

# Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

Сайт газеты: <https://zlatdv.ru> Email: [zgazeta32@mail.ru](mailto:zgazeta32@mail.ru); [mbscu@mail.ru](mailto:mbscu@mail.ru) (отдел писем); [dsro67@mail.ru](mailto:dsro67@mail.ru) (отдел экономики)

15 февраля 2024 года,  
ЧЕТВЕРГ  
№ 11 (8651)  
Цена в розницу  
свободная

15 февраля - День воинов-интернационалистов.

## «Люди бросали цветы под колёса...»

15 февраля исполняется ровно 35 лет с того дня, когда последние подразделения советских Вооруженных сил покинули территорию Афганистана. Афганская война длилась около 10 лет. Через неё прошло более миллиона советских солдат, погибло около 15 тысяч солдат и офицеров. Сегодня памятные митинги по поводу знаменательной даты проходят в Золотой Долине и Екатериновке.

Полевой дневник, награды и 70-граммовый осколок величиной со спичечный коробок... Валерий Николаевич Шаповал бережно хранит эти реликвии в память об Афгане, боевых друзьях. Рассказывает, как в один из вечеров душманы обстреляли госпиталь Кандагара, где он проходил лечение. Этот кусочек металла влетел в окно и попал ... в его подушку. Жителю Сергеевки, где прошло детство и юность, подполковнику в запасе Валерию Шаповалу даже сегодня непросто вспоминать о том, как терял в афганскую боевых товарищей, друзей. А самого словно Бог хранил – остался жив, только контузило во время обстрела.

Афганская война началась 27 декабря 1979 года со штурма дворца Амина. Пребывание Ограниченного контингента советских войск официально преподносилась как «интернациональная помощь братскому афганскому народу». Но вся страна знала, что в Афгане идет настоящая война, где есть пленные, раненные, «черный тюльпан», груз «200». Валерий Шаповал попал в ДРА для исполнения интернационального долга в мае 1986 года из Туркестанского военного округа. Шел по разрядке «на потерю» - заменить погибшего в Кабуле офицера. Но уже в пути ситуацию переиграли, и лейтенант Шаповал попал в Кандагар на сторожевую заставу 70-й мотострелковой бригады, на территории которой дислоцировалась авиабаза, международный аэропорт. О том, что в Афганистане будет «жарко» со всех сторон, он знал еще со времен учебы в Ташкентском общевойсковом командном училище, когда курсанты сдавали кровь раненым, разгружали «груз-200».

- Это была партизанская война с постоянными обстрелами из трофейных советских «катюш», стингеров, подрывами на заминированных дорогах. Мы жили в землянках, вокруг – горная каменистая местность, столбик термометра летом поднимался до 60 градусов. И каждый день ходили под смертью, - вспоминает Валерий Николаевич. - Вывод советских



частей из ДРА начался 15 мая 1988 года, а к 15 августа вышла половина контингента.

Валерий Шаповал прослужил в Афгане 2 года и 6 месяцев – замена для обстрелянных офицеров была закрыта, чтобы избежать потерь, ведь столкновения с моджахедами не прекращались. Части уходили, оставляя войскам президента

Наджибуллы забитые продовольствием и боеприпасами склады, заставы и огневые точки в полном боекомплекте. Шаповалу повезло: он с товарищами улетал «бортом».

- Когда пересекли воздушную границу, завывала сирена, вышел командир экипажа и поздравил с тем, что мы – дома! Самолет сел в Туркмении и мы снова увидели зелень, вдохнули свежий родной воздух. Война закончилась! – рассказывает мой собеседник. - С аэродрома через весь город нас везли ночью – нельзя было показывать огромное количество военных, возвращавшихся из Афгана. Но люди знали, ждали, выбегали и бросали под колеса цветы. Многие сейчас считают наше присутствие в ДРА бесцельным. Не соглашусь с этим! Мы защищали южные границы страны от американского ядерного присутствия, оказывали всевозможную помощь местным жителям.

...Сейчас Валерий Николаевич работает в военкомате Партизанска. Сыновья пошли по его стопам - стали кадровыми военными. Старший, Евгений (на снимке внизу), служит в разведке ТОФ, выполняет поставленные задачи в СВО. А иначе, пожалуй, и быть не могло, когда есть в жизни такой пример отца.

Ольга ЦАРЕВА

Цифра номера

500

рублей - стоимость подписки на «ЗД» в редакции газеты

Теперь доступнее

Высокоскоростной мобильный интернет появится в нынешнем году в деревне Кирилловке. На эти цели округ получит субсидии из краевого бюджета. Муниципалитет вошел в число победителей конкурсного отбора по обеспечению связи малочисленных труднонаселенных пунктов Приморского края.

По данной программе в 2003 высокоскоростной интернет заработал в Васильевке, Слинкино, Молчановке и Романовском Ключе.

Лучшую семью

выберут в конкурсе «Семья года Партизанского муниципального округа». Подать заявки на участие в нем могут семьи, проживающие на территории ПМО, воспитывающие или уже воспитавшие детей, состоящие в зарегистрированном браке, ведущие здоровый образ жизни, активно участвующие в жизни округа и края. Документы принимаются до 15 марта 2024 года. Справки по тел.: 8 (42365) 21-5-71.

Подписка

Досрочно - дешевле

С 1 февраля по 31 марта клиенты Почты России могут выписать печатные издания на второе полугодие 2024 года по ценам предыдущего подписного периода.

В акции участвует газета «Золотая Долина» и еще почти 1400 изданий. Федеральный индекс «ЗД» - 5597., стоимость на второе полугодие 754руб.55 коп. Для ветеранов и пенсионеров предусмотрена скидка -653 руб. 80 коп. Оформить подписку можно на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и в мобильном приложении Почты России. Выписать печатные СМИ можно также в почтовых отделениях по бумажному каталогу и у почтальона.

Круглый год можно получать нашу газету в редакции самостоятельно со скидкой: 500 руб. за полугодие, 1000 руб. – за год. Подписаться в редакции можно на любое количество месяцев.

Свежий номер газеты во Владимиро-Александровском также можно купить в магазинах: «Кашелка», «Стимул», «Многоточие», «Перекресток», «Комбикорма» (возле мемориала), «Глория» (возле больницы), а также на почте.

Ольга ЦАРЕВА

Сегодня в номере:

Инициатива. ТОСы



стр.2

Огонь «Сердце России» теперь в храме с.Вл-Александровское



стр.3

Проекты



стр. 8

Твои люди, село·

# Под лежащий камень вода не течёт...

**Н**еравнодушная к происходящему вокруг, старается, чтобы Владимиро-Александровское становилось краше. Так говорят об Оксане Свирловской односельчане и коллеги.

В летний сезон даже поздним вечером ее можно встретить в благоустраиваемых дворах и детских площадках, где Оксана Васильевна контролирует работу подрядчиков, в сквере Молодежном, требующем заботы и внимания. Много лет она возглавляла службу благоустройства администрации Владимиро-Александровского поселения. Сейчас - заместитель директора МКУ «Управление дорожного хозяйства, транспорта и благоустройства» Партизанского МО.

- Конечно, очень хочется, чтобы люди ходили по освещенным дорогам и тротуарам, а не ямам и ухабам, жили в комфортных дворах, - говорит Оксана. - Для этого наше поселение участвовало в проектах и программах, позволяющих приблизить мечту к реальности. Радует, что сейчас уже сами жители становятся активнее, понимая, что личная инициатива позволяет участвовать в конкурсах и на средства грантов преобразовать мир вокруг. Если еще пару лет назад приходилось уговаривать односельчан, то теперь сами подходят, интересуются, как стать участником проекта, программы по благоустройству.

В прошлом году инициатива Оксаны Свирловской сделать мир вокруг чуточку лучше воплотилась в благоустройстве криницы на улице Седова в райцентре. Сюда приезжают за водой не только жители, но и гости села.



Дренажную систему и колодец почистили, уложили водопропускные лотки. Над новым деревянным коробом колодца сделали навес, привели в порядок прилегающую территорию, для безопасности установили освещение. Выполнить эту работу позволил

грант - 500 тысяч рублей.

- Под лежащий камень вода не течет, - убеждена моя собеседница. - Как только департамент внутренней политики правительства Приморья объявил конкурс, мы создали ТОС с жителями улиц Седова, Кооперативной, Зорге, который так и назвали «Чистая вода». Подали заявку и все получилось. Напрасно некоторые не верят, что можно вот так объединиться, предоставить бизнес-план и на его реализацию получить деньги, предпочитая сидеть сложа руки.

На восьмом форуме «Живем в Приморье. Решаем вместе», посвященном развитию ТОС, губернатор Олег Кожемяко вручил Оксане Свирловской Благодарственное письмо за личный вклад в развитие территориального самоуправления Приморья.

А впереди - новый интересный масштабный проект - создание во Владимиро-Александровском на улице Лазо (в районе пекарни) сквера «Зазеркальный», который в прошлом году стал одним из победителей Всероссийского конкурса благоустройства



регионов Дальнего Востока, выиграв 50 миллионов рублей федеральных средств. В объект также будут вложены средства краевого и местного бюджетов.

