# Золотая Долина

23 мая 2024 года, ЧЕТВЕРГ Nº 35 (8675) Цена в розницу свободная

Сайт газеты: https://zlatdv.ru

Email: zgazeta32@mail.ru;

mbcu@mail.ru (отдел писем);

dsro67@mail.ru (отдел экономики)

Выпускник- 2024-

# Прозвенит звонок прощальный

Уважаемые выпускники, **учащиеся**, педагоги и родители!

Примите искренние поздравления с окончанием учебного года!

Последний звонок — это один из самых волнительных и радостных праздников для всех школьников. Для выпускников — важное событие в их жизни, но вместе с тем и немного грустный день. Сегодня вы прощаетесь с интересной и насыщенной школьной жизнью, расстаетесь со своими учителями.

Уважаемые выпускники, для вас начинается новая ступень взрослой жизни. Впереди ждет выпускной бал, интересные студенческие годы. Надеюсь, что школьная пора останется у Вас в теплых воспоминаниях. Именно здесь вы научились дружить, получили основные представления о любви, мире, взаимопомощи, накопили богатый багаж знаний. Уважаемые выпускники, я желаю вам удачно сдать выпускные и вступительные экзамены!

В течение года все ученики усердно занимались, принимали участие в различных олимпиадах и соревнованиях, сейчас вас ждет три месяца летних каникул. Проведите их интересно и

с пользой, но не забывайте о правилах безопасного поведения на улицах, дорогах, водных объектах.

Хотелось бы выразить слова благодарности учителям за их нелегкий, но такой важный труд, за творческий подход к работе, доброту и щедрость. Также хотелось бы поблагодарить родителей, которые оказывают неоценимую помощь школе, ежедневно под-



держивают своих детей.

Еще раз поздравляем всех с окончанием учебного года! Счастья и успехов!

Александр СТЕПАНОВ, глава Партизанского муниципального округа

Антон АРСЕНТЬЕВ, председатель Думы Партизанского муниципального округа

Муниципальное казённое учреждение «Управление образования» Партизанского муниципального округа информирует, что с 21 мая стартовала экзаменационная компания - основной период государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) для выпускников 9-х и 11-х классов 2024 года.

В этом году для прохождения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования ГИА-11, единого государственного экзамена (ЕГЭ) зарегистрировано – 98 участников, ГВЭ – 9 человек, четверо выпускников прошлых лет.

Для прохождения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования ГИА-9 (ОГЭ) в 2024 году зарегистрировано 324 участника.

На территории Партизанского муниципального округа государственная итоговая аттестация проидет в семи пунктах проведения экзаменов (ППЭ) 2024 года: ППЭ 2601 – на базе МБОУ СОШ с. Владимиро-Александров-

# Удачи на экзаменах!

ское, ППЭ 2602 - на базе МБОУ СОШ пос. Николаевка, ППЭ 2631 - на базе федерального казённого учреждения ИК-27 ГУФСИН России по Приморскому краю, ППЭ 2653 - на базе МБОУ СОШ с.Новицкое, ППЭ 2651 - на базе МБОУ СОШ с.Золотая Долина, ППЭ 2652 - на базе МБОУ СОШ с. Екатериновка, ППЭ 2691 – на базе МБОУ СОШ с.Сергеевка.

По всем интересующим вас вопросам обращайтесь к специалистам МКУ «УО» по телефонам: 84236521397, 84236521305 или по адресу: с. Вл-Александровское, ул. Комсомольская, дом 95 (с 9.00 до 17.15 часов, перерыв с 13.00 до 14.00 часов).

Расписание проведения ОГЭ и ГВЭ-9 в 2024 году. Основной период стартовал 21 мая экзаменом по английскому языку, 22 мая ребята сдали его устную часть.

В понедельник, 27 мая выпускники будут сдавать химию, биологию, обществознание, информатику, 30 мая - физику, химию, исто-

рию, географию, 3 июня - русский язык (ОГЭ и ГВЭ-9), 6 июня - математику (ОГЭ и ГВЭ-9). В понедельник, 10 июня, - географию, обществознание, информатику. Те, кто выбрал физику, биологию, литературу, информатику, будут сдавать эти предметы 14 июня. С 24 июня по 2 июля 2024 года – резервные дни основного периода.

Расписание проведения ЕГЭ в 2024 году.

Сегодня, 23 мая, выпускники сдают предметы по выбору - химию, географию, литературу. Обязательные: русский язык - 28 мая (ЕГЭ и ГВЭ-11), математика (профильный уровень), математика (базовый уровень) - 31 мая (ЕГЭ и ГВЭ-11). 4 июня по расписанию - физика, обществознание, 7 июня - информатика, английский язык (устная часть), 11 июня - биология, история, английский язык.

С 13 июня по 5 июля 2024 года — резервные дни основного периода.

МКУ «Управление образования»

рублей - на освещение улиц деревни Васильевка

## Посевная - по плану

Весенне-полевые работы продолжаются во всех фермерских хозяйствах и сельхозпредприятиях округа.

Сев ранних зерновых составил почти 870 гектаров. Полностью справились с посевной кампанией зерна СХПК «Новолитовское», ООО «Агрофонд-П», крестьянско-фермерские хозяйства Е.В. Еременко и В.В. Ким.

На полях муниципалитета проводится высадка кукурузы на зерно.

Фермеры начали высаживать картофель. Местные аграрии выполнили свой план, заявленный на этот год, практически на 100%. На сегодняшний день площадь высаженного картофеля составляет 372,5 гектара.

Сельхозпредприятия и фермерские хозяйства приступили и к посадке овощей: 156 гектаров полей занимают морковь, томаты, свёкла и лук.

## Отменили режим

Особый противопожарный режим отменен в Партизанском муниципальном округе 13 мая. В связи с установлением благоприятных погодных условий комиссией при администрации муниципалитета по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности принято решение № 13-КЧС от 13.05.2024 года об отмене режима повышенной готовности.

Напомним, что эта временная мера была введена 5 мая. Особый противопожарный режим устанавливался с целью недопущения возникновения пожаров (чаще всего ландшафтных), сокращения площади их распространения, снижения угрозы травмирования и гибели людей.

Отметим, что несмотря на отмену действующий ограничений, соблюдать правила пожарной безопасности следует ежедневно. При обращении с огнем соблюдайте все меры предосторожности.

При обнаружении пожара и признаков горения немедленно сообщайте об этом по телефону «101».

> Анастасия РУБАНОВА, пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа

### Сегодня в номере:

Шагкмечте



Песни, которые учат побеждат



Почему спина болит



🥟 стр. 7

## ОБЩЕСТВО

### Социальный контракт-

Побаловать домашних вкусным ужином многим работающим женщинам порой очень сложно — катастрофически не хватает времени. Спасают полуфабрикаты, которыми пестрят прилавки магазинов. Но вот с домашней едой их не сравнить, да и пользы из-за различных усилителей вкуса, к сожалению, никакой.

«Идея заняться своим делом у меня возникла спонтанно. В магазине увидела, как многие закупают готовую замороженную продукцию, чтобы на скорую руку приготовить что-нибудь своим домочадцам. Сама всегда была против магазинной еды, семью балую только домашней. Тогда-то я и задумалась, что могу помочь уставшим работающим женщинам. Для меня приготовить домашние полуфабрикаты, которые намного вкуснее и полезнее, не проблема», - рассказывает индивидуальный предприниматель Кристина Гочоян.

Начинала Кристина с лепки пельменей и вареников. Первыми покупателями стали

По вопросам заключения соцконтракта можно обращаться по телефонам: 8 (42365) 21-2-59 (Центр социальной поддержки населения Приморского края); 8 (42365)21-3-80 (Центр занятости населения)

# Вкусно, по-домашнему

Социальный контракт помог жительнице округа открыть свое дело



Кристина Гочоян рассказывает о своем любимом деле
За работой

знакомые. Распробовав готовую продукцию, они же в свою очередь разрекламировали ее приятелям. Сейчас у Кристины Анатольевны сформировался круг постоянных покупателей. Кулинарные способности оценили не только жители округа, но и соседних муниципальных образований.

«Ассортимент вырос. Сейчас у меня в прайсе не только пельмени и вареники. Своим покупателям я предлагаю котлеты из свини-



ны, говядины и свинины, куриные по-киевски, из рубленого мяса, голубцы, долму, тефтели, люля-кебаб на шпажках, фаршированные блинчики. В праздники по просьбе клиентов готовлю различные салаты. Экономлю чужое время», - говорит Кристина.

Девушка успевает всё. Несмотря на то, что

большую часть времени проводит на работе, находит время и на готовку для заказчиков. И при этом остается заботливой и внимательной мамой, уделяя внимание своим детям. Для Кристины Анатольевны готовка — это способ отдохнуть.

Конечно, быть предпринимателем — сложно. Без государственной поддержки мечта помогать женщинам так и осталась бы мечтой.

«Я понимала, что в связи с расширением ассортимента, требуется новое кухонное оборудование: морозильная камера, плита и многое другое. Позволить приобрести все это не представлялось возможным. В интернете я прочитала про социальный контракт и решила попробовать», -делится Кристина.

Собрать необходимые бумаги не составило труда. С составлением бизнес-плана ей помогли в Центре занятости. Как говорится, глаза боятся, а руки делают. Министерство труда и социальной политики быстро рассмотрело и одобрило заявку на получение соцпомощи. Кристине Гочоян выплатили 250 тысяч рублей на реализацию мечты. Социальный контракт по направлению «Осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности» стал хорошим подспорьем для бизнеса.

Анастасия РУБАНОВА, пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа

# Первый шаг к осуществлению мечты

Информационная встреча на тему «Социальный контракт — первая ступень к осуществлению мечты» для жителей округа состоялась в центральной библиотеке села Владимиро-Александровское. Узнать всё о государственной поддержке мог любой желающий.

Перед гостями выступили ведущий специалист отдела экономического анализа и прогнозирования управления экономики администрации муниципалитета Александра Гнусаева, начальник отдела по ПМО отделения по Находкинскому городскому округу КГКУ «Центр социальной поддержки населения Приморского края» Марина Логвинова, главный специалист Центра занятости населения Ольга Кирьянова.

Социальный контракт — это помощь семьям в сложной жизненной ситуации. Для каждого пользователя соцконтракта разрабатывается индивидуальная программа. С помощью данной меры можно преодолеть трудную жизненную ситуацию, найти работу, открыть свое дело или начать развивать личное подсобное хозяйство.

Наиболее востребованным социальный контракт стал в период пандемии, когда доходы граждан значительно уменьшились. Эта мера поддержки позволила многим «оставаться на плаву».

Жители округа активно пользуются предоставляемой государственной помощью. 169 одобренных заявлений на предоставление социального контракта — тому подтверждение. Чаще всего местное население обращается за помощью по двум направлениям: «Поиск работы» и «Осуществление предпринимательской деятельности».

На встрече в библиотеке присутствовали Кристина Гочоян и Меланя Мартиросян. Девушки открыли свое дело благодаря соцкон-



тракту. Одна занимается изготовлением мясных полуфабрикатов, другая печет вкусные торты. Кристина и Меланя поделились с присутствующими опытом получения социального контракта, рассказали, как государственная мера поддержки послужила толч-

ком в развитии бизнеса. Девушкам задавали вопросы, на которые они с удовольствием ответили.

Анастасия РУБАНОВА, пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа

#### Уважаемые предприниматели!

Примите искренние поздравления с Днем российского предпринимательства!

Предприниматели вносят огромный вклад в развитие Партизанского муниципального округа. Ваш труд требует больших знаний, упорства и настойчивости. Работая в различных сферах, реализуете новые идеи и проекты, помогаете бороться с безработицей — создаете дополнительные вакансии, производите и предоставляете населению товары и услуги.

Примите слова благодарности за вашу важную и ответственную работу, за решение социально-значимых задач округа.

От всей души желаем вам осуществления всех задуманных планов, реализации новых проектов, процветания бизнеса, надежных партнеров и семейного благополучия!

