

ЗА ХРАБРОСТЬ И МУЖЕСТВО

Дмитрий Азаров вручил награды землякам - участникам спецоперации

→ страница 2

Гид развлечений

Программа • ТВ • 6 - 12 февраля

→ страницы 9 - 24



№22 /7333/
суббота
4 февраля 2023 года



sgpress.ru

САМАРСКАЯ ГАЗЕТА



На смену социальным картам
приходят карты жителя
Самарской области

→ страница 32



Газета городского округа Самара • Издается с января 1884 г.

Жажда жизни

Автандил Андриасов
в «Открытом
пространстве»

→ страница 9



Возвращены в систему образования

После
капитального ремонта возобновили
работу два детских сада

→ страница 3



ПАМЯТЬ

КОГДА КИПЕЛА ВОЛЖСКАЯ ВОДА

В Самаре отметили годовщину победы
в Сталинградской битве

→ страницы 6-7



ДОРОГИ

ДВИЖЕНИЕ К БЕЗОПАСНОСТИ

В городе
устраняют очаги
аварийности

→ страницы 10-11



ЗДОРОВЬЕ

ПЛОХОЙ ИЛИ ХОРОШИЙ?

Все, что нужно
знать
о холестерине

→ страница 28



МНЕНИЯ

ТЕРАПИЯ НА УДАЛЕНКЕ

Специалисты
рассказали про
плюсы и минусы
психологической
помощи онлайн

→ страница 29

Повестка дня

ДАТА

Глеб Богданов

В день 80-летия победы в Сталинградской битве **Владимир Путин** посетил музей-заповедник «Сталинградская битва» на Мамаевом кургане.

Глава государства возложил венок к Вечному огню в Зале воинской славы и почтил память погибших минутой молчания. В мероприятии также приняли участие полномочный представитель президента в Южном федеральном округе **Владимир Устинов** и губернатор Волгоградской области **Андрей Бочаров**.

Кроме того, Путин возложил цветы к могиле маршала Советского Союза, дважды Героя СССР **Василия Чуйкова** - командующего 62-й (с апреля 1943 года - 8-й гвардейской) армией, войска которой мужественно защищали Сталинград на протяжении шести месяцев, отстояв город в ожесточенных боях.

Сталинградская битва (17 июля 1942 года - 2 февраля 1943 года) вошла в историю как одно из крупнейших по длительности и количеству участников сухопутных сражений во Второй мировой войне, ознаменовавшее коренной перелом в ней и ставшее символом нравственной победы над фашизмом.

2 февраля памятные мероприятия, посвященные годовщине разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск под Сталинградом, проходят по всей стране.

Президент выступил на торжественном концерте, посвященном знаменательному событию.

ПРАВДА НА НАШЕЙ СТОРОНЕ

80-летие победы в Сталинградской битве



- 200 дней под Сталинградом, на превращенных в руины улицах легендарного города насмерть бились две армии, и победу одержала та, что оказалась сильна духом, - подчеркнул Путин. - Яростное, порой за пределами человеческих возможностей сопротивление наших бойцов и командиров можно было понять и объяснить только их преданностью Родине, твердой, абсолютной верой в то, что правда на нашей стороне. Готовность ради Отече-

ства, ради правды идти до конца, делать невозможное была и есть в крови, в характере нашего многонационального народа - именно она низвергла нацизм.

Сталинград, по словам президента, навечно стал символом несокрушимости нашего народа, самой силы жизни.

- Наш моральный долг - прежде всего перед солдатами-победителями - бережно и во всей своей полноте хранить память об этом подвиге, пе-

редавать ее следующим поколениям, не позволять никому принижать, искажать роль Сталинградской битвы в победе над нацизмом, в освобождении всего мира от этого чудовищного зла, - сказал Путин.

Он отметил, что сейчас, к сожалению, идеология нацизма - уже в своем современном обличии, проявлении - опять создает прямые угрозы безопасности нашей страны.

- Мы вновь и вновь вынуждены давать отпор агрессии коллективного Запада, - заявил президент. - Невероятно, но факт: нам снова угрожают немецкими танками Leopard, на борту которых - кресты, и вновь собираются воевать с Россией на земле Украины руками последней Гитлера, руками бандеровцев.

Как констатировал глава государства, несмотря на усилия - официальные, продажные по своей сути - пропаганды недружественных нам западных элит, у нас много друзей, причем во всем мире, в том числе и на американском континенте, в Северной Америке, в Европе.

- Но те, кто втягивает европейские страны, в том числе и Германию, в новую войну с Россией и тем более безответственно заявляет об этом как уже о свершившемся факте, те, кто рассчитывает одержать над Россией победу на поле боя, видимо, не понимают, что современная война с

Россией будет для них совсем другой. Мы свои танки к их границам не посылает, но у нас есть чем ответить, и применением бронетехники дело не закончится. Все должны это понимать, - сказал Путин. - Для тех, кто угрожает нам, видимо, непонятна простая истина: весь наш народ, все мы росли и с молоком матери впитали в себя традиции нашего народа - поколения победителей, которые своим трудом, потом и кровью создали нашу страну и передали ее нам в наследство.

Завершая выступление, президент отметил: стойкость защитников Сталинграда для российского воинства, для всех нас - важнейший морально-нравственный ориентир, и наши солдаты и офицеры верны ему.

- Преемственность поколений, ценностей, традиций - все это то, что отличает Россию, делает нас сильными и уверенными в себе, в своей правоте и в нашей победе, - резюмировал он и поздравил присутствующих в зале, сегодняшних защитников Родины, всех граждан России, соотечественников за рубежом с 80-летием победы в Сталинградской битве.

Позже в музее-панораме «Сталинградская битва» состоялась встреча Путина с представителями общественных патриотических и молодежных организаций.

ВСТРЕЧА

Стас Кириллов

Губернатор **Дмитрий Азаров** по поручению президента РФ **Владимира Путина** вручил государственные награды землякам - участникам специальной военной операции. Встреча прошла в День воинской славы России - 80-й годовщины Сталинградской битвы.

Среди награжденных - сотрудники военного комиссариата, которые с началом спецоперации ушли защищать Родину на передовую, добровольцы и мобилизованные жители региона.

- Особый статус сегодняшнему мероприятию придает то, что мы вручаем заслуженные боевые государственные награды в день окончания Сталинградского сражения, разгрома фашистов на Волге, - отметил Азаров.

Глава региона подчеркнул, что память о героизме и мужестве, самоотверженности защитников нашего Отечества поколения людей пронесли через десятилетия.