«Зазеркальный» станет современным благоустроенным сквером, где каждый сможет с пользой провести время: заняться спортом, отдохнуть на специальных площадках среди деревьев или изучить историю и легенды своего округа. Концепция сквера основана на пожеланиях жителей установить детскую и спортивную площадки, разместить павильон общественного транспорта, оборудовать площадь для проведения ярмарок. Проект также предусматривает теневой навес с амфитеатром, лазательный городок для детей. По плану, строительные работы должны начаться в апреле и завершиться до ноября текущего года.

Ольга ЦАРЕВА,  
фото автора

Обратная связь·

## Все вопросы важные



Фото Анастасии Рубановой

Встреча депутата Государственной Думы Виктории Николаевской с руководством округа состоялась в здании администрации Партизанского МО. На совещании присутствовали глава муниципалитета Александр Степанов, заместитель главы Виталий Сопатенко, председатель Думы округа Антон Арсентьев и советник главы Константин Щербаков.

На встрече обсуждались вопросы развития территории и пути их решения. После чего Виктория Викторовна отправилась в поликлинику села Владимиро-Александровское. Там состоялась встреча с главврачом «Центральной городской больницы» Еленой Писарец, где обсудили основные проблемы и дальнейшее развитие здравоохранения.

Завершился визит депутата Государственной Думы беседой с представительницами женского совета округа. В непринужденной обстановке состоялась чаепитие с активистами организации, на котором



Фото Валентины Богдановой

присутствовало 30 человек. Женщины задали Виктории Викторовне интересные их вопросы.

На контроле·

## Испытание на прочность

Проверили состояние автомобильного моста в селе Новая Сила

Сотрудники отдела дорожного хозяйства и транспорта администрации округа во главе с руководителем Екатериной Золотоевой проверили состояние автомобильного моста в селе Новая Сила.

Причиной инспекции послужило видео в социальных сетях, где автор жалуется на состояние переезда через ручей.

В ходе проверки и осмотра участка, соединяющего улицы Комарова и Гагарина, выявлены проблемные места. Ремонтные работы запланированы. С наступлением устойчивых положительных температур приступят к ремонту. Прежде всего, необходима установка заборных плит и укрепление подмостовых

конусов скальным грунтом. В планах обустройство перильного ограждения и ремонт тротуарных плит. На проезжей части моста будет произведена замена асфальтобенного покрытия.

Как сообщили в отделе дорожного хозяйства и транспорта, официальных жалоб на состояние переезда ни в администрацию, ни в бывшее Екатериновское сельское поселение не поступало.

Кроме того, во время осмотра специалистами проверена стихийная пешеходная переправа, сделанная самими местными жителями. Она находится в трехстах метрах от автомобильного моста. Сотрудники администрации взяли пешеходный переход на контроль.



Пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа

2024 - Год семьи

# Зажгите свой огонь

Частичка Всероссийского огня семейного очага «Сердце России» прибыла в Партизанский муниципальный округ.

На торжественном мероприятии, посвященном передаче огня семейного очага, который был зажжен в стенах Свято-Троицкого монастыря в Муроме, директор департамента ЗАГС Приморского края Ольга Андреева передала частичку Всероссийского огня главе Партизанского муниципального округа Александру Степанову и начальнику отдела записи актов гражданского состояния Яне Медведевой.

Пламя огня «Сердце России» является главным символом Года семьи, объявленного президентом России Владимиром Путиным. Огонь домашнего очага с давних времен является символом единства и благополучия семьи. Он помогает беречь и сохранять традиционные семейные ценности и нацио-



нальные обычаи. Объединяет семьи всей нашей страны и напоминает, что семья является основой нашего общества.

Лампаду с огнем семейного очага из Мурома А.А. Степанов передал в храм Успения Пресвятой Богородицы. Теперь святыня будет храниться в селе Владимиро-Александровское. Каждая семья округа сможет прийти в храм и зажечь от лампы символический огонь семейного очага.

Добавим, приморские семьи могут принять участие во Всероссийском проекте «Всей семьей», приуроченном к Году семьи и инициативной общественной организацией «Я помогаю детям». Активистам необходимо выложить фотографию, где будет видно, как семья выполнила задание, в социальные сети «ВКонтакте» или «Одноклассники» с хештегом #всейс семьей25. Ранее к проекту присоединился Губернатор Олег Кожемяко.

Вся информация о проекте «Всей семьей» — на официальном сайте проекта: [всейс семьей.рф](http://всейс семьей.рф).

Анастасия РУБАНОВА,  
пресс-служба Партизанского МО

Спрашивали - отвечаем

## Долгосрочные сбережения

**?** Слышала, что в России появилась какая-то новая пенсионная программа — якобы с ее помощью можно увеличить доход после выхода на заслуженный отдых. Так ли это?

Елена Валерьевна Г.  
из с. Владимиро-Александровское

Отвечают специалисты Дальневосточного ГУ Банка России:

С 1 января 2024 года в России работает программа долгосрочных сбережений, которая помогает накопить деньги на будущее и получить софинансирование от государства. Чтобы вступить в программу, нужно заключить договор с негосударственным пенсионным фондом (НПФ). Участие в программе абсолютно добровольное. Человек может сам формировать сбережения, регулярно пополняя свой счет, либо перевести в программу свои пенсионные накопления, ранее сформированные в системе обязательного пенсионного страхования. Государство в течение трех лет будет добавлять на счет до 36 тыс. рублей в год — точный размер софинансирования зависит от суммы ваших взносов на счет и ежемесячного дохода.

По истечении 15 лет действия договора или при достижении возраста 55 лет женщины и 60 лет — мужчины, участвующие в программе, могут обратиться за назначением ежемесячных периодических выплат, которые по их выбору будут выплачиваться пожизненно или на срок не менее десяти лет. Договор долгосрочных сбережений, который участники заключают с оператором программы — НПФ, — может предусматривать и иные варианты выплат, в том числе ежемесячные периодические выплаты на срок менее десяти лет. Кроме того, участники программы могут получить свои сбережения одновременно при наступлении особых жизненных ситуаций, например, если срочно нужно будет оплатить дорогостоящее лечение.

Подробнее узнать о программе долгосрочных сбережений и других способах увеличить свой доход на пенсии можно на информационно-просветительском ресурсе «Финансовая культура».

## За здоровый образ жизни - На лыжню - всей семьей

Семьи из Партизанского муниципального округа приняли участие в «Лыжне России».

Фестиваль лыжного спорта состоялся на железнодорожной станции Наречное. Этот праздник спорта приурочен к 42-й Всероссийской гонке «Лыжня России».

Партизанский муниципальный округ представили семьи Хлебутиных, Злыгостевых, Барановых и Пузиных. Взрослые и дети испытали свои силы в «Семейной гонке». Спортсмены округа зарядились зарядом позитивного настроения. Они с легкостью преодолели трассу протяженностью два километра.

Перед началом гонок состоялась массовая разминка. Лыжников поприветствовали организаторы конкурса и пожелали участникам удачи и победы. По завершению гонок всем зарегистрировавшимся выдали сертификат участникам и небольшие памятные призы.

- Наша семья - очень активная. Мы занимаемся спортивным ориентированием, поэтому с удовольствием поучаствовали в лыжне. Свежий воздух, здоровый образ жизни, вся семья в сборе — что может быть лучше, — поделилась впечатлениями Елена Хлебутина.

Пресс-служба администрации  
Партизанского муниципального округа

## Зарядились бодростью и настроением

В прошлые выходные в Сергеевке, в Семейном сквере на Украинской, звучала задорная музыка, слышались возгласы и смех детей и взрослых. Здесь собрались любители лыжного спорта - участники Всероссийского мероприятия «Лыжня-2024».

Мероприятие состоялось по инициативе Юрия Александровича Лебедевца и Анастасии Михайловны Странадко. Юрий Алек-

сандрович проводит в школе тренировки для ребят, желающих научиться ходить на лыжах. Лыжи предоставил ДООЦ «Юность».

Участников поддержало АО «Сергеевский леспромхоз». Благодаря спонсору все получили сертификаты и медали. А индивидуальный предприниматель Людмила Анатольевна Музыкина угощала вкуснейшим пирогом и конфетами. Очень здорово пить чай после прохождения трассы. Его наливали из настоящего самовара, да ещё и с заваркой, приго-

товленной Людмилой Музыкиной, которая стала гостеприимной хозяйкой лыжни. А помогла ей вся дружная семья Музыкиных-Лебедевцевых.

Радует, что в этом празднике приняли участие и дети, и ветераны спорта, которые, несмотря на свой возраст, с энтузиазмом участвовали в гонках. И пусть участников и зрителей было не очень много, около 40 человек, праздник спорта и здоровья удался. Был даже собственный фотокорреспондент Виктор Котомский, запечатлевший самые интересные моменты зимнего спортивного мероприятия.