Александр СТЕПАНОВ, глава Партизанского муниципального округа Антон АРСЕНТЬЕВ, председатель Думы Партизанского муниципального округа

## А у нас во дворе...

В Партизанском муниципальном округе продолжаются работы по благоустройству придомовых территорий и общественных пространств в рамках краевых госпрограмм «1000 дворов» и «Твой проект».

Как рассказала «ЗД» заместитель директора МКУ «Управление дорожного хозяйства, транспорта и благоустройства» Партизанского МО Оксана Свирловская, подрядчики завершают благоустройство дворов по улицам Комсомольская, 79 и Ватутина,17 в селе Владимиро-Александровское. В Новицком преображают двор многоквартирного дома на улице Лесной,18. Территорию асфальтируют, установят освещение, лавочки, урны и уложат бордюрный камень.

Помимо этого, продолжается реализация интересного масштабного проекта — сквера «Зазеркалье» на улице Лазо в райцентре, где уже установлен амфитеатр, забетонировано основание под павильон ожидания общественного транспорта, фундамент под входную зону, проложен электрический кабель.

Подрядчик приступил к работам по освещению трех улиц в деревне Васильевка, где установят солнечные батареи. На нынешней неделе начнется обустройство детской площадки в селе Голубовка.

#### Ольга АЛЕКСАНДРОВА, фото Оксаны Свирловской



2024 - Год семьи-

# Простые секреты счастья

Торжественное мероприятие, посвященное Международному дню семьи, состоялось в центральной библиотеке села Владимиро-Александровское.

Проходило оно в формате познавательноразвлекательной программы. Мероприятие было по-настоящему домашним, теплым и уютным. Присутствующие собрались за большим праздничным столом, за чашечкой чая вели непринужденные разговоры, посвященные семейным темам.

В начале беседы перед гостями выступила начальник отдела по делам несовершеннолетних администрации округа Ольга Белянина. Ольга Владимировна рассказала о семье своих родителей, которые в 2019 году стали победителями Всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Золотая семья». При-



сутствующим была представлена презентация с семейными фотографиями.

опработе социального такси, клубе «Актив-



ное долголетие» и мобильной бригаде, оказывающей помощь жителям сельской местности, находящимся в трудной жизненной ситуации, проинформировала работник «Приморского центра социального обслуживания населения». Специалист рассказала о мерах поддержки и организуемых мероприятиях для лиц пожилого возраста.

В этот день состоялось знакомство с многодетными семьями, присутствующими на мероприятии. Винокуровы, Дерябкины и Данильченко поделились секретами воспитания детей. Главное - это любовь, уважение и внимание.

Завершился вечер музыкальным подарком от барда Эрнеста Мурашкина.

Анастасия РУБАНОВА, пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа

Фестивали-

# Песни, которые учат побеждать

Около двухсот детей из всех школ ПМО приняли участие в фестивале «Битва хоров», посвященном 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Он прошел во Дворце культуры села Владимиро-Александровское в минувшую субботу.

Хоровые коллективы, зрителей и болельщиков приветствовали председатель Думы Партизанского МО А.В.Арсентьев, директор МКУ «Управление образования» Ю.И.Чульская.

Мероприятие торжественно открылось гимном России.

- Две страницы календаря - 22 июня и 9 Мая - отмечены разными цветами. Чёрным, с ощетинившимися штыками и падающими бомбами, — день начала войны, красным, с переливами радуг салютов — День Победы. Мы идем по страницам памяти, листаем летопись великой той войны. И все, что скажем мы сегодня, посвящается героям и солдатам той войны, - говорят ведущие фестиваля.

Эти песни уже давно стали символами нашей большой Победы, их любят и поют в нашей стране все от мала до велика: «Священная война», «Песенка фронтового шофёра», «Эх, Андрюша», «Солдаты в путь», «Катюша», «Марш защитников Москвы», «Казаки в Берлине», «Смуглянка», «По полю танки грохотали»... Ребята исполняли их с воодушевлением, многие выступления стали настоящим мини-спектаклем, в котором продуманы костюмы, атрибуты, символика. Вместе с ними эти песни пел весь зал.

Одну из лучших современных детских песен «Прадедушка» с удовольствием спели ребята из поселка Волчанец. Всем коллективам удалось передать атмосферу военного времени, характеры и переживания бойцов. Замечательно, что каждый номер сопровождался историей создания песни.

Неугасима память поколений

И подвиг тех, кого так свято чтим! Давайте, люди, встанем на мгновенье

И в скорби постоим и помолчим... - метроном отсчитал минуту молчания, участники фестиваля почтили память всех защитников Отечества. Как продолжение этой минуты скорби прозвучала песня «Журавли» на стихи Рамсула Гамзатова и музыку Яна Френкеля в исполнении ребят из Сергеевки. На этой пронзительной ноте завершился фестиваль.

Итоги его подвела Юлия Ивановна Чульская. Она поблагодарила ребят и руководителей хоровых коллективов, организаторов, подчеркнув, насколько важно патриотическое воспитание в наше время.

Юлия Ивановна вручила дипломы участников «Битвы хоров» и сладкие призы всем хоровым коллективам.

Наталья МАНТУЛА, специалист МКУ «Управление образования»



Администрация Партизанского муниципального округа поздравляет

# почетного гражданина **ЯИНУ**Светлану Александровну С ЮБИЛЕЕМ!

В этот день хотелось бы выразить Вам слова благодарности за Ваш многолетний и добросовестный труд, направленный на благо Партизанского муниципального округа. Вы внесли огромный вклад в развитие сельского хозяйства муниципалитета.

Признателен Вам за активную жизненную позицию, за то, что бескорыстно делились своими знаниями, опытом и профессионализмом.

От всей души желаю Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, неиссякаемого оптимизма, радости, отрады в душе, внимания и понимания близких!



«Ночь музеев»•

## «Из поколения в поколение»

18 мая объединил ценителей искусства. В этот день состоялась традиционная Всероссийская акция «Ночь музеев». В этом году она проходила по теме «Из поколения в поколение. Семейные реликвии».

С 17.00 до 20.00 историко-краеведческий музей села Владимиро-Александровское распахнул свои двери для всех желающих. Гости посетили все выставочные залы.

Для посетителей была организована интересная экскурсия «Сундучок семейных реликвий». Мальчишки и девчонки задавали свои вопросы экскурсоводу.



Сотрудник музея Ольга Петровна Гусева рассказывает о пернатых обитателях нашего края.

Прогулка по музею оказалась очень полезной — ребята узнали много нового.

Завершилась акция просмотром семейного фильма «Домовой».

Анастасия РУБАНОВА, пресс-служба администрации Партизанского муниципального округа



## 1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+

10:55, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 17:10 "Давай поженимся!" 16+

18:05 "Мужское / Женское" 16+ 19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Раневская" 16+

23:00 "Большая игра" 16+ 00:00 Д/ф "Обыкновенный фашизм 2"

01:10 Подкаст. Лаб "Пусть не говорят, пусть читают" 16+ 01:55 Подкаст. Лаб "Анекдоты" 16+ 02:40 Подкаст. Лаб "20 лет спустя" 16+

ных" 16+ 03:55 Подкаст. Лаб "Креативные индустрии" 16+

03:05 Подкаст. Лаб "Жизнь замечатель-

#### РОССИЯ-ПТР

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

09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+ 11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:55 "Наши" 12+

16:30 "Малахов" 16+ 21:20 Т/с "Мелодия для двоих" 12+ 23:15 "Вечер с Владимиром Соловьё-

02:00 Т/с "Тайны следствия" 16+ 03:40 Т/с "Версия" 16+

#### СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+ 06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+ 08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+ 11:10 М/ф "Кот под прикрытием" 6+ 13:10 Х/ф "Джунгли зовут! В поисках Марсупилами" 12+ 15:15 Х/ф "Маленькая мисс Дулиттл"

17:15 "Уральские пельмени. Смехbook"

17:55 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 21:00, 21:30 Т/с "ФК Родина" 16+ 22:00 Х/ф "Индиана Джонс: В поисках утраченного ковчега" 12+ 00:25 Х/ф "Красотка на всю голову" 16+ 02:30 Х/ф "Шеф Адам Джонс" 18+ 04:00 Т/с "Последний из Магикян" 12+

#### МАТЧ

05:10 Мультфильмы 0+

13:00, 21:55 "Лучшие из лучших" 12+ 13:30 "Всё о главном" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 02:20, 10:55 Новости 12+ 14:05, 01:30, 04:25, 07:00 Все на Матч!

17:05 "Лица страны. Полина Кузнецо-

17:25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+ 18:30, 07:55 "ЕВРО-2024. Обратный отсчёт" 12+

19:35 Специальный репортаж 12+ 20:00 "Есть тема!" 16+

21:25, 06:30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+

22:30 "Громко" 12+ 23:30 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 5 0+

02:25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч за 3-е место 6+

05:15 Футбол. Вторая ежегодная пре мия Российской Премьер-Лиги Win1ine Герои РПЛ 6+

08:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 11:00 Академическая гребля. Кубок

мира 0+ 12:00 Стрельба из лука. Кубок мира. Блочный лук. Команды 0+

#### ДОМАШНИЙ

06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:25 "Давай разведёмся!" 16+ 08:25 "Тест на отцовство" 16+ 10:45, 23:05 Д/с "Понять. Простить" 16+ 12:00, 00:20 Д/с "Порча" 16+ 13:10, 01:20 Д/с "Знахарка" 16+ 13:45,01:50Д/с "Верну любимого" 16+ 14:20 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:55 Х/ф "Мелодия любви" 16+ 19:00 Х/ф "Портрет любимого" 12+ 02:15 "6 кадров" 16+ 02:20 Х/ф "Все к лучшему" 12+

#### ЗВЕЗДА

05:15 Т/с "Участок лейтенанта Качуры. **Л**ллюзия охоты" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новостидня 16+ 09:15,21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 23:15 Т/с "Государственная граница. Год сорок первый" 12+ 12:30, 13:25, 15:05, 15:20, 17:15, 03:30 Т/с "Джульбарс" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Граница. Особые условия 18:50 Специальный репортаж 16+

19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Скрытые угрозы" 16+ 22:45 "Междутем" 12+ 00:55 Х/ф "Приказано взять живым" 12+ 02:20 Д/с "Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны" 16+ 03:00 Д/с "Хроника Победы" 16+

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

#### HTB

06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 08:25, 10:35 T/c "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 14:00 Местовстречи 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Дельфин" 16+ 22:10, 00:00 Т/с "Стая" 16+ 00:50 Т/с "Казаки" 16+ 03:20 Т/с "Ленинград 46" 16+

PEH-TV 05:00, 18:00, 03:55 "Самые шокируюшие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Ново-09:00 "Военная тайна" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная

программа 112" 16+ 13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные исто-

15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 17:00, 04:35 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Мизантроп" 18+ 22:20 "Смотреть всем!" 16+ 23:30 Документальный спецпроект 16+ 00:30 Т/с "Кремень" 16+

05:00 Т/с "Марьина роща 2" 16+ 05:10 "Наше кино. История большой любви" 16+ 05:35, 06:25, 10:20, 02:45 Т/с "Марьи-

на роща" 16+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Ново-06:15 "Евразия. Регионы" 12+

10:10 "Белорусский стандарт" 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за буду-

15:05 "Деласудебные. Новые истории" 16-16:15 "Дела судебные. Яблоко раздоpa" 16+

17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Игра в кино" 16+

# 22:30 X/ф "Где находится нофелет?" 12+ 00:10 X/ф "Интердевочка" 16+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Нулевые 12+ 07:05 "Легенды мирового кино" 12+ 07:30, 02:20 Д/ф "Библиотека Петра

слово и дело" 12+ 08:00 "Черные дыры. Белые пятна" 12+ 08:40 "Невский ковчег. Теория невозможного. Николай Львов" 12+ 09:05,00:25Д/ф "Душа Петербурга" 12+

10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:40 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+

