, отец Александр выразил уверенность в единстве и силе нашей армии, заявив, что победа непременно будет за нами.

В завершение выступлений слово было предоставлено рядовому Ивану Зыкову, молодому человеку, который в настоящее время проходит срочную военную службу.

«Товарищ полковник, уважаемые офицеры, прапорщики, сержанты, солдаты и дорогие гости!» — начал свою речь Иван. — От имени всех призывников я хочу поздравить вас с этим митингом, который проводится в рамках мероприятий, направленных на укреп-

ление нашего воинского братства. Воинский коллектив — это не просто группа людей, это сила, рождённая из единства, общности взглядов и слаженных действий. Это те, кто плечом к плечу, как единый организм, готов встретить любые вызовы. Успех наших взаимоотношений в коллективе напрямую зависит от того, насколько хорошо организована наша совместная работа, от личного примера наших командиров и начальников, а также от нашей собственной сознательности, чувства долга и убеждений».

Митинг завершился на душевной ноте. После официальных выступлений на сцену поднялись участники, чтобы поделиться своим творчеством. Рядовой Вадим Лисюткин тронул сердца слушателей проникновенным исполнением классической песни «Изгиб гитары желтой». Людмила Злобина подхватила эстафету, наполнив пространство патриотизмом и любовью к родине песней «Над Россией моей». А финальным аккордом стало выступление Александры Слепокуровой, чей голос и песня «Россия матушка» вызвали бурю аплодисментов и ощущение единения среди собравшихся.

Именно в такие моменты, когда искусство проникает в самое сердце, рождается настоящее единение. Не формальное, продиктованное лозунгами, а искреннее, основанное на общих чувствах и любви к своей земле. Митинг завершился ощущением общности, надежды и веры в лучшее будущее!

Е. КРИЦЫНА
Фото автора



В. ЛИСЮТКИН



Общее фото

Состязания волшебников

В Центральной районной модельной библиотеке для детей летнего оздоровительного лагеря общеобразовательной школы №2 п. Солнечный была организована магическая квест-игра, посвящённая 60-летию Джоан Роулинг, автора серии книг о волшебных приключениях Гарри Поттера и его друзей, обучающихся в школе магии.

С момента выхода первого романа «Гарри Поттер и философский камень» книги обрели огромную популярность и коммерческий успех по всему миру, стали самой продаваемой серией книг в истории, доступной на десятках языках, и занесены в Книгу рекордов Гиннесса как «Самая продаваемая серия книг для детей». Весь мир захватили тайны, загадки и магия Джоан Роулинг, и мало кто остался в стороне.

В ходе проведённого в библиотеке квеста под названием: «Состязание волшебников» ребята поделились на четыре команды, названные именами факультетов школы магии Хогвартс: Гриффиндор, Слизерин, Когтевран и Пуффендуй. Татьяна Захарова – библиотечкарь, ведущая квест-игры и герой первой станции в образе Гарри Поттера, поставила перед командами задачи, состоящие в том, что каждой из них необходимо было пройти четыре станции и набрать максимальное количество баллов на каждой из них.

На первой станции «Заклинариумус» по заданию нужно было создать заклинание, двигаясь согласно картинкам. Выполнявшая наиболее точную комбинацию магических движений команда набирает по условию квеста наибольшее количество баллов. На этой станции все игроки активно двигались, создавая волшебство, и набирали высшие баллы.

На второй станции «Зельеварение» участников ждал настоящий мозговой штурм! Библиотечкарь Елена Марусова в костюме милой ведьмы по книге зелий помогала участникам найти нужное зелье и с помощью ребусов разгадать его компоненты. Это была самая волшебная станция! Здесь при помощи магического лунного шара ребята могли загадать желание и узнать, исполнится ли оно.

На станции номер три: «Лунная галерея» программист Анастасия Сельская с участниками команд собирала из фрагментов картину «Косой переулок» – пейзаж извилистой улицы в магическом мире из сюжета книги, с задачей каждая из команд справилась быстро и без ошибок.

На четвёртой станции: «Магический филворд» ведущий библиотечкарь Наталья Мулина в образе загадочного астролога из рунических карт собирала с ребятами названия животных из магического словаря. Было непросто, но все справились.

После прохождения заданий на станциях ребят ждал общий мастер-класс от библиотечкаря Яны Вагиной по созданию всем известной со страниц книг белой почтовой совы Букли. А поскольку в тематике мероприятия основа – магия, организатор мастер-класса добавила каплю магии и в него, – сова получилась исчезающей,



Е. МАРУСОВА



С. АРАЛКИНА

что привело в восторг детей и добавило магический компонент завершающему этапу мероприятия.

По окончании квеста участники и организаторы провели весёлую фотосессию на подготовленной организаторами тематической фотозоне с культовыми предметами из книг о Гарри Поттере: распределяющей шляпе, летающей метле, волшебной бузинной палочке и, конечно же, многие примерили на себя очки в округлой оправе, как у главного героя, пополнив свой фотоархив новыми интересными фотоснимками.

Восторг, веселье и масса позитивных эмоций на грани магии и реальности стали спутниками всех, кто присутствовал на мероприятии от его начала до самого конца. Очень ценно, что есть люди, способные создавать волшебные сюжеты на страницах книг, и что каплю волшебства можно даже перенести в реальность. Детям очень хочется верить в чудеса, а взрослые всегда счастливы, создавая их для детей.

Я. ЛОЗУНОВА
Фото Е. КРИЦЫНА



Команда «Когтевран»



Фото на память

ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ

Цветная сказка

В одной цветной коробочке жили весёлые разноцветные карандашики: красный, белый, жёлтый, розовый... Все разные, но необыкновенно дружные. Жить им было интересно — каждый находил себе увлекательное занятие.

Жёлтый носился по полям и зажигал пушистые одуванчики. Зелёный всегда спешил куда-то с озабоченным видом. Ещё бы! Только представьте себе, сколько надо было за день успеть: ёлочку подзеленить, молодые листочки на свободу выпустить, травой землю выстелить.

И не перечислить всего, что делал зелёный карандашик.

Зато красный, хохотун и насмешник, был рубаха-парень. Ему бы всё шутить, на балалайке тренькать и частушки сочинять. Возьмёт летом вишню с малиной да разукрасит детишкам щеки и носы — пойдёшь отмойся.

Самым старшим и значительным был голубой карандашик, все его очень любили. Ведь невозможно обойтись без пронзительно-голубого неба. А прозрачные стёклышки льдинок в первые осенние заморозки, реки и озёра, смешливые васильки на лугах!

Но был в этой дружной цветной компании один несчастный — чёрный карандашик. Он сильно страдал из-за того, что появился на свет чёрным. «И что такого замечательного можно сделать чёрными руками? Разве что оставить какую-нибудь грязь на кухонном полотенце», — грустно думал он, с завистью подглядывая из-за угла, как другие играли в радугу. На голубом, умытом дождем небе появились светящиеся семицветные ворота, и казалось, что стоит только вбежать в них — и обязательно произойдёт чудо.

«Ну почему я не розовый или фиолетовый? Они такие нежные. Даже этот малявка серенький... Ещё ходить-то как следует не умеет, а уже устраивает проливные дожди и, когда капли выбивают пузырьки в лужах, громко хлопает в ладоши и заливается весёлым смехом. Нет на земле справедливости!» — расстраивался чёрный карандаш.

Ему хотелось быть весёлым и озорным, прыгать и смеяться вместе со всеми. Но почему-то получалось обратное: он ходил, подняв гордо голову, и смотрел на всех сверху вниз, тайно страдая. Ещё этот карандашик очень любил петь. Но даже песни у него были невыразимо грустные, как и его настроение.

И однажды он подумал: «А зачем жить на свете, если ты чёрен, никем не любим и нет от тебя никакой пользы?».

Бедный карандашик пошёл к пруду, сел на мостик и заплакал. А в это время сюда спешил голубой карандашик. Он как раз собирался подголубить пруд. Здесь недавно купался зелёный, вода зазеленела, и это не нравилось рыбкам.

— Почему ты плачешь, чёрненький?

— А вот потому! Ничего путного, кроме чёрных кошек да крикливых ворон, у меня не выходит. Никто не любит. Всё этот противный чёрный цвет. Не хо-чу!!!

— Чудак! У тебя замечательный цвет. Строгий, торжественный, элегантный. А ночи... Ты забыл чёрный бархат небесного покроя? Или вспомни чёрную землю, на которой держится весь этот удивительный разноцветный мир.

С замираньем сердца, широко открыв глаза, слушал чёрный карандаш и только беззвучно шептал:

— Да... Элегантный...

Перед ним открывались счастливые возможности его замечательного цвета.

— Ты этого не видишь, — продолжал голубой карандаш. — Посмотри вокруг...

Вдруг чёрный карандаш просиял:

— Рояль... Я так люблю петь.

— Рояль? — удивился голубой карандаш.

— Да, большой, блестящий рояль. Хоть он и чёрный, как я, но на нём можно исполнять прекрасную музыку, от которой душа наполняется радостью.

И вот на берегу пруда появился чёрный элегантный рояль. Солнышко выглянуло из-за тучи, чтобы получше его рассмотреть, птицы собрались вокруг него и весело защебетали. Пришёл милый старичок в пенсне. Увидев инструмент, он воскликнул:

— Какой замечательный рояль! Я мечтал о таком всю жизнь.

У чёрного карандашика сильно забилося сердце, он вдруг вспомнил, что торжественная обстановка требует его цвета и, смутившись, обратился к старичку:

— Позвольте мне... — и, не договорив, одел его в чёрный фрак.

Старичок сел за рояль, закрыл глаза и... полилась чудесная музыка.

Ветерок разнёс её по свету. Карандашики, их друзья звери, птицы — все, кто слышал радостную мелодию, спешили к ним. Даже рыбки выглянули из пруда и замерли.

Старый пианист играл и играл, и все плакали, если музыка грустила, и смеялись в ответ весёлой.

А чёрный карандашик слушал и думал: «Как хорошо жить на свете».

Светлана Рыбакова

Ответы к головоломкам на детской странице «Переменка» в газете №26 от 01.07.2025

Ответы к заданию «Разгадай ребусы»

Профессии

Горнист, садовод, культурист, натуралист, окулист, плотник, пожарник, рыбак, рыцарь, служанка, таксист, укротитель, танкист, токарь, трубач, пикадор.

Еда

Компот, сырник, рулька, желток, сухарь, баранка, выпечка, кисель, антрекот, пирог, пампушка, сбитень, тефтели, ириска, рогалик.

Одежда

Шарф, косынка, пуховик, рукав, юбочка, платок, фрак, колпак, тужурка, шиповки, босоножки, каблук, трико, шляпа, подследники, толстовка, рейтузы, шинель.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

— Слышали ли вы когда-нибудь о летучих рыбах? Они способны пролетать над водой до 50 м. Однако бывали случаи, когда они преодолевали расстояние более 200 м. Во время полёта эти рыбы поднимаются на высоту до 5 метров.

— Интересен факт, что есть некоторые виды угрей, которые могут плавать хвостом вперёд.

— Самой ядовитой рыбой на планете считается рыба-камень.

— Среди всех рыб, самой большой считается китовая акула. Она может вырастать до 20 м. и весить порядка 25 тонн.