- Уверен, что и о ваших свершениях и подвигах люди будут помнить всегда, - сказал он, обращаясь к военнослужащим.

Среди тех, кому были вручены награды, есть бойцы, которые осуществляли огневую поддержку наступающим мотострелковым подразделениям, прикрывали спи-



За храбрость и мужество

Дмитрий Азаров вручил награды землякам - участникам спецоперации

ны своих товарищей, ведя артиллерийский огонь по противнику. Также в их числе военнослужащие, спасавшие раненых во время обстрела в новогоднюю ночь в Макеевке.

- Сердечно благодарю вас от ли-

ца всех жителей Самарской области за вашу храбрость, мужество, готовность прийти на помощь товарищу в беде, - обратился к собравшимся Азаров. - Знаю, что на ваши подвиги будет равняться не одно поколение. А мы постараемся

делать все, чтобы вы и ваши семьи чувствовали нашу благодарность, уважение и заботу.

Губернатор сообщил, что достиг предварительной договоренности с главой ДНР **Денисом Пушилиным** о создании мемориала в память о самарцах, погибших во время обстрела Макеевки 1 января 2023 года.

Старший лейтенант **Виктор Кармишин** получил медаль «За отвагу». Ведущий специалист-эксперт военного комиссариата Самарской области принимал непосредственное участие в боевых операциях СВО.

- Ситуации были разные, тяжелые, сложные, и мы всегда выходили из них с честью. Но так получилось, что осколок снаряда попал в ногу, - рассказал он. - Военные медики оказали помощь, благодаря им остался жив.

Сейчас Кармишин проходит реабилитацию.

- Страна и родной регион не бросают. Очень приятно получить награду, но это моя работа. Мы шли не ради медалей, а выполнять свой воинский долг, - подчеркнул он.

Медалью Суворова награжден прапорщик **Юрий Лобанов**. Мотострелковое отделение, которым он командовал, обеспечивало безопасность перемещения колонны с боеприпасами в заданный район. Противник предпринял попытку атаковать. Но нашим бойцам уда-

лось отразить наступление превосходящих сил националистов.

- Со мной служили молодые и храбрые парни. У каждого из них - боевой настрой. Все помогают друг другу, - отметил Лобанов. - Мы идем не за наградами, а защищать свою страну, своих родных и близких.

После церемонии награждения руководитель региона обсудил с собравшимися вопросы дополнительной помощи военнослужащим и их семьям, в том числе в рамках областной программы «Возвращение». Сообщил, что достигнута договоренность с Союзом машиностроителей России о предоставлении путевок в один из санаториев Сочи для защитников Отечества и их близких на восстановление и реабилитацию.

- Мы эту работу продолжим, - заверил руководитель региона.

В завершение встречи Азаров отметил, что на участников специальной военной операции сегодня равняются тысячи людей.

- Вы прошли серьезные испытания и получили заслуженные государственные награды. Сегодня во многом стали ориентирами, маяками для тысяч людей - своих сверстников, тех, кто младше вас. Вы, безусловно, являетесь гордостью и для людей старшего поколения, опаленного Великой Отечественной войной, - заявил губернатор.

РАЗВИТИЕ СИТУАЦИИ

Ирина Шабалина

Уже в ближайшие дни рядом с музейно-выставочным центром «Самара Космическая» начнут устанавливать ограждение. Здесь будет построен планетарий, о необходимости которого в городе говорили давно. Раз уж мы считаемся одной из космических столиц страны, значит, такой объект у нас должен быть обязательно.

На днях в администрации города прошло совещание, где обсуждались основные рабочие моменты. Заседание провела глава Самары **Елена Лапушкина**. В обсуждении участвовали руководители профильных департаментов и учреждений, представители компании-подрядчика и РКЦ «Прогресс».

- Мы начинаем строить крупный важный объект на территории города. Планетарий - объект нужный, но очень непростой в плане строительства, - отметила глава Самары. - Специалисты называют много факторов, которые могут повлиять и на устойчивость ракеты, и на состояние здания, и на работу музея. Поэтому все вопросы необходимо обсудить на начальном этапе. Это не последняя наша с вами встреча в таком составе. Мы продолжим находиться в постоянной коммуникации, решать вопросы, возникающие в процессе строительства. Уверена, что планетарий в Самаре станет востребованной научной и образовательной площадкой, сыграет свою роль в популяризации авиакосмической отрасли.

КЛЮЧ НА СТАРТ

Обсуждаются рабочие моменты по строительству планетария



С тех пор как рядом с музейным зданием появилась ракета-носитель «Союз», ее состояние дважды в год оценивают специалисты РКЦ «Прогресс». Есть опасения, что строительные работы в непосредственной близости вызовут неучтенные вибрации и сползание грунта. Как доложили на совещании заводчане, они провели полный цикл обследований, на сегодня результат хороший. Конструкция не имеет никаких критических изменений, сделано заключение о продлении срока ее службы рядом с музеем. Но нельзя исключить, например, сдвиг почвы во время подготовки котло-

вана для будущего здания. Поэтому исследования по устойчивости «Союза» решено проводить каждую неделю. Если появятся какие-то риски, специалисты сразу сообщат об этом.

При строительстве край котлована будет находиться на расстоянии 4,5 метра от нынешнего выставочного комплекса. Между ними смонтируют мощную шпунтовую стену. Ее задача - предохранить грунт от возможного сползания. К возведению стены подрядчики готовы приступить во второй половине февраля. Только после того, как она будет готова, начнется

Сергей Сократов,

ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР - НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛЕНИЯ АО «РКЦ «ПРОГРЕСС»:

- Мы допускаем, что в процессе строительства могут возникнуть факторы, воздействующие на ракету «Союз». У ее основания будут установлены специальные датчики замера вибрации. Если станет ясно, что проявляется то или иное опасное воздействие, мы тут же выйдем на связь с подрядчиками. И проведем расчеты, определим, что можно сделать для дополнительной устойчивости конструкции.

работы котлована. График работ будет передан на «Прогресс», чтобы синхронизировать стройку и мониторинг состояния ракеты.

Следующий вопрос - демонтаж памятника Дмитрию Козлову. Он попадает в зону строительства. По согласованию с семьей выдающегося конструктора решение принято такое: скульптуру, стоящую на четырех 12-метровых сваях, снимут и отправят на ответственное хранение. Она вновь займет место на площадке перед музеем после окончания строительства планетария. Глава города особо подчеркнула: самарцам не стоит беспокоиться, монумент обязательно будет возвращен к музею.

