

Священный долг — Родине служить!



Валентин ШАВАНОВ родился в закрытом городе Капустин Яр, расположенном на территории ракетного полигона Министерства обороны Российской Федерации в восточной части Астраханской области. Стремление служить Родине привело его в Военно-космическую академию имени А.Ф. Можайского, куда он поступил в 2000 году.

После окончания академии в 2005 году, Валентин Владимирович был направлен для прохождения службы в город Воркуту, где занял должность заместителя командира роты по воспитательной работе в дальнем инженерном отделении.

В 2020 году его карьера продолжилась в Калининграде, куда он был переведён для дальнейшего прохождения инженером отделения радиотехнического отдела. Прослужив там два года, Валентин Владимирович получил новое назначение в войсковую часть 59946, где занял должность заместителя начальника отдела — начальника отделения отдела командно-измерительных систем.

Помимо успешной военной карьеры, Валентин Владимирович — заботливый отец четверых детей. Его преданность службе и ответственное отношение к своим обязанностям неоднократно отмечались вышестоящим командованием, о чём свидетельствуют многочисленные поощрения. Награждён медалями «За отличие в военной службе I, II и III степени», «Ветеран военной службы».

Фото С. БУРЛИНОЙ



С. СЕМЁНОВ

«На века России нашей слава!
Непреклонно мужество Руси.
Отчий дом и честь храни, держава!
Флаг страны с достоинством неси!»

Н. Бенсон

30 сентября, в знаменательный день воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Херсонской и Запорожской областей с Российской Федерацией, площадь перед районным Домом культуры наполнилась атмосферой единения и гордости. Здесь состоялась яркая патриотическая акция «Мы вместе!», посвящённая этому историческому событию.

Мероприятие открылось патриотическим номером, исполненным представителями войсковой части. Энергичные движения и слаженность коллектива задали торжественный тон всему празднику, продемонстрировав силу и единство.

Ведущими вечера выступили Дмитрий Грицкий и Маргарита Васильева. Они с теплотой и торжественностью объявили о начале акции, подчеркнув её особую значимость. Затем собравшимся зрителям была зачитана речь Президента Российской Федерации Владимира Путина, произнесённая 30 сентября 2022 года на церемонии принятия в состав государства четырёх новых территорий.

«Сегодня мы подписываем договоры о принятии в состав России: Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей. Люди сделали свой выбор! Он основан на патриотическом единстве, во имя которого побеждали поколения наших предков, те, кто от истоков Древней Руси на протяжении веков созидал и защищал Россию. Здесь, в Новороссии, сражались Румянцев, Суворов и Ушаков, основывали новые города Екатерина II и Потёмкин. Здесь стояли на смерть наши деды и прадеды во время Великой Отечественной войны.

За выбором на референдуме миллионов жителей в Донецкой и Луганской народных республиках, в Запорожской и Херсонской областях — наша общая судьба и тысячелетняя история. Духовную связь люди передавали своим детям и внукам. Несмотря на все испытания, пронесли через года любовь к России. И это чувство никто не может в нас уничтожить!

Вот почему и старшие поколения, и молодёжь, те, кто родился уже после трагедии распада Советского Союза, голосовали за наше единство, за наше общее будущее».

Эти слова Президента вызвали глубокий отклик в сердцах присутствующих, подчеркнув историческую справедливость и неразрывную связь новых регионов с Россией.

После оглашения речи главы государства на сцену был приглашён почётный гость мероприятия — глава Солнечного района Сергей Семёнов.

Патриотическая акция «Мы вместе!»

Волонтёрское движение «Будь счастлив»



Сергей Владимирович тепло поприветствовал собравшихся, назвав этот день поистине великим и знаковым для всей страны. Он подчеркнул, что жители Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей сделали свой выбор в пользу принадлежности к русскому народу и вхождения в состав Российской Федерации. «Это наши люди. А, как известно, мы своих не бросаем», — отметил глава района, выразив уверенность в том, что эта дата будет долгие годы отмечаться как символ единства и правильного выбора для будущей жизни.

Следом за главой района слово взял председатель Собрания депутатов Сергей Арбузников. Он также поздравил всех присутствующих с праздником и подчеркнул, что лозунг «Мы вместе!» — это не просто слова, а большая ответственность за будущее, готовность протянуть руку помощи ближнему и стремление изменить мир к лучшему. Сергей Валерьевич особо отметил, что сила народа — в единстве и способности объединяться для достижения общих целей. В завершении своего выступления он пожелал всем крепкого здоровья, семейного счастья, мирного неба над головой и всех благ.



Хореографический ансамбль «Шаг вперёд»



Танец с флагами



Д. ГАВРИЛОВ

Праздничный концерт продолжился под руководством ведущих, которые рассказали о героях «русской весны» — тех, кто в 2014 году не смирился с неонацистским государственным переворотом на Украине и боролся за право говорить на родном языке, сохраняя свою культуру, традиции и веру. Особое внимание было уделено памяти солдат и офицеров, павших в ходе специальной военной операции. Героев почтили минутой молчания, отдавая дань уважения их мужеству и самоотверженности.

После минуты молчания концерт продолжился яркими выступлениями. На сцене с патриотическими песнями, танцами и стихами выступили талантливые артисты: Б. Березин, А. Герашенко, хореографические коллективы «Леди Дэнс» и «Шаг вперёд», Н. Губанова и Е. Пилянская, Д. Гаврилов и Е. Цымбал. В перерывах между номерами ведущие продолжали рассказывать о значении этого великого дня. Они напомнили о том, что теперь в составе России не 85, а 89 субъектов, о том, что число россиян увеличилось более чем на шесть миллионов человек, а население страны превысило 152 миллиона жителей. Было подчеркнуто, что вновь российскими стали такие крупные города, как Донецк, Мариуполь, Луганск, Мелитополь, Энергодар и Херсон.

На протяжении всего мероприятия на площади активно работали волонтеры из движения «Будь счастлив» под руководством Д. Ибрагимовой. Они собирали помощь для нужд специальной военной операции, демонстрируя активную гражданскую позицию и готовность поддержать тех, кто защищает интересы страны.

Завершилось мероприятие поистине трогательным моментом — хоровым исполнением гимна Российской Федерации. Все артисты, выступавшие в этот день на сцене, объединились, чтобы вместе спеть главный символ страны, подчеркнув тем самым единство и нерушимость российского народа. Акция «Мы вместе!» стала ярким свидетельством того, что жители посёлка Солнечный, как и вся Россия, разделяют радость воссоединения новых территорий и с гордостью смотрят в будущее, объединённые общими ценностями и стремлениями.

Е. КРИЦЫНА
Фото автора

В бесплатные познавательные поездки по региону отправились 230 школьников из районов края

В сентябре 2025 года для школьников 7–9 и 10–11 классов из районов региона были организованы бесплатные туры в рамках культурно-познавательного маршрута «Мой край — моя история». На экскурсии отправилось 230 человек.

Особое внимание при отборе участников уделялось детям из льготных категорий. В приоритете были ребята, чьи родители участвуют в специальной военной операции, а также школьники из многодетных и малоимущих семей. Не остались без внимания и дети-победители различных олимпиад и всероссийских конкурсов, — рассказали в министерстве туризма края.

Проект был рассчитан на погружение молодого поколения в их историческое и культурное наследие. Через знакомство с уникальной природой, памятниками истории и современными достижениями региона организаторы стремились показать широкие возможности для жизни, учёбы и самореализации в родном крае.

Школьники посетили Хабаровский краеведческий музей имени Н.И. Гродекова, площадь Славы, Амурский утёс, сквер «Город Воинской славы», детский технопарк «Кванториум», стоябище сородичей села Сикачи-Алян.

В рамках тура можно было отправиться не только в Хабаровск, но и в Комсомольск-на-Амуре. Для тех, кто поехал в город Юности, были организованы экскурсии в Экспоцентр КНААЗ имени Ю. А. Гагарина, музей Комсомольского нефтеперерабатывающего завода, Дальневосточный учебный центр

ОАО «РЖД», на завод «Амурсталь».

В программе тура было знакомство с Волочаевским лицеем и его учениками — членами военно-патриотического движения. Активное общение с ребятами из церемониального отряда, мастер-классы по строевой подготовке и игре на барабанах привели в восторг юных экскурсантов. А во время посещения вагонного депо РЖД они не только погрузились в профессии железнодорожников, но и смогли оценить масштаб одного из ведущих предприятий края. Некоторые из них, например,

дети из посёлка Синда Нанайского района, впервые побывали в Хабаровске, — прокомментировала директор туристической компании «Идзуми» Наталья Карнаухова.

В организацию поездок было включено полноценное питание и проживание в гостиницах категории не ниже трёх звезд. В стоимость путешествия также вошли трансферы, экскурсии, интерактивные мероприятия, образовательные игры и творческие мастер-классы. На реализацию этой инициативы из краевого бюджета выделено 8 млн рублей.

По сравнению с прошлым годом география проекта значительно увеличилась. Ранее в путешествие могли отправиться только ребята из 8 районов края, в этот раз посетить Хабаровск и Комсомольск-на-Амуре смогли школьники со всего региона.

Напомним, что бесплатные туры для детей стартовали в 2023 году. Тогда они проводились в пилотном формате.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края
Фото: пресс-служба министерства туризма края



«Одно окно» для коренных народов заработало в Хабаровском крае

В Хабаровском крае возобновлена государственная услуга по включению представителей коренных малочисленных народов в федеральный список через многофункциональные центры. Данный функционал доступен во всех филиалах и отделениях МФЦ региона.

Как рассказали в краевом министерстве природных ресурсов, данная услуга была временно приостановлена с июля 2024 года. Это было связано с проведением технических мероприятий по подключению МФЦ к системе межведомственного электронного взаимодействия. С сентября этого года малочисленные этносы вновь получили возможность бесплатно подавать заявления в ближайшие по месту их жительства МФЦ в удобном формате — по принципу «одного окна».

Данные федерального списка применяются при оформлении социальных пособий и пенсий, предоставлении медицинских и образовательных гарантий, организации традиционного рыболовства, ведении охоты, получении квот и по другим направлениям поддержки, предусмотренным федеральным и региональным законодательством.

Подать заявление о включении в список могут как отдельные граждане Российской Федерации, относящиеся к коренным малочисленным народам, так и общины — в отношении своих членов. Сотрудники МФЦ оказывают



помощь в правильном заполнении заявления, формировании и передаче полного пакета документов в Федеральное агентство по делам национальностей. Для внесения сведений, как правило, достаточно паспорта гражданина и документа, подтверждающего национальную принадлежность.

Включение в федеральный список даёт официальное подтверждение статуса представителя коренного малочисленного народа и обеспечивает реализацию всех прав и гарантий, закреплённых федеральным и краевым законодательством.

По состоянию на 16 сентября 2025 года от граждан Хабаровского края, от-

носящихся к коренным малочисленным народам Севера, поступило 14 779 заявлений о включении в федеральный список. На данный момент в него уже внесено 11 749 человек.

Губернатор Дмитрий Викторович Демешин во время своего недавнего посещения стойбища оленеводов в Тугуро-Чумиканском районе отметил, что современные хранители древних традиций коренных этносов Дальнего Востока, проживающие в нашем регионе, всегда могут рассчитывать на всемерную поддержку правительства края. Включение в федеральный список даёт официальное подтверждение статуса представителя коренного малочислен-

ного народа и обеспечивает реализацию всех прав и гарантий, закреплённых федеральным и краевым законодательством, — подчеркнул министр природных ресурсов края Александр Леонтьев.

Напомним, единый список коренных малочисленных народов Российской Федерации формируется с 2021 года Федеральным агентством по делам национальностей. С 7 февраля 2022 года сведения из данного списка применяются органами власти и внебюджетными фондами при предоставлении адресных мер социальной поддержки без необходимости дополнительного подтверждения национальной принадлежности.

Хабаровский край стал первым регионом Дальневосточного Федерального округа, где в МФЦ заработало «единое окно» для представителей коренных малочисленных народов Севера: государственная услуга по включению в список лиц, относящихся к КМНС, во всех отделениях и филиалах МФЦ края предоставляется с 17 июня 2021 года.

С 1 мая 2023 года — получение государственной услуги стало доступно через Единый портал государственных и муниципальных услуг (Госуслуги).

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края
Фото: пресс-служба министерства природных ресурсов края

Стражи орбиты Отечества

3 октября в районном Доме культуры посёлка Солнечный состоялся торжественный концерт, посвящённый Дню Космических войск Российской Федерации. Это событие стало не только поводом для чествования военнослужащих, но и возможностью вспомнить славную историю становления этого важнейшего рода войск.

Традиционно праздничная программа началась с выступления ведущих, которые с теплотой и уважением рассказали зрителям об истории создания и развития Космических войск именно в Солнечном районе. Эта история, хоть и относительно молодая, насыщена значимыми событиями и требует особого внимания.

4 октября — дата, которая навсегда вписана в историю человечества. Именно в этот день в 1957 году был запущен первый в мире искусственный спутник Земли. Это событие открыло новую эру — эру космонавтики, и, конечно же, положило начало развитию военной составляющей освоения космоса. Космические войска, несмотря на свою сравнительную молодость, являются одним из самых технологичных и высокоразвитых подразделений российской армии, играя ключевую роль в обеспечении национальной безопасности.

История становления Космических войск в Солнечном районе тесно связана с войсковой частью 59946, сформированной в 1977 году согласно Директиве Генерального Штаба Вооружённых сил СССР. Формирование части проходило на базе Центра спутниковой связи, который с 1972 года успешно эксплуатировал станцию спутниковой связи «Ручей». Начало строительства объектов войсковой части было положено весной 1972 года, когда первый эшелон из Подмосквы, состоящий из 20 человек, прибыл на Дальний Восток. Первым командиром войсковой части 59946 был назначен подполковник-инженер Борис Татарников.

