

Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

23 мая 2024 года,
ЧЕТВЕРГ
№ 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.

Прозвонит 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-



фото из архива редакции

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 пройдет 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»

Цифра номера

1 млн 450 тыс
рублей - на освещение
улиц деревни Васильевка
стр.2

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:

Шаг к мечте



стр.2

Песни, которые
учат побеждать



стр.3

Почему спина болит



стр. 7

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 помочь 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 «остаться 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 соцконт-



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 продолжают 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 преобразуют двор многоквартирного дома на улице Лесной, 18. Территорию асфальтируют, устанавливают 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 познавательно-развлекательной 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.

О работе 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 ошметинившимися 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 шофера»,

«Эх, Андрюша», «Солдаты в путь», «Катюша», «Марш защитников Москвы», «Казачи 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 стоим и помолчим... - мет-

роном 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 участникам «Битвы хоров» и сладкие призы всем хоровым коллективам.

Наталья МАНТУЛА,
специалист
МКУ «Управление образования»



Поздравляем!

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!

Александр СТЕПАНОВ
глава Партизанского
муниципального округа

«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

ПОНЕДЕЛЬНИК 27 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+

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+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+

МАТЧ

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+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:25 "Давай разведемся!" 16+
08:25 "Тест на отцовство" 16+

ЗВЕЗДА

05:15 Т/с "Участок лейтенанта Качуры. Иллюзия охоты" 16+
07:00 "Сегодня утром" 12+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

НТВ

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+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 03:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+

МИР

05:00 Т/с "Марьяна роща 2" 16+
05:10 "Наше кино. История большой любви" 16+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком...". Москва. Прошлый век. Нулевые 12+
07:05 "Легенды мирового кино" 12+

ВТОРНИК 28 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+

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+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:45 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+

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+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:50 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:10 "Давай разведемся!" 16+

ЗВЕЗДА

05:10, 12:30, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15, 03:30 Т/с "Джужльбарс" 16+

НТВ

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 04:05 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+

МИР

05:00, 06:25 Т/с "Марьяна роща" 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком...". Москва. Прошлый век. Десятые 12+
07:05 "Легенды мирового кино" 12+

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+

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+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+

МАТЧ

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

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:05 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:35, 05:15 "Давай разведемся!" 16+

ЗВЕЗДА

05:10 Т/с "Джужльбарс" 16+
07:00 "Сегодня утром" 12+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

НТВ

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+

МИР

05:00, 06:25, 10:10 Т/с "Марьяна роща 2" 16+
06:00 Д/ф "Пять стран - пять свобод" 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком...". Москва. Прошлый век. Двадцатые 12+
07:05 "Легенды мирового кино" 12+

ЧЕТВЕРГ 30 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+

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+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 Т/с "Папины дочки. Новые" 12+

МАТЧ

13:00, 21:55 "Лучшие из лучших" 12+
13:30 "Вид сверху" 12+
14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 02:20, 10:55 Новости 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:10 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:05, 05:20 "Давай разведемся!" 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+

НТВ

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+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+

МИР

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

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва. Прошлый век. Тридцатые 12+
07:05 "Легенды мирового кино" 12+
07:35, 15:25 Д/ф "Честь мундира" 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+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:30, 21:15 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 "Поехали с нами!" 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+

ДОМАШНИЙ

06:30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:10 "Давай разведемся!" 16+
08:10 "Тест на отцовство" 16+

ЗВЕЗДА

06:35 Т/с "Точка взрыва" 16+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новостидня 16+
09:20 "Ищу своих" 12+

НТВ

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 03:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+

МИР

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

МАТЧ

13:00 Бокс. Vase Knuck1e FC. Киган Вандермеер против Соiera Дели 16+

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+

СУББОТА

1 июня

1-й КАНАЛ

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+
08:35 "Умницы и умники" 12+
09:45 "Слово пастыря" 0+

РОССИЯ-ПТР

05:00 "Утро России. Суббота" 12+
08:00 Вести. Местное время 12+
08:20 Местное время. Суббота 12+

