

# Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

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

6 июня 2024 года,  
ЧЕТВЕРГ  
№ 39 (8679)  
Цена в розницу  
свободная

8 июня - День социального работника.

## Столько света, столько доброты

**У**же около семи лет жительница Сергеевки Ирина Клименок спешит на помощь своим подопечным, для которых эта обаятельная, общительная женщина порой является единственной связующей нитью с внешним миром.

Ирина Владимировна - социальный работник и уже по долгу службы порой самый близкий и родной человек для бабушек, старшие из которых уже разменяли восьмой десяток. Таких подшефных у нее девять. Каждый - со своим характером, настроением и проблемами. Порой людям в преклонном возрасте требуется не только помощь, они нуждаются в элементарном внимании, общении. У одних давно выросшие дети уехали из Сергеевки, а кому-то в сегодняшней стремительной жизни не хватает времени на ежедневное участие в жизни родителей. Поэтому старики нередко обращаются с волнениями и тревогами к социальным работникам.

Со многими подопечными Ирина была знакома еще с того времени, когда работала продавцом в местном магазине и уже тогда не могла пройти мимо чужой беды. Она и сейчас стремится сделать жизнь своих подопечных хоть немного лучше.

- Кто-то приболел, кому-то нужны продукты, дрова или воду принести, поря-



док в доме навести - тоже моя забота, - рассказывает Ирина Владимировна. - Да престарелому одинокому человеку порой просто нужно, чтобы его выслушали, посочувствовали, поддержали. Я люблю свою работу, потому что вижу, что хоть в чем-то могу помочь моим старичкам.

За труд и активную позицию в жизни родного села, его благоустройстве Светлана Владимировна не раз поощрялась благодарностями. А еще она любящая, заботливая жена и мама двоих сыновей.

Накануне профессионального праздника в редакцию пришло письмо от жителей Сергеевки Валентины Николаевны Аникиной и Сергея Андреевича Каминского «...Мы хотим выразить сердечную благодарность нашему социальному работнику Ирине Владимировне Клименок. Сергей Андреевич - инвалид без обеих ног, я - пенси-

онерка и мы не представляем, как бы решили свои повседневные проблемы без нашей добродушной и отзывчивой Ирины. Она никогда не отказывает в просьбах, во всем всегда помогает, очень добрая, жизнерадостная и нам не дает унывать!

*От всей души желаем ей долгих лет жизни, здоровья и семейного благополучия!».*

Такие добрые слова неравнодушному человеку.

-Я действительно люблю свою работу и стараюсь чем могу помочь своим старичкам, - поделилась Ирина Владимировна. - Хочется, чтобы в жизни подопечных было побольше счастливых и радостных дней. А коллегам желаю здоровья, терпения, оптимизма и успехов в непростом, но благородном труде. таком нужном людям, в жизни которых наступили непростые времена,

**Ольга АЛЕКСАНДРОВА.**  
Фото из архива Ирины Клименок

(Продолжение темы на 3 стр.)

Цифра номера

# 2499887

руб.-стоимость проекта сквера на Украинской в Сергеевке  
стр.2

В июне вступают в силу несколько законодательных изменений.

### Ипотека - доступнее

Дальневосточная и Арктическая ипотеки станут доступнее. Принять участие в программе смогут участники СВО и члены семей тех, кто погиб при выполнении задач спецоперации, при этом требования к возрасту и семейному положению на них распространяться не будут.

Медикам и педагогам необязательно будет иметь пятилетний опыт профильной работы - достаточно трудиться пять лет после заключения кредитного договора. Кроме того, максимальная сумма, которую могут дать на покупку «вторички» более 60 кв. м. в моногороде, увеличится до 9 млн рублей.

### Изменяются правила

Изменяются правила расчета единого пособия на детей, особенно для тех, кто поучает алименты. Теперь будут учитываться только суммы, установленные судом или нотариальным соглашением, с минимальным порогом в зависимости от МРОТ. Если алименты установлены судом, тогда учтут фактически поступившие суммы, используя сведения из заявления или информации судебных приставов. Если определены нотариальным соглашением - учтут сумму, указанную в нем, но не менее установленного минимума: 1/4 МРОТ на одного ребенка, 1/3 - на двоих и 1/2 - на троих и более. Если на основе устной договоренности, то сумму алиментов возьмут из заявления, но она не должна быть меньше установленного минимума.

### Расширят перечень

жизненно необходимых лекарств. В нем появятся три комбинированных препарата для лечения различных бактериальных и вирусных инфекций и инфекционно-воспалительных заболеваний, а также два новых лекарства для пациентов с рассеянным склерозом. Цены на них начнет регулировать государство. Кроме того, эти препараты будут использоваться при лечении по программе государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи, в том числе по ОМС.

### Сегодня в номере:

Хорошеет сквер в Сергеевке



стр.2

Ждут ваших голосов

Всероссийский конкурс  
**Семья Года**

стр.3

Приглашаем любителей ходьбы



стр.7

## Поддержка

## Получили ключи от квартир

В округе постепенно сокращается очередь на жилье для детей-сирот. Ключи еще от двух квартир получили жители муниципалитета.

Передача документов новоселам состоялась в администрации. Глава округа Александр Степанов в торжественной обстановке вручил ключи от нового жилья сразу двум семьям из числа детей-сирот и лиц, оставшихся без попечения родителей. Причем, один из счастливых обладателей жилого помещения — участник специальной военной операции.

«Отрадно, что квартиры вы получаете в этом году. Ведь 2024 объявлен президентом Российской Федерации Годом семьи. Я рад, что вы чтите семейные традиции. Желаю вам благополучия, тепла и уюта», - говорит Александр Анатольевич.

Татьяна получила ключи от нового жилья в селе Золотая Долина. В ближайшее время



она планирует переехать в квартиру со своей семьей. Накануне она побывала там и просто влюбилась в нее.

«Я хотела квартиру именно в этом населенном пункте. Мы с мужем работаем в Золотой Долине, сын здесь ходит в школу. Сбылась моя мечта! Наконец-то перестанем скитаться по съемным квартирам», - не сдерживая радости, делится впечатлениями Татьяна Мурзина.

Новоселам напомнили о необходимости беречь своё жилье, ознакомили с подробной инструкцией по эксплуатации.

«Согласно действующему

законодательству сейчас с жильцами заключен договор социального найма на 5 лет. Но спустя 3 года мы можем передать квартиры в полную собственность. Для этого комиссия по выявлению обстоятельств, свидетельствующих о необходимости оказания помощи детям-сиротам и лиц, оставшимся без попечения родителей, осматривает данные помещения, проверяет, чтобы у нанимателей не было за истекший период судимости, отсутствовала задолженность по оплате коммунальным услугам и за соцнайм», - пояснила начальник отдела опеки и попечительства Алена Комаревцева.

Напомним, в Приморском крае с каждым годом все больше детей-сирот обеспечивают жильными помещениями. Работа по ликвидации очереди на жилье данной категории льготников находится на личном контроле губернатора Приморья Олега Кожемяко.

## «Твой проект»

## Свет деревенских улиц

Современное уличное освещение появилось в деревне Васильевка. Работы по установке светодиодных фонарей стали возможными благодаря конкурсу «Твой проект».

В деревне Васильевка Партизанского муниципального округа полностью отсутствовала система уличного освещения. В зимнее время детям приходилось в потемках добираться до автобусной остановки, чтобы попасть в школу.

