

ВЫБОР

№92 (13002)

14 ноября 2025 г.

ПЯТНИЦА

www.gazeta-vibor.com

Есть такая профессия -
участковый!

| 4

Михаил Шмыков
о самбо и о жизни

| 10

Молодежная "Студия А":
старт дан

| 17

Улыбка на ладони: символ надежды, любви и веры

11-й год отмечается Всемирный день усыновления



Это особый день, наполненный теплом и светом, несмотря на приближение зимы. Это один из самых важных праздников, напоминающий о важности семьи и безграничной силе любви. Символ этого дня – нарисованная на ладони улыбка. Люди по всему миру, присоединяясь к международной акции, фотографируют свои руки с этой улыбкой, выражая поддержку семьям, подарившим детям дом, и напоминая, что каждый ребёнок заслуживает любви и заботы.

Усыновление – это дар, а не жертва. Это простая, но глубокая мысль лежит в основе Всемирного дня усыновления. По данным ЮНИСЕФ, миллионы детей по всему миру мечтают о семье, о тёплом доме, где их будут ждать и любить.

В России праздник активно поддерживается благотворительными фондами и органами опеки. Особое внимание уделяется историям успешного усыновления, реальным примерам, которые вдохновляют других и показывают, что даже в самых сложных ситуациях можно обрести счастье и семью. Сегодня мы расскажем об одной такой семье.

К сожалению, статистика в России остаётся тревожной: около 358 тысяч детей-сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей, нуждаются в любящей семье. Всемирный день усыновления призван привлечь внимание общества к этой проблеме, развеять мифы и стереотипы, связанные с усыновлением, и показать, что создание семьи – это прекрасная возможность изменить жизнь ребёнка к лучшему, а также обогатить свою собственную. В этот день мы ещё раз убеждаемся: улыбка на ладони – это не просто рисунок, это символ надежды, любви и веры в то, что каждый ребёнок сможет обрести свой дом.

| 16-17

ООО «НОВАЯ УГОЛЬНАЯ КОМПАНИЯ»

УГОЛЬ



ВСЕГДА НИЗКИЕ ЦЕНЫ,
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ,
БЫСТРАЯ ДОСТАВКА СВОИМИ А/М,
ОТПУСК УГЛЯ ЧЕРЕЗ ВЕСЫ

8-908-448-08-01
8-994-006-00-99



8-902-077-39-33
8-994-105-59-99

реклама

с Днём проектировщика!

Уважаемые коллеги!
Поздравляю вас
с профессиональным праздником!

Вы - настоящие мастера своего дела, способные превратить задумки в реальные объекты, создать гармоничные пространства и воплотить уникальные архитектурные решения.

Пусть каждый ваш проект приносит радость и удовлетворение, а работа будет вдохновлять на новые достижения. Желаю вам крепкого здоровья, творческих успехов и благополучия!

С праздником вас!

Алексей ПАНКРАШИН,
руководитель ООО «ДВ/ПБ».

От ремонта Дома культуры до спорта будущего

Губернатор Приморья Олег Кожемяко рассмотрел предложения артемовцев на личном приеме

Вопросы о ремонте Дома культуры, благоустройстве придомовой территории, а также о строительстве площадки для фиджитал-спорта рассмотрел губернатор Приморья Олег Кожемяко во время личной встречи с жителями Артёма во вторник, 11 ноября. Все запросы уже находятся в работе у курирующих органов власти.

С вопросом о капитальном ремонте помещений и фасадов Дома культуры шахты «Амурская» в Артёме обратилась медсестра, вдова участника специальной военной операции Ольга Выходцева. Она подчеркнула, что в здании проводились мероприятия и мастер-классы для детей, поэтому важно сделать Дом культуры безопасным и красивым.

«Дом культуры 1955 года постройки, и, конечно, он требовал ремонта. Его начали с прошлого года, разбили на 10 этапов. Уже полностью заменили кровлю, перекрытия на втором этаже. Завершили четыре этапа из 10 намеченных. На следующий год планируется следующий этап – ремонт фасада», – рассказал о ходе ремонта глава Артёма Вячеслав Квон.



Глава города также отметил, что внутреннее оформление Дома культуры будет наполнено историей и культурой Артёма.

Другим вопросом, рассмотренным на встрече, стало благоустройство территории возле дома 19 на улице Лазо в Артёме. К главе региона обратилась одна из активистов дома Наталья Дубовик.

«Мы рассмотрели заявку, согласовали её, она соответствует критериям, и данная площадка может участвовать в программе «1000 дворов». На следующий год в адрес муниципалитета на-

правлено 7,5 миллиона рублей на асфальтирование придомовой территории и установку малых архитектурных форм», – сообщил министр жилищно-коммунального хозяйства Приморского края Алексей Першин.

С ещё одним запросом к губернатору Приморья обратился руководитель Центра развития физкультуры и спорта Приморского края Андрей Боровиков. Он предложил создать в селе Кневичи фиджитал-центр, в котором дети и подростки смогут играть как в традиционные спортивные игры, так и в компьютерные.



Министр физической культуры и спорта Приморья Жан Кузнецов отметил, что строительные работы по созданию центра уже начались. В новом здании будут подготовлены площадки для игры в баскетбол, мини-футбол, воркаут-площадка, а также зона для компьютерных игр.

«Фиджитал – спорт будущего. Мы уже даже проводили соревнования по фиджитал-хоккею», – добавил губернатор.

Отметим, в Приморском крае уже есть опыт проведения соревнований по фиджитал-спорту. Первый официальный

международный турнир по фиджитал-хоккею был организован на спортивных играх «Дети Приморья» с участием команд из России и Белоруссии.

Напомним, также на личном приёме граждан были рассмотрены предложения об увеличении стипендий студентам-целевикам, обучающимся по педагогическому направлению в вузах Владивостока.

**Виша НАКВИ,
фото Игоря Новикова
(Правительство Приморского края).**

За несвоевременный покос травы – штраф

Чистая территория – залог безопасности



Подготовка к осеннему пожароопасному периоду продолжается в округе. Уже 27 административных протоколов за отсутствие выкоса и очистки территории от сухой растительности составлены за эту осень на артемовцев.

Всем владельцам, арендаторам территорий, которые распоряжаются или пользуются территорией, прилегающей к лесу, в этот период необходимо обеспечивать очистку территории от сухой травянистой растительности, пожнивных остатков, валежника, порубочных остатков, мусора и других горючих материалов на полосе не менее 10 метров от леса, либо отделить лес противопожарной минерализованной полосой не менее 1,4 метра или иным противопожарным барьером.

Напомним, на территории Артемовского городского округа запрещены несанкционированный отжиг сухой растительности, разведение костров в лесу.

Ведется постоянный мониторинг лесопожарной обстановки, принимаются соответствующие меры при поступлении информации о природных пожарах.

В случае обнаружения возгорания необходимо сообщать в первую очередь по телефонам 101 и 112 для оперативного реагирования соответствующих служб.

Пресс-служба администрации АГО.

Готовимся к голосованию за лучшие проекты

Прием заявок на конкурс «Твой проект» завершился в Приморье

В крае завершился приём заявок на конкурс инициативного бюджетирования «Твой проект». Артёмовцы подали на конкурс 45 проектов благоустройства.

Сейчас проходит предварительный технический анализ заявок, а затем, с 8 по 21 декабря, состоится открытое голосование.

Напомним, что в этом году в Артёме были

реализованы четыре проекта. По «Твоему проекту» обустроили пешеходную дорожку в районе ул. Ворошилова, 34, возле дошкольного отделения школы № 31 заасфальтировали территорию, оборудовали сквер в районе дома № 14 на ул. Авиационной, в Заводском появились новый тротуар и освещение.

Пресс-служба администрации АГО.

Лесные пожары в Приморье: ответственность ужесточается

Более 25 миллионов рублей штрафов заплатят приморцы за нарушение противопожарной безопасности на природе

С начала года за пренебрежение правилами пожарной безопасности составлено более тысячи административных протоколов. Именно нарушение противопожарных требований является причиной природных и ландшафтных пожаров.

По данным Главного управления МЧС России по Приморскому краю, общая сумма штрафов составила 26 миллионов рублей.

«Наказаны как физические, так и юридические лица», – отметили в ведомстве.

В министерстве лесного

хозяйства, охраны окружающей среды, животного мира и природных ресурсов Приморского края уточнили, что с начала года за нарушение противопожарной безопасности вблизи лесов выписано 204 протокола, 171 постановление. Общая сумма штрафов превысила 10 миллионов рублей.

Эксперты напоминают: главной причиной большинства лесных пожаров в Приморье являются действия человека.

За нарушение правил пожарной безопасности при нахождении в лесах предусмотрена административная ответственность.

Штраф за действия, приведшие к пожару в лесу, со-

ставляет:

- для граждан – от 15 до 30 тысяч рублей;
- для должностных лиц – от 30 до 50 тысяч рублей;
- для юридических лиц – от 100 до 400 тысяч рублей.

В период действия особого противопожарного режима ответственность для нарушителей возрастает: штраф для граждан может составлять до 60 тысяч рублей, для юридических лиц – до 2 миллионов рублей. Кроме того, виновнику лесного пожара придется возместить ущерб. Размер ущерба определяется в каждом случае отдельно.

Пресс-служба
Правительства ПК.

Все должно быть под контролем

Общественники оценили качество благоустройства

Общественные наблюдатели в свой очередной выезд проверили благоустройство рекреационной зоны русла реки Озёрные Ключи, ремонт стадиона общеобразовательной школы №1 и завершение благоустройства придомовых территорий МКД на ул. Кирова, 58/1 и 60.

На русле Озерных Ключей запланированные на этот год работы выполнены на 99% и продолжается берегоукрепление. Каких-то замечаний и предложений к подрядной организации у общественников не было.

Наиболее интересным объектом для инспектирования стал стадион школы №1. Его основная площадка является по своей форме классическим примером открытых стадионов, когда в центре находится футбольный газон, а по его сторонам расположены беговые дорожки. По словам руководителя подрядной организации, наиболее сложным был первый этап, связанный с грунтовыми работами, подготовкой основания площадки, системой водоотведения и прокладки коммуникаций. На сегодняшний день на территории стадиона уже все подготовлено

для укладки резинового слоя на беговые дорожки, волейбольную и баскетбольную площадки, укладки искусственного газона на футбольное поле, смонтированы уличные светильники, обустроена пешеходная зона. Общественные наблюдатели уделили особое внимание системе водоотведения, но в целом оценили ход работ исключительно с положительной стороны.

Благоустройство придомовых территорий на ул. Кирова, 60 и 58/1 можно считать завершенным. За ходом этих работ общественники вели контроль практически с самого их начала, поэтому в свой последний приезд на данный объект только убедились в устранении замечаний. Придомовые территории обоих домов получили новое асфальтовое покрытие, а также общую детскую и беговую площадки, зону отдыха и зону со спортивными тренажерами. Здесь также обновили лестничные переходы между придомовыми зонами и подпорные стенки в местах, где возможно сползание грунта. В ближайшее время окончание работ будет закреплено документально.

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото автора.



Завершить строительные работы до конца года

Такую задачу ставит перед подрядчиками руководитель округа

Глава города Артёма Вячеслав Квон проверил ход работ по возведению нового модульного спортивного зала на территории общеобразовательной школы № 17.

Для строительства капитального здания требуются не только немалые финансовые средства, но и довольно продолжительный период времени, ведь на проектирование самого объекта, а также на возведение фундамента, стен, обустройство кровли и отделку уходят не просто месяцы, а даже иногда и годы. Один из способов решения таких насущных вопросов заключается в возведении модульных залов. По сути, это те же спорткомплексы, но их преимущество в том, что они быстро возводятся и более экономичны в содержании. Важно, что такие объекты адаптируются к любым погодным условиям и могут работать как летом, так и зимой. Вот такой зал и строится для учащихся школы № 17.

«Работы идут и каких-то особых замечаний у нас нет, - прокомментировал ход строительных работ Вячеслав Квон. - Подрядчик заканчивает выставлять металлоконструкции, приступил к установке перегородок в административной части здания, где будут располагаться тренерские помещения, раздевалки, душевые. На следующей неделе начнется установка сэндвич-панелей. Подрядчик обещает нам закончить строительные работы до нового года, и мы постараемся как можно быстрее ввести спортивный зал в эксплуатацию. Работы достаточно много, но у нас есть опыт на примере школы №16, где возводили подобный спортзал. Как показывает практика, это довольно удачное решение для наших школ, которые были построены



в 50-70-х годах прошлого века и где спортзалы не соответствуют требованиям нынешнего времени. И такие школы у нас еще есть».

После того, как здание будет полностью обшито сэндвич-панелями, последуют внутренняя отделка, прокладка электрики,

сантехнические работы, укладка керамогранита и линолеума. За основу спортивной площадки взят стандарт залов для занятий такими видами спорта, как волейбол и баскетбол.

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото автора.

На стройплощадке Артемовской ТЭЦ-2 установлено первое энергетическое оборудование

Первое энергооборудование установлено на возводимой РусГидро Артемовской ТЭЦ-2. На площадке открытого распределительного устройства 110/220 кВ завершен монтаж трансформаторов собственных нужд, представленных рабочим и резервным агрегатами мощностью 25 МВА каждый.

«Трансформаторы готовы к подключению к внешнему источнику питания и обеспечению электроэнергией контура собственных нужд электростанции, что позволит в скором времени начать проведение пуско-наладочных работ на смонтированном оборудовании. Трансформаторы собственных нужд на электростанции предназначены для обеспечения электроэнергией вспомогательных механизмов

и оборудования, необходимых для работы самой ТЭЦ. Оснащены автоматическим управлением от автоматического контроллера», - сообщает генеральный подрядчик, директор филиала «Управление по строительству Артемовской ТЭЦ-2» АО «Теплоэнергетическая компания Мосэнерго» Сергей Каштанов.

Строительные, тепломеханические и электромонтажные работы идут в соответствии с графиком и проводятся одновременно на нескольких ключевых локациях стройплощадки АТЭЦ-2. Так, в главном корпусе теплоэлектроцентрали с турбинным, котельным и деаэрационным отделениями уже завершается монтаж двух двухконтурных паровых котлов-утилизаторов, которые предназначены для эффективной утилизации тепловой энергии уходящих газов ГТУ. Степень готовности оборудования - 90%.



Завершен монтаж конденсатора паротурбинной установки №1, проложены трубопроводы для подачи и отвода охлаждающей воды. Энергостроители завершают укладку монолитного железобетона и армирование второго фундамента под монтаж газотурбинной установки мощностью 155 МВт.

«Для выработки электроэнергии на АТЭЦ-2 будет использоваться наиболее эффективная парогазовая технология с коэффициентом полезного действия около 60 %. Главными достоинствами выбора именно этой технологии стали высокий КПД, что обеспечивает высокую экономичность, меньшее потребление воды и

более низкие выбросы вредных веществ, а также отечественное производство основного генерирующего оборудования», - сообщил руководитель технического заказчика строительства, директор филиала «Приморский» АО «УК ГидроОГК» Евгений Исаенко.

В химическом цехе станции продолжается комплекс строительно-монтажных работ по возведению здания химводоочистки. Одновременно осуществляется установка оборудования.

Напомним, Артемовская ТЭЦ-2 - один из шести проектов РусГидро в рамках государственной программы по развитию тепловой электроэнергетики Дальнего Востока, реализуемой для замещения изношенных мощностей и обеспечения энергоснабжения новых потребителей.

Пресс-служба АО ДГК.

Универсальный полицейский знает всё

Участковый уполномоченный не только профессия – это образ жизни и лицо всей полиции

Должность участкового уполномоченного полиции не считается спокойной. Общение с жителями, чаще всего не по приятным поводам, выезды по жалобам, на происшествия и места преступлений – часть его обязанностей. Он ближе всего к народу, знает, кто требует просто-го понимания, кто внимания, кто особого контроля.

17 ноября в России отмечается День участковых уполномоченных полиции. В его преддверии корреспондент «Выбора» встретился со старшим участковым уполномоченным полиции отдела участковых уполномоченных полиции по делам несовершеннолетних ОМВД России по городу Артёму майором полиции **Еленой Мурзиной**. Кроме предстоящего праздника были и другие причины для интервью в газете. В прошлом году в числе трёх артемовских участковых она участвовала во Всероссийском конкурсе «Народный участковый», в этом году стала лауреатом муниципальной премии года среди работников правоохранительных органов.



– Елена Александровна, как случилось, что вы решили связать свою жизнь с работой в полиции?

– Со школьных лет хотела стать милиционером. Чёткого объяснения причины своего желания, что повлияло на такой выбор, дать не могу. В моём роду милиционеров не было, кинофильмами о служителях правопорядка я не засматривалась, детективами не зачитывалась, на форму не заглядывалась. Просто таким образом хотела помогать людям.

– И как складывался путь к мечте?

– Я родилась в Артёме, окончила школу № 2 и в 2003 году поступила в ДВГТУ на специальность «инженер по гражданской обороне». После окончания вуза в 2007 году сразу подала документы в артемовский ОВД. Вакантные места были только в патрульно-постовой службе (ППС), и я согласилась. Мне присвоили звание «рядовой», выдали форму и табельное оружие. В этом же году я поступила на заочное обучение в юридический институт во Владивостоке, так как считала, что полученные знания сделают меня более компетентной в моей работе.

– Патрульно-постовая служба считается не самой благодарной. В любую погоду обхо-

дить территорию в поисках граждан, ищущих приключений.

– Я хотела стать полицейским, и с чего-то надо было начинать. Вначале я была простым патрульным, после присвоения звания «лейтенант» получила должность инспектора мобильного взвода. В этой же должности стала старшим лейтенантом. В ППС отслужила 13 лет.

Наш пост располагался возле Дворца культуры угольщиков, в обязанности входили контроль территории через видеокамеры и патрулирование.

В начале службы территория возле ДКУ, Вечного огня, взрослого парка, стадиона «Угольщик» была не такой оживлённой. Только в праздничные дни и выходные. С годами парк стал наполняться людьми и машинами. С утра и до ночи. Патрулировали вместе с дружинниками. Серьёзных правонарушений не было, хотя некоторые люди не сразу адекватно реагировали на наши замечания. Иногда приходилось составлять протоколы об административном нарушении.

– Тринадцать лет – срок немалый хоть в военной, хоть во внутренней службе.

– После руководство ОМВД предложило мне должность участкового уполномоченного. Так как карьерный потолок в ППС был мною достигнут, я согласилась. Меня определили на 18-й административный участок, расположенный в границах улиц Ульяновская и Комсомольская. Под моим контролем находится 40 многоквартирных домов и около ста частных с проживанием более четырёх тысяч жителей. Сначала было тяжело. В новой должности всегда так. Потом втянулась. Иногда приходится выезжать на другие территории, так как в отделе не хватает участковых уполномоченных полиции.

– Вся работа с утра до вечера в движении, общении, вопросах и загадках.

– У участкового много обязанностей. Все действия на его территории, входящие в понятие «нарушение уголовного и административного законодательства», должны находиться под его контролем. В обязанности участкового входит посещение неблагополучных семей с несовершеннолетними детьми, нарушителей семейного и общественного порядка, людей с условным сроком исполнения приговора, освободившихся из мест заключения и находящихся под административным надзором, граждан, обязанных проходить лечение от алкоголизма и наркомании. Немало времени занимает работа с документами – составление протоколов, возбуждение уголовных дел, отчеты перед руководством, населением и прием жителей.

Большое значение имеет профилактика преступлений и правонарушений. Она касается сохранности личного имущества, соблюдения паспортно-визовых правил, соблюдения правил пожарной безопасности, недопущения фактов употребления и продажи наркотических веществ, соблюдения правил



Сбор участковых на Дне города

дорожного движения и вождения в нетрезвом состоянии за рулем, мошенничества по сети «Интернет» и мобильной связи.

– Какими качествами должен обладать участковый?

– Необходимо спокойствие, исключить панику и грубость из любой ситуации. Уметь анализировать и не делать скоропалительных выводов. Всегда найти возможности выхода из любой ситуации своими силами. Нельзя принимать сторону виновного или пострадавшего – это решает административная комиссия или суд. Уметь работать с документами, так как они нередко влияют на судьбы людей.

– Елена Александровна, как начинается ваш служебный день?

– Каждый день начинается в отделе участковых городского ОМВД, руководство которым в настоящее время возложено на заместителя начальника, подполковника Екатерину Куленкову. Расписываюсь в постовой ведомости и получаю табельное оружие. На планёрке Екатерина Геннадьевна ставит всем задачи на день или несколько дней, расписывает материалы по нарушениям и преступлениям, по которым мы должны работать. После все уходят на свои административные участки. Предположим, на планёрке я получила информацию, что на моём участке произошла квартирная кража. Я выхожу на место и в поисках очевидцев преступления провожу поквартирный обход и опрашиваю соседей. Затем на основе полученной информации пишу и передаю рапорт в дежурную часть ОМВД.