Сегодняшнее поколение военнослужащих и гражданских специалистов с гордостью продолжает дело своих предшественников, храня и приумножая славные традиции ветеранов Космических войск. Высокий профессионализм, мастерство и преданность делу — вот те качества, которые отличают тех, кто стоит на страже космических рубежей нашей Родины.

Торжественную часть мероприятия продолжило выступление командира войсковой части 59946 Алексея Меркулова. Алексей Валерьевич от всей души поздравил собравшихся с праздником, подчеркнув, что в настоящее время подразделения Космических войск вносят неоценимый вклад в победу не только в космосе, но и на земле. Он пожелал всем присутствующим успехов, крепкого здоровья и счастья.

Далее последовала торжественная церемония награждения. За отвагу и самоотверженность, проявленные при выполнении задач в боевых условиях, сопряжённых с риском для жизни, один военнослужащий был награждён медалью «За боевые отличия». Второй же получил медаль «За воинскую доблесть первой степени» за высокие показатели в служебной деятельности и воинскую доблесть.

Особо отличившиеся рядовые были отмечены за инициативу, усердие и старания, проявленные при испытании и эксплуатации вооружения военной техники, образцовое выполнение должностных и специальных обязанностей. В честь 68-й годовщины со дня запуска первого искусственного спутника Земли и 48-летия со дня основания войсковой части 59946, нескольким рядовым было присвоено очередное воинское звание «ефрейтор». Также ряд военнослужащих из личного состава были награждены Почётными грамотами и благодарностями за свою службу.



К. ВОХМИНА награждает А. РУСАКОВА

Борис Брехов был удостоен медали «80 лет Победы» за значительный вклад в патриотическое воспитание военнослужащих. Эта награда стала признанием его неустанной работы по формированию у молодых людей чувства гордости за свою страну и уважения к её истории. Борис Павлович активно участвовал в различных мероприятиях, направленных на воспитание патриотизма, и его усилия не остались незамеченными. Награждение стало символом признания важности работы, которую он про-

водит, вдохновляя новое поколение на служение Родине.

Далее слово было предоставлено заместителю главы Солнечного района по социальным вопросам Елене Шевченко, которая от имени и по поручению главы Солнечного района Сергея Семёнова также поздравила военнослужащих и отметила важность их службы для района и всей страны.

Тепло поздравила военнослужащих с профессиональным праздником и глава городского поселения «Рабочий посёлок



А. МЕРКУЛОВ

Солнечный» Ксения Вохмина. Ксения Сергеевна подчеркнула, что войсковая часть №59946 стоит на страже рубежей нашей страны не только на земле, но и в безвоздушном пространстве. В знак признания заслуг Ксения Сергеевна наградила благодарственным письмом за образцовое исполнение служебных обязанностей, высокое качество труда, активную жизненную позицию и в честь празднования Дня Космических войск Александра Русакова, Максима Пазушко и Веру Паршкову.

С тёплыми поздравительными словами к присутствующим обратились также Председатель партии «Единая Россия» города Комсомольск-на-Амуре Александр Валеев, индивидуальный предприниматель города Комсомольск-на-Амуре Евгений Сысоев и священник Казанского собора Отец Александр.

Торжественная часть подошла к концу, уступив место настоящему празднику музыки и танца. На сцене выступили замечательные артисты, чьи таланты никого не оставили равнодушным. Зрители наслаждались выступлениями Н. Буйденко и В. Лисюткина, хореографического коллектива «Шаг вперёд» (который представил как совместный номер с К. Тахушевым, так и сольные выступления), энергичного отряда барабанщиков от Центра творчества детей и молодёжи, а также Б. Березина и М. и Е. Цымбал. Душевные и патриотические песни трогали до глубины души, а танцевальные номера завораживали своей красотой и жизнерадостной энергией.

Праздничный концерт в посёлке Солнечном стал ярким свидетельством уважения и признательности к тем, кто ежедневно стоит на страже нашего мирного неба и осваивает просторы космоса. Это событие напомнило всем о героическом прошлом и уверенном настоящем Космических войск Российской Федерации, подчеркнув их неоценимый вклад в безопасность и развитие страны.

Е. КРИЦЫНА
Фото автора



Лейтенантский вальс



Присвоение очередного звания



Общее фото



Г. ТУГРАНОВ

РАДОСТЬ, ГАРМОНИЯ И НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Встреча с волшебством природы!

В сентябре двери в мир волшебства распахнулись для воспитанников Центра творчества детей молодёжи, ребят из инклюзивного театрального объединения «Совята». Под руководством С. Семикашевой. Вместе с родителями они отправились в живописный посёлок Таёжный, где их ждала встреча с грациозными и добрыми лошадьми. Это путешествие стало не просто поездкой, а настоящим исцелением души, подарившим море радости и позитивных эмоций всем участникам.

Лошади с первых минут покорили сердца детей и их семей. Для воспитанников «Совята» возможность покормить четвероногих друзей, угощая их вкусными лакомствами, стала настоящим праздником. В глазах детей светилась неподдельная радость, а их смех эхом разносился по просторам Таёжного.

Особое внимание было уделено детям, нуждающимся в дополнительной поддержке. Опытные инструкторы провели для них увлекательные занятия, где каждый ребёнок смог почувствовать себя увереннее и раскрыть свой потенциал в общении с животными. Эти моменты стали бесценным опытом, способствующим развитию эмоционального интеллекта и укреплению веры в собственные силы.

Но не только дети получили заряд позитива. Родители также смогли окунуться в

атмосферу гармонии и спокойствия. Уникальная возможность прогуляться верхом на лошадях позволила им ощутить единение с природой, забыть о повседневных заботах и насладиться моментом. Это было время для восстановления сил и укрепления семейных уз в непринуждённой и вдохновляющей обстановке.

Это событие стало ярким подтверждением того, насколько велика сила природы в дарении радости и вдохновения каждому человеку, независимо от возраста и особенностей здоровья. Такие мероприятия не только обогащают внутренний мир участников, но и способствуют раскрытию творческих способностей воспитанников театрального объединения «Совята», делая их выступления ещё более яркими и эмоциональными.

Подобные встречи с природой и её обитателями — это бесценный вклад в развитие детей, в их способность чувствовать, сопереживать и творить. Без всякого сомнения, волшебство, испытанное в Таёжном, останется в сердцах «Совят» и их семей надолго, вдохновляя на новые свершения и напоминая о том, как важно ценить и беречь красоту окружающего мира.

Материал подготовила Е. КРИЦЫНА

Фото из архива Центра творчества детей и молодёжи

С. ГЕРАСИМЧУК



Семья ШИЛО



ЮНЫЕ ГОСТИ В МИРЕ ФИНАНСОВ

Экскурсия по Централизованной бухгалтерии

Учащиеся школ посёлка Солнечный и Горный получили уникальную возможность заглянуть «за кулисы» работы большого и важного учреждения — Централизованной бухгалтерии. Начальник Ирина Потогина радушно встретила ребят, представив им свою команду и познакомив с каждым отделом, словно с комнатами в огромном «финансовом государстве».

Экскурсия получилась не просто познавательной, но и очень живой. Ирина Трещёва рассказала о тонкостях профессии кадровика, подчеркнув, что за слаженной работой 45 сотрудников стоит большая ответственность. Наталья Грош поделилась секретами работы начальника отдела расчётов по заработной плате, а Юлия Авдюнина провела параллели между работой специалиста по компенсационным выплатам и повседневной жизнью семей ребят, показав, как эти сферы тесно связаны.

Юлия Амуленко провела ребят по отделу учёта расчётов, основных средств и материальных запасов, а Юлия Морозова раскрыла тайны планово-экономического отдела, рассказав о подготовке к Новому году и ключевых задачах. Лариса Пятилетова увлекла школьников беседой о формировании отчётности и кассовом исполнении бюджета.

Ю. КОНСТАНТИНОВА рассказывает о своей работе



Особое внимание привлёк отдел питания, где Оксана Станонис не только рассказала об учёте расходов, но и угостила всех вкусными булочками.

Специалисты бухгалтерии с энтузиазмом делились своим опытом, подчёркивая, что их работа — это не просто цифры, а важная часть жизни всего района. Они с любовью рассказывали о своих профессиях, о необходимости быть внимательными к деталям, следить за законодательством и выполнять свои обязанности качественно и в срок.

Примечательно, что начальник бухгалтерии Ирина Потогина является активным участником Движения Первых. Её семья входит в ТОП районных семей «Родные — любимые» и постоянно участвует в различных проектах: от спортивных фестивалей до благотворительных акций. Недавно Ирина с сыновьями Даниилом и Робертом даже стали номинантами премии «Семья года».

Отрадно видеть, как родители активно вовлекаются в воспитательное пространство Движения Первых, подавая пример своим детям и демонстрируя, как важно быть частью большой страны и стремиться к первенству во всём.

Материал подготовила С. БУРЛИНА
Фото из архива Движения Первых

Мудрость, доброта и молодость души



В. КЛИМЕНЧУК

«Прошёл сентябрь и бабье лето,
С деревьев падает листва.
В день пожилого человека
Мы снова вместе, как всегда.
Пришли друг с другом повидаться,
Побывать в кругу своих друзей,
О чём-то вспомнить, пообщаться,
За чашкой чая посидеть».

К. Щербакова

1 октября в России отмечается День пожилого человека — праздник, наполненный теплом, душевностью и благодарностью. Это день, когда мы вспоминаем о важности старшего поколения в нашей жизни, о необходимости проявлять заботу, любовь и внимание к нашим бабушкам и дедушкам. Ведь именно они — хранители мудрости, опыта и семейных традиций, те, кто дарит нам бесценные воспоминания детства.

В рамках празднования Дня пожилого человека 4 октября в фойе районного Дома культуры состоялся VIII открытый фестиваль творчества пожилых людей «Золотые струны жизни». Этот фестиваль стал настоящим праздником таланта и вдохновения, собрав на одной сцене самодеятельных артистов из разных уголков района: города Комсомольска-на-Амуре, посёлков Солнечный, Горный и Эворон.



М. ВАСИЛЬЕВА награждает семью МОЗГОВЫХ

Ведущая мероприятия Маргарита Васильева создала атмосферу тепла и уюта, представляя каждого выступающего с присущей ей душевностью и искренностью. Открыл концертную программу танцевальный коллектив «Вдохновение» из посёлка Горный, подарив зрителям прекрасный танец, задавший тон всему мероприятию.

На протяжении всего концерта зрители наслаждались разнообразием талантов. Валерий Баженов, Николай Горский, Валентина Клименчук, хореографический коллектив «Леди Дэнс», Валерий Ланской, Виктория и Александр Мозговы, Борис Вареник, Александр Фомин, Людмила Мурадова, Виктор Терёхин и Николай Ельмеев — каждый артист вложил в своё выступление частичку души. Звучали пронзительные стихи о войне, трогательные песни о жизни и любви, зажигательные танцы, наполненные энергией и оптимизмом.

Каждое выступление сопровождалось бурными аплодисментами и искренними поздравлениями. Все участники фестиваля были награждены заслуженными грамотами, ставшими символом признания их таланта и вклада в культурную жизнь района.

Фестиваль «Золотые струны жизни» стал не просто концертом, а настоящим праздником единения поколений, возможностью для каждого зрителя прикоснуться к творчеству талантливых людей и выразить свою благодарность



Н. ГОРСКИЙ

старшему поколению за их мудрость, опыт и любовь. Это ещё одно напоминание о том, как важно помнить о своих корнях, ценить и уважать тех, кто подарил нам жизнь и воспитал нас. Своими выступлениями пожилые артисты доказали, что возраст — это не преграда для творчества, а лишь новая глава, наполненная мудростью и желанием делиться своим внутренним миром. Они продемонстрировали, что душа молодого артиста может жить в теле человека, прошедшего долгий жизненный путь, и что истинный талант не знает временных рамок. Фестиваль стал ярким свидетельством того, что старшее поколение продолжает активно участвовать в жизни общества, обогащая его своим опытом и творческим потенциалом. Такие мероприятия не только дарят радость участникам и зрителям, но и способствуют укреплению связей между поколениями, воспитывая у молодёжи чувство уважения и благодарности к своим старшим наставникам. На мероприятии царил атмосфера настоящего праздника, где каждый мог почувствовать себя частью большой и дружной семьи, объединённой любовью к искусству и уважением к старшим. «Золотые струны жизни» — это не просто название фестиваля, это метафора богатого жизненного опыта, который, подобно мелодии, звучит в сердцах пожилых людей, вдохновляя и трогая всех, кто готов слушать.

Е. КРИЦЫНА
Фото автора

В. ТЕРЁХИН



Хореографический коллектив «Леди Дэнс»

Восемь лёгких осенних привычек, чтобы не заболеть

Похолодание при переходе от лета к осени настигает нас внезапно из-за обманчивого бабьего лета. Иммунитет страдает в первую очередь — двух минут на сквозняке часто хватает, чтобы заболеть на пару дней. Рассказываем, как сохранить здоровье в сезон простуд.

Высыпаться

Главное базовое средство от всех внезапных болезней — спать достаточно. Именно недосып в первую очередь влияет на усталость организма: переутомление делает человека уязвимым для вирусов и простуд, особенно переутомление хроническое. В смене сезонов есть одно хорошее свойство: световой день становится короче, и спать обычно хочется больше — самое время начать забираться под одеяло на пару часов раньше и нормировать расшатавшийся за месяцы летних прогулок режим. Главные правила хорошего сна: сон должен быть непрерывным, желательно регулярным, по комфортной норме (6–8 часов) с засыпанием плюс-минус пару часов. Планируя сон, подумайте про хороший матрас и удобные подушки, постельное бельё, под которым хорошо, и одежду для сна, а также всё, что поможет комфортно переходить от сна к бодрости: от тёплого домашнего халата на зиму до удобных ковриков и тапочек у кровати.