Так как населенный пункт находится в лесном массиве, частыми гостями на улицах были дикие звери. Жители опасались выходить из дома в темное время суток, чтобы не встретиться с хищниками.

Сейчас на улицах Комсомольской, Центральной и Луговой появилось современное уличное освещение. Подрядчик ИП Баженова выполнила работы по установке светодиодных столбов на солнечных батареях.

- Всего установлено 50 прожекторов. Местные жители полностью контролировали процесс, подсказывали, где лучше установить уличные фонари. Теперь на трех главных улицах есть яркое освещение, - говорит заместитель директора управления дорожного хозяйства, транспорта и благоустройства Партизанского муниципального округа Оксана Васильевна Свирловская.

Напомним, благодаря победе в конкурсе «Твой проект» также будут проведены работы по благоустройству общественных территорий в селе Екатериновка. Здесь появится новая и комфортная детская площадка.

Анастасия РУБАНОВА,  
пресс-служба администрации  
Партизанского муниципального округа

## Благоустройство

В селе Сергеевка в рамках краевой программы «1000 дворов» продолжается благоустройство сквера Семейного отдыха на улице Украинской.

Как рассказала «ЗД» начальник Сергеевского территориального отдела Юлия Иванова Рябченко, в настоящее время подрядчик обустроит пешеходную дорожку протяженностью 350 метров и шириной 2,5 метра. Работа началась 1 мая, ее планируется завершить 1 июля.

## Заиграет новыми красками

Вдоль дорожки установят десять лавочек и шесть светодиодных фонарей. Подрядчик изготовит и установит качели-диваны с навесами. Сейчас в сквере идет посадка бархатцев, которые для благоустройства этого общественного пространства предоставила жительница Сергеевки Светлана Анатольевна Евдокимова. Совсем скоро здесь зацветет главное украшение — кувшинки на озере, а в июле — лотосы. За порядком не террито-

рии позволяют следить в режиме онлайн камеры видеонаблюдения. Стоимость проекта сквера Семейного отдыха - 2499887,40 руб. Он уже становится местом отдыха жителей и гостей Сергеевки. Здесь проходят многие сельские праздники и очень хочется надеяться, что со временем он будет только хорошеть.

В мае высадили петунии и в Солнечном сквере Сергеевки, введенном в эксплуатацию по краевой программе благоустройства

несколько лет назад. Раньше это место выглядело неприглядно, здесь находился заброшенный пустырь. Рассадку цветов предоставило управление благоустройства Партизанского МО.

Главная задача нынешнего лета — отремонтировать разбитые вандалами лавочки и беседку. Обидно, когда одни создают, а другие варварски уничтожают эту красоту...

Ольга АЛЕКСАНДРОВА



## Конкурс

# Семья - это труд, друг о друге забота

«ЗД» рассказывала о том, что в Приморье проходит краевой этап Всероссийского конкурса «Семья года».



Партизанский муниципальный округ на нем представляют семьи Швагерус, Бойко и Захаровых в номинациях «Многодетная семья», «Семья – хранитель традиций», «Золотая семья». Проголосовать за семьи округа можно в телеграм-канале министерства труда и социального развития Приморского края, которое продолжается по 7 июня.

Сегодня мы расскажем о многодетной семье Виктора и Екатерины Швагерус из села Хмыловка. Стаж семейной жизни – 10 лет.

Супруги активно участвуют в благотворительных мероприятиях, помогают бездомным, людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Глава семейства играет на аккордеоне и гитаре, увлекается спортом.

Мама – активистка, творческая личность, занимала должность музыкального руково-

дителя в детском саду. С недавнего времени назначена заведующей Домом культуры в селе Хмыловка. Она – начинающий блогер.

В своем блоге рассказывает аудитории о том, как звание «многодетная семья» носить с гордостью. Сын Виталий занимается в спортивной школе «Юниор» в секции бокса. Сын Артем посещает спортивную секцию по баскетболу, осваивает столярное мастерство, декоративно-прикладное творче-

ство, занимается в кружке по шитью и вокалу. Сын Егор – будущий агроном, имеет свою грядку на огороде, за которой ухаживает только он. Также он занимается шитьем и актерским мастерством, выступает на различных мероприятиях, участвует в рекламных фотосъемках и посещает модельную школу. Единственная дочь Алиса занимается актерским мастерством, участвует в рекламных видеосъемках. Она принимала участие в большом модном показе во Владивостоке, и уже имеет опыт выступлений на большой сцене. Младший сын Родион – именно тот ребенок, которого у мамы просила вся семья. Он еще совсем мал, но уже понимает, в какой творческой семье ему повезло родиться. **Голосуйте за семьи нашего округа по ссылке: <https://cick.ru/3Ba3t>**

## Добрым людям - добрые слова.

### Женщина, которую мы ждем

*Накануне профессионального праздника - Дня социального работника - от всей души хочу поздравить Екатерину Александровну Рамину. Десять лет она помогает нам, одиноким пожилым людям, жить полноценной жизнью.*

Каждый ее приезд к нам в Перетино жду с нетерпением. Екатерина Александровна и продукты и лекарства привезет. Старается купить их со скидкой, всегда у нее строгий финансовый отчет до копейки. А какая душевная – всегда выслушает, поговорит.

Нелегкая работа у нашей Екатерины Александровны. Нас у нее десять человек, и к каждому спешит она в любую погоду. По-

мню, нынешней зимой был очень сильный снегопад, но наша Екатерина Александровна на все равно приехала, привезла мне лекарства, размела дорожку к дому.

Спасибо Вам, дорогая Екатерина Александровна, за Ваш благородный труд. Спасибо сотрудникам отдела социальной защиты, которые определили ко мне такую замечательную женщину.

Спасибо волонтерам Галине и Ирине (не записала их фамилии), которые принесли мне подарок ко Дню Победы. Низкий поклон вам за заботу, внимание.

**Надежда АДАМОВА,**  
ветеран труда, с. Перетино

#### Уважаемые работники и ветераны социальной сферы Партизанского муниципального округа!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником — Днем социального работника! Вы выбрали одну из самых сложных и нужных профессий, посвятили себя благородному делу — поддержке граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в помощи и заботе государства.

Хотелось бы выразить вам слова благодарности за чуткие и добрые сердца, сострадание, терпение и трудолюбие. Благодарю вас пожилые люди, инвалиды, дети и семьи, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, получают реальную поддержку. Вы для них становитесь путеводной звездой.

От всего сердца желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемого оптимизма, семейного благополучия! Пусть все задуманное исполнится, а работа приносит радость и вдохновение!

**Александр СТЕПАНОВ,**  
глава Партизанского  
муниципального округа

**Антон АРСЕНТЬЕВ,**  
председатель Думы Партизанского  
муниципального округа

## Профессионалы

## Медаль за борьбу со стихией



Пожарного 16 пожарной части 18 отдела противопожарной службы Александра Кирьякова наградили медалью «Участнику ликвидации последствий ЧС».

Торжественное вручение заслуженной награды состоялось в селе Сергеевка. Ведомственную медаль сотруднику пожарной ча-

сти вручил начальник 18 ОПС Евгений Третьяков.

Александр Кирьяков отмечен наградой за активное участие в ликвидации последствий стихийных бедствий в зоне подтопления в Октябрьском муниципальном округе в 2023 году.