Находясь на суточном дежурстве, вместе с оперативной группой я выезжаю на место преступления, независимо, на чьем участке оно произошло, и также занимаюсь сбором информации по поручению руководителя опергруппы.

Участковый – это универсальный полицейский, имеющий много обязанностей, и должен быть способен на многое.

– Какие преступления лидируют на вашей территории?

– Самыми распространенными являются имущественные преступления, причинение те-

лесных повреждений разной тяжести, угроза жизни и здоровью граждан.

– Если брать по возрастной шкале, граждане какого возраста преобладают в криминальных сводках?

– Большинство преступлений и правонарушений любого характера совершается гражданами от 35-ти до 50-ти лет, как правило, находящимися в нетрезвом состоянии.

– Были во время вашей службы случаи, когда вы жалели, что пошли в полицию?

– За 18 лет службы ситуации были разные, но таких мыслей не было. Мой муж, сейчас находящийся на пенсии, служил в милиции, и у нас всегда была обоюдная поддержка и понимание в любой ситуации. У меня две дочери-школьницы, которые также понимают меня, делают счастливой. А с такой поддержкой все неприятности преодолеваются легче.

– И, тем не менее, были в вашей практике случаи, когда пришлось поволноваться или проявить свои аналитические способности?

– Недавний случай. Я находилась на своём административном участке на Кирова, 1. В стране был выходной день. За моим окном компания молодых людей (за 20 лет) шумно распивала спиртные напитки. По внешности парни были представителями одной из азиатских республик СНГ. Я им сделала замечание. Несколько парней успокоились, а на одного не подействовали ни мои слова, ни моя форма, ни удостоверение. Он стал проявлять агрессию, наступать на меня, схватил за руку, нецензурными словами стал угрожать избиением. Благо, из подъезда вышел мужчина, помог его скрутить и держал до приезда полицейского наряда. После протрезвления нарушитель сожалел о содеянном, но думать о последствиях надо, ещё покупая алкоголь в магазине. За три месяца до этого происшествия он получил российский паспорт и смеялся мне в лицо, что ему ничего не будет. В результате решением суда он получил два с половиной года условно.

Как-то, будучи дежурным участковым, я выехала с опергруппой на смерть мужчины. Первоначальная формулировка была – «естественная смерть». Все свидетели говорили, что он упал с высоты. Стали разбираться, оказалось, что сын до смерти избил отца, о чём говорили характерные кровоподтеки на теле. Сын дал признательные показания и был осуждён.

Случаи были разные, но большая часть касается бытовых вопросов – шум от соседей, забор не там поставили, канализацию сливают на чужую территорию, сарай близко построили, собаки лают, свиньи визжат и так далее. Взаимоотношения жителей порой не то что удивляют, откровенно шокируют: со стороны одних – низостью, со стороны других – добротой и благородством.

– В вечернее время жители города и некоторых посёлков могли видеть вместе с сотрудниками ППС серьёзных ребят в полувоенной форме. Насколько необходимо их присутствие?

– Участковый или ППС на вызов или патрулирование не ходят в одиночку. В этих подразделениях много женщин-полицейских. Как правило, если обход проводится днём, то я иду одна, если в тёмное время или есть сомнения в безопасности, с полицейским нарядом или дружинниками. С нами работают парни из трёх дружин: «Русская община», «Вежливые люди» и «Ратник». Они искренне нам помогают, чем мы довольны, так как моральная и порой физическая поддержка нам очень нужны.

– Елена Александровна, ваш участковый пункт находится на Кирова, 1. И как я вижу, вы в нём не одна.

– Опорный пункт я делю вместе с участковыми – старшим лейтенантом Натальей Домашенко и младшим лейтенантом Ириной Гусейновой. У каждой свой участок работы и свои служебные заботы. По необходимости мы помогаем друг другу советом, так как случаев в нашей практике много, один не похож на другой.

– Ночные дежурства, общение с гражданами, игнорирующими законы и мораль, посещение мест преступлений, порой связанных со смертью человека, – не самое интересное времяпрепровождение.

– Для меня – это сознательно выбранная работа, кого-то к службе участковым подвело стечение жизненных обстоятельств. Но каждый несёт её достойно. Скоро наш профессиональный праздник. Я хочу поздравить с ним всех своих коллег. Желаю спокойных служебных будней, карьерных успехов. Желаю терпения, стойкости, не позволять сломать себя ни людям, ни обстоятельствам, с достоинством выносить все испытания нашей нелёгкой службы. Пусть каждого из вас дома ждут любимые люди, здоровье никогда не подводит, а благосостояние увеличивается.

Беседовал Андрей КИШ,
фото автора.

Служба и долг

В Артеме отметили профессиональный праздник полицейских

10 ноября сотрудники органов внутренних дел отметили профессиональный праздник – День сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.

В этот день поздравления принимали те, кто служит в органах внутренних дел, кто отдал службе многие годы своей жизни, кто нашел свое призвание в профессии защитника правопорядка.

В отделе МВД России по городу Артему прошло торжественное мероприятие.

Начальник отдела МВД России по городу Артему подполковник полиции Артем Аникин, обращаясь к подчиненному личному составу, высказал слова благодарности в адрес стражей правопорядка, добросовестно исполняющих свой служебный долг. Подчеркнул, что основными приоритетами деятельности сотрудников органов внутренних дел были и остаются: защита прав и законных интересов граждан, надёжное обеспечение общественной безопасности и беспощадная борьба с преступностью.

Артем Анатольевич выразил слова признательности родным



и близким сотрудников правоохранительных органов. Он подчеркнул, что все наши служебные достижения, успехи, звезды на погонах – это и их заслуга, их поддержка и понимание.

Начальник отдела полиции отметил вклад ветеранов органов внутренних дел в воспитание молодого поколения.

Поздравляя виновников торжества, Виктор Крючков, заместитель председателя Думы Артемовского городского округа, отметил их самоотверженность, верность присяге и долгу.

Присутствующих поздравил

Дмитрий Колпаков, заместитель главы администрации Артемовского городского округа. Обращаясь к стражам правопорядка, он отметил их выдержку, самообладание, ответственность и готовность в любую минуту прийти на помощь гражданам, попавшим в беду.

В торжественной обстановке сотрудники органов внутренних дел получили очередные специальные звания, благодарственные письма и почетные грамоты за профессионализм и добросовестное исполнение служебных обязанностей.



Безопасность пассажирских перевозок под контролем

Сотрудники Госавтоинспекции Артема привлекли к административной ответственности 20 должностных лиц за выпуск на линию пассажирского транспорта при наличии неисправностей.

Сотрудники Госавтоинспекции отдела МВД России по городу Артему совместно с представителями федеральной службы по надзору в сфере транспорта проводят профилактические мероприятия под названием «Автобус».

Цель мероприятий – выявление нарушений правил дорожного движения, связанных с осуществлением перевозок пассажиров автобусами, в том числе организованных групп детей, сверка идентификационных номеров шасси, проверка

документов на эксплуатируемых транспортных средствах.

В ходе рейда выявлено 7 водителей, допустивших правонарушения. Они привлечены к административной ответственности: за управление транспортным средством при наличии неисправностей или условий, при которых эксплуатация транспортных средств запрещена; за несоблюдение требований об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств; за нарушение правил расположения транспортного средства на проезжей части дороги, встречного разъезда или обгона; за управление транспортным средством, не зарегистрированным в установленном порядке, а также транспортным средством, не прошедшим госу-

дарственный технический осмотр.

Возбуждены пять дел об административном производстве в отношении юридических лиц.

Госавтоинспекция отмечает, что в 2025 году на территории Артемовского городского округа зарегистрировано 7 дорожно-транспортных происшествий с участием пассажирского транспорта. В результате 11 человек получили травмы, один человек погиб. В течение текущего года за допущенные нарушения полицейские привлекли к административной ответственности 50 водителей автобусов. За выпуск на линию пассажирского транспорта при наличии неисправностей или условий, при которых его эксплуатация запрещена, к ответственности привлечено 20 должностных лиц.



На верность закону

Артемовские студенты-правоведы приняли присягу

В артемовском филиале Промышленного колледжа энергетики и связи состоялась торжественная церемония принятия присяги – студенты юридической специальности давали обещание верно служить своей профессии.



Торжественное обещание следовать букве закона, всегда защищать интересы граждан своего Отечества, быть грамотным, ответственным и добросовестным сотрудником дали в этот день 65 студентов по специальности «Правоохранительная деятельность».

На торжественном мероприятии присутствовали сотрудники отдела МВД России по городу Артему, сотрудники линейного отдела полиции в аэропорту Владивостока Владивостокского ЛУ МВД России на транспорте, ветераны органов внутренних дел.

Полицейские поздравили ребят со значимым событием. Продемонстрировали фильм, в котором рассказали, в чем заключается полицейская служба и какими подразделениями она представлена.

Как отметили представители ОМВД, студенты колледжа – желанные гости в стенах артемовской полиции. Они регулярно проходят производственную практику, принимают активное участие в профилактических мероприятиях, организованных полицейскими. Многие ребята планируют связать свою дальнейшую жизнь со службой в органах внутренних дел.

Историческая память в действии

Ветераны Артема совершили поход по местам боевой славы



Члены Совета ветеранов Артемовского городского округа отметили День народного единства в своем любимом формате общения: походы по историческим местам. Ветераны – люди с активной гражданской позицией, с энтузиазмом преодолели непростой путь в гористой местности пригорода Владивостока к землянке Сергея Лазо.

Время не сохранило землянку. На её месте установлен

стилизованный макет, но это не умаляет важность этого исторического места, где был штаб и откуда революционер Сергей Лазо руководил партизанским движением в годы гражданской войны в Приморье. Председатель Совета ветеранов Виктор Настаченко рассказал о вкладе партизанского движения в победу в гражданской войне, о Лазо и его соратниках. С чувством глубокого уважения к исторической памяти ветераны возложили цветы и сделали фото со знаменем. Они прошли по маршруту как по дороге времени. Почти голый лес не

огорчал. Чистый воздух, завораживающая тишина, лёгкий ветерок приятно впечатляли, создавали праздничное настроение. Сложный маршрут в 15 км был преодолен с лёгкостью. Праздничный путь закончился дружным чаепитием на лоне природы. С чувством удовлетворения и исполненного долга ветераны вернулись домой. Поход к землянке Сергея Лазо – это завершающий этап масштабного мероприятия в рамках акции "Никто не забыт и ничто не забыто" в теме "Сохранение исторической памяти об окончании гра-

жданской войны в Приморье".

А накануне состоялась еще одна интересная и памятная экскурсия. Совместно с общественной организацией даманцев Уссурийского городского округа (председатель Сошников Ф.Е.) посетили памятники в городе Уссурийске: Вечный огонь, памятник борцам за власть Советов, памятник-мемориал Паровоз Е-629, где в топке были сожжены пламенные революционеры С. Лазо, В. Сибирцев, А. Луцкий. Накануне Дня народного единства ветераны посетили с возложением цветов и минутой молчания памятник борцам за

власть Советов в с. Кневичи и памятник буденновцу у реки Кневичанка. Памятники – это не только память, это историческое наследие, напоминание о наших корнях и традициях, это ресурс духовного развития поколений. Таким масштабным мероприятием Совет ветеранов АГО подчеркивает важность исторической памяти и призывает подрастающее поколение чтить историю страны и помнить о тех, кто отдал жизнь за процветание Родины.

Городской Совет ветеранов АГО.

Единство фронта и тыла

Боевое братство передало технику и гуманитарную помощь на СВО

Решение собрать гуманитарную помощь нашим воинам на СВО общественная организация «Боевое братство» принимала на общем собрании.

Направить ее решили в подразделение «Тигр» и в 155-ю бригаду. Пригласили на собрание председателя городского Совета ветеранов Виктора Настаченко, и ветераны также включились в сбор гуманитарной помощи. Как рассказал пред-

седатель «Боевого братства» Анатолий Гуцалюк, работали по нескольким направлениям. Одно из них – приобретение двух единиц техники – УАЗа и квадроцикла, а другое – сбор гуманитарной помощи. К благотворительному процессу подключились волонтеры из Заводского, Совет ветеранов обеспечил маскировочными сетями, ОО "Союз советских офицеров" и сотрудники военного санатория «Океанский» собрали денежные средства. Удалось набрать необходимую сумму на автомобиль и квадроцикл. «На базе одной из воинских частей провели подготовку «уазика» к работе, сделали на нем контрольный пробег до Камня-Рыболова, проверили, чтобы машина работала исправно. Всю собранную гуманитарную помощь загрузили в фуры, которые уже ушли на Ростов, - рассказывает Анатолий Гуцалюк, - сейчас отслеживаем передвижение груза. Есть у нас ответственный за этот процесс. Если получится, то самолетом доберемся до места, там встретим и передадим наш гуманитарный груз ребятам из подразделения «Тигр». Очень надеемся, что наша помощь будет своевременной и окажет влияние на боевой дух наших бойцов!».

Ирина ШПАК, фото ОО «Боевое братство».



Вклад в победу

Доброе тепло от татаро-башкирской общины Артема согреет наших защитников Отечества в зоне СВО...

Члены татаро-башкирской общественной организации «Туган Дин» города Артема завершили сбор и упаковку очередной гуманитарной помощи для бойцов, находящихся в зоне СВО.

Члены общины активно откликнулись на призыв оказать поддержку бойцам, находящимся вдали от дома. Было собрано большое количество необходимых вещей: продукты питания, теплая одежда, носки, трусы, футболки. Также в посылки вошли влажные салфетки, медикаменты, витамины, рабочие перчатки, консервы рыбные, мёд. Карима апа Хафизова, ей 87 лет, написала ребятам очень тёплое письмо со словами поддержки. Мастерницы общественной организации особое внимание уделили изделиям ручной работы, они связали 15 пар теплых шерстяных носков, ведь именно теплые вещи, сделанные заботливыми руками родных и близких, особенно ценятся солдатами на передовой и будут согревать их в суровые зимние холода.

Посылки будут отправлены уже скоро, чтобы



подарки успели дойти до наступления Нового года.

Спасибо каждому участнику этой благородной инициативы, кто вложил свое сердце и

силы в помощь родным и близким нам людям, защищающим нашу Родину.

Фания ХИСАМОВА.

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

ВАКАНТНЫЕ ДОЛЖНОСТИ: СТРЕЛОК, НАВОДЧИК, ОПЕРАТОР, ВОДИТЕЛЬ С,D,E

ПРИНИМАЕМ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН
ГРАЖДАНСТВО ЗАКЛЮЧИВШЕМУ КОНТРАКТ
И ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ЗА 10 ДНЕЙ

2 500 000

ЕДИНОВРЕМЕННО

от 210 000

ЕЖЕМЕСЯЧНО В ЗОНЕ СВО

★ СТАТУС ВЕТЕРАНА БОЕВЫХ
ДЕЙСТВИЙ

★ ГРАМОТНЫЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
КОМАНДИРЫ

★ СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

★ ОПЫТНЫЕ БОЕВЫЕ
ТОВАРИЩИ

СПИСАНИЕ ДОЛГОВ,
КРЕДИТОВ ДО 10 МЛН

8 924 526 89 26

(звонки принимаются круглосуточно)



КОМПАНИЯ “ВИЗИТ”

ПЕЧАТИ
(изготовление)

г. Артем, ул.Пушкина, 2,(гост. “Светлана”) тел./факс: (42337) 39-799
www.vizitpl.ru





ПЛОМБЫ
(индикаторы сохранности)

реклама

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ в п. Заводской

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН,
КРЕМАЦИЯ,
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС

Большой выбор памятников
из мраморной крошки и гранита,
оградки, портреты на граните,
базальте, ритуальные
принадлежности, столик с лавочкой,
большой выбор цветов.

Скидка 5%
Рассрочка платежа.
Индивидуальный подход.

Работаем с 9.00 до 17.00 час.,
суббота - с 9.00 до 14.00 час. по адресу:
п. Заводской, ул. Ленина, 17, 2 подъезд (возле рынка).

тел. 8-924-134-33-89,
33-199, 8-924-236-09-45.

реклама

ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 ноября

ЛЕНТА
(АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 Новости горо-
да Артёма 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 Энциклопедия загадок. Денисов-
ский человек 12+
8:30 Новая Я. в.8 12+
9:00 Хранители жизни. Буяльский 16+
10:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
11:00 Неизвестные сражения Великой
Отечественной. Операция Кольцо 16+
12:30 Т/с Шулер. с.9,10 16+
14:30 Новая Я. в.8 12+
15:00 Освободители. Германия. На-
кануне 12+
16:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
17:00 Т/с Что делает твоя жена.
с.17,18 16+
19:30 Один день в городе. Мурманск
12+
20:00 21:30 Т/с Вольная грамота.
с.1-2 16+
22:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
23:30 Т/с Бомба. с.5,6 16+
1:30 Хранители жизни. Филатов 16+
2:30 Освободители. Польша. В сер-
дцевине ада 12+
3:30 Неизвестные сражения Великой
Отечественной. Демьянск – слабое
звено 16+
4:30 Энциклопедия загадок. Северная
природина человечества 12+
5:00 Большой скачок. Энергия буду-
щего сегодня 12+
5:30 Программы с субтитрами 12

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00
Новости
09.10 Модный приговор 0+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.10 Х/ф «Легенда о самбо»
12+
12.55 Х/ф «Вокзал для двоих» 12+
15.25, 16.30 Горячий лед. Фигурное
катание. Гран-при России 2025 г. Этап
IV. Произвольная программа 0+
17.15 Давай поженимся! 16+
18.05 Мужское/Женское 16+
19.15 Время покажет 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Враг у ворот» 16+
22.45 Большая игра 16+
23.45 Время героев 16+
00.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время.
Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская»
16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьё-
вым 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.00 Т/с «Папины дочки. Новые»
12+
12.30 Суперниндзя 16+
16.30 Форт. Возвращение легенды 16+
18.00, 19.00, 19.30, 20.05, 18.30 Т/с
«Кулинарный техникум» 16+
20.35 Х/ф «Терминатор. Да придёт
спаситель» 16+
23.00 Х/ф «Скайлайн» 16+
00.50 Х/ф «Предчувствие бури» 16+
02.15 Т/с «Кухня» 12+
04.20 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.35, 04.30 Самые шо-
кирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Но-
вости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Про-
копенко 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем
Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная
программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные исто-
рии 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Братья Систерс» 16+
22.15, 23.30 Х/ф «Закатать в ас-
фальт» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 02.30, 03.15, 04.05, 04.50
Однажды в России 16+
09.00 Звёзды в джунглях 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30,
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с
«Интерны» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Ней-
ровася» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Телох-
ранители» 16+
23.00 Х/ф «Олень» 16+
01.00 Х/ф «Страсти Дон Жуана» 18+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 21.00 Выводы 16+
06.25, 08.25, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30,
03.30 Прогноз погоды в Приморском
крае. Гороскоп 12+
06.40 Земля Приморская 12+
07.00 Шестаков отвечает 12+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30
Прогноз погоды во Владивостоке.
Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20, 19.30 Спортивное Приморье 6+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40
Знай свой край 6+
07.40, 18.35 Сделано в Приморье 12+
07.45, 13.50 Мегаполис 12+
07.50 Специальный репортаж 16+
08.40, 00.25 Квадратные метры 12+
09.00, 21.30 Итог недели 16+
09.25, 15.40 Фейкам.Нет 16+
09.30 Нужен ужин 12+
09.40, 02.25 Чёрно-белое Приморье 6+
09.50 Финкод 12+
10.00, 16.30 Т/с «Поэма о Шаньян»
16+
11.00, 18.40 Творческий автобус 12+
11.15 Однажды вечером 16+
11.50, 21.40 Было/стало 12+
12.00, 14.00, 16.00 Новости «Панора-
ма». Дайджест 16+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внима-
ния 16+
13.00 Приморье без опасности 12+
13.20 Два туриста 12+
13.40, 05.45 Разведка блогот 12+
14.30 Культурно 16+
14.45, 01.45 Разведка блогот. Не-
формат 12+
15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+
15.15 Морское собрание 12+
15.50 Дальний Восток на связи 12+
17.45 Китайская шкатулка 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой
эфир
18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В
порядке! 16+
18.30 Прогноз погоды в Приморском
крае 0+
19.25 Стесняюсь спросить 16+
19.40 Живём в Приморье 12+
19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль
112 16+
20.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости
«Панорама» 16+
20.40, 03.40 Морская 12+
22.45 Х/ф «Кружовник» 16+
00.40 Пойдём домой 6+
02.00 Подкаст 16+
03.55 Х/ф «Бархатные ручки» 16+