— Самой медленной рыбой является морской конёк, плавающий в воде только в вертикальном положении.

— Самой быстрой считается рыба-парусник. Это шустрая рыбка развивает скорость до 100 км/ч. Таким образом, получается, что ей без проблем удалось бы обогнать большинство животных.

— Рыба-брызгун умеет выплевывать струю воды в летящих насекомых. Таким образом, она охотится и добывает себе пищу.

— Рыба треска способна отложить более 5 млн икринок.

— Если вы не хотите стать жертвой группиров (род хищных рыб из семейства каменных окуней), тогда вам нужно держаться от них как можно дальше. Эти существа нападают на всех, кто пытается заплывать на их территорию.

— Самой древней рыбой на планете считается латимерия.

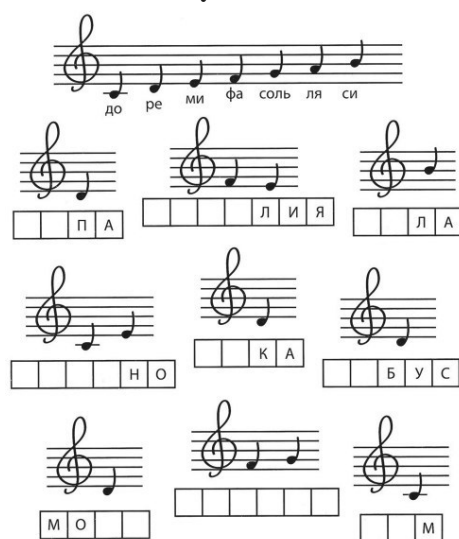
— Бассогигас является самой глубоководной рыбой. Она может погружаться в воду на глубину до 8 км. Это просто невероятно!

— Рыба анабас умеет прекрасно ползать по деревьям.

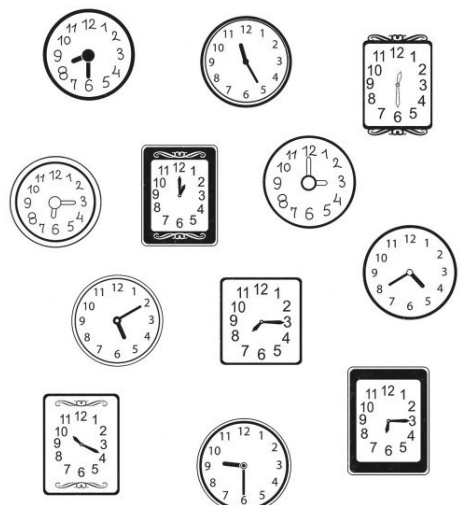
— У электрического ската в 4 раза больше вкусовых рецепторов, чем у человека.

ЗАДАНИЯ

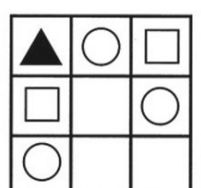
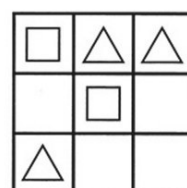
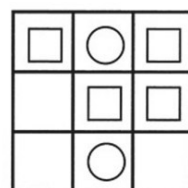
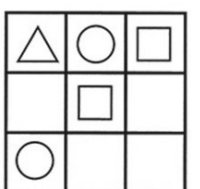
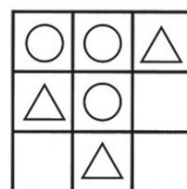
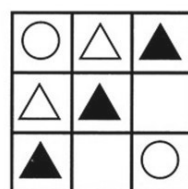
Разгадай музыкальный ребус, пользуясь подсказкой. Запиши получившиеся слова.



Найди часы, которые показывают одинаковое время, и соедини их линией.



Определи, каких фигур не хватает в каждом ряду, и дорисуй их в пустых клеточках.



Разгадай кроссворд и прочти в выделенных клетках самый лучший диагноз для человека



Какие цифры зашифрованы в ребусах?



ТРЕБУЮТСЯ

В здание администрации Солнечного муниципального района требуется на постоянную работу
- **Рабочий по обслуживанию здания (электрик).**
Заработная плата 39 тысяч рублей (на руки).

Обращаться по телефону:
8 924-115-15-37

КУПЛЮ

Куплю квартиру в рп. Солнечный у собственника.

Обращаться по телефону:
8 914-188-33-32

Принято решение Собрания депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края от:

30.07.2025 № 222 «О внесении изменений в Решение Собрания депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края от 19.12.2024 № 152 «О районном бюджете Солнечного муниципального района Хабаровского края на 2025 год и плановый период 2026 и 2027 годов».

Солнечного муниципального района по адресу: <http://solnechniyadm.khabkrai.ru>

С текстом решения жители района могут ознакомиться в Приложении к газете «Солнечный меридиан» № 31 от **05.08.2025 г.** в районной библиотеке и на официальном Интернет-портале администрации

Администрация Горненского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края объявляет конкурс на замещение вакантной должности муниципальной службы специалиста 2 – ой категории администрации сельского поселения.

Квалификационные требования: наличие высшего профессионального или среднего профессионального юридического образования без предъявления требований к стажу работы.

Общими квалификационными требованиями к профессиональным знаниям, необходимым для замещения должности муниципальной службы, являются:

- знание Конституции Российской Федерации, Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федерального закона «О муниципальной службе в Российской Федерации»;
- знание федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации применительно к исполнению должностных обязанностей;
- знание Устава Хабаровского края, закона Хабаровского края «О муниципальной службе в Хабаровском крае»;
- знание краевых законов и иных нормативных правовых актов Хабаровского края применительно к исполнению должностных обязанностей;
- знание Устава Горненского сельского поселения, иных муниципальных правовых актов применительно к исполнению должностных обязанностей.

Общими квалификационными требованиями к профессиональным навыкам, необходимым для замещения должности муниципальной службы, являются:

- наличие навыков владения компьютерной и оргтехникой и необходимым программным обеспечением;
- наличие навыков владения официально - деловым стилем русского языка при ведении деловых переговоров;
- наличие навыков работы с документами (составление, оформление, анализ, ведение, хранение и иные практические навыки работы с документами);
- наличие организационных и коммуникативных навыков;
- умение рационального планирования рабочего времени.

Документы для участия в конкурсе принимаются в течении **25** дней со дня, следующего за днём опубликования данного объявления (по **01 сентября 2025** года включительно).

Адрес места приёма документов: 682707, Хабаровский край, Солнечный район, пос. Горный, ул. Ленина, д.19, администрация Горненского сельского поселения (кабинет главного специалиста по общим вопросам, кабинет главы поселения).
Время приёма документов: понедельник - четверг с 08.00 до 17.00 (перерыв на обед с 12-00 до 13-00), пятница с 08.00 до 12.00. Контактный телефон: 2-62-36, 2-62-37.

Предполагаемая дата проведения конкурса **09 сентября 2025** года.

Для участия в конкурсе предоставляются:

- 1) личное заявление;
- 2) собственноручно заполненную анкету, форма которой утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 26.05.2005 № 667 - р с приложением фотографий (2 фотографии 3х4 см);
- 3) паспорт и копию паспорта (соответствие копии паспорта оригиналу подтверждается подписью секретаря конкурсной комиссии);
- 4) подлинник и копию документа об образовании (соответствие копии документа оригиналу подтверждается подписью секретаря конкурсной комиссии);
- 5) копию трудовой книжки или иных документов, подтверждающих трудовую (служебную) деятельность;
- 6) заключение медицинского учреждения об отсутствии заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу или её прохождению;
- 7) страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования и копия (соответствие копии свидетельства оригиналу подтверждается подписью секретаря конкурсной комиссии);
- 8) свидетельство о постановке лица на учёт в налоговом органе по месту жительства и копия (соответствие копии свидетельства оригиналу подтверждается подписью секретаря конкурсной комиссии);
- 9) сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера на себя и членов его семьи;
- 10) сведения об адресах сайтов и (или) страниц сайтов в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», на которых гражданин размещал общедоступную информацию, а также данные, позволяющие его идентифицировать;
- 11) согласие на обработку персональных данных.

С копиями документов одновременно предоставляются оригиналы документов для их сличения и заверения сотрудником администрации городского поселения.

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

Расписание служб
Храма Покрова Пресвятой Богородицы
п. Солнечный

6 августа. Среда.

9.00 — Молебен святым мученикам благодерным князьям Борису и Глебу.

7 августа. Четверг.

9.00 —Молебен Пресвятой Богородице. Лития.

8 августа. Пятница.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице. Лития.

9 августа. Суббота.

День памяти великомученика и целителя Пантелеимона

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице. Лития.

10 августа. Воскресенье.

9.00 — Молебен иконе Богородицы «Одигитрия». Лития.

11 августа. Понедельник.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице. Лития.

12 августа. Вторник

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице. Лития.

Храм Покрова Пресвятой Богородицы
работает ежедневно, с 9.00 до 18.00
в воскресенье: с 8.00 до 17.00
праздничные дни - по благословению
настоятеля Храма иерея Ярослава Гавицкого.
тел. 2-26-98.

РЕМОНТ Реклама
ХОЛОДИЛЬНИКОВ.
8-963-825-33-83.

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

Заместитель начальника ОМВД России по Солнечному району подполковник полиции И.С. Камнева предупреждает: мошенники, выдавая себя за финансовых брокеров, представляют серьёзную опасность. Они обещают быструю прибыль от инвестиций в ценные бумаги, валюту, криптовалюты, пользуясь отсутствием у граждан финансовых знаний.

Так, в Управление экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по Хабаровскому краю обратился 40-летний житель с заявлением о том, что стал жертвой брокерской фирмы.

Мужчина пояснил, что в сети Интернет нашёл объявление о брокерской торговли и оставил заявку, после чего начали поступать звонки с неизвестных номеров. Ущерб составил более одного миллиона семьсот тысяч рублей.

Схема мошенничества:

1. Привлекательные обещания: Лжеброкеры обещают высокую доходность в короткие сроки, представляясь сотрудниками банков или инвесткомпаний.

2. Первые вложения: Начинают с небольших сумм (1,5-30 тыс. руб.), демонстрируют прибыль и позволяют вывести часть средств, чтобы завоевать доверие.

3. Увеличение инвестиций: Предлагают вложить больше, убеждая взять кредит, обещая, что доход покроет проценты.

4. Блокировка вывода: После получения крупных сумм вывод средств блокируется под любыми предлогами.

Как не стать жертвой:

· **Проверяйте лицензию:** На сайте Центробанка убедитесь, что у компании есть лицензия на брокерскую деятельность.

· **Остерегайтесь обещаний:** Гарантированной высокой доходности не существует. Чем выше обещанный доход, тем выше риски.

· **Инвестируйте разумно:** Избегайте вложений в высокорисковые инструменты, такие как криптовалюты, если не уверены в их надёжности.

· **Не переводите на карты/кошельки:** Официальные брокеры открывают брокерские счета.

· **Игнорируйте звонки:** Нормальные брокеры не звонят с предложениями гарантированной прибыли.

· **Будьте бдительны:** Агрессивная реклама, предложения перевести деньги на офшорные счета, сообщения из соцсетей от незнакомцев — повод насторожиться.