## Праздники

## В добром мире детства

**Ярко, шумно и красочно отметили в округе Международный день защиты детей. Праздничные мероприятия состоялись во всем муниципалитете. Для ребят подготовили интересную развлекательную программу.**

Во Владимиро-Александровском основное праздничное действо развернулось на территории Дворца культуры.

Началось мероприятие с торжественного поднятия государственного флага и поздравлений от главы округа Александра Степанова и председателя Думы Антона Арсентьева. Детям пожелали жаркого лета и отличного настроения.

После официальной части приступили к спортивному мероприятию. Марафон «Сила России» стартовал по всей стране в первый день лета. Партизанский муниципальный округ не остался в стороне и присоединился к Всероссийской акции, направленной на пропаганду здорового образа жизни.

В муниципалитете старт марафону дал председатель Думы Антон Арсентьев. Антон Викторович — основатель танцевально-спортивного клуба «Эльдорадо», серебряный призер Дальневосточного турнира по танцевальному спорту «Золотой Рог», победитель Дальневосточного турнира «Амурская мозаика», тренер и судья по спортивному спорту. На площади возле Дворца культуры села Владимиро-Александровское он провел энергичную музыкальную зарядку.

Взрослые и дети с энтузиазмом повторяли бодрые движения вслед за тренером. Некоторые упражнения давались участникам спортивной акции с трудом. Но все старались выполнить их максимально точно.

Марафон зарядил всех позитивным настроением на весь день.

После зарядки детей ждала увлекательная игра «Наше здоровье - полезные и вредные привычки». Ребята проходили испытания на тематических станциях, подготовленных педагогами РЦДТ. Участники квеста научились составлять распорядок дня, выяснили, какие продукты полезные, а от каких лучше стоит отказаться, разгадывали ребусы, кроссворды, вспоминали пословицы, узнавали, как вредные привычки влияют на жизнь, танцевали «Чик-рику».

Сотрудники библиотеки предложили детям проверить знания в викторине «Сказка за сказкой».

У малышей была своя программа. Дети с удовольствием прыгали на батутах, пускали мыльные пузыри, рисовали мелками на асфальте, танцевали под веселые песни.

Завершился праздник гала-концертом «Восходящая звезда». Отборочный тур ежегодного межмуниципального фестиваля проходил 25 мая. В конкурсе приняли участие 282 участника из соседних муниципальных образований. «Художественное чтение», «Эстрадный вокал», «Хореография», «Инструментальная игра» - номинации творческого соревнования. Лучшие и яркие номера вошли в программу гала-концерта.

На сцене состоялось награждение победителей — им вручили дипломы лауреатов и дипломантов.

Впервые был вручен знак «Ведущий исполнитель» наиболее активным воспитанникам танцевально-спортивного клуба «Эльдорадо».

Также в этот день чествовали семью Дерябкиных, занявшую первое место в онлайн-конкурсе, посвященном Международному дню семьи.

**Анастасия РУБАНОВА,**  
пресс-служба администрации  
Партизанского муниципального округа

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 июня

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+
11:00, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+
17:10 "Давай поженемся!" 16+
18:05 "Мужское / Женское" 16+
19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+
21:00 Время 12+
22:00 Т/с "Один шанс на троих" 16+
22:55 "Большая игра" 16+
00:05 Подкаст.Лаб "Свидетели Эйнштейна" 16+
00:50 Подкаст.Лаб "Произвольная программа" 16+
01:35 Подкаст.Лаб "Легкие деньги" 16+
02:20 Подкаст.Лаб "Психика" 16+
03:05 Подкаст.Лаб "Драгоценные истории" 16+
03:55 Подкаст.Лаб "Жизнь замечательных" 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 "Галка" 16+
23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+
02:05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03:45 Т/с "Версия" 16+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
07:55 Т/с "Тётя Марта" 16+
11:00 Х/ф "Волшебник Виллала" 6+
13:05 Х/ф "Лесной разбойник" 0+
15:15 Х/ф "Имущество с хвостом" 12+
17:15 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+
17:55 Шоу "Уральских пельменей" 16+
21:00 Х/ф "Зов волка" 16+
23:20 Х/ф "Код 355" 16+
01:45 Х/ф "Тачка №19" 16+
03:05 Т/с "Последний из Магикян" 12+
05:30 Мультфильмы 0+

МАТЧ

13:00 "На пути к ЕВРО 2024" 12+
14:00, 22:20, 01:20, 04:40, 10:45 Новости 12+
14:05, 00:30, 03:55, 06:45 Все на Матч! 12+
16:55 Художественная гимнастика. Международный турнир "Evgeniya Cup". Финал 6+
19:00 Футбол. "Чемпионат Европы-1992". СНГ - Германия 6+
21:00 "Громко" 12+
22:25 Дартс. Турнир OLMРВЕТ Красная Площадь 0+
01:25 "Что за спорт?" 12+
01:55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига 0+
04:45 Футбол. "Чемпионат Европы-1988". СССР - Италия. 1/2 финала 6+
07:40 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "Нижегородское кольцо" 6+
08:10 Баскетбол 3х3. Sirius Cup 6+
10:15 "География спорта. Ростов-на-Дону" 12+
10:50 Бокс. Кубок Победы. Финал 16+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:25 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:15, 04:35 "Давай разведёмся!" 16+
08:25, 02:55 "Тест на отцовство" 16+
10:40, 23:20 Д/с "Понять. Простить" 16+
11:55, 00:35 Д/с "Порча" 16+
13:00, 01:35 Д/с "Знахарка" 16+
13:35, 02:05 Д/с "Верну любимого" 16+
14:10, 02:30 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
14:45 Х/ф "Идеальная жена" 16+
19:00 Х/ф "Идеальный выбор" 12+

ЗВЕЗДА

05:05 Т/с "Участок лейтенанта Качуры. Смертельный танец" 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 Х/ф "Демидовы" 12+
12:45, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15 Т/с "Драйв" 16+
15:00 Военные новости 16+
18:00 Д/с "Освобождение: решающие битвы. Василий против Холлида. Никопольский плацдарм" 16+
18:50 Специальный репортаж 16+
19:55 "По горячим следам" 16+
20:10 "Скрытые угрозы" 16+
22:45 "Между тем" 12+
23:15 Х/ф "Аллегра сонем" 12+
01:05 Х/ф "Шестой" 12+
02:30 Х/ф "Аты-баты, шли солдаты..." 12+
03:55 Х/ф "Девушка с характером" 12+

НТВ

06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+
08:25, 10:35 Т/с "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 "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+
02:35 Т/с "Майор Соколов. Игра без правил" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:20 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С добрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+
09:00 "Военная тайна" 16+
11:00 "Как устроен мир" 16+
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+
13:00 "Загадки человечества" 16+
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+
15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+
17:00, 03:10 "Тайны Чапман" 16+
20:00 Х/ф "Ханна. Совершенное оружие" 16+
22:05 "Смотреть всем!" 16+
23:30 Документальный спецпроект 16+
00:30 Х/ф "Газетчик" 18+