Утепляться

Осенью и зимой температура в помещении и на улице очень отличается, как и дневная и ночная погода, так что лучше быть готовыми ко всему.

Для начала не забывайте всегда носить с собой шапку — любой сильный ветер и дождь в первую очередь примет на себя голова. От дождя куда удобнее компактный дождевик, чем зонтик. Не помешает носить с собой лёгкий пуховик на случай резкого похолодания. Красивую обувь из синтетических материалов (часто продуваемую и промокаемую) лучше заменить функциональной и многослойной (носки + тёплые носки + обувь). Шарф и перчатки с первых сильных ветров тоже обязательная вещь с собой. После переохлаждения согревайтесь тёплым или даже горячим душем — кисти рук и ступни в первую очередь (главное, чтобы потом в помещении не было сквозняков). Подумайте про тёплую домашнюю одежду и текстиль, лучше тоже многослойные. И вещи, в которых вам удобно и тепло на работе.

Следить за воздухом в помещении

Спёртый воздух или сквозняки —

отличное условие для мгновенной простуды. А кондиционер — самый коварный житель помещений, с которым надо обходиться очень осторожно (в первую очередь не работать прямо под ним). Заведите правило утреннего и ночного проветривания и решите, какой режим свежего воздуха удобен для вас дома по ночам. Отличное решение для холодного времени года при работающих батареях — компактный увлажнитель воздуха: он не только спасёт



домашние растения, но и может распылять любимые запахи и справляться с пылью. Главное правило — не открывать окна широко на долгое время и не ждать полного замерзания конечностей.

Пить полезные напитки

Осень — время перехода с любимых летних охлаждённых напитков на тёплые зимние. И если польза чёрного и зелёного чая для всех и каждого под вопросом, то травяные отвары или просто кипятки со свежими или замороженными фруктами и специями — идеальный способ держать организм постоянно подпитанным. В ход можно пустить как сезонные яблоки и груши (и другие пектиновые) и цитрусовые, так и замороженные кислые ягоды: облепиху, малину, ежевику, чёрную смородину. Чабрец, корица, имбирь, мускатный орех, лимонная цедра, гвоздика — отличные специи для большого заварочного чайника или термоса, который можно брать с собой.

Есть свежее

Свежее — необязательно овощи, фрукты и зелень, которых много в осенний период времени, но и просто продукты с минимальной обработкой. Крахмалистые овощи, крупы, мясо, рыбу и прочее можно готовить в мультиварке с минимальным добавлением масла и специй или в соусах домашнего приготовления. Лучше потратить пару минут, сделав собственный ткемали или сливочный соус, чем портить све-

дневник или окружите себя книжками, которые переключат с рутины и вызовут внутренний диалог — тоже подобие душевного разговора.

Ходить пешком

«Заняться спортом с понедельника» и «пойти в спортзал с осени» — замечательные обещания, которые нечасто выполняются, и корить себя за это не надо. Чувствовать себя хорошо можно и без постоянных тренировок, если разбавлять сидячий образ жизни какой бы то ни было активностью — лучше всего ходьбой, если время и силы это позволяют. Вам обязательно понадобится удобная одежда, утепление и чёткая мотивация, зачем вам это нужно: от шагомера до привычки двигаться во время перерыва. Пройтись, чтобы освежить голову, прогуляться перед сном, разогреть тело гимнастикой во время перерыва, дойти до места назначения пешком, не пользуясь транспортом, или ходить по лестнице — неплохое начало для активной осени. Следите, чтобы вы были готовы к любой погоде, а ваше передвижение имело какие-то реальные цели (например, число шагов в неделю или количество минут в день) — так вам будет удобно и легко двигаться постоянно.

Отдыхать при первых проявлениях слабости

Наваливать на себя много работы после отпуска, погружаться в мир недосыпа и постоянных звонков — от-



жую еду чем-то посредственным покупным. Не забывайте класть на тарелку от половины до трети зелени или лёгких овощей — они помогают усвоению и наполняют желудок, помогая избежать переедания.

Быть на связи с любимыми людьми

Холодное время года — объяснимая пора затворничества и уединения. Большинству людей на самом деле необходимо оставаться наедине с собой — и прохладные вечера дают на это ресурсы. Часто встречаться с близкими необязательно, но контакт с теми, кто вас слушает и кому вы доверяете, не только укрепит связи, но и поднимет настроение. Переписывайтесь, выбирайте домашние ужины, звоните тем, с кем не хватает времени увидеться. А если общаться не очень хочется, ведите

личный способ нивелировать все достижения отдыха. Под конец дня вас может накрыть слабость, и вы имеете право не делать вообще ничего. Заземляйтесь и закругляйте дела, когда чувствуете усталость несколько дней подряд, разделите домашние дела с членами семьи, заведите режим, когда вы общаетесь по делам, не стесняйтесь принять горизонтальное положение или лишний раз прилечь в ванну после неудачного дня. При упадке сил вместо самобичевания и жалоб грамотнее всего будет выбрать сон или просто спокойный вечер, когда от вас никто и ничего не требует, и принять заранее привычные лекарства, если на подступах хроническое заболевание.

<https://style.rbc.ru/health/5d8336549a79472650b3b21d>





Т. ПЕРЕНКОВА, солистка казачьего ансамбля «Ладья»



С. ШИПОВСКОЙ, Н. ТЬЕР



Участница ансамбля «Багатица»

Фестиваль «Казачья удаль»

В минувшие выходные посёлок Солнечный наполнился духом праздника и вольности, здесь при поддержке министерства туризма Хабаровского края, прошёл долгожданный IX Открытый межрайонный казачий фестиваль «Казачья удаль». Снова посёлок Солнечный с радостью встретил гостей — казаков, ценителей и носителей казачьей культуры. Это было настоящее погружение в самобытность казачества, где каждый мог почувствовать себя частью большого казачьего братства.

«Собирайтесь казаки — други, люди вольные... Будем праздник гулять! Род казачий прославлять!» — прозвучали слова ведущего, и началось знакомство зрителей с участниками фестиваля и анонсом программы мероприятия.

Свои народные, казачьи и авторские товары представили на ярмарке: лавка казачьей одежды, украшений и предметов декора — «Аксинья» г. Владивосток, художественный салон русских — народных сувениров «Сударушка» и группа рукодельниц «Культурный Комсомольск» г. Комсомольск-на-Амуре. Также на выставке-продаже можно было ознакомиться с изделиями детских коллективов изобразительного и декоративно-прикладного и художественного творчества «Лукошко» и «Махаон» посёлок Солнечный.

В начале мероприятия всех поприветствовал иерей Алексей Артамонов, священник Амурской епархии, казачий священник, духовник станичного казачьего общества «Георгиевское». Он рассказал о крепкой верности казачества Православию и о необходимости ценить и передавать из поколения в поколение традиции казаков.

В программе фестиваля были представлены различные мастер-классы казачьей тематики. «Танец казаков» от школы №2 посёлка Солнечный, где педагоги рассказали об основах казачьего танца, а учащиеся кадетских классов казачьей направленности продемонстрировали готовность обучить всех желающих мастерству фланкировки; «Казачий оберег» от Центральной модельной библиотеки, где маленькие гости фестиваля с удовольствием мастерили декоративную подкову; «Казачий курень» от районного Дома культуры — составление аппликации казачьего дома из цветной бумаги; «Дымковская игрушка» и куклы: «Вязанка» и «Казачата» от Центра творчества детей и молодёжи и «Ангел» — изготовление кукол соответствующего образа от Краеведческого музея посёлка Солнечный.

Много внимания гостей фестиваля привлекала выставка боевого оружия военно-патриотического клуба «Пластун» при станичном казачьем обществе «Георгиевское», — зрители с восторгом наблюдали за мастерством владения пашкой и захватывающими трюками фланкировщиков, рассматривали оружие и задавали вопросы.

Гостям фестиваля было предложено поучаствовать в казачьих играх и забавах, состязаниях по гиревому спорту на спортивной площадке «Казачья стража», пройти подготовку к сдаче нормативов ГТО, обучиться неполной разборке и сборке автомата Калашникова с инструкторами из Юнармии, а также принять участие в сборах гуманитарной помощи для участников специальной военной операции с фондами «Мывместе» и «Помогаем».

Под громкое: «Любо!» фестиваль был открыт. Честь открыть фестиваль представилась хору третьего и четвёртого классов казачьей направленности школы №2 по-

сёлка Солнечный, кадеты исполнили динамичную песню «Эх, казаки!», зарядив присутствующих настроением вольного и могучего казачьего духа. Главным событием фестиваля, конечно же, стали выступления лучших казачьих коллективов на одной сцене, они продемонстрировали всю красоту и силу зажигательного танца и раскрыли глубокую духовную суть казачьих песен. В концертной программе вниманию зрителей было представлено множество творческих коллективов: «Народ-

ный» ансамбль уссурийских казаков «Станичники», «Ладья» и «Багатица», ансамбль народной песни «Любавушка», вокальная группа народной песни «Дубравушка» и солист Василий Дэхаль из г. Комсомольска-на-Амуре, образцовый коллектив любительского художественного творчества фольклорный ансамбль «Гордена» Детской школы искусств п. Берёзовый, народный коллектив любительского художественного творчества вокальная группа «Сударушка» п. Берёзовый, танцевальный кол-

лектив «Вдохновение» п. Горный, дуэт «Эхо детства» п. Джамку, хореографические коллективы «Леди Дэнс», «Шаг вперёд» районного Дома культуры и «Задоринка» — школы №2 посёлка Солнечный.

Желанным гостем фестиваля стал юный комсомольчанин Тихон Гуныко, победитель «Битвы за популярность» 2025 г. Москва, серебряный призёр детской «Новой волны» 2025 г. Москва и «Доброй волны» г. Санкт-Петербург. Тихон отмечен стипендией губернатора Хабаровского края, как творчески одарённый ребёнок, в чём зрители фестиваля убедились с первых нот его проникновенного исполнения песни «Ехали казаки домой».

В ходе программы фестиваля зрители наблюдали за блестящими навыками владения оружием, исполнением зажигательных казачьих танцев и душевных казачьих песен, восторгались предметами руковорного творчества и пробовали свои силы в спорте. Смех и музыка не умолкали ни на минуту! Каждый, кто присутствовал на фестивале, смог прикоснуться к живому наследию казачества, почувствовать связь поколений и ощутить неповторимый казачий дух.

Фестиваль прошёл на одном дыхании, оставив после себя массу положительных эмоций и ярких впечатлений. Это было не просто развлекательное мероприятие, а возможность прикоснуться к истории, узнать больше о казачьей культуре и традициях, сделать памятные фото в тематических локациях, приобрести сувениры и украшения на любой вкус, а также просто приятно провести время в кругу семьи, друзей и талантливых людей.

Я. ЛОЗУНОВА
Фото автора



Т. ГУНЬКО



Ансамбль «Станичники»



Церемониальный отряд барабанщиц и Н. САЛТОВСКАЯ



А. ПИНДАК и группа «Ромашки»

Праздник знаний и наставничества

Яркими красками, звонкими голосами, громкими аплодисментами и морем цветов наполнился зал районного Дома культуры в первый день октября. Здесь прошёл торжественный праздничный концерт, посвящённый Дню учителя. Учителя — это те, кто открывает для каждого из нас двери в мир знаний, те, кто помогает нам находить свой путь, кто верит в нас даже тогда, когда мы сами в себе сомневаемся. Они — наши наставники, наши проводники, наши вдохновители, которые вкладывают в каждый день своей работы частичку своей души, формируя не только знания, но и характеры, ценности, мечты. День учителя — это не просто дата в календаре, это возможность сказать «Спасибо» учителям за бесценный труд, за мудрость, терпение и безграничную любовь к своему делу.

Мероприятие открыли ведущие — педагог-организатор Джамиля Ибрагимова и педагог дополнительного образования Центра творчества детей и молодёжи Андрей Гончаров. После торжественного звучания Гимна России с приветственным словом выступила заместитель главы района по социальным вопросам Елена Шевченко. Она подчеркнула неоценимую значимость педагогической профессии, выразила искреннюю благодарность специалистам сферы образования и пожелала им веры в лучшее, надежды на будущее, любви к жизни и мирного неба над головой. После тёплых слов и пожеланий наступил момент торжественных награждений сотрудников системы образования: Почётной грамотой Министерства просвещения Российской Федерации за многолетний и добросовестный труд и значительные заслуги в сфере образования награждена Елена Гончарова — старший воспитатель детского сада «Родничок». Почётной грамотой губернатора Хабаровского края за добросовестный труд, высокий профессионализм, большой личный вклад в повышение качества образования в Хабаровском крае награждена Татьяна Локтионова — педагог дополнительного образования Центра творчества детей и молодёжи. Благодарностью и благодарственным письмом губернатора Хабаровского края за добросовестный труд, высокий профессионализм, большой личный вклад в повышение качества образования в Хабаровском крае награждены Александра Гизатулина — методист Станции юных натуралистов и Юлия Вивтоненко — учитель русского языка и литературы школы №1.

Благодарностью Министерства образования и науки Хабаровского края за добросовестный, эффективный труд, вклад в развитие системы отдыха и оздоровления детей в Хабаровском крае награждена Наталья Шевченко — заместитель директора по учебно-воспитательной работе Центра творчества детей и молодёжи.

Ряд сотрудников образовательных учреждений также были отмечены Почётными грамотами и благодарственными письмами главы Солнечного района за многолетний и добросовестный труд, высокий профессионализм и значительный вклад в развитие системы образования района.

Заместитель начальника управления образования администрации Солнечного района Виталия Иманаева также произнесла слова благодарности в адрес педагогов, поделившись самыми добрыми пожеланиями, она перешла к процессу награждения работников системы образования, отмеченных Почётными грамотами и благодарственными письмами управления образования администрации Солнечного района.

