

Приамурье

Общественно-политическая газета Комсомольского района

Газета издается с апреля 1949 года

Среда, 7 декабря 2022 года

№ 49 (8456)

(6+)

Цена в розницу свободная

9 декабря — День Героев Отечества

Уважаемые жители Комсомольского района!

День Героев Отечества прочно вошел в нашу жизнь и в наши сердца. И хотя он имеет конкретных адресатов, но касается и каждого из нас. Именно благодаря нашим героям мы имеем возможность жить под мирным небом, с уверенностью смотреть в будущее, гордиться Родиной, историей нашей страны, которая изобилует примерами великих свершений и побед.

По праву настоящими героями мы называем поколение ветеранов Великой Отечественной войны. Поколение, бескорыстно служившее Отечеству и отдавшее жизни за Родину во имя счастливого будущего наших детей и внуков. В каждой российской семье бережно хранят память о своих героях, которые являются для нас образцами мужества и настоящего патриотизма. Их яркий пример вдохновляет россиян на совершение настоящих поступков. Так рождаются герои наших дней.

В этот день мы отдаем дань уважения не только историческому прошлому, но и подвигам, совершенным героями нашего времени. Это мужественные и отважные люди, жизнь которых — яркий пример самоотверженного и бескорыстного служения Родине. Жители Хабаровского края и Комсомольского района по праву гордятся и своими героями: доблестными воинами, самоотверженными тружениками и патриотами. Низкий им поклон и огромная благодарность!

Дорогие земляки! Пусть каждый ваш день будет наполнен трудом на благо Комсомольского района, Хабаровского края и нашей великой страны. Будьте примером для детей и внуков в служении Отечеству! Желаю всем крепкого здоровья, процветания, мира и счастья!

Глава Комсомольского муниципального района
А.В. КОЛОМЫЦЕВ.

Уважаемые военнослужащие, ветераны боевых действий и службы, Герои России!

15 лет назад в нашей стране возродилась традиция чествовать тех, кто проявил себя на полях сражений, кто совершает подвиги в мирной жизни.

Как подчеркивает Президент России Владимир Владимирович Путин: «Их доблесть и мужество отражают волю и характер нашего народа. Этот характер во все времена и эпохи помогал и помогает выстоять в самых трудных испытаниях, укрепить независимость нашего государства, с честью противостоять любому, кто пытался посягнуть на нашу землю».

Для Хабаровского края, где расположены штабы Восточного военного, Дальневосточного пограничного округов, Восточного округа войск национальной гвардии, День Героев Отечества — особенная дата.

Мы бережно храним имена победителей в Великой Отечественной войне, воинов-даманцев и интернационалистов. И до сих пор пополняется их список: сейчас на Стеле Героев Отечества в Хабаровске 204 фамилии.

Само время велит нам быть достойными наших великих предков. Более 9 тысяч дальневосточников-участников спецоперации уже отмечены за мужество и отвагу государственными наградами.

«Никто не забыт и ничто не забыто» — для нас это не просто слова, это руководство к действию.

Имена героев носят учебные заведения, улицы, патристические отряды, парки. Они смотрят на нас с мемориальных досок.

В ближайшее время начнется работа над электронной краевой Книгой памяти участников боевых действий.

В нее войдут имена тех, кто защищал Отечество во время столкновений на КВЖД и Даманском, выполнял интернациональный долг в Афганистане, не дал расколоть страну на Северном Кавказе, боролся с мировым терроризмом в Сирии, противостоял нацизму в ходе специальной военной операции.

Уважаемые жители края! Сегодня мы благодарим всех героев, кто с доблестью и честью выполняет свой долг: воинский, гражданский, профессиональный. Кто не словами, а делом показывает пример служения народу и Родине. Убежден, Победа будет за нами! Желаю всем нам веры, надежды и любви! Ведь любовь к России и Хабаровскому краю — это то, что нас объединяет!

Губернатор
Хабаровского края
М.В. ДЕГТЯРЕВ.

ОТКРЫТИЕ МЕМОРИАЛЬНОЙ ДОСКИ В ЧЕСТЬ ГЕРОЯ

Военнослужащие 12 ГУМО РФ совместно с военным оркестром приняли участие в митинге, посвященном открытию в Парине мемориальной доски в честь старшего лейтенанта Кулика Григория Юрьевича, погибшего при выполнении воинского долга в рамках специальной военной операции.

На митинге присутствовали родственники и друзья погибшего, глава Комсомольского муниципального района, а также представители Законодательной Думы Хабаровского края, администрации школы, юнармейцы и школьный волонтерский отряд «Шаг в будущее».

Свое детство Григорий Кулик провел в военном

городке Комсомольского района, где окончил среднюю школу. Его отец — военнослужащий 12 Главного управления, прошедший путь от рядового до командира роты, — воспитал сына настоящим патриотом. Юноша решил пойти по его стопам и поступил в Черноморское высшее военно-морское училище Нахимова и Красной



Участники торжественного митинга.



Звезды училище имени П.С. Нахимова в городе Севастополе на факультет Ракетного вооружения надводных и подводных кораблей. По его окончании был распределен на службу в Камчатский край в Тихоокеанский флот ВМФ России. 12 сентября 2022 года Григорий погиб при исполнении служебного долга, защищая мирное население Донецкой и Луганской народных республик. Указом Президента Российской Федерации награжден посмертно орденом Мужества.

Выступая на митинге, директор школы Анна Бобкова сказала: «О потерях всегда говорить тяжело и

больно, но когда из жизни уходят совсем молодые, то это тяжело и больно вдвойне. Сегодня мы склоняем головы в память выпускника нашей школы Григория Кулика, но помнить о нем будем всегда».

Собравшиеся почтили память старшего лейтенанта Григория Юрьевича Кулика минутой молчания и возложили цветы к мемориальной доске. Светлая память о нем и его подвиге навсегда останется в сердцах родных и близких, военнослужащих 12 Главного управления, всей страны.

12 Главное управление
Министерства обороны
Российской Федерации.

Уважаемые жители Хабаровского края!

От имени депутатов Законодательной Думы Хабаровского края поздравляю вас с особым государственным праздником — Днем Конституции Российской Федерации!

Главный закон страны, который провозглашает права и свободы человека, гражданский мир и согласие, принят всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. В 2020 году по итогам всенародного референдума в документ внесены изменения.

Новые положения основного закона страны дали старт большой законотворческой работе в регионах, направленной на совершенствование существующих процессов в государственном управлении. В Хабаровском крае при участии экспертов, специалистов, неравнодушных жителей разработан новый Устав, в соответствии с которым выстраивается стратегия развития региона.

Конституция Российской Федерации гарантирует права и свободы жителям 89 равноправных субъектов, включая возвращенные в Российскую Федерацию территории — Донецкую и Луганскую народные республики, Запорожскую и Херсонскую области.

В основе мира и согласия России провозглашены: исторически сложившееся государственное единство, принципы равноправия и самоопределения народов, память предков, передавших нам любовь и уважение к Отечеству, вера в добро и справедливость.

Я благодарю всех, кто своим ежедневным трудом, неравнодушием и инициативами помогает решать важные задачи развития региона, вносит вклад в обеспечение благоустройства территорий и благополучия жителей нашего любимого Хабаровского края.

От всей души желаю вам всегда жить в согласии, достигать больших успехов в любом деле, искренне гордиться принадлежностью к великой державе! Крепкого здоровья, неисчерпаемых жизненных сил и успехов во всех делах на благо нашего великого народа и России!

Ирина ЗИКУНОВА,
председатель Законодательной Думы
Хабаровского края.

Уважаемые жители Комсомольского района!

Поздравляем вас с одним из главных государственных праздников нашей страны — Днем Конституции Российской Федерации!

12 декабря 1993 года — памятная дата в истории нашего государства. В этот день была принята Конституция Российской Федерации, которая отражает многовековой исторический опыт, провозглашает и защищает интересы каждого гражданина и в полной мере раскрывает главные задачи государства, обеспечивает его политическую, экономическую и социальную целостность.

День Конституции Российской Федерации — одна из важнейших дат современной истории. Именно тогда страна встала на новый путь, документально закрепив основы нашего общества.

Как отмечает Президент России Владимир Владимирович Путин: «Наша Конституция убедительно доказала свою эффективность, и еще многие десятилетия она будет оставаться надежным правовым фундаментом страны. Вместе с тем это не застывший свод канонов, а живой, созвучный времени документ. Он обязан быть актуальным, служить

Россия — сильная, независимая и влиятельная держава, каждый житель страны может с гордостью сказать: «Я — гражданин Российской Федерации!».

Чтить основной закон, как и государственные символы своей страны, — значит быть патриотом. Патриотизм, гражданская ответственность начинаются с малого: с заботы о родных и близких, о земляках, о своем селе. Очень важно воспитывать это понимание в подрастающем поколении. Тогда мы сможем быть уверенными в завтрашнем дне, реализовывать новые смелые про-

Уважаемые жители Хабаровского края!

запросам и потребностям людей».

И два года назад, летом 2020-го, вся страна проголосовала за важные преобразования, которые отразили в себе современные тенденции и вместе с тем закрепили традиционные ценности многонационального народа России.

Историческая преемственность, моральные устои общества, социальные и юридические права граждан, баланс ветвей власти — все это прочная основа государства.

И сегодня, когда в мире не утихают попытки «отменить Россию», Конституция — это

екты, развивать и совершенствовать все отрасли хозяйства, сможем жить в сильном правовом государстве с развитым гражданским обществом.

Дорогие земляки! Пусть этот день объединяет нас в стремлении жить в мире и согласии, искренне любить родную землю, делать все возможное для ее процветания.

Желаем всем здоровья, уверенности в завтрашнем дне, счастья, добра, успехов во всех делах на благо нашей великой страны!

Глава Комсомольского
муниципального района
А.В. КОЛОМЫЦЕВ.

еще одно напоминание, что наша сила в единстве, сплоченности и взаимном уважении!

Именно независимость, суверенитет и свободу, закрепленные в основном документе нашего Отечества, сегодня отстаивают наши защитники. И потому Победа непременно будет за нами!

Уважаемые земляки! Желаю вам душевных сил, благополучия и крепкого здоровья! Веры, надежды и любви! Ведь любовь к России и Хабаровскому краю — это то, что нас объединяет!

Губернатор
Хабаровского края
М.В. ДЕГТЯРЕВ.

Постановление администрации сельского поселения «Село Верхняя Эконь»
Комсомольского муниципального района Хабаровского края
от 05.12.2022 №64 с. Верхняя Эконь

«Об опубликовании сведений об избирательном участке для организации досрочных выборов главы сельского поселения «Село Верхняя Эконь» Комсомольского муниципального района Хабаровского края»

В соответствии со статьей 19 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», статьей 20 Избирательного кодекса Хабаровского края, на основании постановления администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 18.01.2013 № 12 «Об образовании избирательных участков на территории Комсомольского муниципального района Хабаровского края» (в редакции постановлений администрации муниципального района от 07.07.2014 № 544, от 29.07.2014 № 600, от 24.06.2016 № 401/1, от 25.10.2016 № 725, от 22.09.2017 № 1111, от 20.04.2018 № 397, от 14.09.2018 № 1033, от 26.07.2019 № 896, от 14.02.2020 № 144, от 18.01.2021 № 27, от 09.02.2021 № 82, от 27.05.2021 № 398, от 01.07.2022 № 540) администрация сельского поселения «Село Верхняя Эконь» Комсомольского муниципального райо-

на Хабаровского края
ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Опубликовать сведения об избирательном участке с указанием его границ, номера, места нахождения участковой комиссии и помещения для голосования для организации досрочных выборов главы сельского поселения «Село Верхняя Эконь» Комсомольского муниципального района Хабаровского края в общественно-политической газете Комсомольского района «Приамурье», в Вестнике нормативных правовых актов сельского поселения «Село Верхняя Эконь» и разместить на официальном сайте органов местного самоуправления сельского поселения «Село Верхняя Эконь» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Контроль за выполнением настоящего постановления оставляю за собой.

И.о. главы сельского поселения
А.С. ДОЛГАЯ.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к постановлению администрации сельского поселения «Село Верхняя Эконь» Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 05.12.2022 № 64

Сведения

об избирательном участке для организации досрочных выборов главы сельского поселения «Село Верхняя Эконь» Комсомольского муниципального района Хабаровского края

Избирательный участок № 566

В границах села Верхняя Эконь, место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования — муниципальное

бюджетное учреждение культуры Дом культуры сельского поселения «Село Верхняя Эконь», расположенный по адресу: с. Верхняя Эконь, ул. Клубная, 7.

Постановление администрации Нижнетамбовского сельского поселения
Комсомольского муниципального района Хабаровского края
от 05.12.2022 №139 с. Нижнетамбовское

«Об опубликовании сведений об избирательном участке для организации досрочных выборов главы Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края»

В соответствии со статьей 19 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», статьей 20 Избирательного кодекса Хабаровского края, на основании постановления администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 18.01.2013 №12 «Об образовании избирательных участков на территории Комсомольского муниципального района Хабаровского края» (в редакции постановлений администрации муниципального района от 07.07.2014 № 544, от 29.07.2014 № 600, от 24.06.2016 № 401/1, от 25.10.2016 № 725, от 22.09.2017 № 1111, от 20.04.2018 № 397, от 14.09.2018 № 1033, от 26.07.2019 № 896, от 14.02.2020 № 144, от 18.01.2021 № 27, от 09.02.2021 № 82, от 27.05.2021 № 398, от 01.07.2022 № 540) администрация Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Опубликовать сведения об избирательном участке с указанием его границ, номера, места нахождения участковой комиссии и помещения для голосования для организации досрочных выборов главы Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края в общественно-политической газете Комсомольского района «Приамурье», в Вестнике нормативных правовых актов Нижнетамбовского сельского поселения и разместить на официальном сайте органов местного самоуправления Нижнетамбовского сельского поселения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Контроль за выполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Врио главы
Нижнетамбовского
сельского поселения
Н.Н. КАРАМЗИНА.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к постановлению администрации Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края от 05.12.2022 № 139

Сведения

об избирательном участке для организации досрочных выборов главы Нижнетамбовского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края

Избирательный участок № 556

В границах села Нижнетамбовское, место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования — муниципаль-

ное бюджетное учреждение культуры Дом культуры Нижнетамбовского сельского поселения, расположенный по адресу: с. Нижнетамбовское, ул. Кретьова, 6.

Школьники из Нового Мира стали призерами конкурса лучших туристических маршрутов России

Школьники из Хабаровского края стали призерами Всероссийской акции «Наследие России: открываем новые маршруты».

Конкурс проводился в рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» нацпроекта «Образование».

Акция состояла из двух этапов. В заочном формате школьники разрабатывали туристические маршруты по родным регионам, создавали челленджи и записывали видеоролики об интересных и значимых местах. Эти материалы были размещены на сайте проекта, где каждый желающий мог за них проголосовать.

Финал конкурса состоялся в Нижнем Новгороде. Там собрались 10 команд из Екатеринбург, Воронежа, Санкт-Петербурга, Владимирской и Нижегородской областей, Удмуртской Республики и Хабаровского края. На сцене участники представили свое домашнее задание — иммерсивные экскурсии по маршрутам своего края, определили лучшего капитана и поучаствовали в квесте, посвященном культурным и природным особенностям регионов России.

По итогам всех конкурсных испытаний команда школы № 2 и Центра развития творчества детей и юношества села Новый Мир Комсомольского района заняла 3 место. Школьники разработали экскурсионный туристический маршрут «Амурские столбы — достояние Хабаровского края».

— Благодаря акции мы смогли продемонстрировать, на что способны, узнать много нового и даже заочно совершить путешествие по тем маршрутам, которые представили наши соперники. И сами показали одну из местных достопримечательностей — Амурские столбы, природ-



ный объект, который находится в Хабаровском крае. Положительные эмоции переполняют, я рада, что открыла для себя новые перспективы, — поделилась впечатлениями участница конкурса команды Хабаровского края Валерия Павлова.

Напомним, что Амурские столбы — одно из самых загадочных и до конца не изученных мест Хабаровского края. До сих пор не утихают споры о происхождении гранитных скал. Находятся они на левом берегу реки Амур, вдали от городов и трасс, в самом сердце тайги. Коренные жители знают множество легенд и интересных фактов об этих почти мистических сооружениях. Эзотерики считают, что эти места насыщены духовной энергией, шаманы приходят сюда для совершения ритуалов. Что интересно, Амурские столбы располагаются на одной широте с не менее загадочными и уникальными местами — Стоунхендж, покинутый город Аркаим, а также Киево-Печерская лавра.