МИР

06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+
06:15 "Сделано в Содружестве" 12+
10:10 "Белорусский стандарт" 12+
13:15 "Мировое соглашение" 16+
14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+
15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+
16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+
17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+
18:50 "Игра в кино" 16+
22:30 Х/ф "Жестоким романс" 12+
01:30 Д/с "Рожденные в СССР. К юбилею Л. Зыкиной" 16+
01:55 "Наше кино. История большой любви" 16+
02:20 Х/ф "Волга-Волга" 0+
04:00 Т/с "Эти глаза напротив" 12+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва, Дома играющих людей 12+
07:05, 16:05, 01:05 Д/с "Одиссея. По ту сторону мифа" 12+
08:05 Д/с "Забьеремерсю. Извозчик" 12+
08:20 "Невский ковчег. Теория невозможного. Дмитрий Кайгородов" 12+
08:50 Х/ф "Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные" 12+
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:40 Новости культуры 12+
10:15 "Наблюдатель" 12+
11:10, 23:55 XX век. "Концерт Людмилы Зыкиной" 12+
12:45 Новости. Подробно. Арт 12+
13:00 Д/с "Истории в фарфоре. Цена секрета" 12+
13:30, 22:25 Х/ф "Виват, гардемарины!" 12+
14:40 Д/ф "Екатеринбург. Особняк Тупиковых" 12+
15:10 Давид Полощён. Линия жизни 12+
17:15 П.И. Чайковский. Симфония №5. Российский национальный молодежный симфонический оркестр 12+
18:15 "Рассказы из русской истории" 12+
19:45 "Главная роль" 12+
20:05 "Почерк эпохи. Аркадий Гайдар. Неоконченная повесть..." 12+
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+
20:45, 02:00 Д/ф "Соль земли. Мать матерей Агрипина Абрикосова" 12+
21:30 Валентин Смирнитский. Линия жизни 12+

ВТОРНИК 11 июня

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+
11:00, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+
17:10 "Давай поженемся!" 16+
18:05 "Мужское / Женское" 16+
19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+
21:00 Время 12+
22:00 Т/с "Один шанс на троих" 16+
23:00 "Большая игра" 16+
00:10 Подкаст.Лаб "Россия и Запад на качелях истории" 16+
00:55 Подкаст.Лаб "Гори огнем!" 16+
01:40 Подкаст.Лаб "Театральный подкаст" 16+
02:25 Подкаст.Лаб "Триггеры" 16+
03:10 Подкаст.Лаб "Кот Шрёдингера" 16+
03:55 Подкаст.Лаб "Письма" 16+
04:40 Подкаст.Лаб "Психика" 16+
05:20 Подкаст.Лаб "Пусть не говорят, пусть читают" 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 "Галка" 16+
23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+
02:05 Т/с "Тайны следствия" 16+
03:45 Т/с "Версия" 16+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
07:55 Т/с "Тётя Марта" 16+
11:00 Х/ф "Волшебник Виллала" 6+
13:05 Х/ф "Лесной разбойник" 0+
15:15 Х/ф "Имущество с хвостом" 12+
17:15 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+
17:55 Шоу "Уральских пельменей" 16+
21:00 Х/ф "Зов волка" 16+
23:20 Х/ф "Код 355" 16+
01:45 Х/ф "Тачка №19" 16+
03:05 Т/с "Последний из Магикян" 12+
05:30 Мультфильмы 0+

МАТЧ

13:00 "На пути к ЕВРО 2024" 12+
14:00, 21:50, 01:20, 04:40, 10:45 Новости 12+
14:05, 21:00, 00:30, 04:00, 06:45 Все на Матч! 12+
16:55 Смешанные единоборства. UFC. Джаред Канниор против Насурдина Имавова 16+
19:00 Футбол. "Чемпионат Европы-1996". Россия - Чехия 6+
21:55 "Что за спорт?" 12+
22:25 Дартс. Турнир OLMРВЕТ Красная Площадь 0+
01:25 Футбол. "Чемпионат Европы-2008". Россия - Нидерланды. 1/4 финала 6+
04:45 Футбол. "Чемпионат Европы-1988". СССР - Нидерланды. Финал 6+
07:40 Матч! Парад 16+
08:10 Футбол. "Журнал Лиги чемпионов" 6+
09:15 Мотоспорт. Спидвей. Гран-при 6+
10:15 "География спорта. Оренбург" 12+
10:50 Лёгкая атлетика. День прыжков 6+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:15, 04:30 "Давай разведёмся!" 16+
17:15 П.И. Чайковский. Симфония №5. Российский национальный молодежный симфонический оркестр 12+
18:15 "Рассказы из русской истории" 12+
19:45 "Главная роль" 12+
20:05 "Почерк эпохи. Эдуард Багрицкий. На пороге весёлых времён..." 12+
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+
20:45, 02:00 Д/ф "Соль земли. Гаврила Солодовников. Плохой хороший человек" 12+
21:30 "Белая студия" 12+

ЗВЕЗДА

05:15 Х/ф "Без права на ошибку" 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 Х/ф "Демидовы" 12+
12:45, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15 Т/с "Драйв" 16+
15:00 Военные новости 16+
18:00 Д/с "Освобождение: решающие битвы. Толбухин против Иенке. Крымская операция" 16+
18:50 Специальный репортаж 16+
19:55 "По горячим следам" 16+
20:10 "Улика из прошлого" 16+
22:45 "Между тем" 12+
23:15 Х/ф "Демидовы" 12+
02:15 Х/ф "Тайна золотой горы" 12+
03:25 Х/ф "Шестой" 12+
04:50 Д/с "Охотники за сокровищами" 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+
08:25, 10:35 Т/с "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 "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+
02:40 Т/с "Майор Соколов. Игра без правил" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С добрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+
09:00 "Военная тайна" 16+
10:00 "Как устроен мир" 16+
11:00 "Как устроен мир" 16+
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+
13:00 "Загадки человечества" 16+
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+
15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+
17:00, 03:00 "Тайны Чапман" 16+
20:00 Х/ф "Взрывная блондинка" 18+
22:05 "Смотреть всем!" 16+
23:30 "Знаете ли вы, что?" 16+
00:30 Х/ф "Эра драконов" 16+

МИР

05:00, 06:25, 10:10 Т/с "Эти глаза напротив" 12+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+
06:15 "Пять причин поехать в..." 12+
13:15 "Мировое соглашение" 16+
14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+
15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+
16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+
17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+
18:50 "Игра в кино" 16+
22:30 Х/ф "Жених с того света" 12+
23:35 Х/ф "Дети Дон Кихота" 6+
01:10 Х/ф "Александр Невский" 12+
02:55 "Наше кино. История большой любви" 16+
04:10 Мультфильмы 6+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва зеленая 12+
07:05, 16:05, 01:05 Д/с "Одиссея. По ту сторону мифа" 12+
08:00 Почерк эпохи. Аркадий Гайдар. Неоконченная повесть... 12+
08:25 "Жизнь и судьба" 12+
08:45 Х/ф "Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные" 12+
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:40 Новости культуры 12+
10:15 "Наблюдатель" 12+
11:10, 23:55 XX век. "Иракий Андроников. Первый раз на эстраде" 12+
12:45 Новости. Подробно. Книги 12+
13:00 Д/с "Истории в фарфоре. Под царским вензелем" 12+
13:30, 22:25 Х/ф "Виват, гардемарины!" 12+
14:40 Д/ф "Волею судьбы" 12+
15:20 "Тали. Несульная классика..." 12+
17:15 А.Минита. "Сохранивший веру". Российский национальный оркестр и хоры коллективы России 12+
18:10 "Рассказы из русской истории" 12+
19:45 "Главная роль" 12+
20:05 "Почерк эпохи. Эдуард Багрицкий. На пороге весёлых времён..." 12+
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+
20:45, 02:00 Д/ф "Соль земли. Гаврила Солодовников. Плохой хороший человек" 12+
21:30 "Белая студия" 12+