Далее для поздравления и награждения педагогических работников на сцену была приглашена председатель Солнечной районной организации Общероссийского Профсоюза образования и науки Ольга Логинова. После слов приветствия она поздравила педагогов с профессиональным праздником, произнесла слова поддержки и благодарности и перешла к процессу награждения. Почётной грамотой Хабаровской краевой организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки Российской Федерации за активную многолетнюю работу в Профсоюзе награждена Татьяна Пивоварова — учитель начальных классов школы №2 посёлка Солнечный. Почётными грамотами Солнечной районной организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки Российской Федерации награждены: Ирина Овсянникова и Анастасия Кораблёва — учителя начальных классов школы №2, Наталья Крючкова — педагог-библиотекарь школы №2 и Екатерина Чупрова — учитель начальных классов школы №3 посёлка Солнечный.

Слова особой признательности за самоотверженный, бесценный труд и верность традициям педагоги произнесли ведущие в адрес ветеранов профессии и

под звуки фанфар, объявили начало праздничного концерта «Взгляд снизу». Вниманию зала были представлены: динамичный танцевальный номер «Что случилось?!» объединения «Отражение» Центра творчества детей и молодёжи, хор кадетских классов казачьей направленности школы №2 с песней «Эх, казаки!», трогательная песня с хореографическим сопровождением от воспитанников детского сада «Родничок»: «Дочки и сыночки», песня «Дети Солнца» от Детской школы искусств, танцевальные номера «Улитки» объединения «Капельки» и «Мамины туфли» объединения «Отражение» Центра творчества детей и молодёжи. В течение концертной программы вниманию зрительного зала были представлены три видеоролика юмористического характера о жизни учителей, о их дресс-коде, крылатых фразах и «свободном времени»... Завершился концерт вокальной группой «Талисман» Ольги Гармонщиковой и хореографического объединения «Шаг вперёд» районного Дома культуры.

Концерт ко Дню учителя «Взгляд снизу» стал не только праздником, но и источником соприкосновения и вдохновения. Много сил и стараний было вложено в каждое выступление и это тоже работа учителей. Этот концерт, безусловно, станет ещё одним стимулом для новых свершений, как для учеников, так и для педагогов, и запомнится как яркое выражение благодарности учителям за их ежедневное стремление зажигать искры знаний и творчества!

Я. ЛОЗУНОВА
Фото автора



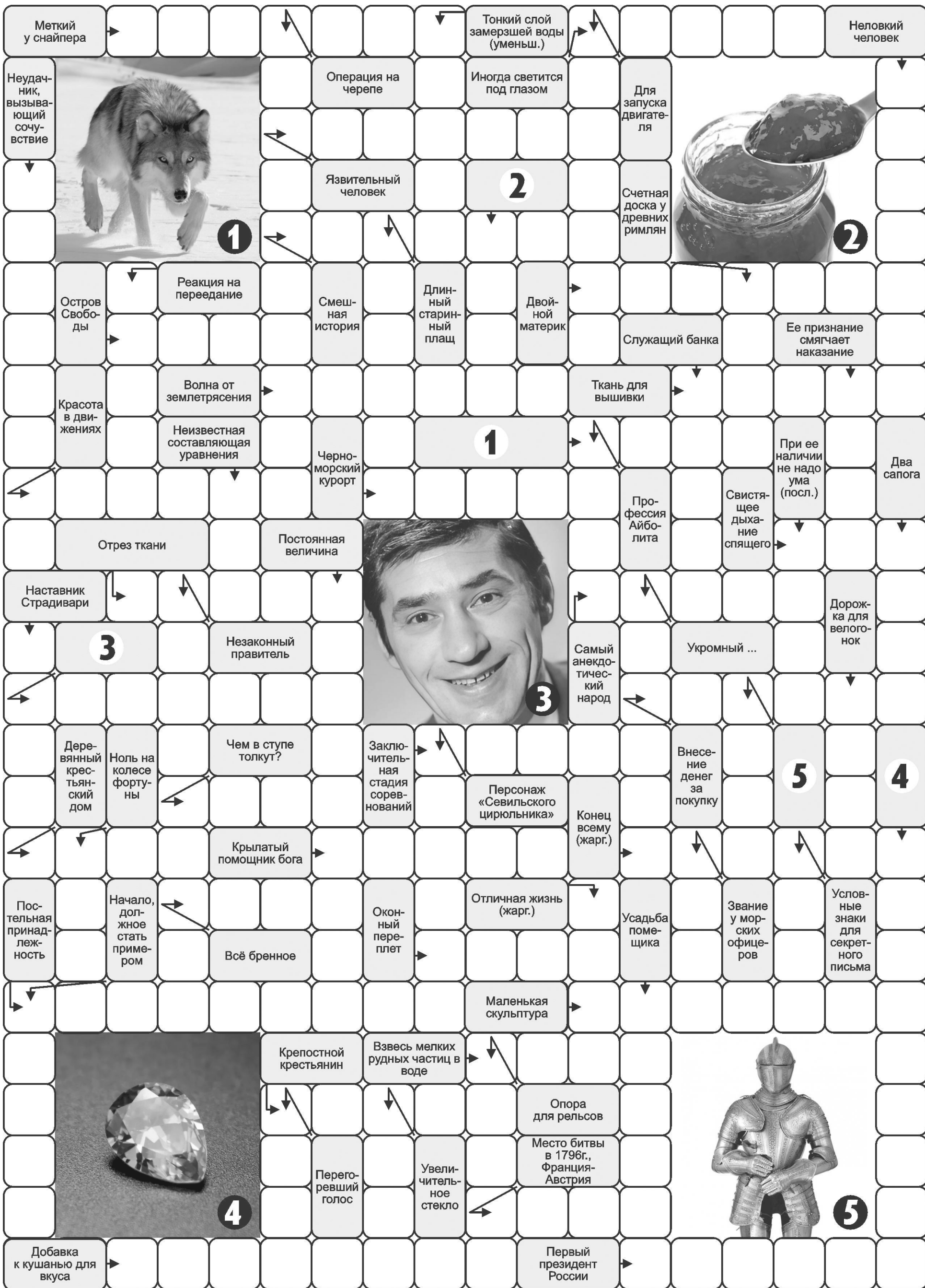
Е. ГОНЧАРОВА, Е. ШЕВЧЕНКО



Д. ЛАЗАРЕВА, В. ИМАНАЕВА



Н. ШМАТКОВА, Т. ПИВОВАРОВА, Л. ИВАНОВА, А. КОРАБЛЁВА, И. ОВСЯННИКОВА, Н. КРЮЧКОВА, С. ВОЛЬНЫХ



ТРЕБУЮТСЯ

В здание администрации Солнечного муниципального района требуется на постоянную работу:

— рабочий по обслуживанию здания (электрик).

Заработная плата 39 тысяч рублей (на руки).

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

Требуются охранники

в г. Хабаровск. Обучаем.

Предоставляем жильё, прописку.

Стабильная з/плата.

Обращаться по телефону:
8-965-673-28-86, 8-909-853-25-86

Реклама

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

КУПЛЮ

Автомототехнику в любом состоянии
8-984-177-13-30

Расписание служб Храма Покрова Пресвятой Богородицы п. Солнечный

8 октября. Среда.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

9 октября. Четверг.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

10 октября. Пятница.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

11 октября. Суббота.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

16.00 — Всенощное бдение.

12 октября. Воскресенье.

8.30 — Божественная литургия.

13 октября. Понедельник.

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

14 октября. Вторник

9.00 — Молебен Пресвятой Богородице.

Лития.

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

СТРОКИ БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю огромную благодарность главе городского поселения «Рабочий посёлок Солнечный» К. С. Вохминой за прекрасные цветы и отличный подарок в честь Дня посёлка, также признательна сотрудникам администрации Ф. Н. Кормильцеву, С. А. Юганову, Г. В. Титовой, Я. Я. Свадеб-ба и другим.

Спасибо вам за проявленную за-боту, внимание доброту и отзывчи-вость. Искренние слова благодарно-сти заслуживают директор Районного межпоселенческого централизован-ного клубного объединения Д. А. Грицких за подготовку к празднику, прекрасная и талантливая ведущая М.Ю. Васильева и все, кто принимал участие в праздничном мероприятии.

Хочется отметить выступающих всех артистов. Благодарю их за яркое выступление и замечательный кон-церт. Большое спасибо всем за дос-тавленные минуты радости — за праздник, который подарили вы!

Меня тронул ваш профессиона-лизм и доброжелательность. Пусть ваш талант нас вдохновляет и дарит радость, красоту!

С уважением, Г. А. СЫТНИК.

В Солнечной центральной мо-дельной библиотеке прошёл празд-ник, посвящённый Дню пожилого человека. Этот праздник призван напомнить о важности поддержки и уважительного отношения к старше-му поколению. Наши родители, ба-бушки и дедушки нуждаются в ду-шевном тепле и заботе. Их мудрость, опыт и терпение являются для нас примером для подражания.

Подобные мероприятия привле-кают всё больше людей, что очень приятно. Благодарим за спонсорскую по-мощь индивидуального предприни-мателя Наталью Васильевну Даринс-ких — цветочный магазин «Жасмин» за прекрасные белые розы, украсив-шие праздник.

От всей души желаем Вам крепко-го здоровья, тепла и успехов.

Г. КУЛИКОВА, член общества
инвалидов п. Солнечный

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

Как сохранить сбережения от действий телефонных аферистов, на какие улов-ки мошеннических схем продолжают попадать солнечане, рассказала районной газете «Солнечный меридиан» врио начальника ОМВД России по Солнечному району подполковник полиции И. С. Камнева.

В Солнечном районе двое местных жителей лишились восьмисот тысяч рублей. Так, в первом случае в полицию поступило сообщение от местной жительницы о том, что на её мобильный телефон позвонил незнакомец, представившийся менеджером одного из финансовых учреждений. Он сообщил, что в отношении заявительницы зафиксированы мошеннические действия, и убедил потерпевшую в срочной необходимости взять «встречные» кредиты и перевести все денежные средства на якобы безопасный счёт. Для подтверждения своих слов лжерботник банка даже направил на мессенджер пенсионерки поддельные документы. Дове-рившись звонившему, она перевела аферистам 190 тысяч рублей.

В аналогичную ситуацию попал ещё один житель посёлка Солнечный. Муж-чина также предоставил незнакомцам свои персональные данные и перечислил на их счёт 600 тысяч рублей. Когда лжерботники кредитной организации пере-стали выходить на связь, потерпевший понял, что стал жертвой противоправного деяния, и обратился за помощью в органы внутренних дел.

В настоящее время по данным фактам возбуждены уголовные дела по призна-кам преступления, предусмотренных ч.3, 2 ст.159 Уголовного кодекса Российс-кой Федерации «Мошенничество». Максимальная санкция статьи предусматри-вает наказание в виде лишения свободы сроком до десяти лет.

Полицейские проводят комплекс мероприятий, направленных на установле-ние лиц, причастных к совершению противоправных деяний.

Сотрудники полиции обращаются к гражданам и настоятельно рекомендуют:

— ни при каких обстоятельствах не сообщайте незнакомцам данные о своих банковских счетах;

— не переходите по ссылкам, присланным вам в социальных сетях или посред-ством СМС-сообщений;

— помните, что современные технологии позволяют скрывать телефонный но-мер, с которого звонят или рассылают сообщения мошенники. В результате у потенциальной жертвы на экране смартфона отображается короткий номер банка или набор цифр, схожий с телефоном официального колл-центра.

Уважаемые граждане, будьте бдительны! Если вы стали жертвой противоправных действий, то незамедлительно обращайтесь в органы внутренних дел.

Отдел МВД России по Солнечному району

Выражаем искренние соболезнования Тарасовой Ольге Владимировне, ис-полнительному секретарю местного отделения партии «Единая Россия» в связи с кончиной её мамы

Колос Людмилы Ивановны.
Держитесь!

Солнечная районная организация ветеранов (пенсионеров) войны и труда

ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

минцифры

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РОССИИ

ЭКОНОМИКА
ДАННЫХ

ФОРУМ
**ЦИФРОВЫЕ
РЕШЕНИЯ**
2025

12-15 ноября

Приглашаем принять участие с 12 по 15 ноября 2025 г. в форуме «Цифровые решения» (далее — Форум), который пройдёт в Национальном центре «Россия» г. Москва, Краснопресненская набережная, д. 14.

Форум — главное событие года в сфере цифровой трансформации в России.

Это площадка для диалога между государством, бизнесом и экспертным сообществом: здесь определяют новые точки роста, оценят ход реализации нацпроекта «Экономика данных» и разработают стратегии внедрения технологий в разных отраслях экономики.

С 13 по 15 ноября 2025 г. в рамках Форума пройдёт выставка технологических проектов: компании продемонстрируют эффективные цифровые решения.

Гости Форума смогут увидеть, как цифровые технологии меняют экономику, госуправление и повседневную жизнь. Любой желающий сможет бесплатно протестировать цифровые продукты на стендах выставки.