11:10, 01:15 ХХ век. "Здравствуй, Оль-12:45 Новости. Подробно. Арт 12+

13:00 Вячеслав Шалевич. Линия жизни 12+ 13:55 Х/ф "Пётр Первый" 12+

15:35 Д/с "Забътое ремесло. Каретник" 12+ 15:55 "Агора" Ток-шоу 12+ 17:15 Д/с "Запечатленное время. Императорский Балтийский флот" 12+ 17:45 Неделя камерной музыки 12+ 18:45 "Рассказы из русской истории" 12+

19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 Д/ф "Моя истина, или Загадки не железной леди. Индира Ганди" 12+ 20:50 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 21:05 К 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина. Пушкины. Мария Гартунг 12+ 21:35 "Сати. Нескучная классика..." 12+ 22:30 Х/ф "Иркутская история" 12+ 23:55 "Магистр игры. Леонардо да Винчи - тайновидец природы" 12+

#### **ВТОРНИК** 28 мая

05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

1-Й КАНАЛ

09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 10:55, 13:35, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+

12:15, 00:00 Ко Дню пограничника. "Главный рубеж. Ни шагу назад" 16+ 17:10 "Давай поженимся!" 16+ 18:05 "Мужское / Женское" 16+ 19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+ 21:00 Время 12+

22:00 Т/с "Раневская" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 01:20 Подкаст. Лаб "Все хотят летать"

02:05 Подкаст. Лаб "Произвольная программа" 16+ 03:05 Подкаст. Лаб "Пусть не говорят, пусть читают" 16+ 03:55 Подкаст. Лаб "Драгоценные истории" 16+

#### РОССИЯ-ПТР

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

09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+ 11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:55 "Наши" 12+

16:30 "Малахов" 16-21:20 Т/с "Мелодия для двоих" 12+ 23:15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+

02:00 Т/с "Тайны следствия" 16+ 03:40 Т/с "Версия" 16+

#### СТС-ВОСХОД

06:00.05:45 "Ералаш" 0+ 06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+ 08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+ 11:05 X/ф "Неувольняемый" 16+ 12:45 Х/ф "Как стать викингом" 12+ 14:55 Х/ф "Красотка на всю голову" 16+ 17:05 "Уральские пельмени. Cwexbook"

18:05 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 21:00, 21:30 Т/с "ФК Родина" 16+ 22:00 Х/ф "Индиана Джонс и Храм судь-

бы" 12+ 00:25 X/ф "Патруль времени" 18+ 02:15 X/ф "Эра выживания" 16+ 04:00 Т/с "Последний из Магикян" 12+ 05:10 Мультфильмы 0+

#### **МАТЧ**

13:00, 21:55 "Лучшие из лучших" 12+ 13:30 Матч! Парад. Лучшие голы 6+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 01:55, 10:55 Новости 12+

14:05, 22:30, 01:30, 04:40, 07:00 Bce на Матч! 12+

17:05, 19:35 Специальный репортаж

17:25 Еврофутбол. Обзор 6+ 18:30, 07:55 "ЕВРО-2024. Обратный отсчёт" 12+

20:00 "Есть тема!" 16+ 21:25 "Что за спорт?" 12+ 23:30 Футбол. Лига чемпионов. Луч-

02:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 05:15 Смешанные единоборства. АСА

Young Eagles 16+ 08:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч за 3-е место 6+ 11:00 Академическая гребля. Кубок

12:00 Стрельба из лука. Кубок мира. Блочный лук. Личное первенство 0+

#### ДОМАШНИЙ

06:30, 05:50 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:10 "Давай разведёмся!" 16+ 08:10 "Тест на отцовство" 16+ 10:25, 23:30 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:40, 00:45 Д/с "Порча" 16+ 12:45, 01:45 Д/с "Знахарка" 16+ 13:20, 02:10 Д/с "Верну любимого" 16+ 13:55 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:30 Х/ф "Долгий свет маяка" 12+ 19:00 Х/ф "Далекая и близкая" 16+ 02:35 Х/ф "Все к лучшему 2" 12+

05:10, 12:30, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15, 03:30 Т/с "Джульбарс" 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 Т/с "Государственная гра ница. Год сорок первый" 12+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Граница. Особые условия 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Улика из прошлого" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 00:55 Х/ф "Сошедшие с небес" 12+ 02:10 Х/ф "По данным уголовного ро-

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16-06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 08:25, 10:35 T/c "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Дельфин" 16+ 22:10, 00:00 T/c "CTas" 16+ 00:50 Т/с "Казаки" 16+ 03:20 Т/с "Ленинград 46" 16+

#### PEH-TV

05:00, 18:00, 04:05 "Самые шокирую-06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Ново-

09:00 "Военная тайна" 16+ 10:00 "Совбез" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+

13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные исто-15:00Д/п "Засекреченные списки" 16-

17:00, 04:45 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Малышка с характером" 18-21:55 "Смотреть всем!" 16+ 23:30 "Знаете ли вы, что?" 16+ 00:30 Т/с "Кремень. Освобождение" 16+

05:00, 06:25 Т/с "Марьина роща" 16+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Ново-

06:15 Специальный репортаж 12+ 09:55, 10:10, 01:25 Т/с "Марьина роща 13:15 "Мировое соглашение" 16+

14:10 "Дела судебные. Битва за буду-15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16-16:15 "Дела судебные. Яблоко раздо-

pa" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верни те!" 16+

18:50 "Игра в кино" 16+ 21:45 Х/ф "Не бойся, я с тобой" 12+ 01:00 Д/с "Рожденные в СССР. Полад Бюль-Бюль-оглы" 16+

#### КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Десятые 12+ 07:05 "Легенды мирового кино" 12+ 07:35, 15:20 Д/ф "История Преображен ского полка, или Железная стена" 12+

08:20 "Почерк эпохи. Михаил Зощен ко. Ключи счастья" 12+ 08:50 X/ф "Иркутская история" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Ново-

сти культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:10, 00:45 XX век. "Разговаривая со своими ролями" 12+

12:00, 01:35 Д/ф "Красноярск. Усадьба Веры Гадаловой" 12+

12:45 Новости. Подробно. Книги 12+ 13:00 К 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина. Пушкины. Мария Гартунг 12+ 13:25 Д/с "Забытое ремесло. Валяльщик" 12+

13:40 Х/ф "Пётр Первый" 12+ 16:05 "Сати. Нескучная классика..." 12+ 17:15 Д/с "Коллекция. Национальный музей акварели имени Альфредо Гуати Рохо (Мехико)" 12+ 17:4502:00 Неделя камерной музыки 12+

18:35 Д/ф "Илья Березин. Катализатор удачи" 12+ 19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 Д/ф "Моя истина, или Загадки не железной леди. Индира Ганди" 12+ 20:50 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 21:05 К 225-летию со дня рождения А.С.

Пушкина. Пушкины. Александр Пуш-

21:35 "Белая студия" 12+ 22:20 X/ф "Иркутская история" 12+ 23:45, 00:05, 00:25 T/c "Порус" 16+

#### СРЕДА 29 мая

#### 1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 10:55, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 17:10 "Давай поженимся!" 16+ 18:05 "Мужское / Женское" 16+

19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Раневская" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00 Подкаст. Лаб "Легкие деньги"

00:45 Подкаст. Лаб "Психика" 16+ 01:30 Подкаст. Лаб "Кот Шрёдингера"

02:15 Подкаст. Лаб "Антропология" 16+ 03:05 Подкаст. Лаб "Россия и Запад на качелях истории" 16+ 03:55 Подкаст. Лаб "Не лыком шиты"

#### РОССИЯ-ПТР

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

09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+ 11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:55 "Наши" 12+ 16:30 "Малахов" 16+

21:20 Т/с "Мелодия для двоих" 12+ 23:15 "Вечер с Владимиром Соловьё вым" 12+ 02:00 Т/с "Тайны следствия" 16+

#### 03:40 Т/с "Версия" 16+ СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+ 06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+ 08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+ 11:10 Х/ф "Маленькая мисс Дулиттл"

13:10 Х/ф "Детки в порядке" 6+ 14:55 Х/ф "Случайный муж" 16+ 16:40 "Уральские пельмени. Cmexbook"

17:55 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 21:00, 21:30 Т/с "ФК Родина" 16+ 22:00 Х/ф "Индиана Джонс и последний крестовый поход" 12+ 00:40 X/ф "Форрест Гамп" 16+ 03:05 Т/с "Последний из Магикян" 12+ 05:00 "6 кадров" 16+ 05:10 Мультфильмы 0+

13:00, 21:55 "Лучшие из лучших" 12+ 13:30 "Что за спорт?" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Hobo-

14:05, 22:30, 04:00, 07:25 Все на Матч!

17:05, 19:35 Специальный репортаж 17:25 Футбол. Лига конференций. До-

рога к финалу 6+ 18:30, 08:25 "EBPO-2024. Обратный отсчёт" 12+ 20:00 "Есть тема!" 16+

21:25 "Вид сверху" 12+ 23:30, 01:45 Футбол. Переходные мат-

04:10 Футбол. Лига конференций. Финал. "Олимпиакос" (Греция) - "Фиорентина" (Италия) 6-08:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ.

11:00 Триатлон. Мировая серия. Женщины 0+

12:00 Стрельба из лука. Кубок мира Классический лук. Команды 0+

#### ДОМАШНИЙ

06:30, 06:05 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:35, 05:15 "Давай разведёмся!" 16+ 08:40, 03:30 "Тест на отцовство" 16+ 10:55, 23:30 Д/с "Понять. Простить" 16+ 12:10, 00:45 Д/с "Порча" 16+ 13:15, 01:45 Д/с "Знахарка" 16+ 13:50, 02:10 Д/с "Верну любимого" 16+ 14:25,02:40 Д/с "Голоса ушедших душ"

15:00 Х/ф "Портрет любимого" 12+ 19:00 Х/ф "Блондинка и брюнетка" 16+ 05:10 "6 кадров" 16+

#### 3ВЕЗДА

05:10 Т/с "Джульбарс" 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 Т/с "Государственная граница. За порогом Победы" 12+ 12:40, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15, 03:40 Т/с "Стреляющие горы" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Граница. Особые условия службы" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 Д/с "Секретные материалы" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 00:55 X/ф "Это было в разведке" 12+ 02:25 Х/ф "Сошедшие с небес" 12+

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16-06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 08:25, 10:35 T/c "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16-14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Дельфин" 16+ 22:10, 00:00 Т/с "Стая" 16+ 00:50 Т/с "Казаки" 16+ 03:20 Т/с "Ленинград 46" 16+

## PEH-TV

05:00, 18:00, 02:10 "Самые шокирую щие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Ново-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, 23:30 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные исто-. 15:00 "Легенды и мифы" 16+ 17:00, 03:00 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Три девятки" 18+

### МИР

22:10 "Смотреть всем!" 16+

00:30 Х/ф "Белый слон" 18+

05:00, 06:25, 10:10 Т/с "Марьина роща 06:00Д/ф "Пять стран - пять свобод" 12+ 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за буду-

15:05 "Дела судебные. Новые истории"

16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верни 18:50 "Игра в кино" 16+ 22:30 Х/ф "Формула любви" 0+ 00:25 "Наше кино. Неувядающие. 1 115-лению Янины Жеймо" 16+ 01:00 X/ф "Золушка" 0+

02:20 Т/с "Школа выживания от оди-

нокой женщины с тремя детьми в ус-

#### ловиях кризиса" 12-КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Двадцатые 12+ 07:05 "Легенды мирового кино" 12+ 07:35, 15:25 Д/ф "История Семеновско-го полка, или Небываемое бываеть" 12+ 08:20 "Почерк эпохи. Сергей Рахманинов. Я русский композитор" 12+ 08:50 Х/ф "Иркутская история" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:10.00:45 XX век. "Монолог клоу иллюстрациями. Андрей Николаев" 12+ 11:45, 01:20 Д/ф "Книга" 12+ 12:45 Новости. Подробно. Кино 12+ 13:00 К 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина. Пушкины. Александр Пушкин 12+ 13:25 Д/с "Забытое ремесло. Кринолиншица" 12+ 13:40, 14:00, 14:20, 23:45, 00:05, 00:25 Т/с "Порус" 16+