РЕН-TV

00:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
09:00 "Минтранс" 16+

МИР

05:00, 06:15, 09:05 Мультфильмы 6+
06:00 "Все, как у людей" 6+
06:45 Х/ф "Формула любви" 0+

МАТЧ

13:00 Бокс. Vase Knuck1e FC. Киган Вандермеер против Соiera Дели 16+

КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+
07:05 М/ф "Как Львенок и Черепашка пели песню", "Кощиный дом" 12+
07:45 Х/ф "Завтрак на траве" 12+

ЗВЕЗДА

05:25 Д/ф "Маша Стенина. Разведчица из Артека" 12+
06:05 Х/ф "Юнга Северного флота" 12+
07:55 "Морской бой" 6+

НТВ

04:45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:20 "Жди меня" 12+
07:20 "Смарт" 0+

РЕН-TV

00:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
09:00 "Минтранс" 16+

МИР

05:00, 06:15, 09:05 Мультфильмы 6+
06:00 "Все, как у людей" 6+
06:45 Х/ф "Формула любви" 0+

МАТЧ

13:00 Бокс. Vase Knuck1e FC. Киган Вандермеер против Соiera Дели 16+

КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+
07:05 М/ф "Как Львенок и Черепашка пели песню", "Кощиный дом" 12+
07:45 Х/ф "Завтрак на траве" 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 июня

1-й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+
06:10 Подкаст. Лаб "Жизнь замечательных" 16+

РОССИЯ-ПТР

06:10, 01:05 Х/ф "Шесть соток счастья" 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
07:00 М/с "Отец" "У овечек" 0+

МАТЧ

13:00, 03:45 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев против Дастина Порье 16+

КУЛЬТУРА

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

ЗВЕЗДА

05:25 Х/ф "Неслужбное задание" 16+
07:15 Х/ф "Взрыв на рассвете" 16+
09:00 Новости недели 16+

НТВ

04:45 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Центральное телевидение" 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+

РЕН-TV

07:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30 Новости 16+
09:00 "Самая народная программа" 16+

МИР

05:00 "Наше кино. История большой любви" 16+
05:30 Х/ф "Опасно для жизни" 12+

КУЛЬТУРА

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

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

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 торгошники, 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.

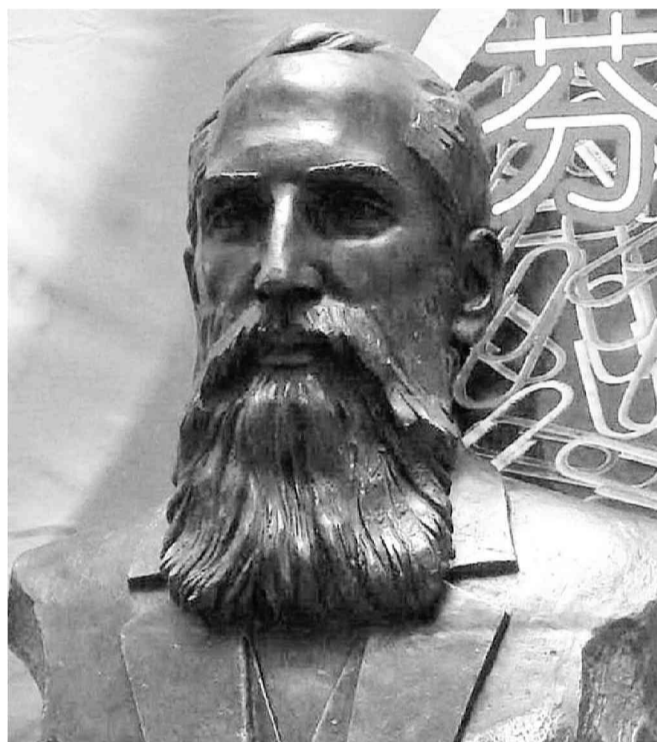
му, пользуясь ещё иркутскими связями, Иван Яковлевич приобретает оптом широкий ассортимент российских товаров на крупнейших ежегодных ярмарках, в Сибири и даже в Москве. И делает это на регулярной основе. В конце 1880-х годов выкупает у органиста лютеранской церкви Отто Рейна участок земли в самом центре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