Принято решение и относительно елей, которые растут рядом. Их 17. Как заверил директор МП «Спецремстройзеленхоз» **Петр Кудряшов**, ни одна не будет спилена. Существуют отработанные технологии переноса крупномерных деревьев. Если поднимут в сетках прямо с замороженным комом земли и сохранят. Когда наступят агротехнические сроки, деревья будут высажены в грунт.

Что касается работы музея «Самара Космическая», в целях безопасности посетителей его экскурсионная деятельность на время строительства стены и котлована будет приостановлена. Принято решение пока отключить и вечернюю подсветку ракеты «Союз», так как на площадке должны работать строго направленные прожекторы.

СОЦИУМ

Ева Скатица

В 2022 году администрация города приняла решение о возвращении в систему дошкольного образования двух детских садов. Здание на улице Запорожской, 28 пустовало семь лет, учреждение в Долодном переулке, 15 - 11 лет. Прошлым летом при поддержке регионального правительства там начались масштабные восстановительные работы, которые были завершены к концу года. На этой неделе их качество оценила глава Самары **Елена Лапушкина**.

В детском саду №3, расположенном в Долодном переулке, 15, что в Куйбышевском районе, после обновления здания дополнительно создано 85 мест, из которых 40 - ясельные. Предусмотрены группы для детей с ограниченными возможностями здоровья и группа круглосуточного пребывания.

- Для нашего района это эксклюзивный детский сад, рассчитанный на пять групп. Детишки, у родителей которых напряженный рабочий график, смогут оставаться здесь до вечера и даже ночевать. С ними будет находиться дежурный воспитатель. Такую группу смогут посещать 25 ребят. Комплектация пройдет 17 февраля. А вот штат работников из 28 человек уже полностью набран, - рассказала заведующая учреждением **Лариса Селькова**.

ВОЗВРАЩЕНЫ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

После капитального ремонта возобновили работу два детских сада

Елена Лапушкина отметила, что потребность в дополнительных местах для ребят дошкольного возраста здесь достаточно серьезная. Именно поэтому было решено восстановить этот детский сад.

- С 2013 года здание стояло заброшенное, запущенное и не эксплуатировалось. Я искренне рада, что садик вернулся в систему образования. Уверена: он будет востребован. Здесь будет первая в Самаре группа круглосуточного пребывания детей, такие желающие есть, - подчеркнула Елена Лапушкина.

Детский сад №123 находится в другой части города - в Советском районе, на улице Запорожской, 28. Здесь был проведен капитальный ремонт, дополнительно создано 143 места, из них 50 - ясельные.

По результатам первого ком-

плектования, которое прошло 27 января, в детский сад №123 направлено 46 воспитанников. Следующее распределение мест состоится 17 февраля.

- Советский район - один из самых густонаселенных в Самаре, и потребность и в ясельных, и в дошкольных местах здесь высокая. То, что здание детского сада не функционировало, нас не устраивало. В прошлом году было принято решение о его восстановлении и возвращении в систему образования. На мой взгляд, ремонт выполнен качественно, подобрана хорошая мебель, игрушки, развивающие программы, - отметила Елена Лапушкина.

В дошкольном учреждении функционируют пять групп - две раннего возраста, средняя, старшая и подготовительная. В штате пред-



усмотрены ставки педагога-психолога, учителя-логопеда. Для каждого специалиста оборудован современный кабинет.

Детский сад оформлен со вкусом. Мебель подобрана в тон монохромной цветовой гамме стен. Каждая группа оснащена новейшим проекционным оборудованием с интерактивными технологиями. Все, что создано в учреждении, - это совместная творческая работа педагогов и подрядчика.

- Мы очень рады, что наш садик открыл свои двери для воспитанников от полутора до семи лет. Деткам здесь будет уютно, тепло и комфортно, все условия для этого созданы. Надеемся на плодотворное сотрудничество с молодыми перспективными педагогами, - подчеркнула руководи-

тель детсада №123 **Ирина Клячина**.

В обоих детских садах проведены работы по благоустройству территории.

Для совершенствования и развития системы дошкольных учреждений городской администрацией используются все возможные ресурсы, изыскиваются средства для создания максимального количества мест. В Самаре не только строятся новые детские сады в рамках национальных проектов, но и возвращаются в систему образования здания, которые были отданы в предыдущие годы, проводится капитальный ремонт существующих учреждений, за счет чего значительно увеличивается их функционал. За пять лет создано 6712 дополнительных дошкольных мест, в том числе 4975 - для детей до трех лет.

Рабочий момент



Ева Скатица

С началом спецоперации сотни самарцев активно включились в волонтерскую работу, чтобы помочь военнослужащим. Движение продолжает расти, вовлекая в свою орбиту все больше горожан.

Такими добровольцами помощниками являются и участники сообщества «Ждем домой!» Куйбышевского района. Оно было создано в октябре прошлого года на базе ТОС «Кряж». Неравнодушные женщины объединились, чтобы организовать мастерскую по изготовлению обмундирования для военнослужащих. Они достали выкройки, принесли из дома швейные машинки и взялись за дело - стали отшивать балаклавы, белье, маскировочную одежду, вязать теплые носки. Первую партию продукции отправили на передовую с наклейками «Ждем домой!» и письмами-треугольниками, написанными школьниками. Такие вложения стали фирменным почерком мастерской ТОСа. Недавно в состав наборов добавили шевроны с триколором, небольшие иконки с молитвами.

ОБЩЕСТВО



Сделано с любовью

В Куйбышевском районе волонтеры шьют вещи для военнослужащих



носилок для раненых. Волонтеры освоили технику шитья термобелья, качество которого практически не отличается от фабричного. - У нас много друзей из других волонтерских сообществ, сре-

объема работ в небольшом помещении на улице Лысенской, 2 нам стало совсем тесно. Сейчас оно напоминает большой муравейник. И это несмотря на то, что большинство наших швей работают на дому.

Стесненные условия подвигли активистов обратиться к главе города с просьбой о расширении производственного пространства. Волонтеров услышали: им оперативно выделили помещение на первом этаже того же здания.

Глава города осмотрела новое место. Здесь уже выполнены работы по электрике, требуется косметический ремонт. Елена Лапушкина пообещала оказать содействие в данном вопросе.