Вот так, благодаря неравнодушию Анастасии Странадко, который и лыжню проложил и содержит в порядке, постоянно чистит лёд на пруду Семейного сквера, есть возможность побегать на лыжах, покататься на коньках жителям села. Здесь же находится горка, с которой с восторгом на санках и ледянках катаются взрослые и дети. А сооружена эта горка по инициативе Светланы Молчановой, в ту пору главы Сергеевского сельского поселения. В порядке же её поддерживает Анатолий Михайлович.

Хочется сказать всем участникам «Лыжня-2024» - так держать! Мы надеемся, что на следующий год их будет значительно больше.

Ольга ПУЗЫРЕВСКАЯ, с. Сергеевка



ПОНЕДЕЛЬНИК 19 февраля

1-Й КАНАЛ
05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:25 "Утро России" 12+
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+

МАТЧ

13:00 "Формула-1. Гаснут огни" 12+
13:30 "Всё главным" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:25 "Давай разведёмся!" 16+

ЗВЕЗДА

05:10 Т/с "Команда 8" 16+
07:00 "Сегодня утром" 12+

НТВ

04:50 Т/с "УГРО" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

МИР

05:00, 06:40 Т/с "Эффект Богарне" 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва Екатеринбургская 12+

ВТОРНИК 20 февраля

1-Й КАНАЛ
05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:25 "Утро России" 12+
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+

МАТЧ

13:00 "Магия большого спорта. Прыжки в воду" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30 "По делам несовершеннолетних" 16+

ЗВЕЗДА

05:10, 14:00, 15:05, 17:15, 03:30 Т/с "Офицеры" 16+

НТВ

04:50 Т/с "УГРО" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

РЕН-TV

05:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

МИР

05:00, 03:45 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины" 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва Боевое 12+

СРЕДА 21 февраля

1-Й КАНАЛ
05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:25 "Утро России" 12+
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+

МАТЧ

13:00 "Магия большого спорта. Гандбол" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:15 "По делам несовершеннолетних" 16+

ЗВЕЗДА

05:10 Т/с "Офицеры" 16+
07:00 "Сегодня утром" 12+

НТВ

04:50 Т/с "УГРО" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

МИР

05:00, 03:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины" 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Большие Вяжмы 12+

ЧЕТВЕРГ 22 февраля

1-Й КАНАЛ
05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:25 "Утро России" 12+
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+

МАТЧ

13:00 "Магия большого спорта. Волейбол" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+

### ЗВЕЗДА

05:05, 13:25, 15:05, 17:15, 02:35 Т/с "Офицеры. Одна судьба на двоих" 16+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+  
11:00, 23:15 Х/ф "Ответный ход" 12+  
12:50, 18:50 Специальный репортаж 16+  
15:00 Военные новости 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 "Код доступа" 12+  
22:45 "Между тем" 12+  
01:05 Х/ф "День командира дивизии" 12+

### НТВ

04:50 Т/с "УГРО" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+  
08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:50 "Прощу, прости!" 16+  
17:55 "Жди меня" 12+  
20:00 Х/ф "Самогон" 16+  
00:10 "Сегодня. Игры будущего 2024". Дневник турнира 16+  
00:30 Д/ф "Ядерная зима профессора Александра" 16+  
01:40 "Квартирный вопрос" 0+  
02:35 "Дачный ответ" 0+  
03:25 Т/с "Кодекс чести" 16+

### РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрим утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+  
09:00 Документальный спецпроект 16+  
10:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00 "Загадки человечества" 16+  
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+  
15:00 "Неизвестная история" 16+  
17:00, 02:55 "Тайны Чапман" 16+  
20:00 Х/ф "Телохранитель киллера" 18+  
22:20 Х/ф "Телохранитель жены киллера" 18+  
00:30 Х/ф "Черный пес" 16+

### МИР

05:00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины" 16+  
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+  
06:15 Д/ф "Время возможностей" 12+  
06:45, 10:10, 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+  
08:05, 11:05, 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+  
09:05, 12:00, 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+  
13:15 "Мировое соглашение" 16+  
16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+  
18:50 "Игра в кино. К 80-летию Олега Янковского" 16+  
19:35 Х/ф "Китайский сервис" 0+  
21:30 Х/ф "Служили два товарища" 12+  
23:35 Х/ф "Тот самый Мюнхгаузен" 0+  
02:15 "Наше кино. История большой любви" 16+  
02:40 Х/ф "Александр Невский" 12+  
04:30 Мультфильмы 6+

### КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Дома в се- ребряных тонах 12+  
07:00 Д/ф "По следам космических при- зраков" 12+  
07:30, 20:50 Х/ф "Адьютант его пре- восходительства" 12+  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:05 Новости культуры 12+  
10:15 "Наблюдатель" 12+  
11:10, 01:20 ХХ век. "Авторский вечер Аркадия Островского" 12+  
12:45 Новости. Подробно. Театр 12+  
13:00 Дневник XVII Зимнего междуна- родного фестиваля искусств в Сочи 12+  
13:30, 13:50, 14:10, 00:20, 00:40, 01:00 Т/с "Порус" 16+  
14:30 Патриарх Александр II. Острова 12+  
15:30 Д/с "КИНО История контрастив- ки. КГБ против ЦРУ" 12+  
16:10 "2 Верник 2" 12+  
17:15 Приключенный домик. "Церковное искусство Сибири" 12+  
17:45 Исторические концерты. Мсте- ра исполнительского искусства. 12+  
18:45 Д/ф "Хранители жизни. Хавжин" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:05 Открытая книга. Евгений Водо- лазкин "Чагин" 12+  
20:30 Спокойной ночи, малыши! 12+  
23:35 Кто мы? "Имперские портреты. Могилишки Империи. Владимир Ле- нин" 12+  
02:35 М/ф для взрослых "Путешествие муравья", "Фатум", "Великолепный Гоша" 12+

### ПЯТНИЦА 23 февраля

#### 1-Й КАНАЛ

07:00 "Доброе утро" 0+  
10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+  
10:15 Х/ф "Офицеры" 0+  
12:15 Д/ф "Мужская работа" 16+  
13:10 Т/с "Щит и меч" 12+  
16:50, 18:20 Х/ф "Лётчик" 16+  
19:05 Концерт к 90-летию Василия Ла- нового в Кремле 12+  
21:00 Время 12+  
01:25 Подкаст. Лаб "Гори огнем!" 16+  
02:10 Подкаст. Лаб "Все хотят летать" 16+  
02:55 Подкаст. Лаб "Свидетели Эйзен- штейна" 16+  
03:40 Подкаст. Лаб "Мелодии моей жи- зни" 16+  
04:25 Подкаст. Лаб "Жизнь замечатель- ных" 16+  
05:10 Подкаст. Лаб "Пусть не говорят, пусть читают" 16+  
05:45 Подкаст. Лаб "Драгоценные ис- тории" 16+  
06:20 Подкаст. Лаб "Хоккей не футбол" 16+

### РОССИЯ-ПТР

05:40 Х/ф "Каткино поле" 12+  
09:20 "Пятеро на одного" 12+  
10:10 "Сто к одному" 12+  
11:00, 17:00, 20:00 Вести 12+  
11:40 Т/с "Ликвидация" 16+  
15:10, 01:35 Х/ф "Иван Васильевич ме- няет профессию" 6+  
17:40 Большой праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отече- ства 12+  
21:15 Вести. Местное время 12+  
21:30 Х/ф "За Пальчаль" 12+  
23:15 Х/ф "Небо" 12+  
03:10 Х/ф "На обрыве" 12+

### СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+  
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+  
08:00 Шоу "Уральских пельменей" 16+  
09:30 М/ф "Крепость. Щитом и мечом" 6+  
11:05 М/с "Смешарики снимают кино" 0+  
13:25 М/ф "Монстры на каникулах" 6+  
15:20 М/ф "Монстры на каникулах 2" 6+  
17:00 М/ф "Монстры на каникулах 3. Море зовёт" 6+  
18:55 М/ф "Яга и книга заклинаний" 6+  
21:00 Х/ф "Баба Яга спасает мир" 6+  
22:55 Х/ф "Чёрная молния" 0+  
01:00 Х/ф "Тень. Взять Гордея" 16+  
02:35 "Форт Боярд" 16+  
04:10 Т/с "Большая игра" 16+  
05:20 "6 кадров" 16+

### МАТЧ

13:00 "Третий тайм" 12+  
13:30 "Большой хоккей" 12+  
14:00, 17:00, 21:55, 10:55 Новости 12+  
14:05, 22:00, 04:45, 07:30 Все на Матч! 12+  
17:05 "Небесная грация" 0+  
17:25 "Игры Будущего" 16+  
18:10 "Сочи. 10 лет спустя. Лыжные гон- ки и биатлон" 12+  
18:40 Лыжные гонки. Гонка Легкова PARI 6+  
20:20, 08:55 Футбол. Еврокубки. Об- зор 6+  
21:25 "Формула-1. Гаснут огни" 12+  
22:30 Смешанные единоборства. Опе FC 16+  
02:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Динамо" (Минск) - СКА (Санкт-Петер- бург) 12+  
05:25 Футбол. Чемпионат Германии. "Байер" - "Майнц" 6+  
08:25 Фрирайд. Мировой тур 6+  
09:55 "Вы это видели" 12+  
11:00 Санний спорт. Чемпионат России 6+