Помните: проверка лицензии ЦБ — ваш главный щит от мошенников.

Порядок оформления справок для подтверждения права детей участников СВО на первоочередное зачисление в вуз

Военной прокуратурой гарнизона Комсомольск-на-Амуре организовано надзорное сопровождение реализации детьми принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции лиц социальной гарантии на первоочередное зачисление в образовательные учреждения.

В соответствии с частью 5.2 статьи 71 Закона № 273-ФЗ, подпунктом 2 пункта 97.1 Порядка приёма на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённого приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 21 августа 2020 г. № 1076, дети принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции лиц имеют право на такую меру поддержки в части получения высшего образования, как поступление на обучение в рамках отдельной квоты без проведения вступительных испытаний. Указанный порядок содержит требование о предоставлении в образовательное учреждение справки об участии родителя в специальной военной операции, подтверждающей соответствующее право.

Для оформления такой справки и подтверждения указанного статуса необходимо обратиться в:

МФЦ на территории России, независимо от места жительства или пребывания участника СВО или члена его семьи;

военно-социальный центр Министерства обороны Российской Федерации, расположенный по адресу: г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д. 54;

военкомат по месту воинского учёта или воинскую часть по месту службы родителя.

При обращении потребуется паспорт, свидетельство о рождении и копия паспорта или военного билета родителя.

В случае неправомерных отказов в выдаче справки со стороны должностных лиц военных комиссариатов либо командования воинской части, волокиты либо других препятствий незамедлительно обращайтесь в военную прокуратуру гарнизона Комсомольск-на-Амуре по «телефону доверия» (8-4217-54-52-77), почтой по адресу: ул. Севастопольская, д. 55, г. Комсомольск- на-Амуре, 681000, на электронную почту: 0511@gvp.rsnnet.m.

Д. Трубачев, военный прокурор гарнизона Комсомольска-на-Амуре, полковник юстиции

ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО

Грудное вскармливание — основа жизни

Грудное молоко — лучшая пища для ребёнка. Грудное вскармливание обладает массой преимуществ для вашего малыша в самых разных отношениях.

В первые шесть месяцев жизни ребёнок должен находиться исключительно на грудном вскармливании, так как оно обеспечивает нормальный рост, развитие ребёнка, не имеет равноценной замены. Ребёнок, получающий грудное молоко, начнёт свою жизнь здоровым.

Первое молоко - «молозиво» по своему составу очень близко к тканям новорождённого, поэтому легко усваивается — это «живая» пища, защищающая ребёнка от инфекций. Молозиво действует как слабительное, очищая кишечник ребёнка от мекония (первородного, тёмного цвета стула, богатого билирубином), что предотвращает возникновение желтухи.

В грудном молоке содержится более 100 ингредиентов, большинство из которых не могут быть синтезированы искусственно. Оно борется за здоровье ребёнка с первого глотка. В грудном молоке имеются наиболее подходящие ребёнку белки, жиры, молочный сахар. Состав грудного молока меняется изо дня в день, из месяца в месяц, от кормления к кормлению, продолжая даже небольшим количеством на втором году жизни защищать здоровье ребёнка. Получающий грудное молоко малыш меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитам, отитам и пневмониям, развитию пищевой аллергии.

Конечно, дети на грудном вскармливании тоже иногда болеют, но кормление больного ребёнка грудью приносит ещё больше пользы. Если малыш или мама заболевают, в грудном молоке повышается содержание защитных компонентов. Дети, которых кормят грудным молоком, обычно выздоравливают быстрее, потому что в организме матери вырабатываются антитела именно к той инфекции, которой заразился ребёнок.

Грудное молоко защищает детей от железодефицитных анемий. В грудном молоке достаточно различных витаминов, поэтому дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании до шести месяцев, не нуждаются в витаминных добавках. Кормить грудью не только полезно, но и удобно. Материнское молоко всегда стерильное, свежее, нужной температуры. Утром можно дольше поспать, а ночью взять ребёнка к себе в постель.

Грудное вскармливание экономит семейный бюджет. Не надо закупать смеси, соки, соски, бутылочки, экономить электроэнергию и время матери. Детей рекомендуется кормить до 12 месяцев и более. Продолжать грудное вскармливание можно до 2 - летнего возраста и старше.

Благотворное действие грудного вскармливания не ограничивается питанием и укреплением иммунитета. Когда малыш расстроен или плохо себя чувствует, кормление грудью его успокаивает, что тоже является весьма важным преимуществом. При грудном вскармливании между матерью и ребёнком устанавливается тесный контакт, дети меньше плачут, быстро развиваются. Исследования показали, что кормление грудью при вакцинации успокаивает ребёнка.

При каждом кормлении в крови малыша и мамы повышается уровень окситоцина (гормона любви), который способствует формированию и поддержанию эмоциональной связи между ними.

Многие исследователи отмечают, что грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребёнком, остающейся на всю жизнь. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче не потерять с ним контакт и в периоды возрастных кризисов, и когда её ребёнок станет подростком. Выросший ребёнок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придаёт ему уверенности в жизни.

А. ДЕРЕВЦОВА, заместитель главного врача

Строки благодарности

Вот уже 12 дней как перестало биться сердце

Бешенцева Александра Леонидовича.

Но, как говорят: «Любимый человек не умирает, а просто рядом быть перестаёт...».

Хочется поблагодарить всех, кто, в тяжёлые для нас дни, был рядом, кто оказал моральную и материальную поддержку. Спасибо всем за внимание и чуткость.

Искренне благодарю работников налоговой инспекции, Центра государственной эпидемиологической службы, районную организацию ветеранов войны и труда, сотрудников химической лаборатории ОРК, друзей, соседей.

Г. БЕШЕНЦЕВА

О работе Контакт-центра в сфере ОМС на территории Хабаровского края

У любого человека, который обращается в медицинскую организацию, могут возникнуть вопросы, касающиеся бесплатного оказания медицинской помощи по программам ОМС: каковы сроки ожидания лабораторных и инструментальных методов исследований, как госпитализироваться в стационар в плановом порядке, как прикрепиться к поликлинике и др.

Для оперативного консультирования и при необходимости решения вопросов в круглосуточном режиме работают телефоны горячей линии Контакт-центра в сфере ОМС на территории Хабаровского края:

8(800)100-08-77 – Хабаровский краевой фонд ОМС;

8(800)100-07-02 – Хабаровский филиал АО «СК «СОГАЗ-Мед».

В военной прокуратуре возобновлена работа консультационных пунктов и телефонов «горячих линий» по вопросам призыва

Военной прокуратурой гарнизона Комсомольск-на-Амуре обеспечено надзорное сопровождение мероприятий весеннего призыва граждан на военную службу. Пристальное внимание уделено размещению призывников, обеспечению их питанием, обмундированием и медикаментами.

Для профилактики правонарушений в войсках и создания благоприятных условий для адаптации молодых людей к военной службе в текущем году прокурорскими работниками совместно с командованием проведены мероприятия по сплочению воинских коллективов, лекции, индивидуальные беседы с военнослужащими, склонными к нарушению дисциплины.

Возобновили работу консультационно-правовые пункты и телефоны «горячих линий». Призывники, их родственники и другие заинтересованные граждане могут обратиться в военную прокуратуру за консультацией и с обращениями, связанными с проведением призыва на военную службу или направлением на альтернативную гражданскую службу.

Задать вопросы по призыву можно по адресам и телефонам военных прокуратур округа и гарнизона:

военная прокуратура гарнизона Комсомольск-на-Амуре

г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Севастопольская, д. 55,

тел. 8 (4217) 54-52-77;

военная прокуратура Восточного военного округа

- г. Хабаровск, ул. Шеронова, д. 55, тел. 8 (4212) 37-82-43.

СОВЕТ ДЕПУТАТОВ**ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ «РАБОЧИЙ ПОСЁЛОК СОЛНЕЧНЫЙ»**

Солнечного муниципального района Хабаровского края

РЕШЕНИЕ от 31.07.2025 № 160 рп. Солнечный

О реорганизации администрации городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края в форме слияния с администрацией Солнечного муниципального района Хабаровского края.

В соответствии со статьями 57-60 Гражданского кодекса Российской Федерации, статьями 12, 13 Федерального закона от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», в целях реализации положений Закона Хабаровского края от 26.05.2025 № 64 «О преобразовании поселений, входящих в состав Солнечного муниципального района Хабаровского края, путем их объединения во вновь образованное муниципальное образование Хабаровского края и наделения его статусом муниципального округа», в соответствии со статьей 10 и пунктов 4,5 статьи 22 Устава городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края, утверждённого решением Совета депутатов городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края от 23.06.2005 №18, Совет депутатов городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края,

РЕШИЛ:

1. Реорганизовать администрацию городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края в форме слияния с администрацией Солнечного муниципального района Хабаровского края, Хабаровского края во вновь образуемую администрацию Солнечного муниципального округа Хабаровского края.

2. Определить администрацию Солнечного муниципального района Хабаровского края уполномоченным органом, действующим от имени администрации городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края на совершение действий, связанных с направлением в регистрирующий орган уведомления о начале процедуры реорганизации администрации городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края для реализации принятого решения о реорганизации (далее – План взаимодействия). В течение трёх рабочих дней довести указанный План до сведения администрации городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края.

3. Определить администрацию Солнечного муниципального района Хабаровского края уполномоченным органом по разработке Плана взаимодействия с администрацией городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края для реализации принятого решения о реорганизации (далее – План взаимодействия). В течение трёх рабочих дней довести указанный План до сведения администрации городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края.

Председатель Совета депутатов

А.В. Райляв

Глава городского поселения

К.С. Вохмина

ВОПРОС — ОТВЕТ**Вопрос:**

В квитанциях у ООО «Шелтэк» в тарифах на отопление стоят две строки «Население» и «Иное» к которым относятся гаражи. Можно ли выделить гаражи в отдельную категорию с соответствующими тарифами?

Жители п. Солнечный

Ответ:

Государственное регулирование цен (тарифов) осуществляется в соответствии с принципами регулирования, предусмотренными Федеральным законом «О теплоснабжении» от 27.07.2010 № 190-ФЗ (далее - Закон 190-ФЗ), Основами ценообразования в сфере теплоснабжения (далее - Основы ценообразования №1075), Правилами регулирования цен (тарифов) в сфере теплоснабжения, утверждёнными постановлением Правительства Российской Федерации от 22.10.2012 № 1075, а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере теплоснабжения.

Действующее законодательство в сфере теплоснабжения не предусматривает установление тарифов для отдельных категорий потребителей, а именно «Гаражи».

Тарифы на тепловую энергию для потребителей общества с ограниченной ответственностью «Шелеховский теплоэнергетический комплекс» в городском поселении «Рабочий посёлок Солнечный» установлены на 2025 год постановлением комитета от 13.12.2023 №43/65 (в редакции от 04.12.2025) в размере 4612,44 руб./Гкал (без НДС), 5534,93 руб./Гкал (с НДС 20%), со снижением к действующему на 31.12.2024 на 4,7%.

При определении размера платы населения за отопление учитывается предельный максимальный тариф на тепловую энергию, установленный постановлением губернатора Хабаровского края от 24.12.2024 №100, в размере (с НДС 20%): с 01.01.2025 по 30.06.2025 - 2947,69 руб./Гкал, с 01.07.2025 по 31.12.2025 - 3089,18 руб./Гкал.