СРЕДА 12 июня

1-й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+
06:10 Подкаст.Лаб "Все хотят летать" 16+
07:00 Праздничный канал "День России" 12+
10:15 "Играй, гармонь, в Кремле! За Победу!" 12+
12:15 Д/ф "Награды России" 16+
13:10 Д/ф "Гайдай-100" 16+
15:15 Д/ф "Михаил Задорнов. Только русский человек..." 16+
17:05, 18:20 Shantam. Большой сольный концерт - "Я русский!" 0+
19:00 Д/ф "Империя: Александр" 12+
21:35 Х/ф "Союз спасения" 16+
00:05 Д/ф "Большая история. Декабристы. "Союз спасения" 16+
02:35 Подкаст.Лаб "Россия и Запад на качелях истории" 16+
03:20 Подкаст.Лаб "Космические истории" 16+
04:05 Подкаст.Лаб "Собрались с смыслами" 16+

РОССИЯ-ПТР

05:05 Х/ф "Одиночка" 12+
07:10, 03:30 Х/ф "От печали до радости" 12+
09:00, 11:00, 13:00, 17:00, 20:00 Вести 12+
09:30 "Утренняя почта" 12+
10:10 "Сто к одному" 12+
11:45 Вести. Местное время 12+
12:00 Москва. Кремль. Церемония вручения Государственных премий Российской Федерации 12+
14:00, 01:00 Х/ф "Москва слезам не верит" 12+
17:50 "Песни от всей души" 12+
21:00 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России. Трансляция с Красной площади 12+
22:50 Х/ф "Огонь" 6+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:25 М/ф "Большое путешествие" 6+
10:05 Х/ф "Легенды "Орлёнка" 6+
12:00 Т/с "Недетское кино" 12+
15:40, 16:10 Т/с "Недетское кино" 16+
18:20 Х/ф "Артек. Большое путешествие" 6+
20:20 Х/ф "Самый лучший день" 16+
22:35 Х/ф "Мальдивы подожгут" 16+
00:25 Х/ф "Любовницы" 16+
02:15 Т/с "Вы все меня бесите" 16+
04:50 "6 кадров" 16+
05:00 Мультфильмы 0+

МАТЧ

13:00 "На пути к ЕВРО 2024" 12+
14:00, 21:50, 01:50, 04:40, 10:45 Новости 12+
14:05, 21:00, 01:05, 04:00, 06:45 Все на Матч! 12+
16:55 Д/ф "С мячом в Британию" 6+
18:50 Футбол. "Чемпионат Европы-1960". СССР - Югославия. Финал 6+
21:55 "Вид сверху" 12+
22:25 Футбол. "Чемпионат Европы-2008". Россия - Нидерланды. 1/4 финала 6+
01:55 Смешанные единоборства. "Наше дело" 16+
04:45 Футбол. Чемпионат Европы. Лучшее 10 6+
07:40 Матч! Парад 16+
08:10 Д/ф "Новицкий. Идеальный бросок" 16+
10:15 "География спорта. Калининград" 12+
10:50 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур 6+

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф "Топлю по любви" 16+
09:55, 03:05 Т/с "Редкая группа крови" 12+
19:00 Х/ф "Контракт на счастье" 12+
23:20 Х/ф "Роковое sms" 12+
01:15 Х/ф "Муж на час" 12+
02:55 "6 кадров" 16+
06:25 "Поделам несовершеннолетних" 16+



ЗВЕЗДА

05:30 Х/ф "Небесный тихоход" 12+
07:05 Х/ф "Илья Муромец" 6+
09:00, 13:00, 19:00 Новостидня 16+
09:15 "Голоса Победы". Гала-концерт 6+
11:25, 13:20 Д/с "Двенадцать кремлей России" 12+
18:10, 19:20 Т/с "Дружина" 16+
02:00 Х/ф "Свадьба с приданым" 12+
03:50 Х/ф "Тайна золотой горы" 12+

НТВ

04:40 Х/ф "Петр I: последний царь и первый император" 12+
07:20, 08:20 Х/ф "Бессмертные" 12+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+
10:20, 16:20, 19:35 Т/с "10 дней до войны" 16+
00:00 Церемония награждения премии "Института развития интернета" 16+
01:50 Т/с "Под защитой" 16+

РЕН-TV

05:00 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С добрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
09:00, 13:00 Документальный спецпроект 16+
14:30 Д/п "Побеждали. Побеждаем. Победим." 16+
17:00 Д/п "Сколько они должны Родине?" 16+
18:15 Д/п "За чем НАТО подставляет Украину?" 16+
20:00 Х/ф "Защитник" 18+
21:45 Х/ф "Механик: Воскрешение" 18+
23:40 Х/ф "Хардкор" 18+
01:25 "Главные тайны мира" 16+

МИР

05:00, 03:10 Мультфильмы 6+
06:00, 01:30 "Наше кино. История большой любви" 16+
06:25 Х/ф "Каменный цветок" 0+
08:05 Х/ф "Девушка без адреса" 0+
10:00, 16:00, 18:30 Новости 12+
10:10 Х/ф "В зоне особого внимания" 0+
12:15 Х/ф "Ответный ход" 12+
14:00 Х/ф "Неуловимые мстители" 6+
15:40, 16:15 Х/ф "Новые приключения неуловимых" 6+
17:40, 18:45 Х/ф "Корона российской империи, или снова неуловимые" 6+
20:45 Т/с "Петр Первый. Завещание" 16+

КУЛЬТУРА

06:30 Х/ф "Сказание о земле Сибирской" 12+
08:15 М/ф "Василиса Микулишна" 12+
08:35, 23:05 Х/ф "Александр Невский" 12+
10:25 "Сокровища Московского Кремля. Избранный, но не Призванный... (Борис Годунов)" 12+
11:20 Д/ф "Страна птиц. Псковские лебеди" 12+
12:00 "Сокровища Московского Кремля. Екатерина Великая" 12+
13:00 Парад победителей XXIV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов "Щелкунчик" 12+
14:45 "Сокровища Московского Кремля. Мальтийская корона Павла" 12+
15:40 Х/ф "Лев Гурыч Синичкин" 12+
16:55 Концерт Красноярского государственного академического ансамбля танца Сибири имени М.С.Годенко в ГКД - "В вихре танца" 12+
18:35 "Сокровища Московского Кремля. Эвакуация (Наполеон и Александр I)" 12+
19:30 Новости культуры 12+
19:45 "Песня не прощается... 1974" 12+
20:40 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+
22:10 "Сокровища Московского Кремля. Ювелир Еро Императорского величества (Фаберже и Николай III)" 12+
00:50 Д/ф "Страна птиц. Год цыли" 12+
01:45 Искатели. "Неизвестный шедевр Ивана Шишкина" 12+
02:30 М/ф для взрослых "Серый волк энд Красная шапочка" 12+

ЧЕТВЕРГ 13 июня

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+
11:00, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+
17:10 "Давай поженемся!" 16+
18:05 "Мужское / Женское" 16+
19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+
21:00 Время 12+
22:00 Т/с "Один шанс на троих" 16+
20:00 Подкаст.Лаб "Спроси Суркову" 16+
00:45 Подкаст.Лаб "Обман веществ" 16+
01:30 Подкаст.Лаб "Не лыком шиты" 16+
02:15 Подкаст.Лаб "Триггеры" 16+
03:05 Подкаст.Лаб "Кот Шрёдингера" 16+
03:55 Подкаст.Лаб "Баден-Баден" 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



# Доктор Шишонин: «Врачи в России научились лечить гипертонию»

В России недавно научились полностью излечивать главную болезнь цивилизации – гипертонию. Потому что раскрыли истинную причину её возникновения.