Пресс-служба Правительства Хабаровского края.

Реализацию программы по модернизации первичного звена здравоохранения обсудили в краевом парламенте

Реализацию программы по модернизации первичного звена здравоохранения в регионе обсудили в Законодательной Думе на «правительственном часе». С основным докладом выступил министр здравоохранения края Юрий Бойченко.

Программа рассчитана на 2021–2025 годы с планируемым общим финансированием 8,21 млрд. рублей, большая часть средств из федерального бюджета. В рамках программы предусмотрено строительство и капитальный ремонт объектов медицинских организаций, оснащение их медицинским оборудованием и транспортом, устранение дефицита кадров, обеспечение лекарствами граждан.

Депутаты задали вопросы о строительстве объектов здравоохранения в своих округах, о способах решения кадровой проблемы, нормах длительности приема врачами, транспортной доступности, обеспеченности больниц; обратили внимание на большой износ постельных принадлежностей в ряде стационаров, а также на необходимость эффективного распределения медицинского оборудования между учреждениями.

«И объемы финансирования, и объемы совершенствования первичного звена медицинской помощи впечатляют, внушают надежду, хотя программа не завершена, — отметила, подводя итоги обсуждения, спикер краевого парламента Ирина Зикунова. — Между тем существует действительно необходимость более гибко корректировать эту программу, с учетом того, что открываются обстоятельства ненадлежащего технического состояния,

обеспечения оборудованием.

Есть ситуация с невозвращением «целевиков» к месту заключенных договоров. Получив качественную образовательную услугу в медицинском университете, к месту работы возвращаются не все, и вложенные средства не отрабатываются.

Еще один аспект — дифференцированный подход к оплате и единовременным выплатам, связанным с обеспечением кадрами. Дифференцированный — здесь слово ключевое, потому что для Хабаровского края существует три очевидные зоны: это удаленные в транспортном отношении районы (не только северные), районы южного пояса и центр нашего края. Они принципиально различаются и требуют дифференцированного подхода. Дума подготовила обращение в Министерство здравоохранения Российской Федерации.

Уверена, если в экономике все в порядке, тогда и в остальном порядке. Надо бороться, чтобы методически обоснованно осуществлялось финансовое обеспечение учреждений здравоохранения. Невозможно закрыть глаза и сделать вид, что ничего не происходит, что большим по площадям, но с малым количеством пациентов больницам требуется какое-то резиновое количество средств, отпускающихся по нормативному подушевому финансированию. Это экономически недопустимая ситуация. Нужно решать этот вопрос. Учреждения здравоохранения — это не коммерческие организации, у государства есть обязательства по предоставлению помощи, они напрямую связаны с финансированием».

Пресс-служба Законодательной Думы Хабаровского края.

От коровы «для себя» до стада голштинок из Мордовии

Фермерское хозяйство в Пивани пополнилось элитными коровами голштинской породы.

В это трудно сейчас поверить, но фермерское хозяйство Оксаны Малоземовой началось 27 лет назад с одной коровы. Ее купили, поскольку в семье было трое маленьких детей и хотелось, чтобы для них всегда было свежее молоко. Спустя некоторое время на подворье появилась еще одна рогатая кормилица. Доход от продажи молока позволил пополнить не только бюджет молодой семьи, но и обрести своих первых постоянных покупателей.

По мере роста спроса на молоко, творог и сметану увеличивалось и их производство. Как рассказала Оксана Алексеевна, хороший уход за животными дал свой результат: «Мы себе поставили цель — продавать только качественную продукцию. И, как мне кажется, это удалось. Наши постоянные клиенты пробовали покупать у других производителей, но очень скоро возвращались к нам».

Сегодня молоко и творог Малоземовых приобретают не только односельчане, но и жители Комсомольска-на-Амуре, где фермеры открыли две торговые точки.

Серьезный толчок развитию предприятию дала его регистрация в качестве крестьянско-фермерского хозяйства в 2015 году. Новый статус позволил фермерам принимать участие в конкурсах на получение грантов из федерального и регионального бюджетов. Грант, полученный в 2015 году, помог построить помещение для содержания животных и привезти 15 голов скота из Уссурийска.

— Это был наш первый племенной скот, — рассказывает Оксана Малоземова. — Тогда мы поняли разницу между племенными животными и обычными: гораздо выше надои, телата быстрее прибавляют в весе и росте.

В 2020 году от государства были получены 12 миллионов



рублей, использованные на строительство фермы. А в 2022 году на средства очередного гранта полностью модернизировано производство — молокопровод, системы удаления навоза и поения животных значительно повысили эффективность труда фермеров.

Поступательному развитию крестьянско-фермерского хозяйства не хватало новых технологий, которые давали возможность прогнозировать полноворожденных животных. Поиски в Интернете привели животноводов в одно из племенных хозяйств Мордовии,

где разводят коров знаменитой голштинской породы американской селекции. Договор о покупке, кредит в банке, и, спустя некоторое время, уже осемененные коровы, совершив длительное путешествие, заняли свое место на ферме. По словам Оксаны Алексеевны, они вскоре должны отелиться одними телочками, что в перспективе даст возможность увеличить выпуск молочной продукции.

Также фермерам поможет компенсационная выплата в размере 75 процентов от цены покупки из регионального бюджета.

Для дальнейшего развития хозяйства нужно организовывать собственное производство кормов, для чего требуются земельные площади. По словам О.А. Малоземовой, в решении этой проблемы она надеется на помощь органов власти. Что особенно важно сейчас, когда собственное производство продуктов питания является первоочередной задачей для всего государства.

А. АЛЬДИЕВ.

В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПОМ ОТКРЫТОСТИ И ПРОЗРАЧНОСТИ

Вопрос «О реализации Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» заказчиками Комсомольского муниципального района» был рассмотрен на заседании коллегии при главе района. С докладом выступил начальник отдела муниципальных закупок Д.А. Лазарев.

Комсомольский муниципальный район насчитывает 83 заказчика, осуществляющих закупки за счет средств бюджета муниципального района и бюджетов сельских поселений муниципального района в соответствии с Федеральным законом № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения муниципальных нужд».

Наблюдается ежегодная тенденция по увеличению числа заказчиков, проводящих конкурентные процедуры закупок товаров (работ, услуг). Утверждение контрольных показателей по осуществлению закупок товаров, работ, услуг конкурентными способами способствовало тому, что в 2021 году конкурентными способами осуществили закупки 49 заказчиков, что на 4% и 11% выше аналогичных показателей 2020-го и 2019 годов соответственно.

Во исполнение базовых принципов закона о контрактной системе, таких как принцип открытости и прозрачности, принцип обеспечения конкуренции, вся необходимая информация размещается заказчиками муниципального района в Единой информационной системе в сфере закупок. Электронные процедуры закупок проводятся на двух электронных площадках — АО «Единая электронная торговая площадка» (145 закупок, или 82,4% от общего объема) и ООО «РТС — Тендер» (31 закупка, или 17,6% от общего объема), входящих в число отобранных Правительством Российской Федерации.

Общий объем закупок, объявленных с использованием электронных площадок на территории муниципального района в 2021 году, составил 382,78 млн. рублей, что на 26,7% превышает общий объем закупок 2020 года и на 30,5% объем закупок 2019 года (в 2020 году — 302,13 млн. рублей; в 2019 году — 293,42 млн. рублей). При этом все конкурентные закупки, проводимые заказчиками муниципального района, заказчиками сельских поселений муниципального района осуществлялись через уполномоченный орган — администрацию муниципального района.

Всего в 2021 году заказчиками проведено определений поставщиков (подрядчиков, исполнителей) конкурентными способами и осуществлено закупок у единственного поставщика (подрядчика, исполнителя) в количестве 7 675. В результате заключено 7 716 контрактов на сумму 691,39 млн. рублей.

СТРУКТУРА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ЗАКУПОК

В структуре закупок заказчиков муниципального района существенную долю занимают закупки с единственным поставщиком (подрядчиком, исполнителем), доля которых в отчетном периоде составила 58% от общего объема всех закупок в сто-

имостном выражении. При этом 46,7% объема всех закупок у единственного поставщика, или 186,59 млн. рублей, — это закупки услуг по водоснабжению, теплоснабжению, энергоснабжению, проведение конкурентных процедур закупок по которым не представляется возможным. Самым крупным заказчиком в Комсомольском муниципальном районе по-прежнему остается администрация Комсомольского муниципального района, на ее долю приходится 22% объема всех конкурентных закупок в стоимостном выражении, опубликованных в 2021 году.

Структура закупок муниципальному району остается практически неизменной на протяжении нескольких лет. Наибольший удельный вес по количеству занимают прочие закупки (ремонт автомобилей, поставка автомобильного бензина, кадастровые работы, приобретение оборудования и материалов и т.д.), закупки по проведению строительных и дорожных работ, продуктов питания.

В структуре определения поставщиков (подрядчиков, исполнителей) в стоимостном выражении по номенклатуре товаров, работ, услуг произошли изменения относительно прошлых лет. Большую часть занимают работы по строительству, капитальному и текущему ремонту, дорожные работы.

По итогам завершенных в отчетном периоде определений поставщиков (подрядчиков, исполнителей) сумма экономии бюджетных средств увеличилась на 48,6% по отношению к 2020 году, на 63,8% — по отношению к 2019 году и составила 51,51 млн. рублей.

НОРМИРОВАНИЕ ЗАКУПОК

Главными распорядителями средств бюджета муниципального района на основании федеральных нормативов приняты ведомственные перечни, устанавливающие предельно допустимые характеристики и цены закупаемых товаров. Отделом муниципальных закупок администрации муниципального района контролируется соответствие закупаемых товаров утвержденным нормативам при подаче заявок на закупку товаров (работ, услуг) структурными подразделениями администрации муниципального района. Данная мера позволяет избежать фактов закупки товаров с избыточными потребительскими свойствами, так называемых предметов роскоши. Нормирование касается в первую очередь мебели, автотранспорта, компьютерной техники.

В 2021 году на участие в закупках была подана 571 заявка, из них 530 (92,8%) заявок были допущены до участия в закупке и (или) признаны соответствующими требованиям Закона о контрактной системе и извещению, документации о закупке.

87 закупок, или 49,4% от общего количества размещенных извещений о проведении конкурентных процедур определения поставщиков (подрядчиков, исполнителей), были признаны несостоявшимися. В стоимостном выражении объем несостоявшихся закупок составил 210,0 млн. рублей, или 54,9% от общего объема размещенных извещений.

Наиболее распространенной причиной признания закупок несостоявшимися является подача только одной заявки (54,0%), из них в 91,5% случаев (43 закупки) такие единственные заявки были признаны соответствующими требованиям закона о контрактной системе и требованиям, указанным в извещении.

ПОДДЕРЖКА МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА

Доля закупок у субъектов малого предпринимательства заказчиками муниципального района, в том числе заказчиками сельских поселений муниципального района, составила 73,8% от общего числа начальных (максимальных) цен извещений, размещенных в 2021 году. Размещение извещений, участниками которых могут быть только субъекты малого предпринимательства, положительно сказывается на итогах Национального рейтинга состояния инвестиционного климата Хабаровского края по показателю «Эффективность нефинансовой поддержки малого и среднего предпринимательства».

По итогам завершенных определений поставщиков (подрядчиков, исполнителей), в которых участниками могли быть только субъекты малого предпринимательства и социально ориентированные некоммерческие организации, в отчетном периоде заключено 200 контрактов, что на 25,8% и 78,6% превышает количество контрактов, заключенных с СМП и СОНКО в 2020 и в 2019 годах соответственно. Общая стоимость заключенных контрактов с СМП и СОНКО в 2021 году составила 230,57 млн. рублей (в 2020 году — 194,12 млн. рублей; в 2019 году — 188,6 млн. рублей).

НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ

В целях реализации принципа профессионализма участников контрактной системы в сфере закупок на постоянной основе проводятся обучающие мероприятия для заказчиков муниципального района, в том числе в формате видеоконференцсвязи. Организовано участие заказчиков муниципального района в семинаре «Федеральный закон № 44-ФЗ, последние изменения, актуальная проблематика», проводимого электронной площадкой «Росэлторг».

Девять специалистов администрации муниципального района прошли обучение по программе «Контрактная система в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд». Работники отдела муниципальных закупок прошли повышение квалификации по программам «Подготовка и аттестация контрактных управляющих на соответствие

квалификации «Специалист-эксперт в сфере закупок».

На постоянной основе ведется разъяснительная работа по вопросам, поступающим от специалистов заказчиков муниципального района, оперативно доводятся нововведения и изменения, происходящие в сфере закупок, а также направляется обзор судебной и административной практики в сфере закупок, подготовленный комитетом государственного заказа Правительства Хабаровского края.

Закупки, безусловно, конфликтная и наиболее обжалуемая сфера деятельности. Результаты обжалованных действий единой комиссии по осуществлению закупок администрации муниципального района при осуществлении конкурентных способов закупок свидетельствуют о профессиональном подходе в нашей работе. В течение 2021 года на действия единой комиссии по осуществлению закупок администрации муниципального района, а также на содержание документации об аукционе в УФАС России по Хабаровскому краю было подано шесть жалоб. По результатам рассмотрения комиссией краевого управления ФАС России все жалобы были признаны необоснованными.

Вместе с тем, в контрактной системе муниципального района существует и ряд проблем, на которые стоит обратить внимание. По-прежнему имеют место факты несвоевременного размещения заказчиками информации и документов в реестре контрактов Единой информационной системы в сфере закупок; приемки товаров (работ, услуг) с нарушением порядка, предусмотренного условиями заключенного муниципального контракта. В целях повышения качества работы в сфере закупок заказчикам оказывается помощь в составлении заявок на закупку, проектов контрактов и иных документов, консультационная и практическая помощь по различным вопросам.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В 2023 году приоритетными направлениями деятельности отдела муниципальных закупок при осуществлении закупок для муниципальных нужд будут являться обеспечение соблюдения основных принципов, на которых основывается контрактная система в сфере закупок; разработка и дальнейшее совершенствование муниципальных правовых актов в сфере закупок; оказание консультационной, методической и практической помощи заказчикам при реализации положений законодательства о контрактной системе в сфере закупок; организация и проведение обучения, семинаров и практических курсов в сфере закупок; организация проведения совместных аукционов заказчиками муниципального района.

Д. ЛАЗАРЕВ,
начальник отдела
муниципальных закупок.
(Доклад публикуется
в сокращении.)

БОЛЬШЕ, ЧЕМ СПОРТ!

В Селихинском сельском поселении состоялись соревнования по кикбоксингу «ЗАПОБЕДУ».

Мероприятие проводилось в поддержку военнослужащих армии России, участвующих в специальной военной операции по демилитаризации и денацификации на Украине.