А. Сидорова, председатель комитета по ценам и тарифам Правительства Хабаровского края

СОБРАНИЕ ДЕПУТАТОВ СОЛНЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

РЕШЕНИЕ от 30.07.2025 № 224 р.п. Солнечный

О назначении на муниципальную должность председателя Контрольно-счётной палаты Солнечного муниципального района Хабаровского края

В соответствии со статьей 5 Положения «О наделении Контрольно-счётной палаты Солнечного муниципального района Хабаровского края правами юридического лица», утверждённого решением Собрании депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края от 16.09.2021 № 325, и статьей 94 Регламента Собрании депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края, утверждённого решением Собрании депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края от 19.12.2012 № 67, руководствуясь Уставом Солнечного муниципального района, Собрание депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края

РЕШИЛО:

1. Назначить Быструшкину Наталью Александровну на муниципальную должность председателя Контрольно-счётной палаты Солнечного муниципального района Хабаровского края с 11 августа 2025 года.

2. Настоящее решение опубликовать в газете «Солнечный меридиан», сетевом издании «Официальный интернет-портал нормативных правовых актов Хабаровского края (laws.khv.gov.ru)», разместить на официальном сайте администрации Солнечного муниципального района Хабаровского края в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3. Настоящее решение вступает в силу со дня его подписания.

Председатель Собрании депутатов С.В.Арбузников

СОБРАНИЕ ДЕПУТАТОВ СОЛНЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

РЕШЕНИЕ от 30.07.2025 № 225 р.п. Солнечный

О реорганизации администрации Солнечного муниципального района Хабаровского края в форме слияния с администрациями поселений, входящих в состав Солнечного муниципального района Хабаровского края.

В соответствии со статьями 57-60 Гражданского кодекса Российской Федерации, статьями 12, 13 Федерального закона от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», в целях реализации положений Закона Хабаровского края от 26.05.2025 № 64 «О преобразовании поселений, входящих в состав Солнечного муниципального района Хабаровского края, путём их объединения во вновь образованное муниципальное образование Хабаровского края и наделения его статусом муниципального округа», руководствуясь также решениями городского и сельских поселений Солнечного муниципального района Хабаровского края «О реорганизации администрации поселения в форме слияния с администрацией Солнечного муниципального района Хабаровского края и администрациями поселений, входящих в состав Солнечного муниципального района Хабаровского края» Собрание депутатов Солнечного муниципального района Хабаровского края

РЕШИЛО:

1. Реорганизовать администрацию Солнечного муниципального района Хабаровского края в форме слияния с администрацией городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения «Посёлок Амгунь» Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией Берёзовского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения «Посёлок Горин» Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией Горненского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией Дукинского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения «Посёлок Джамку» Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения «Село Кондон» Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией Харпичанского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией Хурмулинского сельского поселения Солнечного муниципального района Хабаровского края, администрацией сельского поселения «Село Эворон» Солнечного муниципального района Хабаровского края во вновь образуемую администрацию Солнечного муниципального округа Хабаровского края.

2. Определить администрацию Солнечного муниципального района Хабаровского края уполномоченным органом на направление в регистрирующий орган уведомления о начале процедуры реорганизации юридических лиц, указанных в пункте 1 настоящего решения, и опубликование уведомления о реорганизации.

3. Возложить обязанности по проведению всех необходимых мероприятий, связанных с реорганизацией юридических лиц, указанных в пункте 1 настоящего решения, на администрацию Солнечного муниципального района Хабаровского края.

4. Администрации Солнечного муниципального района Хабаровского края уведомить регистрирующий орган в порядке, установленном федеральным законодательством, о принятии настоящего решения, а также осуществить иные необходимые юридические действия, связанные с указанной реорганизацией.

5. Определить, что для реализации настоящего решения администрация Солнечного муниципального района Хабаровского края вправе принимать муниципальные правовые акты, обязательные для исполнения главами и служащими администраций поселений, подлежащих реорганизации в форме слияния.

6. Обнародовать настоящее решение посредством официального опубликования в газете «Солнечный меридиан», сетевом издании «Официальный интернет-портал нормативных правовых актов Хабаровского края (laws.khv.gov.ru)», разместить на официальном сайте администрации Солнечного муниципального района Хабаровского края в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

7. Настоящее решение вступает в силу после его официального опубликования.

Председатель Собрании депутатов С.В. Арбузников

Глава муниципального района С.В. Семёнов

ДЕНЕЖНОЕ
ДОВОЛЬСТВИЕ

от 1 405 000₽

единовременно при
заключении контракта

от 210 000₽ до 400 000₽

ежемесячное денежное
довольствие в зоне
СВО

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 122 ДОБРОВОЛЕЦ27. РФ

21:55 Политпрайм (16+)	18:05 Можно я зайду 15.08.25 (16+)
22:55 Мы вместе 14.08.25	18:25 Место происшествия. Итоги недели (16+)
23:05 Новости (16+)	19:00 Новости недели (16+)
23:45 Место происшествия (16+)	19:50 Лето в городе (12+)
23:55 Коп 1. (16+)	19:50 Киношники (16+)
01:50 Новости (16+)	21:35 Новости недели (16+)
02:20 Место происшествия (16+)	22:25 Место происшествия. Итоги недели (16+)
02:30 Политпрайм (16+)	22:55 Падающая звезда (16+)
03:20 Мы вместе 14.08.25	00:45 Новости недели (16+)
03:30 Новости (16+)	01:25 Место происшествия. Итоги недели (16+)
04:00 Место происшествия (16+)	01:55 На рыбалку 17.08 (16+)
04:05 Политпрайм (16+)	02:20 Тартарен из Тараскона. (16+)
05:00 Зеленый сад 02.08.25	04:40 Место происшествия. Итоги недели (16+)
05:30 Парфюмерша -3. (16+)	05:05 Новости недели (16+)
06:15 Место происшествия (16+)	05:45 Место происшествия. Итоги недели (16+)
06:20 Новости (16+)	06:15 Лето в городе (12+)
06:55 Конец вещания	06:15 Больше, чем любовь (16+)

Пятница, 15 августа	07:00 Утро с Губернией (0+)
08:55 Лето в городе (12+)	08:15 Королева (12+)
09:10 Парфюмерша -3. (16+)	09:55 Лето в городе (12+)
10:10 Утро с Губернией повтор (0+)	10:00 Новости недели (16+)
11:10 Лето в городе (12+)	10:45 Тартарен из Тараскона. (16+)
11:15 Новости (16+)	13:25 Зеленый сад 16.08 (0+)
11:55 Политпрайм (16+)	14:00 Школа здоровья (16+)
12:55 Школа здоровья (16+)	15:00 Новости недели (16+)
14:50 Лето в городе (12+)	15:45 Мы вместе 14.08.25 (16+)
15:00 Новости дневной выпуск (16+)	15:55 Большой скачок. (16+)
15:15 Большой скачок. (16+)	16:25 Путеводитель по Вселенной. (12+)
15:50 Говорит Губерния (16+)	17:20 На рыбалку 17.08 (16+)
16:45 Новости дневной выпуск (16+)	17:50 Магистраль 17.08.25 (16+)
17:00 Право на правду. (16+)	18:00 Право на правду. (16+)
17:55 Коп 1. (16+)	18:55 Лето в городе (12+)
19:00 Новости (16+)	19:00 Фабрика новостей (16+)
19:40 Место происшествия (16+)	19:50 Место происшествия. Итоги недели (16+)
19:45 Говорит Губерния (16+)	20:25 Развод по собственному желанию (16+)
20:45 Место происшествия (16+)	22:05 Фабрика новостей (16+)
20:50 Новости (16+)	22:55 Место происшествия. Итоги недели (16+)
21:35 Место происшествия (16+)	23:30 На рыбалку (16+)
21:40 Говорит Губерния (16+)	23:55 Парфюмерша -3. (16+)
22:40 Новости (16+)	01:35 Новости недели (16+)
23:20 Место происшествия (16+)	02:15 Место происшествия. Итоги недели (16+)
23:30 Коп 1. (16+)	02:40 Парфюмерша -3. (16+)
00:35 Право на правду. (16+)	04:10 Новости недели (16+)
01:20 Говорит Губерния (16+)	04:50 Место происшествия. Итоги недели (16+)
02:10 Новости (16+)	05:20 Мы вместе 14.08.25 (16+)
02:40 Место происшествия (16+)	05:30 На рыбалку 17.08 (16+)
02:45 Говорит Губерния (16+)	05:55 Слово веры 16.08.2025 (12+)
03:35 Новости (16+)	06:15 Зеленый сад 16.08 (0+)
04:05 Место происшествия (16+)	06:45 Живи. Твори. Гори. (0+)
04:10 Говорит Губерния (16+)	06:50 Лето в городе (12+)
05:00 На рыбалку 10.08 (16+)	06:55 Конец вещания
05:30 Парфюмерша -3. (16+)	
06:15 Место происшествия (16+)	
06:20 Новости (16+)	
06:55 Конец вещания	

Среда, 13 августа	07:00 Профилатические работы
15:00 Новости дневной выпуск (16+)	07:35 На рыбалку 10.08 (16+)
15:15 Большой скачок. (16+)	08:05 Зеленый сад 16.08 (0+)
15:50 Говорит Губерния (16+)	08:35 Слово веры 16.08.2025 (12+)
16:45 Новости дневной выпуск (16+)	08:55 Школа здоровья (16+)
17:00 Право на правду. (16+)	09:55 Лето в городе (12+)
17:55 Коп 1. (16+)	10:00 Путеводитель по Вселенной. (12+)
19:00 Новости (16+)	11:00 Притворщики. (16+)
19:40 Место происшествия (16+)	12:50 От печали до радости. (16+)
19:45 Говорит Губерния (16+)	16:40 Право на правду. (16+)
20:45 Место происшествия (16+)	17:35 Большой скачок. (16+)
20:50 Новости (16+)	
21:35 Место происшествия (16+)	
21:40 Говорит Губерния (16+)	
22:40 Новости (16+)	
23:20 Место происшествия (16+)	
23:30 Коп 1. (16+)	
00:35 Право на правду. (16+)	
01:20 Говорит Губерния (16+)	
02:10 Новости (16+)	
02:40 Место происшествия (16+)	
02:45 Говорит Губерния (16+)	
03:35 Новости (16+)	
04:05 Место происшествия (16+)	
04:10 Говорит Губерния (16+)	
05:00 На рыбалку 10.08 (16+)	
05:30 Парфюмерша -3. (16+)	
06:15 Место происшествия (16+)	
06:20 Новости (16+)	
06:55 Конец вещания	