Для участия в Форуме необходимо зарегистрироваться на официальном сайте:
<https://форумцифровыерешения.рф/>

АССОЦИАЦИЯ СИЗ

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Роспотребнадзор:

- Младшие школьники: до 2 часов в день за компьютером
- Старшие школьники: до 4 часов в день за компьютером

Американская психологическая ассоциация:

- 1,5–5 лет:
 - разрешен совместный с родителями просмотр контента
 - общее время — не более 1 часа в день

РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Общая продолжительность использования гаджетов на уроке, минуты

тип гаджета	класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска		20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Интерактивная панель		10	10	10	15	20	20	25	25	25	25	25
Компьютер и ноутбук		20	20	25	25	30	30	30	30	30	35	35
Планшет		10	10	15	15	20	20	20	20	20	20	20

Суммарная ежедневная продолжительность использования гаджетов, минуты

тип гаджета	класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска		80	80	80	90	100	100	100	100	100	120	120
Интерактивная панель		30	30	30	45	80	80	100	100	100	100	100
Компьютер и ноутбук		120	120	140	140	180	180	180	180	180	240	240
Планшет		110	110	135	135	180	180	180	180	180	230	230

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Серия Ц-5

АССОЦИАЦИЯ СИЗ

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

Настройте родительский контроль и конфиденциальность в социальных сетях



Установите антивирусное ПО актуального поколения



Активируйте фильтры контента на всех устройствах



Используйте специализированные решения для защиты детей



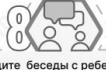
Установите правила использования интернет-ресурсов, следуйте им



Определите временные рамки использования устройств



Регулярно мониторьте цифровую активность ребенка



Проводите беседы с ребенком о потенциальных рисках в сети, об используемых приложениях и сайтах



Поддерживайте контакт с ребенком по вопросам онлайн-активности



Будьте готовы выслушать ребенка о проблемах в сети



Демонстрируйте собственный пример безопасного поведения



Обновляйте знания о новых угрозах в цифровой среде

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ
для обучения детей безопасному
поведению в интернете

Лига безопасного интернета

<https://ligainetnet.ru/>

Лига безопасного интернета учреждена в 2011 году при поддержке МВД России, Минкомсвязи и Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. Основная цель — создание безопасного пространства интернета на территории РФ

Фонд «Дружественный Рунет»

<http://www.friendlyrunet.ru/>

Фонд «Дружественный Рунет» реализует в России комплексную стратегию в области безопасного использования интернета. Главная цель — содействие развитию сети интернет как благоприятной среды, дружественной ко всем пользователям. Основные проекты Фонда: горячая линия по приему сообщений о противоправном контенте, специализированная линия помощи для детей «Дети онлайн» и просветительские проекты

Раздел «Безопасность детей в интернете»
на портале «Госуслуги»

На портале «Госуслуги» доступен раздел «Безопасность детей в интернете». В нем представлены новые инструменты и ресурсы для защиты детей в Сети

Альянс по защите детей в цифровой среде

<https://internetforkids.ru/projects/>

Альянс по защите детей в цифровой среде был создан в сентябре 2021 года. Его миссия — развивать безопасное интернет-пространство для детей, в котором они, независимо от возраста и местоположения, смогут общаться и дружить, учиться и развиваться, открывать для себя новые возможности и развлечения

Фонд «Родные дети»

<https://fondrd.ru/>

Благотворительный фонд борьбы с цифровой зависимостью «Родные Дети» — это социальный проект, который помогает детям и их семьям бороться с цифровой зависимостью, восстанавливать здоровье и укреплять социальное благополучие

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

Серия Ц-3

asiz.ru

АССОЦИАЦИЯ СИЗ

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости

РЕКОМЕНДАЦИИ



Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детскую. Компьютер должен стоять в общей зоне



Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организируйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» — зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не пугайте — объясните, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Серия Ц-8

asiz.ru

АССОЦИАЦИЯ СИЗ

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(интернет – зависимость) – это чрезмерное использование гаджетов, интернета или цифровых технологий, которое приводит к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, а также нарушению социальных и семейных отношений.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ



ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Кибераддикция (общая интернет-зависимость, включая игровую)
- Игровая зависимость
- Зависимость от социальных сетей
- Контентная зависимость
- Коммуникативная зависимость (привязанность к чатам и переписке)
- Информационная зависимость (навязчивое чтение новостей, серфинг)
- Сетеволизм (патологическая тяга к интернету)

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Неспособность контролировать время в соцсетях
- Абстинентный синдром при прекращении использования
- Отказ от других занятий в пользу соцсетей
- Негативные последствия для повседневной жизни

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нарушение процессов обмена информацией: дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников

Нарушение социальной адаптации: отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка

Невозможность самовыражения, связанная с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Серия Ц-7

asiz.ru

**Понедельник, 13 октября**

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00,
03.00 Новости
09.10 Модный приговор 0+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.10, 00.50, 03.05
Подкаст.Лаб 16+
13.20 «Доживем до
понедельника» 12+
15.05 «О чем молчал
Вячеслав Тихонов»
12+
16.25 Момент истины 16+
17.15 Давай поженимся! 16+
18.05 Мужское/Женское 16+
19.15 Время покажет 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 «Улица Шекспира» 16+
22.45 Большая игра 16+
23.45 Время героев 16+

Вторник, 14 октября

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00,
03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20
Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.45
Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 «Улица Шекспира» 16+
23.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

Среда, 15 октября

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00,
03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20
Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.45
Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 «Улица Шекспира» 16+
23.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

Четверг, 16 октября

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00,
03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20
Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.45
Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 «Улица Шекспира» 16+
23.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

Пятница, 17 октября

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.15 Модный приговор 0+
10.05 Жить здорово! 16+
10.55, 12.05, 13.45 Время
покажет 16+
12.40, 16.50 Большая игра
16+
15.05 Давай поженимся! 16+
15.55 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Дети. 0+
23.25 «Меня зовут Альфред
Хичкок» 18+
01.35 Подкаст.Лаб 16+

Суббота, 18 октября

06.00 Доброе утро. 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 «И снова с чистого
листа» 12+
11.05 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.10 «Евгений Евстигнеев.
«Я понял, что я вам
ещё нужен» 12+
14.05 «Добро пожаловать,
или Посторонним
вход воспрещен» 0+
15.35 Спецпроект. 30 лет
вместе 16+
16.55 Кто хочет стать
миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Сегодня вечером 16+
21.00 Время
21.45 Что? Где? Когда? 16+
22.55 «Шербурские
зонтики» 16+
00.40 Подкаст.Лаб 16+

Воскресенье, 19 октября

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь
любимая! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция
Союзмультфильма 0+

09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечтатели. 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Будем жить! 16+
13.10 Видели видео? 0+
14.30 «Афоня и другие» 12+
15.20 «Афоня» 12+
17.10 Вокруг смеха 12+
18.00 Вечерние новости
19.00 «Две звезды» 12+
21.00 Время
23.00 «Опасная близость»
18+
00.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1**Понедельник, 13 октября**

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 «Тайны
следствия» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 «Анна медиум» 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

Вторник, 14 октября

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 «Тайны
следствия» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 «Анна медиум» 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

Среда, 15 октября

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 «Тайны
следствия» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 «Анна медиум» 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

Четверг, 16 октября

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.10, 03.30 «Тайны
следствия» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 «Анна медиум» 16+
23.30 Вечер с Владимиром
Соловьёвым 12+

Пятница, 17 октября

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,
20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 «Тайны следствия»
16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+
23.55 Истории Большой
Страны 12+
00.55 «Жребий судьбы» 12+

Суббота, 18 октября

05.00 Утро России. 12+
08.00 Вести. Местное время.
08.35 По секрету всему свету
12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены
12+
14.30, 20.50 Вести. Местное
время
14.50 Юморина-2025 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 «Сонино царство» 16+
00.40 «Формула жизни» 12+

Воскресенье, 19 октября

05.30, 01.35 «Тому, что
было-не быть» 12+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Вести. Местное время.
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Судьба человека 12+
14.30 Вести. Местное время
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души
12+
20.00 Вести недели

22.30 Москва. Кремль. Путин
16+
23.00 Воскресный вечер с
Владимиром
Соловьёвым 12+

**Понедельник, 13 октября**

04.50, 08.25, 10.35 «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 «Васька» 16+
22.15, 00.00 «Реализация»
16+
02.45 «Снайпер» 16+
04.10 «По следу монстра»
16+

Вторник, 14 октября

04.50, 08.25, 10.35 «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 «Васька» 16+
22.15, 00.00 «Реализация»
16+
00.55 «Мёртв на 99%» 16+

Среда, 15 октября

05.00, 08.25, 10.35 «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 «Васька» 16+
22.15, 00.00 «Реализация»
16+
01.00 «Мёртв на 99%» 16+

Четверг, 16 октября

05.00, 08.25, 10.35 «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 «Васька» 16+
22.15, 00.00 «Реализация»
16+
00.55 Поздняков 16+
01.05 Мы и наука. Наука и мы
12+
02.05 «Двойной блюз» 16+

Пятница, 17 октября

04.55, 11.00 «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25 «Мои университеты»
6+
09.25, 10.35 Следствие
вели... 16+
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 «Васька» 16+
22.15 «Реализация» 16+
00.20 Своя правда 16+
02.15 Уроки русского 12+
02.40 Квартирный вопрос 0+
03.35 «Болевой порог» 16+

Суббота, 18 октября

04.55 «Двое» 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатья 16+
14.00 Секрет на миллион 16+
16.20, 01.20 ЧП.
Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Следствие вели... 16+
19.10 Ты не поверишь! 16+
20.00 Центральное
телевидение 16+
21.00 ВИА Суперстар! 16+
00.00 Квартирник НТВ у
Маргулиса 16+
01.55 Дачный ответ 0+
02.45 «Непрощенный» 16+
04.30 «Агентство скрытых
камер» 16+

Воскресенье, 19 октября

05.00, 01.55 «Папы» 6+
07.00 Центральное
телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские
сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Ты супер! 6+
23.15 Праздничный концерт к
Всероссийскому Дню
отца 12+
03.40 Основано на реальных
событиях 16+

**Понедельник, 13 октября**

07:00 Утро с Губернией (0+)
09:00 Школа здоровья (16+)
09:55 Зеленый сад 11.10.25
(0+)
10:30 Утро с Губернией
повтор (0+)
11:30 **Соседи 4. (16+)**
12:35 Трудности перевода.
(12+)
13:25 **Уже скучаю по тебе
(16+)**
15:40 Новости (16+)
16:00 **С небес на землю.
(16+)**
18:05 СОВЕТСКИЕ
ПРОРЫВЫ. (16+)
18:35 Можно я зайду
10.10.25 (16+)
19:00 Новости (16+)
19:40 Место происшествия
(16+)
19:45 Говорит Губерния
(16+)
20:45 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
21:00 Новости (16+)
21:45 Место происшествия
(16+)
21:50 Говорит Губерния
(16+)
22:50 Новости (16+)
23:30 Место происшествия
(16+)
23:40 **Бедные
родственники. (16+)**
01:20 Говорит Губерния
(16+)
02:10 Новости (16+)
02:40 Место происшествия
(16+)
02:45 Говорит Губерния
(16+)
03:35 Новости (16+)
04:10 Говорит Губерния
(16+)
05:00 На рыбалку 12.10.25
(16+)
05:25 **Соседи 4. (16+)**
06:15 Место происшествия
(16+)
06:20 Новости (16+)
06:55 Конец вещания

Вторник, 14 октября

07:00 Утро с Губернией (0+)
09:30 Жить легко (16+)
10:30 Утро с Губернией
повтор (16+)
11:30 **Соседи 4. (16+)**
12:40 Новости (16+)
13:15 Говорит Губерния
(16+)
14:15 ШЕДЕВРЫ ВОЕННЫХ
МУЗЕЕВ (16+)
15:10 СОВЕТСКИЕ
ПРОРЫВЫ (16+)
15:40 Новости (16+)
16:00 **С небес на землю.
(16+)**
17:55 Жить легко (16+)
19:00 Новости (16+)
19:40 Место происшествия
(16+)
19:45 Говорит Губерния
(16+)
20:45 Место происшествия
(16+)
20:50 Новости (16+)
21:35 Место происшествия
(16+)
21:40 Говорит Губерния
(16+)
22:40 Новости (16+)
23:20 Место происшествия
(16+)
23:30 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
23:45 **Бедные
родственники. (16+)**
01:25 Говорит Губерния
(16+)
02:15 Новости (16+)
02:45 Говорит Губерния
(16+)
03:35 Новости (16+)
04:05 Место происшествия
(16+)
04:10 Говорит Губерния
(16+)
05:05 Слово веры (12+)
05:25 **Соседи 4. (16+)**
06:15 Место происшествия
(16+)
06:20 Новости (16+)
06:55 Конец вещания

Среда, 15 октября

07:00 Профилактические
работы

**ДЕНЕЖНОЕ
ДОВОЛЬСТВИЕ****от 1 405 000₽****единовременно при
заключении контракта****от 210 000₽ до 400 000₽
ежемесячное денежное
довольствие в зоне
СВО****ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 122 ДОБРОВОЛЕЦ27. РФ**

15:10 Можно я зайду
10.10.25 (16+)
15:30 Новости (16+)
15:50 **Персональный ангел.
(16+)**
17:45 Говорит Губерния (16+)
18:45 Новости (16+)
19:05 КХЛ. Амур- Спартак
(0+)
19:45 Новости (16+)
19:55 КХЛ. Амур- Спартак
(0+)
21:20 Место происшествия
(16+)
21:25 Новости (16+)
22:10 Место происшествия
(16+)
22:15 Битва оружейников.
(16+)
23:05 Новости (16+)
23:50 Место происшествия
(16+)
23:55 **Бедные
родственники. (16+)**
00:50 Место происшествия
(16+)
00:55 Говорит Губерния (16+)
01:45 Место происшествия
(16+)
01:50 Новости (16+)
02:20 Место происшествия
(16+)
02:25 **Зеркала (16+)**
04:35 Новости (16+)
05:05 Место происшествия
(16+)
05:10 **Соседи 4. (16+)**
06:00 Место происшествия
(16+)
06:05 Новости (16+)
06:40 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
06:55 Конец вещания