- Эти люди не перестают удивлять. Я посетила уже четвертый адрес. И в каждом волонтерском сообществе, в каждом ТОС-Се какое-то свое направление деятельности, - отметила мэр. - Людей объединяет желание помочь, они все находят решения: кто-то поставляет ткань, кто-то приносит машинки для шитья, кто-то берет работу на дом. Радует то, что это не только местные жители, но люди со всей Самарской области. Даже из соседних городов к нам приезжают просто потому, что здесь есть такая возможность. Сегодня мы осмотрели помещение, которое дополнительно предоставляем для развития волонтерского движения. С ремонтом, материалами и оборудованием поможем.

На память о встрече активисты подарили Елене Лапушкиной фигурку ангела, сшитого рукодельницами из остатков ткани.

ПРОЕКТ

Жанна Скокова

В июне этого года наш город станет центром притяжения для экспертов в области архитектуры. В Самаре пройдут выставки, лекции, смотры-конкурсы, встречи с профессионалами. Все это предусмотрено программой фестиваля «Архитектурное наследие». Подготовка к нему уже начата. Об этом стало известно в среду, 1 февраля, во время встречи главы города **Елены Лапушкиной** с президентом Союза архитекторов России **Николаем Шумаковым**.

Всероссийский фестиваль «Архитектурное наследие» - событие, которое демонстрирует лучшие примеры восстановления исторической застройки и освещает вопросы сохранения культурного наследия. Впервые он состоялся в Москве в 2018 году. Затем проходил в Казани, Санкт-Петербурге, Калининграде и Нижнем Новгороде. Практически на всех фестивалях присутствовали участники из Самары.

Выставки, лекции, конкурсы

В Самаре впервые пройдет фестиваль «Архитектурное наследие»



Теперь настал черед нашего города быть принимающей стороной. Темой фестиваля 2023 года станет архитектурное и градостроительное наследие как стратегический ресурс социально-экономического развития страны. - Думаю, что в Самаре есть где приложить руку. Фестиваль

- это не только праздник, который длится три-четыре дня, а прежде всего деловая программа, способная принести пользу городу и архитектурному сообществу. Он дает понимание, куда двигаться. Многие города задаются схожим вопросом: что делать с исторической сре-

дой? Пройтись бульдозером, построить заново или заняться реставрацией? Тема вечная. Поэтому в проведении фестиваля заинтересована буквально вся Россия, - рассказал Николай Шумаков.

В ходе форума эксперты из разных городов могут обменять-

ся опытом. Специалисты получают возможность применить на практике лучшие идеи. Организаторы проводят смотры-конкурсы, во время которых участники презентуют проекты, удачные в плане сохранения исторической среды.

- Тема сохранения, развития и грамотного использования старинных зданий - одна из самых живых и обсуждаемых в нашем городе не только для профессионального сообщества, но и для многих жителей, - отметила Елена Лапушкина. - Часть территории Самары признана историческим поселением, где будут введены определенные регламенты по обращению с объектами культурного наследия и ценными градоформирующими объектами.

Остается решить организационные вопросы, выбрать площадки для фестиваля и определиться с участниками. Ожидается, что гостей будет много. Пять предыдущих фестивалей «Архитектурное наследие» посетили около 25 тысяч человек.



Самарская газета
sgpress.ru
t.me/sgpress

Главное за неделю

Службы благоустройства готовы встретить снегопад

По прогнозам синоптиков, в ближайшие сутки в Самаре вновь ожидаются осадки. Профильным муниципальным предприятиям, подрядчикам и другим ответственным службам поручено еще раз проверить исправность техники, наличие достаточного количества персонала и при необходимости скорректировать графики в сто-

рону увеличения объемов уборки, наращивания сил и средств.

В пятницу, 3 февраля, в дневную смену на улицах города трудились 3364 уборщика, вывели 250 машин, включая привлеченные. Из них 52 спецмашины и 2937 дворников занимались расчисткой внутриквартальных и дворовых территорий.

В районных администраци-

ях проходят совещания при участии управляющих компаний, ЖСК, ТСЖ, ТСН, районных служб благоустройства, административных комиссий, а также управляющих микрорайонами. Коммунальщикам поручено обеспечить готовность выхода дополнительной техники и дворников на случай возможности усиления снегопада.

Усадьбу Грече на улице Некрасовской благоустраивают. Начальная цена контракта составляет 34,6 млн рублей. Исполнитель должен будет привести в порядок здание по адресу: Некрасовская, 29/Фрунзе, 115-117, литера Б, восстановить системы жизнеобеспечения, устранить дефекты и разрушения.

Передавать показания счетчиков воды теперь можно через телеграм. Найти чат-бот легко, достаточно в строке поиска набрать «Елена СКС» (t.me/rks_samara_bot) и следовать инструкциям. С его помощью можно передавать показания счетчиков (перед этим нужно привязать свои лицевые счета), а также проверить дату поверки индивидуальных приборов учета, отследить историю показаний и платежей, оставить обращение по теме начислений.

В Музее Модерна пройдет концерт произведений французских композиторов. В воскресенье, 5 февраля, с 16:00 сочинения Клода Дебюсси и Камиля Сен-Санса исполнят лауреаты международного конкурса Ольга Загадкина (артистка оркестра САТОБ, скрипка), Александр Загадкин (доцент кафедры фортепиано СГИК, фортепиано) и Валентина Загадкина (концертмейстер, фортепиано).

«Электрощит» возглавил Дмитрий Куприянов. В АО «ГК «Электрощит» - ТМ Самара» вновь сменился руководитель. На должность нового главы назначили 23 января 2023 года. Дмитрий Куприянов - опытный управленец. Он более десяти лет проработал в высшем звене менеджмента крупнейших производственных компаний.

Область приобретет суда «Чайка» для экскурсий по Волге. Ими планируют заменить старые теплоходы «Ом» и «Москва». Новые корабли собираются взять в лизинг на 15 лет. Реализация проекта намечена на 2024-2025 годы. Предусмотрено финансирование в размере 32,4 млн рублей. Пассажирские суда «Чайка» производит Зеленодольский завод имени Горького.

ФК «Текстильщик» арендовал футболиста из «Крыльев Советов» Яна Гудкова. Он является воспитанником академии «Чертаново» и имеет на счету 61 матч в ФНЛ. В этом сезоне 20-летний спортсмен уже успел поиграть в аренде за краснодарскую «Кубань», а теперь переедет в Иваново.

«АвтоВАЗ» столкнулся с дефицитом краски. Дилеры заявили, что сейчас автомобили Lada можно заказать только в белом, черном и темно-зеленом цвете. Доступность машин других оттенков возможна не ранее марта. Представители завода уверяют, что уже начали налаживать поставки необходимых материалов. Вопрос планируется закрыть в течение нескольких недель.