Суббота, 16 августа	07:00 Утро с Губернией (0+)
09:00 Школа здоровья (16+)	07:35 На рыбалку 10.08 (16+)
09:10 Парфюмерша -3. (16+)	08:05 Зеленый сад 16.08 (0+)
10:10 Утро с Губернией повтор (16+)	08:35 Слово веры 16.08.2025 (12+)
11:10 Новости (16+)	08:55 Школа здоровья (16+)
11:50 Говорит Губерния (16+)	09:55 Лето в городе (12+)
12:45 Мы вместе 07.08.25	10:00 Путеводитель по Вселенной. (12+)
13:00 Хамелеон (16+)	11:00 Притворщики. (16+)
15:00 Новости дневной выпуск (16+)	12:50 От печали до радости. (16+)
15:15 Большой скачок. (16+)	16:40 Право на правду. (16+)
15:50 Говорит Губерния (16+)	17:35 Большой скачок. (16+)
16:45 Новости дневной выпуск (16+)	
17:00 Большой скачок. (16+)	
17:50 Коп 1. (16+)	
18:50 Лето в городе (12+)	
19:00 Новости (16+)	
19:40 Место происшествия (16+)	
19:45 Политпрайм (16+)	
20:45 Мы вместе 14.08.25	
20:55 Место происшествия (16+)	
21:00 Новости (16+)	
21:50 Место происшествия (16+)	

Программы телевидения переданы tv-soft.com. Возможны изменения

Понедельник, 11 августа	05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости
09.10 Модный приговор 0+	09.55 Жить здорово! 16+
10.00 Жить здорово! 16+	10.50, 12.10, 01.40, 03.05
Подкаст.Лаб 16+	13.40 «На разрыв сердца» 16+
14.30, 15.10 «Пираты ХХ Века» 12+	16.15 Давай поженимся! 16+
17.05 Мужское/Женское 16+	18.20 «Ищейка» 16+
19.20 Информационный канал 16+	21.00 Время
21.45 «Чистые руки» 16+	22.40 «Доктор Преображенский» 16+
23.40 Большая игра 16+	00.45 Время героев 16+
Вторник, 12 августа	05.00 Доброе утро 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости
09.05 Модный приговор 0+	09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 17.15, 18.20	Информационный канал 16+
14.45, 15.05 Давай поженимся! 16+	16.20 Мужское/Женское 16+
18.40 «Ищейка» 16+	19.40 «Большая игра» 16+
21.00 Время	21.45 «Чистые руки» 16+
22.45 «Доктор Преображенский» 16+	23.45 Большая игра 16+
00.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	
Среда, 13 августа	05.00 Доброе утро 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости
09.05 Модный приговор 0+	09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 17.15, 18.20	Информационный канал 16+
14.45, 15.05 Давай поженимся! 16+	16.20 Мужское/Женское 16+
18.40 «Ищейка» 16+	19.40 «Большая игра» 16+
21.00 Время	21.45 «Чистые руки» 16+
22.45 «Доктор Преображенский» 16+	23.45 Большая игра 16+
00.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	
Четверг, 14 августа	05.00 Доброе утро 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00	Новости
09.05 Модный приговор 0+	09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 17.15, 18.20	Информационный канал 16+
14.45, 15.05 Давай поженимся! 16+	16.20 Мужское/Женское 16+
18.40 «Ищейка» 16+	19.40 «Большая игра» 16+
21.00 Время	21.45 «Чистые руки» 16+
22.45 «Доктор Преображенский» 16+	23.45 Большая игра 16+
00.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	
Пятница, 15 августа	05.00 Доброе утро 0+
09.00	Новости
09.15 Модный приговор 0+	10.05 Жить здорово! 16+
10.55 Информационный канал 16+	16.15 Давай поженимся! 16+
17.05 Мужское/Женское 16+	18.00 Вечерние новости
18.40 «Ищейка» 16+	19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время	21.45 Что? Где? Когда? 16+
22.45 «Шерлок и дочь» 16+	23.35, 01.20 Подкаст.Лаб 16+
Суббота, 16 августа	06.00 Доброе утро. 12+
09.45 Слово пастыря 0+	10.00, 12.00
10.15 «Цой-» Кино» 16+	11.05 Играем свадьбу! 12+
12.15 «Властины неба». 12+	13.25 Они выбрали-Родину 16+
14.05 «Испытательный срок». 12+	16.00, 21.35 Сегодня вечером 16+
18.00 Вечерние новости	

18.20 Шансон года 12+	21.00 Время
23.25 «Аниматор». 16+	01.20 Подкаст.Лаб 16+
Воскресенье, 17 августа	06.00, 10.00, 12.00
Новости	06.10, 00.00 Подкаст.Лаб 16+
06.40 Играй, гармонь любимая! 12+	07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+	09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. 12+	10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+	12.15 «MONEYпуляторы. От звонка до звонка» 16+
13.25 «Гори, гори, моя звезда». 0+	15.10 «Человек с бульвара Капуцинов» 12+
17.05 «Достояние республики». 12+	18.00 Вечерние новости
19.00 Перепои звезду 12+	21.00 Время
23.00 «Триггер» 16+	

РОССИЯ 1

Понедельник, 11 августа	05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести
09.30, 11.30, 21.10	Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+	12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 01.40, 03.30 «Тайны следствия» 16+	17.00 Малахов 16+
21.30 «Спасская» 16+	23.35 «Анна медиум» 16+
04.00 «Шаповалов» 16+	

Вторник, 12 августа	05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести
09.30, 11.30, 21.10	Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+	12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 01.40, 03.30 «Тайны следствия» 16+	17.00 Малахов 16+
21.30 «Спасская» 16+	23.35 «Анна медиум» 16+
04.00 «Шаповалов» 16+	

Среда, 13 августа	05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести
09.30, 11.30, 21.10	Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+	12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 01.40, 03.30 «Тайны следствия» 16+	17.00 Малахов 16+
21.30 «Спасская» 16+	23.35 «Анна медиум» 16+
04.00 «Шаповалов» 16+	

Четверг, 14 августа	05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести
09.30, 11.30, 21.10	Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+	12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 01.40, 03.30 «Тайны следствия» 16+	17.00 Малахов 16+
21.30 «Спасская» 16+	23.35 «Анна медиум» 16+
04.00 «Шаповалов» 16+	

Пятница, 15 августа	05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00	Вести
09.30, 11.30, 21.10	Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+	12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 «Тайны следствия» 16+	17.00 Малахов 16+
21.30 Ну-ка, все вместе!	Народный кастинг 12+
23.40 «Сломанные судьбы» 12+	03.15 «Сюрприз для любимого» 12+

Суббота, 16 августа	05.00 Утро России. 12+
08.00 Вести. Местное время.	08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+	09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+	11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести	

11.30 Наши. Военкоры 12+	12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+	14.30, 20.50 Вести. Местное время
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+	17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 «Чужой ребёнок» 16+	00.40 «Хрустальное счастье» 12+

Воскресенье, 17 августа	05.20, 02.45 «Самая любимая» 12+
07.20 В кругу друзей 12+	08.00 Вести. Местное время.
08.35 Когда все дома 12+	09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+	11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести	11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+	13.00 Судьба человека 12+
14.30 Вести. Местное время	15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+	22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.05 «Блестящей жизни лепесток» 12+	



Понедельник, 11 августа	05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20
Сегодня	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «Зимородок» 16+	16.45 ДНК 16+
20.00 «Тверская» 16+	23.40 «Лихач» 16+
03.30 «Шахта» 16+	

Вторник, 12 августа	05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20
Сегодня	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «Зимородок» 16+	16.45 ДНК 16+
20.00 «Тверская» 16+	23.40 «Лихач» 16+
03.30 «Шахта» 16+	

Среда, 13 августа	05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20
Сегодня	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «Зимородок» 16+	16.45 ДНК 16+
20.00 «Тверская» 16+	23.40 «Лихач» 16+
03.30 «Шахта» 16+	

Четверг, 14 августа	05.00, 08.25, 10.35 «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.20
Сегодня	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «Зимородок» 16+	16.45 ДНК 16+
20.00 «Тверская» 16+	23.40 «Лихач» 16+
03.30 «Шахта» 16+	

Пятница, 15 августа	05.00 «Морские дьяволы» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	

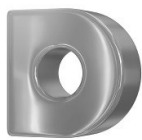
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	Сегодня
08.25, 10.35 «Морские дьяволы» 16+	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «Зимородок» 16+	16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+	20.00 «Тверская» 16+
23.30 Своя правда 16+	01.20 «Черный город» 16+
03.00 «Шахта» 16+	

Суббота, 16 августа	05.15 «Дельта» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00	Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+	09.25 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+	11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+	13.00 «Зимородок» 16+
16.20 ЧП. Расследование 16+	17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+	19.40 «Тверская» 16+
21.45 «Тень звезды» 16+	23.35 «Отпуск по ранению» 16+
02.50 «Шахта» 16+	

Воскресенье, 17 августа	04.50 «Дельта» 16+
07.20 Игры разумов 0+	08.00, 10.00, 16.00, 19.00
Сегодня	08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+	11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+	13.00 «Зимородок» 16+
16.20 ЧП. Расследование 16+	17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+	19.40 Основано на реальных событиях 16+
23.35 Звезды сошлись 16+	01.05 «Дикари» 16+
02.55 «Шахта» 16+	



Понедельник, 11 августа	
07:00	Утро с Губернией (0+)
09:00	Школа здоровья (16+)
09:10	Парфюмерша -2. (16+)
10:10	Утро с Губернией повтор (0+)
11:10	Лето в городе (12+)
11:15	Слово веры (12+)
11:35	Мы вместе 07.08.25
11:45	Школа здоровья (16+)
12:45	Любовь вне конкурса. (16+)
14:30	На рыбалку 10.08 (16+)
15:00	Новости дневной выпуск (16+)
15:15	Лето в городе (12+)
15:20	Большой скачок. (16+)
15:55	Секретные материалы. (16+)
16:40	Новости дневной выпуск (16+)
16:55	Больше, чем любовь (16+)
17:50	Коп 1. (16+)
18:50	Лето в городе (12+)
19:00	Новости (16+)
19:40	Место происшествия (16+)
19:45	Говорит Губерния (16+)
20:45	Место происшествия (16+)
20:50	Новости (16+)
21:35	Место происшествия (16+)
21:40	Говорит Губерния (16+)
22:40	Новости (16+)
23:20	Место происшествия (16+)
23:30	Коп 1. (16+)
00:35	Право на правду. (16+)
01:20	Место происшествия (16+)
01:25	Говорит Губерния (16+)
02:15	Место происшествия (16+)
02:20	Новости (16+)
02:50	Место происшествия (16+)
02:55	Говорит Губерния (16+)
03:45	Новости (16+)
04:20	Мы вместе 07.08.25
04:30	Место происшествия (16+)
04:35	Говорит Губерния (16+)
05:25	Парфюмерша -2. (16+)
06:10	Место происшествия (16+)

**Понедельник, 11 августа**

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.20 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.00 «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.00 «Порча» 16+
12.55, 01.00 «Знахарка» 16+
13.30, 01.25 «Верну любимого» 16+
14.05, 01.55 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 **«Вероника» 16+**
19.00 **«Выбор сердца» 16+**
04.00 6 кадров 16+

Вторник, 12 августа

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.20, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.20, 02.30 Тест на отцовство 16+
10.30, 23.15 «Понять. Простить» 16+
11.40, 00.15 «Порча» 16+
12.55, 01.00 «Знахарка» 16+
13.30, 01.35 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.05 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 **«Больше, чем прикосновение» 16+**
19.00 **«Одноклассники. Бывших не бывает» 16+**
04.10 6 кадров 16+