МИР

05.00, 06.15 Х/ф «Через тернии к
звездам» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
07.05 Х/ф «Большое космическое
путешествие» 12+
08.30, 10.20 Х/ф «Москва-Кассио-
пея» 12+
10.10 Белорусский стандарт 12+
10.40 Х/ф «Отроки во Вселенной»
16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10 Дела судебные. Битва за бу-
дущее 16+
15.05 Дела судебные. Новые истории
16+
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко
раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.40 Дела судебные. Деньги вер-
ните! 16+
20.30 Миллион за 5 минут 16+
21.55 Игра в кино 16+
22.35 Т/с «Апостол» 16+
02.35 Первый Евразийский канал 12+
03.30 Наше кино. История большой
любви 16+
04.20 Т/с «Ночные ласточки» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершен-
нолетних 16+
07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.40 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.25 Д/ф «Понять. Простить»
16+
11.45, 00.25 Д/ф «Порча» 16+
13.00, 01.20 Д/ф «Знахарка» 16+
13.35, 01.45 Д/ф «Верну любимого»
16+
14.10, 02.15 Д/ф «Голоса ушедших
душ» 16+
14.45 Х/ф «Слёзы осушит ветер» 16+
19.00 Х/ф «Укрощение укротитель-
ницы» 16+
04.20 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.30 Мультфильмы 0+
08.00 Мультипликационный сериал 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/с «Слепая» 16+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15,
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/с
«Гадалка» 16+
18.00 Сериал Невский 16+
19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/с «Нев-
ский. Проверка на прочность» 16+
23.15 Х/ф «Чёрная смерть» 16+
01.15 Кадони шоу 16+
02.15 Экстра такси 16+
02.30, 03.15, 04.00, 04.45 Т/с «Ментов-
ские войны» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.15 Чёрные дыры. Белые пятна 16+
07.55 Невский ковчег. Теория невоз-
можного 16+
08.25 Х/ф «Очередной рейс» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Ново-
сти культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 23.55 ХХ Бек 16+
12.00, 17.45 Д/ф «Самара. Особняк
Ивана Клодта» 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Х/ф «Почти смешная исто-
рия» 0+
15.25 Агора. Ток-шоу с Михаилом
Швыдким 16+
16.30 Передвижники. Владимир Шер-
вуд 16+
17.15 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и
тени» 16+
18.15 Рассказы из русской истории
16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Д/ф «Михаил Бахтин. Филосо-
фия поступка» 16+
21.35 Сати. Нескучная классика... 16+
22.20 Т/с «Настоящая война пре-
столов» 16+
23.10 Д/ф «Рассекреченная история»
16+
00.45 Х/ф «Юркины рассветы» 16+
01.55 Д/ф «Завтра не умрет никог-
да» 16+

ТВЦ

03.00 Настроение 12+
05.10 Смех, дрожь и видео 16+
05.45 Х/ф «Участок № 13» 16+
07.45, 21.30 Петровка, 38 16+
07.55 Городское собрание 12+
08.30, 11.30, 14.50, 19.00, 21.00
События
08.55 Х/ф «Соколова подозревает
всех» 12+
10.45, 02.00 Мой герой 12+
11.55 Город новостей 16+
12.05, 23.45 Х/ф «Некрасивая под-
ружка» 16+
14.00 Актёрские драмы 16+
15.10 Х/ф «В тени больших чисел»
16+
19.35 Специальный репортаж 16+
20.05 Знак качества 16+
21.45 Д/ф «Тайная комната» 16+
22.25 Д/ф «Страсти на съёмочной
площадке» 16+
23.05 Д/ф «Следствие ведет КГБ» 16+
01.15 Д/ф «Робер Оссейн. Жестокий
романтик» 16+
02.30 Тайна песни 16+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая помощь»
16+
02.45 Х/ф «Уличное правосудие» 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «Тихая застава» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Д/ф «Вторая мировая. Пламя и
сталь» 16+
11.00 Д/ф «Бог войны. История рус-
ской артиллерии» 16+
12.00, 13.20 Т/с «Щит и меч» 12+
15.25, 04.30 Т/с «Разведчицы» 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.20 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
21.00 Открытый эфир 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Т/с «Каменская» 16+
01.25 Х/ф «Два бойца» 12+
02.40 «Шедёры военных музеев» 12+
04.20 Д/ф «Сделано в СССР» 12+

МАТЧ-ТВ

06.35, 14.05, 18.35 Все на Матч! 12+
07.35 Д/ф «Мэнни Пакьяо. Непреодо-
лимая сила» 16+
09.00 Волейбол. Чемпионат России.
Суперлига. Мужчины. «Белогорье»
(Белгород)»-Зенит-Казань» 6+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
УНИКС (Казань)-ЦСКА 6+
13.00, 21.55 Тайны звезд спорта 12+
13.30 Всё о главном 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости
16.05 Лица страны 12+
16.25 Эволюция спорта 12+
17.30 Профессиональный бокс. Денис
Лебедев против Роя Джонса. Трансля-
ция из Москвы 16+
19.35 Специальный репортаж 12+
20.00 Есть тема! Прямой эфир
21.25 Век нашего спорта 12+
22.30 Громко. Прямой эфир
23.55 Смешанные единоборства. UFC.
Ислам Махачев против Джада Делла
Маддалены. Валентина Шевченко
против Бейли Жанг. Трансляция из
США 16+
02.25 Футбол. Лига Пари. ПТ
04.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира.
Прямая трансляция из Москвы

ВТОРНИК, 18 ноября

СРЕДА, 19 ноября

Приятного просмотра!

ЛЕНТА
(АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 Энциклопедия загадок. Салбыкский курган 12+
8:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
9:00 Хранители жизни. Хавкин 16+
10:30 Новая Я. в.8 12+
11:00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. Брянский узел 16+
12:30 Т/с Отличница. с.1,2 12+
14:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
15:00 Освободители. Брянск. Они не пропали без вести 12+
16:30 Новая Я. в.8 12+
17:00 Т/с Что делает твоя жена. с.19,20 16+
19:20 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
20:00 21:30 Т/с Вольная грамота. с.3-4 16+
22:30 Один день в городе. Переславль-Залесский 12+
23:30 Т/с Бомба. с.7,8 16+
1:30 Хранители жизни. Буяльский 16+
2:30 Освободители. Германия. Накануне 12+
3:30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. Операция Кольцо 16+
4:30 Энциклопедия загадок. Денисовский человек 12+
5:00 Один день в городе. Мурманск 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20 Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.50 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Враг у ворот» 16+
23.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.00 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
11.15 М/ф «Кролецып и хомяк тьмы» 6+
13.10 М/ф «Кот под прикрытием» 6+
15.15, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Кулинарный техникум» 16+
20.00 Х/ф «Война богов. Бессмертные» 16+
22.05 Х/ф «Агент на уикенд» 16+
00.10 Х/ф «Саботаж» 18+
02.05 Т/с «Кухня» 12+
04.30 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.05 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Цикада 3301. Квест для хакера» 16+
21.55 100 вопросов обо всем 16+
23.30 Х/ф «Искусство по понятиям» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «Интерны» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Нейровосья» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Телохранители» 16+
23.00 Х/ф «Зять» 16+

00.35 Х/ф «Не звезды!» 16+
02.15, 03.05, 03.50, 04.40 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.30, 08.25, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40, 00.40 Нужен ужин 12+
06.50 Сделано в Приморье 12+
07.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00 Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке.
Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20 Разведка блогом. Неформат 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+
07.40 Живём в Приморье 12+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.40 Два туриста 12+
09.25, 15.40, 05.45 Стесняюсь спросить 16+
09.30 Китайская шкатулка 12+
09.40 Специальный репортаж 16+
10.00, 16.30 Т/с «Поэма о Шаньян» 16+
11.00, 15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+
11.15 Киноуроки 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.00 Шестаков отвечает 12+
13.20 Культурно 16+
13.40, 19.25 Было/стало 12+
14.30 Творческий автобус 12+
14.45, 01.45 Итог недели 16+
15.15 Пойдём домой 6+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.35 Разведка блогом 12+
18.40, 03.40 Квадратные метры 12+
19.30 Морское собрание 12+
19.40 Дальний Восток на связи 12+
20.40 Земля Приморская 12+
21.00 У камина 16+
21.30 Спортивное Приморье 6+
21.40 Финкод 12+
22.45 Х/ф «Паспорт» 16+
00.30 Приморье без опасности 12+
02.00 Однажды вечером 16+
02.25 Фейкам.Нет 16+
04.00 Х/ф «Кружовник» 16+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20 Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.50 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Враг у ворот» 16+
23.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.00 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
11.15 М/ф «Кролецып и хомяк тьмы» 6+
13.10 М/ф «Кот под прикрытием» 6+
15.15, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Кулинарный техникум» 16+
20.00 Х/ф «Война богов. Бессмертные» 16+
22.05 Х/ф «Агент на уикенд» 16+
00.10 Х/ф «Саботаж» 18+
02.05 Т/с «Кухня» 12+
04.30 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.15, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
10.00 Совбез 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Документальный спецпроект 16+
17.00, 02.05 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Цикада 3301. Квест для хакера» 16+
21.55 100 вопросов обо всем 16+
23.30 Х/ф «Искусство по понятиям» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «Интерны» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Нейровосья» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Телохранители» 16+
23.00 Х/ф «Зять» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Легенды мирового кино 16+
07.50, 22.20 Т/с «Настоящая война престолов» 16+
08.35 Д/ф «Забывтое ремесло» 16+
08.50, 00.45 Х/ф «Юркины рассветы» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 23.55 ХХ Век 16+
12.00, 02.25 Д/ф «Иркутск. Особняк Вторых» 16+
12.45 Новости. Подробно. Книги 16+
13.00 Линия жизни 16+
14.05 Х/ф «На всякого мудреца довольно простоты» 0+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.30 Эрмитаж 16+
17.15 Д/ф «Князь Потёмкин. Свет и тени» 16+
17.45 Майя Плисецкая. Одноактные балеты. «Айседора» 16+
18.45, 01.45 Д/ф «Завтра не умрет никогда» 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор 16+
21.35 Белая студия 16+
23.10 Д/ф «Рассекреченная история» 16+

ТВЦ

03.00 Настроение 12+
05.15 Доктор И... 16+
05.40 Х/ф «Участок № 13» 16+
07.40, 01.15 Д/ф «Валентина Теличкина. Потому что люблю» 16+
08.30, 11.30, 14.50, 19.00 События
08.50 Х/ф «Соколова подозревает всех» 12+
10.45, 02.00 Мой герой 12+
11.50 Город новостей 16+
12.05, 23.45 Х/ф «Некрасивая подруга» 16+
14.00 Актёрские драмы 16+
15.10 Х/ф «В тени больших чисел» 16+
19.35 Закон и порядок 16+
20.10 Д/ф «Привычка разводиться» 16+
21.00 События. 25-й час
21.30 Петровка, 38 16+
21.45 Д/ф «Русские тайны» 18+
22.25 Хроники московского быта 16+
23.05 Д/ф «Дорогие товарищи» 16+
02.35 Тайна песни 16+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая помощь» 16+
01.55 Х/ф «Уличное правосудие» 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 15.25, 04.35 Т/с «Разведчики» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 Д/ф «Бог войны. История русской артиллерии» 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00, 13.20 Т/с «Щит и меч» 12+
19.20 По горячим следам 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Т/с «Каменская» 16+
01.20 Х/ф «Максимка» 6+
02.35 Д/ф «Уроки Донбасса» 16+
04.00 Д/ф «Колониализм 2.0. Новые стратегии Запада» 16+

МАТЧ-ТВ

06.05, 14.05, 18.35, 22.30 Все на Матч! 12+
07.25 Смешанные единоборства. UFC. Дрикус Дю Плесси против Исразля Адесаньи. Трансляция из Австралии 16+
08.55, 16.25 Эволюция спорта 12+
09.55 Дзюдо. Мировой тур. Гран-при. Трансляция из Хорватии 12+
10.55 Новости 0+
11.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа)–«Факел Ямал» (Новый Уренгой) 6+
13.00 Тайны звёзд спорта 12+
13.30 Наши иностранцы 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости
16.05, 19.35 Специальный репортаж 12+
17.30 Смешанные единоборства. UFC. Иэн Маchado Гэрри против Карлоса Пратеса. Трансляция из США 16+
20.00 Есть тема! Прямой эфир
21.25 Век нашего спорта 12+
21.55 География спорта 12+
23.55 Д/ф «Шмейхель» 12+
02.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Динамо» (Москва)–«Спартак» (Москва). Прямая трансляция

ЛЕНТА
(АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 Энциклопедия загадок. Тайна калязинской колокольни 12+
8:30 Новая Я. в.8 12+
9:00 Хранители жизни. Склифосовский 12+
10:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
11:00 Сталинград. Ни шагу назад. с.1 16+
12:30 Т/с Отличница. с.3,4 12+
14:30 Новая Я. в.8 12+
15:00 Освободители. Гатчина. На подступах к Ленинграду 12+
16:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
17:00 Т/с Своя земля. с.1,2 16+
19:30 Один день в городе. Архангельск 12+
20:00 21:30 Т/с Вольная грамота. с.5-6 16+
22:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
23:30 Т/с Убить Сталина. с.1,2 16+
1:30 Хранители жизни. Хавкин 16+
2:30 Освободители. Брянск. Они не пропали без вести 12+
3:30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. Брянский узел 16+
4:30 Энциклопедия загадок. Салбыкский курган 12+
5:00 Один день в городе. Переславль-Залесский 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20 Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.50 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Враг у ворот» 16+
23.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.00 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
12.25 М/ф «Повелительница города сказок» 6+
14.05 М/ф «Монстр в Париже» 0+
15.55, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Кулинарный техникум» 16+
20.00 Х/ф «Восстание» 16+
21.50 Х/ф «Напролом» 16+
23.40 Х/ф «Шальная пуля» 16+
01.35 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+
02.20 Дар 2024. Финал. Концерт 16+
03.55 Т/с «Кухня» 12+
04.35 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.40, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 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/ф «Легенды и мифы» 16+
17.00, 02.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Ангел-хранитель» 16+
22.35 Безумные факты 16+
23.30 Х/ф «Беги без оглядки» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «Интерны» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Нейровосья» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Телох-

ранители» 16+
23.00 Х/ф «Бабушка лёгкого поведения-2» 16+
00.45 Х/ф «Бабушка лёгкого поведения» 16+
02.15, 03.05, 03.50, 04.40 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+
06.25, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.30, 18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
06.35 Мегаполис 12+
06.40 Квадратные метры 12+
07.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00 Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке.
Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20 Приморье без опасности 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+
07.40, 13.40 Было/стало 12+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
08.40 Морская 12+
09.25, 19.40 Разведка блогом 12+
09.30 Морское собрание 12+
09.40 Финкод 12+
10.00, 16.30 Т/с «Поэма о Шаньян» 16+
11.00, 15.

Дерево крепче корнями

Как превратить конфликт «отцов и детей» в сотрудничество?

Ещё в 1862 году в журнале «Русский вестник» был опубликован бессмертный роман Ивана Тургенева «Отцы и дети». Прошло 163 года, а эта проблема остаётся всё так же актуальной.

Мы с детства порой обижаемся на своих родителей: за то, что заставляли нас съесть невкусный, но полезный суп; за то, что в подростковом возрасте все ходили на ночёвки к друзьям, а мы слышали: «У тебя что, своего дома нет?». Во взрослом возрасте обижаемся, когда нас поправляют и поучают, ведь мы уже взрослые и тоже знаем, как верно. Наши старые обиды и отсутствие диалога со своими же родителями могут встать на пути уже совсем других взаимоотношений: между бабушками/дедушками и внуками.

Что делать, когда ты уже взрослый? Как выстроить свои рамки комфорта, не обидев старшее поколение, и при этом услышать и понять их точку зрения? На все эти вопросы нам ответила психолог Центра медицинской профилактики Валентина Халютина.

Общий портрет

– Ещё до нашей встречи, на этапе обсуждения вопросов, у нас произошла важная поправка. Изначально тему нашего разговора я обозначила так: «Инструкция по эксплуатации бабушек и дедушек». Впрочем, нашим общим решением было из этических соображений название изменить. Я действительно с вами согласна, что такая формулировка может звучать обидно, впрочем, это утрированное «инструкция по эксплуатации» задумывалось мной не просто так. Как вы считаете, почему я хотела назвать наш диалог именно так? О чём же проблема, которую мы сегодня рассматриваем?

– Сразу хочу ответить на ваш первый вопрос: знаете, люди пожилого возраста, да и их дети действительно могут принять такую формулировку на свой счёт. Дети скажут: «Я не эксплуатирую, я прошу помочь». Так же и старшее поколение возразит: «Я ведь помогаю от всей души, как можно говорить «эксплуатация»?». Понятно, что это сказано с неким юмором или утрировано. Важно отметить, что как таковой инструкции и не может быть. Это ведь не холодильник, не машина, не какой-то агрегат, к которому прилагается руководство, и, следуя ему, всё будет работать как часы.

Есть ведь и такие семьи, где мамы и папы своих родителей вообще не приглашают, идёт какой-то конфликт. Это может быть связано и с поведением старшего поколения, и младшего. У каждого свой опыт. Иногда где-то договориться, скажем, «на берегу», бывает очень сложно. У одних своё мнение и принципы, у других всё устроено по-другому.

Взрослые дети считают: «Я не ребёнок». Родители в свою очередь ведут себя с ними по привычке: как было в детстве.



Это также даёт почву для конфликтов и непонимания для обеих сторон.

– Если говорить об актуальности: насколько часто с этой проблемой к вам обращаются? Как выглядит «типичный портрет» таких обращений, с чем люди приходят чаще всего?

– Чаще всего, конечно, обращаются дети, и обычно наши консультации начинаются со слов: «Родители вмешиваются в мою личную жизнь, а отказать и выстроить личные границы я не могу».

Очень важно, чтобы родители понимали, что у их взрослых детей своя семья, где есть свои определённые правила, принципы, режим. Главный ключ к решению проблемы: диалог.

Что самое интересное, обычно инициатором этого диалога выступает старшее поколение. В них часто присутствует обида, например, когда их не слышат или в те моменты, когда они чувствуют отстранённость от своих детей: «Про меня все забыли» или «Я никому не нужен», «Мне совсем не звонят, не общаются». И, что говорить, ведь действительно есть такие семьи, где бабушкам и дедушкам вообще запрещают общаться с внуками.

Мотивы разные: какая-то старая обида, мысли, что влияние бабушек и дедушек навредит подрастающему поколению. Это совсем не так. Главное – не соперничество, а сотрудничество.

Когда вы находите те самые точки соприкосновения, стараетесь слышать и слушать друг друга – только тогда что-то начинает получаться. У ваших родителей на самом деле очень большой опыт. Они многое могут дать: и вам, и детям.

От противостояния к сотрудничеству: практические шаги

– Конечно, чётко выверенной инструкции быть не может. Но как в спорах о воспитании перейти от противостояния к поиску общих целей? Ведь все хотят добра ребёнку. Как превратить конфликт «отцов и детей», как вы сказали, в сотрудничество?

– Все индивидуальны, и каждый случай – это, само собой, отдельная история. Все воспи-

тывались в разной среде, есть и определённые национальные традиции, которые тоже необходимо учитывать. Но рекомендации, позитивно влияющие на обстановку в семье, всё же выделить можно.

Сохраняйте спокойствие и дипломатию, но не путайте этот совет с умалчиванием своих обид. Чётко ставьте свои границы. Вот есть личные границы нашей семьи или меня, и я прошу их не нарушать. Будьте готовы к сопротивлению, но, поверьте, лучше сказать, чем промолчать. Обида – это как пища: если переработанную пищу никуда не выбрасывать, она будет лишь разрушать организм. С недовольством также копить его точно не стоит. Даже если в какой-то момент родитель обидится и не захочет вступить в диалог, через какое-то время обычный звонок поможет урегулировать недосказанности.

В диалоге ведь важно не только высказать свои обиды, но и прийти к общему выводу: почему так происходит, с чем это связано, что мы думаем на этот счёт. Договариваться можно вполне и о каких-то совместных правилах. Например, один хочет так, другой на ту же ситуацию смотрит иначе, может быть, тогда выбрать какой-то третий вариант?

Чем больше вы говорите и доверяете, тем ближе станете. Представьте, как было бы приятно старшему поколению ваше внимание: те же самые звонки, подарки, разговоры, совместные встречи. Если всё же конфликты продолжают происходить, иногда хорошим решением будет на какое-то время дистанцироваться.