Про «убийцу № 1» настолько общеизвестно, что даже скучно. При этом рака все боятся, хотя он убивает меньше, чем инсульты и инфаркты, а вот к гипертонии (провоцирующей те самые инсульты и инфаркты) отношение философское: что ж, у всех со временем растёт давление, это неизбежно, возраст...

И надо сказать, людей в их обречённой убеждённости поддерживают врачи. Они следуют рекомендациям ВОЗ, которая советует гипертоникам пожизненно садиться на таблетки. Почему пожизненно? Потому что гипертония неизлечима, и вместо лечения приходится всё время снимать симптомы, используя таблетку как химический протез, без которого не выйдешь из дома. Между тем 20 лет назад Американская ассоциация кардиологов провела независимое исследование так называемых бета-блокаторов (группа препаратов, которые прописывают для снижения давления), и выяснилось, что принимавшие их люди чаще умирали от инфарктов, чем гипертоники, которые таблеток не пили.

Почему? Потому что потребляли яды, содержащиеся в таблетках. Симптоматическое лечение – это всегда токсическое воздействие, поскольку снятие симптома заключается в том, чтобы подавить жизнедеятельность той или иной группы клеток, тупо при-



травив их. И эти яды не только гасят печень, которая вынуждена их выводить, но и сажают сердце. Таково их действие: чтобы сердце не нагнетало избыточное давление, его работа нарочно нарушается.

## Что аптеке выгодно, а нам – нет

Сердце несчастного пациента находится при этом между молотом и наковальней – с одной стороны организм в лице мозга даёт насосу команду нагнетать давление в гидросистеме, а с другой – сердце прихлопывают химикатами, чтобы оно этого не делало. В результате столь противоречивых команд у человека постепенно развиваются аритмия, тахикар-

дия. Именно потому в абсолютных статистических лидерах гипертонической смертности стоит инфаркт, а не инсульт – сердце просто не выдерживает такого издевательства.

Уже 15 лет тому назад в России была раскрыта причина повышения кровяного давления стареющим организмом и даже полностью излечено от гипертонии несколько десятков тысяч пациентов (их артериальное давление поддерживается в норме без препаратов). Но ВОЗ по-прежнему рекомендует подсаживать людей на «колёса», резкий отказ от которых может привести даже к смерти. При этом количество прописанных препаратов у некоторых пациентов доходит до 30 – такой бедолага помрёт если не от инфаркта, то от лекарственного цирроза печени! Конечно, аптеке это выгодно. А вот нужно ли это нам с вами?

Нужный поворот медицина проскочила, когда решила, что гипертония – это болезнь. Между тем повышение артериального давления, равно как и повышение температуры, воспаление, боль, сопли – это не болезни, а всего лишь неспецифическая реакция организма на какой-то патологический фактор. Но ведь никто не говорит, что существует «болевая болезнь» или «сопливая болезнь», с которой тоже надо бороться симптоматически, например, затыкая ноздри пробками. А вот подскок давления, который организм сам себе организует, взяли и с преступной лёгкостью назвали самостоятельной гипертонической болезнью! Ну а раз болезнь (а не симптом), будем её лечить! И лечат, хотя, по сути,

калечат.

Первым, кто обратил внимание на столь алогичное положение вещей, был кандидат медицинских наук доктор Александр Шишонин. Он в своей клинике лечил шейный остеохондроз, пока не обратил внимание на то, что вместе с выправленными позвонками у его пациентов исчезала и гипертония. Заинтересовавшись и вылечив от «убийцы века» десятки тысяч пациентов, Шишонин утвердился в мысли, в простоту которой какое-то время сам не мог поверить.

## Любите лечиться – идите в аптеку

«Небольшие сдвиги шейных позвонков из-за гиподинамии, стрессов и других причин, которые сейчас разбирать не будем, – рассказывает доктор Шишонин, – с возрастом приводят к тому, что этими смещениями и мышечными спазмами (а мышцы в шее порой бывают спазмированы почти до каменного состояния) частично пережимаются позвоночные артерии, которые проходят в позвонках и питают ствол мозга кровью. А мозг наш – главный потребитель кислорода в организме. И из-за того, что сокращается поступление кислорода, приносимого кровью, сосудистый центр мозга отдаёт команду нагнетать больше крови, чтобы избежать кислородного голодания. Отсюда и повышенное давление. И мозг будет делать для этого всё! Он будет наращивать бета-рецепторы в клетках, обходя бета-блокаторы, задерживать в организме воду, зажимать капилляры на периферии, осуществлять мощные гормональные выбросы из щитовидки и надпочечников, чтобы поднять давление гуморально. Отсюда у гипертоников проблемы в щитовидной железе и синдром выгорания надпочечников. И это я ещё не коснулся далее по цепочке диабета 2-го типа и атеросклероза, которые тоже являются следствиями, т. е., по сути, дальнейшими симптомами, кислородного голодания мозга из-за частичного пережатия артерий.

То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч пациентов живая практика современной медицины. Которая, как ни странно, мало кого интересует: до сих пор многие жители России и практически весь остальной мир просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих!

Если вы любите лечиться – идите в аптеку. Если вы хотите вылечиться – занимайтесь собой».

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

#### «ФАКИР»

Медленно, через стороны, поднимаем слегка согнутые руки над головой (поза похожа на молитвенную). Локти в одной вертикальной плоскости с плечами. Поворачиваем голову вправо на 30 сек. Потом влево. 5 подходов.

#### «ЦАПЛЯ»

Руки через стороны поднимаем градусов на 15 и тянемся ими вниз. Одновременно изо всех сил тянем подбородок к небу, растягивая себя в разные стороны. Фиксируем положение на 30 сек. Исходное положение. 5 раз.

#### «ГУСЬ»

Вытягиваем шею вперёд, за подбородком. Разворачиваем подбородок к плечу на 30 сек., потом обратно. Возвращаемся в исходное положение. То же с поворотом к другому плечу. 5 раз.