Среда, 13 августа

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.20 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.00 «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.00 «Порча» 16+
12.55, 01.00 «Знахарка» 16+
13.30, 01.25 «Верну любимого» 16+
14.05, 01.55 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 **«Постучись в мою калитку» 16+**
19.00 **«Верная жена» 16+**
04.00 6 кадров 16+

Четверг, 14 августа

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.25 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.05 «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.05 «Порча» 16+
12.55, 01.05 «Знахарка» 16+
13.30, 01.30 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.00 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 **«Ты в моём сердце» 16+**
19.00 **«Вальс цветов» 16+**
04.05 6 кадров 16+

Пятница, 15 августа

06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.25 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.25 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.10 «Понять. Простить» 16+
11.55, 00.10 «Порча» 16+
13.00, 01.05 «Знахарка» 16+
13.35, 01.30 «Верну любимого» 16+
14.10, 02.00 «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 **«Переворот» 16+**
19.00 **«Тест на материнство» 16+**
04.05 6 кадров 16+
06.05 **«Тайные мечты Алисы» 16+**

Суббота, 16 августа

06.30 **«Тайные мечты Алисы» 16+**
10.00 **«Большое небо» 16+**
23.05 **«Рыбка по имени Люба» 16+**
02.40 6 кадров 16+
02.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+
06.05 **«Чары любви» 16+**

Воскресенье, 17 августа

06.30 **«Чары любви» 16+**
10.00 **«Цыганка» 16+**
22.15 **«Невеста поневоле» 16+**
02.00 6 кадров 16+
02.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+

**Понедельник, 11 августа**

06.30 «Престольный праздник» 16+
07.20 **«Мелодия на два голоса» 12+**
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Диалоги о животных 16+
10.55 **«Цирк приехал» 16+**
12.00 «Львиная доля» 16+
12.45 «Забывшее ремесло» 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35 Спектакль «Двенадцатая ночь» 16+
16.15 Сказки из глины и дерева. 16+

16.30 Энциклопедия загадок 16+
17.15, 00.45 Шедевры русской музыки 16+
18.10, 02.25 «Запечатленное время» 16+
18.40 Academia 16+
19.45 Неизвестные маршруты России 16+
20.25 Спокойной ночи, малыши!
20.40 К 90-летию со дня рождения Олега Табакова. «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах» 16+
21.20 Спектакль «Последняя жертва» 16+
00.00 **«Курсанты» 0+**
01.40 Искатели 16+

Вторник, 12 августа

06.30 Энциклопедия загадок 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 16.30 «До начала истории» 16+
08.05 **«Последний рейс «Альбатроса» 0+**
09.15, 19.45 Неизвестные маршруты России 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Диалоги о животных 16+
10.55 **«Цирк приехал» 16+**
12.45, 02.40 «Забывшее ремесло» 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35 Спектакль «Последняя жертва» 16+
16.15 Сказки из глины и дерева. 16+
17.15, 00.50 Шедевры русской музыки 16+
18.15 «Запечатленное время». 16+
18.40 Academia 16+
20.25 Спокойной ночи, малыши!
20.40 К 90-летию со дня рождения Олега Табакова. «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах» 16+
21.20 Спектакль «Кабала святош» 16+
23.35 «Пермь. Особняк Грибушина» 16+
00.00 **«Курсанты» 0+**
01.50 Искатели 16+

Среда, 13 августа

06.30 Энциклопедия загадок 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 16.30 «До начала истории» 16+
08.05 «Последний рейс «Альбатроса» 0+
09.15, 19.45 Неизвестные маршруты России 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Диалоги о животных 16+
10.55 **«Цирк приехал» 16+**
12.00 «Храм детства Натальи Дуровой» 16+
12.45 «Забывшее ремесло» 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35 Спектакль «Кабала святош» 16+
15.50 «Пермь. Особняк Грибушина» 16+
17.15, 00.45 Шедевры русской музыки 16+
18.10, 02.25 «Запечатленное время». 16+
18.40 Academia 16+
20.25 Спокойной ночи, малыши!
20.40 К 90-летию со дня рождения Олега Табакова. «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах» 16+
21.20 Спектакль «Амадей» 16+
00.00 **«Курсанты» 0+**
01.40 Искатели 16+

Четверг, 14 августа

06.30 Энциклопедия загадок 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 16.30 «До начала истории» 16+
08.05 **«Последний рейс «Альбатроса» 0+**
09.15, 19.45 Неизвестные маршруты России 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Диалоги о животных 16+
10.55 **«Фантазии Веснухина» 0+**
12.00 «Ноев ковчег» Степана Исаакяна 16+
12.45 «Забывшее ремесло» 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35 Спектакль «Амадей» 16+
16.15 Сказки из глины и дерева. Дымковская игрушка 16+
17.15, 00.45 Шедевры русской музыки 16+
18.40 Academia 16+
20.25 Спокойной ночи, малыши!
20.40 К 90-летию со дня рождения Олега Табакова. «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах» 16+
21.20 **«Обыкновенная история» 0+**
00.00 **«Курсанты» 0+**
02.00 Искатели 16+

Пятница, 15 августа

06.30 Энциклопедия загадок 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 16.30 «До начала истории» 16+
08.05 **«Последний рейс «Альбатроса» 0+**
09.15 Неизвестные маршруты России 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 16+
10.15 Диалоги о животных 16+
10.55 **«Фантазии Веснухина» 0+**

12.00 К 100-летию со дня рождения Радия Погодина. Писатели нашего детства 16+
12.45 «Забывшее ремесло» 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35 Спектакль «Сублимация любви» 16+
15.35 «Человек всемогущий? Манипуляции природой» 16+
17.15 «Казань. Дом Шагиля» 16+
17.40 **«Римский-Корсаков» 0+**
19.50 Искатели 16+
20.40 К 90-летию со дня рождения Олега Табакова. «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах» 16+
21.15 **«Шумный день» 6+**
22.50 Большой балет-2024 г. ФИНАЛ 16+
00.55 **«Большие деревья» 12+**
02.25 Мультфильмы 16+

Суббота, 16 августа

06.30 «Сопровителение русского француза» 16+
07.05 Мультфильмы 16+
08.30 Классная тема! 16+
08.55 **«Мы с вами где-то встречались» 0+**
10.30 Большой балет-2024 г. ФИНАЛ 16+
12.35 «Как выжить в дикой природе» 16+
13.25 **«Шумный день» 6+**
15.05 «Рецепты счастья» 16+
16.10 Линия жизни 16+
17.00 **«Екатерина Воронина» 12+**
18.35 «Цена освобождения Европы» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Спектакль «Сублимация любви» 16+
21.45 **«Джейн Эйр» 12+**
23.25 Клуб Шаболовка 37. Дмитрий Маликов и Sol Karibe 16+
00.30 **«Римский-Корсаков» 0+**
02.20 Мультфильмы 16+

Воскресенье, 17 августа

06.30 Библиейский сюжет 16+
07.05 Мультфильмы 16+
08.30 Классная тема! 16+
08.55 **«Принц и нищий» 0+**
10.15 «Алмазная грань» 16+
10.55 90 лет со дня рождения Олега Табакова. Эпизоды 16+
11.35 **«Красавец-мужчина» 0+**
13.45 «Дикие и домашние» 16+
14.40 Мультфильмы 16+
15.35 К 250-летию Большого театра России «Легендарные голоса. Александр Ведерников» 16+
16.15, 00.55 «Полёт над Мурманском» 16+
17.10 **«Визит дамы» 0+**
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Спектакль «Юбилей ювелира» 16+
21.20 **«Молодой Каруз» 16+**
22.40 Киноескоп 16+
23.20 **«Мы с вами где-то встречались» 0+**
01.50 «Как выжить в дикой природе» 16+
02.40 Мультфильмы 16+

**Понедельник, 11 августа**

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.40 **«Железный лес» 12+**
10.40, 04.15 «Назад в СССР» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50, 02.45 **«Я знаю твои секреты. Дыхание смерти» 12+**
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 **«Марлен» 16+**
17.20 Фактор безопасности 12+
18.10, 00.30 Петровка, 38 16+
18.20 **«Пианистка» 12+**
22.35 10 самых... 16+
23.05 Знак качества 16+
00.40 «Тайная комната» 16+
01.25 «Неидеальные звёзды» 16+
02.05 «Следствие ведет КГБ» 16+
05.25 Москва резиновая 16+

Вторник, 12 августа

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.40 **«Железный лес» 12+**
10.40, 04.15 «Назад в СССР» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 02.45 **«Я знаю твои секреты. Дыхание смерти» 12+**
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 **«Марлен» 16+**
17.00 «Русские тайны» 16+
18.10, 00.30 Петровка, 38 16+
18.20 **«Пианистка-2» 16+**
22.35 10 самых... 16+
23.05 «Звездные семьи» 16+
00.00 События. 25-й час
00.40 «Суд истории» 16+
01.25 Хроники московского быта 16+
02.05 «Смерш» 16+
05.25 Москва резиновая 16+

Среда, 13 августа

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.40 **«Игра с тенью» 12+**
10.40, 04.15 «Назад в СССР» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 02.45 **«Я знаю твои секреты. Белый рыцарь» 12+**

13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 **«Марлен» 16+**
17.00 «Русские тайны» 16+
18.10, 00.30 Петровка, 38 16+
18.20 **«Пианистка-3» 16+**
22.35 10 самых... 16+
23.05 Прощание 16+
00.00 События. 25-й час
00.40 «Дорогие товарищи» 16+
01.25 Знак качества 16+
02.05 Мифы о еде 16+
05.30 Москва резиновая 16+

Четверг, 14 августа

06.00 Настроение 12+
08.15, 05.30 Смех, дрожь и видео 16+
08.40 **«Игра с тенью» 12+**
10.40, 04.15 «Назад в СССР» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.55, 02.45 **«Я знаю твои секреты. Белый рыцарь» 12+**
13.50, 05.00 Мой герой 12+
14.55 Город новостей 16+
15.05 **«Марлен» 16+**
17.00 «Русские тайны» 16+
18.10 **«Змеи и лестницы» 12+**
22.35 10 самых... 16+
23.05 Актёрские драмы 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.40 «Охота на маньяка» 16+
01.25 «90-е» 16+
02.05 «Охота на маньяка» 16+

Пятница, 15 августа

06.00 Настроение 12+
08.10, 11.50 **«Миллионерша» 12+**
11.30, 14.30, 17.50 События
12.35 **«Красная лента» 16+**
14.50 Город новостей 16+
15.00 **«Марлен» 16+**
17.00 «Русские тайны» 16+
18.10 **«Седьмой гость» 12+**
20.10 **«След тигра» 16+**
22.05 Хорошие песни 12+
23.20 **«Колье Шарлотты» 12+**
02.40 Петровка, 38 16+
02.55 **«Хочу в тюрьму» 12+**
04.30 Актёрские драмы 16+
05.10 «Большое кино» 16+
05.35 Смех, дрожь и видео 16+