– Часто в пылу споров мы забываем о плюсах. Какую уникальную, незаменимую ценность бабушки и дедушки могут дать внукам, которую не дадут ни родители, ни гаджеты?

– Во-первых, это время. Почему мы часто обращаемся к помощи бабушек и дедушек? Зачастую родители заняты работой, обеспечивают семью. Наши родители могут забрать внуков из секций, школы, детского сада.

Помимо времени, это опыт, который дать внукам может только старшее поколение. Они много знают из истории, они жили совсем в другое время, но ведь там было много интересно-

го и полезного. Этим они делятся с подрастающими внуками, рассказывают о своём поколении. Что важно для ребёнка? Истории о традициях, семейных ценностях и о своих корнях. Они могут вместе с вашими детьми, например, составить семейное древо, что тоже станет полезным и для вас проведением времени. Такое взаимодействие с ребёнком даёт зерно для уважения не только к старшему поколению, но и к предкам в целом.

Родители не всегда имеют возможность больше общаться с детьми. Мы часто говорим на консультациях: общайтесь с детьми, проводите вместе время, обнимайте их. Так вот порой именно дедушки и бабушки компенсируют это, что положительно отражается на эмоциональном фоне и стабильности внуков.

Внутренний психологический климат

– Какую ключевую роль играют родители в налаживании связи между поколениями? Как не встать «между молодом и наковальней»?

– Вы ведь тоже можете научить своих детей правильному отношению к бабушкам и дедушкам. Именно ваша включённость показывает паттерн поведения в отношениях внуков и старшего поколения. У меня были и такие случаи в практике, когда говорили: «Да что внуки, они мне звонят только когда им нужно положить деньги на телефон».

Дети всё считают со своих родителей, как в своё время родители считывали со своих родителей. Может, даже стоит сесть за стол со своими детьми и рассказать, объяснить, как нужно вести себя со старшими. Обозначить, какие правила есть в их семье, а какие у бабушек и дедушек.

Если, скажем, бабушки и дедушки приезжают раз в полгода, в год, то, может, стоит и нарушить какие-то правила? Позволить сегодня, как пример, съесть больше конфет, потому что их бабушка привезла.

– Мы уже поговорили на тему личных границ родителей. Но как не перегрузить старшее поколение заботой о внуках, уважая их право на собственную жизнь, и при

этом не чувствовать себя брошенными?

– Конечно, личные границы должны быть и у родителей внуков, и у старшего поколения. В этом случае необходимо относиться с пониманием и всегда стараться найти компромисс. Ну, вот смотрите, бабушка заболела, а вы договаривались, что детей из садика заберёт она, но она не может. В таком случае попробуйте договориться с соседкой, с подругой, с мамой одного из детей из садика, чтобы она забрала и вашего ребёнка. Может, где-то вам удастся отпроситься.

Нарушение границ, хотим мы того или нет, в любом случае происходит. С обеих сторон может возникать смущение озвучить свои неудобства. У людей преклонного возраста есть и какие-то свои интересы, свои радости. Они также могут пойти на встречу со своими друзьями, съездить в театр или, предположим, в цирк. Если они хотят взять внуков – они возьмут, но если не захотят, то на это точно не стоит обижаться.

Формула семейного счастья

– Если бы вам нужно было сформулировать один, самый главный принцип, который укрепит семью, что бы это был за принцип?

– Взаимоуважение, похвала друг друга, взаимная поддержка, общение, внимание и любовь.

– Что бы вы хотели пожелать всем нашим многопоколенным семьям в Артёме, которые сталкиваются с этими вызовами?

– Хочу сказать словами Конфуция: «Государство – это большая семья, а семья – это большое государство. В каждом государстве должно быть счастье. Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда ты любишь. Все люди думают, что счастье находится на вершине горы, в то время как счастье находится в манере создавать его». Так вот я хочу пожелать всем уметь создавать своё счастье в своём маленьком государстве – в семье.

– Присоединюсь к вашим словам, и большое спасибо за интересный, продуктивный диалог!

Конфликт поколений – это не сбой системы, а скорее её естественное состояние, признак того, что жизнь движется вперёд. Но именно в умении наводить мосты через эту временную пропасть и заключается сила семьи. Это не про то, чтобы сломать старые корни, а про то, чтобы дать им новую плодородную почву для роста. Ведь когда «отцы» и «дети» находят общий язык, семейное древо не просто выживает – оно расцветает пышной кроной, под которой укрываются многие поколения. Возможно, секрет не в поиске идеальной инструкции, а в смелости отложить её в сторону и просто начать разговор.

Виктория ПАНОВА,
фото автора.

Есть путь, и его нужно пройти

Спорт моделирует всю будущую жизнь человека

В декабре 2022 года Президент России Владимир Путин подписал Указ об установлении официального спортивного праздника – Всероссийского дня самбо. В нём была указана и конкретная дата его проведения – 16 ноября.

На самом деле история этого вида спорта началась ещё в 1923 году, когда в спортивном обществе «Динамо» в Москве открылась первая секция занятий по самозащите без оружия. Основу занятий составили техники дзюдо и джиу-джитсу. Со временем аббревиатура новой боевой дисциплины так и звучала – самбо. Со временем самбо совершенствовалось и формировались его основные принципы. В 1938 году самбо было признано на официальном уровне. По данным Всероссийской федерации самбо на сегодняшний день в нашей стране этим видом спорта занимаются более 370 тысяч детей и взрослых.

Накануне очередной праздничной даты на вопросы корреспондента «В» отвечал тренер по самбо, мастер спорта РФ, руководитель артёмовского спортивного клуба «Держава» Михаил Шмыков. Разговор получился не только о спорте, но и о жизни в целом.



- Михаил, первый вопрос традиционный. Как сам пришел в самбо и почему именно этот вид спорта?

- Ответ также будет традиционный. Родители отвели на секцию дзюдо, потому что там занимался старший брат, и вначале я даже не понимал, что это за вид спорта. Мальчишке всегда кажется, что вот он придет в секцию, начнет там драться, биться, тем более, что и слово «дзюдо» звучало красиво. А когда поставили первый раз на ковер и сказали, что бить нельзя, махать руками, ногами нельзя, а надо просто бороться и повалить соперника, то даже подумалось, что всё это обман. Но родителей не хотелось расстраивать, и они про этот «обман» ничего не узнали. Так и втянулся в занятия. Со временем всё стало нравиться: тренировки, друзья-товарищи по секции с общими интересами. Что ещё нужно мальчишке?! Дзюдо перетекло в самбо. Но примерно до девятого класса у меня все это шло просто на автомате.

- Когда пришло так называемое «озарение»?

Об этом случае рассказываю

и детям на занятиях. Мы как-то в школе разбирали маленькую тренажерку, расположенную рядом со спортзалом. В ней никто не занимался, но была масса всяких блинов и штанга, на которой висело, наверное, килограммов 60. Так вот, ради интереса отжал её раз десять. Одноклассники сказали «вау», а я подумал, что вроде как иронизируют, что мало раз отжал. А потом оказа-



Алексей Патрешов и Агния Петрова

лось, что они сами попробовали отжать штангу меньшим весом, и это получилось далеко не у всех, всего один раз и с большим трудом. Тогда и пришло осознание, что у нас очень большая разница в физической подготовке и ты не зря занимаешься. Вот такой интересный «отклик от Вселенной» зажег желание тренироваться больше, прислушиваться к словам тренера, взрослых спортсменов, ставить перед собой конкретные задачи и понимать, зачем ты всё это делаешь. Появилось настоящее стремление двигаться вперёд не только по спорту, но и по учёбе.

- И как происходило дальнейшее развитие событий? Откуда появился спортивный клуб «Держава»?

- Поступил в ДВГТУ по спортивному контракту, учился в строительном институте: бакалавриат и магистратура гидротехнического морского строительства. Выступал за сборную университета по самбо. Затем была армия, где спортивная подготовка оказалась совсем не лишней в силу специфики специального воинского по-

дразделения, в котором служил. После службы стал работать по профессии прорабом, проектировщиком, и все складывалось удачно. Но спорт переборол.

История клуба «Держава» имеет под собой как раз совпадение интересов круга людей, которым дорог этот вид спорта. Для меня вначале тренерская работа была неким душевным дополнением к основной, но стечение обстоятельств и внутренний отклик сделали свое дело, работа тренером стала основной. Когда думали над названием клуба, то хотелось,

чтобы в нем был дух патриотизма, аура смены поколений, как бы пафосно это ни звучало. Ведь то, что мы закладываем в нынешнее поколение, будет с ним и дальше. Пенять потом не на кого – что воспитали, то и получили.

- С какого возраста приходят в самбо?

- Дети начинают у нас заниматься и с 4-х лет, но это не про самбо. Я вообще ярый противник раннего старта. Можно немного пофилософствовать про модную ныне картинку «успешного успеха», когда родителям хочется сразу все форсировать, и они ждут от ребенка медалей, наград и так далее. И это принципиальная ошибка. Есть определенный процесс, регламент, и ещё советская школа всё это прописала. Надо понимать, что есть такие «окна своевременности», когда надо в детях развивать то, что необходимо для определенного возраста. В первую очередь ребенок должен развивать координацию, приобретать двигательные навыки, а это гимнастика, плавание, футбол, то есть те виды спорта, где развивается моторика.

Поэтому у нас в клубе дети 4, 5, 6 лет занимаются в группе общефизической подготовки. Потом идет младшая группа 7-10 лет, где уже начинают даваться основные подходы к самбо. Средняя группа от 10 до 14 лет, а первые официальные соревнования по регламенту всероссийской федерации начинаются с 12 лет. Старшая группа от 14 лет и далее до любого возраста по желанию человека.

- Но всё-таки как быть с желанием ребенка побеждать, получать медали, его стремлением стать лучшим?

Самбо объединило в себе самые эффективные техники из других видов единоборств и те принципы, которые были положены в их основу народами мира.

- Детям часто транслирую мысль, что, конечно, круто стремиться от меньшего к большему, от простого к сложному, стать чемпионом мира и так далее. Но главная задача другая. Спорт – это в первую очередь про дисциплину, про умение прилагать определенные нужные усилия, хочешь ты этого или не хочешь. Опять же, спорт очень сильно моделирует взрослую жизнь, когда не всегда удается победить, и оказывается, что можно проигрывать, но относиться к этому крайне философски и в неудаче найти полезные крупинки будущих побед. Ведь один человек будет всегда сосредотачиваться на своих неудачах, а другой будет делать выводы, чтобы избежать неудач в дальнейшем. Поэтому детям прививаю навык заниматься планомерно, отрабатывать свои усилия по целям и задачам, которые перед собой ставишь. Кто-то ставит целью быть среди лучших в городе или крае, и ему этого достаточно, кто-то стремится быть лучшим по стране. Вот этот шаблон – ставить цель и к ней двигаться – применим абсолютно везде в нашей жизни.

- Михаил, тем не менее, у воспитанников «Державы» есть свои яркие достижения и успехи, опыт участия в соревнованиях различного уровня, а сам клуб по уровню подготовки считается одним из лучших в нашем регионе.



- Конечно, мы участвуем во всех соревнованиях по календарному плану краевой федерации, выходим постоянно по Приморью на призовые места. Выезжаем на первенство Дальневосточного округа в Хабаровск, Комсомольск-на-Амуре, Благовещенск, на Сахалин и Камчатку. После победы и отбора на дальневосточном этапе выезжали на Россию в Нижний Новгород, Казань, Сочи. Наша воспитанница Агния Петрова неоднократно выигрывала первенство Дальнего Востока, участвовала в Кубке России, первенстве страны, где доходила до 5-го места, уступая лидерам только по техническим предупреждениям, а значит, всё впереди. Даша Синькова, Алексей Патрешов, как победители Дальнего Востока, выезжали на всероссийское первенство. Есть также различные межрегиональные, международные и прочие турниры, но отдаленность нашего региона и высокие затраты на переезды и перелеты вносят свои сложности в этот процесс.

- Какова роль родителей в воспитании юного спортсмена?

- Дети приходят разные по своему характеру и уровню физического развития. В этом и сложность общего потока тренировок. Но я им всегда говорю: «Идите путь, ведь вы, как цветы, и каждый распустится по-своему». А родителям на это время надо иметь выдержку и чувство самообладания, чтобы не требовать от ребенка форсирования событий и достижения упомянутого «успешного успеха», потому что это ничего не гарантирует. Надо поддерживать баланс и в спорте, и в учебе, чтобы он стал и сильным, и умным. На ошибки в спорте ему укажет тренер, а у родителей, условно говоря, есть одна основная функция - безусловная поддержка ребенка, независимо от того, выиграл или проиграл он очередную схватку. Есть условный треугольник: тренер-ребенок-родители, в котором каждый должен понимать свою роль и не размывать границы прав и ответственности сторон.

- В чем отличительная особенность соревнований по самбо и с чем его можно сравнить?

- Самбо очень конкурентный вид спорта. Когда выезжаешь на запад страны, то у мальчиков меньше 50 соперников в категориях не бывает. У девочек немного поменьше, но это не тот вид спорта, когда можно провести две-три схватки и что-то выиграть. И если на том же Дальнем Востоке в твоей категории будет четыре-пять равных тебе по силам соперников, то на стране их будет уже двадцать пять таких же, как ты, по уровню.

Часто сравниваю самбо, джиу-джитсу, дзюдо с шахматами. Борьба учит думать тактически и стратегически, как и шахматы. В шахматах фигуры позволяют делать гигантское количество ходов, а в борьбе технические приемы также дают возможность совершать не меньшее количество действий. При прочих равных в физической и технической подготовке побеждает тот, кто быстрее думает и делает то, что задумал. И это очень видно на соревнованиях высшего уровня, когда на первое место выходит именно интеллект.

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото из архива СК «Держава».

Арт-терапия свободного полёта

С 1957 года рукоделие приравнено к культурному наследию

Порой изделия, изготовленные «самородками», настолько красивы и индивидуальны, что глаз не отвести. И не только красивые, но многие и функциональны. Для меня мастера, умеющие создавать красоту руками, – люди с другой планеты, или люди, поцелованные Богом. Сегодня знакомим наших читателей с Еленой Погорловской.

Плетение



Плетение стало её хобби шесть лет назад. Она давно заглядывалась на плетёные изделия из лозы, но не решалась начать, считая, что это не её уровень. «Да и откуда у меня лоза? - размышляла тогда Лена, - хотя достать, конечно, можно. Но дорого». Однажды, зайдя в магазин для творчества, она обратила внимание на плетёную корзинку, изготовленную



не из природной, а из бумажной лозы. «Так это ж меняет дело!» - пронеслось в голове.

Ей хватило пары-тройки видеоуроков, чтобы освоить технику: как скручивать трубочки из обычной серой потребительской бумаги, как правильно сушить, окрашивать,

обрабатывать, плести. «Сплела первую совершенно жуткую корзинку и была дико довольна», - вспоминает она.

Увлечение оказалось кропотливым и очень тяжёлым трудом. Иногда она даже не берётся за заказ, понимая, сколько сил на это придётся положить. Например, на большой бельевой короб потребуется скрутить порядка двух тысяч трубочек. Каждую из них следует обработать морилкой, высушить до хруста, покрыть лаком и только потом приступать непосредственно к плетению. Сушить трубочки надо на специальной полочке-поддоне, главное, чтобы было тепло, и воздух свободно циркулировал. Если же затевается большая идея, то сушит прямо на полу, так, что и пройти негде. На изготовление одного короба потребуется примерно неделя, если он будет с крышкой и вставкой. Вставка – тканевый мешок, который



можно вынимать и стирать.

Если такое хобби не поставлено на поток, то прожить на доход от продаж невозможно, несмотря на то, что цена на изделия не самая маленькая. Поэтому Лена работает парикмахером, а творчеством занимается в свободное время. «У меня и цели-то нет нажиться на этом деле, - говорит она, - это арт-терапия. Когда проблемы со здоровьем, начинаешь замечать и выздоравливаешь. Всем рекомендую».

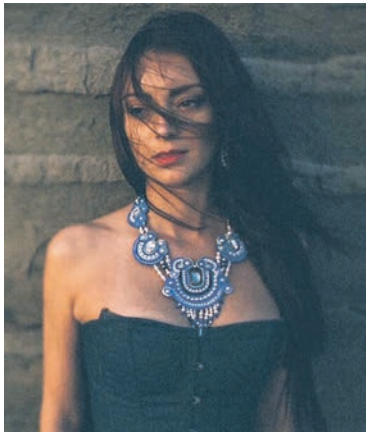
Поинтересовавшись, пробовала ли она плести из природной лозы, услышала в ответ: «Даже если бы я нашла поставщика, то в условиях обычной квартиры сам процесс невозможен. Лозу надо сначала вываривать, а для этого нужна мастерская.



Сутаж

А до этого увлеклась она изготовлением бижутерии в сутажной технике. «Украшения из сутая могут быть абсолютно любыми — браслеты, кулоны, броши или, к примеру, ожерелья. Но всегда это настоящие шедевры, ведь сутажные изделия выглядят стильно и очень изысканно, особенно если к ним подобрать подходящий гардероб. Сутаж — это гибкий тканевый шнур, как правило, шелковый. Я использую такой шнур для создания самых разных украшений, инкрустируя их бисером, жемчугом, камнями, кабошонами и бусинами», - объясняет Елена.

Когда-то она изготовила комплект из ожерелья, браслета и серёг на свадьбу для старшей дочери. В нынешней парикмахерской работе использует сутаж для свадебных причёсок, например, - гребни. Смотрится это изысканно и своеобразно.



На какой-то период она отошла от этого мастерства, но теперь хочет к нему вернуться. «Я заметила, что, когда делаю перерыв, а потом возвращаюсь к увлечению, как будто открываешь второе дыхание, - рассказывает она. - Видимо, обогатившись другим опытом, выхожу на новый уровень мастерства».

Вязание

Приносит Елене удовольствие также и вязание крючком. Для внучки – куклы, для себя – различные предметы интерьера и... мандалы - симметричные рисунки, символизирующие мир или Вселенную. В переводе с санскрита «мандала» означает «круг». Мандалы могут быть как двумерными, изображён-

ными на плоскости, так и объёмными, рельефными. Крючком, конечно, получают объёмные. «Но это нужно делать тогда, когда приходит вдохновение, - говорит она, - бывает «мандалное» настроение. Однажды под впечатлением от одной очень творческой дамы – Натальи Алимпиевой, я накупила огромную корзину разных ниток и принялась вязать. Потребовалось 54 мастер-класса, чтобы завершить начатое. Эта мандала несёт в себе творческий посыл, и если она всегда перед глазами – наполняет тебя творческой энергией уже без твоего участия».

Весной у Лены было «кукольное настроение», она приобрела брендовую маленькую куклу и связала ей такое количество одежды, которой хватило бы любому человеку на всю жизнь. Сейчас всё это «богатство» упаковано в коробки и ждёт своего часа для передачи внучке.



Вязание крючком для неё – тоже арт-терапия, причём она уверена, что с её помощью «вытащить» себя из болезни можно только при условии, что вязание происходит в свободном полёте, то есть без мастер-классов: вот по наитию – вяжу как могу и что хочу.

В своё время, поступив на филфак пединститута, она бросила обучение, поняв, что это не её история. Отучилась на библиотекаря, работала заведующей библиотекой. Потом овладела профессией парикмахера, чем и зарабатывает сегодня на хлеб насущный. «Если бы всё вернуть назад, я изначально училась бы всем рукодельным премудростям: кожевному делу, столярному, гончарному и тому подобное, - говорит Елена. - К сожалению, сейчас у меня уже нет нужного ресурса, время ушло. Теперь, наверное, в другой жизни...».

Валентина СЕРЕБРЯКОВА,
фото из архива
Елены Погорловской.



Пауэрлифтинг расширяет границы

В городском физкультурно-оздоровительном комплексе в течение четырех дней проходили первенство и чемпионат Приморского края по пауэрлифтингу.

Соревнования проходили в категориях: «юниоры и юниорки», «мужчины и женщины». В заявочном листе турнира зарегистрировалось 175 спортсменов со всего региона. Владивосток, Артём, Уссурийск, Находка,

Партизанск, Большой Камень, Спасск-Дальний, Арсеньев, Яковлевка, Дальнегорск, Михайловка – вот список городов и поселков Приморья, где пауэрлифтинг культивируется как один из любимых видов спорта.

Классическое троеборье, в которое входят приседание со штангой, жим лёжа и становая тяга, стало проверкой эффективности тренировочных процессов и яркой демонстрацией силы духа участников. Первенство и чемпионат проводятся в Артёме

второй год подряд, и участие в них артемовских спортсменов является не только показательным, но и успешным.