### ДОМАШНИЙ

06:30, 03:00 Х/ф "Каждому своё" 16+  
07:50, 04:35 Х/ф "Три дня на любовь" 16+  
10:00 Х/ф "Ангел в сердце" 16+  
14:40 Х/ф "Порочная связь" 16+  
19:00 Х/ф "Женский защитник" 16+  
23:15 Х/ф "Ты мой" 16+  
06:15 Х/ф "Ирония любви" 16+



### С Днём Защитников Отечества!

#### ЗВЕЗДА

05:50 Х/ф "Экипаж машины боевой" 12+  
07:05, 08:15 "Военная приемка" 12+  
08:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+  
09:50, 10:35, 11:25 "Легенды армии с Александром Маршалом" 12+  
12:10, 13:15 Д/с "СВО: компоненты силы" 16+  
19:25 Х/ф "Небесный тихоход" 12+  
21:20 "Что русскому смешно..." Специ- альный репортаж 16+  
22:00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+  
23:30 "Музыка" 12+  
01:45 Х/ф "Эскадрон гусар летучих" 12+  
04:30 Д/с "Хроника Победы" 16+  
04:55 Д/с "Оружие Победы" 12+

### НТВ

04:40 Х/ф "Отпуск по ранению" 16+  
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+  
08:20, 10:20 Х/ф "Отставник" 16+  
10:30 Х/ф "Отставник 2" 16+  
12:25 Х/ф "Отставник 3" 16+  
14:20, 16:20 Х/ф "Отставник. Один за всех" 16+  
17:00 Х/ф "Отставник. Спаси врага" 16+  
19:35 Х/ф "Глаз пустыни" 16+  
00:10 "Сегодня. Игры будущего 2024". Дневник турнира 16+  
00:30 "Квартирный НТВ у Маргулиса" 16+  
02:15 Т/с "Ветеран" 16+

### РЕН-TV

05:00 "Тайны Чапман" 16+  
07:00 "С бодрим утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+  
09:00 Т/с "Стрелок" 16+  
13:00 Х/ф "Решение о ликвидации" 16+  
14:55, 16:55 Т/с "Трозы верота" 16+  
19:55 Т/с "Спецназ" 16+  
23:00 Х/ф "Война" 16+  
01:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

### МИР

05:00 Мультфильмы 6+  
05:20 Х/ф "Китайский сервис" 0+  
06:55 "Наше кино. Неувядающие. К 80- летию Олега Янковского" 16+  
07:30 Х/ф "Служили два товарища" 12+  
09:35, 10:10 Х/ф "Неуловимые мстители" 6+  
10:00, 16:00, 18:30 Новости 12+  
11:25 Х/ф "Новые приключения неуго- ливых" 6+  
13:05 Х/ф "Корона российской империи, или Снова неуловимые" 6+  
16:15, 18:45 Х/ф "Фронт без флангов" 12+  
20:10 Х/ф "Фронт за линией фронта" 12+  
23:55 Х/ф "Фронт в тылу врага" 12+  
02:40 "Наше кино. История большой любви" 16+  
03:55 Х/ф "Ленин в октябре" 0+

### КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Театр Российской Ар- мии 12+  
07:05 М/ф "Две сказки", "Праздник не- послушания" 12+  
08:10 Х/ф "Александр Невский" 12+  
09:55 Исторические курорты России. "Куоккала. Рай на берегу Финского за- лива" 12+  
10:25 Х/ф "Парень из нашего города" 12+  
11:55 Х/ф "Тропою джунглей" 12+  
13:05 "Рассказы из русской истории" 12+  
14:00 Х/ф "Адмирал Ушаков" 12+  
15:45 Юбилейный концерт Академи- ческого ансамбля песни и пляски Рос- сийской армии имени А.В. Александрова в КД 12+  
18:45 Д/ф "Сыны полков" 12+  
19:30 Новости культуры 12+  
19:45 Х/ф "Судьба человека" 12+  
21:30 Д/ф "Ностальгия по Олегу" 12+  
22:05 Х/ф "Тот самый Мюнхгаузен" 12+  
00:20 Д/ф "Таганрог. Дворец Алфера- ки" 12+  
00:50 Х/ф "Кутузов" 12+  
02:35 М/ф для взрослых "Мартышко", "Брак" 12+

### СУББОТА 24 февраля

#### 1-Й КАНАЛ

07:00 "Доброе утро. Суббота" 0+  
09:00 "Умницы и умники" 12+  
09:45 "Слово пастыря" 0+  
10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+  
10:15 Д/ф "Награды России" 16+  
11:05 "Штурмовики". Специальный ре- портаж 16+  
12:15 Д/ф "К 80-летию актёра. Янков- ский" 12+  
13:35 Т/с "Щит и меч" 12+  
16:35 "Сегодня вечером" 16+  
18:35 Гала-концерт Всероссийского му- зыкального патриотического фестива- ля "Своих не бросаем" 12+  
21:00 Время 12+  
21:35 Т/с "20/22" 16+  
23:35 Х/ф "Проверка на дорогах" 16+  
01:25 Подкаст. Лаб "Жизнь замечатель- ных" 16+  
02:10, 05:10 Подкаст. Лаб "Креативные индустрии" 16+  
02:55 Подкаст. Лаб "Хоккей не футбол" 16+  
03:40 Подкаст. Лаб "Собрались с мыс- лями" 16+  
04:25 Подкаст. Лаб "Первые лица" 16+

### РОССИЯ-ПТР

06:05 Х/ф "Не говорите мне о нём" 12+  
08:00 Вести. Местное время 12+  
08:20 Местное время. Суббота 12+  
08:35 "По секрету всему свету" 12+  
09:00 "Формула еды" 12+  
09:25 "Пятеро на одного" 12+  
10:10 "Сто к одному" 12+  
11:00, 17:00, 20:00 Вести 12+  
11:30 "Боря" 16+  
11:55 "Доктор Мясников" 12+  
13:00 Т/с "Ликвидация" 16+  
17:50 "Привет, Андрей!" 12+  
21:00 Х/ф "Нарисуй меня счастливым" 12+  
00:35 Х/ф "Несколько шагов до люби- вы" 12+  
04:10 Х/ф "Что хотят мужчины" 16+

### СТС-ВОСХОД

06:00, 05:25 "Ералаш" 0+  
07:00 М/с "Три кота" 0+  
07:30 Шоу "Уральских пельменей" 16+  
08:00, 09:00 "Просто кухня" 12+  
10:00 "Мы и они" 16+  
10:55 Шоу "Прятки" 16+  
12:05 Х/ф "Законцованная пещера" 12+  
14:05 М/ф "Как поймать перо Жар-Пти- цы" 0+  
15:35 М/ф "Яга и книга заклинаний" 6+  
17:35 Х/ф "Баба Яга спасает мир" 6+  
19:25 М/ф "Кошеч. Похититель невест" 6+  
21:00 Х/ф "Круэлла" 12+  
23:40 Х/ф "Саложник" 18+  
01:40 Х/ф "О чём ещё говорят мужчи- ны" 16+  
03:15 "Форт Боярд" 16+  
04:40 Т/с "Большая игра" 16+

### МАТЧ

13:00 Матч! Парад. Лучшие голы 6+  
13:30, 10:40 "Что за спорт?" 12+  
14:00, 17:00, 19:15, 22:30, 02:30, 10:55 Новости 12+  
14:05, 22:35, 02:35, 07:30 Все на Матч! 12+  
17:05 М/с "Команда Матч" 0+  
17:25 "Игры Будущего" 16+  
18:10 Д/ф "Якушин. Первый среди пер- вых" 12+  
19:25 Наши в UFC 16+  
20:55 Гандбол. Чемпионат России. Олимпбет Суперлига. Женщины. "Рос- тов-Дон" (Ростов-на-Дону) - "Черномор- чанка" (Новороссийск) 6+  
23:30, 11:00 Лёгкая атлетика. Чемпио- нат России в закрытых помещениях 6+  
02:00 Футбол. Журнал Лиги чемпио- нов 6+  
03:25 Футбол. Чемпионат Германии. "Бавария" - "Лейпциг" 6+  
05:30 Смешанные единоборства. Лига "Ожюны рубек". Владимир Канунни- ков (Россия) против Джонатаса Каваль- канги (Бразилия) 16+  
08:25 "Формула-1. Гаснут огни" 12+  
08:55 Баскетбол. Фонбет Чемпионат России - Премьер-лига. Женщины. "Ди- намио" (Курск) - "Енисей" (Красноярский край) 6+

### ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф "Ирония любви" 16+  
09:40 "Уютное утро" 16+  
10:05 Х/ф "Другой мужчина" 16+  
14:40 Х/ф "Право на измену" 16+  
19:00 Т/с "Доброта" 16+  
22:45 Х/ф "Ангел в сердце" 16+  
02:50 Х/ф "Слабое звено" 16+  
06:10 Х/ф "Ты мой" 16+