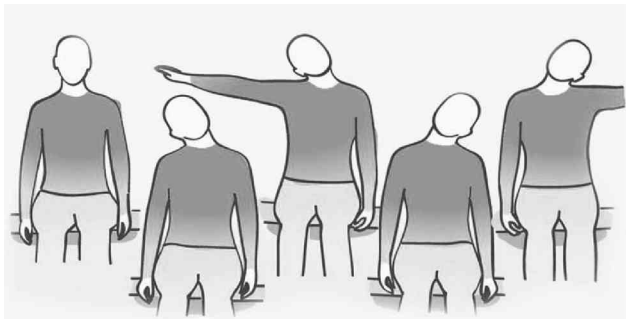
**ВАЖНО!**

- Выполняйте зарядку для шеи каждое утро хотя бы по 5 мин.
- Нельзя сразу отказываться от лекарств. Только постепенно и под наблюдением врача.
- Нагрузку и амплитуду увеличивайте размеренно.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

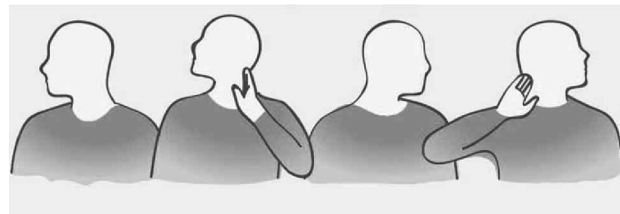
### Упражнение N 1 «Балет»

Сидя, наклоняем голову в сторону, поднимаем руку, задерживаемся на 5-7 секунд. Выполняем медленно и осторожно, без рывков, не допуская дискомфорта, по 5 раз в каждую сторону. Это упражнение нужно для глубокой проработки и растяжки боковой поверхности шеи.



### Упражнение N 2 «Хитрый атлант»

Поворачиваем голову в сторону и поднимаем ее вверх, будто смотрим в небо. Рука лежит под затылком, на первом шей-



ном позвонке. Так вы акцентируете внимание на подзатылочной области, и лучше напрягаются мышцы. Не запрокидывайте голову. Так мы растягиваем боковые мышцы. Делать 5 раз.

### Упражнение N 3 «Полурамка»



рукой возьмем за плечо и подтянем его на себя, при этом надо давить на него подбородком. Надо, чтобы напряглись лестничные мышцы на передней поверхности шеи. По 5 раз в каждую сторону на 5-7 секунд.

Если всё сделали правильно, то вскоре вас ждут приятные ощущения.

### Растяжка

Любой комплекс упражнений нужно заканчивать упражнениями на растяжение мышц.

Скручиваемся к колену и тянем себя за шею. Таким образом растягиваются мышцы не только шеи, но и грудного, поясничного отделов позвоночника.



\*Несколько упражнений по методике доктора А.Шишонина «АиФ»

## Культура. Отчетный - на «бис»

Большой отчетный концерт Детской школы искусств состоялся во Дворце культуры в селе Владимиро-Александровское. Волшебный мир музыки, песен и танцев увлек зрителей и завладел их вниманием почти на два часа.

Интересную и веселую программу подготовили ведущие. В необычной роли взбалмошной бизнес-леди выступила педагог Детской школы искусств Олеся Шалыкина, заставляя зрительный зал смеяться и аплодировать каждой шутке.

Начался концерт с выступления оркестра народных инструментов. Музыканты исполнили несколько композиций, поразив своей мощью и мелодичностью.

В этот день звучали песни сольных исполнителей и детского хора. Удивляло разнообразие представленных номеров. Каждая композиция вызвала вихрь чувств: легкой грусти, гордости за великую страну, радости и веселья.

Ярким и эмоциональным языком танца разговаривали со зрителем воспитанники хореографического отделения. Танцоры заворажи-

вали плавностью и гибкостью движений.

На сцене выступали также ученики сетевых классов Детской школы искусств из Екатериновки, Николаевки и Сергеевки. Ребята удивили уровнем своей подготовки и необычными номерами.

Праздничный концерт состоялся благодаря большой и плодотворной работе детей и их педагогов.

**Анастасия РУБАНОВА,**  
пресс-служба администрации ПМО

## Когда звучит фортепиано

«Звуки вдохновения!» - под таким названием прошел отчетный концерт фортепианного отделения.

Отчетный концерт – это яркое и незабываемое событие, подводящее итог работы фортепианного отделения за учебный год, строящийся на единении учебной работы с концертной деятельностью.

Зрители с большим восторгом принимали выступления начинающих артистов, а также юных музыкантов, чьи успехи не раз отмечались дипломами зональных, всероссийских и международных конкурсов. Ведущая концерта Ирина Владимировна Кузнецова рассказа-

ла о жанрах, форме и стилевых особенностях исполняемых произведений.

Преподаватели Антонина Григорьевна Кан, Лилия Константиновна Цой, Ирина Александровна Измайлова и Елена Васильевна Костолянова в очередной раз подтвердили высокий уровень своего профессионального мастерства.

Конечно, концерты – это лишь вершина айсберга, которая держится на колоссальном труде преподавателей.

## Пригласили танцевать

С профориентационным концертом побывали ученики хореографического отделения Детской школы искусств в детском саду «Колосок» в селе Екатериновка. Преподаватель Ольга Ивановна Ибраимова рассказала о творческих коллективах ДШИ, о видах и истории танца.

Юных зрителей поразили чарующие танцы и яркие костюмы, а так же эмоциональное выступление артистов.

В финале тематического мероприятия воспитанников детского сада пригласили стать учащимися Детской школы искусств.

## 6 июня - День русского языка.

В 2024 году, 6 июня, Россия празднует особую дату - 225 лет со дня рождения великого писателя Александра Сергеевича Пушкина.

С 6 по 9 июня пройдет международный Пушкинский диктант. Международная образовательно-просветительская акция «Пушкинский диктант» приурочена ко дню рождения поэта и писателя.

В этом году «Пушкинский диктант» вошел в серию мероприятий Всероссийского образовательного просветительского фестиваля «Пушкинское слово в красках и звуках». Проводится при поддержке министерства просвещения РФ в рамках национального проекта «Образование» и приурочен к празднованию 225-летию со дня рождения А.С.Пушкина. Тема нынешнего диктанта: «Пушкин в искусстве».

Участниками диктанта могут стать дош-

## Диктант о Пушкине в искусстве

кольники, школьники и их родители, студенты, педагоги, библиотекари. Организаторы приветствуют семейное участие в диктанте. Все задания сформированы по возрастным категориям. С положением об участии, а также зарегистрироваться, можно на сайте: <https://dictant.site/pushkinskij-diktant-2024.html>

Все участники акции получают награды: сертификаты участников Международной просветительской акции «Пушкинский диктант - 2024», «Пушкин в искусстве», дипломы победителей и призеров.

Русскому читателю имя А.С. Пушкина известно с самого юного возраста. Сначала - по его детским сказкам, потом по лирическим произведениям, а затем - по романам, повестям и пьесам. Стихи Пушкина – это богатейшее культурное наследие, подаренное миру.

## Спорт.

### Первые победы на футбольном поле

1 июня на спортивной площадке с.Сергеевка прошли соревнования по мини-футболу между командами учащихся Партизанского муниципального округа, посвященные Дню защиты детей.

В турнире приняли участие школьные команды, сформированные из учащихся 5-6 классов. Несмотря на возраст участников, зрелищности и интересной борьбы от этого не убавилось. Все команды были поделены на две группы, в которых игры проходили по

круговой системе - 2 тайма по 10 минут. Затем стыковые игры, по итогам которых определились финалисты турнира и команды, играющие за 3-4 места.

Победителями турнира стали: 1 место - команда из СОШ п.Волчанец, 2 место - команда из СОШ п.Николаевка, 3 место - команда СОШ с.Владимиро-Александровское.

Всем командам, занявшим призовые места, были вручены кубки и дипломы соответствующих степеней.



Спасибо всем ребятам принявшим участие в турнире. Поздравляем победителей и призеров, желаем всем участникам соревнований успехов и дальнейших спортивных побед.