Алексей Голоха завоевал 2-е место среди мужчин в весовой категории до 105 кг с показателями: присед - 245, жим лёжа - 197,5, становая тяга - 265. Общая сумма Алексея составила 707,5.

Иван Лоскутов в категории «юноши до 18 лет» стал победителем первенства, набрав общую сумму в 535 кг, а это присед - 205, жим лёжа - 115 и становая тяга - 215.

Восходящая звезда артемовского пауэрлифтинга Оксана Капелькина участвовала в турнире уже как действующий победитель Дальневосточного первенства. На Камчатке она выступала в дисциплине «троеборье классическое» среди юниорок 2019-23 гг. и показала итоговый результат в сумме 342,5, который сложился по этапам: присед - 130 кг, жим - 72,5 кг, тяга - 140 кг. Это позволило Оксане занять 1-е место в своей весовой категории и стать абсолютной победительницей турнира среди юниорок Дальнего Востока. На первенстве Приморского края в родном Артёме она завоевала 1-е место среди юниорок в абсолютном зачете и 2-е место среди женщин в абсолютном зачете.

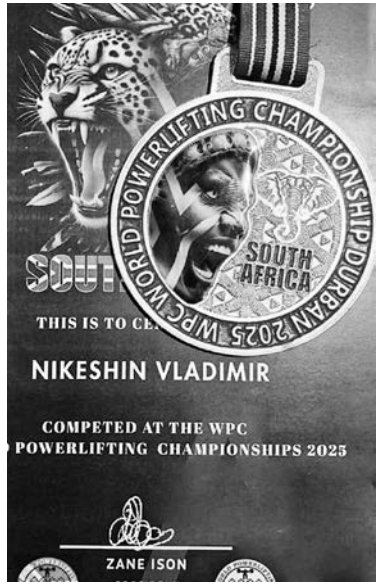


Ветеран артемовского спорта Владимир Никешин завоевал медаль высшего достоинства по пауэрлифтингу на чемпионате мира.

Турнир Вольд Пауэрлифтинг Чемпион шипс 2025 (World Powerlifting Championships 2025) проходил в южноафриканском Дурбане.

В турнире участвовали сильнейшие атлеты из 46 стран мира. Владимир Леонидович был заявлен в составе ветера-

нов сборной России и в своей возрастной категории поднялся на высшую ступень мирового пьедестала. Надо особо подчеркнуть, что на столь высоком уровне он подтверждает лидерство уже в третий раз. В спортивном сообществе Артёма Владимир Никешин известен также как тренер по легкой атлетике, постоянный главный судья городских спартакиад, руководитель Центра тестирования ВФСК ГТО.



Надежда на будущих лидеров

Во Владивостоке, в манеже стадиона «Динамо» состоялись краевые соревнования по лёгкой атлетике «Старты надежд»

Участие в них приняли 20 команд из разных уголков нашего региона, а это 260 спортсменов. Ребята соревновались в разных

возрастных группах и различных легкоатлетических дисциплинах, демонстрируя свою подготовку и волю к победе.

На протяжении двух дней на дорожках и секторах манежа кипели нешуточные страсти, царил дух здоровой конкуренции и спортивного азарта. «Старты надежд» не только дают возможность юным спортсменам проверить свои силы и получить соревновательный опыт, но и помогают выявить новые имена в легкой атлетике Приморского края.

Воспитанники артемовской спортивной школы «Феникс» показали в соревнованиях следующие результаты: 1-е место - Мария Котова в толкании ядра (СОШ № 16); 2-е место - Марина Хакимова в беге на 400 м (СОШ № 19); 3-е место - Марина Хакимова в беге на 800 м; 3-е место - Алина Федорева в беге на 1500 м (СОШ № 11); 3-е место - Мария Шапала в беге на 200 м. Тренер-преподаватель – Алевтина Никешина.



Этап проверки сил

Артемовская команда спортивного клуба «Штурм», состоящая из ребят 2015 года рождения, приняла участие в турнире, прошедшем в городе Хабаровске.

Для мальчишек это был хороший этап проверки своих сил в играх с ведущими командами Дальнего Востока. В очередной раз сборная 2015 года рождения подтвердила свой высокий уровень и в ходе турнира уступила лишь победителям, ребятам из команды СКА (филиал всероссийского Спортивного Клуба Армии), завоевав серебряные медали.



В бой идут рапиристы

В Хабаровске прошло первенство Дальневосточного федерального округа по фехтованию

Спортсмены артемовской спортивной школы «Темп» выступили в двух возрастных категориях: мальчики до 12 лет и юниоры до 21 года.



В ходе напряжённых и бескомпромиссных боёв среди юниоров Пинюгину Ростиславу и Босову Даниилу удалось завоевать бронзовые медали в личных соревнованиях.

У рапиристов в возрастной категории «мальчики до 12 лет» бои получились очень эмоциональными. Николаенко Александр, Остапенко Михаил, Крупиненко Артём и Хрулин Макар в составе сборной команды Приморского края завоевали второе командное место (все ребята учатся в Гимназии №1). Важно отметить, что соревнования собрали сильнейших спортсменов из Приморского, Хабаровского краёв, Сахалинской области и Республики Саха (Якутия).

Полосу подготовил Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ, фото автора, спортивных школ и клубов АГО.

ЧЕТВЕРГ, 20 ноября

ЛЕНТА (АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 Энциклопедия загадок. Тайна Чертова городища 12+
8:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
9:00 Хранители жизни. Мечников 12+
10:30 Новая Я. в.8 12+
11:00 Сталинград. Ни шагу назад. с.2 16+
12:30 **Т/с Отличница. с.5,6 12+**
14:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
15:00 Освободители. Карелия. Северный рубеж 12+
16:30 Новая Я. в.8 12+
17:00 **Т/с Своя земля. с.3,4 16+**
19:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
20:00 21:30 **Т/с Вольная грамота. с.7-8 16+**
22:30 Один день в городе. Минск 12+
23:30 **Т/с Убить Сталина. с.3,4 16+**
1:30 Хранители жизни. Склифосовский 12+
2:30 Освободители. Гатчина. На подступах к Ленинграду 12+
3:30 Сталинград. Ни шагу назад. с.1 16+
4:30 Энциклопедия загадок. Тайна калезинской колокольни 12+
5:00 Один день в городе. Архангельск 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.20 Время покажет 16+
12.50, 18.20, 19.15, 22.50 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Враг у ворот» 16+
23.50 Д/ф «Майя Плисецкая. Фурия танца» 12+
00.50, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
07.55 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
12.10 М/ф «Большой кошачий побег» 6+
14.00 М/ф «10 жизней» 6+
15.55, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Кулинарный техникум» 16+
20.05 Х/ф «Месье земли» 16+
22.20 Х/ф «Мегалодон» 16+
00.20 Х/ф «На глубине страха» 18+
01.55 Т/с «Кухня» 12+
04.15 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Купи-продай 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.10 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Гренландия» 16+
22.20 Момент в истории 16+
23.30 Х/ф «Кресент-Сити» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «Интерны» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Нейровосья» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Телохранители» 16+
23.00 Х/ф «Профессионал» 16+

01.20 Х/ф «Пять фунтов искупления» 18+
03.05, 03.50, 04.40 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2025 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.25, 18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
06.35, 11.30 Было/стало 12+
06.40 Два туриста 12+
07.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00 Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20 Китайская шкатулка 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+
07.40 Фейкам.Нет 16+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
08.40, 20.40 Творческий автобус 12+
09.25, 19.40 Специальный репортаж 16+
09.30, 15.15 Приморье без опасности 12+
09.40, 21.40 Сделано в Приморье 12+
10.00, 16.30 Т/с «Поэма о Шаньян» 16+
11.00, 15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+
11.15 Шестаков отвечает 12+
11.25, 19.25 Мегapolis 12+
11.35 Разведка блогом. Неформат 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.00 Спортивное Приморье 6+
13.20, 03.40 Земля Приморская 12+
13.40 Стесняюсь спросить 16+
14.30 Квадратные метры 12+
14.45, 01.45 Нужен ужин 12+
15.40, 02.25 Финкод 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.35 Дальний Восток на связи 12+
18.40 Морская 12+
19.30 Пойдём домой 6+
21.00 Подкаст 16+
21.30 Морское собрание 12+
22.45 Х/ф «Мелкий бес» 16+
00.40 Итог недели 16+
02.00 У камина 16+

04.00 Х/ф «Отчаянный побег» 16+
05.45 Чёрно-белое Приморье 6+

МИР

05.00 Х/ф «Любимая девушка» 16+
05.50, 06.15, 10.10 Т/с «Апостол» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 12+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
20.30 Миллион за 5 минут. Дети 6+
21.55 Игра в кино. Чемпионат мира 16+
22.35 Т/с «Переводчик» 16+
02.35 Первый Евразийский канал 12+
03.35 Наше кино. История большой любви 16+
04.30 Х/ф «Девушка с характером» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+
07.30, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.35 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.15 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.50, 00.20 Д/ф «Порча» 16+
13.00, 01.15 Д/ф «Знахарка» 16+
13.35, 01.40 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.10, 02.10 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 Х/ф «От любви до любви» 16+
19.00 Х/ф «Сомнения и прощение» 16+
04.15 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.00 Мультимпликационный сериал 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «Слепая» 16+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/с «Гадалка» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/с «Невский. Проверка на прочность» 16+
23.15 Х/ф «**Не входи**» 18+
01.15, 02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 05.00 Т/с «Ментовские войны» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Почерк эпохи 16+
07.50, 13.30 Т/с «Настоящая война престолов» 16+
08.35, 16.10 Д/ф «Забытое ремесло» 16+
08.55, 01.00 Х/ф «Юркины рассветы» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 23.55 XX Век 16+
12.45 Новости. Подродко. Театр 16+
13.00 Д/ф «Рассекреченная история» 16+
14.15 Х/ф «Бесприданница» 0+
16.30 Моя любовь-Россия! 16+
17.15 Д/ф «Я, Майя Плисецкая...» 16+
18.45, 02.05 Д/ф «Завтра не умрет никогда» 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга. Артём Роганов. «Как слышно» 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Д/ф «Нюрнбергский процесс. Глазами переводчиков» 16+
21.35 Энигма 16+
22.20 2 Верник 2 16+

ТВЦ

03.00 Настроение 12+
05.15 Доктор И... 16+
05.40 Х/ф «Участок № 13» 16+
07.40, 01.20 Д/ф «Майя Плисецкая. Магия танца» 16+
08.30, 11.30, 14.50, 19.00 События
08.55 Х/ф «Соколова подозревает всех» 12+
10.45, 02.00 Мой герой 12+
11.55 Город новостей 16+
12.05, 23.50 Х/ф «Некрасивая подругка» 16+
14.00, 20.05 Актёрские драмы 16+
15.15 Х/ф «В тени больших чисел» 16+
19.35 10 самых... 16+
21.00 События. 25-й час
21.30 Петровка, 38 16+
21.45 Д/ф «Настоящий детектив» 16+
22.25 Д/ф «Русские тайны» 16+
23.10 Д/ф «Назад в СССР» 16+
02.30 Смех, дрожь и видео 16+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/ф «Акушер» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Скорая помощь» 16+
00.50 Поздняков 16+
01.05 Мы и наука. Наука и мы 12+
02.05 Х/ф «Подозрение» 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 15.25 Т/с «Разведчицы» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 Д/ф «Бог войны. История русской артиллерии» 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.05, 19.20 По горячим следам 16+
12.20, 13.20, 01.20 Х/ф «Служили два товарища» 12+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Т/с «Каменская» 16+
02.55 Х/ф «Свинарка и пастух» 12+
04.20 Д/ф «Уроки Донбасса» 16+

МАТЧ-ТВ

06.05, 14.05, 18.35, 22.30 Все на Матч! 12+
07.25 Смешанные единоборства. Опе FC. Трансляция из Японии 16+
08.55, 16.25 Эволюция спорта 12+
09.55 Дзюдо. Мировой тур. Гран-при. Трансляция из Хорватии 12+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург)-»Локомотив-Кубань» (Краснодар) 16+
13.00, 21.55 Тайны звезд спорта 12+
13.30 Вид сверху 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости 16+
16.05, 19.35 Специальный репортаж 12+
17.30 Профессиональный бокс. Лига Ставок IBA.PRO 3. Артур Субханкулов против Ибрагима Баллы. Трансляция из Уфы 16+
20.00 Есть тема! Прямой эфир
21.25 Век нашего спорта 12+
00.05 Д/ф «Арсен Венгер. Непобедимый» 12+
02.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Торпедо» (Нижний Новгород)-»Спартак» (Москва). Прямая трансляция

ПЯТНИЦА, 21 ноября

ЛЕНТА (АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 Энциклопедия загадок. Подводные города Иссык-Куля 12+
8:30 Новая Я. в.8 12+
9:00 Хранители жизни. Сеченов 12+
10:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
11:00 Больше, чем любовь. в.11 12+
12:30 **Т/с Отличница. с.7,8 12+**
14:30 Новая Я. в.8 12+
15:00 Освободители. Забытые лагеря Остмарка 12+
16:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
17:00 **Т/с Своя земля. с.5,6 16+**
19:30 Один день в городе. Гродно 12+
20:00 21:30 **Т/с Вольная грамота. с.9-10 16+**
22:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
23:30 **Т/с Убить Сталина. с.5,6 16+**
1:30 Хранители жизни. Мечников 12+
2:30 Освободители. Карелия. Северный рубеж 12+
3:30 Сталинград. Ни шагу назад. с.2 16+
4:30 Энциклопедия загадок. Тайна Чертова городища 12+
5:00 Один день в городе. Минск 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.15 Модный приговор 0+
10.05 Жить здорово! 16+
10.55, 12.05, 13.45 Время покажет 16+
12.40, 16.50 Большая игра 16+
15.05 Давай поженимся! 16+
15.55 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Спецпроект. 30 лет вместе 16+
00.05 Х/ф «История моей жены» 16+
02.55 Подкаст.Лаб 16+
04.45 Голос. Дети. Новый сезон. Прямой эфир 0+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с «Каменская» 16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+
00.25 Истории Большой страны 12+
01.25 Х/ф «Бумажный самолётик» 12+

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь» 0+
07.55 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
12.10, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+
19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей 16+
04.25 Уральские пельмени. Смехbook 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 01.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
20.00 Х/ф «Гениальное ограбление» 16+
22.10 Х/ф «Перевозчик-3» 16+
00.10 Х/ф «Идеальный побег» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/с «Интерны» 16+
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 Комеди Клуб 16+
22.05, 03.35, 04.25, 05.10, 05.50, 06.00 Однажды в России 16+
23.00 Стендап рулетка 18+
00.00 Женский стендап 18+
01.00, 02.00, 02.45 Женский стендап 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.25, 08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском

крае. Гороскоп 12+
06.40, 16.45, 03.40 Морская 12+
07.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00 Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20 Шестаков отвечает 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+
07.40 Дальний Восток на связи 12+
07.45, 11.15, 19.25 Было/стало 12+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.40, 17.05 Культурно 16+
09.25, 15.40 Сделано в Приморье 12+
09.30, 01.45 Пойдём домой 6+
09.40 Стесняюсь спросить 16+
10.00 **Т/с «Поэма о Шаньян» 16+**
11.00 Без галстуков 12+
11.20, 02.00 Подкаст 16+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.00 Китайская шкатулка 12+
13.20, 20.40 Квадратные метры 12+
13.40 Мегapolis 12+
13.45, 18.35, 05.45 Специальный репортаж 16+
14.30, 17.20 Два туриста 12+
14.45 Вызывайте кинолога 16+
16.30 Земля Приморская 12+
17.35, 21.30 Приморье без опасности 12+
17.50 Автопатруль 112 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.40 Творческий автобус 12+
19.30 Спортивное Приморье 6+
19.40 Фейкам.Нет 16+
21.00 Однажды вечером 16+
21.40, 02.25 Разведка блогом 12+
22.45 Х/ф «Принцесса Монако» 16+
00.40 Нужен ужин 12+
04.00 Х/ф «Мелкий бес» 16+

МИР

05.00 Х/ф «Девушка с характером» 16+
05.50, 06.15, 10.10 Т/с «Апостол» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 12+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+

СУББОТА, 22 ноября

ЛЕНТА
(АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 16:00 19:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 История русской еды. Искусство питья 12+
8:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
9:00 Территория жизни. ЭКО. Жизнь продолжается 16+
10:30 Новая Я. в.8 12+
11:00 Больше, чем любовь. в.13 12+
12:00 Т/с Красавчик. с.1-4 16+
16:30 Новая Я. в.8 12+
17:00 Х/ф Королева 12+
19:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
20:00 Х/ф Землетрясение 12+
22:00 Х/ф Маскерад 16+
0:00 **Т/с Анна. с.1-4** 16+
4:00 Территория жизни. С открытым сердцем 16+
5:00 Больше, чем любовь. в.24 12+

ПЕРВЫЙ

06.55 Доброе утро. Суббота 12+
09:00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «Маяя Глисецкая. Фурия танца» 12+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.10 Спецпроект. 30 лет вместе 16+
15.30 Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г 0+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Сегодня вечером 16+
21.00 Время
21.35 Голос. Дети. Новый сезон 0+
23.40 Команды 16+
00.40 Д/ф «Нам Джун Пайк. Луна-первый телевизор» 18+
02.35 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Приморье
14.50 Юморина-2025 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «Между голосом и эхом» 16+
00.50 Х/ф «ЗАГС» 12+

СТС

06.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
06.15, 09.00 Просто кухня 12+
07.05 Х/ф «Хвостатые пришельцы» 6+
10.00 100 мест, где поесть 16+
11.00 Усатые факты 16+
12.05 М/ф «Зверолэнд» 6+
13.55 М/ф «Пушистое превращение» 6+
15.35 Х/ф «Стражи времени» 6+
17.40 Х/ф «Война богов. Бессмертные» 16+
19.50 Х/ф «Конан-варвар» 16+
22.00 Х/ф «Последний охотник на ведьм» 16+
00.05 Х/ф «Орёл девятого легиона» 16+
02.05 Х/ф «Геракл. Начало легенды» 12+
03.30 Х/ф «Шимпанзе под прикрытием» 12+
04.45 М/ф «Три кота» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 02.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
15.00 Совбез 16+
16.00 Информационная программа 112 16+
16.55 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровозфире 16+
20.00 Победители 16+
21.30 Х/ф «Братство волка» 16+
00.30 Х/ф «Призраки войны» 18+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 03.45, 04.30, 05.20, 06.00 Однажды в России 16+
10.45, 13.15, 15.55, 18.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
21.00 Ярче звёзд 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Титаны 16+
02.20, 03.05 Женский стендап 16+

Приятного просмотра!