### ЗВЕЗДА

05:10 Х/ф "Опасные тропы" 12+  
06:05 Х/ф "Самый сильный" 6+  
08:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+  
09:20 Х/ф "Атака" 12+  
11:10 "Мужики. Рустам Сайфуллин" 16+  
11:40 "СССР. Знак качества" 12+  
12:30 "Не факт!" 12+  
13:15 "Легенды науки" 12+  
14:00 "Главный день. Александр Соло- матин. Честь имею!" 16+  
14:50 "Время героев" 16+  
15:10 Т/с "Операция "Тайфун". Задания особой важности" 16+  
19:25 Х/ф "Ноль-седьмой" Меняет курс" 16+  
21:20 "Галерея Звезд. Сергей Капица" 12+  
22:55 Х/ф "Дуэлянт" 16+  
01:15 Х/ф "Право на выстрел" 12+  
02:40 Х/ф "В небе "Ночные ведьмы" 12+  
04:00 Х/ф "Свинарка и пастух" 12+

### НТВ

04:55, 02:10 Х/ф "Двое" 16+  
06:20 "Жди меня" 12+  
07:25 "Смотр" 0+  
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+  
08:20 "Поедем, поедим!" 16+  
09:20 "Едим дома" 0+  
11:00 "Главная дорога" 16+  
12:00 "Квартирный вопрос" 0+  
13:00 "Основано на реальных событи- ях" 16+  
15:00 "Своя игра" 0+  
16:20 "Следствие вели..." 16+  
17:15, 20:20 Х/ф "Отставка. Защита Дедова" 16+  
19:00 "Центральное телевидение" 16+  
21:50 Х/ф "Свидетель" 16+  
00:10 "Сегодня. Игры будущего 2024". Дневник турнира 16+  
00:30 Х/ф "Праздник" 16+  
03:35 Т/с "Кодекс чести" 16+

### РЕН-TV

05:00, 03:40 "Самые шокирующие ги- потезы" 16+  
07:00 "С бодрим 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+  
17:00 Документальный спецпроект 16+  
18:15 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
19:55 Т/с "Спецназ 2" 16+  
00:05 Т/с "Розовые ворота" 16+

### МИР

05:00 Х/ф "Ленин в октябре" 0+  
05:30, 06:15, 09:05 Мультфильмы 6+  
06:00 "Всё, как у людей" 6+  
06:50 Х/ф "Ты-мне, я-тебе" 12+  
08:40 "Исторический детектив" 16+  
09:30 "Фазенда/Лайф" 6+  
10:00 "Погода в мире" 0+  
10:10 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+  
12:10, 16:15 Т/с "Убийства по пятницам" 12+  
16:00, 18:30 Новости 12+  
16:30, 18:45 Т/с "Убийства по пятницам 2" 12+  
21:00 Х/ф "Неуловимые мстители" 6+  
22:40 Х/ф "Новые приключения неуго- ливых" 6+  
00:25 Х/ф "Корона российской империи, или Снова неуловимые" 6+  
02:45 Х/ф "Тот самый Мюнхгаузен" 0+

### КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+  
07:05 М/ф "Два клена", "Про Веру и Анфису", "Про Веру и Анфису. Вера и Анфиса тушат пожар", "Вера и Анфиса рождана" (Новороссийск) 12+  
08:10 Х/ф "К кому залетел певчий ке- нар" 12+  
09:40 "Мы - грамотеи!" 12+  
10:25 Х/ф "Сердца четырёх" 12+  
11:55 Д/ф "Козероги - акробаты скали- стых гор" 12+  
12:50 Дневник XVII Зимнего междуна- родного фестиваля искусств в Сочи 12+  
13:20 "Рассказы из русской истории" 12+  
14:10 Х/ф "Корабли штурмуют бастио- ны" 12+  
15:45 Д/ф "Андрей Трофимук. Главный геолог Сибири" 12+  
16:25 Д/с "Отцы и дети. Святослав Мед- ведев" 12+  
16:55 Х/ф "Шумный день" 12+  
18:35 "Романтика романса. Я пою о Ро- дине своей" 12+  
19:30 Новости культуры 12+  
19:45 Х/ф "Демидовы" 12+  
22:20 "33 удовольствия". Гала-концерт ко дню рождения театра "Теликон-опе- ра" 12+  
23:40 Х/ф "Адмирал Ушаков" 12+  
01:20 Х/ф "Тропою джунглей" 12+  
02:30 М/ф "Мистер Пронька" 12+

### ВОСКРЕСЕНЬЕ 25 февраля

#### 1-Й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+  
06:10 Подкаст. Лаб "Все хотят летать" 16+  
06:55 "Играй, гармонь любимая!" 12+  
07:40 "Часовой" 12+  
08:10 "Здоровье" 16+  
09:20 "Мечталлион" 12+  
09:40 "Непутевые заметки" 12+  
10:15 "Играем свадьбу!" 12+  
11:05 "Жизнь других" 12+  
12:15 "Повара на колесах" 12+  
13:10 "Видели видео?" 0+  
14:55 Д/ф "К 50-летию фильма "Сем- надцать мгновений весны" 16+  
17:05 "Медицинский спецназ" 16+  
19:00 "Лучше всех!" Новый сезон 0+  
21:00 Время 12+  
23:00 Т/с "Абрек" 16+  
00:00 Д/ф "Алексей Балабанов. Пос- леловие..." 18+  
01:25 Подкаст. Лаб "Россия и Запад на качелях истории" 16+  
02:10 Подкаст. Лаб "Собрались с мыс- лями" 16+  
02:55 Подкаст. Лаб "Креативные индус- трии" 16+  
03:40 Подкаст. Лаб "Драгоценные ис- тории" 16+  
04:25 Подкаст. Лаб "Пусть не говорят, пусть читают" 16+

### РОССИЯ-ПТР

06:10, 01:05 Х/ф "Шёпот" 12+  
08:00 Местное время. Воскресенье 12+  
08:35 "Когда все дома" 12+  
09:25 "Утренняя почта" 12+  
10:10 "Сто к одному" 12+  
11:00, 17:00 Вести 12+  
11:50 "Большие перемены" 12+  
12:50 Т/с "Ликвидация" 16+  
17:50 "Песни от всей души" 12+  
20:00 Вести недели 12+  
22:00 "Москва. Кремль. Путин." 12+  
22:40 "Воскресный вечер с Владими- ром Соловьёвым" 12+

### СТС-ВОСХОД

06:00, 05:30 "Ералаш" 0+  
07:00 М/с "Отель "Уовечек" 0+  
07:30 "Уральские умельцы" 16+  
08:35 Шоу "Уральских пельменей" 16+  
09:00 "Рогов в городе" 16+  
10:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+  
10:10 М/ф "Крепость. Щитом и мечом" 6+  
11:45 М/ф "Кошеч. Похититель невест" 6+  
13:20 М/ф "Монстры на каникулах 3. Море зовёт" 6+  
15:15 Х/ф "Круэлла" 12+  
18:00 Шоу "Прятки" 16+  
19:05 Х/ф "Падение Луны" 12+  
21:40 Х/ф "Месть земли" 16+  
00:00 Х/ф "Поезд в Пусан" 18+  
02:15 "Форт Боярд" 16+  
04:50 "6 кадров" 16+

Гиповитаминоз - снижение витаминной обеспеченности организма — крайне неприятное состояние, при котором организм человека серьёзно страдает. Могут отмечаться повышенная слабость, упадок сил, проблемы с работоспособностью. Кроме того, недостаток витаминов затрагивает и внешность человека: начинают ломаться ногти, волосы становятся пересушенными, кожа теряет здоровый цвет, приобретая землистый оттенок. Особенно характерно такое состояние для конца зимы, когда организм измучен перепадами температур, осадками, морозами и т. д. При этом скорректировать ситуацию не так сложно. Есть немало подручных способов вернуть здоровье. Какие именно — разбирался «АиФ».

**Коррекция питания.** Несмотря на то что про правильное питание весной, казалось бы, все знают, ошибок при составлении меню совершается довольно много. Так, например, чтобы улучшить своё самочувствие и существенно повысить защитные силы организма, достаточно перевести питание в «растительный режим». Не надо садиться на диеты и ограничивать себя в пище: от этого организму может стать только хуже. Но вот расставить приоритеты так, чтобы на столе присут-

Независимо от времени года полностью обеспечены всеми витаминами только 10% населения. У 28-45% обследованных (независимо от возраста и места проживания) отмечается полигиповитаминоз - недостаток трёх и более витаминов. Самые дефицитные в России витамины - D и группы B, реже обнаруживается дефицит E, C и A. В нашем рационе много рафинированных, высококалорийных, но бедных витаминами продуктов. Реже при обследовании встречается дефицит витамина C - это можно объяснить круглогодичной доступностью овощей, фруктов и соков.

## Советует врач

### Дело вкуса

- Можно ли решить эту проблему, отрегулировав питание?

- Витамины поступают в организм только вместе с пищей. Но количество продукта, необходимого для обеспечения витаминами, нередко исчисляется килограммами. Чтобы покрыть потребность организма в витамине B<sub>2</sub> (всего 1,5 мг), нужно съесть 700-800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса в день. Такие порции приведут к лишнему весу и создадут угрозу для здоровья. А в среднестатистическом рационе (2500 килокалорий в день), даже самом сбалансированном, дефицит витаминов - около 20-30%. И без витаминов в таблетках нам не обойтись.