14:45 "Искусственный отбор" 12+ 16:10 "Белая студия" 12+ 17:15 "Библейский сюжет" 12+ 17:4502:05 Неделя камерной музыки 12+ 18:45 Острова. Всеволод Санаев 12+ 19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 "Семинар". Елена Охотникова "Стиль модерн" 12+ 20:50 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 21:05 К 225-летию со дня рождения А.С Пушкина.Пушкины.ГригорийПушкин12+ 21:35 "Абсолютный слух" 12+ 22:20 X/ф "Сослуживцы". 12+

#### ЧЕТВЕРГ 30 мая

#### 1-Й КАНАЛ

Золотая Долина

05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 10:55, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 17:10 "Давай поженимся!" 16+ 18:05 "Мужское / Женское" 16+ 19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Раневская" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:10 Д/ф "Алексей Леонов. Космос внутри" 12+ 01:40 Подкаст. Лаб "Космические истории" 16+

02:25 Подкаст. Лаб "Пусть не говорят,

03:05 Подкаст. Лаб "Все хотят летать"

### 03:55 Подкаст. Лаб "Театральный под-

пусть читают" 16+

каст" 16+

РОССИЯ-ПТР 05:00, 09:30 "Утро России" 12+ 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное вре-09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+ 11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:55 "Наши" 12+ 16:30 "Малахов" 16+ 21:20 Т/с "Мелодия для двоих" 12+ 23:15 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+

#### 03:40 Т/с "Версия" 16+ стс-восход

02:00 Т/с "Тайны следствия" 16+

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+ 06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+ 08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+ 11:10 X/ф "Форрест Гамп" 16+ 14:00 Х/ф "Как стать викингом" 12+ 16:00 Х/ф "Волк и лев" 6+ 18:05 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 21:00, 21:30 Т/с "ФК Родина" 16+ 22:00 Х/ф "Индиана Джонс и Королевство хрустального черепа" 16+ 00:35 Х/ф "Мой парень - псих" 18+ 02:40 Х/ф "Тайна Сен-Тропе" 16+ 04:00 Т/с "Последний из Магикян" 12+

# 05:10 Мультфильмы 0+

МАТЧ 13:00, 21:55 "Лучшие из лучших" 12+ 13:30 "Видсверху" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 02:20, 10:55 Новости 12+ 14:05, 22:30, 01:30, 04:10, 07:00 Bce на Матч! 12+

17:05, 19:35 Специальный репортаж 17:25 Футбол. Лига конференций.

Финал 6+ 18:30, 07:55 "ЕВРО-2024. Обратный отсчёт" 12+

21:25 "Формула-1. Гаснут огни" 12+ 23:30 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 5 0+ 02:25 Гандбол. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Женщины. Финал. "Ростов-Дон" (Ростов-на-Дону)

20:00 "Есть тема!" 16+

LICKA 6+

04:55 Бокс. Кубок Победы 16+ 08:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч

11:00 Триатлон. Мировая серия. Мужчины 0+ 12:00 Стрельба из лука. Кубок мира. Клас-

сический лук. Личное первенство 0+

#### ДОМАШНИЙ

06:30, 06:10 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:05, 05:20 "Давай разведёмся!" 16+ 08:05, 03:30 "Тест на отцовство" 16+ 10:20, 23:25 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:35, 00:45 Д/с "Порча" 16+ 12:50, 01:45 Д/с "Знахарка" 16+ 13:25,02:10Д/с "Верну любимого" 16+ 14:00, 02:40 Д/с "Голоса ушедших душ" 14:35 Х/ф "Далекая и близкая" 16+

19:00 Х/ф "Нам не жить друг без дру-

ra" 16+ 05:10 "6 кадров" 16+

#### ЗВЕЗДА

05:15 Т/с "Стреляющие горы" 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 Т/с "Государственная граница. За порогом Победы" 12+ 13:25, 15:05, 17:15, 05:00 Т/с "Точка взрыва" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Граница. Особые условия службы" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+

20:10 "Код доступа" 12+ 22:45 "Междутем" 12+ 00:50 X/ф "Забудьте слово "Смерть" 12+ 02:10 X/ф "Пядь земли" 12+ 03:30 Х/ф "Это было в разведке" 12+

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 08:25, 10:35 T/c "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16-14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 16:43 Загранью 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Дельфин" 16+ 22:10, 00:00 Т/с "Стая" 16+ 00:50 "Поздняков" 16+ 01:05 "Мы и наука. Наука и мы" 12+ 02:00 X/ф "Болевой порог" 16+ 03:20 T/с "Ленинград 46" 16+

#### **PEH-TV**

05:00, 18:00, 02:25 "Самые шокируюшие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Ново-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, 23:30 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные исто-

15:00 "Неизвестная история" 16+ 17:00, 03:10 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Телохранитель киллера" 18+ 22:15, 22:45 "Смотреть всем!" 16+ 00:30 Х/ф "Стукач" 18+

#### МИР

05:00, 02:50 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины стремя детьми в условиях кризиса" 12+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Ново-

сти 12+ 06:15 "Сделано в Содружестве" 12+ 06:25 "Наше кино. История большой любви" 16+ 06:50 X/ф "Не бойся, я с тобой" 12+

10:10, 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 11:05, 14:10 "Дела судебные. Битва за

будущее" 16+ 12:00, 15:05 "Дела судебные. Новые

истории" 16+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздо-

18:50 "Играв кино" 16+ 22:30 Х/ф "Волшебная лампа Аладди

00:15 "Наше кино. История большой любви. К 90-летию Алексея Леонова" 16+ 01:20 X/ф "Веселые ребята" 0+

#### КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Тридцатые 12+ 07:05 "Легенды мирового кино" 12+ 07:35, 15:25 Д/ф "Честь мундира" 12+ 08:20 "Почерк эпохи. Юрий Олеша. Ни слова фальши" 12+ 08:50, 22:20 Х/ф "Сослуживцы" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:15, 00:45 XX век. "Песни Марка Фрадкина" 12+ 12:45 Новости. Подробно. Театр 12+ 13:00 К 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина, Пушкины, Григорий Пушкин 12+ 13:25 Д/с "Забытое ремесло. Ловец пиявок" 12+

13:40, 14:00, 14:20, 23:45, 00:05, 00:25 Т/с "Порус" 16+ 14:45 Игра в бисер. Борис Пастернак

'Август" 12+ 16:05 "2 Верник 2" 12+ 17:15 Пряничный домик. "Гуслицкий

17:45 Неделя камерной музыки 12+ 18:45 Острова. Иван Бортник 12+

19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 "Семинар. Инновации консерва-

тора А.Н. Островского" 12+ 20:50 "Спокой ной ночи, малыши!" 12+ 21:05 К 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина. Пушкины. Наталья фон

Меренберг 12+ 21:35 Энигма. Фиорелла Соларес 12+ 01:40 Д/ф "Таганрог. Дворец Алфера-

02:05 Д/ф "Илья Березин. Катализатор удачи" 12+

#### ПЯТНИЦА 31 мая

### 1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 10:55, 12:15, 17:00 "Информационный канал" 16+ 17:10 "Давай поженимся!" 16+ 18:05 "Мужское / Женское" 16+ 18:40 "Человек и закон" 16+ 19:45 "Поле чудес" 16+ 21:00 Время 12+ 21:45 Х/ф "Я делаю шаг" 6+ 23:55 Д/ф "Алексей Леонов. По самому краю" 12+

00:55 Подкаст. Лаб "Жизнь замечатель ных" 16+ 01:40 Подкаст. Лаб "20 лет спустя" 16+ 02:25 Подкаст. Лаб "Легкие деньги" 16+ 03:10 Подкаст. Лаб "Мелодии моей

жизни" 16+ 03:55 Подкаст. Лаб "Собрались с мыслями" 16+

04:40 Подкаст. Лаб "Баден-Баден" 16+ 05:25 Подкаст. Лаб "Креативные индустрии" 16+

#### РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+ 09:00, 14:30, 21:15 Вести. Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+ 11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+

14:55 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+ 16:30 "Прямой эфир" 16+ 21:30 "Поймай меня, если сможешь" 12+

23:35 "Истории Большой Страны" 12+ 00:35 Х/ф "Не уходи" 12+ 04:00 Т/с "Версия" 16+

#### СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+ 06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+ 08:00 "Поехали с нами!" 16+ 09:00 X/ф "Случайный муж" 16+ 10:45 "Уральские пельмени. Смехbook"

12:00 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 00:00 "Импровизаторы" 16+ 01:00 "Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком" 18+ 02:00 X/ф "Мой парень - псих" 18+

03:50 Т/с "Последний из Магикян" 12+ 05:00 "6 кадров" 16+ 05:10 Мультфильмы 16+

#### **МАТЧ**

13:00 "Лучшие из лучших" 12+ 13:30 "Формула-1, Гаснут огни" 12+ 14:00, 17:00, 20:35, 10:55 Новости 12+ 14:05, 05:00 Все на Матч! 12+ 17:05 "Небесная грация" 0+ 17:25 Автоспорт. Российская Дрифт серия. "Гран-при 2024" 6+ 18:30 "ЕВРО-2024. Обратный отсчёт"

--19:35 Футбол. Лига чемпионов. Дорога к финалу 6+ 20:40 "Есть тема!" 16+

21:55 Художественная гимнастика. Альфа-Банк. Кубок сильнейших 6+ 00:00 Смешанные единоборства. АСА. Дави Рамос против Али Абдулхаликова 16+

03:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал 6+ 06:00 Смешанные единоборства. UFC.

Ислам Махачев. Лучшее 16+ 07:25 Гандбол, SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. 1/2 финала. "Виктор" (Россия) - "Чеховские медведи" (Россия) 6+ 08:55 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 5 0+

11:00 Бокс. Bare Knuck1e FC. Киган Вандермеер против Сойера Депи 16+

#### ДОМАШНИЙ

06:30 "По делам несовершеннолетних" 16+

07:10 "Давай разведёмся!" 16+ 08:10 "Тест на отцовство" 16+ 10:30, 23:25 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:45, 00:45 Д/с "Порча" 16+

12:55, 01:45 Д/с "Знахарка" 16+ 13:30,02:10Д/с "Верну любимого" 16+ 14:05, 02:40 Д/с "Голоса ушедших душ"

14:40 Х/ф "Блондинка и брюнетка" 16+ 19:00 Х/ф "Ателье счастья" 16+ 03:05 "6 кадров" 16+ 03:25 X/ф "Мелодия любви" 16+

#### ЗВЕЗДА

06:35 Т/с "Точка взрыва" 16+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новостидня 16+ 09:20 "Ишу своих" 12+ 10:10 Специальный репортаж 16+ 10:25 "По горячим следам" 16+ 10:45 Д/ф "Анатомия предательства контрразведка против Польши" 16+ 11:25, 13:25 Х/ф "Крутой" 16+ 14:00, 15:05, 17:15 Т/с "Участок лейте нанта Качуры. Сетевая угроза" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 19:40 Д/с "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 20:30 Д/с "Война миров" 16+ 21:20 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+ 22:00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+ 23:30 "Музыка+" 12+

06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегод: 08:25, 10:35 T/c "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16-14:00 "Место встречи" 16+ 16:50 "ДНК" 16+ 17:55 "Жди меня" 12+ 20:00 Т/с "Дельфин" 16+ 22:10 Т/с "Стая" 16+ 00:00 "Своя правда" 16+ 02:05 "Квартирный вопрос" 0+

03:00 Т/с "Ленинград 46" 16+

00:55 Х/ф "Солярис" 12+

03:40 X/ф "Забудьте слово "Смерть" 12+ 05:00 Д/с "Хроника Победы" 16+

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

#### PEH-TV

05:00, 18:00, 03:10 "Самые шокируюшие 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, 15:00 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 исто-

или 10+ 17:00 "Главные тайны мира" 16+ 20:00 Х/ф "Звериная ярость" 16+ 21:55 Х/ф "Лулу и Бриггс" 12+ 23:50 Х/ф "Клык" 18+ 01:45 Х/ф "Убить Гюнтера" 18+

#### МИР

05:00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины стремя детьми в условиях кризиса" 12-06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Ново-

06:15 "[He] Фантастика" 12+ 06:25, 10:10, 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 08:05, 11:05, 14:10 "Дела судебные Битва за будущее" 16+ 09:00, 12:00, 15:05 "Дела судебные Новые истории" 16+

13:15 "Мировое соглашение" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 18:50 "Миллион за 5 минут" 16+

19:30 X/ф "Танцор диско" 12+ 22:35 X/ф "Дайте жалобную книгу" 0+ 00:30 X/ф "Опасно для жизни" 12+ 02:10 "Наше кино. История большой любви" 16+ 03:40 X/ф "Первая перчатка" 0+

#### КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Сороковые 12+ 07:05 "Легенды мирового кино" 12+ 07:35, 15:25 Д/ф "Молодинская битва Забытый подвиг" 12+ 08:20 "Почерк эпохи. Сергей Образцов

08:50 X/ф "Сослуживцы" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:55 Новости культуры 12+

10:20 Х/ф "Нашествие" 12+ 12:00 Д/ф "Краснодар. Особняк Василия Рубежанского" 12+ 13:00 К 225-летию со дня рождения А.С.