Суббота, 16 августа

06.00 Православная энциклопедия 6+
06.30 **«Седьмой гость» 12+**
08.05 **«След тигра» 16+**
10.05 Мифы о еде 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 22.00 События
11.45 Смешите меня семеро 16+
12.35 **«Хочу в тюрьму» 12+**
14.45 **«Колодец забытых желаний» 12+**
18.25 **«Ждите неожиданного» 12+**
22.15, 01.50, 02.30, 03.10 «Русские тайны» 16+
23.00 «90-е» 16+
23.45 «Следствие ведет КГБ» 16+
00.10 «Настоящий детектив» 16+
00.30 «Охота на маньяка» 16+
03.50, 04.15, 04.45, 05.10 10 самых... 16+
05.35 Петровка, 38 16+

Воскресенье, 17 августа

05.45 «Змеи и лестницы» 12+
09.10, 03.45 «Невидимый поединок» 16+
10.00, 11.45 **«Колье Шарлотты» 12+**
11.30, 14.30, 00.25 События
14.45 «Дорогие товарищи» 16+
15.35 «Охота на маньяка» 16+
16.20 «90-е» 16+
17.15 **«Не в деньгах счастье» 12+**
20.55 **«Не в деньгах счастье-2» 12+**
00.40 Петровка, 38 16+
00.50 **«Колодец забытых желаний» 12+**
04.25 «Роковой курс» 16+
05.20 «Русские тайны» 16+

**Понедельник, 11 августа**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05 **«Свои» 16+**
08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко 12+
08.40 Знание-сила 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 01.55, 02.35, 03.15, 03.50, 04.20 **«След» 16+**
22.20, 00.30 **«Великолепная пятёрка» 16+**
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Вторник, 12 августа

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05 **«Свои» 16+**
06.40, 07.05, 07.35, 08.05 Страна советов 16+
08.40 Знание-сила 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 19.45, 20.40, 21.25, 01.55, 02.35, 03.15, 03.50, 04.20 **«След» 16+**
22.20, 00.30 **«Великолепная пятёрка» 16+**
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Среда, 13 августа

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25 **«Свои» 16+**
06.00, 06.40, 07.25, 08.15, 09.30, 09.35, 10.25, 11.15, 12.05 **«Свои» 16+**
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 01.55, 02.35, 03.15, 03.50, 04.20 **«След» 16+**
22.20, 00.30 **«Великолепная пятёрка» 16+**
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Четверг, 14 августа

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.50, 07.35, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05 **«Свои» 16+**
08.25 Ваше здоровье! 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 01.55, 02.40, 03.20, 04.00 **«След» 16+**
22.20, 00.30 **«Великолепная пятёрка» 16+**
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Пятница, 15 августа

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.30, 06.10, 06.50, 07.40, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05 **«Свои» 16+**
08.30 Ваше здоровье! 12+
13.30, 14.20, 14.55, 15.45, 16.30, 17.30, 18.05, 19.20, 20.25, 21.35 **«След» 16+**
22.20 **«Великолепная пятёрка» 16+**
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00, 01.40, 02.20 Они потрясли мир 16+
03.00, 03.35, 04.20, 04.55 **«Условный мент» 16+**

Суббота, 16 августа

05.00, 05.30, 06.10, 06.50, 07.35, 08.20, 09.30, 11.35, 12.25, 13.20, 14.05, 15.00, 16.00 **«Условный мент» 16+**
09.00 Страна советов 16+
09.45, 10.40, 16.45, 17.40 **«Условный мент» 16+**
18.35, 19.30, 20.25, 21.20, 22.15, 23.05, 00.00 **«Филин» 16+**
00.50 Светская хроника 16+
01.40, 02.20, 03.05, 03.45, 04.25 **«Филин» 16+**

Воскресенье, 17 августа

05.00, 05.10 **«Филин» 16+**
05.50, 06.30, 07.15, 08.05 **«Пилигрим» 16+**
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко 12+
09.30, 10.30, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.15 **«Боец» 16+**
21.15 **«По прозвищу «Зверь» 16+**
23.05, 00.00, 00.55, 01.35 **«Танкист» 12+**
02.15, 02.55, 03.30, 04.10 **«Последний мент» 16+**

**Понедельник, 11 августа**

07:00 Большой город (16+)
07:35 Актуальное интервью (6+)
07:55 ДВ-Земля приключений. (16+)
08:05 Жить легко (16+)
08:50 Большой город (16+)
09:25 Оружие холодной войны. (16+)
10:10 Актуальное интервью (6+)
10:30 Комсомольское время (16+)
10:50 Актуальное интервью. Комсомольск (16+)
11:00 Тайные механизмы природы 3. (12+)
11:25 Большой город (16+)
12:05 Научные сенсации. (12+)
12:55 Комсомольское время (16+)
13:15 Актуальное интервью. Комсомольск (16+)</



Понедельник, 11 августа

05.10 «Фартовый» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Небесный тихоход» 12+
13.25 «Москва фронту» 16+
е:13.55, 15.05, 17.15, 04.00 «Бухта пропавших дайверов» 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 «Битва за небо. История военной авиации России» 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 «Высокое небо Аллы Дюмениль» 12+
23.55 «За облаками-небо» 12+
01.45 «Дом, в котором я живу» 12+
03.20 «Отечественное стрелковое оружие» 16+

Вторник, 12 августа

05.25 «Бухта пропавших дайверов» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 13.25, 14.25, 15.05, 17.15 «Чужие крылья» 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 «Битва за небо. История военной авиации России» 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 «Им покоряется небо» 12+
01.20 «Наградить (посмертно)» 12+
02.45 «Отечественное стрелковое оружие» 16+
03.35 «Цезарь» 16+

Среда, 13 августа

05.10, 03.35 «Цезарь» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Золотая мина» 12+
12.45, 19.55 По горячим следам 16+
13.25, 15.05, 17.15 Естественный отбор 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 «Битва за небо. История военной авиации России» 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
20.10 «Секретные материалы» 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 «Часовщик» 16+
01.10 «Им покоряется небо» 12+
02.45 «Отечественное стрелковое оружие» 16+

Четверг, 14 августа

05.10 «Цезарь» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 23.15 «Золотая мина» 12+
12.45, 19.55 По горячим следам 16+
13.25, 15.05, 17.15 Естественный отбор 16+

15.00 Военные новости 16+
18.00 «Битва за небо. История военной авиации России» 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
01.55 «Сельский врач» 12+
03.45 «По данным уголовного розыска...» 12+
04.55 «Отечественное стрелковое оружие» 16+

Пятница, 15 августа

05.45 «Подкидыш» 6+
07.20, 09.20, 03.50 «Увольнение на берег» 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.50 «Двойной обгон» 16+
11.45, 13.25, 15.05 «Мираж» 12+
15.00 Военные новости 16+
17.10 «Россия-КНДР. Два берега одной реки» 16+
19.40 «Загадки века» 12+
20.30 «Война миров» 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка+ 12+
00.50 «Легкая жизнь» 12+
02.20 «Королевская регата» 12+

Суббота, 16 августа

05.20 «Вам и не снилось...» 12+
07.05 «Варвара-краса, длинная коса» 6+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт 12+
11.05 Легенды музыки 12+
11.35 Легенды кино 12+
12.30 «Любовь на линии огня». 16+
13.20 «Народный ВПК». «Непотопляемый «Койот» 12+
13.45, 19.25 «Отряд специального назначения» 12+
22.05 «Криминальный отдел» 16+
23.40 «Мираж» 12+
03.20 «Легкая жизнь» 12+
04.50 «Отечественное стрелковое оружие» 16+

Воскресенье, 17 августа

05.40 «Свидетельство о бедности» 12+
07.00, 01.00 «Одинокое плавание» 12+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.45 Легенды армии 12+
11.35 «Москва фронту» 16+
12.05 «Война миров» 16+
12.55 Код доступа 12+
13.50 Улика из прошлого 16+
14.40 Скрытые угрозы 16+
15.35 «Секретные материалы» 16+
16.30 «Загадки века» 12+
17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 «Легенды советского сыска. Годы войны» 16+
23.05 «Двойной обгон» 16+
02.30 «Криминальный отдел» 16+
03.40 «Варвара-краса, длинная коса» 6+



Понедельник, 11 августа

05.00, 18.00, 01.05, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 02.00 Тайны Чапман 16+
20.00 «Звериная ярость» 16+
22.00 Знаете ли вы, что? 16+
23.30 «Шеф под прикрытием» 18+

Вторник, 12 августа

05.00, 18.00, 01.10, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.05 Тайны Чапман 16+
20.00 «Пацан против всех» 16+
22.00 Смотреть всем! 16+
23.30 «Прежде чем я усну» 16+

Среда, 13 августа

05.00, 18.00, 01.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 «Легенды и мифы» 16+
17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+
20.00 «Малышка с характером» 16+
22.00 Безумные факты 16+
23.30 «Опасный свидетель» 18+

Четверг, 14 августа

05.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Купи-продай 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 03.45 Тайны Чапман 16+
20.00 «Игра Ганнибала» 16+
22.00 Момент в истории 16+
23.30 «Асса» 16+
02.20 «Цой» 16+

Пятница, 15 августа

05.00, 18.00, 03.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
20.00 «Смерть Нации» 16+
21.55 «Смерть Нации-2. Охота» 16+
23.45 «Смерть Нации-3. Изгой Войны» 18+
01.35 «Ветреная река» 18+

Суббота, 16 августа

05.00, 02.35 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 Совбез 16+
16.00 Информационная программа 112 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровольцы 16+
20.00 «Охота на воров» 16+
22.40 «Беглец» 16+
01.00 «Геймер» 18+

Воскресенье, 17 августа

05.00, 23.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 «Легенды и мифы» 16+
13.00 Неизвестная история 16+
14.00 Купи-продай 16+
15.00 Безумные факты 16+
16.00 Информационная программа 112 16+
17.00 «Библиотекарь» 16+
18.55 «Крокодил Данди» 16+
20.45 «Крокодил Данди-2» 16+



ПРИГЛАШАЕМ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ

ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ ДЛЯ ГРАЖДАН,
ЗАКЛЮЧИВШИХ КОНТРАКТ В СОЛНЕЧНОМ РАЙОНЕ

400 000 Р
выплата
от Минобороны

1 000 000 Р
выплата
от Правительства
Хабаровского края

от 210 000 Р
ежемесячная
заработная плата

ОТ СОЛНЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

520 000 Р — единовременная выплата кандидату
при заключении контракта

50 000 Р — премия ЛЮБОМУ по акции
"ПРИВЕДИ ДРУГА"

в Вооружённые силы Российской Федерации

Звоните по телефону (WhatsApp):
8 924 918 28 05
8 914 374 59 94

Адрес: Хабаровский край, Солнечный район, р.п. Солнечный, ул. Ленина, д. 23

Редакция реализует старые газеты оптом

100 рублей (сто штук).

Самовывоз.

Обращаться в здание администрации района
каб. 205 (2 этаж).

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Его теряет помешанный. 9. Искусство вышивания, плетения или вязания, знакомое многим дамам. 10. Человек, ожидающий получения квартиры. 11. Гребной инструмент каноиста. 13. Аркан ковбоя. 14. Покидание альпинистами вершины горы. 17. Кофе, подаваемый в бокале. 18. Первое выступление юного исполнителя. 20. Доктор, герой романа Бориса Пастернака. 24. Морской моллюск, с раковиной, являющийся деликатесом. 26. Крупный тюлень с причудливой пёстрой окраской. 29. То, чем бочку окольцовывают. 30. Река в Западной Европе, впадающая в Северное море. 31. Сосуд, где горячий чай долго не остынет, а холодный квас не станет тёплым. 32. Бурление кипящей воды. 33. Мужская рубашка с застёжкой сбоку на шее.