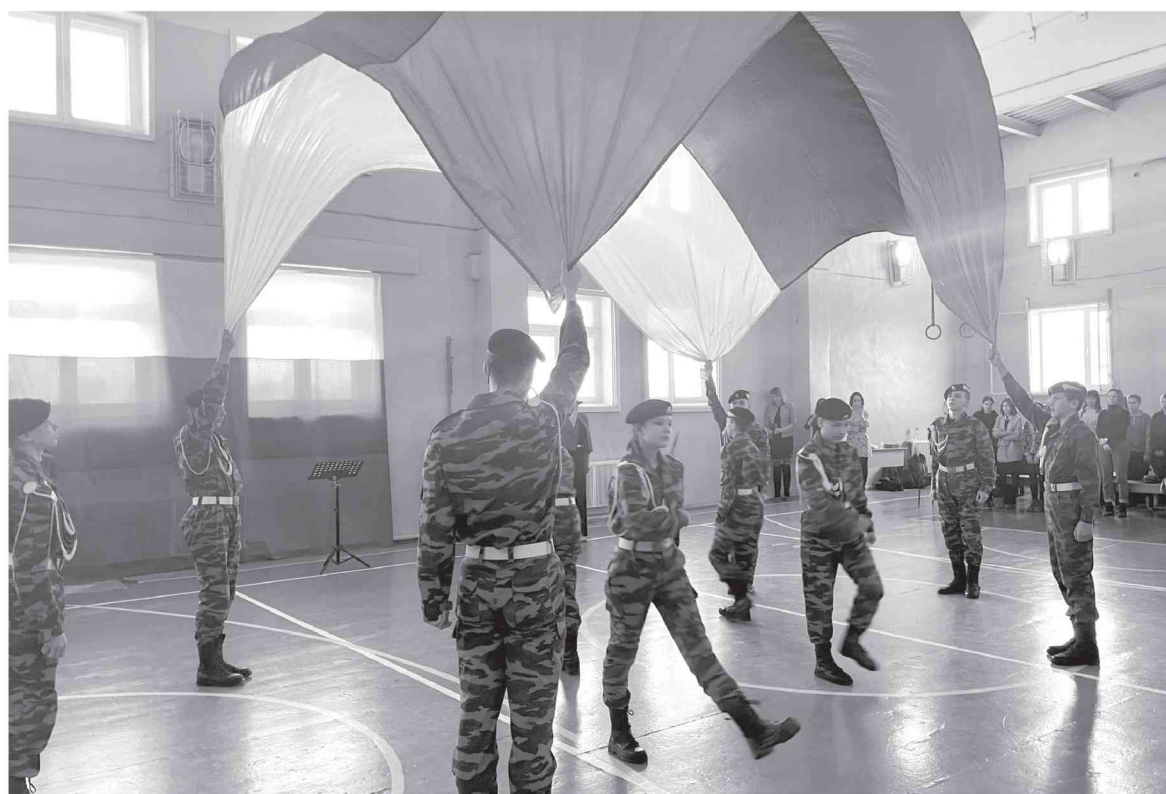
На торжественной церемонии открытия соревнований присутствовали глава Селихинского сельского поселения Е.С. Ердюкова, председатель Собрания депутатов Комсомольского района В.В. Лидовский, начальник отдела по молодежной политике и спорту администрации Комсомольского района Я.А. Романчук, Президент Федерации кикбоксинга Дальневосточного федерального округа, чемпион мира по кикбоксингу Сергей Ромашков, руководители учреждений, предприятий и организаций, депутаты, жители и гости. Медицинское сопровождение состязаний обеспечивал заведующий хирургическим отделением Комсомольского-на-Амуре онкологического диспансера министерства здравоохранения Хабаровского края, врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук К.Г. Норкин.

С масштабным спортивно-патриотическим событием присутствующих поздравила вокальная группа «Серпантин». Ю.Н. Каморникова и Я. Ердюков исполнили музыкальную композицию «Встанем» под развешивание курсантами военно-патриотического клуба «Витязь» села Большая Картель Государственного флага Российской Федерации. Руководитель и солистка военного оркестра местного гарнизона С.В. Дегтев и О.А. Суднева выступили с музыкальной композицией «Моя Россия».

За большой вклад в становление и развитие патриотического движения в Комсомольском муниципальном районе и по итогам работы за 2022 год Благодарностью отдела по молодежной политике и

спорту администрации удостоен военно-патриотический клуб «Витязь». За патриотическое воспитание молодежи Селихинского сельского поселения Благодарность главы сельского поселения получил руководитель военного оркестра С.В. Дегтев.

— С позиции социальной политики, которую мы целенаправленно проводим, воспитание патриотизма включает в себя множество факторов, — отметил начальник отдела по



● Курсанты ВПК «Витязь» приняли участие в церемонии развешивания российского флага. (Фото автора.)

молодежной политике и спорту администрации Комсомольского района Я.А. Романчук. — И занятия спортом, готовность и умение защищать свою Родину являются одними из них.

В соревнованиях приняли участие шестьдесят спортсменов от шести до двадца-

ти лет из Комсомольского района и города Комсомольска-на-Амуре. Двадцать четыре спортсмена одержали победу в разных возрастных группах и весовых категориях. Вторых мест удостоились двадцать четыре юных кикбоксера. Третьи места в разделе лайт-контакт заняли

двадцать три участника.

Спортсмены боролись за победу с азартом и в духе дружеского соперничества, получили мощный заряд эмоций и теперь готовятся к новым победам в предстоящих чемпионатах.

**Подготовила
Е. КОНСТАНТИНОВА.**



● В соревнованиях по кикбоксингу приняли участие спортсмены от 6 до 20 лет. (Фото И. Бывшевой.)

УСПЕШНАЯ МОЛОДЕЖЬ — ЗАЛОГ СТАБИЛЬНОГО БУДУЩЕГО СТРАНЫ

В ноябре состоялся образовательный форум для детей и молодежи Комсомольского района «Территория», посвященный празднованию 77-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941 — 1945 годов и 84-й годовщине образования Хабаровского края.

В рамках форума прошли мероприятия на шести образовательных площадках. Участников ждали встречи с интересными людьми в формате «Диалог на равных», обсуждение серьезных вопросов с инспектором по делам несовершеннолетних «Административная и уголовная ответственность», тренинг «Границы моего тела», экскурсия в войсковую часть «Аллея Героев России», игровой тренинг «Живи в мире с собой и окружающими», знакомство с инструкторами-кинологами учреждений исполнения наказаний, исправительных колоний №7 и №11, СИЗО-2.

Спикерами одной из основных площадок форума — встреч в формате «Диалоги на равных» — выступили заместитель командира войсковой части №77944 по военно-политической работе, а также призер Дальневосточного федерального округа и международных соревнований по пауэрлифтингу, призер конкурса «Лучший вожатый Всероссийского детского центра «Океан-2022», волонтер спорта Комсомольского района Глеб Рогаткин. Они рассказали историю собственного личностного и профессионального становления, поделились, что в воспитании силы воли им помогают занятия спортом, которые закаляют характер и позволяют поддерживать организм в тонусе. А соблюдение «Кодекса чести настоящего человека» развивает мужественность и ответственность за свои слова и поступки.

По просьбе участников форума заместитель командира войсковой части №77944 по военно-политической работе обозначил формулу успеха, которую он вывел для себя: помимо таких качеств характера, как трудолюбие, исполнительность, любознательность, нужно обладать уважением к людям, быть коммуникабельным, уметь учиться и преодолевать трудности. Молодые жители района полностью поддержали спикера, признав важность саморазвития в жизни любого человека.

Надеемся, что полученные в ходе полезных встреч знания помогут юношам и девушкам в дальнейшем добиться поставленных целей и найти себя во взрослой жизни.

Я. РОМАНЧУК,
начальник отдела по молодежной политике и спорту администрации Комсомольского муниципального района.



● Участники и гости соревнований по кикбоксингу «ЗАПОБЕДУ». (Фото автора.)

СКУЧАЮ БЕЗ ДЕТСКОГО ШУМА-ГАМА...

У спешащих на урок старшеклассников я узнала, что она «красивая и строгая, но справедливая, и с ней интересно». От матери ученика, беседовавшей с ней по поводу успеваемости сына, услышала в ее адрес «спасибо».

Директор школы О.Е. Иваровская отметила, что «она — большая удача и для педагогического коллектива, и для учеников и их родителей».

Наш разговор с заместителем директора по учебной работе средней школы поселка Молодежный Надеждой Евгеньевной Максимовой состоялся незадолго до Дня матери, к которому готовилась школа.

— Люблю этот праздник. Он напоминает мне о моей маме и о том, что я сама — мама. Радует, что наши учащиеся раньше педагогов вспоминают о нем, потому что хотят удивить и порадовать творчеством своих матерей.

МАМА РАЗРЕШАЛА НАБИВАТЬ ШИШКИ

— А вы за что больше всего благодарны своей матери?

— Она всегда, независимо от моего поведения, поддерживала меня. Если видела, что принимаю заведомо ошибочное решение, говорила: «Считаешь, что поступаешь хорошо, значит, так и делай». Мама давала мне возможность учиться на своих ошибках. И никогда не укоряла ими, не напоминала о своей правоте.

— Приведите пример, пожалуйста.

— Будучи младшей сестренкой двух братьев, я практически всегда находилась с ними. А однажды они отказались брать меня с собой на рыбалку, с чем я была не согласна. Мама сказала, что мне действительно лучше остаться дома, так как мальчики уходят далеко и надолго. Я же, заручившись поддержкой папы, все равно отправилась в этот поход. Хотя братья и предупредили, что все должна буду делать сама.

Когда поздно вечером мы вернулись домой, то от усталости практически заснула по дороге к кровати. На следующий день на вопрос мамы, понравилось ли мне и пойду ли еще, я ответила: «Нет».

Я — НАМНОГО СТРОЖЕ

— Похоже, ваш педагогический талант — от мамы?

— Наверное! Но мама была мягкой. Я намного жестче, в том числе в процессе воспитания дочери.

— А в вашей семье в спорных или стратегических, так скажем, вопросах за кем остается решающее слово?

— За супругом. Он — глава семьи, наша с дочерью Златой опора. Все важные решения принимаем после совместного

обсуждения. Когда мнения расходятся, ищем компромисс. Если не находим, то, конечно, поддерживаю мужа.

Дома я не руководитель, а просто любящая и любимая мама и жена.

— Вам всего тридцать четыре года, а уже есть то, о чем, по-моему, мечтает большинство девушек: крепкая, хорошая семья и карьерный успех. По-вашему, сыграл роль правильный выбор места учебы после школы?

— Он был удачным, хотя и спонтанным. В школе я не мечтала стать учителем. Училась хорошо по всем предметам, но все-таки по складу ума больше гуманитарий. Поэтому из двух ближайших комсомольских вузов и выбрала педагогический. Из уни-

легу в декретном отпуске. А место завуча по воспитательной работе заняла, когда предыдущего завуча О.Е. Иваровскую назначили заместителем директора по учебной работе. Четыре года назад Оксана Евгеньевна возглавила школу и предложила мне стать ее заместителем по учебной работе. То есть я иду по ее стопам. Она моя наставница и достойный пример во многих профессиональных вопросах. Мы удачно дополняем друг друга, коллеги не зря в шутку называют нас матрешками.

— Почему вы и сегодня продолжаете вести уроки английского языка? Этот предмет вам нравится больше, чем история и право?

— Учительская нагрузка для меня — способ поддерживать



● Классный руководитель Н.Е. Максимова (в центре) со своими выпускниками 2022 года.

верситета вышла с двумя дипломами: учителя истории, обществознания и права и английского языка.

НАШ КОЛЛЕКТИВ — МАТРЕШКА

— Карьера тоже сложилась сама собой?

— Да! По-другому не скажешь. Я же никогда не планировала стать руководителем. По целевому распределению год преподавала историю и обществознание в Гурском — до декретного отпуска. А перед выходом из него мне предложили место педагога-библиотекаря в школе Молодежного. Конечно, согласилась, ведь этот поселок — моя родина.

Английскому языку начала учить ребят, заменяя кол-

лексиональную форму и связь с учениками. Какой предмет вести — принципиальной разницы нет. Просто в одном случае разговариваю с детьми на русском, а в другом — на английском языке.

БЕЗ ЧЕГО УЧИТЕЛЮ — НИКУДА?

— А чем отличается труд замдиректора по воспитательной и замдиректора по учебной работе? И где вам более комфортно?

— Везде свои сложности и нюансы. Но мне комфортно и там, и там. Разграничение педагогической деятельности на воспитательную и учебную достаточно условно. Нужно работать и с классными руководителями, и с учителями, и с родителями.



● Надежда Евгеньевна Максимова.

У МАМ И ШКОЛЫ — ОБЩАЯ ЗАДАЧА

— Не бывает бесталанных учеников. Вы разделяете эту точку зрения?

— Согласна с ней и как мама, и как педагог. Ведь главная задача учителей и родителей одна — подготовка ребенка к самостоятельной, взрослой жизни. То есть пробуждение задатков ребенка и формирование на их основе коммуникативных, познавательных и трудовых навыков, которые в будущем помогут ему найти свое место в обществе.

— Надежда Евгеньевна, а видите ли вы разницу между школьниками современными и периода вашего детства?

— Сегодня они более раскованны и смелы в суждениях. Считают, что сельская школа дает не менее качественное, чем городская, образование, а в чем-то даже и лучше. И высокие результаты ЕГЭ это подтверждают. Выпускники нашей школы, как правило, поступают на бюджетные места вузов не только Хабаровского края, но и разных городов страны.

КТО ИЗМЕНИТ МИР К ЛУЧШЕМУ?

— Вы возглавляете совет молодежи при главе поселка, входите в состав общественного совета Комсомольского района. Зачем вам еще и столь серьезная общественная нагрузка?

— Я живу в этом поселке — кому еще заниматься решением его проблем?!

Также состою в инициативной группе по проектам местных инициатив. Не без нашей поддержки в Молодежном появилась инфраструктура для досуга: спортивная площадка, несколько детских площадок и другие полезные объекты.

— Школьники тоже принимали участие в этой работе?

— А куда без них?! Если я научу детей говорить на английском языке, то, возможно, он им понадобится во взрослой жизни. Если покажу, как разрабатываются и внедряются социальные инициативы, то уже сегодня дети смогут самостоятельно реализовывать свои мечты и увидят собственные возможности.

ПЛЮШКИ ЗА ИНИЦИАТИВУ И ТРУД НУЖНЫ И ДЕТЯМ, И ВЗРОСЛЫМ
— Приведите примеры результатов, которых добились дети.

— Они захотели, чтобы зимний каток функционировал летом как роллердром, и в 2020 году на муниципальном молодежном форуме выиграли денежный грант на покупку роликовых коньков. Этот проект был иницииро-

ван и разработан учащимися нашей школы.

Ранее участники команды юных пожарных «Факел» за призовое место в краевом конкурсе, помимо дипломов, получили компьютерные планшеты.

В 2013 году в районном конкурсе команда юных инспекторов дорожного движения «Свисток», которой я руководила, выиграла путевки в дет-

ско-юношеский центр «Созвездие». Ребята уже окончили школу, а заработанный своей активностью и трудом бонус до сих пор вспоминают с благодарностью.

— Надежда Евгеньевна, расскажите о проекте, инициированном вами и нашедшем поддержку Минобрнауки, с которым ваша школа вошла в состав краевой инновационной инфраструктуры?



• Веселая встреча Нового, 2022 года.

— Это командный проект, рассчитанный на 2023—2026 годы. В нем примут участие и педагоги, и старшеклассники.

Задумка подсказана коллегами. Хотим создать свой цифровой ресурс, чтобы с помощью него на различных уроках можно было подавать материал гораздо нагляднее и интереснее.

На данный момент собираем запросы учителей и раз-

рабатываем дорожную карту для создания необходимого программного обеспечения. Итогом проекта станет цифровой инструментарий в помощь учителям-предметникам с подробными пользовательскими инструкциями.

— А о ком из ваших учителей у вас остались самые теплые воспоминания?

— У нас все педагоги были хорошие! Некоторые и сейчас работают в школе. И как коллега знаю их с лучшей стороны — у каждого есть чему поучиться.

ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ — С МОИМ УЧАСТИЕМ!

— А какие-то негативные моменты из своего школьного детства помните?

— Я всегда расстраивалась, когда из-за болезни вынуждена была сидеть дома. Казалось, что без меня в школе произойдет что-то самое интересное.

Вот и сейчас во время каникул, особенно летних, не хватает детского шума-гама. Школа — она ведь для детей, а без них это просто здание. Да и по коллегам за время каникул успеваю соскучиться.

Е. ТИМОФЕЕВА.

Поздравляем!

Администрация и совет ветеранов Уктурского сельского поселения поздравляют с юбилеем **Татьяну Валентиновну Калашникову, Галину Петровну Хлыновскую**; с днем рождения **Юрия Никитовича Акунку, Сергея Алексеевича Богданова, Евгения Викторовича Буркова, Людмилу Ивановну Горемыкину, Николая Георгиевича Иванова, Валентину Алексеевну Кузнецову, Марка Васильевича Мазурова, Валентину Николаевну Недбайлову, Татьяну Геннадьевну Падерину, Тамару Филипповну Преловскую, Наталью Викторовну Пчельникову, Татьяну Андреевну Святыну, Любовь Анатольевну Ситникову, Геннадия Васильевича Сметанникова, Светлану Анатольевну Соловьеву, Кристину Вячеславовну Суханову, Татьяну Ивановну Суханову, Наталью Александровну Сычеву, Елену Алексеевну Тельманову, Николая Григорьевича Черенцова!**

Пусть мир серебром
разукрасит декабрь,
В жизнь радость
внесет и веселье,
Задорным морозцем
развеет печаль,
Исполнив мечты
в день рождения!
Все лучшее, чем так
богата Земля,
Приходит пусть к вам
с Новым годом,
В достатке живет,
процветает семья,
Под радости ласковым сводом!
Желаем успешных,
безоблачных дней,
Здоровья, тепла, настроения,

Улыбок приветливых близких,
друзей,
Взаимной любви и везения!