Четверг, 16 октября

07:00 Утро с Губернией (0+)
09:30 Жить легко (16+)
10:30 Утро с Губернией
повтор (0+)
11:30 **Соседи 4. (16+)**
12:30 Новости (16+)
13:10 Битва оружейников.
(16+)
14:30 Один день в городе.
(16+)
15:00 Дикие и стильные.
(12+)
15:30 Новости (16+)
16:00 **Персональный ангел.
(16+)**
17:55 Жить легко (16+)
19:00 Новости (16+)
19:40 Место происшествия
(16+)
19:45 Политпрайм (16+)
20:45 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
21:00 Новости (16+)
21:45 Место происшествия
(16+)
21:50 Политпрайм (16+)
22:50 Новости (16+)
23:30 Место происшествия
(16+)
23:40 **Бедные
родственники. (16+)**
01:20 Новости (16+)

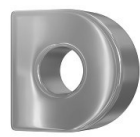
01:55 Место происшествия
(16+)
02:00 Политпрайм (16+)
02:50 Новости (16+)
03:20 Место происшествия
(16+)
03:25 Политпрайм (16+)
04:20 Новости (16+)
04:50 Место происшествия
(16+)
04:55 На рыбалку 12.10.25
(16+)
05:20 **Соседи 4. (16+)**
06:15 Место происшествия
(16+)
06:20 Новости (16+)
06:55 Конец вещания
Пятница, 17 октября
07:00 Утро с Губернией (0+)
09:00 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
09:15 о. Ионы. Затерянный
остров (16+)
09:50 Школа здоровья (16+)
10:10 Ветераны 27.09.25
(12+)
10:30 Утро с Губернией
повтор (0+)
11:30 **Соседи 4 (16+)**
12:30 Новости часть 1 (16+)
13:10 Политпрайм (16+)
14:35 Школа здоровья (16+)
15:30 Новости (16+)
15:50 **Каждому свое. (16+)**
17:50 Политпрайм (16+)
18:45 Новости (16+)
19:05 КХЛ. Амур- Лада (0+)
19:45 Новости (16+)
19:55 КХЛ. Амур- Лада (0+)
21:20 Место происшествия
(16+)
21:25 Новости (16+)
22:10 Место происшествия
(16+)
22:15 Красная тревога. (12+)
23:20 Новости (16+)
00:05 Место происшествия
(16+)
00:10 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
00:25 **Крыша мира (16+)**
01:40 Новости (16+)
02:10 Место происшествия
(16+)
02:15 **Бедные
родственники. (16+)**
05:15 Новости (16+)
05:50 Место происшествия
(16+)
05:55 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
06:10 Трудности перевода.
(12+)
06:55 Конец вещания

Суббота, 18 октября
07:00 Новости (16+)
07:35 На рыбалку (16+)
08:05 Зеленый сад (0+)
08:35 Слово веры (12+)
08:55 Школа здоровья (16+)
09:55 Жить легко (16+)
11:00 Российское кино. путь к
зрителю. (16+)

11:25 **Каждому свое. (16+)**
13:20 САМЫЙ вкусный день.
(12+)
13:55 ШЕДЕВРЫ ВОЕННЫХ
МУЗЕЕВ (16+)
14:50 СКА- Хабаровск-
Сокол (0+)
16:50 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
17:05 Красная тревога. (12+)
18:05 Можно я зайду
10.10.25 (16+)
18:25 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
19:00 Новости недели (16+)
19:50 **-Ласковый май (16+)**
21:50 Новости недели (16+)
22:40 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
23:10 **Принцесса на бобах
(16+)**
01:15 Новости недели (16+)
01:55 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
02:20 **Бедные
родственники. (16+)**
04:35 Новости недели (16+)
05:15 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
05:45 СЕСИЛЬ В СТРАНЕ
ЧУДЕС (12+)
06:30 СОВЕТСКИЕ
ПРОРЫВЫ (16+)
06:55 Конец вещания

Воскресенье, 19 октября
07:00 Новости недели (16+)
07:40 Медиашкола. Контент.
За кадром (16+)
07:55 **Принцесса на бобах
(16+)**
10:00 Новости недели (16+)
10:45 Жить легко (16+)
11:45 **Ласковый май (16+)**
13:50 Живи. Твори. Гори.
(0+)
14:00 Школа здоровья (16+)
15:00 Новости недели (16+)
15:45 д/ф Российское кино.
путь к зрителю. (16+)
16:15 На рыбалку 19.10.25
(16+)
16:45 КХЛ. Амур-
Северсталь (0+)
19:05 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
19:35 **Крыша мира (16+)**
20:55 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
21:30 **Пирамида (16+)**
23:35 На рыбалку 19.10.25
(16+)
00:00 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
00:30 **Подстава. (16+)**
03:50 Новости недели (16+)
04:30 Место происшествия.
Итоги недели (16+)
04:55 СЕСИЛЬ В СТРАНЕ
ЧУДЕС (12+)
05:40 На рыбалку 19.10.25
(16+)
06:05 Слово веры (12+)
06:55 Конец вещания

Программы телевидения переданы tv-soft.com. Возможны

**Понедельник, 13 октября**

06.30 6 кадров 16+
06.35, 05.45 По делам несовершеннолетних 16+
07.10, 04.55 Давай разведёмся! 16+
08.10, 02.30 Тест на отцовство 16+
10.30, 23.10 «Понять. Простить» 16+
11.40, 00.15 «Порча» 16+
12.55, 01.10 «Знахарка» 16+
13.30, 01.35 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.05 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 «Мечта на троих» 16+
19.00 «Белый лист» 16+
04.10 «Знать будущее. Жизнь после Бангки» 16+

Вторник, 14 октября

06.30, 05.10 По делам несовершеннолетних 16+
07.40, 04.20 Давай разведёмся! 16+
08.40, 02.35 Тест на отцовство 16+
10.55, 23.15 «Понять. Простить» 16+
12.00, 00.20 «Порча» 16+
13.10, 01.15 «Знахарка» 16+
13.45, 01.40 «Верну любимого» 16+
14.20, 02.10 «Голоса ушедших душ» 16+
14.55 «Тонкая работа» 16+
19.00 «Срывая маски» 16+
04.15 6 кадров 16+

Среда, 15 октября

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
06.55, 04.40 Давай разведёмся! 16+
07.55, 02.30 Тест на отцовство 16+
10.10, 23.05 «Понять. Простить» 16+
11.15, 00.15 «Порча» 16+
12.30, 01.10 «Знахарка» 16+
13.05, 01.35 «Верну любимого» 16+
13.40, 02.05 «Голоса ушедших душ» 16+
14.15 Гармоничная женщина 16+
14.30 «Открытая дверь» 16+
19.00 «Все возрасты покорны» 16+
04.10 6 кадров 16+

Четверг, 16 октября

06.30, 05.20 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.30 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.30 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.10 «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.15 «Порча» 16+
12.55, 01.10 «Знахарка» 16+
13.30, 01.35 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.05 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 «Нам не жить друг без друга» 16+
19.00 «Законы красоты» 16+
04.10 6 кадров 16+

Пятница, 17 октября

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.10, 05.15 Давай разведёмся! 16+
08.10, 03.20 Тест на отцовство 16+
10.30, 00.00 «Понять. Простить» 16+
11.40, 01.10 «Порча» 16+
12.55, 02.00 «Знахарка» 16+
13.30, 02.25 «Верну любимого» 16+
14.05, 02.55 «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 «Я не твоя» 16+
19.00 «Счастье вперёд» 16+
23.15 Уютное утро 16+
23.45 Гармоничная женщина 16+
05.00 6 кадров 16+
06.05 «Камень желаний» 16+

Суббота, 18 октября

06.30, 06.00 «Камень желаний» 16+
09.15 Ешь. Готовь. Худей! 16+
09.45 Уютное утро 16+
10.15 «Заново о нас» 16+
14.45 «За финишной чертой» 16+
19.00 «Когда любовь совсем не ждётся» 16+
23.20 «Без памяти любя» 16+
02.50 «За всё заплачено» 16+

Воскресенье, 19 октября

06.30 «Камень желаний» 16+
09.00, 09.30 Метод Рогова 16+
10.05 Пять ужинов 16+
10.20 «Я построю наш дом» 16+
14.45 «Код любви» 16+
19.00 «Нелюбимая невестка» 16+
23.20 «Найди меня, счастье» 16+
02.50 6 кадров 16+
03.15 «Двойная спираль» 16+

**Понедельник, 13 октября**

06.30 Диалоги о животных 16+
07.15 Черные дыры. Белые пятна 16+
07.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
08.20, 22.15 «Мегрэ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+

10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.15 XX Век 16+
11.50, 00.50 Вадим Репин и Академический симфонический оркестр Новосибирской филармонии. 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Линия жизни 16+
13.55 «Опасный возраст» 12+
15.25 Агора. 16+
16.30 Передвижки. 16+
17.15 Музыка эпохи Барокко 16+
18.20 Рассказы из русской истории 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 16+
20.45 Больше, чем любовь 16+
21.30 Сати. Нескучная классика... 16+
01.30 Ступени цивилизации 16+
02.25 «Владикавказ. Дом для Солнечки» 16+

Вторник, 14 октября

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.30 Ступени цивилизации 16+
08.25, 22.15 «Мегрэ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Книги 16+
13.00 Таинственная повесть. 16+
14.25 «По следам карабаира» 16+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.30 «Коллекция». 16+
17.15 Музыка эпохи Барокко 16+
18.35 «Забытое ремесло» 16+
18.50 Эпизоды 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 16+
20.45 Искусственный отбор 16+
21.30 Белая студия 16+
01.15 «Приключения Аристотеля в Москве» 16+

Среда, 15 октября

06.30 Профилактика 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Кино 16+
13.00 Таинственная повесть. 16+
13.30, 01.20 Ступени цивилизации 16+
14.25 «Кольцо старого «шейха» 16+
15.45 Белая студия 16+
16.30 Библийский сюжет 16+
17.15 Музыка эпохи Барокко 16+
18.00 «Гатчина. Сверхшлось» 16+
18.45, 02.15 «Хроническому пессимисту с любовью» 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 16+
20.45 Абсолютный слух 16+
21.30 Власть факта 16+
22.15 «Мегрэ» 16+

Четверг, 16 октября

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.30, 01.20 Ступени цивилизации 16+
08.20, 22.15 «Мегрэ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Театр 16+
13.00 Таинственная повесть. 16+
14.25 «Последняя инспекция» 16+
15.35 Линия жизни 16+
16.30 Пряничный домик. 16+
17.15 Балет «OPERA» 16+
18.05 «Приключения Аристотеля в Москве» 16+
18.45, 02.15 «Судба моя-балет» 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга. 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 16+
20.45 Кино о кино 16+
21.30 Энигма. 16+

Пятница, 17 октября

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.30 Ступени цивилизации 16+
08.15 «Мегрэ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.20 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 00.15 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Театр 16+
13.00 Таинственная повесть. Михаил Лермонтов 16+
14.25 «Последняя инспекция» 16+
15.35 Энигма. 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15 Музыка эпохи Барокко 16+
19.00, 02.05 «Пятигорск. Кофейня Гукосова» 16+
19.45, 01.15 Искатели 16+
20.35 «Курьер» 12+
22.00 2 Верник 2. 16+
23.35 «Наши мужья» 18+
02.30 Мультфильмы 16+

Суббота, 18 октября

06.30 Библийский сюжет 16+
07.00 Мультфильмы 16+
08.05, 00.10 «Приехали на конкурс повара...» 16+
09.20 Мы-грамотей! 16+
09.40 «Калина красная» 12+
11.45 Кино о кино 16+
12.25 Человеческий фактор. 16+
12.55 Черные дыры. Белые пятна 16+

13.40, 01.20 «Малыши-бородавочки и их история» 16+
14.35 Рассказы из русской истории 16+
15.20 Большие и маленькие 16+
17.25 «Без границ» 16+
17.55 «В Четверг, и больше никогда» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 «Твердыни земли русской» 16+
20.30 «Донская повесть» 0+
22.00 Агора. 16+
23.00 Клуб Шаболовка 37 16+
02.10 Искатели 16+

Воскресенье, 19 октября

06.30 Библийский сюжет 16+
07.05 Мультфильмы 16+
08.25 «Юность поэта» 0+
09.50, 02.00 Диалоги о животных 16+
10.35 Кино о кино 16+
11.15 «В Четверг, и больше никогда» 16+
12.45 Неизвестные маршруты России 16+
13.30 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
14.00 Игра в бисер 16+
14.45 «Наши мужья» 18+
16.30 Картина мира 16+
17.10 «Первые в мире» 16+
17.25 Пешком... 16+
17.50 Романтика романа 16+
18.50 «Генерал Хрулёв. Интендант Победы» 16+
19.30, 19.45 Новости культуры 16+
20.25 «Калина красная» 12+
22.10 Спектакль «Ревизор. Версия» 16+
23.40 «Арсенал». «Ночь джаза» 16+
00.35 «Девушка с характером» 0+
02.40 Мультфильмы 16+

**Понедельник, 13 октября**

06.00 Настроение 12+
08.10 Смех, дрожь и видео 16+
08.45 «Уловки разума» 16+
10.40, 17.40, 00.30 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 «Дела житейские» 16+
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.45 «Настенька» 16+
17.05 Фактор безопасности 12+
18.10, 20.00 «Приют счастья» 16+
22.35 Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.40 «Русские тайны» 16+
01.25 «Голые кадры» 16+
02.05 Хроники московского быта 16+
04.10 «Дворжецкие» 16+
05.30 Тайна песни 16+

Вторник, 14 октября

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.45 «Уловки разума» 16+
10.40, 04.20 Актерские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 «Дела житейские» 16+
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 «Настенька» 16+
17.00 «Молодые мужья. Битва за счастье» 16+
18.15, 20.00 «Приют счастья» 16+
22.35 Закон и порядок 16+
23.10 «Одна за всех» 16+
00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+
00.40 «Настоящий детектив» 16+
01.25 Хроники московского быта 16+
02.05 Прощание 16+
05.30 «Большое кино» 16+