и другие тайны московских усадеб» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф «Запомните меня такой» 12+
22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
23.00 Х/ф «Гремучая змея» 16+
01.50 Искатели 16+
02.35 М/ф «Легенда о Сальери» 16+

ТВЦ

03.50 Православная энциклопедия 6+
04.15 Х/ф «Беглянка» 16+
05.55 Здоровый смысл 16+
06.30, 02.25 Смех, дрожь и видео 16+
07.05 Мифы о еде 16+
07.55 Просто & вкусно 6+
08.30, 11.30, 20.35 События
08.50 Смешите меня семеро 16+
09.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
10.15, 11.50 Х/ф «Настоящий папа» 16+
14.15, 16.05 Х/ф «Уроки химии» 16+
18.00 Постскриптум 16+
19.10 Право знать! 16+
20.45 Д/ф «Суд истории. Нюрнберг» 16+
21.25 Прощание 16+
22.10 Специальный репортаж 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05, 23.45, 00.25, 01.05, 01.45 Актёрские драмы 16+

НТВ

04.50 Х/ф «Беглецы» 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатья 16+
14.00 Секрет на миллион. Алексей Глызин 16+
16.20, 02.05 ЧП. Расследование 16+
17.00 Своя игра 0+
18.00 Скандалы. Интриги. Расследования 16+
18.50 Ты не поверишь! 16+
20.00 Центральное телевидение 16+
21.00 Bravo! Бис! 12+
23.55 «Ч.Т.Д» с Маргаритой Симоньян 16+
00.25 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Моральный кодекс» 16+
02.35 Дачный ответ 0+
03.30 Х/ф «Мертвые души» 16+

ЗВЕЗДА

05.40, 02.25 Х/ф «Зеленые цепочки» 6+
07.20 Х/ф «Ключи от неба» 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт 12+
11.05 Мужики 16+
11.35 Легенды искусства. Империя Карла Фаберже 12+
12.05 Д/ф «Москва фронту» 16+
12.30 Любовь на линии огня 16+
13.15 Х/ф «Земля, до востребования» 12+
16.40 Х/ф «Калашников» 16+
19.20 Х/ф «Петровка, 38» 12+
21.15 Т/с «Снайпер-2. Тунгус» 16+
01.05 Х/ф «Внимание! Всем постам...» 12+
04.00 Х/ф «Светлый путь» 12+

МАТЧ-ТВ

05.00, 08.00, 14.05, 19.55, 02.00 Все на Матч! 12+
05.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Валенсия»-«Леванте». Прямая трансляция
08.55 Эволюция спорта 12+
09.55 Д/ф «Леброн Джеймс. Король площадки» 12+
10.55 Новости 0+
11.00 Боуллинг. Кубок Дружбы. Россия-Узбекистан. Трансляция из Самары 6+
13.00 Смешанные единоборства. UFC. Леон Эдвардс против Белала Мухаммада. Трансляция из Великобритании 16+
14.00, 16.00 Новости
16.05 М/ф «Чемпионы» 6+
16.25 Биатлон. Ланта GV Gold Кубок Международной Лиги. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
18.15 Биатлон. Ланта GV Gold Кубок Международной Лиги. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
20.25 Футбол. Лига Пари. «Урал» (Екатеринбург)-«Спартак» (Кострома). Прямая трансляция
22.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Спартак» (Москва)-ЦСКА. Прямая трансляция
03.00 Смешанные единоборства. UFC. Арман Царукян против Дэна Хукера. Прямая трансляция из Катар

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 ноября

ЛЕНТА
(АРТЁМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 16:00 19:00 **Новости города Артёма** 12+
6:30 Мультфильмы 6+
7:30 История русской еды. Постное-скромное 12+
8:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
9:00 Территория жизни. С открытым сердцем 16+
10:30 Новая Я. в.8 12+
11:00 Больше, чем любовь. в.24 12+
12:00 Т/с Линия Марты. Серя 1-4 12+
16:30 Новая Я. в.8 12+
17:00 Х/ф Пятница 16+
19:30 Пойдём-Посмотрим?! в.29 12+
20:00 Х/ф Это не навсегда 12+
22:00 Х/ф Чиновник 16+
0:00 Т/с Жена напрокат. с.1-4 12+
4:00 Территория жизни. ЭКО. Жизнь продолжается 16+
5:00 Больше, чем любовь. в.13 12+

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Игрый, гармонь любимая! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Будем жить! 16+
13.10 Видели видео? 0+
14.35 Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2025 г. Этап V. Короткая программа. Заключительный этап 0+
16.10 Праздничный концерт ко Дню работника транспорта 12+
18.00 Вечерние новости
19.00 Х/ф «Две звезды» 12+
21.00 Время
23.00 Д/ф «Приговор» 16+
00.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.25, 01.40 Х/ф «Посторонняя» 12+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
14.30 Местное время. Вести-Приморье
15.00 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт 16+
17.00, 19.00 Песни от всей души 12+
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица» 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 16+
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 05.10 М/ф «Три кота» 0+
07.00 М/ф «Стражи арктики» 6+
08.55 М/ф «Команда котиков» 6+
10.50 Х/ф «Тайна мунакра» 12+
12.55 Х/ф «Пробуждающая совесть» 16+
14.55 Х/ф «Пробуждающая совесть-2. Дар змеи» 12+
17.00 Суперниндзя 16+
21.00, 22.30 Форт. Возвращение легенды 16+
00.00 Х/ф «Легенда» 16+
02.25 Х/ф «Чистилищк бассейнов» 18+
03.55 Т/с «Кухня» 12+

РЕН-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
08.55 Самая народная программа 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 Д/ф «Легенды и мифы» 16+
12.55 Незвестная история 16+
14.00 Купи-продай 16+
14.55 Безумные факты 16+
16.00 Информационная программа 112 16+
16.55 Х/ф «Механик» 16+
18.35 Х/ф «Механик. Воскрешение» 16+
20.30 Х/ф «Код-355» 16+
23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 03.15, 04.00, 04.50, 06.00 Однажды в России 16+
09.45 Время завтрака 16+
10.20, 12.50, 15.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+
18.00 Звёзды в джунглях 16+
21.00 Титаны 16+
23.35 Шоу Воли 16+
01.00 Ярче звёзд 16+
02.30 Женский стендап 16+
05.00 Утро TNT-2025 16+

ОТВ (ДВ)

06.00 У камина 16+
06.25, 08.25, 12.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40, 18.40, 01.15 Земля Приморская 12+
07.00, 09.00 Новости «Панорама». Дайджест. Итоги недели 16+
07.15, 09.15, 15.30, 20.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20, 17.35, 01.00 Нужен ужин 12+
07.30, 09.20, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+
07.35, 08.50, 12.55 Было/стало 12+
07.40, 12.00 Шестаков отвечает 12+
07.50 Мегалопоис 12+
08.00 Подкаст 16+
08.40, 15.15, 05.30 Китайская шка-тулка 12+
09.25, 18.35, 05.45 Дальний Восток на связи 12+
09.30 Мирское 12+
09.50, 19.25, 00.50 Чёрно-белое Приморье 6+
10.00, 18.00 Выводы 16+
10.25, 17.50 Специальный репортаж 16+
10.35, 01.45 Вызывайте кинолога 16+
11.30, 21.30 Разведка блогом. Неформат 12+
11.40 Приморье без опасности 12+
11.50, 19.50 Финкод 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.00, 04.00 Х/ф «Одна война» 16+
14.45, 22.00 Однажды вечером 16+
15.40, 19.30 Морское собрание 12+
15.50 Разведка блогом 12+
16.00 Спортивные Приморье 6+
16.30, 20.10 Творческий автобус 12+
16.45, 03.10 Культурно 16+
17.05 Квадратные метры 12+
17.20 Морская 12+
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
19.40 Сделано в Приморье 12+
20.00 Итог недели 16+
20.40, 03.40 Два туриста 12+
21.00 Киноуроки 12+
21.40, 03.00 Пойдём домой 6+
21.50, 05.55 Стесняюсь спросить 16+
22.45 Х/ф «Синг-Синг» 16+

МИР

05.00 Т/с «Переводчик» 16+
06.00 Х/ф «Сказка о потерянном времени» 16+
07.40 Диктор делает 16+
08.15 Фазенда Лайф 6+
08.50, 10.10 Х/ф «Принцесса на горошине» 6+
10.00, 13.00 Новости
10.55, 13.15 Программа «Дела судебные» 16+
14.10 Х/ф «Здравствуй и прощай» 16+
16.10 Х/ф «Выйти замуж за капитана» 16+
18.00 Вместе 16+
19.00 Т/с «Сердца трех» 16+
00.20 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 16+
01.45 Наше кино. История большой любви 16+
03.00 Т/с «В поисках капитана Гранта» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с «Я так долго ждал тебя» 16+
09.00, 09.30 Метод Рогова 16+
10.05 Пять ужинов 16+
10.20 Х/ф «Ведь мы семья» 16+
14.45 Х/ф «На разных берегах» 16+
19.00 Х/ф «Два крыла» 16+
23.20 Х/ф «Первая любовь» 16+
02.50 Д/ф «Эффект Матроны» 16+
05.15 Д/ф «Женский детектив» 16+

ТВЗ

06.00, 05.30 Мультфильмы 0+
08.00 Новый день 16+
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00 Мультипликационный сериал 6+
11.30 Х/ф «Кольцо фараона» 16+
13.15 Х/ф «Во власти стихии» 16+
15.15 Х/ф «Цунами» 16+
17.15 Х/ф «Челюсти. Кровавый риф» 16+
19.00 Х/ф «Челюсти» 16+
20.45 Х/ф «На глубине 6 футов» 16+
23.00 Х/ф «Замерзшие» 16+
01.00, 01.45, 02.30, 03.15, 04.00, 04.45 Т/с «Ментовские войны» 16+

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Тигренок на подсолнухе». «Паровозик из Ромашкова» 16+
07.00 Х/ф «Запомните меня такой» 12+
09.15, 00.25 Диалоги о животных 16+
09.55 Больше, чем любовь 16+
10.35 Х/ф «Молодая гвардия» 16+
11.55 Незвестные маршруты России 16+
12.35 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
13.05 Игра в бисер 16+
13.45 Д/ф «Элементы» с Ольгой Мусакоевой» 16+
14.15 Майя Глисецкая и Александр Богатырев в балете П.И.Чайковского «Лебединое озеро» 16+
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+

Приятного просмотра!

17.10 Пешком... 16+
17.40 Романтика романса 16+
18.30 Х/ф «Арнольд Дейч. Последняя легенда» 16+
19.30, 19.45 Новости культуры 16+
20.25 Николай Добронравов....Надо жить на свете ярко! Концерт. 2018 г. 16+
22.40 Х/ф «Зеркало» 12+
01.05 Х/ф «Барышня-крестьянка» 0+

ТВЦ

02.50 Х/ф «С новым счастьем!» 16+
04.20 Х/ф «Входите, открыто!» 16+
07.55 Полезная программа 6+
08.30, 21.30 События
08.50 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
09.20 Х/ф «Евдокия» 12+
11.30, 02.30 Московская неделя 12+
12.00 Хроники московского быта 16+
12.55 Д/ф «Настоящий детектив» 16+
13.40 Д/ф «Ванга» 16+
14.30 Х/ф «Жених из хорошей семьи» 12+
18.05 Х/ф «Забытый ангел» 12+
21.45 Петровка, 38 16+
21.55 Х/ф «В тени больших чисел» 16+
00.50 Д/ф «Назад в СССР» 16+
01.35 Д/ф «Ирония судьбы» Элладра Рязанова» 16+

НТВ

05.00 Х/ф «Одиночка» 16+
07.00 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20, 04.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели с Владимиром Чернышевым
20.20 Шоу Аватар. Новый сезон 12+
23.40 Звезды сошлись 16+
01.15 Основано на реальных событиях 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/ф «По данным уголовного розыска...» 12+
06.50 Х/ф «Калашников» 16+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
11.30 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Курский Нюрнберг» 16+
12.20 Д/ф «Война миров» 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/ф «Секретные материалы» 16+
16.30 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» 12+
17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф «Легенды советского сыска» 16+
23.00 Фетисовы. Ток-шоу 12+
23.55 Х/ф «Суворов» 12+
01.50 Х/ф «З

Управлять сахарным диабетом возможно!

Распознать, предотвратить и жить полноценно

Статистика свидетельствует: в современном мире 252 млн. взрослых с диабетом не знают, что он у них есть. Еще у 589 млн. человек от 20 до 79 лет заболевание подтверждено - и они составляют 11,1% населения мира в этой возрастной группе. Прогнозы неутешительны - к 2050 году общее число людей с сахарным диабетом (СД) возрастет до 853 миллионов.

Есть ли в этой ситуации обнадеживающие тенденции? Как поставить барьер для опасного недуга? Об этом рассказала главный эндокринолог министерства здравоохранения Приморского края, заведующая Приморским краевым центром диабета и эндокринных заболеваний **Ольга Цыганкова**.



- Ольга Григорьевна, каков на сегодняшний день масштаб проблемы?

- Сахарный диабет - проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает все более угрожающие размеры. Несмотря на то, что этому вопросу уделяется пристальное внимание, число заболевших стремительно увеличивается.

Вызовы, связанные с сахарным диабетом, включают в себя его стремительное распространение, в том числе среди людей, не имеющих явных симптомов, и развитие серьезных осложнений при отсутствии лечения. Диабет повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инсульты, инфаркты), почечной недоста-

точности, слепоты и ампутаций нижних конечностей, что делает его одной из наиболее серьезных медико-социальных проблем в мире.

- Что провоцирует развитие заболевания?

- Факторы риска развития СД 2-го типа включают немодифицируемые факторы, такие как возраст старше 45 лет, наследственность, этническая принадлежность и наличие гестационного диабета в анамнезе. К модифицируемым факторам относятся ожирение, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание, высокое артериальное давление и аномальный уровень липидов в крови (высокие триглицериды и низкий холестерин ЛПВП).

Часть факторов риска развития диабета 2-го типа можно предупредить и тем самым уменьшить вероятность развития заболевания. Один из основных факторов риска развития СД 1-го типа - генетический и наследственность.

Среди основных симптомов сахарного диабета - сильная жажда, учащенное мочеиспускание, необъяснимая потеря веса, повышенная утомляемость, затуманенное зрение и медленное заживление ран. У некоторых людей могут также возникать сухость кожи, зуд, онемение или покалывание в конечностях и частые инфекции.

- Что скажете о диагностике?

- Она основана на лабораторных исследованиях, таких как анализ крови на глюкозу натощак, пероральный тест на толерантность к глюкозе и анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c). Также используются анализы мочи и другие тесты для подтверждения диагноза. В норме уровень глюкозы в венозной крови составляет 6,0 ммоль/л, а уровень в капиллярной крови (из пальца) - 5,5 ммоль/л. Рекомендуются сдавать анализ крови на глюкозу один раз в год каждому человеку, а людям из группы риска обследоваться чаще. Своевременное выявление болезни помогает начать лечение и предотвратить осложнения.

- Какие технологии в лечении сегодня актуальны?

- В наибольшей степени это инсулиновые помпы и системы непрерывного мониторинга глюкозы (CGM), которые автоматически вводят инсулин в ответ на показания датчика. А также - новые классы препаратов (например, агонисты GLP-1, инГЛТ-2) и перспективные методы, такие как генная и клеточная терапия для восстановления функции поджелудочной железы. Эти технологии улучшают контроль уровня сахара, снижают риск осложнений и повышают качество жизни пациентов.

Технологии контроля и доставки инсулина:

- *Искусственная поджелудочная железа: комбинация датчика глюкозы и инсулиновой помпы, которая может автоматически корректировать дозу инсулина, минимизируя инъекции и повышая точность.*

- *Инсулиновые шприц-ручки - современные и удобные устройства для введения инсулина. Они упрощают процесс инъекций, делая его более комфортным и точным.*

- *Инсулиновые помпы: позволяют вводить инсулин через микрокатетер, имитируя естественное выделение гормона поджелудочной железой. Это снижает количество инъекций и позволяет более точно подбирать дозу.*

- *Непрерывное мониторирование глюкозы дает возможность быстрее добиться компенсации углеводного обмена при диабете разных типов, а также обнаруживать скрытые нарушения углеводного обмена у пациентов, которые входят в группу риска развития данного заболевания. Методика характеризуется высокой точностью, помогает специалистам правильно диагностировать проблему, чтобы своевременно назначать эффективное лечение и вносить соответствующие коррективы в питание.*

Новые лекарственные препараты:

- *Агонисты GLP-1: эти препараты стимулируют секрецию инсулина, снижают аппетит и замедляют опорожнение желудка, что способствует нормализации уровня сахара и снижению веса.*

- *Ингибиторы SGLT2: увеличивают выведение глюкозы через почки, снижая ее уровень в крови.*

- *Новые формы инсулина: ультракороткого, сверхбыстрого и сверхдлительного действия, которые более точно имитируют естественную работу поджелудочной железы.*

- И все-таки как не допустить диабет 2-го типа?

- Главное в профилактике - контроль веса за счет сбалансированного питания (ограничение сахара, жиров, быстрых углеводов, увеличение овощей и клетчатки) и регулярная физическая активность (не менее 150 минут умеренной интенсивности в неделю). Важны отказ от курения, контроль артериального давления и стресса. И, конечно, - регулярные медицинские обследования для раннего выявления проблем.

- Может ли поддержать семья, если диагноз - уже реальность?

- Лечение сахарного диабета - это работа в команде, состоящей из пациента, его родных и непосредственно лечащего врача. У каждого есть свои обязанности и зоны ответственности. Только сообща, объединив усилия, поставив конкретные цели и четко выполняя поставленные задачи, можно добиться блестящих результатов в борьбе с этим заболеванием.

Успешность лечения сахарного диабета зависит от выполнения таких условий, как регулярный приём препаратов, контроль массы тела, соблюдение правил инсулинотерапии, ежедневная физическая активность и правильное питание.

Но легко ли соблюдать их? Нет, не легко. Вовлеченность близких в терапевтический

процесс позволит значительно улучшить результаты лечения пациентов. Однако для того, чтобы помощь была эффективной, родственники больных сахарным диабетом должны знать, что и как они должны делать.

Очень часто это незнание ведёт к тому, что родные люди, действуя из лучших побуждений, зачастую находятся в мифах и собственных ошибочных представлениях о том, что пациенту лучше, тем самым даже нанося вред человеку с сахарным диабетом. Например, покупают «диабетические продукты» питания, которые на самом деле не имеют преимуществ перед обычными продуктами питания, готовят «диетическую» пищу вместо того, чтобы правильно питаться вместе всей семьей. Некоторые вместо того, чтобы помогать человеку соблюдать правила инсулинотерапии, ищут нетрадиционные подходы к лечению. В настоящее время обучение является неотъемлемой частью лечения сахарного диабета.

- Где можно получить такие знания?

- В основе эффективного терапевтического обучения лежат специально разработанные структурированные программы, которые создаются в соответствии с методологическими принципами и учитывают все аспекты жизни пациентов с СД.

«Школы сахарного диабета» - это образовательные программы для пациентов, которые помогают научиться самостоятельно управлять заболеванием, правильно контролировать уровень глюкозы в крови и корректировать терапию. В школах обучают методам самоконтроля, а также дают знания о питании, физической активности и профилактике осложнений, что помогает улучшить качество жизни и избежать проблем со здоровьем.

- Ольга Григорьевна, в преддверии Всемирного дня борьбы с диабетом дайте обнадеживающее послание для всех, кого затронула эта проблема, - и для пациентов, и для их родных...

- Сахарный диабет - не приговор, так как при правильном управлении заболевание позволяет вести полноценную жизнь. Для этого необходимо регулярно контролировать уровень сахара, соблюдать рекомендации врача, придерживаться диеты и изменить образ жизни. Важно не паниковать, но и не недооценивать болезнь, так как без надлежащего контроля она может привести к серьезным осложнениям.

В последние годы разработаны новые классы лекарственных препаратов, а также усовершенствованы существующие, что позволяет более эффективно контролировать уровень глюкозы в крови, снизить сердечно-сосудистые, метаболические риски и улучшить качество жизни.

**Подготовила
Виктория ТУМАНОВА.**

Жителям Артемовского городского округа предлагается бесплатный анализ крови на глюкозу в рамках ежегодного профилактического осмотра по полису ОМС. Этот анализ позволяет выявить различные заболевания, от диабета до новообразований, и является важным шагом в заботе о своем здоровье.

Взрослые граждане могут пройти этот анализ во время диспансеризации, что поможет определить уровень сахара в крови.

Для сдачи анализа и получения дополнительной информации можно обратиться в Центр здоровья по адресу: ул. Партизанская, 13/1, 2 этаж, кабинет 221. Центр работает в будние дни с 8:00 до 20:00 и в субботу с 9:00 до 15:00.

Не упустите возможность узнать больше о своем здоровье! Проходите профилактический осмотр и следите за уровнем сахара в крови.

Артемовская горбольница № 1.



Что сподвигает людей
иметь много приёмных детей

Слова и мысли наши

Помните фразу главной героини фильма Владимира Меньшова «Москва слезам не верит»: «Трудно с тремя, а когда трёх научишься организовывать, дальше число уже не имеет значения»? В этом на себе убедилась Ольга Абрамова, многодетная приёмная мама...

Предыстория

Первый брак Ольги был ранним. И первая беременность была ранней, едва она вступила в пору совершеннолетия. Родился сынок Юра, которому сейчас 30. Спустя три года родилась Лена, ей – 27. Она подарила маме двух внуков: Софье – 9 лет, Полине – 3 года.

Первый брак развалился спустя десять лет совместной жизни. Потом она долго была одна.

После знакомства с Вячеславом их роман поначалу она всерьёз не воспринимала: он моложе, да и в прошлых отношениях нахлебалась. Но, как говорится, книга жизни уже давно написана за нас. Спустя пять лет она продала квартиру во Владивостоке, обеспечив жильём своих детей, и переехала с Вячеславом в Артём, а точнее – в Кролевцы. Домик был маленьким и старым, но, имея перспективу расширить его и укрепить, пара настроилась в нём жить вдвоём, принимая в гостях взрослых детей. Вскоре расписались.

Ольга, имея работу во Владивостоке, в то же время увлеклась деревенским хозяйством: кролики, козы, птица, огород опять же. Это было в новинку для городской жительницы, и занималась она этим с удовольствием несколько лет: своё мясо, яйцо, консервация.