34. Ящик с кукольным театром на Украине. 35. Девичья фамилия Глюкозы. 36. Система мероприятий по обеспечению гарантированных минимальных достаточных условий жизни человека.

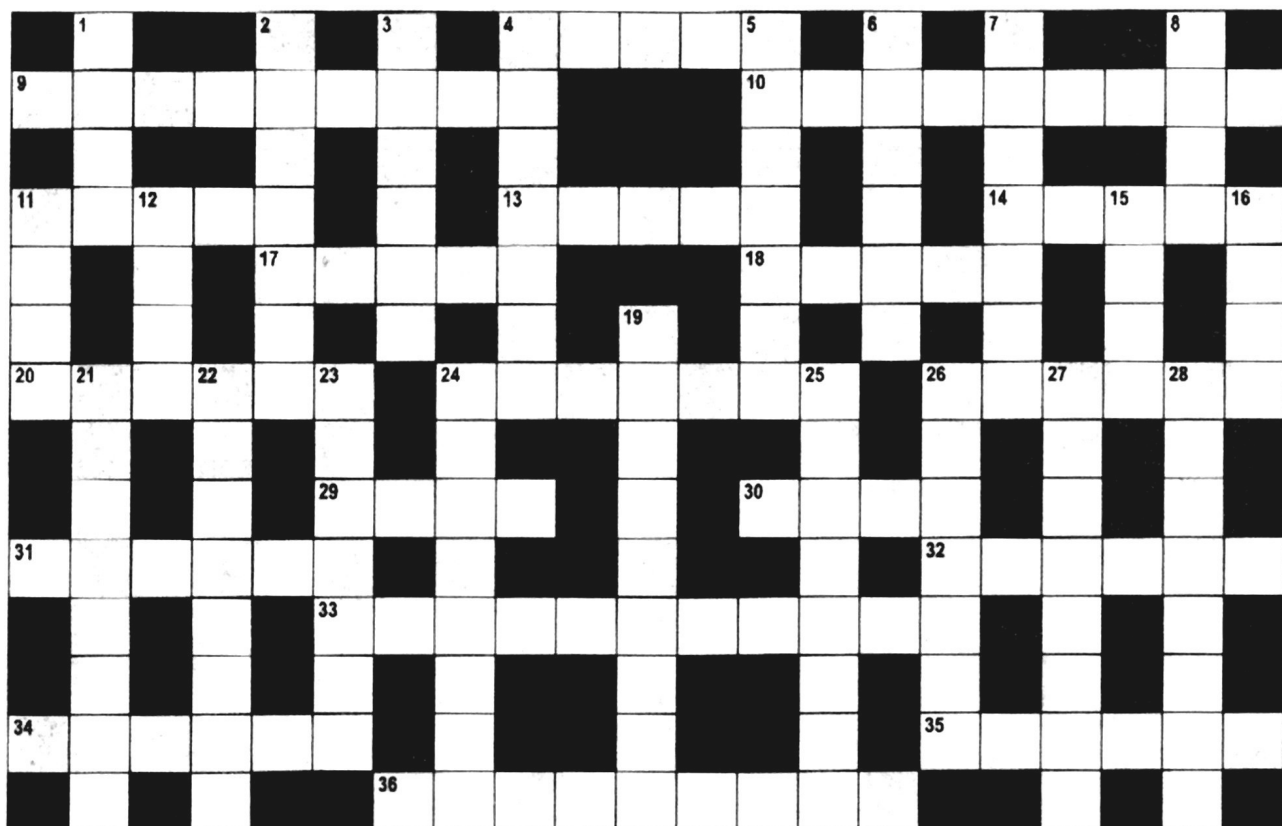
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Нокаут» в исполнении фехтовальщика. 2. Партийный догматик. 3. Способность и возможность управлять судьбами других людей. 4. Каждый из изученных русским физиологом И. Павловым. 5. Девушка в сказках красная, а он - добрый. 6. Бороздки на винтике. 7. Общественная деятельность по оказанию помощи. 8. Причал, убегающий в море. 11. Путешествие на французский манер. 12. Несоблюдение обязательств и всё, что за этим следует. 15. Завязан на галстук. 16. «Отмычка» от двери. 19. Наём транспорта для перевозки. 21. Внутреннее пространство здания устами архитектора. 22. Выплаты на содержание ребёнка. 23. Прибор, просвечивающий яйца для определения их качества. 24. Комфорт уютного гнездышка. 25. Сидит в КПЗ. 26. Крупные пельмени, приготовленные настоящим грузином. 27. Способен разглядеть судьбу по чёрточкам на ладони. 28. Сопратник Ясона в походе.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №30

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Блеф. 10. Уезд. 12. Оверлок. 12. Разгром. 14. Амальгама. 19. Иммигрант. 26. Ленский. 27. Дебет. 29. Наседка. 30. Каа. 31. АМО. 32. Маркиз. 33. Биатлон. 34. Премия. 35. Паваротти. 40. Каменская. 45. Либерал. 46. Кенгуру. 47. Стая. 48. Бука.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Лапа. 3. Форс. 4. Речь. 5. Ёлка. 6. Аква. 7. Арни. 8. Изюм. 9. Прыг. 10. Умка. 11. Зонт. 15. Мензурка. 16. Луковица. 17. Гайка. 18. Медалист. 20. Метафора. 21. Износ. 22. Расспрос. 23. Недоимка. 24. Клемма. 25. Бабаян. 28. Бунт. 35. Питт. 36. Воля. 37. Рябь. 38. Торт. 39. Иглу. 40. Кика. 41. Мона. 42. Неуч. 43. Клуб. 44. Ялик.



Салат из арбуза, малины и мяты



Лёгкий и сочный салат из арбуза, малины и мяты с заправкой из сока лайма и мёда получается очень свежим и оригинальным на вкус. Такой салат лучше всего подавать на десерт. Яркое, освежающее и очень полезное блюдо!

Продукты (на 2 порции):

Арбуз (мякоть) — 400 г.;
Малина свежая — 150 г.;
Мята свежая — 1-2 веточки;
Мёд жидкий — 2 ч. ложки;
Лайм (сок) — по вкусу.

Приготовление:

Мякоть арбуза отделить от кожуры, удалить косточки.

Нарезать мякоть арбуза кубиками. Для заправки салата смешать мёд с соком лайма.

Листья мяты мелко нарезать и добавить к арбузу.

Полить арбуз с мятой половиной заправки.

Аккуратно перемешать.

Разложить салат по порционным тарелкам. В каждую порцию всыпать по горсти малины и полить оставшейся медово-лаймовой заправкой.

Подавать салат из арбуза, малины и мяты сразу же после приготовления.

Греческий салат с фруктами и ягодами



Необычная интерпретация классического греческого салата - с добавлением сочных персиков и ароматных ягод: клубники, малины, ежевики и голубики. Этот яркий микс сочетает свежесть овощей с нежной сладостью сезонных даров природы. В итоге получается лёгкий, освежающий и полезный салат.

Продукты:

Персики — 380 г. (3 шт.);
Клубника — 120 г.;
Малина — 80 г.;
Ежевика — 100 г.;
Голубика — 60 г.;
Огурец свежий — 150 г.;
Помидоры черри — 130 г.;
Фета — 100 г.;
Бasilik свежий — 7-10 г.;
Оливки без косточек — 50 г.;
Масло оливковое — 2 ст. ложки;
Бальзамический крем — 15 г. или по вкусу;
Соль — по вкусу;
Перец чёрный молотый — по вкусу.

Приготовление:

Персики выбираем спелые, сладкие. Ягоды, фрукты и овощи промываем и обсушиваем на бумажных полотенцах.

Огурец нарезаем тонкими пластинками при помощи овощерезки.

Скручиваем ломтики огурцов в рулетики и окунаем в холодную воду со льдом, чтобы они сохранили свою форму.

Персики очищаем от косточек и нарезаем дольками.

Томаты черри разрезаем пополам.

Фету нарезаем кубиками.

Выкладываем овощи, ягоды, оливки, фету и персики секторами или полосками на тарелку.

Для заправки смешиваем оливковое масло и бальзамический крем.

Всыпаем соль и перец.

Перемешиваем до однородности и растворения соли.

Поливаем свежие овощи, ягоды и фрукты заправкой.

Греческий салат с фруктами и ягодами готов.

Фруктовый салат



Салат из свежих фруктов - это хорошее начало дня.

Продукты:

Апельсиновый сок — 1/2 стакана;
Сахар белый — 4-6 ст. л.;
Персики — 8 шт. (1-1,2 кг.);
Малина — 2 стакана (280-300 г.);
Лимонад — 4 стакана.

Приготовление:

Персики очистить и нарезать ломтиками. В большой миске смешать

апельсиновый сок и сахар. Добавить персики и малину.

Разложить фруктовую смесь в 8 небольших пиалок, накрыть и поставить в морозильную камеру для охлаждения (примерно на час).

Минут за 30 до подачи вынуть фруктовый салат из морозильника, дать слегка растаять. Затем залить салат лимонадом и сразу же подавать.

Персики гриль с малиновым соусом



Сочные персики гриль, вкупе с ароматным малиновым сиропом, - это идеальный десерт, который понравится и взрослым, и детям!

Продукты:

Персики (или нектарины) — 5-6 шт.;
Мёд — 1 ч.л.;
Сахар коричневый — 0,5 ч.л.;
Корица молотая — 2 щепотки;
Малина — 150 гр.;
Масло сливочное;
Ром (или коньяк);
Мята свежая — для украшения;
Соль — щепотка.

Приготовление:

Персики промойте в воде, счищая их ворсистый слой. (При желании можно использовать и нектарины.)

Как приготовить персики гриль с малиновым соусом:

разделите каждый плод на две половинки, вынимая из него косточку. Если косточка не вынимается, то просто аккуратно обрежьте её.

Малину выложите в ёмкость и протрите прессом для отварного картофеля. Поместите ёмкость на плиту.

Доведите до кипения и выключите нагрев. Слегка остудите и добавьте мёд, коричневый сахар, молотую корицу и

щепотку соли для подчёркивания вкуса. Аккуратно перемешайте.

Протрите припущенную малину через ситечко. Жмых удалите или сожмите из него морс.

Снова влейте малиновый соус в кастрюлю или сотейник и поместите на плиту. Уварите в течение 5-6 минут до необходимой густоты.

Персики выложите на смазанный сливочным маслом прогретый гриль. Если у вас есть алкоголь: ром, коньяк и т.д., то смажьте им половинки персиков или нектаринов - они помогут сделать гриль-узоры более яркими. Обжарьте фрукты на гриле примерно 2-3 минуты.

Выложите их на тарелки и слегка дайте остыть.

Наполните половинки персиков приготовленным малиновым соусом и подайте к столу, украсив листочками свежей мяты.

По желанию персики гриль с малиновым соусом можно присыпать молотой корицей, какао-порошком или натёртым шоколадом, кокосовой стружкой.

Приятного аппетита!

<https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=47,1427>