Президент Союза биатлонистов России передал лыжникам спортивный инвентарь. В Самарскую область с рабочим визитом приезжал двукратный олимпийский чемпион, президент Союза биатлонистов России Виктор Майгуров. Он передал десять комплектов лыж и палок отечественного производства. Кроме того, в 2023 году федерация биатлона Самарской области получит от Союза биатлонистов России 1 млн рублей на покупку спортивного оборудования.

Преподаватели из Тольятти удостоились престижной награды за разработку учебно-методического пособия. Галина Ахметжанова и Татьяна Емельянова получили почетный знак премии «Золотой фонд Российского образования» за учебно-методическое пособие «Психолого-педагогическое взаимодействие в условиях дистанционного обучения».

Лед на Волге становится толще. Об этом по результатам замеров сообщает поисково-спасательная служба Самарской области. Например, в районе улицы Первомайской толщина льда достигла 40-45 см, на Поляне Фрунзе - 30-35 см (всего несколько дней назад она составляла 25 см).

Организована квест-экскурсия «Тайны старинного кинотеатра». Попасть на нее в «Художественный» смогут все обладатели пушкинской карты. Они побывают в недоступных зрителю местах, пройдут испытания на внимательность и сообразительность, разгадают загадки времени и найдут исторические артефакты.

В СамГМУ появились три новых образовательных курса для школьников

В числе новых направлений:

- «Юный ботаник». На нем дети изучат влияние различных растений на здоровье человека и научатся их выращивать.

- «Эмоциональный интеллект». В рамках него ребята узнают, что такое эмоции, какими они бывают, как внешний мир и процессы в организме влияют на поведение.

- «Доктор Кто». Этот курс познакомит школьников с врачами разных специальностей и расскажет, как они спасают пациентов. На практической части занятий участники попробуют себя в роли медиков, осваивают один из профессиональных навыков каждого специалиста.



В зоопарке расскажут об интеллекте животных

9 февраля в 16:00 там начнется лекция кандидата биологических наук **Сергея Павлова**. Посетители узнают, кто сообразительнее - человек или крыса, дельфин или собака, морская свинка или кролик, кто умеет лучше считать - варан или ворон, можно ли измерить IQ животного и как сравнить ум людей и зверей.

Самара на шестом месте среди городов с самыми вкусными десертами



Разворот темы

ПАМЯТЬ

КОГДА КИПЕЛА ВОЛЖСКАЯ ВОДА



В Самаре отметили годовщину победы в Сталинградской битве

2 февраля отмечается День воинской славы России - День победы в Сталинградской битве. Это одно из крупнейших сражений Великой Отечественной, переломившее ход истории. Оно началось 17 июля 1942 года и завершилась 2 февраля 1943-го. Общие потери с обеих сторон составили более двух миллионов человек. На этой неделе по всей стране прошли памятные мероприятия, посвященные 80-летию победы в Сталинградской битве.

**Ева Нестерова,
Александр Неустроев,
Светлана Келасьева,
Жанна Скокова**

Цветы у Вечного огня

Памятные акции в честь 80-летия победы в Сталинградской битве прошли по всей стране. В Самаре на площади Славы состоялось торжественное возложение цветов к Вечному огню. Отдать дань героям прошлого пришли губернатор **Дмитрий Азаров**, глава города **Елена Лапушкина**, депутат Государственной думы **Александр Хинштейн**, а также ветераны, почетные граждане, представители общественных организаций, жители.

Сражение, начавшееся 17 июля 1943 года, продолжалось 200 дней и стало одним из крупнейших в истории войны. Битва развернулась на территории порядка 100 тысяч квадратных километров. Около 1,2 миллиона советских солдат отдали свои жизни, защищая Родину. Наша армия не толь-

ко остановила наступление фашистов, развеяла миф о непобедимости вермахта, но и положила начало полному разгрому гитлеровской Германии.

- И по сей день такие знаковые места, как Мамаев курган, завод «Красный Октябрь», Дом Павлова, являются немеркнущими символами подлинного героизма, мужества и стойкости бойцов Красной Армии. Одолеть сильного, коварного врага, перед которым трепетала вся Европа, нашим воинам помогла несокрушимая вера в Победу, - отметил в своем обращении **Дмитрий Азаров**.

Память о защитниках Родины почтили минутой молчания.

«Снаряды летали над головами»

После возложения глава города навестила участницу Великой Отечественной войны, ветерана Сталинградской битвы **Антонию Швыдкую**, передав ей благодарственное письмо и подарок, пожелания здоровья от губернатора **Дмитрия Азарова**.



Разворот темы

Антонина Павловна поделилась воспоминаниями о том тяжелом времени. Она рассказала, что родилась в районе Мариуполя. Во время войны девушка жила в Сталинграде с отцом, который трудился на железной дороге. Несколько раз она попадала под обстрелы, чудом осталась жива.

- Как только началась война, я бросила учебу и, как и отец, пошла работать на железную дорогу. Мы прокладывали пути под Сталинградом. Когда пришли немцы, снаряды летали над нашими головами. Помню, как вражеский самолет упал в Волгу, при мне солдаты и милиция достали пилота, - поделилась Антонина Павловна. - Один раз авиация обстреляла нашу группу. Погибло 11 человек.

Позже, в мирное время, девушка снова поступила в институт, окончила его с отличием. Работала техническим инспектором в шахте в Соледаре. Затем вышла замуж за военного. Семье часто приходилось переезжать. Вместе с мужем и двумя сыновьями Антонина посетила многие города Советского Союза. В 1969 году супруга направили в Куйбышев. Здесь семья окончательно осела. Много лет Швыдкая проработала при штабе ПриВО.

Сейчас у ветерана есть внуки и правнуки. Они живут не только в Самаре, но и в Калуге, Москве, Воронеже.

Глава города вручила Антонине Павловне благодарственное письмо и памятные подарки от губернатора Дмитрия Азарова и администрации Самары.

- Низкий поклон вашему поколению за стойкость в борьбе и преданность Родине, мужество и истинный патриотизм, воинский и народный подвиг. Быть наследниками Победы для всех нас высокая честь и еще более высокая ответственность. Отдавая дань памяти погибшим, мы не имеем права забывать о ветеранах, которые живут рядом с нами, - сказала Елена Лапушкина. - Сегодня мы переживаем переломный момент в истории Родины. Как и много лет назад, наши земляки сражаются за интересы и независимость России, за нашу культуру и традиции, за будущее наших детей. Мы гордимся нашими военнослужащими, их мужеством и отвагой, самоотверженностью и силой духа. Верим в Победу и делаем все возможное для ее приближения.