Книга жизни

Сейчас, оглядываясь назад, Ольга уверена, что её нынешнее положение многодетной приёмной мамы сформировалось за несколько месяцев до переезда в Кролевцы. Толчком послужило трагическое событие, произошедшее с дочерью.

Дочь Лёну сбил водитель-лихач. Последствия были ужасающими: множественные переломы конечностей, черепа, рваные раны лица и другие травмы. Шесть часов её зашивали и «собирали».

«Когда меня впустили в реанимацию, - вспоминает Ольга, - зрелище было страшным. Мне оставалось только молиться. И тогда, даже не понимая почему, я Богу пообещала, что если он оставит мне мою дочь, я выращу и воспитаю столько детей, сколько потребуется...». Слова и мысли наши не уходят в пустоту. Мы можем о них позабыть на время, но книга-то жизни уже написана...

Потом были месяцы дополнительных операций, боли и терпения. И в один момент девушка пошла на поправку семимильными шагами. Но это не исключило долгого и болезненного периода реабилитации, когда мама заставляла через силу делать упражнения, вставать, ходить. При выписке врачи предупредили, что беременеть Лене в ближайшие три года

нельзя, так как организму надо время, чтобы восстановиться и вернуться к полноценной жизни.

Через три месяца после переезда мамы в Кролевцы Лена позвонила ей и сообщила, что ждёт ребёнка и будет рожать, несмотря на запреты врачей. Беременность протекала нелегко, мама была рядом, забрав дочь к себе. После благополучных родов стали они жить вчетвером.

группы разобрали в гости, а она одна осталась». «Наверное, это знак», - подумала тогда Ольга и девочку забрала. Семья продумала для неё целую развлекательную программу с выездами, но та отказалась куда-либо выезжать, она хотела просто побыть в домашней семейной обстановке. Юра, приезжая в гости, сразу нашёл с Настей общий язык и даже дал ей ни-

прав. Однако теперь остался си-ротой её родной брат – 8-летний Денис. Вообще, цифра «8» стала уже сопутствующей в семье Абрамовых. Настя очень хотела поведаться с братом, который в тот момент находился в детдоме Большого Камня. Поехали. Встреча эта спустя несколько лет разлуки оставила Ольгу под впечатлением: внешняя и эмоциональная схожесть детей

себя к трудностям: бессонным ночам, детскому плачу, капризам. Всё пошло ровно наоборот – никаких хлопот с Селеной не было. Она привыкла, как любой ребёнок из учреждения, по команде засыпать и просыпаться, зная по опыту, что слёзы и капризы не помогут, и никто с ней церемониться не станет.

К моменту её появления в семье Абрамовы уже подняли



Душа в смятении

Через полгода в семье появилась 8-летняя Лера, дочь Вячеслава от первого брака. Биологическая мама девочки умерла. Несмотря на то, что они были знакомы, и Лера проводила раньше каникулы в новой семье отца, жить под одной крышей постоянно оказалось нелегко. Притирание шло долго: и Ольга, и Лера страдали от взаимного непонимания, но другие варианты даже не рассматривались. Лера была единственной родной дочерью мужа, и Ольга старательно выполняла свои обязанности, обеспечивая девочку всё, что положено. Однако душа была в смятении.

Ситуация стала меняться к лучшему с появлением в семье Насти.

Гречечка

В то время Оля работала дизайнером в мебельной компании во Владивостоке, которая шефствовала над одним из детских домов, и как раз бесплатно устанавливала там мебель. В свободное время Ольга стала приходить в детдом в качестве волонтера: приносила детям подарочки, общалась с ними, рисовала.

8-летняя Настя старалась подсесть к ней поближе, не называлась, но давала понять, что расположена к тётё Оле. Когда работы по установке мебели были окончены, Ольга перестала ходить в детдом. Прошло какое-то время, и вдруг раздался звонок от воспитателя учреждения: «Ольга Викторовна, не хотите ли взять Настию на каникулы? Всех детей из её

кому не понятное, но ласковое прозвище – Гречечка.

Каникулы пролетели незаметно, и по пути в детдом Настя разрыдалась. Это не могло никого оставить равнодушным. «Мы со Славой переглянулись, - вспоминает Ольга, - и лишние слова нам не понадобились». Вскоре они прошли Школу приёмных родителей, оформили бумаги и забрали Настию домой.

Гречечка стала между Ольгой и Лерой тем спасительным буфером, который поменял ломаную линию их отношений на плавную спираль.

Мама бывает одна?

Первое время девочки называли хозяйку дома тётёй Олей. Порой у кого-то вырывалось слово «мама». Сначала Ольга была против этого. «Вы же помните своих родных мам? - спрашивала она их, - вы же их любите? Так вот помните о них, мама бывает только одна». Несмотря на это, скоро девочки стали называть её мамой наперекор несогласию.

Потребность любого ребёнка произносить это сакральное слово настолько велика и так явно и крепко заложена природой, что никакие протесты этого не остановят. Тем более, когда они чувствуют заботу и искреннее расположение к себе со стороны приёмной матери. Соответственно, Вячеслава Настя стала называть папой.

Пути господни

Спустя два года умерла биологическая мама Насти, лишённая в отношении неё родительских

была очевидной, и оставить их в разлуке уже не представлялось для неё возможным.

Денис «зашёл» ей сразу - мальчик хороший: добрый и смешной.

Собирая документы для опеки над Денисом, она попросила сделать разрешение не на одного, а на троих детей. С запасом. Вдруг ещё кто-то появится?! Пути господни неисповедимы...

Места остались

Как только она забрала Дениса, в голове засела навязчивая мысль, что надо срочно найти ещё двоих: места-то остались.

«Шерстя» соответствующий сайт, она увидела годовалую Селену, находившуюся в учреждении Владивостока. Девочка ей понравилась. Однако в органах опеки её предупредили о наличии у ребёнка проблем со здоровьем и не рекомендовали брать на себя такие «заморочки». Но каждый раз, пролистывая сайт, Ольга снова и снова наталкивалась на неё. В очередной раз, посмотрев на фотографию, она отбросила опасения и чужие рекомендации и приняла решение – берём. Когда стала выяснять о проблемах со здоровьем детально, оказалось всё не так страшно и вполне поправимо. Вячеслав не был против, но высказал сомнения, как же она будет всё успевать, ребёнок-то совсем маленький. Логичное решение – увольняться. «Не хочу больше работать, - сказала она тогда удивлённому начальнику, - хочу полной ложкой хлебать материнское счастье».

Ольга внутренне готовила

новый двухэтажный коттедж. Здесь девочке было место, где разгуляться. В год с небольшим, находясь в доме малютки преимущественно в манеже, она ещё не ходила самостоятельно, и вдруг ребёнка выпустили на свободу. Уже через неделю Селена даже не ходила, а бегала по дому. Бегала и смеялась. Хотелось взять её на поводок, потому что не уследишь: только что была здесь - уже там. Маленький «ураган» взбудоражил весь дом. На полгода Ольга растворилась в новом члене семьи, но... на сайт потенциальных усыновителей периодически заглядывала. В одно прекрасное утро увидела фото новорожденного Тимура...

Тимур

Тимура взяли из перинатального центра, когда ему было четыре дня от роду: 2 кг, 44 см, с пороком сердца. Ехала она за ним «бегом». Юра встретил её во Владивостоке. Несмотря на сильный снегопад, успели везде: и в органы опеки, и ребёнка посмотреть. Дело оставалось за малым – подготовить к этому шагу главу семейства. Уже не понятно, удивляться или нет, но Вячеслав принял решение жены как должное. Надо, значит, надо.

Дался Тимур ей тяжело: очень маленький по нормативным показателям новорождённого, болезненный и беспокойный. Врачи сказали, что плакать и кричать он не должен из-за проблем с сердечком. А это значит – только на руках по малейшему зову. Первые полгода жили в графике – два часа сна, два часа на руках. Ольге пришлось пере-

не уходят в пустоту

ехать из супружеской спальни в отдельную комнату, чтобы дать возможность мужу высыпаться и работать. Он и так всё свободное время посвящал маленькой Селене, чтобы хоть немного разгрузить жену.

В полтора года Тимур сняли диагноз порока сердца, так как отверстие в сердечной мышце затянулось самостоятельно, и необходимость в операции отпала.

осознанном возрасте. Более того, она уверена, что когда вырастет Тимур, она расскажет ему об усыновлении, и если он захочет найти свою биологическую мать, она поможет ему в этом, как и другим детям, чьи биологические родители живы.

С Даней, у которого наблюдалась задержка развития, пришлось повозиться: коррективировка зрения, речи, работа над

это правильно. Её дети социализированы, всему обучены, самостоятельны, они смогут в дальнейшем легко жить без приёмных родителей и со всем справляться. Почему её, а не их? Само собой, заслуга папы в этом неоспорима: он — добытчик, он спина-стена, которая даёт всей семье уверенность в завтрашнем дне и достаток, он вносит немалую лепту в воспитание детей, но всё же именно мама — движитель этого большого механизма, она — душа и хранительница ценностей, устоев и традиций: в церковь — все, кто находится дома, поздравлять бабушку — всей семьёй, на ежегодную фотосессию — всей семьёй. И тогда все откладывают свои дела и «мчат» в родительский дом, чтобы быть Семьёй. Именно Ольга установила правило иерархии: когда папа дома — главный он, когда его нет — главная она, когда нет её — главный кто-то из детей по старшинству или опыту... Если есть чёткие, понятные правила, то и выполнять их легко всем, без бунтарства и «революций».

Сама же мама говорит об этом так: «Что плохого в том, что эти дети живут не в госучреждении, а в семье? Главное — мы с мужем можем дать им старт. И это касается не только социализации. Это касается и психологических, и эмоциональных моментов. Мы видим, кому здесь и сейчас требуется наш духовный опыт и душевная поддержка, кому надо помочь в учёбе, кому — в преодолении физических трудностей. Все они разные, да, приходится приспосабливаться. Главное — никого не ломать. Это возможно. И при этом возможно воспитать в каждом доброту и гуманность, чуткость и ответственность. И ещё важно — поощрять: за любое личное достижение, за любой прекрасный порыв, за стремление, за старание, пусть даже и самое маленькое. И не важно, каким будет это вознаграждение — простое человеческое «спасибо», но от души, с объятьями, или личный планшет. Но они будут знать, что любое преодоление трудностей несёт вознаграждение, любое старание — не зря. А вообще, самое главное в жизни человека — знать, что есть место, куда можно прийти, где его всегда примут, выслушают без осуждения».

Сегодня, с высоты опыта, Ольга думает, что кровных детей воспитывала с «провалами», как-то не так. Воспитание приёмных даёт ей возможность совершенствоваться. Она не из тех, в ком играет гордыня, не из тех, кто говорит, что она, мол, знает всё в жизни. Каждый новый день даёт ей и её семье познавать новое: в общении, во взаимоотношениях и даже в проявлении любви друг к другу... Но в одном она уверена: эти дети не случайно оказались с ней.

Что написано в книге жизни 4-летнего Тимура и всех остальных сыновей и дочерей, никому не известно. Но очевидно одно: попав в семью Абрамовых, они получат такой нужный, важный и надёжный старт своей судьбоносной летописи, какой вряд ли они получили бы где-то ещё.

Валентина СЕРЕБРЯКОВА,
фото из архива
семьи Абрамовых.



Отношение мамы к Тимур — особое, как ни крути. «Конечно, когда принимаешь ребёнка в младенческом возрасте, это нечто иное, чем когда он уже подросток. Поэтому сейчас мы собираем документы на усыновление, хотя все остальные дети, рождённые сердцем, — под опекой», — говорит Ольга. Это не значит, что к остальным она относится хуже. Просто — по-другому. Объясню. Когда приёмный ребёнок воспитывается в семье с рождения, у него нет другого опыта, который есть у детей, попавших в семью из учреждения. Нет воспоминаний, негативных ассоциаций, он как чистый лист бумаги. «У нас нет необходимости подстраиваться под его прошлый опыт, он не успел его получить в этой жизни. И ощущение — как будто я сама его родила. Часто в мыслях благодарю его биологическую маму, подарившую нам этого малыша», — делится Ольга.

Мир «иллюзий»?

Сестру и брата — 8-летнего (уже не удивляюсь) Катю и 5-летнего Данила забрали из Лесозаводска полтора года назад. Катя внесла некоторый разлад в уже устоявшиеся взаимоотношения в семье, саботируя «иллюзии» других детей. Мол, мама — не мама, брат — не брат, сестра — не сестра. У младших это вызывало обескураженность, у старших — противоречивые эмоции.

Ольга не собирается скрывать от младших истинную природу вещей, но убеждена, что посвящать детей во все эти семейные «тайны» надо в более

мелкой моторикой, координацией движений и бог весть что ещё. Ясно одно: когда детьми занимаются — это видно невооружённым глазом. И предстоит ещё много стараний: и её, и его.

Да с каждым есть свои сложности. Важно другое — выбор: делать из этого проблему или нет. Мудрые люди говорят, что проблем вообще не существует. Есть вопросы, которые надо решать.

Вопрос философский

А теперь вопрос, которым задаются многие: зачем брать столько приёмных детей? Кто-то делает вывод — ради денег, мол, им выплачиваются пособия, и когда детей много, набегают хорошие такие суммы. Но тут же вам и ответ — суммы не такие уж большие по сравнению с потребностями детей. А если учесть, что каждый ребёнок в семье получает не только самое необходимое, но и сверху, то понятно, что на эти пособия не будешь сидеть равно, и родителям надо работать, чтобы обеспечить их всем: секциями и кружками по интересам, телефонами и планшетами, развлечениями и семейными праздниками, развивать и обучать.

Кто-то скажет — синдром накопительства: где один, там и два, где два, там и три... Возможно, что-то в этом есть. Ольга честно признаётся, что ей, как организатору, удалось наладить быт таким образом, чтобы дом функционировал и без её присутствия. У каждого члена семьи есть зона, в которой он следит за порядком в большом красивом доме, своя доля обязанностей. И

Молодые таланты вступают в мир журналистики

«Студия А» начала свою работу

Молодежная студия в Артёме создана по инициативе главы города Вячеслава Квона. В нашем городе много молодых, талантливых ребят, желающих и способных развиваться в самых различных направлениях.

Журналистика — одно из них, а вступить в этот увлекательный мир и получить уникальные знания помогут практикующие журналисты, профессионалы. «Студия А» даёт возможность попробовать себя в востребованной профессии, научит работать с информацией, выстраивать диалог, писать тексты.

В рамках программы ребята прослушают курс по конвергентной журналистике или возможностях совмещения всех или части её видов в одном информационном продукте. Будет прочитана серия лекций и проведены практические занятия, обучающие основам телерадиовещания, печатного дела, видеографики, маркетингу в социальных сетях и принципам использования искусственного интеллекта в журналистике.

Надеюсь, что после подготовки ребята придут работать в молодёжную программу на базе городского телеканала «Лента», — сказала начальник управления информационной политики АГО Полина Ерёмкина. Журналистика меняется вместе со временем и событиями. Во время обучения для нас важно понять, насколько интересно ребятам создание телевизионных программ. Может, их больше заинтересует проведение подкастов, написание статей, ведение молодёжных каналов в социальных сетях. Надеюсь, что их выбор в рамках «Студии А» объединится в интересный молодёжный информационный продукт.

Ребята, а это в большинстве девушки, являются учащимися разных школ города. Они отчасти информированы в пользовании социальными сетями, но профессиональная и корректная работа в СМИ требует специальных знаний и навыков.

Задачей первой встречи было познакомиться с ребятами, — сказала куратор проекта «Студия А» Жанна Савёлова. До этого мы общались по мессенджерам. Сегодня они услышали план занятий и рассказали, что интересует их, чего они ждут от участия в проекте. Надеюсь, что мы никого не разочаруем и наша совместная работа приведёт к отличному результату.

С существующим большим количеством источников достоверной и откровенно неподтверждённой информации журналист должен уметь анализировать её и достоверно доводить до слушателя или зрителя. Для этого нужен опыт, и им с участниками проекта будут делиться бывалые журналисты и специалисты сопутствующих профессий.

Из общения с ребятами было ясно, что они целенаправленно пришли на курсы. Юлия Звезда решила таким образом, кроме получения опыта, познакомиться с близкими по интересам ребятами и творчески проявить себя. Даша Ветрова в будущем видит себя журналистом. В настоящее время её больше привлекает блогинг, хотя с не меньшим вниманием будет изучать и другие дисциплины. Лиля Матвиенко склонна к общению с людьми и хочет отточить навыки в этом направлении. По её мнению, любые знания, и журналистика в том числе, расширяют кругозор. Курсы станут для неё проверкой её способностей для работы в сфере СМИ.



Курсы продлятся до конца года. Передавать ребятам свои знания будут журналисты телеканала «Лента» и газеты «Выбор», специалисты по радио и блогингу, креативному маркетингу и SMM, фото и видео из Артёма и Владивостока.

«Студия А» — первая акция привлечения молодёжи для работы в артемовских СМИ. В новом веке на городском телевидении 11 лет работала молодёжная студия «Поколение NEXT», десять лет выходил журнал «PRO-Молодёжь». Они не обязательно стали кузницей журналистских кадров, хотя есть и такие, кто активно сотрудничал с этими молодёжными СМИ и связал свою жизнь с этой профессиональной сферой. Важно, что через общение между собой, с опытными журналистами и теми, кто был их собеседниками в процессе создания программ, они получили большой выбор в обретении будущей профессии, стали разностороннее, умнее и добрее. Продолжением традиции стала «Студия А», созданная для творческих, смелых и пытливых юных горожан.

Андрей КИШ, Виктория ПАНОВА, фото телеканала «Лента».

ПРОДАЮ

• Гараж в районе детского сада "Умка". Тел. 8-902-523-70-71.

Электроплиту, б/у.
Тел. 8-914-96721-29.

Уголь, дрова, горбыль, обрезки, опилки, шлак, стружка, песок, песко-равий, щебень, окол, галька, корма, навоз, земля, доска, грузоперевозки, вывоз мусора, услуги разнорабочих, строительство, ремонт. Пожалуйста, звоните: тел. 8-914-796-84-77, 8-902-559-48-68.

Горбыль, обрезь, опилки. Недорого.
Тел.: 8-924-124-34-44.

Уголь бурый, каменный, буракаменный. Без пыли. Отпуск через весы с накладной. Тел.: 8 (423) 2-98-28-38, 8-924-124-34-44.

СНИМУ

• Квартиру, дом в г. Артёме, пригороде. Тел.: 8-924-331-50-29.

КУПЛЮ

• Земельный участок, дачу. Тел.: 8-924-331-50-29.

ЗНАЧКИ СССР,
предметы быта СССР, сим-волику СССР, предметы морской тематики.
Тел. 8-914-683-05-85.

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ

ДЛЯ ЧАСТНЫХ ДОМОВ

8-902-553-67-38

РЕМОНТ ДВЕРЕЙ

УСТАНОВКА ЗАМКОВ

ПЕРЕУСТАНОВКА РУЧЕК

8(423) 268-86-01

Купим лом цветных и черных металлов. Самовывоз металла от 1 тонны. Цены высокие, договорные. Ул. Бийская, 2. Тел.+7-902-521-34-84, 3-01-23.

УСЛУГИ

• Ремонт телевизоров, микроволновок. Тел. 3-24-09, 8-902-556-97-51.

• Ремонт холодильников. Тел. 8-950-285-11-56.

• Электрик со стажем. Тел. +7-914-336-62-88.

• Грузоперевозки по Артемовскому городскому округу, Надеждинскому району. Тел. +7-924-251-80-70.

Ремонт на дому: холодильников, стиральных машин. Обр.: ул. Фрунзе, 60, тел. 4-21-90, 8-924-250-61-66, с 8 до 16 час.
Услуги сертифицированы.

Ремонт титанов, стиральных машин, электроплит. Тел. 8-908-463-05-94.

Ремонт холодильников на дому. Организация. Гарантия на ремонт. Пенсионерам - скидка. Ул. Фрунзе, д. 45-Г, тел. 8-902-485-86-61.

Остекление балконов и лоджий под ключ. Договор. Гарантия качества. Тел. 8-924-252-44-56, 8-962-339-46-09.

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН. ЖАЛЮЗИ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ. БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ "ПОД КЛЮЧ".
ТЕЛ. 8-924-252-32-21.

Окна, балконы, жалюзи, сетки, стеклопакеты. Замена фурнитуры. Договор, гарантия. Тел. 8-902-077-40-62, 7-40-62.

Вскрытие замков: квартиры, авто, сейф, гараж. ТЕЛ. 8-924-264-03-63.

• Электрик, сантехник, кафель. Все виды работ. Опыт. Тел. 8-994-009-40-00, 8-924-726-42-44.