Пушкина. Пушкины. Наталья фон Меренберг 12+ 13:25 Д/с "Забытое ремесло. Дворец-

13:40, 14:00, 14:20 Т/с "Порус" 16+ 14:45 Власть факта. "Древний Рим: от республики к империи" 12+ 16:15 "Энигма. Фиорелла Соларес" 12+ 17:15 Письма из провинции. Новоси бирский Академгородок 12+ 17:45 Неделя камерной музыки 12+

18:30 Д/с "Забытое ремесло. Прасол" 12+ 18:45 Острова. Михаил Пуговкин 12+ 19:45, 01:55 Искатели. "Похищение шедевра" 12+ 20:30 Д/с "Первые в мире. Алексей

Леонов" 12+ 20:45 Алексей Леонов. Линия жизни 12+ 21:50 Х/ф "Храни меня, мой талисман" 12+ 23:00 "2 Верник 2" 12+ 00:10 Х/ф "Мать Иоанна от ангелов" 16+ 02:40 М/ф для взрослых "Парадоксы в

стиле рок", "Великолепный Гоша" 12+

СУББОТА 1 июня

#### 1-Й КАНАЛ

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+ 08:35 "Умницы и умники" 12+ 09:45 "Слово пастыря" 0+ 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+ 10:15 Д/ф "Сергей Супонев. Герой моего детства" 12+ 11:10 "Наше всё" 12+ 12:15 Х/ф "Старик Хоттабыч" 0+ 13:55 Х/ф "Королевство кривых зеркал"

15:25 X/ф "Внимание, черепаха!" 0+ 17:05, 18:20 Концерт "Прекрасное далёко" 0+ 19:15 "Лучше всех!" 0+

21:00 Время 12+ 21:35 "Сегодня вечером" 16+ 23:00 Х/ф "Утраченные иллюзии" 18+ 01:50 Подкаст. Лаб "Обязательно к прочтению" 16+

02:35 Подкаст. Лаб "Космические истории" 16+

03:20 Подкаст. Лаб "Психика" 16+ 04:05 Подкаст. Лаб "Все хотят летать" 16+ 04:50 Подкаст. Лаб "Неформат" 16+ 05:25 Подкаст. Лаб "Свидетели Эйзенштейна" 16+

#### РОССИЯ-ПТР

05:00 "Утро России. Суббота" 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 кодному" 12+ 11:00, 17:00, 20:00 Вести 12+ 12:00 Ко Дню защиты детей. Фестиваль детской художественной гимнастики "Алина" 12+ 13:00 Большой концерт ко Дню защиты детей 12+

14:50 "Измайловский парк"т 16+ 17:50 "Привет, Андрей!" 12+ 21:00 Х/ф "Не разбей моё сердце" 16+ 00:40 Х/ф "Роман с прошлым" 12+ 04:05 Х/ф "Там, где есть счастье для

#### стс-восход

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+ 07:00 М/с "Три кота" 0+ 07:20 М/с "Детектив Финник" 0+ 08:00, 09:00 "ПроСТО кухня" 12+ 10:00 "Поехали с нами!" 16+ 11:00 "Суперниндзя. Дети" 12+ 13:40 Шоу "Уральских пельменей" 16+ 21:00 Х/ф "14+. Продолжение" 12+ 23:40 Х/ф "Дикая" 16+ 01:50 Т/с "Последний из Магикян" 12+ 04:55 "6 кадров" 16+ 05:10 Мультфильмы 0+

#### МАТЧ

13:00 Бокс. Bare Knuck1e FC. Киган Вандермеер против Сойера Депи 16+ 14:00. 17:00 Новости 12+ 14:05, 18:25, 00:00, 03:00, 07:25 Bce на

Mary! 12+ 17:05 М/с "Команда МАТЧ" 0+ 17:25 Футбол. Лига чемпионов. Дорога к финалу 6+

19:00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Нижегородское кольцо". SMP TCR 6+ 19:55 Мини-футбол. Чемпионат России.

ПАРИ-Суперлига. 1/2 финала 0+ 21:45,00:45 Футбол. Переходные мат-

04:10 Футбол. Лига чемпионов. Финал. "Реал" (Мадрид, Испания) 6+

08:25 "Формула-1. Гаснут огни" 12+ 08:55 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Нижегородское кольцо". SMP GT4 6+

09:55 Футбол. Чемпионат Бразилии. "Гремио" - "Ботафого" 6+ 12:00 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев против Дастина Порье

#### ДОМАШНИЙ

06:30 Д/ф "Чайка на орбите" 16+ 07:25, 03:25 X/ф "Про любоff" 16+ 09:45 Т/с "Вербное воскресенье" 16+ 19:00 Т/с "Великолепный век" 12+ 23:45 Х/ф "Идеальная жена" 16+ 03:15 "6 кадров" 16+ 05:15 X/ф "Карнавал" 6

#### **ЗВЕЗДА**

ца из Артека" 12+ 06:05 X/ф "Юнга Северного флота" 12+ 07:55 "Морской бой" 6+ 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15 Гала-концерт финала национального проекта "Родники. Дети" 6+ 11:10 "Мужики" 16+ 11:40 "СССР. Знак качества" 12+ 12:30 "Не факт!" 12+ 13:15 "Легенды науки" 12+ 14:00 "Главный день. Мария Цуканова. Шаг в бессмертие" 16+ 14:50 "Время героев" 16+ 15:10, 02:15 X/ф "Случай в квадрате 36-80" 16+ 16:55 Х/ф "Неслужебное задание" 16+ 19:25 Х/ф "Взрыв на рассвете" 16+ 21:15 Всероссийский вокальный кон курс "Звезда-2024" 6+ 22:50 Х/ф "Крутой" 16+ 00:50 X/ф "Контрабанда" 12+ 03:30 X/ф "На пути в Берлин" 12+ 04:55 Д/с "Хроника Победы" 16+

05:25 Д/ф "Маша Стенина. Разведчи-

06:20 "Жди меня" 12+ 07:20 "Смотр" 0+ 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+ 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 "Основано на реальных событиях" 16+ 15:00 "Своя игра" 0+ 16:20 "ЧП. Расследование" 16+ 17:00 "Следствие вели..." 16+ 19:00 "Центральное телевидение" 16+ 20:20 "Ты не поверишь!" 16+ 21:20 "Секрет на миллион" 16+ 23:30 "Международная пилорама" 18+ 00:20 "Захар Прилепин. Уроки русского" 12+ 01:00 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 16+

04:45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

#### PEH-TV

007:00 "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+ 17:00 Документальный спецпроект 16+ 18:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 19:00 "Добровэфире" 16+ 20:00 Х/ф "Вышка" 18+ 22:05 Х/ф "Во власти стихии" 16+ 00:00 X/ф "Торнадо" 16+

02:20 "Дачный ответ" 0+ 03:10 Т/с "Ленинград 46" 16+

05:00, 06:15, 09:05 Мультфильмы 6+ 06:00 "Всё, как у людей" 6-06:45 X/ф "Формула любви" 0+ 08:40 "Исторический детектив" 16+ 09:30 "ФазендаЛайф" 6+ 10:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 10:10 X/ф "Тайна железной двери" 0+ 11:45 X/ф "Там, на неведомых дорож 13:20 Х/ф "Волшебная лампа Аладди на" 6+ 15:00, 16:15 X/ф "Хождение за три

13.50, 10.13 уур холдегие за гри моря" 0+ 18:45 Х/ф "Зита и Гита" 12+ 21:55 Х/ф "Танцор диско" 12+ 00:50 Фестиваль Авторадио "Дискоте-ка 80-х" 12+

03:05 Х/ф "Музыкальная история" 0+ 04:20 "Наше кино. История большой любви" 16+

#### КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+ 07:05 М/ф "Как Львенок и Черепаха пели песню", "Кошкин дом" 12+ 07:45 Х/ф "Завтрак на траве" 12+ 10:00 Главные детские песни. Вселен ная детства 12+

11:00 Х/ф "Щедрое лето" 12+ 2:20 "Большие и маленькие. Лучше 13:15 Д/ф "Дорога к Пушкину. Евгений Дворжецкий и фильм "Сказка о рыбаке и рыбке" 12+ 13:35 "Рассказы из русской истории" 12+

15:05 Д/ф "Хозяйка Гнесинского дома Елена Гнесина" 12+ 15:55 К 150-летию Елены Гнесиной 12+ 17:35 Д/ф "Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён. Без сюрпризов не можете?!" 12+ 18:15 Х/ф "Добро пожаловать, или

Посторонним вход воспрещен" 12+ 19:30 Новости культуры 12+ 19:45 Д/с "Рассекреченная история Африка и мы" 12+ 20:10 Х/ф "Сирано. Успеть до премье ры" 16+ 22:00 "Агора" Ток-шоу 12+ 23:05 Х/ф "Агитбригада "Бей врага!" 12+ 01:10 Д/ф "Краснодар. Особняк Васи-

лия Рубежанского" 12+ 01:35 Искатели. "Золотые кони атамана Булавина" 12+ 02:25 М/ф для взрослых "Большой подземный бал", "Лев и Бык" 12+

### **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

2 июня

#### 1-Й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+ 06:10 Подкаст. Лаб "Жизнь замечательных" 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+ 14:30 Д/ф "Космическая одиссея Алексея Леонова" 12+ 15:25 Х/ф "Время первых" 6+

19:00 "Три аккорда" 16+ 21:00 Время 12+ 23:00 "Что? Где? Когда?" Летняя серия игр 16+ 00:10 Подкаст. Лаб "Спроси Суркову

00:55 Подкаст. Лаб "Баден-Баден" 16+ 01:40 Подкаст. Лаб "Психика" 16+ 02:25 Подкаст. Лаб "Кот Шрёдингера"

03:10 Подкаст. Лаб "20 лет спустя" 16+ 03:55 Подкаст. Лаб "Легкие деньги" 16+

#### РОССИЯ-ПТР

06:10, 01:05 X/ф "Шесть соток счастья"

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+ 12:00 "Большие перемены" 12+ 13:00 Х/ф "От любви до ненависти" 12+ 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, 05:50 "Ералаш" 0+ 07:00 М/с "Отель "У овечек" 0+ 07:15 "Уральские пельмени. Cmexbook" 08:00 "ПроСТО кухня" 12+

09:00 "Рогов в городе" 16+ 10:00 Шоу "Уральских пельменей" 16-11:00 Х/ф "Монстр-траки" 6+ 13:05 Х/ф "Волк и лев" 6+ 15:15 X/ф "Хоккейные папы" 6+ 18:00 "Суперниндзя. Дети" 12+ 21:00 Х/ф "Бегущий по лезвию 2049"

00:15 Х/ф "Между жизнью и смертью"

02:10 Т/с "Последний из Магикян" 12+ 04:55 "6 кадров" 16+ 05:10 Мультфильмы 0+

## МАТЧ

13:00, 03:45 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев против Дастина Порье 16+ 15:00, 17:00, 23:10, 10:55 Новости 12+ 15:05, 23:15, 06:00 Все на Матч! 12+ 17:05 Футбол. Лига чемпионов. Финал "Боруссия" (Дортмунд, Германия) "Реал" (Мадрид, Испания) 6+ 19:30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Нижегородское

кольцо". SMP GT4 6+ 20:30 Баскетбол. Единая лига ВТБ Финал 6+ 00:00 Футбол. FONBET Кубок России.