Среда, 15 октября

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.45 «Уловки разума» 16+
10.40, 04.15 Актерские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 «Дела житейские» 16+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 «Настенька» 16+
17.00 «Не дошли до ЗАГСа» 16+
18.10 «Бродяга» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 «90-е» 16+
00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Хроники московского быта 16+
01.25 Знак качества 16+
02.10 Мифы о еде 16+
05.30 «Актерские судьбы» 16+

Четверг, 16 октября

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 «Уловки разума» 16+
10.35, 23.05, 04.15 Актерские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 «Дела житейские» 16+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05, 02.50 «Настенька» 16+
17.00 «Звезды против продюсеров» 16+
18.15 «Бродяга. Врачебная тайна» 16+
22.35 10 самых... 16+
00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+
00.45 «Русские тайны» 16+
01.25 «90-е» 16+
02.10 «Женщины разведки» 16+
05.30 «Актерские судьбы» 16+

Пятница, 17 октября

06.00 Настроение 12+
08.20, 11.50 «Папа для всех» 16+
11.30, 14.30, 17.50 События
12.35, 15.05 «Папа для всех-2» 16+
14.55 Город новостей 16+
17.00 «Легенды эстрады» 16+
18.15 «Верить-не верить» 16+
20.05 «Один день для личной жизни» 16+
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.30 «Тонкая штука» 16+
01.55 Петровка, 38 16+
02.10 «Бродяга. Врачебная тайна» 16+
05.05 Москва резиновая 16+
05.25 «Убийственная слава» 16+
06.05 «Актерские судьбы» 16+

Суббота, 18 октября

06.50 Православная энциклопедия 6+
07.15, 09.00 «Приют счастья» 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 23.35 События
11.50 Смешите меня семеро 16+
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
13.05, 14.45 «Женщина его мечты» 12+
17.15 «Одиночки с прицепом» 16+
21.00 Постскриптум 16+
22.10 Право знать! 16+
23.45 «Тайная комната» 16+
00.30 Потомки 16+
01.10 Специальный репортаж 16+
01.35 Хватит слухов! 16+
02.05 «Молодые мужья» 16+
02.45 «Не дошли до ЗАГСа» 16+
03.25 «Звезды против продюсеров» 16+
04.05 «Легенды эстрады» 16+
04.45 Петровка, 38 16+
05.00 «Леди и бродяга» 16+

Воскресенье, 19 октября

05.55 «Один день для личной жизни» 16+
07.25, 09.05 «Приют счастья» 16+
10.55 Полезная программа 6+
11.30, 14.30, 00.30 События
11.50 Наша смешная жизнь 16+
12.40 «Тонкая штука» 16+
14.45, 04.35 Хроники московского быта 16+
15.35 «Настоящий детектив» 16+
16.25 «Русские тайны» 16+
17.10 «Маугли. Городские джунгли» 16+
20.55 «Никогда не разговаривай с незнакомками» 12+
00.45 Петровка, 38 16+
00.55 «Доктор Иванов. Жизнь после смерти» 12+
03.50 «12 историй со счастливым концом» 16+
05.20 Смешите меня семеро 16+

**Понедельник, 13 октября**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05, 06.45, 07.30, 09.30 «Великолепная пятёрка» 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание-сила 12+
09.40, 10.35, 11.20, 12.05, 01.20, 02.05, 02.45, 03.20 «Великолепная пятёрка» 16+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25 «След» 16+
22.20 «Свои» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
00.30, 04.00 «Великолепная пятёрка» 16+

Вторник, 14 октября

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05 «Великолепная пятёрка» 16+
06.45 «Великолепная пятёрка» 16+
07.25, 09.30, 00.30, 04.00 «Великолепная пятёрка» 16+
08.05 Страна советов 16+
08.40 Знание-сила 12+
09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 01.20, 02.05, 02.45, 03.20 «Великолепная пятёрка» 16+
13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 19.45, 20.35, 21.25 «След» 16+
22.20 «Свои» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Среда, 15 октября

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.05, 06.45 «Великолепная пятёрка» 16+
07.30 «Великолепная пятёрка» 16+
08.20, 09.30, 00.30, 03.55 «Великолепная пятёрка» 16+
09.40, 10.30, 11.20, 12.05, 01.20, 02.05, 02.45, 03.20 «Великолепная пятёрка» 16+
13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 19.45, 20.35, 21.25 «След» 16+
22.20 «Свои» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

Четверг, 16 октября

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 04.40 «Великолепная пятёрка» 16+

06.40 «Великолепная пятёрка» 16+
07.25, 09.30, 09.40, 10.30, 11.20, 12.10, 00.30, 04.00 «Великолепная пятёрка» 16+
08.00 Ваше здоровье! 12+
08.35 День ангела 0+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25 «След» 16+
22.20 «Свои» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
01.20, 02.05, 02.45, 03.20 «Великолепная пятёрка» 16+

Пятница, 17 октября

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.40, 06.20 «Великолепная пятёрка» 16+
07.00 «Великолепная пятёрка» 16+
07.45, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05 «Великолепная пятёрка» 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.10, 18.45, 19.35, 20.15, 20.55, 21.35, 22.20 «След» 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли мир 16+
01.50, 02.30, 03.15, 03.55, 04.35 «Условный мент» 16+

Суббота, 18 октября

05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 18.35, 19.25, 20.20, 21.20 «Условный мент» 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30, 10.25, 16.45, 17.40 «Условный мент» 16+
22.10, 23.05, 02.10, 02.50, 03.30, 04.15 «Филин» 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05 Светская хроника 16+
04.55 «Закон тайги-2» 16+

Воскресенье, 19 октября

05.00, 05.35, 06.15, 06.55, 07.45, 08.35, 09.30, 10.00, 10.55, 11.45, 12.40, 13.40, 14.30, 15.25, 16.20, 17.15, 18.05, 19.00, 19.55 «Закон тайги-2» 16+
09.00 Фирменный рецепт 12+
20.50, 22.45 «Марш-бросок. Особые обстоятельства» 16+
00.35 «Белый тигр» 16+
02.30, 03.05, 03.45, 04.20 «48 часов» 16+

**Понедельник, 13 октября**

07.00 Большой город (16+)
07.40 Актуальное интервью (6+)
08.00 ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (16+)
08.50 Большой город (16+)
09.30 ВТОРАЯ МИРОВАЯ: ПЛАМЯ И СТАЛЬ (16+)
10.10 Актуальное интервью (6+)
10.30 Комсомольское время (16+)
10.50 Актуальное интервью. Комсомольск (16+)
11:00 Жизнь Замечательных идей (12+)

11:25 Большой город (16+)
12:05 Научные сенсации. (16+)
12:55 Комсомольское время (16+)
13:15 Актуальное интервью. Комсомольск (16+)
13:30 Большой город (16+)
14:05 Мы вместе (16+)
14:20 Научные сенсации. (12+)
15:05 ДВ-Земля приключений. (16+)

15:15 Григорий Р. (16+)
17:00 Актуальное

**Понедельник, 13 октября**

05.25 «Дружба особого назначения» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Оружие холодной войны» 16+
12.00, 13.25, 23.15 «Фронт без флангов» 12+
14.10, 15.05, 17.15, 03.45 «Слепой» 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
00.50 «Без срока давности» 12+
02.20 «Максимка» 6+

Вторник, 14 октября

05.25, 14.10, 15.05, 17.15, 03.50 «Слепой» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Оружие холодной войны» 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00, 13.25, 23.15 «Фронт без флангов» 12+
15.00 Военные новости 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
00.50 «Голубые дороги» 12+
02.15 «Запасной игрок» 12+
03.30 «Москва фронту» 16+

Среда, 15 октября

05.20 «Слепой» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Оружие холодной войны» 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00, 19.55 По горячим следам 16+
12.20, 13.25, 23.15 «Фронт за линией фронта» 12+
14.35, 15.05, 17.15, 04.00 «Слепой-2» 16+
15.00 Военные новости 16+
20.10 «Секретные материалы» 16+
22.45 Между тем 12+
00.50 «Баллада о солдате» 12+
02.15 «Кортик» 12+
03.40 «Москва фронту» 16+

Четверг, 16 октября

05.30, 14.35, 15.05, 17.15, 05.00 «Слепой-2» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 «Оружие холодной войны» 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00, 19.55 По горячим следам 16+

12.20, 13.25, 23.15 «Фронт за линией фронта» 12+

15.00 Военные новости 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
00.55 «В полосе прибор» 16+
02.20 «Светлый путь» 12+
03.55 «Предвидение космоса» 16+
04.35 «Перелом. Хроника Победы» 16+

Пятница, 17 октября

06.35 «Слепой-2» 16+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.05 Специальный репортаж 16+
10.20, 13.25 «Забытые войны России» 16+
15.00 Военные новости 16+
15.05, 17.15 «СМЕРШ. Умирать приказа не было» 16+
19.40 «Загадки века» 12+
20.30 «Война миров» 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+

23.30 Музыка+ 12+

00.50 «А если это Любовь?» 12+
02.30 «В полосе прибор» 16+
03.55 «Близнецы» 6+
05.15 «Предвидение космоса» 16+

Суббота, 18 октября

06.00 «Усатый нянь» 12+
07.20 «После дождика, в четверг...» 6+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт! 12+
11.05 Легенды музыки 12+
11.35 Легенды кино 12+
12.30 Жить после 16+
13.25 «Колье Шарлотты» 12+
17.15 «Мерседес» уходит от погони» 12+
19.25 «Отряд особого назначения» 12+
21.05 «Без права на ошибку» 16+
23.05 «Тихая застава» 16+
00.55 «Два бойца» 12+
02.10 «Забытые войны России» 16+

Воскресенье, 19 октября

05.35 «СМЕРШ. Умирать приказа не было» 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приёмка 12+
10.40 Легенды армии 12+
11.30 «Легенды госбезопасности» 16+
12.20 «Война миров» 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 «Секретные материалы» 16+
16.30 «Загадки века» 12+
17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 «Легенды советского сыска» 16+
23.00 Фетисов 12+
23.55 «Колье Шарлотты» 12+
03.10 «После дождика, в четверг...» 6+
04.25 «Предвидение космоса» 16+
05.05 «Перелом. Хроника Победы» 16+

Понедельник, 13 октября

05.00, 18.00, 01.45, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

09.00 Военная тайна 16+

11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 02.30 Тайны Чапман 16+
20.00 «Джон Уик-3» 16+
22.30 Знаете ли вы, что? 16+
23.30 «Джон Уик-2» 18+

Вторник, 14 октября

05.00, 18.00, 01.10, 04.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

09.00 Военная тайна 16+

10.00 СОВБЕЗ 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.05 Тайны Чапман 16+
20.00 «Джон Уик-4» 16+
23.30 «Скорость: Автобус-657» 18+

Среда, 15 октября

05.00, 18.00, 01.25, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 «Легенды и мифы» 16+
17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+
20.00 «Курьер» 16+
21.55 Безумные факты 16+
23.30 «Коллекторы-2» 18+

Четверг, 16 октября

05.00, 18.00, 01.25, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+

10.00 Засекреченные списки 16+

11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+
20.00 «Быстрый и мёртвый» 16+
22.05 Момент в истории 16+
23.30 «Кровь за кровь» 18+

Пятница, 17 октября

05.00, 18.00, 02.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+

10.00 Засекреченные списки 16+

11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
20.00 «Костолом» 16+
21.50 «Преступник» 16+
00.00 «Обитель теней» 18+

Суббота, 18 октября

05.00, 01.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 СОВБЕЗ 16+
16.00 112 16+
16.55 Документальный спецпроект 16+

18.00 Засекреченные списки 16+

19.00 Добровольцы 16+
20.00 «Дитя Осириса» 16+
21.55 «Апгрейд» 16+
23.50 «Зона-414» 18+

Воскресенье, 19 октября

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
08.55 Самая народная программа 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 «Легенды и мифы» 16+
12.55 Неизвестная история 16+
14.00 Кули-продай 16+
14.55 Безумные факты 16+
16.00 112 16+
16.55 «Битва за Землю» 16+
19.00 «Страховщик» 16+
21.05 «Больше, чем люди» 16+
23.00 Итоговая программа 16+

**ПРИГЛАШАЕМ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ**

ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ ДЛЯ ГРАЖДАН, ЗАКЛЮЧИВШИХ КОНТРАКТ В СОЛНЕЧНОМ РАЙОНЕ

400 000 Р

выплата
от Минобороны

1 000 000 Р

выплата
от Правительства
Хабаровского края

от 210 000 Р

от
ежемесячная
заработная плата

ОТ СОЛНЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

350 000 Р — единовременная выплата кандидату при заключении контракта

170 000 Р — премия ЛЮБОМУ по акции "ПРИВЕДИ ДРУГА"

в Вооружённые силы Российской Федерации

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

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

Редакция реализует старые газеты оптом сто штук (100 рублей).

Самовывоз.

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1. Тренога-подставка. 8. Санитарный порошок. 12. Вся движимая и недвижимая собственность. 14. «Бах!» из ружья. 15. Специалист по диагностике и устранению дефектов речи. 16. Японское боевое искусство, в переводе означающее «гибкий путь». 17. Ухаживает за теми, кто с рогами и копытами. 20. Роскошный дворец флорентийского богача. 23. Особенность увлечений тех, кто постоянно смотрит в лицо опасности. 26. Тихон среди советских композиторов. 28. Пальчики, найденные криминалистом. 31. Остатки потрёпанной обуви. 32. Совокупность медицинских сведений, полученных врачом в результате беседы с пациентом. 33. Кидман, сыгравшая в «Мулен Руж!». 34. Часть крестьянского хозяйства позади дома. 35. Привычное для олигархов количество денег. 36. Часто подтапливаемая местность близ устья реки. 37. Остров со скитами на Ладог. 38. Фрукт с обилием алых зёрен.