тит за создание и беспрецедентный взлёт собственной торговой империи, непомерно высоко. 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 Чуринов создал крупнейшую в регионе торговую империю и вывел её за пределы Отечества



Бюст Чуринова, установленный в одном из харбинских универмагов



Churin Food, современная торговая марка КНР

ИМПЕРИЯ: гонка за миллионами

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

му, переход к универсальной торговле. У Чуринова 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 Альбертс». Формально они, конечно, конкуренты, но именно это обстоятельство помогает жителям города и региона выбирать товары ценной подешевле!

Чуринов 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, Сре́тенске 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 Чуринов 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 уборов, а также мастерские, мыловаренный, укусный, 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 Чуриновых 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 Чуринова после его кончины нам всё же 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 Чуринова достигнет 35 миллионов рублей. Большевики национализуют все активы и недвижимость компаньонов Чуринова — всё, до чего дотянутся их загребущие руки. Но это — в Советской России. А вот за рубежом, в Харбине, чуринская фирма, сохранив название, продолжает процветать! Цитата из журнала «Харбинская старина» за 1936 год: «Фирма И. Я. Чуринов 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». Памятью об искреннем и щедром отце-основателе, преемники Чуринов устроили 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, сохраняют 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 «Чуринов» 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 просуществовать она, похоже, как минимум ещё столько же.

А что же сам Чуринов? 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».



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

Долежать до грыжи. Почему болит спина?

После 35–40 лет грыжи и боль в спине бывают практически у каждого. Надо ли их лечить? Рассказывает врач-невролог 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 противосудорожные) 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 задействовать 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.

МРТ — 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 МРТ? Во-первых, исследование дорогостоящее. Во-вторых, сделав МРТ и увидев грыжу, протрузию, врач может неправильно интерпретировать причину боли и начать лечить «картинку МРТ», 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 ещё 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 кедров, балеток, вьетнамков, шлепанцев и уггов! Обувь на шпильках — только по особым случаям, но никак не для повседневной носки.

Отдельно стоит 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 голени 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 сиденье 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 с водой 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.

Как ты 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, пытайтесь 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»

"Агентство Недвижимости Ключи"



ПОМОЩЬ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ:
 •ПРОДАЖА•ПОКУПКА•АРЕНДА
 •ОФОРМЛЕНИЕ СДЕЛОК•ИПОТЕКА
 •СЕРТИФИКАТЫ•ОЦЕНКА
 •МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ
КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

8-914-333-22-06
8-914-072-00-53

Работаем по Партизанскому району и г.Находка. С Вами на связи - 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>

Свидетельство о гос. регистрации № 30625080690059 от 10.03.2006 г.

КОМПАНИЯ «ПРИМСТРОЙСЕРВИС»

ЛЮБЫЕ ОКНА



**НА ЛЮБОЙ ВКУС
 И РАЗМЕР**



ИЗГОТОВЛЕНИЕ
 ОБСЛУЖИВАНИЕ

**ГИБКАЯ СИСТЕМА
 СКИДОК!**

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

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

ПРОДАМ

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

Т.: 89146950151

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

Т.: 89149642201

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
 8 42365 21-8-51**

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

ПРОДАМ

УГОЛЬ каменный
 (Хакасия, Чегдомын)

ДРОВА колотые (дуб, береза). Про-
 гон бетонный 6 м., плиты перекрытия,
 кольца 0,5;1;1,2;1,5;2, крышки к ним. Га-
 зоблок. 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

ПРИГЛАШАЕМ В МАГАЗИН

хозяйственных товаров
 для ДОМА и ОГОРОДА.
**ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ДОМАШНЯЯ УТВАРЬ,
 САДОВО-ОГОРОДНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДРУГИЕ
 ТОВАРЫ.** А также **СЕМЕНА** огородных куль-
 тур китайского производства.