**Дмитрий КОЧЕТКОВ,**  
директор ДООЦ «Юность»

## Образ жизни.

### Шагом к здоровью



Приглашаем всех желающих заниматься в оздоровительной группе «Скандинавская ходьба» на организационный сбор 8 июня в 11 часов возле здания Центра культуры и детского творчества.

Ждем людей пожилого возраста и с ограниченными возможностями здоровья всех возрастов.



Телефон для справок:

**8 924 136 07 41.**

**Геннадий Данилович**

**Бондаренко.**

## Туризм.

### Безопасными тропами

Новые правила, вступающие в силу в июне, касаются аттестации гидов и инструкторов-проводников. Теперь все, кто водит туристов по опасным маршрутам, обязаны проходить соответствующую аттестацию. Организации, проводящие аттестацию, должны быть включены в специальный перечень, утвержденный правительством. Кроме того, гиды и инструкторы будут обязаны сообщать в МЧС, аттестационные организации и региональные контрольные органы о начале и завершении маршрута.

### ПК в пятерке самых...

Приморский край вошел в пятерку самых интересных мест России. Не секрет, что для многих россиян лето ассоциируется с поездками на море и отпусками. Оказывается, Приморье числится в рейтинге самых интересных локаций для туризма у жителей РФ.

Социологическое агентство Вебер провело интересное исследование: как путешествуют россияне и какой отпуск считают идеальным?

Выяснилось, что подавляющее число жителей страны — заядлые путешественники (63%). Важно отметить, что 33% из них предпочитают отдыхать исключительно в России. К слову, всего 13% проводят отпуск за границей, 17% — практикуют туризм как отечественный, так и зарубежный.

Оказывается, что 51% из опрошенных активно путешествовали по Российской Федерации до введения санкций. 72% из тех, кто проводит отпуск в субъектах РФ, — госслужащие.

Зачем планировать поездки в другие страны, если до красоты рукой подать?

\* Самым интересным местом признали Байкал (48%);

\* Алтай (34%) занимает второе место в списке востребованных отечественных локаций;

\* Бронзу заработал Приморский край (32%); К слову, Приморье также вошло в список самых дорогих мест для отдыха.

\* Краснодарский край (46%) лидирует в рейтинге;

\* Москва (28%) обосновалась на серебряном втором месте;

\* Приморский край (24%) в этом ТОПе занимает тоже третье место.

Однако есть локация, которая безоговорочно лидирует по популярности. Самое любимое и традиционное место для отпуска — сельская местность. Подавляющее большинство (69%) регулярно навещают родственников в деревнях.

«РГ.РУ»

**"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 № 306250806900059 от 10.03.2006 г.

**КОМПАНИЯ****"ПРИМСТРОЙСЕРВИС"****ЛЮБЫЕ ОКНА**

НА ЛЮБОЙ ВКУС  
И РАЗМЕР

ИЗГОТОВЛЕНИЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ

ГИБКАЯ СИСТЕМА  
 СКИДОК!

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

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

**ПРОДАМ**

УГОЛЬ каменный

(Хакасия, Чегдомын)

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

ПЕРЕВОЗКА КОНТЕЙНЕРОВ

8-924-258-70-79

**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

**ПРОДАЁТСЯ МАГАЗИН**  
393 кв.м.

– действующий, развитый, стабильный бизнес с 1995 года, прод., пром. товары, аптечный пункт. Расположен в с. Новолитовск, 100 м 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 несколько сёл, деревень, дачных кооперативов, 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 собственности, на разных кадастрах.**

Т.: 8 914 661 77 99

**ПРИГЛАШАЕМ В МАГАЗИН**

хозяйственных товаров для ДОМА и ОГОРОДА.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ДОМАШНЯЯ УТВАРЬ, САДОВО-ОГОРОДНЫЙ ИНВЕНТАРЬ 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.Владими́ро-Александровское, УНИВЕРМАГ, 2 этаж

**ПИЛОРАМА РЕАЛИЗУЕМ:**

пиломатериал в ассортименте, доску половую, вагонку, дранку, плинтус, обналичку, штакетник, черенки, шканты, доску для забора, горбыль для забора, доску струганую ("шилевку"), блок-хаус (доска обшивочная "под бревно"), бревно оцилиндрованное, дрова, ("чашки" - по заказу клиента)

КУПЛЮ КРУГЛЫЙ ЛЕС ХВОЙНЫХ ПОРОД

АДРЕС: г.Партизанск, ул.Гоголевская, 50 (код города 42-363).  
ТЕЛЕФОН/ФАКС:  
679-69, 8-914-964-51-93

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

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ  
8 42365 21-8-51

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

КОМПАНИЯ  
НЕДВИЖИМОСТИ

- 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 (выход со двора). Встреча по предварительной договоренности (звонки, WhatsApp).  
8(42363)6-00-90 8-994-001-88-95 8-924-255-09-30

**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

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Приморскому краю в г. Находка» 6 и 7 июня проводит тематическую «горячую линию» по вопросам защиты прав потребителей туристических услуг в связи с наступлением сезона массового отдыха и инфекционным угрозам за рубежом.

Получить консультацию можно по телефонам: 8 (4236) 68-32-71; 8 (4236) 68-62-54  
с 8:30 до 12:00 и с 13:00 до 17:00, в пятницу: с 8:30 до 12:00 и с 13:00 до 16:00

**ПРОДАМ**

ДРОВА дубовые, колотые.

Машина 3 куб.м. – 14 тыс. руб

Т.: 89146950151

ПИЛОРАМА в с. Перетино

РЕАЛИЗУЕТ ПИЛОМАТЕРИАЛЫ: доска, брус.

Т.: 89149642201

**ОТКАЧКА СЕПТИКА УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ**

Т.: 89841552340

**ИЗВЕЩЕНИЕ О НАЧАЛЕ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ**

Уважаемые жители Партизанского муниципального округа!

Администрация Партизанского муниципального округа сообщает о начале публичных слушаний по учету мнений и предложений населения по проекту муниципального правового акта «О внесении изменений в муниципальный правовой акт от 14.12.2023 № 114-МПА «Правила благоустройства территории Партизанского муниципального округа Приморского края».

Проект муниципального правового акта «О внесении изменений в муниципальный правовой акт «Правила благоустройства территории Партизанского муниципального округа»

будет размещен на официальном сайте администрации Партизанского муниципального округа в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу - <http://rayon.partizansky.ru/> в тематической рубрике «Публичные слушания» 14.06.2024.

Собрание участников публичных слушаний состоится 05.07.2024 в 16-00 часов в здании администрации Партизанского муниципального округа по адресу: с.Владими́ро-Александровское, ул.Комсомольская, 45а (зал заседаний).

Выражаем искренние, глубокие соболезнования Костевой Галине Степановне, родным и близким в связи с безвременной кончиной сына,

КОСТЕВА Игоря Альбертовича.

Скорбим вместе с Вами.

Президиум женского совета Партизанского муниципального округа

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

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

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

Газета отпечатана в типографии ООО "Реклама-ТВ" г.Находка, ул.Береговая, 56Д. Тел.: 62-38-74.  
ТИРАЖ 1400  
Время подписания в печать 05.06.2024 г.  
по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00.  
Дата выхода в свет 6 июня 2024 года  
Расчетный счет редакции 40702810650180121769  
Дальневосточный банк Сбербанка РФ, Хабаровска.  
ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ

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

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