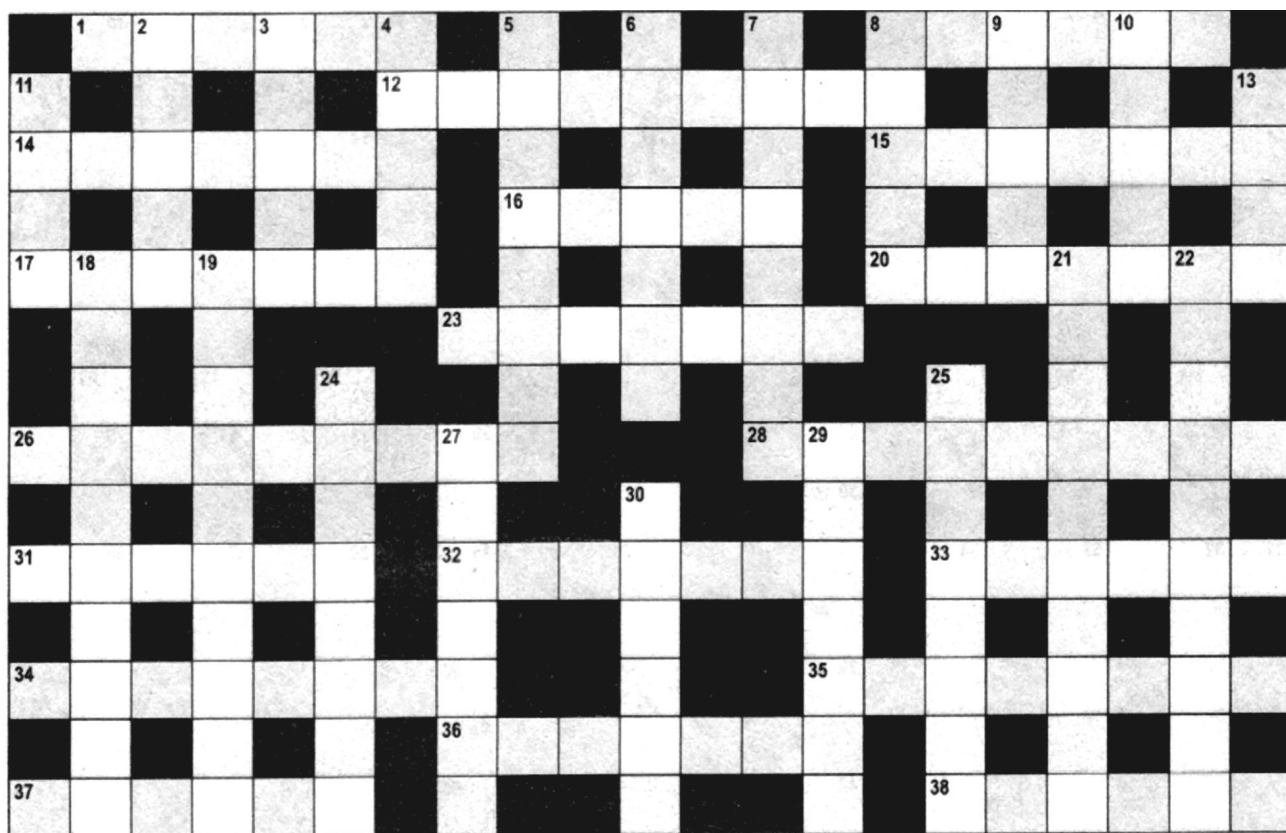
ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Мадам, известность которой принесла её лекция восковых фигур. 3. Жестокий правитель. 4. Капустный кочан иначе. 5. Актёр, генерал из фильма «Особенности национальной охоты». 6. Та, что может отвиснуть от удивления. 7. Один из двух брусьев под крышей как опора кровли. 8. Раб - русич. 9. Выходной среди недели, полученный за переработку. 10. Богатый торговец, который ехал с ярмарки «весел и пьян». 11. Злак у лошади в торбе. 13. На нем летал барон Мюнхгаузен. 18. Коммунальный платёж за проживание и услуги. 19. Подготовка к тому, чтобы побить рекорд. 21. Самый южный и самый холодный материк. 22. Круглый нож на лесопилке. 24. Странник-богомолец, шествующий по святым местам. 25. Дипломированный спец по производству. 27. Продукт окисления, образовавшийся на поверхности стали. 29. Местный житель отдалённого острова. 30. Палочка в руках Антонио Вивальди или Никколо Паганини.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В НОМЕРЕ №39 ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Салоп. 7. Дебри. 10. Растворение. 12. Осадки. 13. Лангет. 14. Заимодатель. 15. Пленум. 16. Травля. 17. Аранжировка. 18. Отклик. 23. Отрава. 26. Демон. 27. Цесарка. 29. Горнило. 30. Генацвале. 31. Шорох. 32. Ножны. 33. Военкомат. 34. Саванна. 35. Схватка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Академик. 3. Призма. 4. Аспирин. 5. Полдник. 6. Интервью. 7. Дельта. 8. Роговица. 9. «Торпедо». 11. Утряска. 19. Тренога. 20. Иерихон. 21. Пекарня. 22. Соавтор. 24. Таранов. 25. Валенок. 28. Агава. 29. Гейтс.



Вкусный плов в домашних условиях

Как гласит восточная поговорка: «Хороший плов начинается с хорошего настроения». Предлагаем несколько рецептов на выбор приготовления этого блюда.

Плов с сухофруктами

Постное блюдо, наполненное вкусом и цветом! Плов с сухофруктами готовится без мяса, но по тому же принципу — сначала жарятся овощи, затем на них насыпается рис и заливается водой. Всё приготовление у вас займёт не больше десяти минут, потом останется только подождать, пока сварится рис.

Ингредиенты:

Рис — 1 ст.;
Вода — 2 ст.;
Лук — 1 шт.;
Морковь — 0.5 шт.;
Курага — 4 шт.;
Чернослив — 4 шт.;
Изюм — 30 гр.;
Сушёная вишня — 30 гр.;
Растительное масло — 2 ст. л.;
Специи (для плова), паприка, соль по вкусу.

Замочите сухофрукты в воде комнатной температуры. Десять минут будет достаточно — они всё равно потом будут вариться вместе с рисом. Выбирайте сухофрукты без косточек. Кроме стандартного набора овощей в такой плов можно добавить тыкву, яблоко, грушу или алычу. Лук очистите и нарежьте крупным кубиком. Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой. Слейте воду с сухофруктов, затем обсушите их, выложив на бумажное полотенце и промокнув сверху. Изюм и вишню оставьте как есть, а чернослив и курагу нарежьте соломкой. На среднем огне разогрейте сковороду или казан с толстым дном. Налейте на неё растительное масло для жарки. Выложите в масло лук и морковь. Обжарьте их, помешивая, до лёгкой золотистости. Выложите к овощам сухофрукты. И сразу



всыпьте приправы для плова — так они лучше раскроют свой аромат. Обжарьте всё вместе, активно помешивая пару минут. Рис хорошо промойте в нескольких водах до прозрачности — так из него вымоется крахмал, и рис станет рассыпчатым. Насыпьте рис поверх овощей и сухофруктов, разровняйте. Посолите блюдо, но не перемешивайте его. Очень аккуратно влейте воду в пропорции 1:2 (на стакан риса два стакана воды). Можно использовать кипяток, чтобы сократить время на варку. Накройте сковороду крышкой, огонь сделайте небольшим. Готовьте плов до полного впитывания воды. На это уходит обычно 15-20 минут в зависимости от сорта риса. Огонь выключите и оставьте плов постоять под крышкой ещё на десять минут. За это время остатки воды полностью впитаются, и рис дойдёт до готовности. Перемешайте и можно подавать к столу.

<https://1000.menu/cooking/81505-plov-s-suxofruktami>

Плов с шампиньонами на сковороде

Насыщенный, сытный, рассыпчатый. Просто объедение! Плов с шампиньонами на сковороде можно отнести к постным блюдам. Он получается очень вкусным и ароматным, перед ним сложно устоять! Грибы можете использовать любые на своё усмотрение.

Ингредиенты:

Шампиньоны — 300 гр.;
Рис — 1 ст.;
Вода — 2 ст.;
Лук — 1 шт.;
Морковь — 1 шт.;
Чеснок — 3 зуб.;
Растительное масло — 30 гр.;
Специи (для плова), соль по вкусу.

Шампиньоны промойте в проточной воде от загрязнений и обсушите. Затем нарежьте грибы слайсами. Сильно мелко резать не надо, так как за время приготовления они уменьшатся в размере. Лук и морковь очистите от кожуры и ополосните. Затем потрите морковь на крупной тёрке, а лук мелко нарежьте. Для приготовления разогрейте сковороду до горячего состояния и налейте на неё растительное масло. Выложите нарезанные грибы. Обжарьте их, помешивая 5-7 минут. Во время жарки из грибов появится немного влаги. Затем выложите в сковороду лук и морковь. Перемешайте. Обжаривайте всё вместе ещё 3-5 минут. От



овощей появится характерный аромат. Добавьте по вкусу соль и специи. В качестве специй можно взять готовый набор специй для плова. Выложите в сковороду промытый рис и залейте всё горячей водой. Добавьте несколько зубчиков чеснока. Доведите до кипения и накройте крышкой. Готовьте плов с шампиньонами на малом огне 20-25 минут, в зависимости от выбранного сорта риса. Рис увеличится в размере, впитает в себя всю воду и станет мягким. Перемешайте готовый постный плов с грибами и морковью и подавайте к столу в горячем виде. Приятного аппетита!

<https://1000.menu/cooking/17589-plov-s-shampinonami>

Плов с морепродуктами

Яркий, пряный, насыщенный. Превосходит все ожидания! Плов с морепродуктами вы приготовите быстро и без особых усилий. Всего 30 минут и отменное блюдо готово. Прекрасное решение для того, чтобы накормить вкусным обедом всю семью.

Ингредиенты:

Морепродукты — 400 гр.;
Рис — 1 ст.;
Лук — 1 шт.;
Морковь — 2 шт.;
Куркума — 0.5 ч. л.;
Вода — 1.5 ст.;
Соль, перец чёрный молотый, зелень по вкусу.

Для приготовления плова можно использовать креветки, мидии кальмары или осьминоги. Морковку нарежьте брусочками, а лук тонкими полукольцами или небольшими кубиками. В казане или в кастрюле с толстым дном разогрейте немного растительного масла. Отправьте лук в казан и, помешивая, готовьте пару минут. Отправьте к луку морковь. На сильном огне обжаривайте всё вместе примерно 5 минут. Не забывайте периодически всё перемешивать, чтобы ничего не пригорело. Отправьте в казан морепродукты. Готовьте пару минут на сильном огне. Посолите всё по вкусу, поперчите и



добавьте любимые приправы. Отлично подойдёт готовая смесь для рыбы. Рис промойте несколько раз до чистой воды. Добавьте его в казан и слегка всё перемешайте. Залейте содержимое казана горячей водой. Ориентируйтесь на то, чтобы рис был покрыт на 1-1,5 пальца водой. Накройте казан крышкой и на медленном огне томите рис с морепродуктами до полной готовности, около 15-17 минут. Готовый плов с морепродуктами в казане ещё раз перемешайте и подавайте к столу.

<https://1000.menu/cooking/8239-plov-s-moreproduktami>

Плов из перловки с мясом

Вкусный и сытный, с ароматом паприки и барбариса. Плов из перловки с мясом готовится в казане на плите, в его состав входят простые и недорогие продукты. Следуя рецепту, вы получите очень аппетитное второе блюдо, а перловая крупа станет мягкой и рассыпчатой, по качеству не уступит привычному рису.

Ингредиенты:

Перловка — 200 гр.;
Говядина (или другое мясо) — 500 гр.;
Морковь — 1 шт.;
Лук — 2 шт.;
Чеснок — 8 зуб.;
Томатная паста — 1 ст. л.;
Перец острый стручковый — 1 шт.;
Барбарис (сушёный) — 1 ст. л.;
Паприка — 1 ч. л.;
Зира — 1 ч. л.;
Растительное масло — 5 ст. л.;
Соль, зелень (укроп, петрушка) по вкусу.

Говядину хорошо промойте и нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте казан с растительным маслом и отправьте мясо обжариваться до румяной корочки. Очистите лук и морковь, хорошо промойте и измельчите. Нарезанный лук бросьте обжариваться к мясу. После того, как лук станет золотистого цвета, добавьте в казан морковь. Обжаривайте всё вместе примерно 5 минут. Положите томатную пасту вместе с зирой к мясу и овощам, перемешайте и немного обжарьте. Томатную пасту в этом рецепте можно заменить на помидоры в собственном соку, свежие помидоры или кетчуп. Добавьте сушёный барбарис и паприку. Очистите



головку чеснока от верхней шелухи и бросьте вместе с острым перцем в казан. Залейте всё кипятком примерно на 1,5-2 см, над мясом, добавьте соль и тушите на медленном огне примерно 40 минут. Перловку хорошо промойте, используя сито или дуршлаг и выложите на полотенце, чтобы она обсохла. Разогрейте сковороду без масла и выложите перловую крупу обжариваться на 5-7 минут, обязательно помешивайте её, чтобы она не пригорела. В результате обжаренная перловка в плове будет рассыпчатой, с приятным ореховым ароматом. Выложите подготовленную перловку в казан и залейте кипятком примерно на 2 см. выше крупы, тушите под крышкой примерно 50 минут до мягкости перловки, при необходимости долийте воды. Готовый плов перемешайте, разложите по тарелкам и подавайте к столу, посыпав зеленью.

<https://1000.menu/cooking/17224-plov-iz-perlovki-v-multivarke-s-myasom>