Суперфинал. "Балтика" (Калининградская область) - "Зенит" (Санкт-Петер-07:25 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Финал 6+ 08:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч

за 3-е место 6+ 11:00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Нижегородское кольцо". SMP TCR 6+ 12:00 Самбо. Кубок Президента РФ 16+

#### ДОМАШНИЙ

06:30 X/ф "Карнавал" 6+ 07:55 X/ф "Квартирантка" 16+ 09:55 "Пять ужинов" 16+ 10:10 Х/ф "Нам не жить друг без друra" 16+ 14:40 X/ф "Ателье счастья" 16+ 19:00 Т/с "Великолепный век" 12+

23:35 Х/ф "Скажи только слово" 12+

03:15 X/ф "Долгий свет маяка" 12+

03:10 "6 кадров" 16+

#### **ЗВЕЗДА**

TV НЕДЕЛЯ

05:25 Х/ф "Неслужебное задание" 16+ 07:15 X/ф "Взрыв на рассвете" 16+ 09:00 Новости недели 16+ 09:25 "Служу России" 12+

09:55 "Военная приемка" 12+

10:40 "Легенды армии с Александром Маршалом" 12+ 11:30 "Легенды госбезопасности. Генна-дий Зайцев. "Альфа" - моя судьба" 16+ 12:20 Д/с "Война миров" 16+ 13:10 "Код доступа" 12+ 14:00 "Улика из прошлого" 16+ 14:50 "Скрытые угрозы" 16+

15:40 Д/с "Секретные материалы" 16+ 16:30 Д/с "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 17:20 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+

18:00 Главное с Ольгой Беловой 16+ 19:40 Д/с "Легенды советского сыска" 16+ 21:20 "Галерея Звезд. Евгений Кочергин" 12+ 23:00 "Фетисов" Ток-шоу 12+

23:00 'Фетисов' 10к-шоу 12+ 23:50 Х/ф "Вторжение" 12+ 01:35 Х/ф "Юнга Северного флота" 12+ 03:05 Д/с "Хроника Победы" 16+ 03:30 Т/с "Участок лейтенанта Качуры. Сетевая угроза" 16+

#### HTB

04:45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 06:30 "Центральное телевидение" 16+ 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+ 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+ 14:05 "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 12+ 20:20 "ВИА Суперстар!" 16+ 23:30 "Звезды сошлись" 16+ 01:05 "Основано на реальных событи-

PEH-TV 07:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30 Новости 16+ 09:00 "Самая народная программа" 16+ 09:30 "Знаете ли вы, что?" 16+ 10:30 "Наука и техника" 16+ 11:30 "Легенды и мифы" 16+ 13:00 "Неизвестная история" 16+ 14:00 Х/ф "Легкие деньги" 16+ 15:40 X/ф "Взаперти" 18+ 17:20 X/ф "Хищники" 18+ 19:20 X/ф "Ограбление по-джентльменски" 18+ 21:00 Х/ф "Апгрейд" 18+ 23:00 "Итоговая программа" 16+

02:45 T/c "Агентство скрытых камер" 16+ 03:15 T/c "Ленинград 46" 16+

### МИР

05:00 "Наше кино. История большой любви" 16+ 05:30 X/ф "Опасно для жизни" 12+ 07:20 Х/ф "Тайна железной двери" 0+ 08:50 "Наше кино. Неувядающие. К 120-летию Татьяны Пельтцер" 16+ 09:25 "Точка на карте" 6+ 09:30 "ФазендаЛайф" 6+ 10:00, 16:00 Новости 12+ 10:10 Т/с "Легенды о Круге" 12+ 14:10, 16:15, 19:30 Т/с "Дело гастроно-Ma Nº1" 16+ 18:30, 00:00 "BMecte" 16+ 01:00 Х/ф "Дайте жалобную книгу" 0+ 02:30 Фестиваль Авторадио "Дискотека 80-х" 12+ 04:50 Х/ф "Василиса Прекрасная" 0+

#### КУЛЬТУРА

06:30 М/ф "Две сказки", "Приключения Буратино" 12+ 08:00 Д/с "Отцы и дети. Тереза Дуро-

08:30Х/ф "Хранименя, мойталисман" 12+ 09:40 Д/ф "Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён. Без сюрпризов не можете?!" 12+ 10:20 Х/ф "Добро пожаловать, или

Посторонним вход воспрещен" 12+ 11:30,01:20 Д/ф "Совы. Дети ночи" 12+ 12:25 Д/ф "Погружение. Персидские мотивы" 12+ 13:10 "Невский ковчег. Теория невозможного. Алексей Пахомов" 12+

13:35 Д/ф "Дорога к Пушкину. Юрий Яковлев и фильм "Борис Годунов" 12+ 13:50, 22:45 Д/ф "Жизнь и путешествия Миклухо-Маклая" 12+ 14:40, 23:30 Х/ф "Композитор Глинка" 12+ 16:30 "Картина мира" 12+

17:10 Д/с "Первые в мире. Алексей Леонов" 12+ 17:25 Динара Алиева. Вечер русского романса 12+

18:35 Д/ф "Неизвестный Николай Миллиоти" 12+ 19:30 Новости культуры 12+

20:25 X/ф "Завтрак на траве" 12+ 02:10 Искатели. "Тайна девушки с портрета" 12+

меценат.

29 апреля 1895 года скончался Иван Яковлевич Чурин. Пожалуй, самый известный во Владивостоке, Южно-Уссурийском крае и ДВ регионе купец-миллионщик и

Публикаций о нём немало — но все они акцентируют внимание не на его личности, а на беспрецедентных масштабах выстроенной им торговой империи (и здесь действительно есть о чём писать). Ну а мы же с привлечением максимально доступного числа источников постараемся восполнить этот пробел...

#### НАЧАЛО: связи дороже денег

Завязка истории — как в русской народной сказке. Жил да был купец, и было у него семеро сыновей. Старшие считались умными, а младший, последыш Иван, был за дурачка... Потому что когда отец скоропостижно скончался без завещания, то взрослые отпрыски поделили меж собой его солидное наследство. А Ване не досталось ни копейки. Вот и пришлось ему работать на братьев, которые и тратили время и душевную энергию на его воспитание, и прививали любовь к черновому труду, припахивая младшего в «пашенных, ремесленных и торговых делах».

В 1854 году 20-летний Иван решил оторваться от своих семейных и географических корней. Для чего подрядился нижним чином в экспедиционный отряд генерал-губернатора Восточной Сибири Николая Муравьёва, сплавлявшегося по Амуру с целью будущего разграничения территории между Россией и Китаем.

В этом долгом и трудном походе купеческий сын, присмотревшись к быту приграничных казаков и аборигенов, увидел, сколь многого, в том числе самого необходимого, не хватает им для сносного существования в этом диком краю. Товары в этих пенатах, конечно, были, их завозили маньчжурские торгаши, но делали это нерегулярно, никоим образом не согласовывая друг с другом ассортимент. И получалось так, что всегда были в продаже, например, гвозди и спички, зато перебои с поставками соли и сахара, круп и керосина, материи и табака. Решение, чем он будет заниматься в этой жизни, пришло к Ивану быстро. Конечно же, коммерцией!

Покинув отряд генерал-губернатора, вместе с друзьями (и будущими компаньонами) сделал в этом направлении первые шаги. Схема — знакомая нам по лихим девяностым — «купи-продай». Устроили торговую экспедицию в сторону Шилки, во время которой торговали с плотов; а назад, когда Амур уже замёрз, добирались на собачьих упряжках. Понятно, что в условиях отсутствия стартового капитала раскрутиться очень сложно.

И пути два: либо, рискнув, всё поставить на кон. Либо не спеша прокачать экономическую ситуацию на местах, выяснив, где и кому какой товар нужен, — и наладить необходимые деловые контакты; максимально удешевить затраты на логистику, создав на пути следования китайского ширпотреба в качестве «подхвата» небольшие собственные оптовые склады. При этом игнорировать риск, положившись на точный расчёт и прогноз, — то есть делать ровно то, что надо.

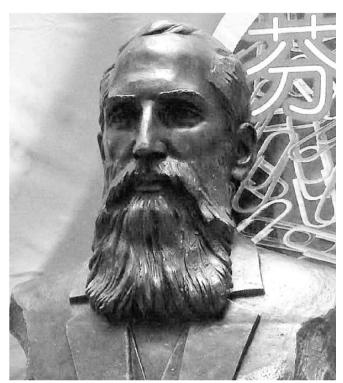
му, пользуясь ещё иркутскими связями, Иван Яковлевич приобретает оптом широкий ассортимент российских товаров на крупнейших ежегодных ярмарках, в Сибири и даже в Москве. И делает это на регулярной основе. В конце 1880-х годов выкупает у органиста лютеранской церкви Отто Рейна участок земли в самом центре Владивостока, где открывает магазин Торгового дома «Чурин и Ко». Один из первых на Дальнем Востоке универсам! Потем временам — вполне революционный

тит за создание и беспрецедентный взлёт собственной торговой империи, непомерно высока. За десятилетия непрерывной гонки за миллионами, сопровождаемой постоянным недосыпом и стрессом, быстро изнашивается организм и слабеет сердце... В 1892 году мэтр отходит от дел, оставляет бизнес на компаньонов и возвращается в Иркутск. Жертвует средства сирым и убогим, церковным приходам. Ко дню кончины успевает раздать почти всё, а последние полмиллиона рублей по

Люди и судьбы.

# Надо делать то, что надо

Именно по этой схеме Иван Чурин создал крупнейшую в регионе торговую империю и вывел её за пределы Отечества



Бюст Чурина, установленный в одном из харбинских универмагов

大大林 会 記 、 Churin Food 、 CHURIN FOOD 我们的创造从1900年开始

Churin Food, современная торговая марка КНР

#### ИМПЕРИЯ: гонка за миллионами

Дела идут на удивление бодро. Расширяя масштабы торговли, Чурин и компаньоны основывают фирму. И понимают, что делать упор только на китайские товары, хотя и неплохого качества, — тупиковый путь. Поэто-



Торговый дом «И.Я.Чурин и Ко» во Владивостоке

переход к универсальной торговле. У Чурина можно найти буквально всё: мужскую, женскую и детскую обувь и одежду, продукты питания и алкоголь, товары для дома и семьи, стройматериалы, коньки, санки и велосипеды, косметику и парфюмерию, писчебумажные принадлежности и пишущие машинки, картины и вазы, мебель, драгоценности и бижутерию. Владивостокское здание чуринского универмага похоже на дворец, уступая по роскоши только аналогичному магазину фирмы «Кунст и Альберс». Формально они, конечно, конкуренты, но именно это обстоятельство помогает жителям города и региона выбирать товары ценой подешевле!

Чурин зарабатывает свой первый миллион и активно расширяет объёмы и географию деятельности. Сначала открываются торговые филиалы в крае: Никольске, Черниговке, Имане. Затем в регионе: Хабаровске, Петропавловске, Николаевске, Благовещенске, Сретенске и даже родном Иркутске. А позже, уже включив приграничные районы Китая в зону своих торговых интересов, купец скупает там недвижимость, строит собственные административные здания, склады и пристани. Смысл? Не только вложиться в логистику, максимально удешевив её в перспективе (что тоже неплохо). Но только именно в Поднебесной Чурин продаёт около половины своих (понятно, что не китайских) товаров! У его фирмы в сорока (!) городах и уездах сопредельного Китая собственные универсальные магазины, предприятия по производству красок и лаков, табака, спиртных напитков и парфюмерных изделий, одежды и головных убооов, а также мастерские, мыловаренныи, уксусный, и кожевенный заводы, технические отделы, торгующие по каталогам автомобилями и сельскохозяйственной техникой.