Администрация и совет ветеранов Бельговского сельского поселения поздравляют с днем рождения **Ольгу Алексеевну Соколову, Веру Сергеевну Ишкову, Марину Прокопьевну Глухову, Ларису Васильевну Овсянникову, Ларису Анатольевну Комиссаренко, Лилию Николаевну Оненко!**

От всей души желаем счастья
И много долгих светлых лет,
Сил для борьбы с любой напастью,
Побольше радостных побед.
Желаем больше улыбаться,
Года бегут вперед — и пусть:
В душе — навеки восемнадцать,
И сердце не затронет грусть.

Администрация и совет ветеранов Гурского сельского поселения поздравляют с днем рождения **Наталью Викторовну Бабухину, Валентину Васильевну Герлингер, Татьяну Борисовну Капшиенко, Людмилу Николаевну Карякину, Галину Яковлевну Проскурину, Андрея Сергеевича Мишкилеева, Константина Викторовича Ткача, Юрия Григорьевича Антонова, Бориса Александровича Боронина, Александра Павловича Дьякова, Татьяну Тимофеевну Бут, Ирину Гарионовну Брянскую, Марину Викторовну Роговую, Елену Николаевну Матвееву!**

С радостным днем поздравляем,
Слов добрых дарим тепло,
Счастья, успеха желаем
И чтобы почаще везло!
Как в праздник, пускай окружают
Сюрпризы, подарки, цветы,

Судьба поскорей исполняет
Желания все и мечты.

Администрация и совет ветеранов сельского поселения «Село Хурба» поздравляют с днем рождения **Аркадия Николаевича Дырина, Сергея Ивановича Кузуба, Александра Валентиновича Глазкова, Надежду Павловну Чараеву, Галину Понтелевну Рыбак, Викторину Сергеевну Прямушкину, Людмилу Михайловну Романик, Любовь Анатольевну Курячия, Ирину Алексеевну Еременко, Зою Ивановну Еременко, Валентину Сергеевну Воронову, Михаила Леонтьевича Тищенко, Юрия Михайловича Машитлова, Николая Алексеевича Минькова, Нину Егоровну Голубеву!**

Годы мчатся, жаль, конечно,
Не удержишь их на час.
Знаем, молодость не вечна,
И грустим о том подчас.
Сколько стукнуло — неважно,
Ну зачем года считать?
В ногу с веком — это важно!
И в дороге не отстать!

Пусть будет все,
что в жизни нужно,
Чем жизнь бывает хороша:
Любовь, надежда,
верность, дружба
И вечно юная душа!

Администрация и совет ветеранов сельского поселения «Село Новый Мир» поздравляют с 70-летием **Зою Степановну Кружалову**; с 60-летием **Марину Борисовну Ехлакову, Ольгу Геннадьевну Мигачеву**; с 55-летием **Мухамет-Али Тураковича Ниязова**; с 50-летием **Ирину Ивановну Яровенко, Ирину Владимировну Гавриш, Наталью Ивановну Цуй, Владимира Анатольевича Сорокина, Татьяну Владиславовну Федосееву!**

С юбилеем поздравляем
И от всей души желаем:
Счастья, радости, добра,
Быть веселыми всегда,
Что задумано — исполнить,
Жизнь прекрасна — это помнить,
Улыбаться, долго жить,
Любям радость приносить!

ГАЗЕТА «ПРИАМУРЬЕ» — О ВАС И ДЛЯ ВАС!

**Началась подписка
на районную газету «Приамурье»
на 1 полугодие 2023 года.**

Оформить подписку можно во всех отделениях почтовой связи
Подписной индекс газеты «Приамурье» 54551

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

Стоимость подписки на второе полугодие 350 рублей

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

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ – ИСТОЧНИК ЛЮБВИ

В последнее воскресенье ноября традиционно отмечается душевный праздник — День матери. В сельских поселениях Комсомольского района прошли мероприятия, посвященные ему. В ходе торжеств, концертов и выставок мамы услышали много трогательных слов, а дети узнали об истории и традициях этого праздничного дня.

Директор Дома культуры Кеная Т.С. Колесникова в своем письме рассказала, как отметили в поселке День матери.

Большой праздничный концерт «Мир начинается с мамы!», прошедший в стенах Дома культуры, собрал полный зал гостей. Слов уважения и благодарности, звучавших со сцены, удостоились мамы и бабушки — женщины, испытывавшие счастье материнства.

С поздравительной речью ко всем присутствующим обратился глава сельского поселения Юрий Леонидович Анехов. Он выразил матерям признательность за жизненную мудрость и доброту, нежность и заботу, терпение и достойное воспитание детей, пожелал успехов, здоровья и счастья.

На праздничном мероприятии гостей порадовали вокальными и хореографическими номерами в исполнении участников творческих коллективов поселка. Душевный театральный номер «Мама все порешала» подготовили специалисты Дома культуры, депутат сельского поселения Наталья Сергеевна Дзюба и учащиеся школы Кеная Иван Попов и Егор Малыгин.

Приятным сюрпризом для многочисленной аудитории стал общий танцевальный номер «Моя мамуля лучше всех», в финале которого участники подарили всем присутствующим

собственноручно изготовленные розы.

Праздник получился очень душевным и трогательным. Многим мамам и бабушкам было сложно сдержать слезы радости и гордости за своих детей и внуков. Ведь ребята с полной отдачей выступали на сцене, стараясь передать всю палитру переполнявших их теплых чувств.

Библиотекарь Кеная А.А. Морилова и волонтер Л.С. Карлагина организовали праздничный вечер, который состоялся в поселковой библиотеке.

Читальный зал оформили в стиле фэнтези, фотозоны были украшены фантастическими птицами-бабочками, вылетающими из книг. Завораживающие своей красотой сказочные существа олицетворяли чистые и добрые мысли в адрес всех матерей. Каждая из присутствующих женщин могла вмиг превратиться в Фею, для этого нужно было всего лишь примерить волшебное платье.

Все гости вечера были приглашены к участию в литературно-музыкальной квест-игре «Фея по имени Мама». Разделившись на две команды, мамы с детьми всех возрастов выполняли шуточные литературные задания: проверяли свои знания друг о друге, переводили с детского языка на взрослый, угадывали стихотворения по рифмам.



● Большой праздничный концерт «Мир начинается с мамы» в Кенае.



● Каждая мама Кеная получила в подарок сделанную детскими руками куклу Феечку с сюрпризом внутри.

В конце мероприятия каждая мамочка получила в подарок сделанную руками своего ребенка куклу Феечку с сюрпризом внутри. Финальным аккордом праздника стало дружное чаепитие, на котором участники сказочного вечера делились друг с другом яркими эмоциями и впечатлениями.

В преддверии праздника библиотекарем Селихинского сельского поселения Л.В. Порошиной совместно со

школьным библиотекарем Т.А. Поповой для ребят второго класса средней школы был подготовлен и проведен час общения «Тепло материнского сердца».

Ведущие начали мероприятие с замечательных слов писательницы Зои Воскресенской: «Мама! Мама! Самое прекрасное слово на земле — мама. Это первое слово, которое произносит человек, и оно звучит на всех языках мира одинаково нежно. У мамы самые добрые и ласковые руки, они все умеют. У мамы самое верное и чуткое сердце — в нем никогда не гаснет любовь, оно ни к чему не остается равнодушным...».

В ходе мероприятия ребята узнали много новой информации о традициях празднования Дня матери в России и во всем мире, рассуждали о важнейшей роли матери в судьбе каждого человека. С гордостью школьники поведали друг другу о нежности и красоте своих любимых мам, об их заботе и всеобъемлющей любви. Дети делились рассказами о том, как они стараются порадовать, подарить теплоту и внимание са-

мому близкому и родному человеку на земле — маме.

Громкое чтение истории «Сердце матери» помогло второклассникам справиться с заданием «Сокровища материнского сердца», в ходе которого они выяснили, какое богатство хранится в материнском сердце.

После часа общения ребят ждал творческий час «Подарок для мамы». Дети самостоятельно изготовили красочные открытки. На бумаге они изобразили все, что так любят их мамы, — цветы, конфеты и, конечно, множество сердечек.

В заключение мероприятия ведущие пожелали ребятам чаще говорить мамам добрые, ласковые слова, благодарить и радовать их своим поведением.

Специально к празднику в библиотеке Селихинского сельского поселения была оформлена тематическая выставка «Мама, мамочка, мамуля...», на которой было представлено множество сказок, рассказов, стихотворений знакомых и любимых авторов. Мамы смогли ознакомиться с литературой по воспитанию детей и организации их досуга.

Как сообщила директор Дома культуры Нижнетамбовского сельского поселения А.А. Копытова, к праздничному дню специалисты клубного учреждения поставили занимательную сказку «Волк и семеро козлят — на новый лад». Ее главными героями — козлятами — выступили участники танцевальной группы «Капитошки», а сама А.А. Копытова стала их Мамой-козой. Серого Волка сыграл М.В. Удовенко, а голосок ему подтачивала певчая Курочка — Т.В. Рыжикова.

Библиотекарь села Нижнетамбовское Е.П. Онорина выразительно читала текст, погрузив зрительный зал в волшебную, сказочную атмосферу.



● Второклассники Селихино приняли участие в программе «Тепло материнского сердца».

Совсем ненадолго оставив своих детей одних, Мама-коза отправилась на базар, встретив по пути творческие коллективы Дома культуры: танцевальную группу «Ассорти», дуэты «Тамбовчаночка» и «Радость», вокальную группу «Калинка» и творческую студию «Вдохновение». Артисты прямо во время театрализованного представления дарили зрителям множество позитивных и ярких эмоций. Ликовали даже козлята, совсем забыв, что, живя в лесу, всегда нужно быть начеку.

Заботливая птица-кукушка в лице Ксении Фроловой предупреждала их, чтобы не шумели и тихонько ждали маму, но озорная малышня, кажется, ничего не боялась, даже Волка! Казалось бы, беды не миновать... Однако добродушные и веселые козлята умудрились сделать из зубастого хищника настоящего друга и к приходу Мамы-козы уже танцевали с ним задорный танец.

В праздничный день никто не остался равнодушным: сказочное представление вызвало бурю восторга у всех присутствующих. Гости с удовольствием запечатали неподдельные эмоции на фоне фотозоны, посвященной самому душевному и нежному празднику в году.

Как отметила в своем письме руководитель кружка Т.А. Харина, в поселке Снежный специалисты Дома культуры и сельской библиотеки организовали мультимедийную конкурсную-игровую программу «Тепло сердец для милых мам», посвященную образу женщины-матери.

В Доме культуры расположилась книжная выставка «Материнское сердце», на которой была представлена литература о материнстве и воспитании детей, а также книги с произведениями, воспевающими облик матери как хранительницы домашнего очага.

Библиотекарь Валентина Викторовна Мурашкина и



● Сказку «Волк и семеро козлят» на новый лад сыграли на сцене Дома культуры Нижнетаambovского сельского поселения.

директор Дома культуры Ольга Павловна Пушкалова рассказали гостям об истории праздника, который прочно вошел в нашу жизнь.

В ходе программы присутствующие мамочки отвлеклись от забот и домашних хлопот, получили заряд бодрости и ярких эмоций. С душевными и искренними поздравлениями выступили их дорогие и любимые дети: Ксения Романова, Софья Удовина, Виона Колтунова, Юзефа Попова, Аделина Казанцева, Анна Ерманченкова, Злата Мартынова, Влада Иванова,

Милана Карпушкина и Мирон Стародуб.

Участвуя в конкурсном состязании, присутствующие блеснули эрудицией. Разделившись на команды, мамы вместе с детьми выполняли веселые задания: отгадывали загадки, вспоминали авторов и персонажей русских сказок, пели колыбельные.

В завершение игровой программы ребята подарили мамам красочные открытки, которые с помощью библиотекаря Валентины Викторовны Мурашкиной заботливо изготовили накануне праздника. В этот день

все мамочки были окружены вниманием и заботой, почувствовали себя самыми любимыми, нужными и важными для своих детей.

Руководитель клубного формирования Т.Л. Злыгостева и специалист по жанрам творчества Т.Л. Носырева участвовали в организации праздничного концерта, состоявшегося в Доме культуры.

С приветственным словом к гостям обратилась глава Снеженского сельского поселения Александра Михайловна Яровая, поздравив всех матерей с праздником, отметив их неоценимый

вклад в воспитание молодого поколения.

Настоящим сюрпризом для присутствующих стало яркое и творческое выступление семьи Пивкиных-Казанцевых, победителей районного конкурса «Семья года-2022». Семья блестяще представила на сцене сказку «Теремок», вызвав бурные аплодисменты зрительного зала. По окончании выступления глава сельского поселения поблагодарила семью Пивкиных-Казанцевых за активную жизненную и социальную позицию и вручила денежные сертификаты.

Концертная программа была очень насыщенной. В исполнении юных артистов фольклорной студии «Вялица» и «Берегиня» под руководством Т.А. Носыревой прозвучали трогательные песни для мам.

Замечательными танцевальными номерами порадовали зрителей участницы гимнастической студии «Грация 1» и «Грация 2» под руководством Т.А. Хариной.

На праздничном концерте состоялся дебют двух участниц — Яны Мальцевой и Есении Колеговой — в хореографической фантазии «Притяжение». Несмотря на юный возраст, девочки танцевали не менее профессионально, чем их взрослые партнерши.

Коллектив драматической студии «Саквояж» под руководством Т.Л. Злыгостевой представил публике



● В занимательной конкурсной программе поучаствовали мамы и дети Снежного.



● Творческие коллективы Снежного выступили на сцене Дома культуры в праздничный день.

две юмористические миниатюры. Актерское мастерство ребят пришлось по душе всем присутствующим гостям. Наградой для юных артистов стали искренний смех и несмолкающие аплодисменты зрителей.

В завершение праздника в исполнении вокального коллектива ветеранской организации поселка Снежный под руководством Т.Д. Мунгаловой прозвучала добрая песня-пожелание для всех матерей Комсомольского района.

Подготовила
Е. КОНСТАНТИНОВА.

О порядке предоставления ежемесячного пособия гражданам, имеющим детей

Право на пособие гражданам, имеющим детей, имеет один из родителей (усыновителей, опекунов, попечителей) на каждого рожденного, усыновленного, принятого под опеку (попечительство) совместно проживающего с ним ребенка в семьях со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величины прожиточного минимума в среднем на душу населения по краю, установленному Правительством Хабаровского края.

Пособие на ребенка предоставляется на детей до достижения возраста 16 лет и если ребенок является инвалидом или обучающимся в образовательной организации до достижения возраста 18 лет.

Документы для назначения пособия:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, место жительства на территории Хабаровского края и принадлежность к гражданину;

- свидетельство о рождении ребенка;

- документ, подтверждающий совместное проживание с ребенком;

- свидетельство о заключении брака;

- справка об обучении в общеобразовательной организации ребенка (детей) старше 16 лет (представляется ежегодно до исполнения ребенку 18 лет);

- свидетельство о расторжении брака;

- свидетельство об установлении отцовства;

- документы, подтверждающие доходы членов семьи за 12 месяцев, предшествующих четырем месяцам подачи обращения (индивидуальные предприниматели подтверждают свои доходы либо их отсутствие копией налоговых деклараций).

Для назначения можно обратиться:

- в краевое государственное казенное учреждение — отдел социальной поддержки населения по месту жительства. Записаться на прием возможно на сайте министерства социальной защиты населения края www.mszn27.ru, перейдя по ссылке «запись на прием в учреждения», выбрав «записаться» в центр социальной поддержки населения по месту жительства;

- направив заявление и копии документов почтовым отправлением, копии документов должны быть заверены в установленном законом порядке;

- в любой из филиалов многофункционального центра по предоставлению государственных и муниципальных услуг;

- с использованием региональной информационной системы «Портал государственных и муниципальных услуг Хабаровского края» (www.uslugi27.ru) и федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» (www.gosuslugi.ru).

Г. ДИГОР,
начальник сектора
по обеспечению социальных гарантий.

Пенсионный фонд информирует

Социальный фонд России будет выполнять все функции ПФР и ФСС быстро и качественно

На сайте Пенсионного фонда России открыт новый раздел *О Социальном фонде России, который начнет работу с 1 января 2023 года.*

Объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования упростит получение мер социальной поддержки — все федеральные выплаты можно будет получать в режиме «одного окна». Объединение предусматривает полную преемственность всех выплат, услуг и обязательств, которые сегодня есть в компетенции двух фондов. Это значит, что все услуги или сведения, которые сейчас предоставляют ПФР и ФСС, с нового года после объединения структур можно будет получить в прежнем порядке.