• ЮРИСТ. Защита прав потребителя в суде. Консультации. Тел. 8-924-330-83-11.

• ЮРИСТ. Раздел имущества супругов, возмещение ущерба, оформление земельных участков. Тел. 8-924-330-83-11.

Крематорий г. Артема информирует о возможности оказания услуги социальной кремации для малообеспеченной категории граждан. По всем вопросам обращаться по адресу: г.Артема, ул.Тульская, 41 или по телефону: 8(423) 271-53-53; 8(924) 321-15-53 в рабочие дни с 8-30 до 17-00.

ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ

ГРУЗЧИКА-КОМПЛЕКТОВЩИКА (З/ПЛ 70-100 ТЫС. РУБ.), С НАВЫКАМИ РАБОТЫ НА ПОГРУЗЧИКЕ (З/ПЛ 75-110 ТЫС. РУБ.)
ТЕЛ. 8-914-070-13-07.

• Охранное агентство приглашает на работу заместителя директора. Зарплата от 85000 руб. + бензин. Тел. 8-908-440-97-09

• АО «Артемовская экспедиция» требуется на работу кочегар (твердое топливо). Режим работы сутки через трое. Обращаться: г. Артема, ул. Фрунзе, 45, тел. (842337) 4-25-14.

РАЗНОЕ

• Утерянный военный билет, выданный 10.08.2015 г. на имя Губенко Евгения Викторовича, считать недействительным.

• Утерянный аттестат №597988, выданный в 1992 году МБОУ СОШ №1 п. Омсукчан на имя Захарова Алексея Николаевича, считать недействительным.

НАЛОГОВЫЙ ДИКТАНТ

ФНС РОССИИ ПО ПРИМОРСКОМУ КРАЮ

IV Всероссийский Налоговый диктант:
«Наши налоги – достойное будущее детей»
Даты проведения: с 1 по 20 ноября 2025 года
Проверьте свою налоговую грамотность и узнайте новое о налогах!
Принять участие в диктанте.
Вы получите гарантированный документ с результатом сразу после прохождения Налогового диктанта.
Участие бесплатное и доступно всем желающим.

2025

Найди свой уровень!

ПРОФИ

БАЗА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА

ФНС ЛАБ

АКАДЕМИЯ

ИНСТИТУТ БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЕТА

ОТДЕЛ МВД РОССИИ ПО ГОРОДУ АРТЁМУ ПРОВОДИТ НАБОР КАНДИДАТОВ НА СЛУЖБУ НА ДОЛЖНОСТЬ:

- участковый уполномоченный полиции
- следователь
- дознаватель

Требования: граждане Российской Федерации, имеющие высшее профессиональное (юридическое) образование, не имеющие судимости и медицинских противопоказаний к прохождению службы в органах внутренних дел.

- полицейского отделения пропускного режима Центра временного содержания иностранных граждан
- полицейского, полицейского (водителя) отдельной роты патрульно-постовой службы
- полицейского, полицейского (водителя) отдельного взвода охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых
- полицейского (кинолога) отдельной роты патрульно-постовой службы полиции
- инспектора дорожно-патрульной службы отдельной роты ДПС ГИБДД

Требования: граждане Российской Федерации, имеющие образование не ниже полного (общего) среднего, не имеющие судимости и медицинских противопоказаний к прохождению службы в органах внутренних дел, прошедшие срочную службу в Вооруженных силах Российской Федерации.

Предлагаем: полный социальный пакет, исчисление пенсии (1 год за 1,5 года службы), ежегодный оплачиваемый отпуск 45 суток, компенсация проезда к месту проведения отпуска с одним членом семьи, санаторно-курортное и медицинское обеспечение в лечебно-профилактических учреждениях МВД России, возможность бесплатного обучения в высших заведениях МВД России, стабильная и своевременная зарплата.



По вопросам трудоустройства обращаться по адресу:
г. Артема, ул. Интернациональная, 83 (кабинет № 212, 205, 203), телефоны: 8 (42337) 4-70-18.

Выражаем глубокие и искренние соболезнования родным и близким в связи с уходом из жизни на 91-м году члена ветеранской организации "Агропром"

НИКОНОВОЙ Галины Ивановны.

Совет ветеранов АГО.

Кадастровым инженером ООО «Приморская геодезия» Хейруллаевой Евгенией Павловной, адрес: 690091, Приморский край, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 29а, офис 405, evgeniya_-86@mail.ru, 89024803667, член А СРО «Кадастровые инженеры» (номер СРО в государственном реестре № 002 от 08.07.2016), регистрационный номер 6233 от 29.04.2016, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка с кадастровым номером: 25:27:010041:74, по адресу: Приморский край, г. Артема, урочище «Соловей Ключ», с/т «Клён-1», участок № 124. Смежные земельные участки находятся в границах кадастрового квартала 25:27:010041. Заказчик кадастровых работ Нагирина Наталья Ивановна (тел.: 84232302618, г. Владивосток, ул. Кирова, д. 28, кв. 69).

Собрание для согласования местоположения границ состоится 15 декабря 2025 г. в 10:00 по адресу: Приморский край, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 29а, офис 405.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Приморский край, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 29а, офис 405.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности и обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 14.11.2025 по 14.12.2025 по адресу: Приморский край, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 29а, офис 405.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40, Федерального закона от 24 июля 2007 г., № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

Информационный центр "ГУДВИН"

Хотите подать объявление в любое СМИ, не выходя из офиса или дома?

ЛЕГКО!

тел. 8(42337) 6-25-08

реклама

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ ВЫБОР".
Тел. 3-95-95.

Астрологический прогноз с 17 ноября по 23 ноября

**ОВЕН**

На этой неделе полагайтесь только на себя. Ваши мнения, суждения и действия будут самыми правильными, но лучше не демонстрировать это перед деловыми и личными партнерами. Они этого не поймут и не оценят. До четверга заканчивайте и приводите в порядок все, что необходимо. Попутно ведите переговоры и готовьтесь к проектам и нововведениям, которые на долгое время станут средоточием ваших интересов и объектом приложения сил. Отодвиньте эмоции на второй план и постарайтесь не упустить свой шанс.

**РАК**

Если вы планировали ремонт в доме, то эта неделя одна из оптимальных в году для такой цели. Можно закладывать фундамент, вести строительные работы. Если столь грандиозные перемены не входят в ваши планы, то можно ограничиться генеральной уборкой или косметическим ремонтом. С пятницы вы можете почувствовать потребность приступить к какой-то новой теме. Не тормозите свои стремления, даже если для этого придется пожертвовать чувством долга перед близкими. Ваши личные отношения от таких перемен только выиграют.

**ВЕСЫ**

Желание сделать свой мир более комфортным и красивым потребует дополнительных расходов. Это время идеально подходит для ремонта, переезда или реконструкции жилого пространства. Но сначала определитесь, насколько эмоционально вы готовы к серьезным переменам и есть ли у вас заинтересованные помощники. Может появиться и желание распутать противоречия в личных отношениях. Потянув за одну ниточку, вы можете открыть для себя некоторые тайны, которые раньше предпочитали оставлять неразгаданными. Теперь вы готовы действовать смелее.

**КОЗЕРОГ**

Эта неделя принесет вам испытания, которые нужно принять спокойно и направить усилия на сохранение стабильной обстановки на работе и в доме. Уделите больше внимания детям, их проблемам и просьбам. Возможно, ваша поддержка сейчас нужна и любимому человеку. Помогая и беря на себя заботы других людей, вы качественно меняете и собственную жизнь. С пятницы можно приступить к реализации проекта, который проявит ваши креативные и лидерские качества. Вы хорошо сможете все просчитать и наладить тесное и комфортное сотрудничество с коллегами.

**ТЕЛЕЦ**

Действуйте так, как вам велит чувство долга. Выполняйте свои обязанности и обязательства, помогайте близким людям и окружающим. Не нарушайте закон и партнерские договоренности. Тогда вы получите вознаграждение - в моральной или материальной форме, но главное - в вашей жизни будут восстановлены покой и гармония. С пятницы начинается новый этап, и постарайтесь до этого времени создать поле для расширения своей активности. В любви альтернативные возможности могут вскружить вам голову. Не торопитесь никому ничего обещать.

**ЛЕВ**

Возможно, на этой неделе истощится запас терпения в отношении тех, кто пользуется плодами ваших трудов, вниманием и расположением. Если нет ожидаемого энергетического или материального взаимобмена, то продолжайте отношения в том же духе не имеет смысла. Возможно, с кем-то вы посчитаете нужным расстаться или перевести контакт в другую плоскость. С пятницы ваш энтузиазм получит хорошую подпитку. Цели и интересы станут более прагматичными. Хорошие перспективы могут открыться у кого-то из ваших близких.

**СКОРПИОН**

Усиливается конкуренция. Постарайтесь не нажить себе врагов, корректируйте свою линию поведения, если чувствуете антагонизм или зависть. Сейчас многое может проявиться из того, что раньше замалчивалось. Ищите источник проблем, прежде всего, в себе. Одновременно это и хорошая возможность все обсудить, найти совместные с партнерами цели и наладить конструктивное сотрудничество. С пятницы изменятся правила игры, и вы почувствуете себя увереннее. К тому же в личной жизни сможете насладиться теплыми объятиями, о которых давно мечтали.

**ВОДОЛЕЙ**

Не поддавайтесь соблазнам, если чувствуете, что это может поколебать основы вашей жизни. В семье назревает ситуация, которая потребует терпеливого совместного разбора обстоятельств. Учитывайте, что ваши вполне невинные поступки сейчас могут быть неверно истолкованы партнером. Обиды и ревность не случайны, если ваши действия бросают вызов условностям. Ближе к выходным планируйте заняться новым серьезным проектом. Практические вопросы становятся приоритетными. К тому же теперь у вас добавится домашних обязанностей.

**БЛИЗНЕЦЫ**

Постарайтесь ничего не пропустить на этой неделе из того, что может оказаться полезным или интересным. Возможно, придется изменить некоторые свои взгляды или намерения. Усиливается конкуренция, и вам придется оценить способности и силы того, кто находится по другую сторону баррикад. Постарайтесь до пятницы разобраться с конфликтными ситуациями и прийти к определенности - на какое сотрудничество вы можете рассчитывать в ближайшее время. В выходные пожертвуйте отдыхом, если есть чем заняться. Эти два дня будут определяющими на месяц вперед.

**ДЕВА**

Вы можете воплотить некоторые из своих идеалов. То, что еще недавно казалось малодостижимым, теперь становится вполне реальным. Главное - определиться с приоритетами и не спеша продвигаться в выбранном направлении. Обстановка в окружении будет напряженной, но такие ситуации часто идут на пользу делу и притягивают новых участников событий, связи и перспективы. Если были планы повысить квалификацию, поучаствовать в работе семинаров или тренингов, то для этого тоже подходящее время. Просмотрите список своих желаний - и действуйте.

**СТРЕЛЕЦ**

Ваши творческие способности сейчас на высоте. Можно попробовать себя в новой роли, изменить что-то в имидже или поэкспериментировать в области личных увлечений. При этом материальные задачи все же заставят вас справляться с привычными обязанностями и даже отнестись к этой теме с большим вниманием. Рабочее время желательно посвятить наведению порядка в делах и подготовке условий для начала новой темы, которая будет связана с новым партнерством. Возможно, по этой причине в выходные вы захотите объединить деловые и личные планы.

**РЫБЫ**

Рядом с вами, среди близких или коллег могут то и дело возникать разногласия. Ваша лояльность и желание сгладить острые углы помогут снять остроту момента, но главное - разобраться в сути происходящего и выйти на новый уровень понимания и сотрудничества. Реконструкции, которые вы запланировали у себя в доме, могут потребовать значительных сил и средств. Если чувствуете, что сами не справляетесь, пригласите специалистов. Желание перемен и романтические настроения в выходные заставят вас отложить все дела и насладиться общением с теми, кого вы любите.

Благоприятные и неблагоприятные дни для ухода за волосами

Благоприятные дни для стрижки волос: 5, 7, 11, 12, 14, 17, 19, 25, 26 ноября. Стрижка для быстрого роста волос: 25, 26 ноября. Стрижка для укрепления волос: 5, 7, 11, 12, 14, 17, 19 ноября. Стрижка для привлечения денег: 5, 11, 12, 25 ноября.

Благоприятные дни для покраски волос: 5, 7, 8, 12, 13, 14, 25, 27 ноября.

Благоприятные дни для завивки волос: 5, 7, 13, 14, 25, 27 ноября.

Благоприятные дни для укрепляющих и оздоравливающих масок для волос: 2, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 19, 30 ноября.

Неблагоприятные дни для стрижки: 9, 22, 29, 30 ноября.

Благоприятные дни для маникюра и педикюра

Благоприятные дни для маникюра: 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 26, 30 ноября.

Благоприятные дни для педикюра: 2, 3, 4, 5, 6 до 15:21:04, 12, 13, 14, 15, 30 ноября.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ⇒ СУББОТА, 15 ноября

НОЧЬЮ: ясно.	ДНЕМ: малооблачно.
Вероятность осадков: 0%	Вероятность осадков: 7%
Температура: -4...-6°C.	Температура: 2...6°C.
Ветер: 1 м/с.	Ветер: 2-3 м/с.

⇒ ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 ноября

НОЧЬЮ: пасмурно,ливневый дождь.	ДНЕМ: малооблачно.
Вероятность осадков: 51%	Вероятность осадков: 26%
Температура: 3°C.	Температура: 6...9°C.
Ветер: 3-4 м/с.	Ветер: 4-5 м/с.

⇒ ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 ноября

НОЧЬЮ: пасмурно.	ДНЕМ: малооблачно.
Вероятность осадков: 34%	Вероятность осадков: 3%
Температура: -1...-4°C.	Температура: -1...-3°C.
Ветер: 6 м/с.	Ветер: 8 м/с.

1

Сомик-прилипала

Разность приход-расход

Теплое чувство к гостям

Птица семейства славков

«Мех» на ткани

Комариный укол

Она венчает дымоход

Легкоупряжная лошадь

Попевец Дима ...

Отпечаток от лапы

«Только пикни!»

Он тянет людей в казино

Певица с песней «Недолюбил»

Оронтонная дорога

Пристань поездов

Корочка на мясе

Чревоугодие в разгар дня

Все деньги на кону

Старинное мужское имя

«Сказочный отец» горбатого пони

Узбекско-кавказский мясной суп

Имя жены Леннона

Белобородый старец

Теннисная партия

«Хотели кока», а съели его

Омар без клешней

Малочисленный народ на Сахалине

2

Хоккейная лига в Канаде

Каждый из шахматистов

Кремлевая тара

Муж матери, но не папа

Дружные грибы

Тара для двухсот граммов

Рыболовная снасть

Персонаж романа «Золотой теленок»

Стиль в живописи XVIII века

Индийский бог огня

Верхний конец мачты

Цилиндр, вал в механизмах

Детская карточная игра

Писательница ... Кристи

Вид субсидии

Детская вертушка

Сорт арбуза

Верхняя часть платья

Шеф полиции в Азии

Заряженная частица

Черная весенняя птица

Причина, основа чего-либо

Первая арабская буква

Заокеанский луговой волк

Лицевой мандраж

Виноград после сушки



По горизонтали: 1. Анциструс. Труба. Ворс. Снег. Угроза. Азарт. Ершов. Никанор. Орок. Обед. Игрок. Лейка. Аксакал. Зоя. Нхл. Уда. Арата. Пококо. Стакан. Юла. Топ. Найд. Гач. Ррило. Нон. Исток. Тик. Июм. Алф. Койот. По вертикали: 1. Гусеница. Грант. Шурпа. Тюбик. Вокзал. Агни. Сандо. Клар. Радужие. Отчим. Иско. Сверчок. Опята. Банк. Рол. Груз. Ходики. Скандан. Лиф. Сто. Рысак. Сет. Зара. Билан. Кук. Рокада. Фетр. Лангуст.

ГЕДЕОН 8(42337) 3-90-30, 3-94-49

• КОНДИЦИОНЕРЫ
• ВЕНТИЛЯЦИЯ

**ПРОДАЖА, УСТАНОВКА,
СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

г. Артем, ул. Кооперативная, 5, оф. 16/1,
saursa@mail.ru gedeon.su
gedeon_plus

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Данию **ЧИГИРЁВУ**,
Виталину Михайловну **ФАДЕЕВУ**,
Татьяну Михайловну **КАПИТОНОВУ!**
Желаем счастья и здоровья,
Улыбок, бодрости и сил,
Чтоб каждый день обычной жизни
Лишь только радость приносил!
Городской комитет профсоюза работников
народного образования.

С днем рождения
Надежду Владимировну
ЧАЛЕНКО!
Пусть солнце светит в день рождения,
И голубеют небеса.
И пусть любовью окружают
Родные, близкие, друзья!
ОО «Женщины г. Артема».

30 ноября 19:00 ДК УГОЛЬЩИКОВ **АРТЁМ**

МАКСИМ КИСЕЛЁВ СЕРГЕЙ ГОЛОВИЧ ТАРЗАН
ВОЛЕРИЙ ПОНОМАРЕНКО ЕВГЕНИЙ ВОЛОВЕНКО / АЛЕКСАНДР ЛЫМАРЕВ

РЕЖИССЁР-ПОСТАНОВЩИК
ВЯЧЕСЛАВ ГРИШЕЧКИН (ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РОССИИ)

ЛЮБОВНИЧКИ
- СУПЕРКОМЕДИЯ -

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ

КАРИНА ЗВЕРЕВА ЮЛИЯ ЗАХАРОВА

16+

ДК УГОЛЬЩИКОВ

27 НОЯБРЯ 19:00

группа **МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ**
АЛЕКСАНДР ХЛОПКОВ

мы встретимся снова

я не знаю, зачем мне ты прощай
голос в ночи и другие суперхиты

при участии группы "МГК" 6+

Поздравляем с 82-летием
Людмилу Евстафьевну КУРДЮК!

За эти годы ты прошла большой и достойный путь, воспитала не одно поколение и стала настоящим стержнем для нашей семьи.

Мы желаем, чтобы твои глаза всегда светились от счастья, чтобы здоровье не подводило, а сердце согревали любовь и внимание родных. Пусть в твой адрес звучат только теплые слова.

Крепкого тебе здоровья, душевного тепла и долгих счастливых лет в кругу семьи!

Твои дети, внуки и правнучка.

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ !
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ

Индивидуальный подход
Современные подходы к детоксикации и стабилизации состояния

Полная анонимность
Никакой постановки на учёт. Конфиденциальность гарантирована!

Демократичные цены
Делаем профессиональную помощь доступной без переплат

Выезд по всему Приморскому краю
Работаем во всех населенных пунктах, включая труднодоступные

Анонимно и безопасно Профессиональные врачи Работаем 24/7

+7(994) 020-55-21

Своевременная помощь может предотвратить серьезные последствия

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Регистрационный номер лицензии ЛО41-01023-25/00331051

реклама

Дворец культуры угольщиков АИ

25 ноября 17:00

Праздничное мероприятие,
посвящённое
Дню матери

Выступление симфонического
оркестра с программой
"Шедевры классики"
при свете 1000 свечей

0+ ВХОД СВОБОДНЫЙ

АРТЁМ НАРОДНЫЙ ТЕАТР Дворец культуры угольщиков АИ

"УТЯСКА-TOYS"

Народный театр "АРТ-АРТЁМ" приглашает на спектакль:
ОБЫЧНАЯ РАБОТА
комедия
режиссёр - Александр Лаврищев

29 ноября в 17:00
Стоимость 300 р. 12+

Изготовление и установка гранитных и мраморных
ПАМЯТНИКОВ (от 1800 руб.),
СТОЛОВ, ЛАВОЧЕК, ОГРАДОК.

Принимаем заказы в зимний период,
хранение бесплатно
(оплата возможна в рассрочку).

Памятники военным и ветеранам ВОВ -
за счет военкомата
Выдаем документы на компенсацию
за памятник бойцам СВО

ул. Пограничная, 11а, р-н 17 школы
ул. Вокзальная, ГСК "Волна"

тел. 8-908-442-21-63
8-914-340-19-57

реклама

Информационный центр
"ГУДВИН"

Хотите подать объявление
в любое СМИ, не выходя
из офиса или дома?
ЛЕГКО!

тел. 8(42337) 6-25-08

реклама

14 НОЯБРЯ В 16:00 **ДМИТРИЙ ОСИПЧУК**

**ТЬМА,
ПОЛНАЯ СВЕТА**

АВТОРСКИЙ ФОТОПРОЕКТ

ОТКРЫТИЕ СОСТОИТСЯ ПО АДРЕСУ: ВЦ «ГАЛЕРЕЯ», Г. АРТЁМ, УЛ. КИРОВА 36А

12+