- Какие поливитамины лучше - импортные или отечественные?

- Лучше выбирать комплексы, содержащие полный набор витаминов (их всего 13), и в дозах, соответствующих суточному потреблению (эта величина указана на этикетке в %). Форма выпуска - дело вкуса. Все витамины усваиваются одинаково - при условии, что вы принимаете их правильно (см. инфографику). Витамины российского производства не хуже импортных. Все имеющиеся в аптеках витамины из одной бочки. В мире существует несколько фирм-производителей, выпускающих готовые смеси - премиксы, из которых в разных странах изготавливают таблетки, капсулы или сиропы.

# Ударная защита.

Как справиться с весенним гиповитаминозом



ствовало больше растительных компонентов, вполне возможно. Врачи рекомендуют разнообразить рацион в конце зимы сырыми продуктами: овощами, салатами и т. д. Это позволит дать организму больше питательных и полезных веществ, которые при кулинарной обработке продуктов могут потеряться.

Весной особенно рекомендуют есть капусту. Стоит она недорого, есть в любом магазине и при этом буквально незаменима для человека, которому не хватает витаминов. В этом овоще содержится огромное количество ценных и полезных веществ. Это глюкоза, сахара, каротиноиды. Кроме того, она богата витамином C, никотиновой кислотой, тиамин, рибофлавином, фолиевой кислотой и т. д. А ещё в ней много кальция, магния, железа, свинца, никеля, серебра и т. д. Именно поэтому квашеная капуста весной — настоящая панацея от недугов.

Также в это время года советуют есть запечённые яблоки: они позволяют получить боль-

шое количество витаминов, сохраняющихся при аккуратном приготовлении.

Дополнительно советуют применять и витаминные комплексы. Они помогают восстановить баланс полезных веществ и микроэлементов в истощённом за зиму организме.

**Меняем режим.** Изменение режима дня — часть реабилитации организма после холодного времени года. Хроническая усталость развивается не только на фоне перепада температуры на улице и весенней слякоти. На деле нередко проблема появляется из-за банального недосыпа. Ведь именно на стыке зимы и весны он чувствуется намного сильнее. Поэтому следует спать не менее 8-9 часов. А значит, стоит устроить свой распорядок дня так, чтобы было больше времени на отдых.

Отличным дополнением для бодрости станут контрастные умывания. Тем, кому здоровье позволяет, подойдёт контрастный душ. Но вполне достаточно просто чередовать воду при умывании лица. Отличным решением станет использование кубиков льда, например,

из травяных отваров. Такой вариант отлично тонизирует организм.

Нередко люди, чувствуя себя усталыми и измождёнными, игнорируют прогулки на свежем воздухе. И совершенно зря! Ведь даже лёгкий моцион позволяет вернуть бодрость духа, насытить организм кислородом. Достаточно прогуляться за пару часов до сна, причём быстрым шагом. Так кровь разгоняется по телу быстрее, и человек начинает чувствовать себя существенно бодрее.

В качестве дополнительной терапии советуют и точечный массаж. Стоит немного помять пальцы — можно это сделать, например, при нанесении крема, — чтобы почувствовать себя

заметно лучше. Усталость отступает практически мгновенно.

**Эфир и ультрафиолет.** Зимой человеку не хватает солнца. Да и сами солнечные ванны представляют собой отличное укрепляющее средство. Выходом из положения станет использование кварцевой лампы. Правда, нужно с ней быть поаккуратнее. Но эффекта легкого загара всё же можно добиться. Стоит применить и ароматерапию. Отличным выбором будут запахи лимона, апельсина и т. д. Можно добавить масло в лампу, а можно накапать несколько капель в ванну с водой.

### Недостаток A, E, C. Как правильно бороться с весенним гиповитаминозом

Понять, каких именно витаминов не хватает конкретно вам, можно, внимательно приставившись к себе.

**Витамин А.** Симптомы нехватки: сухость кожи, появившееся сыпи и гнойнички, сухость слизистых.

Чем восполнить: печень, яичный желток, сливочное масло.

### Группа витаминов B (B1, B2, B5, B6, B9, B12)

Симптомы нехватки: кожный зуд, плохо заживающие трещинки в уголках рта, воспалительные процессы на слизистых оболочках, сухость и выпадение волос, заторможенность, раздражительность, упадническое настроение.

Чем восполнить: изделия из муки грубого помола (B1), молочные, мясные продукты, бобовые (B2, B5, B6, B12), яйца и морепродукты (B3), печень и почки животных (B9).

**Витамин С.** Симптомы нехватки: частые простуды, обострение хронических заболеваний, незаживающие раны, сухость кожи, апатия, вялость.

Чем восполнить: Овощи, фрукты, ягоды, орехи.

**Витамин D.** Поскольку этот витамин образуется в организме под воздействием солнечных лучей, ранней весной его не хватает практически всем. Всасывание витамина ухудшают болезни кишечника.

Симптомы нехватки: на ранних стадиях — потеря аппетита, спазмы в мышцах ног, судороги конечностей. Хроническая нехватка приводит к проблемам с зубами, эндокринным нарушениям.

Чем восполнить: говяжья и свиная печень, куриные яйца, жирные сорта рыбы. Весной также нужно использовать любую возможность подставить лицо солнцу.

**Витамин E.** Симптомы нехватки: снижение тонуса, пигментация кожи, покалывание в конечностях, онемение участков кожи, мурашки по телу, раздражительность, быстрая утомляемость.

Чем восполнить: растительные масла, яйца, овощи.



**Во время еды -** витамины лучше усваиваются, пройдя через желудок и кишечник вместе с пищей.



**Запивать водой или соком -** газировка и чай препятствуют усвоению полезных веществ. Молоком можно запивать витамины A, D, E и K - содержащийся в молоке жир поможет организму использовать их по максимуму.



**Проглатывать целиком -** (если на упаковке не написано «жевательные»).



**Полным курсом -** его длительность зависит от дозы. Если доза лечебная (200-300% от суточного потребления) - продолжительность 2 недели. Если 100% - месяц.



**Внимание!**  
✓ Если врач прописал вам лекарственные препараты, обязательно сообщите ему о приёме витаминов. Иногда они бывают несовместимы.  
✓ Лечебные витаминные комплексы, содержащие высокие концентрации определённых витаминов, следует принимать только по предписанию врача.

## Традиции

## У нашей школы юбилей

В школе села Сергеевка прошел вечер встречи выпускников. Не нарушая традицию, наш выпуск 1989 года как и каждые 5 лет, собрался, чтобы сказать «Здравствуй, школа!».

Мы с удовольствием погрузились в добрую, теплую атмосферу хранящих память детства стен. В этом году у Сергеевской школы юбилей - 50 лет! Среди собравшихся - выпускники разных лет, а самая внушительная - «команда» первого выпуска.

Сергеевская школа всегда шагала в ногу со временем. Для вечера выпускников была подготовлена большая презентация. Мы с ностальгией и слезами пересматривали на экранах фотографии педагогов, присутствующих в зале и тех, кого уже нет с нами, снимки с выпускных вечеров, где мы ещё не знали, что готовит взрослая жизнь.

Организаторы сделали вечер настоящим праздником. Большое спасибо учителям, ученикам, выпускникам всех поколений за красивую тра-



дицию встреч. Человек нуждается в месте, куда можно вернуться, чтобы согреть свою душу. Выходя из дверей школы в этот вечер, мы говорили: «До скорой встречи!».

Ольга ПУЗЫРЕВСКАЯ,  
с.Сергеевка.

На снимке: Нина Васильевна Опанасюк  
с выпускником 1991 года

## Выборы - 2024.

В период подготовки и проведения выборов Президента Российской Федерации, которые пройдут 15-17 марта 2024 года, в числе прочих мероприятий по информированию избирателей будет реализован проект «ИнформУИК».

На территории Партизанского муниципального округа, как и по всей России, он пройдет с 17 февраля по 7 марта 2024 года.

«ИнформУИК» – это персональное адресное информирование и оповещение избирателей методом поквартирного (подомового) обхода домохозяйств, входящих в состав избирательного участка. Проект реализуется членами избирательных комиссий с использованием мобильного приложения. Во время подомовых обходов члены комиссий будут сообщать о дате и времени голосования, информацию о зарегистрированных кандидатах, адрес избирательного участка, про способы участия в голосовании – на избирательном участке или на дому, о возможности проголосовать по месту нахождения в любой точке нашей страны вне зависимости от места регистрации. Также избиратели смогут подать заявления о голосовании на дому.