ГРАФИК РАБОТЫ:

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

с.Владими́ро-Александровское,
 УНИВЕРМАГ, 2 этаж

ОТКАЧКА СЕПТИКА УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ

Т.: 89841552340

ПИЛОРАМА РЕАЛИЗУЕМ:

пилосматериал в ассортименте, доску половую,
 вагонку, дранку, плитус, обналичку,
 штакетник, черенки, шканти, доску для забора,
 горбыль для забора, доску струганую
 ("шилевку"), блок-хаус (доска обшивочная
 "под бревно"), бревно оцилиндрованное,
 дрва, ("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

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 первоначального взноса!
 - Ипотека без подтверждения дохода!
 - Подбор ипотечного кредита на более выгодных для Вас условиях!
 - 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



393 кв.м.
 - действующий, развитый, стабильный биз-
 нес с 1995 года, прод., пром. товары, аптеч-
 ный пункт. Расположен в с. Новолитовск,
 100м от краевой авто дороги Владивосток-
 Находка, в 10 км от г. Находки. Хорошее
 месторасположение - река, море, тайга, се-
 зонное преимущество, удобные подъезд-
 ные пути, большая парковка. Вблизи не-
 сколько сёл, деревень, дачных кооперати-
 вов, в которых нет торговых точек.

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

Т.: 8 914 661 77 99

ПРОДАЕТСЯ ПОМЕЩЕНИЕ

(торговая площадь, магазин) **186 м.кв.**
 Участок под магазином **1200 м.кв.**
Бизнес: магазин «Автозапчасти».
Т.: 8-914-709-72-61; 8-914-708-63-96.
с.Золотая Долина, ул.Центральная, д.73 «Б»

Внимание правообладателей земельных участков, находящихся на территории

Партизанского муниципального округа
 Администрация Партизанского муницип-
 ального 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, со-
 держащих наркотические средства или
 психотропные вещества либо их прекурсор-
 ы, а также остатков их посевов» юриди-
 ческие и физические лица, являющиеся соб-
 ственниками или пользователями земель-
 ных участков, на которых произрастают либо
 незаконно культивируются наркосодержа-
 щие 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 обла-
 сти охраны окружающей среды, санитарно-
 эпидемиологического благополучия насе-
 ления и пожарной безопасности.

Массажный кабинет «АЛИСА»

- » Классический 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)
 Т.: 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 транспор-
 том предприятия. Инородным 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.З-Долина по ул.Центральная
Т.: 89146916937 (5-2)
- *2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ в с.З-Долина
Т.: 8149763674; 89143297814 (2-1)
- *СРОЧНО ДОМ по ул. ЗАВОДСКАЯ, 1 во Вл.-
 Александровском. Обращаться по указанно-
 му адресу. (5-1)
- *ДАЧУ во Владимиро-Александровс-
 ком, 8 соток, скважина, свет. Обр.
 по телефону: **89146876694** (6-1)
- *КАПИТАЛЬНЫЙ ГАРАЖ.Т.:89241361571 (2-1)
- *ГАРАЖ металлический во Вл.-Алекс.
Т.:89147264719 (2-2)

РАЗНОЕ

*СНИМУ ЖИЛЬЕ в с. Вл-Алекс, Екатериновке,
 З.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-
 хознадзор».**

Золотая Долина

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

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

Отдел рекламы и объявлений: 21-8-51
 Отдел экономики: 21-3-98
 Отдел писем, спорта и культуры: 21-7-35

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

Газета отпечатана в типографии ООО "Реклама-ТВ"
 г.Находка, ул.Береговая, 56Д. Тел.: 62-38-74.
16+ ТИРАЖ 1400
 Время подписания в печать 22.05.2024г.
 по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00.
 Дата выхода в свет 23 мая 2024 года
Расчетный счет редакции 40702810650180121769
 Дальневосточный банк Сбербанка РФ, г.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 корректировки 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.