В то же время СФР расширит количество категорий россиян, обеспе-

ченных государственным социальным страхованием и снизит административную нагрузку на бизнес. Количество электронных сервисов для граждан будет увеличено, семьи с детьми и беременные женщины начнут получать единое пособие, прием отчетности от страхователей будет проводиться по новой форме.

С 1 января 2023 года прием граждан СФР будет осуществляться в единых офисах клиентского обслуживания. Многие из этих офисов уже работают в пилотном режиме. В перспективе все федеральные меры социальной поддержки можно будет оформить по единому запросу. Пенсионеры, семьи с детьми, инвалиды смогут обращаться туда, куда удобно — в ближайший офис единого фонда или МФЦ.

Временно исполняющий обязанности Председателя Правления Пенсионного фонда Российской Федерации Сергей Чирков отметил, что объединение ПФР и ФСС с нового года только положительно повлияет на выплаты и на процесс оказания услуг. «Пенсионный фонд России за более чем 30-летнюю историю пережил сложную трансформацию. Из организации, отвечающей только за финансирование пенсий, стал мощнейшим социальным институтом, поддерживающим человека в течение всей жизни с момента рождения. И объединение ПФР и ФСС в 2023 году — это нужный и закономерный шаг», — пояснил он.

Адрес клиентской службы в г. Комсомольске-на-Амуре: ул. Лесозаводская, д. 56, пер. Братский, д. 4/2.

О направлениях материнского капитала

Отделение Пенсионного фонда России по Хабаровскому краю и Еврейской автономной области с начала года направило более 4 миллиардов рублей по заявлениям семей о распоряжении материнским капиталом.

Самым популярным направлением программы остается улучшение жилищных условий. Почти 6 тыс. обратившихся в ПФР родителей (45,29% от общего числа) распорядились средствами на эти цели, в связи с чем им было выделено более 3 миллиардов рублей.

Получение ежемесячной выплаты на второго ребенка до 3 лет тоже востребовано у наших земляков. В этом году порядка 4 тыс. семей (30%) обратились за назначением выплаты. Всего родителям направлено более 700 тыс. рублей.

Третье по популярности направление материнского капитала — обучение детей, в том числе содержание детей в детском саду и яслях. С начала года более 3 тыс. родителей (24,4%) решили направить средства на эти цели. В этом году на оплату обучения детей Пенсионный фонд выделил семьям края и области более 200 миллионов рублей.

— К этому учебному году возможности образовательного направления материнского капитала были расширены за счет оплаты услуг индивидуальных предпринимателей, — напомнила управляющий Отде-

лением ПФР по Хабаровскому краю и ЕАО Ирина Звержева, — родители теперь могут использовать средства для оплаты частных детских садов и кружков, организованных индивидуальными предпринимателями. Или оплатить обучение у репетитора и воспользоваться услугами агентств, осуществляющих присмотр и уход за детьми. Главное условие во всех перечисленных случаях — наличие у индивидуального предпринимателя лицензии Рособнадзора на образовательную деятельность.

Совершенствование информационного обмена между Пенсионным фондом и другими государственными организациями позволяет принимать решение по заявлению и перечислять средства без личного посещения клиентских служб и предоставления документов. В настоящее время больше половины обращений за распоряжением материнским капиталом осуществляется без посещения территориальных подразделений Отделения ПФР.

Подать заявление на приобретение жилья в кредит (ипотеку) с использованием материнского капитала стало возможно непосредственно в банке, в котором открывается кредит. Заявления и необходимые документы банки передают в Отделение ПФР по электронным каналам связи, что позволяет ускорить распоряжение материнским капиталом.

Чтобы упростить распоряжение маткапиталом

Пенсионный фонд заключил соглашения со 108 банками, чтобы упростить семьям распоряжение маткапиталом на улучшение жилищных условий.

Семьи Хабаровского края, имеющие сертификат на материнский капитал, могут распорядиться средствами для улучшения жилищных условий без посещения клиентских служб Пенсионного фонда. Для удобства граждан ПФР заключил соглашения об информационном обмене со 108 кредитными организациями, чтобы родители могли быстрее и проще воспользоваться мерой поддержки. Взаимодействие уже налажено с рядом отделений Сбербанка, ВТБ, Газпромбанка и многих

других кредитных организаций.

В банке одновременно с оформлением кредита на покупку или строительство жилья подается заявление о распоряжении средствами материнского капитала на уплату основного долга по кредиту либо на первоначальный взнос при получении кредита. То есть вместо двух обращений — в банк и Пенсионный фонд — семье достаточно обратиться только в банк. Заявления и необходимые документы кредитные организации передают в ПФР по электронным каналам, что позволяет ускорить распоряжение.

В этом году каждая четвертая семья, решившая направить материн-

ский капитал на улучшение жилищных условий, воспользовалась удобным способом подачи заявления о распоряжении средствами непосредственно через банк, в котором оформляется кредит.

Напомним, направить средства на улучшение жилищных условий можно, когда ребенку, давшему право на материнский капитал, исполнится три года. Исключение — уплата первоначального взноса по жилищному кредиту или займу, а также направление средств на погашение кредитов и займов на покупку или строительство жилья. В этом случае воспользоваться капиталом можно сразу после рождения или усыновления ребенка.

Пресс-служба Отделения ПФР по Хабаровскому краю и ЕАО.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ

КАНАЛ

РОССИЯ 1

ТВ

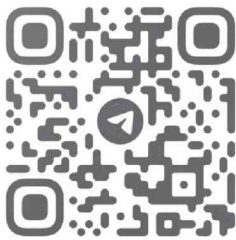
ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 ДЕКАБРЯ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.10 «АнтиФейк» (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Голос наших побед» (12+)
11.40 Легендарные фильмы Михаила Козакова. «Безымянная звезда» и «Покровские ворота» (12+)
12.00 Новости
12.10 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА» (12+)
14.10 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» (0+)
16.00 Новости
16.20 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» (0+)
16.55 «Мужское / Женское» (16+)
17.45 Информационный канал (16+)
19.00 Новости
19.15 Информационный канал (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ» (16+)
22.40 «Большая игра» (16+)
23.40 Информационный канал (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал (16+)

ВТОРНИК, 13 ДЕКАБРЯ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
16.00 Новости
16.20 Информационный канал (16+)
16.55 «Мужское / Женское» (16+)
17.45 Информационный канал (16+)
19.00 Новости
19.15 Информационный канал (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 Информационный канал (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал (16+)

Газета
 «Приамурье»
 в Телеграм
 t.me/priamurie



в ВКонтakte
 vk.com/
 gazeta_priamurie

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут» (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.20 «Судьба человека» (12+)
04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ЛЕСНИК» (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «ЛЕСНИК» (16+)
13.00 Сегодня
13.30 Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 Сегодня
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА» (16+)
22.10 «ПЁС» (16+)
23.35 Сегодня
00.00 «ПЁС» (16+)
00.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
02.15 «ЗАЩИТА КРАСИНА» (16+)
04.35 Их нравы

СРЕДА, 14 ДЕКАБРЯ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
16.00 Новости
16.20 Информационный канал (16+)
16.55 «Мужское / Женское» (16+)
17.45 Информационный канал (16+)
19.00 Новости
19.15 Информационный канал (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 Информационный канал (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут» (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 «Судьба человека» (12+)
04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ЛЕСНИК» (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «ЛЕСНИК» (16+)
13.00 Сегодня
13.30 Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 Сегодня
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА» (16+)
22.10 «ПЁС» (16+)
23.35 Сегодня
00.00 «ПЁС» (16+)
00.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
02.15 «ЗАЩИТА КРАСИНА» (16+)
04.35 Их нравы

ЧЕТВЕРГ, 15 ДЕКАБРЯ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
16.00 Новости
16.20 Информационный канал (16+)
16.55 «Мужское / Женское» (16+)
17.45 Информационный канал (16+)
19.00 Новости
19.15 Информационный канал (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 Информационный канал (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут» (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22» (16+)
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.00 «Судьба человека» (12+)
04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ЛЕСНИК» (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «ЛЕСНИК» (16+)
13.00 Сегодня
13.30 Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 Сегодня
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА» (16+)
22.10 «ПЁС» (16+)
23.35 Сегодня
00.00 «ПЁС» (16+)
00.50 «Поздняков» (16+)
01.00 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
01.55 «ЗАЩИТА КРАСИНА» (16+)

ПЯТНИЦА, 16 ДЕКАБРЯ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.10 «АнтиФейк» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)
10.35 Информационный канал (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
16.55 Информационный канал (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 Время
21.45 «Голос. Дети» (0+)
23.20 «Щедрин-сюита» (12+)
00.50 «Гражданин Китай» (16+)
01.45 «Информационный канал» (16+)
04.40 «Россия от края до края» (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут» (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 Музыкальное гранд-шоу «Дуэты» (12+)
23.45 «Улыбка на ночь» (16+)
00.50 «САМАЯ СЧАСТЛИВАЯ» (16+)
04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
09.25 «Следствие вели...» (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «Следствие вели...» (16+)
11.00 «Нас заменят роботы?» (12+)
12.00 «Дед Сад» (0+)
13.00 Сегодня
13.30 Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 Сегодня
16.45 «ДНК» (16+)
17.55 «Жди меня» (12+)
19.00 Сегодня
20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА» (16+)
22.10 «ПЁС» (16+)
00.00 «Своя правда» (16+)
01.55 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
02.20 «Квартирный вопрос» (0+)
03.15 «ЗАЩИТА КРАСИНА» (16+)

СУББОТА, 17 ДЕКАБРЯ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.10 «ПроУют» (0+)
11.05 «Поехали!» (12+)
12.00 Новости
12.15 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА» (12+)
14.00 «Сергей Соловьев. АССА — пароль для своих» (12+)
14.40 «Юстас — Алексу. Тот самый Алекс» (16+)
15.35 «Снова вместе. Ледниковый период» (0+)
18.15 Вечерние новости
18.30 «Клуб Веселых и Находчивых» (16+)
21.00 Время
21.30 Кубок Первого канала по хоккею-2022. Сборная России — сборная Казахстана
00.05 «ДЕВЯТЫЙ КАЛИБР» (18+)
01.50 «Моя родословная» (12+)
02.30 «Наедине со всеми» (16+)
03.55 «Россия от края до края» (12+)

05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Доктор Мясников» (12+)
12.35 «СКЛИФОВСКИЙ» (16+)
17.00 Вести
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 «УПУЩЕННОЕ СЧАСТЬЕ» (16+)
00.40 «НЕНАВИЖУ И ЛЮБЛЮ» (12+)
04.05 «ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ДЕКАБРЯ

05.15 «МЫ ИЗ ДЖАЗА» (12+)
06.00 Новости
06.10 «МЫ ИЗ ДЖАЗА» (12+)
06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Мечталлион» (12+)
09.40 «Непутевые заметки» (12+)
10.00 Новости
10.10 «Жизнь других» (12+)
11.05 «Повара на колесах» (12+)
12.00 Новости
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.35 Концерт «Между прошлым и будущим» (12+)
15.00 Новости
15.10 Концерт «Между прошлым и будущим» (12+)
16.55 «Поем на кухне всей страной» (12+)
18.45 «Что? Где? Когда?» (16+)
19.55 Время
21.30 Кубок Первого канала по хоккею-2022. Сборная России — сборная Белоруссии
00.00 «Романовы» (12+)
01.00 «Камера. Мотор. Страна» (16+)
02.20 «Моя родословная» (12+)
03.00 «Наедине со всеми» (16+)
03.45 «Россия от края до края» (12+)

06.05 «МАЛАХОЛЬНАЯ» (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.50 «КАТЕРИНА» (12+)
16.00 Вести
17.00 «Песни от всей души» (12+)
18.00 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
19.00 «Песни от всей души» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.45 «ЗЕРНО» (12+)
23.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
02.35 «Судьба человека» (12+)

В программе
 ТВ возможны
 изменения

05.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР» (16+)
06.35 «Центральное телевидение» (16+)
08.00 Сегодня
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 Сегодня
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.55 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.00 Сегодня
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.20 «Суперстар! Возвращение» (16+)
23.15 «Звезды сошлись» (16+)
00.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
03.25 «МЕЧ» (16+)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 ДЕКАБРЯ	ВТОРНИК, 13 ДЕКАБРЯ	СРЕДА, 14 ДЕКАБРЯ	ЧЕТВЕРГ, 15 ДЕКАБРЯ	ПЯТНИЦА, 16 ДЕКАБРЯ	СУББОТА, 17 ДЕКАБРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ДЕКАБРЯ
06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 08.50 «Давай разведёмся!» (16+) 09.50 «Тест на отцовство» (16+) 10.30 «Шаг в карьеру» (16+) 10.35 «Тест на отцовство» (16+) 12.05 «Понять. Простить» (16+) 13.10 «Порча» (16+) 13.40 «Знахарка» (16+) 14.15 «Верну любимого» (16+) 14.50 «Кризисный центр» (16+) 19.00 «МАМА» (16+) 23.00 «Порча» (16+) 00.05 «Знахарка» (16+) 00.40 «Верну любимого» (16+) 01.10 «Понять. Простить» (16+) 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ» (16+) 02.50 «Тест на отцовство» (16+) 04.30 «Давай разведёмся!» (16+) 05.20 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 08.50 «Давай разведёмся!» (16+) 09.50 «Тест на отцовство» (16+) 10.30 «Шаг в карьеру» (16+) 10.35 «Тест на отцовство» (16+) 12.00 «Понять. Простить» (16+) 13.05 «Порча» (16+) 13.35 «Знахарка» (16+) 14.10 «Верну любимого» (16+) 14.45 «Кризисный центр» (16+) 19.00 «МАМА» (16+) 23.00 «Порча» (16+) 00.05 «Знахарка» (16+) 00.40 «Верну любимого» (16+) 01.10 «Понять. Простить» (16+) 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ» (16+) 02.50 «Тест на отцовство» (16+) 04.30 «Давай разведёмся!» (16+) 05.20 «6 кадров» (16+) 05.25 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 08.40 «Давай разведёмся!» (16+) 09.45 «Тест на отцовство» (16+) 10.30 «Шаг в карьеру» (16+) 10.35 «Тест на отцовство» (16+) 12.00 «Понять. Простить» (16+) 13.05 «Порча» (16+) 13.35 «Знахарка» (16+) 14.10 «Верну любимого» (16+) 14.45 «Кризисный центр» (16+) 19.00 «МАМА» (16+) 23.00 «Порча» (16+) 00.05 «Знахарка» (16+) 00.40 «Верну любимого» (16+) 01.10 «Понять. Простить» (16+) 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ» (16+) 02.50 «Тест на отцовство» (16+) 04.30 «Давай разведёмся!» (16+) 05.20 «6 кадров» (16+) 05.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 08.35 «Давай разведёмся!» (16+) 09.35 «Тест на отцовство» (16+) 11.45 «Понять. Простить» (16+) 12.45 «Порча» (16+) 13.15 «Знахарка» (16+) 13.45 «Верну любимого» (16+) 14.25 «Кризисный центр» (16+) 18.45 «Спасите мою кухню» (16+) 19.00 «МАМА» (16+) 22.55 «Порча» (16+) 00.00 «Знахарка» (16+) 00.35 «Верну любимого» (16+) 01.05 «Понять. Простить» (16+) 01.55 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ» (16+) 02.45 «Тест на отцовство» (16+) 04.25 «Давай разведёмся!» (16+) 05.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 08.50 «Давай разведёмся!» (16+) 09.50 «Тест на отцовство» (16+) 12.00 «Понять. Простить» (16+) 13.00 «Порча» (16+) 13.30 «Знахарка» (16+) 14.05 «Верну любимого» (16+) 14.40 «Кризисный центр» (16+) 19.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ» (16+) 22.50 «Порча» (16+) 23.55 «Знахарка» (16+) 00.30 «Верну любимого» (16+) 01.00 «Понять. Простить» (16+) 01.50 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ» (16+) 02.40 «Тест на отцовство» (16+) 04.20 «Давай разведёмся!» (16+) 05.10 «6 кадров» (16+) 05.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.30 «6 кадров» (16+) 06.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ» (16+) 10.55 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ» (16+) 14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2» (16+) 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ» (16+) 22.30 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО» (16+) 02.15 «Нотариус» (16+) 06.15 «6 кадров» (16+)	06.30 «6 кадров» (16+) 06.40 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ» (16+) 10.25 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО» (16+) 14.45 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ» (16+) 18.45 «Пять ужинов» (16+) 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ» (16+) 22.25 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ» (16+) 01.55 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ» (16+) 04.55 «Нотариус» (16+)