Судьбы детей

Памятные мероприятия прошли по всему городу. Так, в клубе «Радуга-2» центра детского творчества «Металлург» состоялся урок «Судьбы детей в годы Великой Отечественной войны». Он собрал около 50 школьников в возрасте от 10 до 14 лет. На мероприятие также пригласили ветеранов, чье детство пришлось на годы войны.

Педагог-организатор клуба «Радуга-2» **Елена Пешкова** рассказала ребятам об их сверстниках - невольных участниках страшных событий, о тех трудностях, которые они пережили, находясь на оккупированных территориях, став партизанами, попав в концлагеря. Самым юным сыном полка в истории Великой Отечественной войны считается Сергей Алешков. Он родился в 1936 году и оказался в армии в сентябре 1942-го, после того как фашисты расстреляли его мать и старшего брата. Сергей был воспитанником 142-го гвардейского стрелкового полка 47-й гвардейской стрелковой дивизии.

Также ребятам напомнили о ходе и значении Сталинградской битвы. В интерактивной части урока школьники ответили на вопросы по теме мероприятия. В завершение участникам встречи предложили посмотреть фильм «Уроки жизни, или Похождение бравого солдата Аркадия» об участнике Сталинградской битвы Аркадии Забежинском.

- Важно, чтобы ребята знали о наших героях и их подвигах, рассказывали о них, делились информацией со сверстниками, - подчеркнула Елена Пешкова. - Так мы сохраним память об этих отважных людях.

Ход боев на карте города

Еще одно памятное мероприятие к 80-летию победы в Сталинградской битве прошло в публичной библиотеке. Школьникам предложили принять участие в познавательной викторине, а затем рассказали о сражении, переломившем ход войны. На встрече вспомнили имена героев. В их числе Матвей Путилов, Михаил Паникаха, Михаил Синицкий. Рассказали о знаменитом Доме Павлова и Мамаевом кургане, земля которого была вспахана снарядами настолько, что целый год на ней не росла трава. Говорили и о восстановлении разрушенного города, которое началось через два месяца после окончания битвы.

Завершилось мероприятие экскурсией по выставке «Куйбышев. Победа. Память». Среди ее ярких экспонатов - карта Сталинграда, на которой один из наших земляков в далеком 1942-м подробно отмечал ход боев.

- Это мероприятие имеет большое значение не только для школьников, но и для нас самих. Ведь все мы граждане одной страны, - пояснила заместитель директора библиотеки **Татьяна Жирнова**.

Сотрудники учреждения рассказали: здесь регулярно проходят уроки мужества. На весь год запланированы встречи и конференции, затрагивающие историю страны и нашей Победы.

Архивная фотохроника

Во Дворце ветеранов прошло торжественное мероприятие «Когда кипела волжская вода».



В актовом зале учреждения собрались члены городской общественной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, студенты, школьники.

- Цель этой патриотической акции - отдать дань памяти воинам-победителям и пожелать здоровья ныне живущим, - сообщила директор Дворца ветеранов **Ольга Баранова**. - В нашем городе сегодня проживают четыре участника Сталинградской битвы. Их нет в нашем зале, но мы обязательно передадим им слова благодарности, пожелания сил и долголетия.

Одним из знаковых моментов торжества стал вынос Знамени Победы. 2 сентября прошлого года, в день окончания Второй мировой войны, оно было передано поколением победителей поколению ныне живущих и теперь хранится во Дворце ветеранов.

В торжественной программе приняли участие творческие коллективы Дворца ветеранов и близлежащих школ. Со сцены прозвучали песни времен Великой Отечественной войны.

Ярчайшим моментом стал показ документального фильма, созданного на основе снимков военного корреспондента Куйбышевской студии кинохроники Николая Финикова. Со своей «лейкой» он прошел практически все фронты, в том числе запечатлел Сталинградскую битву. Его сын **Лев Фиников** вместе с сотрудниками Дворца ветеранов сделал и озвучил 12-минутную киноленту, где в хронологическом порядке показано движение наших войск.

- Этот фильм был сделан три года назад, - добавила Ольга Баранова. - Лев Николаевич, находясь на Мамаевом кургане в Волгограде, закончил его словами о том, что символ Родины-матери не допустит прихода врагов на нашу землю.

Директор Дворца ветеранов рассказала, что в планах учреждения - создать совместно со Львом Финиковым документальные фильмы и о других знаковых сражениях.



Исторические версии

В советское время историей старой Самары занимался довольно ограниченный круг ученых. Считалось, что интерес представляет прежде всего то, что связано с революционным движением. Однако были и настоящие подвижники, которые стремились доказать: и до 1917 года наш город вовсе не был скучным, пыльным и провинциальным. Напротив, здесь жили люди, делавшие все для того, чтобы однажды Борис Пастернак сравнил Самару с лучшим, элегантнейшим и благоустроеннейшим куском Москвы, выхваченным и пересаженным на берега Волги.

Одним из известнейших краеведов-энтузиастов был Александр Ширманов. Он делал удивительные открытия и старался поведать о них жителям Куйбышева, выступая с лекциями от общества «Знание». Однако никогда не рассказывал об истории своего рода. Напротив, краевед не хотел, чтобы про его предков узнали случайные люди. С помощью родственников Ширманова приоткроем завесу тайны.

ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

ТАЙНА СТАРОГО КРАЕВЕДА

Татьяна Гриднева

Добрый волшебник

Многие современные краеведы считают Александра Ширманова своим наставником. Он не только сам сделал много открытий, но и пробуждал дух исследователей в других.

Краевед Павел Попов в публикации «История по Ширманову» пишет, что дом на Ленинградской улице, где жил ученый, казался ему сказочным замком. А в нем - добрый и мудрый волшебник: старичок в ермолке и очках, иногда спадающих на нос. Александр Константинович поднял целые пласты самарской истории, которые могли бы быть потеряны безвозвратно. Благодаря ему научное сообщество получило такие уникальные материалы, как «Показание священнослужителей и бургомистра Халявина о сдаче города Самары пугачевскому атаману Илье Арапову в 1774 году». Ценность этих записей состоит еще и в том, что вел их русский поэт Гавриил Державин. Это также установил Александр Константинович. Ширманов исследовал такие темы, как «Декабристы в Самаре», «Пушкин и Самара». Почти десять лет он работал над расшифровкой дневников городничего Ивана Второва, которые историки используют и сейчас.