## Уважаемые избиратели!



Члены участковой избирательной комиссии будут проводить поквартирный обход и расскажут:

- ✓ о предстоящих выборах Президента РФ
- ✓ о возможных способах голосования
- ✓ уточнят Ваши данные\*

У КАЖДОГО ЧЛЕНА ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ ЕСТЬ:

- Бейдж
- Удостоверение
- Нагрудный знак в виде галочки в цветах российского флага

ЧЛЕНЫ КОМИССИИ ПРИДУТ

Дата

Время

Вы можете попросить члена УИК предъявить удостоверение и паспорт или позвонить по телефону в избирательную комиссию

\* Полномочия закреплены в п. 1 ст. 22 Закона «О выборах Президента РФ»



На территории района в информировании граждан будет задействовано 73 члена избирательных комиссий. Для работы используется специально разработанный цифровой сервис «Информ УИК». Узнать члена избирательной комиссии можно по нагрудному знаку, бейджу и брендированной одежде.

## Рейды

Рыбаков-нарушителей выявляют на территории Партизанского муниципального округа.

Очередной профилактический рейд по выявлению рыбаков-нарушителей состоялся на реке Партизанской. В нем приняли участие сотрудники Находкинского отделения Государ-



## Хобби с риском для жизни

ственной инспекции маломерных судов МЧС России, МО МВД России «Партизанский» и



члены административной комиссии Партизанского муниципального округа.

Напомним, в округе действует запрет на выезд на лед на любом виде транспорта в течение всего зимнего периода. За нарушение предусмотрен административный штраф в размере от 1000 до 3000 рублей.

В ходе профилактического рейда составлено 5 протоколов на владельцев транспортных средств за нарушение действующего запрета. С рыбаками проведена разъяснительная беседа, напоминающая о правилах безопасного поведения на льду.

Анастасия РУБАНОВА,  
пресс-служба администрации  
Партизанского муниципального округа

## Экология

## Чистая страна - какой я её вижу

Жителей округа приглашают принять участие в V региональном конкурсе социально значимых экологических проектов «Чистая страна — какой я её вижу». Первый муниципальный этап состоится с 1 марта по 30 апреля. Проекты-победители пройдут на региональный уровень. Принять участие может любой желающий в возрасте от 8 до 35 лет. Темы авторских проектов и работ - улучшение экологической обстановки, охрана окружающей среды, воспитание бережного отношения к природе, формирование экологической культуры населения.

Номинации: видеоролик или видеосюжет; социально-экологический плакат; эковолонтерство и экотрадиция; эколитература — рассказ, басня, стихотворение собственного сочинения. Победителей ждут ценные подарки и дипломы. Все остальные получают сертификат участников.

г.Партизанск, ул.Ленинская, д.18  
(ТД «Гермес»), 2 этаж, офис 12  
Email: novidom2011@mail.ru

**НОВЫЙ ДОМ**

8 914-733-63-01  
8 994-001-88-95  
Компания недвижимости 8 924-255-09-30

Помощь в сфере  
недвижимости  
Полный пакет услуг:

- Оформление договоров (покупка, продажа, аренда, дарение)
- Все виды операций с недвижимым имуществом
- Сопровождение сделок
- Подбор жилья под все виды сертификатов
- Профессиональные консультации
- Индивидуальный подход к каждому клиенту

Ваш агент по Партизанскому району - Лариса. Т.: 8914 733 63 01

## В ПРОДАЖЕ:

- 2-КОМН.КВАРТИРА с Вл.-Александровское. Об.пл. 36,9 кв.м. 2 этаж. ул. Ватутина.
- 2-КОМН.КВАРТИРА в с.Вл.-Александровское. Об.пл. 43 кв.м. 2-этаж. Ремонт. Окна пластик. Балкон. ул. Кости Рослого. (обмен на 3 кв.м. с доплатой)
- 3-КОМН.КВ. 2 этаж. С хорошим ремонтом и встроенной мебелью. Об.пл. 56,7 кв.м. ул. Балкон под ключ. Кости - Рослого. Вл. Александровское.
- 3-КОМН.КВ. 3 этаж. Без ремонта. Балкон. Об. пл. 57,1 кв. м. ул. Комсомольская. Вл.-Александровское.
- 3-КОМН.КВАРТИРА с. Екатериновка ул. Партизанская. Об.пл. 56,4 кв.м. 1 этаж. Окна пластик, натяжные потолки.
- ПРОДАЕТСЯ отдельно стоящий КАПИТАЛЬНЫЙ ДОМ в с. Николаевка. Об.пл. 67 кв.м. Участок 20 соток. Баня, 2 гаража. Подходит под ипотеку.
- НОВОСТРОЙ без отделки. Об.пл. 80 кв.м. Участок 15 соток. Золотая Долина.
- ПРОДАЕТСЯ ДОМ в центре с. Екатериновка. Об.пл. 62,3 кв. м. Участок 20 соток. Дом с ремонтом и централизованными услугами.
- ПРОДАЕТСЯ ДОМ с централизованными коммуникациями Вл.-Александровское ул. 50 лет Района. Об.пл. 74 кв.м. Дом построен из панелей. Крепкий, тёплый, просторный. Участок 20 соток. Баня, курятник. ул. Комсомольская. с Вл.-Александровское. Рядом сквер. Подходит под ДВ ипотеку.
- ПРОДАЕТСЯ просторный, крепкий ДОМ. Вл.-Александровское. ул. Строителей. Об.пл. 67,7 кв.м. Участок 15 соток. Цена

снижена! Дом готов к быстрому заселению.

- ПРОДАЕТСЯ ДОМ новострой с отделкой. 2022г. постройки с. Вл.-Александровское. Площадь участка 14 соток. Общая площадь дома 90,6 кв. м. Дом под ключ, заезжай и живи!
- ПРОДАЕТСЯ ДОМ с услугами с. Золотая Долина. Участок 14 соток. Об. пл. 61,7 кв. м. На участке есть постройки. Подходит под ДВ. ипотеку.
- ПРОДАЕТСЯ 3 ЭТ. ДОМ в с. Вл.-Александровское. ул. С-ветлая. 2013 г. постройки. Об.пл. 160,4 кв.м. Участок 15 соток + участок 9 соток. Баня. Гараж. 2 Теплицы. Беседка. Участок с ландшафтным дизайном.
- ПРОДАЕТСЯ крепкий небольшой ДОМ. Вл.-Александровское ул. 1-я Лесная. Скважина. Об.пл. 45 кв.м. Участок 15 соток.
- ПРОДАЕТСЯ ДОМ с. Вл.-Александровское. ул. Лазо. Об.пл. 60 кв.м. Участок 5 соток. Подходит под ипотеку.
- ПРОДАЕТСЯ 1/2 ДОМА ул. Кости Рослого. Дом из бруса. Об.пл. 21 кв.м. Дешево!
- ПРОДАЕТСЯ УЧАСТОК, на ул. Ключевая Вл.-Александровское, для строительства дома. 14 соток. Вода. Собственность.
- СТАРТ ПРОДАЖИ!!! ЦЕНА ОТ ЗАСТРОЙЩИКА!!! Открыты продажи в ЖК «ВИДОВО» ул. Маяковского 26. Район ул. Ленинская. 4-х этажный 16 квартирный жилой дом. Все квартиры 2-х комнатные. Общая площадь квартир от 54,1 до 55,1 кв.м. Вся подробная информация по телефону и в офисе!
- БЕРЕМ ВАШУ НЕДВИЖИМОСТЬ НА ПРОДАЖУ.
- Находим хорошие варианты встречной покупки.
- Выгодно для Вас, продаём и покупаем!

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ  
Т.: 89147336301

В новый дом без хлопот!

«Золотая Долина»  
газета Партизанского МО  
<https://vk.com/club115058793>

**ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ  
РЕКЛАМЫ ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ**  
**21-8-51**

**ПРОДАМ**  
**УГОЛЬ каменный**  
(Хакасия, Чегдомын)  
ДРОВА колотые (дуб, береза). Прогон бетонный 6 м., плиты перекрытия, кольца 0,5;1;1,2;1,5;2, крышки к ним. Газоблок. Бордюр тротуарный, дорожный. Блок бетонный ФС 3,4,5. Лотки под воду, трубы тетон 0,5. **ДОСТАВКА**  
ОТХОДЫ С ПИЛОРАМЫ. ЕМКОСТИ: 1,3; 1,8; 2,3; 2,8; 10 куб. ТРУБЫ металлические б/у, диаметр -0,4; 0,5; 0,6; 50 мм.  
**ПЕРЕВОЗКА КОНТЕЙНЕРОВ**  
**8-924-258-70-79**

**ОТКАЧКА СЕПТИКА  
УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ**  
**Т.: 89841552340**

**СНИМУ ПОМЕЩЕНИЕ**  
под магазин площадью  
**более 150 кв. метров.**  
Обращаться по телефону:  
**89510207035**

**ПИЛОРАМА  
РЕАЛИЗУЕМ:**  
пиломатериал в ассортименте, доску половую, вагонку, дранку, плинтус, обналичку, штакетник, черенки, шканты, доску для забора, горбыль для забора, доску струганую ("шилевку"), блок-хаус (доска обшивочная "под бревно"), бревно оцилиндрованное, дрова, ("чашки" - по заказу клиента)  
**КУПЛЮ КРУГЛЫЙ ЛЕС ХВОЙНЫХ ПОРОД**  
АДРЕС: г. Партизанск, ул. Гоголевская, 50 (код города 42-363).  
ТЕЛЕФОН/ФАКС:  
679-69, 8-914-964-51-93

**ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 9.00 до 18.00,**  
без обеда,  
суббота с 9.00 до 15.00;  
**ВЫХОДНОЙ - ВОСКРЕСЕНЬЕ**

**ПОХОРОННЫЙ  
ДОМЪ**  
Гарантируется  
качество  
выполненных  
работ  
●ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН  
●ВЕНКИ ●ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ  
различных расцветок ●ОГРАДКИ ●ОТСЫПКА  
с.Вл.-Александровское, ул. Комсомольская, 25 (с торца).  
**Т.: 22-5-66,**  
**8-914-720-71-49,**  
г.Находка, ул. Ленинская, 2а (ост. «Ленинская», за ж/д)  
**Т.: 60-8241, 60-2968**

**Партизанский  
муниципальный округ**  
Хотите быть в курсе актуальных событий? Первыми узнавать о происходящем в экономической, общественной, социальной и культурной жизни муниципалитета? Переходите на официальную страницу «Партизанского муниципального округа» Вконтакте: [https://vk.com/partizansky\\_okrug\\_official](https://vk.com/partizansky_okrug_official).  
Здесь вы найдете оперативную и достоверную информацию, узнаете больше о нашем округе, людях, которые внесли огромный вклад в развитие нашей малой родины. *Официальная страница позволит вам наладить общение с властью, является активной площадкой для обсуждения важных проблем.*

С.Владими́ро-Алекса́ндровское, ул.Ла́зо, 42 б  
**КОМПАНИЯ  
"ПРИМСТРОЙСЕРВИС"**  
**ЛЮБЫЕ ОКНА**  
**НА ЛЮБОЙ ВКУС**  
**И РАЗМЕР**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
**ГИБКАЯ СИСТЕМА  
СКИДОК!**  
**(8 4236) 609-365,**  
**(8 4236) 608-313.**

**УВАЖАЕМЫЕ ПАЙЩИКИ**  
с.Сергеевка!  
**ПО «Буденовское»**  
доводит до вашего сведения, что  
**16 февраля 2024г. в 12-00**  
состоится  
**отчетное собрание**  
по адресу: с.Сергеевка, ул.Лазо, 37.

**ПРОДАЮТСЯ ЗЕМ. УЧАСТКИ** разной площади. ИЖС. В центре с.Вл.-Александровское. Выполнена планировка. Ограждение, водопровод, канализация, эл-во, подъездные пути. Подходит по ипотеку. Т.:89143375823

**Извещение о проведении собрания  
о согласовании местоположения границы земельного участка**  
Кадастровым инженером Смакота Петр Игнатьевич, почтовый адрес: г. Находка, ул. Постышева, д. 22, оф. 8, адрес электронной почты [ipsri@bk.ru](mailto:ipsri@bk.ru), тел. +7 908 455 2450, номер в государственном реестре кадастровых инженеров 10826, выполняются кадастровые работы в отношении уточняемого земельного участка с кадастровым номером 25:13:030202:672, расположенного по адресу: Приморский край, Партизанский район, СНТ «Заря АО Актив», участок 147, собственником которого является Горшкова Галина Михайловна. Заказчиком кадастровых работ является доверенное лицо собственника Горшков Эдуард Владимирович (тел. 8 984 194 0228). Смежными уточняемому участку являются два земельных участка в кадастровом квартале 25:13:030202 с неустановленными номерами. Собрание по поводу согласования местоположения границы участка 147 состоится 11.03.2024 г. в 14-00 часов по адресу: г. Находка, ул. Постышева, д. 22, оф. 8.  
Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности, а также, обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана, принимаются с 19.02.2024 г. по 11.03.2024 г. по тому же адресу. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

**КБУСО «Находкин-  
ский социально-ре-  
абилитационный  
центр для несо-  
вершеннолетних  
«АЛЬБАТРОС»**, отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья информирует вас о реализации двух проектов.  
**1.ПРОЕКТ ДОМАШНИЙ МИКРОРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР (ДМРЦ)**– это новая технология оказания помощи ребенку-инвалиду, направленная на:  
- разработку и внедрение краткосрочных программ реабилитации детей-инвалидов в привычной для ребенка домашней среде;  
-повышение компетенции и приобретение новых навыков родителями детей-инвалидов.  
Проект реализуется с июля 2023 года по октябрь 2024 года при поддержке Фонда помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.  
**2. ПРОЕКТ «ВЫЕЗДНАЯ СЛУЖБА «РОДНИЧОК»**, где специалисты службы ранней помощи «Родничок» работают с семьями, имеющими детей в возрасте от рождения до четырех лет.  
Программы ранней помощи направлены на развитие навыков, которые ребенок осваивает в течение первых четырех лет жизни:  
- двигательные навыки (дотягиваться и брать игрушки, ползать, ходить);  
- когнитивные навыки (думать, помнить,

**ПРОДАМ**  
\*Двух глубокоствельных КОРОВ. Т.: 89146602296

**ПРОДАМ: МТЗ-80, •БОРОНЫ, •КАРТОФЕЛЕСАЖАЛКУ, •КАРТОФЕЛЕКОПАЛКУ** прицепную, • междурядный КУЛЬТИВАТОР сплошной, солнечные ГРАБЛИ, •ПРЕСС-ПОДБОРЩИК тьюмовый (Япония), •БОЧКУ-ВАКУУМКУ 3 кб, •ТЕЛЕГУ одноосную, двухосную.  
**Т.: 89146602296**

**ПРОДАМ**  
**ДРОВА дубовые, колотые.**  
Машина 3 куб.м. – 14 тыс. руб  
**Т.: 89146950151**  
**ПИЛОРАМА** в с. Перетино  
РЕАЛИЗУЕТ ПИЛОМАТЕРИАЛЫ:  
**доска, брус.**  
**Т.: 89149642201**

решать поставленные задачи);  
- коммуникативные навыки (слушать, понимать, разговаривать);  
- социально-эмоциональные навыки (играть, взаимодействовать с другими людьми, проявлять чувства);  
- навыки самообслуживания (кушать, одеваться, ходить на горшок).  
**СПЕЦИАЛИСТЫ ОКАЖУТ СЕМЬЯМ**  
-психологическую и материальную поддержку; -помогут организовать дома развивающую среду для ребенка;  
-помогут улучшить детско-родительские отношения;  
- окажут услуги массажа, лечебной и адаптивной физической культуры.  
Проект реализуется с ноября 2023 года по май 2025 года при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.  
В ПРОЕКТАХ РАБОТАЮТ: педагог-психолог, учитель-дефектолог, инструктора по адаптивной и лечебной физкультуре, массажист, специалисты по социальной реабилитации.  
Принять участие могут жители территорий Находкинского городского округа и Партизанского муниципального округа.  
В рамках проектов работает пункт социального проката реабилитационного и развивающего оборудования.  
**ВСЕ УСЛУГИ ОКАЗЫВАЮТСЯ НА БЕЗОПЛАТНОЙ ОСНОВЕ.**  
**ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ОБ УСЛУГАХ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:**  
**8(4236) 62-78-28; 8-902-070-12-03.**

**Благотворительный концерт**  
**«Россию нельзя победить!»**  
состоится во  
**Дворце культуры**  
**24 февраля**  
**Начало в 18.00**  
Для вас выступят:  
Олеся Шалякина,  
Александра Ярошенко,  
Ирина Пахолкова,  
Анатолий Бондаренко,  
Татьяна Дмитрак,  
Кирилл Давыдов,  
Максим Жегалкин.  
Ведущая  
Екатерина Мазильникова.  
Стоимость билета:  
300 рублей.  
Заказ билетов по  
т.: 8 (42365) 21-5-01,  
с. Владимиро-Александровское, ул. Комсомольская, 24а.  
**Все вырученные средства будут направлены в поддержку участников СВО.**

**РЕКЛАМА  
В ГАЗЕТЕ**  
**8 42365 21-8-51**

**Золотая Долина**  
И.О. главного редактора: **О.А. ЦАРЕВА**  
тел: (842365) 21-3-98  
Адрес редакции и издателя: 692962, Партизанский район, с.Владими́ро-Алекса́ндровское, ул.Комсомольская, 41.  
Отдел рекламы и объявлений: 21-8-51  
Отдел экономики: 21-3-98  
Отдел писем, спорта и культуры: 21-7-35

Газета отпечатана в типографии ООО «РекламаТВ» г.Находка, ул.Береговая, 56Д. Тел.: 62-38-74.  
ТИРАЖ 1400  
Время подписания в печать 14.02.2024г.  
по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00.  
Дата выхода в свет 15 февраля 2024 года  
Расчетный счет редакции 40702810650180121769  
Дальневосточный банк Сбербанка РФ. Хабаровска.  
**ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не вступает в переписку, оставляя за собой право отбора писем к печати и литературной корректуры авторских текстов. Соответствующие виды товаров и услуг в рекламе подлежат обязательной сертификации и лицензированию. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Материалы, публикуемые на коммерческой основе, отмечены фразой «На правах рекламы». Перепечатка материалов только с разрешения редакции.