05.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 11.35 «Незабудки. Бесмертный авиаполк» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Загадки века» (12+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 «Хранители времени» (16+) 00.05 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 01.40 «ГРИБНОЙ ЦАРЬ» (16+) 03.25 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+)	05.10 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Секретные материалы» (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 01.05 «ГРИБНОЙ ЦАРЬ» (16+) 02.30 «Нюрнберг». «Процесс, которого могло не быть» (16+) 03.10 «Москва фронту» (16+) 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+)	05.10 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Секретные материалы» (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 01.05 «ГРИБНОЙ ЦАРЬ» (16+) 02.30 «Нюрнберг». «Процесс, которого могло не быть» (16+) 03.10 «Москва фронту» (16+) 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+)	05.10 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Код доступа» (12+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 «ЩИТ И МЕЧ» (12+) 01.00 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» (12+) 02.45 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+)	05.10 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+) 07.10 «Специальный репортаж» (16+) 08.40 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» (12+) 10.55 «СУМКА ИНКАСАТОРА» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.55 «История РВСН. Испытание надёжности» (16+) 19.50 «БУДУ ПОМНИТЬ» (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.00 «Музыка+» (12+) 00.05 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ» (12+) 01.45 «Аджимушкай. Подземная крепость» (16+) 02.35 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+)	05.00 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2» (16+) 06.45 «17 декабря — День РВСН» (16+) 07.10 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» (12+) 10.10 «Легенды музыки». «Музыка в фильме «Иван Васильевич меняет профессию» (12+) 10.40 «Легенды науки» (12+) 11.25 «Главный день» (16+) 12.10 «СССР. Знак качества» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 «Время героев» (16+) 13.35 «Не факт» (12+) 14.00 «Война миров» (16+) 14.50 «ОХОТА НА БЕРИЮ» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «ОХОТА НА БЕРИЮ» (16+) 23.00 «СУМКА ИНКАСАТОРА» (12+) 00.55 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА» (12+) 02.35 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ» (12+) 04.50 «Перелом. Хроника Победы» (16+)	05.15 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» (12+) 07.00 «БУДУ ПОМНИТЬ» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.45 «Скрытые угрозы» (16+) 11.30 «Код доступа» (12+) 12.20 «Легенды армии» (12+) 13.05 «Специальный репортаж» (16+) 13.45 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА» (16+) 18.00 Главное (16+) 19.45 «Часовые памяти. Пенза» (16+) 20.40 «Вячеслав Трубников. Разведчик иностранных дел» (16+) 21.25 «Военная контрразведка» (16+) 23.00 «Фетисов» (12+) 23.45 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» (12+) 01.20 «ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ» (16+) 03.10 «Перелом. Хроника Победы» (16+) 03.35 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА» (16+)
--	--	--	---	---	---	--

06.00 «Ералаш» (0+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+) 08.35 «ДАМБО» (6+) 10.45 «ИСТОРИЯ ИГРУШЕК-4» (6+) 12.45 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+) 20.00 «ВРЕМЯ» (16+) 22.05 «СОНИК В КИНО» (6+) 00.05 «Кино в деталях» (18+) 01.05 «ВОРОНИНЫ» (16+) 04.00 «6 кадров» (16+) 05.50 «Ералаш» (0+)	06.00 «Ералаш» (0+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+) 08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+) 09.00 «Маска. Танцы» (16+) 11.20 «Уральские пельмени» (16+) 11.25 «ДЫЛДЫ» (16+) 14.40 «ТЁТЯ МАРТА» (16+) 18.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+) 20.00 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ» (12+) 22.15 «ИНФЕРНО» (16+) 00.45 «ДОСТАТЬ НОЖИ» (16+) 03.05 «6 кадров» (16+) 05.50 «Ералаш» (0+)	06.00 «Ералаш» (0+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+) 08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+) 09.00 «Маска. Танцы» (16+) 11.15 «Уральские пельмени» (16+) 11.20 «ДЫЛДЫ» (16+) 14.25 «ТЁТЯ МАРТА» (16+) 17.45 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ» (12+) 20.00 «ОСОБО ОПАСЕН» (16+) 22.10 «СОЛТ» (16+) 00.10 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ» (16+) 02.05 «6 кадров» (16+) 05.50 «Ералаш» (0+)	06.00 «Ералаш» (0+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+) 09.00 «Маска. Танцы» (16+) 11.05 «ДЫЛДЫ» (16+) 14.45 «ТЁТЯ МАРТА» (16+) 18.00 «СОЛТ» (16+) 20.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА» (16+) 22.15 «ЧАС РАСПЛАТЫ» (12+) 00.40 «Я ИДУ ИСКАТЬ» (18+) 02.25 «6 кадров» (16+) 05.50 «Ералаш» (0+)	06.00 «Ералаш» (0+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+) 09.00 «Маска. Танцы» (16+) 11.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА» (16+) 13.10 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 21.00 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ» (16+) 23.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР» (12+) 00.55 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ» (16+) 02.50 «6 кадров» (16+) 05.50 «Ералаш» (0+)	06.00 «Ералаш» (6+) 06.05 «Фиксики» (0+) 06.25 Мультфильмы (0+) 06.45 «Три кота» (0+) 07.30 «Отель «У овечек» (0+) 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+) 08.25 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 09.00 «ПроСТО кухня» (12+) 10.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР» (12+) 11.55 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ» (16+) 14.00 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ» (16+) 16.20 «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ» (12+) 18.55 «НЕИСПРАВИМЫЙ РОН» (6+) 21.00 «ЛУЛУ И БРИГГС» (12+) 23.00 «ОСОБО ОПАСЕН» (18+) 01.10 «ЧАС РАСПЛАТЫ» (12+) 03.15 «6 кадров» (16+) 05.30 Мультфильмы (0+) 05.50 «Ералаш» (6+)	06.00 «Ералаш» (0+) 06.05 «Фиксики» (0+) 06.25 Мультфильмы (0+) 06.45 «Три кота» (0+) 07.30 «Царевны» (0+) 07.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 09.00 «Рогов+» (16+) 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 10.10 «ПЕСНАЯ БРАТВА» (12+) 11.45 «СМЫВАЙСЯ!» (6+) 13.25 «МИНЬОНЫ» (6+) 15.10 «ГАДКИЙ Я» (6+) 17.05 «ГАДКИЙ Я-2» (6+) 19.05 «ГАДКИЙ Я-3» (6+) 20.55 «ТАЙНА ДОМА С ЧАСАМИ» (12+) 23.00 «Маска. Танцы» (16+) 00.55 «ВОРОНИНЫ» (16+) 03.55 «6 кадров» (16+) 05.30 Мультфильмы (0+) 05.50 «Ералаш» (0+)
---	---	---	--	--	--	--

07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 09.00 «Звезды в Африке» (16+) 11.00 «ОЛЬГА» (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ» (16+) 20.00 «ЖУКИ» (16+) 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2» (18+) 22.00 «Влюбись, если сможешь» (16+) 23.30 «Импровизация» (16+) 03.05 «Comedy Баттл» (16+) 04.40 «Открытый микрофон» (16+) 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 08.30 «Модные игры» (16+) 09.00 «ОЛЬГА» (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ» (16+) 20.00 «ЖУКИ» (16+) 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2» (18+) 22.00 «Влюбись, если сможешь» (16+) 23.30 «Импровизация» (16+) 03.05 «Comedy Баттл» (16+) 04.40 «Открытый микрофон» (16+) 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 08.30 «ОЛЬГА» (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ» (16+) 20.00 «ЖУКИ» (16+) 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2» (18+) 22.00 «Влюбись, если сможешь» (16+) 23.30 «Импровизация» (16+) 03.05 «Comedy Баттл» (16+) 04.40 «Открытый микрофон» (16+) 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 08.30 «Перезагрузка» (16+) 09.00 «ОЛЬГА» (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ» (16+) 20.00 «ЖУКИ» (16+) 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2» (18+) 22.00 «Влюбись, если сможешь» (16+) 23.30 «Импровизация» (16+) 03.05 «Comedy Баттл» (16+) 04.40 «Открытый микрофон» (16+) 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 08.30 «Звездная кухня» (16+) 09.00 «Вызов» (16+) 10.00 «ИВАНЬКО» (16+) 19.00 «Однажды в России» (16+) 21.00 «Комеди Клуб» (16+) 23.00 «Открытый микрофон» (16+) 00.00 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС» (16+) 01.50 «Импровизация» (16+) 03.25 «Comedy Баттл» (16+) 05.00 «Открытый микрофон» (16+) 06.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+) 09.00 «Модные игры» (16+) 09.30 «Звездная кухня» (16+) 10.00 «Однажды в России» (16+) 14.00 «Вызов» (16+) 14.50 «Экстрасенсы ведут расследование» (16+) 17.50 «Новая битва экстрасенсов» (16+) 21.00 «Новые танцы» (16+) 23.00 «Женский стендап» (18+) 00.05 «Звезды в Африке» (16+) 02.55 «Импровизация» (16+) 03.40 «Comedy Баттл» (16+) 04.30 «Открытый микрофон» (16+) 06.05 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)	07.00 «РОЖДЕСТВО НА ДВОИХ» (16+) 09.00 «Перезагрузка» (16+) 09.30 «Том и Джерри» (6+) 11.30 «ЖУКИ» (16+) 14.50 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ: ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ» (12+) 16.50 «ФОРСАЖ-4» (16+) 19.00 «Звезды в Африке» (16+) 21.00 «Концерты» (16+) 23.00 «Я тебе не верю» (16+) 00.00 «Новые танцы» (16+) 01.55 «Звезды в Африке» (16+) 03.45 «Импровизация» (16+) 04.20 «Comedy Баттл» (16+) 05.10 «Открытый микрофон» (16+) 06.45 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)
--	--	---	---	--	---	--

	ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 ДЕКАБРЯ	ВТОРНИК, 13 ДЕКАБРЯ	СРЕДА, 14 ДЕКАБРЯ	ЧЕТВЕРГ, 15 ДЕКАБРЯ	ПЯТНИЦА, 16 ДЕКАБРЯ	СУББОТА, 17 ДЕКАБРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ДЕКАБРЯ
РОССИЯ	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 Легенды мирового кино 07.30 Новости культуры 07.35 Невский ковчег. Теория невозможного 08.05 Черные дыры. Белые пятна 08.45 Новости культуры 08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 10.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА» 13.25 Линия жизни 14.30 «Белоруссия. Коссовский замок» 15.00 Новости культуры 15.05 Новости. Подробно. Арт 15.20 Агора 16.20 Цвет времени 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 17.45 «Первые в мире» 18.00 «Декабрьские вечера. Избранное» 18.45 Больше, чем любовь. Георгий и Тамара Вишницы 19.30 Новости культуры 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 «Анна Тимирёва. Возлюбленная Колчака» 21.25 «Сати. Нескучная классика...» 22.10 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА» 23.30 Новости культуры	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 Легенды мирового кино 07.30 Новости культуры 07.35 Искатели 08.20 Новости культуры 08.25 «Князь Потёмкин. Свет и тени» 08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 10.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА» 13.25 «Силуэты» 13.55 «Первые в мире» 14.10 «САС. Детство» 15.00 Новости культуры 15.05 Новости. Подробно. Книги 15.20 Передвижники 15.55 «Хулиган с душой поэта» 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 17.45 «Декабрьские вечера. Избранное» 18.20 «Ярославль. Замок Никиты Понизовкина» 18.45 Больше, чем любовь. Татьяна Шмыга 19.30 Новости культуры 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Искусственный отбор 21.25 Белая студия 22.10 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА» 23.30 Новости культуры	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 Легенды мирового кино 07.30 Новости культуры 07.35 Искатели 08.20 Новости культуры 08.25 «Князь Потёмкин. Свет и тени» 08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 10.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА» 13.25 «Силуэты» 13.50 «Екатеринбург. Особняк Туликовых» 14.20 Эпизоды 15.00 Новости культуры 15.05 Новости. Подробно. Кино 15.20 «Библейский сюжет» 15.50 Белая студия 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 17.40 «Первые в мире» 17.55 «Декабрьские вечера. Избранное» 18.45 Больше, чем любовь. Леонид и Виктория Броневые 19.30 Новости культуры 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Абсолютный слух 21.15 «Гринадить плюс...» 21.55 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА» 23.30 Новости культуры 23.50 «Силуэты»	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 Легенды мирового кино 07.30 Новости культуры 07.35 Искатели 08.20 Новости культуры 08.25 «Князь Потёмкин. Свет и тени» 08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 10.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА» 13.25 «Силуэты» 13.50 «Самара. Дом Сандры» 14.20 Абсолютный слух 15.00 Новости культуры 15.05 Новости. Подробно. Театр 15.20 Пряничный домик 15.50 «2 Верник 2» 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ» 17.50 «Декабрьские вечера. Избранное» 18.45 Больше, чем любовь. Татьяна Пельцер и Ганс Тейблер 19.30 Новости культуры 19.45 Главная роль 20.05 Открытая книга 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 «Мы из джаза». Проступь знаменитым» 21.30 Энигма. Элиза Каррильо Кабрера 22.10 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА» 23.30 Новости культуры	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 Легенды мирового кино 07.30 Новости культуры 07.35 Искатели 08.20 Новости культуры 08.25 Цвет времени 08.40 «КЛАД» 10.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 «ПОДНЯТАЯ ЦЕЛИНА» 13.10 «Забытое ремесло» 13.25 «Силуэты» 13.50 «Первые в мире» 14.05 «РОБЕРТ ШУМАН И ЕГО МУЗА» 15.00 Новости культуры 15.05 Письма из провинции 15.35 «Энигма» 16.20 «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА» 17.05 «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки» 17.40 «Декабрьские вечера. Избранное» 18.45 Билет в Большой 19.30 Новости культуры 19.45 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица» 20.45 Линия жизни 21.40 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА» 00.15 Новости культуры 00.35 «2 Верник 2» 01.25 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»	06.30 «Библейский сюжет» 07.05 Мультфильмы 08.40 «ЛЕТНИЕ ГАСТРОЛИ» 10.00 Передвижники. Эмилия Панкс 10.30 «ОДНА СТРОКА» 12.05 «Золото Якутии» 12.55 «Знакомьтесь: пингвины» 13.50 «Рассказы из русской истории» 14.45 «Страсти по Щедрину» 15.40 Балет «Дама с собачкой» 16.35 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ» 18.05 Искатели 18.55 «Без леса» 19.35 «ПОЙМАТЬ ВОРА» 21.20 «Древнерусский детектив. Андрей Боголюбский» 22.00 Агора 23.00 «ТРИ ЦВЕТА: КРАСНЫЙ» 00.40 «Знакомьтесь: пингвины» 01.35 Искатели 02.20 Мультфильмы	06.30 Мультфильмы 08.05 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ» 09.35 Тайны старого чердака 10.05 Передача знаний 10.55 «ЖДИТЕ ПИСЕМ» 12.25 Невский ковчег. Теория невозможного 12.55 Открытая книга 13.25 «Ласточки Христовы» 14.40 «ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА» 16.30 Картина мира 17.15 «Пешком...» 17.45 «Предки наших предков» 18.25 Цвет времени 18.35 Романтика романса 19.30 Новости культуры 20.10 «НЕНАСТЬЕ» 21.40 Концерт к юбилею Родиона Щедрина в КЗЧ 23.45 «КАПЕРНАУМ» 01.45 Искатели 02.30 Мультфильмы
ТВ-ЦЕНТР	06.00 Настроение 08.00 «Право на безопасность» (12+) 08.30 Большое кино. «Они сражались за Родину» (12+) 09.05 «ЗАГОВОР НЕБЕС» (12+) 10.55 «Городское собрание» (12+) 11.30 События 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА» (12+) 13.40 «Мой герой» (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. КАМЕННЫЙ ГОСТЬ» (12+) 16.55 «Право на безопасность» (12+) 17.30 «Петровка, 38» (16+) 17.50 События 18.15 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО» (12+) 22.00 События 22.40 «Неестественный отбор» (16+) 23.10 «Знак качества» (16+) 00.00 События 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «Подлитический мордобой» (16+) 01.25 «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка» (16+) 02.05 Большое кино. «Они сражались за Родину» (12+) 02.35 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. КАМЕННЫЙ ГОСТЬ» (12+) 04.05 «Юлиан Семёнов. Жизнь как детектив» (12+) 04.45 Документальный фильм (12+) 05.20 «Мой герой» (12+)	06.00 Настроение 08.05 «Право на безопасность» (12+) 08.30 «Доктор И...» (16+) 09.05 «ЗАГОВОР НЕБЕС» (12+) 10.55 Тайна песни. «Шаланды, полные кефали...» (12+) 11.30 События 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ЛИБЕРЕЯ» (12+) 13.40 «Мой герой» (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПАУК» (12+) 16.55 «Право на безопасность» (12+) 17.30 «Петровка, 38» (16+) 17.50 События 18.15 «АННА И ТАЙНА НОЧИ» (12+) 22.00 События 22.40 «Закон и порядок» (16+) 23.10 «Светлана Савёлова. Исчезнувшая» (16+) 00.00 События 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «90-е. Компромат» (16+) 01.25 «Прощание. Рудольф Нурев» (16+) 02.05 Тайна песни. «Шаланды, полные кефали...» (12+) 02.35 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПАУК» (12+) 04.05 «В тени Сталина. Битва за трон» (12+) 04.45 Документальный фильм (12+) 05.20 «Мой герой» (12+)	06.00 Настроение 08.00 «Право на безопасность» (12+) 08.30 «Доктор И...» (16+) 09.05 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА» (12+) 10.55 Тайна песни. «В землянке» (12+) 11.30 События 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. БЕДНАЯ ЛИЗА» (12+) 13.40 «Мой герой» (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ» (12+) 16.55 «Право на безопасность» (12+) 17.30 «Петровка, 38» (16+) 17.50 События 18.15 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ» (12+) 22.00 События 22.40 «Хватит слухов!» (16+) 23.10 «Прощание. Семён Фарада» (16+) 00.00 События 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «Удар властью» (16+) 01.25 «Знак качества» (16+) 02.05 Тайна песни. «В землянке» (12+) 02.35 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ» (12+) 04.05 «Список Андропова» (12+) 04.45 Документальный фильм (12+) 05.20 «Мой герой» (12+)	06.00 Настроение 08.00 «Право на безопасность» (12+) 08.30 «Доктор И...» (16+) 09.05 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА» (12+) 10.55 Тайна песни. «А снег идет...» (12+) 11.30 События 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНО» (12+) 13.40 «Мой герой» (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ» (12+) 16.55 «Актёрские драмы. Метр с кепкой» (12+) 17.50 События 18.15 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ» (12+) 22.00 События 22.40 «10 самых...» (16+) 23.10 «Русские тайны. Товарищ Ванга» (12+) 00.00 События 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «Удар властью» (16+) 01.30 «Дикие деньги» (16+) 02.10 Тайна песни. «А снег идет...» (12+) 02.35 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ» (12+) 04.05 «Большие деньги советского кино» (12+) 04.45 Документальный фильм (12+) 05.20 «Мой герой» (12+)	06.00 Настроение 08.00 «Ералаш». Всё серьёзно!» (12+) 08.50 «АННА И ТАЙНА НОЧИ» (12+) 11.30 События 11.45 «АННА И ТАЙНА НОЧИ» (12+) 12.35 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ» (12+) 14.30 События 14.45 Город новостей 15.05 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ» (12+) 16.55 «Актёрские драмы. Неравный брак» (12+) 17.50 События 18.15 «НОВЫЙ СОСЕД» (12+) 20.05 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ» (12+) 22.00 «В центре событий» (16+) 23.00 «Приют комедиантов» (12+) 00.40 «КАРУСЕЛЬ» (16+) 02.15 «Петровка, 38» (16+) 03.05 «Удар властью» (16+) 03.45 «Петровка, 38» (16+) 03.55 «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (12+)	06.00 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ» (12+) 07.30 «Православная энциклопедия» (6+) 08.00 «ДВА СИЛУЭТА НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА» (12+) 09.40 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ» (12+) 11.30 События 11.50 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ» (12+) 13.00 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА» (12+) 14.30 События 14.50 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА» (12+) 17.30 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2» (12+) 21.00 Постскриптум 22.05 «Право знать!» (16+) 23.20 События 23.30 «Обыкновенный напизм» (12+) 00.10 «90-е. Кровавый Тольятти» (16+) 00.50 «Неестественный отбор» (16+) 01.20 «Хватит слухов!» (16+) 01.45 «Дикие деньги» (16+) 03.05 «Удар властью» (16+) 03.45 «Петровка, 38» (16+) 03.55 «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (12+)	05.35 «НОВЫЙ СОСЕД» (12+) 07.05 «ЗОРРО» (6+) 09.10 «Здоровый смысл» (16+) 09.40 «КАРУСЕЛЬ» (16+) 11.30 События 11.45 «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (12+) 13.45 «Москва резиновая» (16+) 14.30 События 14.45 «Шутки без бороды» (12+) 15.50 «ЗАЛОЖНИКИ» (12+) 17.35 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ» (12+) 21.15 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО. ИНДИЙСКАЯ НЕВЕСТА» (12+) 23.45 События 00.00 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО. ИНДИЙСКАЯ НЕВЕСТА» (12+) 00.45 «Петровка, 38» (16+) 00.55 «ОБМАНИ СЕБЯ» (12+) 03.55 «Москва резиновая» (16+) 04.45 «10 самых... Брак с иностранцем» (16+) 05.15 «Евгений Дятлов. Мне никто ничего не обещал» (12+)
5 ПЯТЫЙ	05.00 «Известия» (16+) 05.25 «ГРИГОРИЙ Р.» (12+) 08.15 «ОДИН» (16+) 08.55 «Знание — сила» (0+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 «ОДИН» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 17.30 «Известия» (16+) 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 19.20 «СЛЕД» (16+) 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 «СЛЕД» (16+) 03.05 «ДЕТЕКТИВЫ» (16+)	05.00 «Известия» (16+) 05.35 «ОДИН» (16+) 08.55 «Знание — сила» (0+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 «ОДИН» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 17.30 «Известия» (16+) 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 19.20 «СЛЕД» (16+) 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 «СЛЕД» (16+) 03.05 «ДЕТЕКТИВЫ» (16+) 04.40 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ» (16+)	05.00 «Известия» (16+) 05.25 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ» (16+) 08.20 «ОДИН» (16+) 08.55 «Знание — сила» (0+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 «ОДИН» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 17.30 «Известия» (16+) 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 19.20 «СЛЕД» (16+) 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 «СЛЕД» (16+) 03.05 «ДЕТЕКТИВЫ» (16+) 04.40 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ» (16+)	05.00 «Известия» (16+) 05.25 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ» (16+) 08.30 «День ангела» (0+) 08.55 «Знание — сила» (0+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 «ОТПУСК ПО РА-НЕНИЮ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 17.30 «Известия» (16+) 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+) 19.20 «СЛЕД» (16+) 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 «СЛЕД» (16+) 03.35 «ОТПУСК ПО РА-НЕНИЮ» (16+)	05.00 «Известия» (16+) 05.25 «ОТПУСК ПО РА-НЕНИЮ» (16+) 06.55 «ЛВЯНАЯ ДОЛЯ» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 «ОТСТАВНИК» (16+) 11.15 «ОТСТАВНИК-2» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 «ОТСТАВНИК-2» (16+) 13.40 «ОТСТАВНИК-3» (16+) 15.25 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА» (16+) 17.30 «Известия» (16+) 18.00 «СЛЕД» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.15 «Они потрясли мир. Евгений Леонов. Большое сердце артиста» (12+)	05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» (16+) 06.10 «АКВАТОРИЯ» (16+) 09.00 «Светская хроника» (16+) 10.00 «Они потрясли мир. т.А.Т.и. Жизнь после триумфа» (12+) 10.45 «ПРОВИНЦИАЛ» (16+) 18.45 «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Главное» (16+) 01.05 «ПРОВИНЦИАЛ» (16+)	05.00 «Маша и медведь» (0+) 05.05 «ОТСТАВНИК» (16+) 06.35 «ОТСТАВНИК-2» (16+) 08.00 «ОТСТАВНИК-3» (16+) 09.45 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА» (16+) 11.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» (16+) 18.45 «СЛЕД» (16+) 23.35 «ГЕНИЙ» (16+) 02.15 «ПРОВИНЦИАЛ» (16+)
6ТВ 6ТВ	05.33, 08.23, 12.27 Национальная кухня (0+) 06.14 Битва ставок (12+) 07.43 Фронтальная Москва. История Победы (12+) 08.08, 11.55 Культурный код (0+) 09.08 Меганаука (12+) 09.38, 12.12 Актуальное интервью (12+) 09.54, 14.13 Итоги недели (16+) 10.22 Битва коалиций (12+) 11.03 Мировой рынок (12+) 13.26 Анатомия монстров (12+) 14.41 Мы вместе (16+) 14.56 «Я ИЛИ НЕ Я» (12+) 16.35 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО» (12+) 17.25 «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 1						

**Понедельник,
12 декабря**
06.00 «Улетное видео» (16+)
06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (12+)
08.00 «Дорожные войны 2.0» (16+)
10.00 «+100500» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
15.00 «Охотники» (16+)
17.00 «Решала» (16+)
21.00 «Охотники» (16+)
23.00 «Опасные связи» (18+)
02.40 «Улетное видео» (16+)

**Вторник,
13 декабря**
06.00 «Улетное видео» (16+)
06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (12+)
08.00 «Дорожные войны 2.0» (16+)
10.00 «+100500» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
15.00 «Охотники» (16+)
17.00 «Решала» (16+)
21.00 «Охотники» (16+)
23.00 «Опасные связи» (18+)
02.40 «Улетное видео» (16+)

Среда, 14 декабря
06.00 «Улетное видео» (16+)

06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (12+)
08.00 «Дорожные войны 2.0» (16+)
10.00 «+100500» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
15.00 «Охотники» (16+)
17.00 «Решала» (16+)
21.00 «Охотники» (16+)
23.00 «Опасные связи» (18+)
02.45 «Улетное видео» (16+)

**Четверг,
15 декабря**
06.00 «Улетное видео» (16+)
06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (12+)
08.00 «Дорожные войны 2.0» (16+)
10.00 «+100500» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
15.00 «Охотники» (16+)
17.00 «Решала» (16+)
21.00 «Охотники» (16+)
23.00 «Опасные связи» (18+)
02.45 «Улетное видео» (16+)

Пятница, 16 декабря
06.00 «Улетное видео» (16+)
06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (12+)
08.00 «Дорожные войны 2.0» (16+)
10.00 «Утилизатор с Настей Туман» (16+)
14.00 «Решала» (16+)

23.00 «Опасные связи» (18+)
02.45 «Улетное видео» (16+)

**Суббота,
17 декабря**
06.00 «Улетное видео» (16+)
06.20 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Улетное видео» (16+)
12.00 «Утилизатор с Настей Туман» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
16.00 «Заступницы» (16+)
18.00 «Охотники» (16+)
21.00 «Большой кэш» (16+)
23.00 «+100500» (16+)
23.30 «iТопчик 2» (16+)
02.00 «Улетное видео» (16+)
04.00 «Идеальный ужин» (16+)

**Воскресенье,
18 декабря**
06.00 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Утилизатор» (12+)
08.30 «Утилизатор-2» (12+)
09.00 «Утилизатор» (12+)
09.30 «Утилизатор-3» (12+)
10.00 «Утилизатор-5» (16+)
10.30 «Утилизатор-2» (12+)
11.00 «Улетное видео» (16+)
14.00 «Решала» (16+)
16.00 «Заступницы» (16+)
18.00 «Охотники» (16+)
21.00 «Большой кэш» (16+)
23.00 «+100500» (16+)
23.30 «iТопчик 2» (16+)
02.00 «Идеальный ужин» (16+)
04.15 «Улетное видео» (16+)

На официальном сайте Российской Федерации в сети «Интернет» для размещения информации о проведении торгов www.torgi.gov.ru/new и на электронной торговой площадке АО «Единая электронная торговая площадка» www.roseltorg.ru 25.10.2022 размещено извещение № 21000021500000000039 о проведении аукциона на право заключения договора аренды муниципального имущества, расположенного на территории Бельговского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края, в том числе: — Шкаф распределительный пункт ИТГАЗ-В/249-2-О-У-Г16-Е-Т, када-

стровый номер 27:07:0050103:683; — Распределительный газопровод II категории, кадастровый номер 27:07:0050103:684; — Распределительный газопровод IV категории, кадастровый номер 27:07:0050103:685. По результатам заседания единой комиссии по проведению торгов в отношении имущества, находящегося в собственности Комсомольского муниципального района Хабаровского края, состоявшегося 05.12.2022, принято решение о признании аукциона несостоявшимся в связи с отсутствием заявок.

Финансовое управление администрации Комсомольского муниципального района объявляет конкурс на замещение вакантной должности муниципальной службы главного специалиста отдела планирования и исполнения расходов.

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

— наличие профессионального образования без предъявления требований к стажу муниципальной службы или стажу работы по специальности, направлению подготовки;

Кандидатам необходимо знание: — Конституции Российской Федерации, федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации применительно к исполнению соответствующих должностных обязанностей;

— Устава Комсомольского муниципального района, законов Хабаровского края и иных нормативных правовых актов Хабаровского края применительно к исполнению соответствующих должностных обязанностей;

— законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Хабаровского края о муниципальной службе, противодействии коррупции; — государственного языка Российской Федерации (русского языка).

Всем кандидатам необходимо умение работать:

— с офисными приложениями Microsoft, OpenOffice: текстовым редактором, электронными таблицами, презентациями, графиками;

— с базами данных;

— с информационно-телекоммуникационными сетями, в том числе Интернетом;

— со средствами защиты информации;

— в операционной системе (Windows).

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

Прием документов осуществляется в финансовом управлении администрации Комсомольского муниципального района по адресу: 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 326, каб. 33, с 09.00 до 17.00, кроме выходных и праздничных дней. Справки по телефону (4217) 54-51-13.

Последний день приема документов — 26 декабря 2022 г.

Примерная дата проведения конкурса — 27 декабря 2022 г.

Конкурс проводится в администрации Комсомольского муниципального района (г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 326).

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

Перечень документов, представляемых

гражданином Российской Федерации, не являющимся муниципальным служащим:

— личное заявление (заполняется при сдаче документов на конкурс);

— собственноручно заполненная и подписанная анкета по форме, утвержденной Правительством Российской Федерации, с фотографией (форма анкеты и образец заполнения анкеты размещены на сайте www.raion.kms.ru);

— копия паспорта или заменяющего его документа (соответствующий документ предъявляется лично по прибытии на конкурс);

— документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, квалификацию и стаж работы;

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

— копии документов об образовании и о квалификации, а также, по желанию гражданина, копии документов о присвоении ученой степени, ученого звания, копии документов, подтверждающих повышение или присвоение новой квалификации по результатам дополнительного профессионального образования или участие в иных мероприятиях по профессиональному развитию, заверенные нотариально или кадровой службой по месту службы (работы);

— документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу или ее прохождению;

— документы воинского учета — для граждан, пребывающих в запасе, и лиц, подлежащих призыву на военную службу;

— свидетельство о постановке физического лица на учет в налоговом органе по месту жительства на территории Российской Федерации;

— документ, подтверждающий регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета, за исключением случаев, когда трудовой договор заключается впервые;

— сведения об адресах сайтов и (или) страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, на которых гражданин, претендующий на замещение должности муниципальной службы, муниципальный служащий размещали общедоступную информацию, а также данные, позволяющие их идентифицировать.

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

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

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

АО ПОРТ ВАНИНО
приглашает на постоянную работу:

- Электромонтера
- Газорезчика
- Электрогазосварщика
- Механика по ремонту спец. техники
- Специалиста по пром. безопасности
- Водителя автомобиля категории В,С,Д
- Сменного помощника капитана

место работы рп. Ванино ☎ **8 (42-137) 57-510**
8 962 299 03 47

Утерянное свидетельство АВ № 692 311 рег. № 0544, выданное профессиональным училищем №18 в 2004 году на имя Кавкаева Виктора Александровича, считать недействительным.

Утерянное свидетельство о среднем общем образовании, выданное МБОУ СОШ Ягодненского сельского поселения в 2002 году на имя Кавкаева Виктора Александровича, считать недействительным.