Конечно, вполне уместно было бы залепить эту главку ещё большим числом восклицательных знаков. Ведь чуринский бизнес — и даже с позиций сегодняшнего дня — ведётся по максимально эффективным схемам и опутывает, словно спрут, весь ДВ регион, в том числе Сахалин и Камчатку, добираясь даже до Чукотки. Заработанные деньги купец щедро жертвует на просветительские и благотворительные цели, нередко — на богоугодные заведения для детей-сирот. Потому что хоть он и счастлив в браке, но собственных детей у супругов Чуриных нет...

Однако цена, которую Иван Яковлевич пла-

завещанию оставляет городскому сиротскому дому. В последний путь со всеми почестями купца и мецената провожает весь город. А после отпевания в Харлампиевской церкви его хоронят там же, у её ограды...

#### ФИНАЛ: будет ещё нескоро!

Конечно, без информации, хотя бы краткой, о судьбе империи Чурина после его кончины нам всё ж не обойтись. В 80-е годы XIX века эта торговая марка станет известной и в России, и за рубежом, где её будут продвигать представители фирмы. При этом основными конкурентами чуринцев всегда будут немцы из фирмы «Кунст и Альбертс». В 1917 году, ещё до победы Октябрьской революции, оборот Торгового дома Чурина достигнет 35 миллионов рублей. Большевики национализируют все активы и недвижимость компаньонов Чурина — всё, до чего дотянутся их загребущие руки. Но это — в Советской России. А вот за рубежом, в Харбине, чуринская фирма, сохранив название, продолжит процветать! Цитата из журнала «Харбинская старина» за 1936 год: «Фирма II. Я. Чурина и Ко является одним из самых крупных торгово-промышленных предприятий Маньчжоу-Го. ...Фабрики: колбасная, красок, лаков, чаеразвесочная, водочный завод, портняжная мастерская готового платья, большие склады русских и иностранных вин с собственным розливом в своих подвалах, механические и столярные мастерские, отделения автомобилей и сельскохозяйственных машин. Весь аппарат предприятия — свыше 900 служащих и рабочих». Памятуя об искреннем и щедром отце-основателе, преемники Чурина устроят в Харбине бесплатную столовую для нуждающихся русских эмигрантов. В 1941 году, после военной экспансии японцев в Китай, новые временные хозяева реквизируют чуринскую собственность, но, не будучи дураками, сохранят её название. Так же поступят в 1953 году и китайские власти, когда вернут фирму обратно.

Китайцы уважают традиции и знают толк в торговле. Под маркой «Чурин» в Харбине до сих пор реализуются популярные продукты, изготавливаемые по старинным российским рецептам: хлеб, выпечка, колбасы, а на упаковке чуринского печенья, выпускаемого с 1900 года, и поныне красуется усатый русский повар. Фирме более ста лет, но до финала ей далеко, и просуществует она, похоже, как минимум ещё столько же.

А что же сам Чурин? Спустя десятилетия пришедшие к власти коммунисты разграбят Харлампиевскую церковь, а могилу Ивана Яковлевича, не удосужившись перезахоронить его прах, просто сравняют с землёй.

Нет её и поныне.

Геннадий ОБУХОВ. «Дальневосточные ведомости».

# Долежать до грыжи. Почему болит спина?

осле 35—40 лет грыжи и боль в спине бывают практически у каждого. Надо ли их лечить? Рассказывает врачневролог Клиники лечения боли московской городской клинической больницы им. Виноградова Пётр Соков.

Грыжи и протрузии — естественный процесс старения организма. И в большинстве случаев они не требуют сложного, а иногда и никакого лечения. Протрузии — это выпячивание студенистого ядра, которое как прокладка располагается между соседними позвонковыми дисками. Когда оболочка ядра разрывается, возникает грыжа. Но далеко не всегда это сопровождается болью. Зато болеть могут связки, мышцы, хрящи, кости. Большинство людей живут с грыжами, которые их вообще никак не беспокоят либо проходят, как боль в пояснице.

#### Пластырь, массаж или таблетки

Поэтому, если заболела спина, нужно первым делом уменьшить физические нагрузки, которые могли это вызвать. Для облегчения боли можно использовать кремы с нестероидными противовоспалительными средствами, специальные эластичные пластыри, которые наклеиваются на область боли (кинезиотейпирование).

Если грыжа располагается в том месте, где выходит нерв, и достаточно сильно его прижимает, сильная боль в пояснице может распространяться на всю ногу — от бедра до пятки. Как правило, никакой опасности это для жизни и здоровья не несёт, а помочь могут те же самые простые средства: снижение нагрузки, покой, обезболивающие. Если болевой синдром не проходит, невролог может назначить более серьёзные препараты, в том числе миорелаксанты, витаминные комплексы в комбинации с другими лекарствами, антиконвульсанты (или противоэпилептические) и препараты из группы антидепрессантов.

Достаточно новое направление лечения



сильной боли в спине — интервенционные методы. На Западе они применяются давно, в России только начали развиваться. Их суть в том, что на конкретную область боли воздействуют малыми дозами лекарственных препаратов — это своего рода «снайперский» укол. Плюс в том, что воздействие местное, на очаг проблемы, а не на весь организм.

При болях в спине полезна физиотерапия — электромагнитные, электрические и другие воздействия, массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия.

#### Резать или нет?

Операция требуется только в том случае, когда грыжа приводит к нарушению мочеиспускания в виде недержания или, наоборот, задержки мочи, потере функции конечности (висит стопа), в ноге нарушается чувствительность. Такие осложнения не зависят от размера грыжи. У одного пациента грыжа в 2 мм может приводить к парезу (слабость мышц и ограничение движений) стопы. У другого пациента образование в 6–7 мм будет протекать бессимптомно и не вызывать болевых ощущений. А грыжу обнаружат случайно на МРТ. Не исключены ситуации, когда протрузии бывают более опасны, чем грыжи.

В последнее время всё больше пациентов страдают от боли в шее, связанной с дегене-

ративно-дистрофическими изменениями в шейной области позвоночника. Причина — использование гаджетов, особенно в лежачем положении (когда мы по вечерам лежим и смотрим в смартфоны) либо сидя и скрючившись над экраном. Патологии межпозвонковых дисков в области шеи более опасны. В таких ситуациях надо разбираться более детально. Но подход остаётся таким же, как при боли в спине: медикаменты, облегчающие боль, в случае слабости и онемения в руке — назначение МРТ, чтобы определить патологию и назначить лечение более точно.

#### Кому турник опасен

Однако нужно подчеркнуть, что таблетки, физиотерапия, операции, блокады — это воздействие на симптомы, а не на устранение причины боли. Потому что причина — это сидячий образ жизни, недостаточная физическая активность. Поэтому какой бы метод лечения ни помог, после него должна быть реабилитация в виде лечебной физкультуры. Нужно восстановить правильные движения позвоночника, чтобы боль не повторилась. Помогут плавание (лучше на спине либо на животе, но спортивным методом, погружая голову в воду, что позволяет задей&ствовать глубокие мышцы) и самый простой комплекс упражнений, так называемая школьная гим-

настика. Если ничего не беспокоит, то общеукрепляющая зарядка станет отличным способом сохранения подвижности позвоночника и профилактики болей в спине.

А вот висеть на турнике, чтобы лечить грыжу, как считалось раньше, не только не полезно, но и опасно. Когда мышцы растягиваются насильно, то после такого воздействия могут дать спазм. И бывают ситуации, когда пациент попадает к неврологам или даже на стол к хирургу после того, как попытался боль в спине самостоятельно вылечить, повисев на турнике, подёргавшись и стараясь разомкнуть сжатые позвонки. Существуют техники мягкого вытяжения, в частности в воде. Но это должно выполняться под контролем специалиста.

#### MPT — развод на деньги?

В большинстве случаев боль в спине не требует визуализации — МРТ, КТ, рентгеновского исследования. И только если обычная медикаментозная терапия и коррекция образа жизни в виде обучения правильной физической активности не приносят облегчения, пациент может направляться на МРТ или другие более детальные исследования. В некоторых ситуациях может быть назначен анализ крови для исключения воспалений или патологии, связанной с почками, если болит в области почек.

Почему не нужно спешить с MPT? Во-первых, исследование дорогостоящее. Во-вторых, сделав MPT и увидев грыжу, протрузию, врач может неправильно интерпретировать причину боли и начать лечить «картинку MPT», а не пациента. Хуже ситуация, когда врач имеет коммерческий интерес, заинтересован запугать пациента, вынудить его лечить более серьёзную патологию, которая будет требовать больше вложений в лечение, больше анализов, исследований. Поэтому, если беспокоит боль в спине и вам сразу начинают предлагать дорогостоящие услуги, дополнительные сложные обследования, операции, всегда есть смысл получить второе мнение специалиста.

# Каждый день наш позвоночник испытывает колоссальные нагрузки, и мы сами часто помогаем ему устать еще больше. Что и как именно делать для улучшения осанки и укрепления спины, рассказывает врач-остеопат Владимир Животов.

Что ты носишь? Наши стопы — «трудоголики», которые несут нагрузку всего тела. И как настоящие «трудоголики» они испытывают сильное напряжение. А поскольку тело — единая система, мы не можем говорить о здоровье позвоночника и не обращать внимания на состояние стоп, поэтому очень важно, чтобы обувь была удобной и натуральной. Каблук не должен быть слишком твердым, ведь его задача — амортизировать и тем самым смягчать нагрузку. Идеальная высота каблука — не выше 6 см, а разница между пяткой и носком должна составлять не менее 2 см.

Советую отказаться от кедов, балеток, вьетнамок, шлепанцев и уггов! Обувь на шпильках — только по особым случаям, но никак не для повседневной носки.

Отдельно стоить сказать про ортопедическую обувь и стельки, которые носят при плоскостопии. Дело в том, что подобный дефект не формируется только в области стоп. Это результат искривлений, которые затрагивают все тело человека и идут сверху вниз: от деформированных из-за травмы костей черепа, через все отделы позвоночника к голеням и стопам. Плоскостопие — это попытка тела подстроиться под искривления, возникшие из-за родовых или приобретенных травм, и перераспределить нагрузку с жизненно важ-

# Как мы сами наносим вред позвоночнику

ных отделов на стопы. Ортопедические стельки облегчают жизнь стопам (болевые ощущения и дискомфорт проходят), но нагрузка возвращается на верхние отделы — прежде всего, на поясничный отдел позвоночника — и может стать причиной возникновения межпозвонковых грыж.

**Как ты сидишь?** Все время контролировать осанку невозможно, это вне нашей власти. Но ваша прямая обязанность — следить за ней, хотя бы когда вы сидите за рабочим столом. Мы проводим много времени в этом положении: учимся или работаем. И ежедневно перегружаем и без того зачастую искривленный позвоночник неподходящими условиями. Яркий пример — когда мы сидим на стуле и облокачиваемся только ягодицами на сидение и спиной — на спинку стула, а нижнюю часть позвоночника (поясницу) оставляем провисать. Точно так же мы часто сидим в машине, в городском транспорте, в поездах, самолетах. Работая за компьютером, мы часто усугубляем это положение неправильным наклоном сидения, провисающей рукой с мышкой, сутулостью и т. д.

Как известно, в сидячем положении позвоночник испытывает более сильную нагрузку, чем в стоячем. А сидим мы зачастую больше, чем ходим. Помните об этом и по возможности создавайте себе разные виды активности, чтобы чередовать положения тела. Появилась свободная минутка? Встаньте и

#### Как правильно сидеть

Запомните: очень важно, чтобы монитор, телефон, книга были на уровне глаз и вам не пришлось наклонять голову, напрягая при этом шею. Спинка сидения стула должна быть немного наклонена вперед (приблизительно на 4 градуса), рука, которая работает с компьютерной мышкой, пусть полностью лежит на столе, включая локоть и запястье. Также обязательно отрегулируйте высоту стула, чтобы сидеть ровно и не сутулиться. Оптимально, если высота стола также будет регулироваться под вас.

сделайте элементарное упражнение на осанку. Исходное положение — стоя. Расставьте руки в стороны, держите их в горизонтальном положении параллельно полу, ладони смотрят вниз, локти немного согнуты. Разведите назад и как можно сильнее сведите лопатки. Представьте, что вам нужно расколоть ими грецкий орех. Теперь разверните ладони и выполните еще раз это же упражнение. Делайте его минимум раз в день до ощущения утомления мышц. Данное упражнение отлично укрепляет спину. Вы также можете усложнить задачу и добавить нагрузку за счет дополнительного веса. Возьмите в каждую руку гантели по 1 кг или по бутылке сводой по

0,5-1 л и выполните упражнение с нагрузкой.

Сколько ты двигаешься? Ходите как можно чаще. Минимум 10 000 шагов в день. Занимайтесь йогой, но только под руководством и контролем опытного инструктора. И, конечно, выполняйте физические упражнения. Даже в домашних условиях можно эффективно заниматься, если правильно подобрать комплекс и делать его постоянно. Этим вы окажете своему организму неоценимую услугу.

**Какты распределяешь нагрузку?** Дети, подростки и взрослые нередко носят рюкзаки. Причем на одном плече. Это негативно сказывается на позвоночнике. Нагрузка на обе половины тела должна быть симметричной. Поэтому носите рюкзаки только на обоих плечах и занимайтесь плаванием! Этот вид активности как раз и создает симметричную нагрузку и является одним из самых полезных. Также можно помочь своей спине различными упражнениями: сядьте на пол и скрестите ноги по-турецки. Сложите руки как «в молитве», но над головой, локти согнуты. Теперь заведите их как можно дальше за спину. При этом тяните назад сложенные кисти рук и локти, пытаясь свести лопатки. Выполните вращения кистями за головой сначала в одну сторону, потом — в другую. Затем медленно опустите их. Сделайте несколько подходов. Это простое упражнение улучшит осанку и хорошо укрепит мышцы спины.

По материалам «АиФ»

# Золотая Долина

# "Агентство Недвижимости Ключи"



ПОМОЩЬ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ:

•ПРОДАЖА•ПОКУПКА•АРЕНДА ОФОРМЛЕНИЕ СДЕЛОК-ИПОТЕКА

•СЕРТИФИКАТЫ•ОЦЕНКА

 МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

Работаем по Партизанскому району и 8-914-072-00-53 дипломированный специалист по недвижимости- Амосова Лариса Николаевна.

Наш адрес: Вл.- Александровское ул. Комсомольская д.87, на 2-этаже.



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

компания "ПРИМСТРОЙСЕРВИС"

## ЛЮБЫЕ ОКНА



**ИЗГОТОВЛЕНИЕ** ОБСЛУЖИВАНИЕ ГИБКАЯ СИСТЕМА

СКИДОК!

с.Владимиро-Александровское, ул.Лазо, 42 б

(8 4236) 609-365, (8 4236) 608-313.

# ПРОДАМ

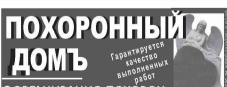
ДРОВА дубовые, колотые. Машина 3 куб.м. – 14 тыс. руб

T.: 89146950151

ПИЛОРАМА в с. Перетино РЕАЛИЗУЕТ ПИЛОМАТЕРИАЛЫ: доска, брус.

T.: 89149642201

РЕКЛАМАВ ГАЗЕТЕ 8 42365 21-8-51



ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН ●ВЕНКИ ●ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ различных расцветок ФОГРАДКИ ФОТСЫПКА

с.Вл.-Александровское,ул.Комсомольская,25 (с торца).

T.: 22-5-66, 8-914-720-71-49,

г.Находка, ул.Ленинская, 2а (ост. «Ленинская», за ж/д)

T.:60-8241,60-2968

# •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 mm.

ПЕРЕВОЗКА КОНТЕЙНЕРОВ

8-924-258-70-79

#### ПРИГЛАШАЕМ В МАГАЗИН

хозяйственных товаров для ДОМА и ОГОРОДА. ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ДОМАШНЯЯ УТВАРЬ, САДОВО-ОГОРОДНЫЙ ИНВЕНТАРЬИ ДРУГИЕ ТОВАРЫ. А также СЕМЕНА огородных культур китайского производства.

ГРАФИК РАБОТЫ:

понедельник- пятница с 9 до 18 час, суббота - с 10 до 17 час, воскресенье - с 10 до 15 час.

с.Владимиро-Александровское, УНИВЕРМАГ, 2 этаж

# ОТКАЧКА СЕПТИКА УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ T.:89841552340 🖦

# ПИЛО РАМА 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

<u>ВРЕМЯ РАБОТЫ:</u> с 9.00 до 18.00, без обеда суббота с 9.00 до 15.00; ВЫХОДНОЙ - ВОСКРЕСЕНЬЕ

Проконсультируем по вопросам оформления ипотеки в банке и поможем оформить заявку у нас в офисе на сайте банка онлайн!



Являемся официальными партнерами банков - "Сбербанк", "Примсоцбанк", "ВТБ", "Совкомбанк", "Газпромбанк", «Росбанк»:

Ипотека без средств на первоначальный взнос!

- Использование средств Материнского капитала в качестве

Ипотека без подтверждения дохода!

- Подбор ипотечного кредита на более выгодных для Вас условиях! НЕДВИЖИМОСТИ - Льготная ипотека (в том числе для медицинских и педагогических работников).
- Тесное взаимодействие с ведущими адвокатами адвокатской конторы № 75

по вопросам недвижимости - по предварительной записи! Рассмотрим именно Вашу ситуацию, Ваши потребности и Ваши возможности!

- Мы профессионально подходим ко всем вопросам в сфере недвижимости!
   Бесплатное консультирование по любым вопросам купли-продажи недвижимости
- Осуществляем поиск покупателя для Вашей квартиры, дома, земельного участка, гаража, дачи с максимальной выгодой для Вас, с учетом аналитики рынка!

Мы находимся по адресу: г. Партизанск, ул. Ленинская, д. 18 ТД "Гермес", офис 12 (вход со двора). Встреча по предварительной договоренности (звонки, WhatsApp).

8(42363)6-00-90 8-994-001-88-95 8-924-255-09-30

# ПРОДАЁТСЯ МАГАЗИН 393кв.м.

- действующий, развитый, стабильный бизнес с 1995года, прод., пром. товары, аптеч ный пункт. Расположен в <u>с. Новолитовск</u>, 100м от краевой авто дороги Владивосток Находка, в 10 км от г. Находки.Хорошее месторасположение - река, море, тайга, сезонное преимущество, удобные подъездные пути, большая парковка. Вблизи не сколько сёл, деревень, дачных кооперативов, в которых нет торговых точек.

ПРОДАЁТСЯ и ДОМ – дом за магазином, 140кв.м., все услуги, участок 15сот, сад, много хвойных деревьев. Всё в частной собственности, на разных кадастрах.

T.:8 914 661 77 99

#### ПРОДАЕТСЯ ПОМЕЩЕНИЕ

(торговая площадь, магазин) 186 м.кв. Участок под магазином <u>1200 м.кв</u>. Бизнес: магазин «Автозапчасти». T.: 8-914-709-72-61: 8-914-708-63-96.

с.Золотая Долина, ул.Центральная, д.73 «Б»

Внимание правообладателей земельных участков, <u>находящихся на территории</u>

Партизанского муниципального округа Администрация Партизанского муниципального округа сообщает, что в соответ ствии с пунктом 2 Постановления Прави тельства Российской Федерации от 22 де-кабря 2010 года № 1087 «Об утверждении Положения об уничтожении растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, а также остатков их посевов» юридические и физические лица, являющиеся собственниками или пользователями земельных участков, на которых произрастают либо незаконно культивируются наркосодержащие растения, обязаны их уничтожить.

Уничтожение наркосодержащих растений а также остатков посевов, образующихся в процессе их культивирования, осуществляется любым технически доступным способом, исключающим возможность их незаконного оборота, с соблюдением требований в области охраны окружающей среды, санитарноэпидемиологического благополучия населения и пожарной безопасности.

## Массажный кабинет «АЛИСА»

- > Классичесский массаж лица
- >Общий массаж
- ▶Расслабляющий
- >Бразильский
- ▶Гигиенический
- >Детский
- » Массаж банками
- Антицеллюлитный
- > Массаж

по отдельным зонам » Точечно-рефлекторный массаж ступней

ЛЕЧЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА. В продаже

подарочные сертификаты.

Адрес: с.Вл-Александровское, ул. Комсомольская,25 (здание узла связи, 3 этаж)

T.: 89841550679

ООО «ДВ Транспортная компания безопасность» ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР СОТРУДНИКОВ ДЛЯ ОХРАНЫ МОРСКИХ ПОРТОВ в г. Находка, п. Врангель.

График сутки через трое. Достойная заработная плата. Система премирования, социальный пакет. Форменная одежда. Доставка из г. Находка транспортом предприятия. Иногородним возмещается 50% стоимости проезда до г.Находка.

Обращаться: г. Находка, ул. Береговая, д. 40 «В» (район ТМТ за железной дорогой). Телефоны: 8(4236)69-73-02, 8-924-000-5816

#### ПРОДАМ

\*МАГАЗИН в с.3-Долина по ул.Центральная T.: 89146916937 (5-2)

\*2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ в с.3-Долина T.:8149763674; 89143297814 (2-1)

\*СРОЧНО ДОМ по ул. ЗАВОДСКАЯ, 1 во Вл.-Александровском. Обращаться по указанному адресу.(3-1)

\*ДАЧУ во Владимиро-Александровском, 8 соток, скважина, свет. Обр. по телефону: 89146876694 (6-1)

\*КАПИТАЛЬНЫЙ ГАРАЖ.Т.:89241361571<sub>(2-1)</sub> \*ГАРАЖ металлический во ВЛ.-Алекс. T.:89147264719 (2-2)

#### **PA3HOE**

\*СНИМУ ЖИЛЬЕ в с. Вл-Алекс, Екатериновке, 3.Долине, Перетино. Т.: 89510083494

ВНИМАНИЕ! На полях ГК(Ф)Х Морозова Т.А. с.Фроловка Партизанского муниципального округа планируется применение пестицидов и удобрений с 1 апреля по 30 августа.

За более точной информацией обращаться в ГК(Ф)Х Морозова Т.А. по адресу: с.Фроловка, ул. Партизанская,41а или на сайте «Россель-

**ТИРАЖ 1400** 

Адрес редакции и издателя: 692962, Партизанский район, с.Владимиро-Александровское, ул.Комсомольская, 41.

И.О.главного редактора:О.А.ЦАРЕВА тел: (842365) 21-3-98

Отдел экономики: Отдел писем, спорта и культуры: 21-3-98 21-7-35

по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00 Дата выхода всвет 23 мая 2024 года Расчетный счет редакции 40702810650180121769 Дальневосточный банкСбербанка РФг. Хабаровска ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ

Газета отпечатана в типографии ООО "Реклама+ТВ

г.Находка, ул.Береговая, 56Д.Тел.: 62-38-74

Время подписания в печать 22.05.2024 г

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

только с разрешения редакции

<mark>Учредитель:</mark> Администрация Партизанского муниципального округа, Приморского края, с.Владимиро-Александровское, ул.Комсомольская, 45 А <u>Газета зарегистрирована</u> Приморским Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовы коммуникаций и охране культурного наследия 07 мая 2007 г. **Свидетельство** ПИ № ФС 19-0312. **Подписной индекс газеты** 53420