СТО «Авто Максимум»
Максимальный ремонт вашего авто — от механики до рихтовки и покраски. Возможен выезд специалиста.
Телефон/WhatsApp **8(963) 820-30-22.**
Адрес: г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Фурманова, 23 (Амурсталь).

В охранные агентства для работы вахтовым методом требуются охранники. Зарплата достойная.
Тел.: **8-924-007-18-00,**
8-924-240-01-29.

ОБОРУДОВАНИЕ
АВТОСЕРВИСНОЕ ГАРАЖНОЕ
ШИНОМОНТАЖНОЕ

ООО «ГРАВИТОН»
г. Комсомольск-на-Амуре
ул. Лесозаводская, 6
+7 (4217) 23-20-35
+7 (924) 225-70-60
реклама

Администрацией Комсомольского муниципального района Хабаровского края на официальном сайте Российской Федерации в сети «Интернет» <https://torgi.gov.ru/new> 02.12.2022 размещено извещение №21000021500000000056 в целях принятия заявок о готовности к участию в Конкурсе на право заключения концессионного соглашения в отношении объектов теплоснабжения, расположенных на территории Уктурского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края.

Дата окончания приема заявок о готовности к участию в конкурсе: 19.01.2023 в 17.00.

По всем вопросам обращаться в отдел по управлению имуществом и охраны окружающей среды администрации муниципального района по телефону 8 (4217) 54-41-45.

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВЕЧНОСТЬ

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

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

ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Передача — одна из важнейших проблем в современном мире. В среднем потребление калорий на душу населения в день растет, что, с одной стороны, позволяет искоренить недоедание, а с другой — приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения.

К набору лишних килограммов могут приводить различные причины: физиологические, генетические, психологические, социокультурные, экономические и даже экологические. Ожирение может отрицательно повлиять на социальное взаимодействие, трудоустройство и карьерный рост, а также развитие отношений. Люди с избыточным весом испытывают психологическое давление и трудности с получением медицинской помощи.

Проблема избыточной массы тела и ожирения приобрела особую актуальность во время эпидемии COVID-19, так как люди с ожирением тяжелее переносят это вирусное заболевание и имеют более высокий риск серьезных осложнений.

ДИАГНОСТИКА ОЖИРЕНИЯ

Для установления диагноза достаточно померить обхват талии: у женщин он в норме должен быть менее 82 см, а у мужчин — менее 94 см. При уровне обхвата талии больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин — это уже абдоминальное ожирение. Измерив рост и вес, можно посчитать индекс массы тела. Он рассчитывается по формуле: масса тела делится на рост (м) в квадрате. Выделяют 3 степени ожирения. 1 степень — 30–34,9% лишнего веса, 2 степень — 35–39% и 3 степень — более 40%.

По характеру распределения жировой ткани **ожирение типа «яблоко»** характеризуется накоплением жира преимущественно в области живота, при этом бедра и ноги практически не меняются.

При **ожирении типа «груша»** верхняя часть туловища практически остается без изменений, а бедра и ягодицы значительно увеличиваются в объеме.

Смешанный тип ожирения — это когда жировая ткань равномерно откладывается как на животе, так и на бедрах.

Для уточнения причины развития заболевания и диагностики осложнений могут потребоваться дополнительные обследования:

Актуальную информацию о здоровом питании можно почерпнуть на проверенном сайте Роспотребнадзора: «Здоровоепитание.рф». На интернет-платформе также размещен сервис «Наши калькуляторы», где можно рассчитать калорийность своего любимого рецепта (блюда), индекс массы тела, а также калькулятор потребления калорий. Ссылка на калькулятор <https://www.здоровое-питание.рф/services/calculators/kalkulyator-kaloriynosti-produktov/>

- Диагностика работы печени и ее функций.
- Диагностика щитовидной железы.
- Тест на липиды.
- Общий анализ мочи.
- Клинический анализ крови.
- Тест на определение степени ожирения.
- Ультразвуковое обследование.
- МРТ или КТ, с целью определения количества жира.
- Определение гормонов для дифференциальной диагностики.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Похудение на сегодняшний день является одной из главных проблем современно-

го человечества. Из года в год все больше людей страдают различными болезнями, связанными с лишним весом.

Если у человека ожирение 2-й или 1 степени, справиться с болезнью можно с помощью диеты и физической активности. Диета должна состоять из продуктов с высоким содержанием клетчатки, витаминов и биологически активных веществ. Не надо употреблять сладости, ограничить мучные изделия и продукты с высоким содержа-

нием жиров, в том числе семечки, орехи, майонез, колбасы. Калорийность диеты при ожирении составляет 1500–1800 ккал в сутки. Режим питания при такой диете — дробный, маленькими порциями с легкими перекусами между основными приемами пищи.

Следует обратить внимание, что голодание и неправильные диеты могут не только усугубить процесс лечения ожирения, но и нанести урон здоровью! Худеть надо постепенно, не более 1–2 кг в месяц. За год можно скинуть 10–12 кг и более. Главное, не быстро похудеть, а удерживать вес, приучая себя правильно есть и увеличивая физическую активность.



Физическая нагрузка не подразумевает обязательный поход в спортзал, хотя, если вам позволяет здоровье, лучше так и сделать. Начните с малого — делайте ежедневную утреннюю зарядку, ходите гулять на свежем воздухе, плавайте, катайтесь на велосипеде, играйте в волейбол, футбол или бадминтон. Нагрузки не должны быть чрезмерными, их длительность и интенсивность необходимо увеличивать постепенно — до 1,5 часа в день. Хорошо начинать с плавания, при этом нет нагрузок на суставы.

Когда у человека ожирение 3 степени, может быть использован медикаментозный способ лечения. На сегодняшний день ассортимент препаратов, снижающих вес, довольно широк: они нарушают всасывание жиров в кишечник, способствуют увеличению чувства насыщения, снижению аппетита. Очень важно не путать «чудо-таблетки» для похудения с лекарствами. От так называемых чудодейственных средств для похудения бывают серьезные проблемы со здоровьем, отображающиеся в виде психических, сердечно-сосудистых, пищеварительных и других серьезных заболеваний.

Стоит помнить: если после достижения результата вер-

нуться к прежнему неправильному образу жизни, вес вернется обратно.

При более тяжелых степенях ожирения может применяться хирургический метод лечения. Такой способ является крайним и назначается только в том случае, когда диета и медикаменты бессильны. Принимать решение о таком способе лечения может только врач, после полной диагностики и учитывая наличие сопутствующих заболеваний у пациента.

ЛЕЧЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ

Если вследствие ожирения возникли осложнения и сопутствующие заболевания, лечащий врач назначает соответствующее лечение:

- при гипертонии назначается гипотензивная терапия, направленная на снижение артериального давления;
- при сахарном диабете — прием сахароснижающих препаратов;
- для улучшения липидного состава назначается прием статинов.

Но имейте в виду: лекарства помогают только при соблюдении диеты, физической активности и снижении веса. Будьте здоровы!

КГБУЗ «Комсомольская межрайонная больница».

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ ДЕЙСТВУЕТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ

$$1 \text{ РОСТ (см)} \times 1,8 = \boxed{} \quad 2 \text{ ВЕС (кг)} \times 9,6 = \boxed{}$$

$$3 \text{ ВОЗРАСТ (число полных лет)} \times 4,7 = \boxed{}$$

$$4 \text{ } 655 + \text{результат 1-го действия} + \text{результат 2-го действия} - \text{результат 3-го действия} = \boxed{}$$

Полученный итог - это индивидуальный уровень вашего метаболизма (ИУМ)

$$5 \text{ ИУМ} \times (\text{коэффициент вашей активности})^* = \boxed{}$$

Полученный итог - это и есть калорийность вашего суточного рациона, при которой вес останется неизменным.

ТАБЛИЦА КОЭФФИЦИЕНТА ВАШЕЙ АКТИВНОСТИ

Активность	Коэффициент
Низкая (сидячий образ жизни)	1,20
Малая (1-3 раза в неделю легкие тренировки)	1,38
Средняя (3-5 раз в неделю умеренные тренировки)	1,55
Высокая (5-7 раз в неделю интенсивные тренировки)	1,73

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ,

увеличьте
энергозатраты,
занимаясь
фитнесом и снизьте
калорийность пищи

на 200–400 ккал

ПРИМЕР

Ваш рост 178 см, вес 68 кг, возраст 35 лет. Вы ведете малоактивный образ жизни (1 раз в неделю ходите в бассейн):

$$655 + 178 \times 1,8 + 68 \times 9,6 - 35 \times 4,7 = 1463,7$$

$$1463,7 \times 1,38 = 2020$$

Таким образом, калорийность вашего суточного рациона должна составлять чуть более 2000 ккал.



СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЗАКОН ПЕРВЫЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

2 ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

3 НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 г В ДЕНЬ)

4 КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

5 ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНОЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

6 ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

7 ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

8 ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

9 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 л жидкости в день

10 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

любой человек хочет
остаться здоровым до
глубокой старости. Однако,
быть здоровым невозможно без
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

огон.rspn@rosnabzdr.ru

Анекдоты

Деньги — это зло! Приходишь в магазин, и зла не хватает!

У некоторых отпуск и работа отличаются только тем, на каком компьютере они сидят в Интернете.

«Вместо шляпы на ходу он купил сковороду! Вместо валенок перчатки он купил себе на пятки» — это мама отправила папу без списка в магазин!

Когда мама покупает сыну шоколадку, папа, чтобы с детства

приучить ребенка к реалиям жизни, откусывает от плитки 13%!

— У тебя нет проблем со здоровьем?

— Нет. У меня же нет здоровья.

— Папа, в сочинении про зиму как написать: «Зимой в магазине продается много пальтов или пальтей?».

— Пиши лучше про лето!

— Почему вы опоздали на работу?

— Поздно вышел из дома...

— А раньше нельзя было выйти?!!

— Уже поздно было раньше выходить.

— У вас есть счет в банке?

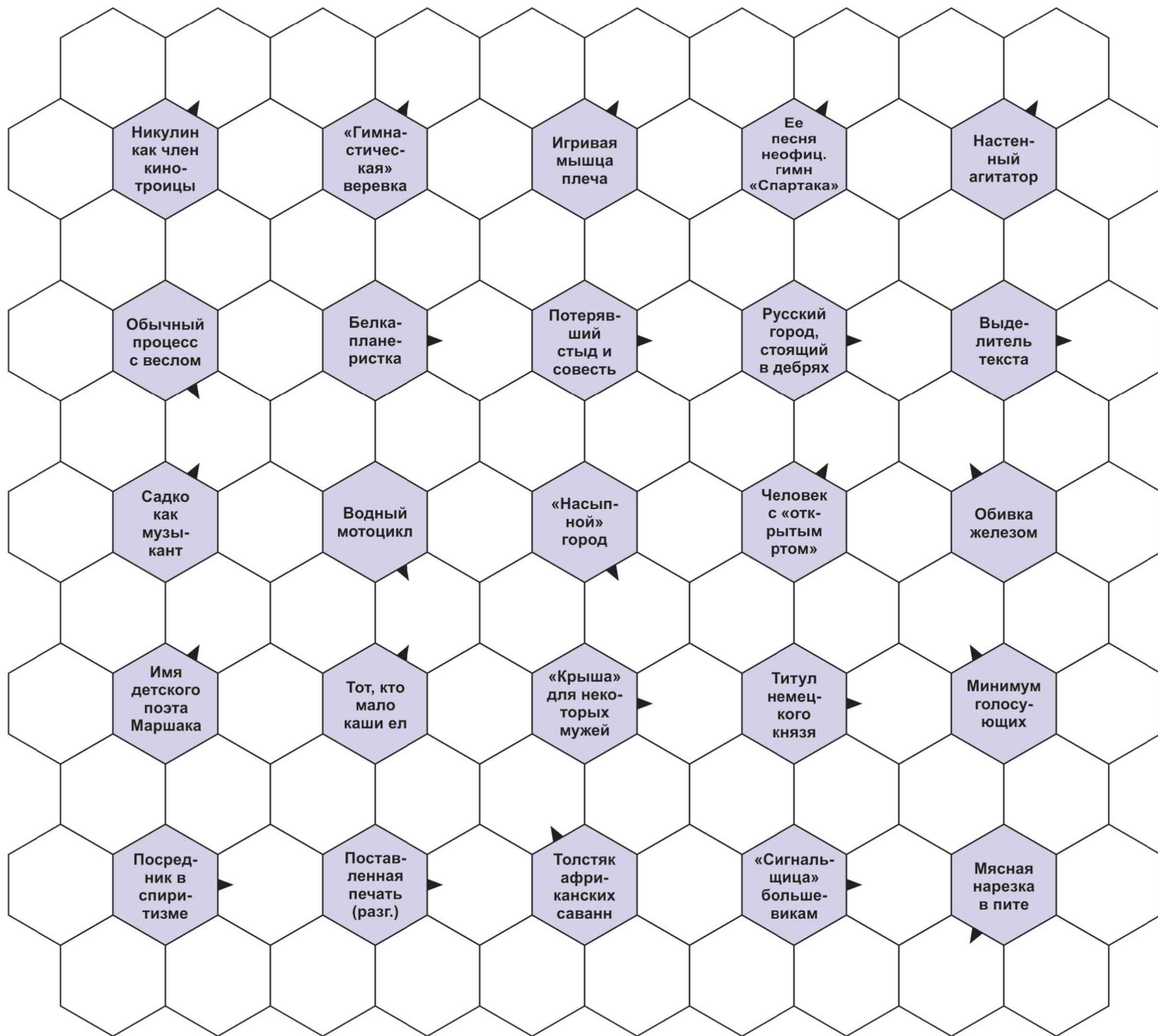
— Да есть, но, к сожалению, он не в мою пользу.

Разъяренная жена кричит мужу:

— Немедленно проси прощения, негодяй!

— За что?

— Ты начинай извиняться в общих чертах, а за что — я сейчас быстренько придумаю.



ДЕТСКИЙ МИР

Трехлетняя Юля:

— Я знаю, что такое свадьба. Свадьба — это когда все зажигают.

Пятилетний Алик за просто обращается с компьютером, а вот после посещения туалета ему требуется помощь. В очередной раз, сходя на горшок, он кричит:

— Мама, вытри мне попу!

Мама:

— И тебе не стыдно, уже такой большой, с компьютером у тебя проблем нет, а попу вытирать не умеешь!

Ответ:

— Ну ты сравнила, компьютер-то спереди, а попа сзади!

Алеша, 4 года, сидит задумчивый.

— Малыш, что случилось?

— Не хочу взрослеть.

— Ну ты что?! Взрослым быть весело и интересно.

— Да, надо в школу ходить. Потом в институт. Потом на работу. А я дорогу не знаю!

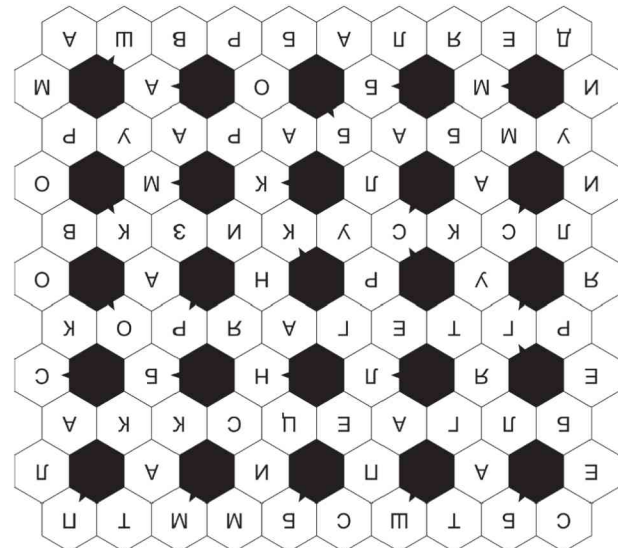
Анекдоты

— Милый, просыпайся, будильник звонит!!!
— Я сплю... Я ему позже сам перезвоню...

— Сема, я знаю, как я тебе отомщу.
— И как же?
— Я за тебя замуж выйду!

— Я пирожки с черникой люблю, у меня поэтому зрение 100%
— А я с грибами — у меня зрение 150%.
— Это как?
— Вижу то, чего нет.

— Когда же вы отдадите мне долг?
— Я не знал, что вы настолько любопытны!



Приамурье

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

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

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

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «ПКП «ЖУК»». 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Павловского, 11. Заказ 49. Тираж 2800. Объем 4 п. л. Сдано в печать — 6.12.2022 в 15.00. По графику — 15.00. Подписной индекс 54551.