При этом о личности Ширманова в научных кругах известно не так много. В опубликованной биографии - только краткие сведения о том, что он родился в 1904 году в Иркутске. И кажется непонятным, почему в 20 лет судьба забросила его в Самару. Еще есть ошибочные сведения: будто бы Ширманов окончил электротехникум, а затем индустриальный институт. На самом деле, как мне рассказали его родственники, он имел диплом Куйбышевского строительного института. Но все это не так важно. Важно другое, никто не пишет, почему Ширманов занялся именно Самарой и что пробудило в нем страсть к загадкам прошлого. Оказалось, ответы нужно искать в истории его семьи.

Неожиданная встреча

Волею судьбы мне удалось познакомиться с родственницей Александра Ширманова Зоей Древинг. В галерее «Новое пространство» проходила выставка «Меж-

Фон Древинги, Ширмановы и Федор Кузьмич



1. Константин Ширманов. 2. Лидия фон Древинг. 3. Александр Ширманов - самарский краевед. 4. Иркутск, 19 век. 5. Квартира краеведа Ширманова в доме Фридриха Петша. Ленинградская, 58.



ду светом и тьмой». Мое внимание привлекла интересная картина с изображением волшебного цветка, переливающегося всеми оттенками лилового. Написанный в абстрактной манере, он тем не менее впечатлял своей живостью и весенней свежестью. Автором произведения оказалась Зоя Древинг. Мы разговорились, и меня поразило множество талантов, которые

ми обладает эта хрупкая женщина: она и художник, и поэт, и руководитель передвижного кукольного театра, который дает представления в школах и детских садах. А когда я стала рассказывать про свою рубрику в «СГ», то она заметила: «Видно, вы так же увлечены историей Самары, как дядя Шура». Оказалось, что художница внучатая племянница краеведа.

роткому пути к северу от озера, в стороне от Иркутска. Однако этого не произошло, и в 1898 году в город по Транссибу прибыл первый поезд. Железная дорога вызвала появление в Иркутске новых транспортных предприятий, оживила добычу угля и лесную промышленность, способствовала притоку населения.

Золотая столица Сибири

Свое начало Иркутск ведет с острога, заложенного казаками под руководством Якова Похабова в 1661 году. С течением времени город стал торговым, промышленным и культурным центром Сибири. Местные жители называли Иркутск восточным Парижем, сибирским Петербургом, сибирскими Афинами. Ведь это, ко всему прочему, была столица ленского золота. Здесь имелись театр, музей, библиотека, учебные заведения, церкви, роскошные магазины и рестораны.

Антон Чехов, посетивший Иркутск в 1890 году, назвал его интеллигентным городом. Когда-то традиции местного бомонда были заложены ссыльными декабристами. Знать посещала модные салоны, устраивала балы. Так что встреча только приехавшего в город образованного молодого человека Константина Ширманова и девушки из высшего общества Лидии фон Древинг была, конечно, вполне естественной. И у них, вероятно, сразу нашлась общая тема для разговора, ведь Константин только недавно окончил Горный институт в Санкт-Петербурге, а Лидия знала, что среди профессоров этого учебного заведения были фон Древинги - ее прямые предки.

Горный институт - первое высшее техническое учебное заведение в России. Указ о его создании в 1773 году подписала императрица Екатерина II. А величественный архитектурный ансамбль, предназначенный специально для студентов, построил знаменитый российский зодчий Андрей Воронихин.

Для преподавания Екатерина пригласила иностранцев, в большинстве своем немцев. Ведь в Германии издавна была развита разведка полезных ископаемых и горнорудное производство. А в XIX веке в институте начали готовить строителей железных дорог.

Продолжение следует.



Зоя Древинг:

- Квартира дяди Шуры на Ленинградской была похожа на громадную, уникальную библиотеку. Шкафы с книгами упирались в потолок, а высота стен там была четыре метра. В квартире всегда находились люди: студенты, доценты, профессора, академики. Он всем разрешал читать и работать с любой литературой. Свои сбережения и заработки дядя Шура полностью тратил на книги, покупая их где только можно. И потом вел с этими изданиями глубокую исследовательскую работу. Все свои находки Ширманов подтверждал документами из библиотек Москвы и Ленинграда.

Зоя Древинг рассказала: родителями ее дяди Шуры были Лидия фон Древинг и Константин Ширманов. Они встретились в Иркутске. Лидия Васильевна родилась в этом городе, а ее будущий муж приехал туда из Самары, чтобы строить железнодорожную ветку, огибающую Байкал. Согласно первоначальному проекту, рельсы должны были пройти по более ко-

ТВ программа

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ

- 05.00 Доброе утро (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 03.00 Новости
- 10.20 АнтиФейк (16+)
- 10.55 Жить здорово! (16+)
- 11.45, 13.15, 16.15, 17.50, 19.20 Информационный канал (16+)
- 17.00 Мужское/Женское (16+)
- 19.00 Вечерние Новости
- 22.00 Время
- 22.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» (16+)
- 23.45 Большая игра (16+)
- 00.45, 03.05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ КУЛЬТУРА

- 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 Новости культуры (16+)
- 07.35 Пешком... (16+)
- 08.05 Невский ковчег. Теория невозможного (16+)
- 08.40 Д/ф «Дуэлянты» (16+)
- 09.25 Жизнь и судьба (16+)
- 09.50, 17.30 Х/ф «СЕМЬЯ ЗАЦЕПИНЫХ» (16+)
- 11.15 Наблюдатель (16+)
- 12.10, 01.00 ХХ Век. «Творческий вечер Николая Сличенко» (16+)
- 13.20 Цвет времени (16+)
- 13.30, 23.10 Х/ф «ЖИЗНЬ ВЕРДИ» (16+)
- 15.05 Линия жизни (16+)
- 16.05 Новости. Подробно. Арт (16+)
- 16.20 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким (16+)
- 18.40, 03.00 Шедьвы симфонической музыки. П.И.Чайковский. Симфония №5 (16+)
- 19.35, 02.10 Д/ф «Секреты древних мегаполисов. Александрия» (16+)
- 20.45 Главная роль (16+)
- 21.05 Правила жизни (16+)
- 21.30 Спокойной ночи, малыши!
- 21.45 Д/ф «Поднебесная Иакинфа Бичурина» (16+)
- 22.25 Вспоминая Эдуарда Артемьева. «Сати. Нескучная классика...» (16+)

РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России (12+)
- 09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести - Самара
- 09.55 О самом главном (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
- 11.30, 17.30 60 минут (12+)
- 14.55 Кто против? (12+)
- 16.30 Малахов (16+)
- 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» (16+)
- 23.25, 00.55 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)
- 00.10 Х/ф «ГИЕНА ЕВРОПЫ» (16+)
- 02.30 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+)

РОССИЯ 24

- 06.00, 07.30, 08.16, 09.00, 09.57, 10.45, 13.38, 15.00, 16.00, 19.00, 00.00, 01.00 Новости
- 06.23, 08.51, 02.23 День в истории (16+)
- 06.36, 13.05, 15.37 Интервью (16+)
- 07.34, 08.32, 09.50, 10.35, 13.26, 17.21, 23.23 Погода
- 12.10 Москва. Кремль. Путин (16+)
- 14.38 В центре Азии с Робертом Францевым (16+)
- 16.44, 00.42, 02.43 Стоп Фейк (16+)
- 17.00, 17.33, 20.00 Факты (16+)
- 19.35, 22.32 Вести. Дежурная часть (16+)
- 21.02, 23.00, 23.35 Вести с Алексеем Казаковым (16+)
- 03.09 «Вечер» с Владимиром Соловьевым (16+)



МАТЧ ТВ

- 07.00 Бокс. Vire Knuckle FC. Джоуи Бельтран против Фрэнка Тейта. Трансляция из США (16+)
- 08.00, 11.00, 13.55, 15.20, 16.25, 17.50, 20.50, 23.45 Новости
- 08.05, 20.00, 23.00 Все на «Матч!» (12+)
- 11.05, 14.00, 05.30 Специальный репортаж (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. Денис Лебедев против Виктора Рамиреса. Трансляция из Москвы (16+)
- 12.30 Есть тема! (12+)
- 14.20 География спорта. ОАЭ (12+)
- 14.50 Что по спорту? Кемерово (12+)
- 15.25 Мировой Футбол. Обзор (0+)
- 16.30, 05.50 Громко (12+)
- 17.55 Футбол. «Winline Зимний кубок РПЛ». «Сочи» - «Ростов» (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция из ОАЭ
- 20.55 Футбол. «Winline Зимний кубок РПЛ». «Краснодар» - «Спартак» (Москва). Прямая трансляция из ОАЭ
- 23.50 Смешанные единоборства. UFC. Фрэнсис Нганну. Лучшее (16+)
- 00.55 Конный спорт. «Dubai World Cup Carnival». Трансляция из ОАЭ (0+)
- 01.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА-«Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)
- 03.50 Новости (0+)
- 03.55 Легенды бокса с Владимиром Познером (16+)

НТВ

- 04.50 Т/с «ДЕМОНЫ» (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
- 08.25, 10.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+)
- 13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
- 14.00 Место встречи (16+)
- 16.45 За гранью (16+)
- 17.50 ДНК (16+)
- 20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» (16+)
- 22.00, 00.00 Т/с «ДУШЕГУБЫ» (16+)
- 00.25 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

- 06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия (16+)
- 06.25, 07.00, 07.55, 08.55 Т/с «НЕПОКОРНАЯ» (12+)
- 09.55 Знание-сила (0+)
- 10.30, 11.20, 12.15, 13.10 Т/с «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ» (16+)
- 14.30, 15.25, 16.25, 17.25, 18.20, 19.00, 19.55 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» (16+)
- 20.50, 21.40, 22.30, 01.30, 02.20, 02.55, 03.30 Т/с «СЛЕД» (16+)
- 23.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)
- 00.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+)
- 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
- 04.05, 05.00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)

КАРУСЕЛЬ

- 06.00 Ранние пташки (0+)
- 08.00 С добрым утром, малыши! (0+)
- 08.30 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
- 08.40 М/с «Царевны» (0+)
- 11.15 М/с «Петроникс» (0+)
- 11.40 М/с «Дракошия» (0+)
- 11.45 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
- 13.55 М/с «Супер10» (6+)
- 14.20 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.45 М/с «Инфинити Надо» (6+)
- 15.00 Навигатор. Новости (0+)
- 15.10 М/ф «Гудзонианс. Магическая сила!» (6+)
- 15.20 М/с «Элвин и бурундуки» (6+)
- 16.25 М/с «Барбоскины» (0+)
- 18.55 М/с «Оранжевая королева» (0+)
- 21.30 Спокойной ночи, малыши! (0+)
- 21.45 М/с «Черепашки» (0+)
- 23.00 М/с «Бен 10» (12+)
- 23.25 М/ф «Верните Рекса» (0+)
- 23.40 М/ф «Остров ошибок» (0+)
- 00.05 М/ф «Муха-Цокотуха» (0+)
- 00.15 М/ф «Однажды утром» (0+)
- 00.25 М/с «Таинственные золотые города» (6+)
- 01.35 М/с «История изобретений» (0+)
- 02.40 Каша-малаша (0+)
- 02.55 М/с «Малышарики» (0+)
- 04.30 М/с «Лунтик» (0+)

ОТР

- 07.00 Х/ф «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ» (12+)
- 08.30, 12.00 Календарь (12+)
- 09.00, 14.10, 20.20 Отражение
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Новости
- 11.10, 19.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» (16+)
- 12.30 Новости Совета Федерации (12+)
- 12.45 Х/ф «УТИХОЙ ПРИСТАНИ» (12+)
- 16.10, 00.15 Т/с «ДЕЛО ГАСТРОНОМА №1» (16+)
- 17.05, 01.05 Д/ф «На пьедестале народной любви» (12+)
- 18.00 Клуб главных редакторов (12+)
- 18.45 Песня остается с человеком (12+)
- 22.00 Х/ф «ЗЕМЛЯ САНИКОВА» (12+)
- 23.35 Очень личное (12+)
- 02.00 ОТражение. Главное (12+)
- 04.35 Сделано с умом (12+)
- 05.05 Потомки (12+)
- 05.35 Большая страна (12+)
- 06.30 Д/ф «Пешком в историю» (0+)

ТВ-ЦЕНТР

- 07.00 Настроение (12+)
- 09.00 Д/с «Большое кино» (12+)
- 09.35 Т/с «ЧУЖИЕ ГРЕХИ» (12+)
- 11.45, 19.10, 01.30, 05.25 Петровка, 38 (16+)
- 11.55 Городское собрание (12+)
- 12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
- 12.50, 03.50 Т/с «НАПАРНИЦЫ» (16+)
- 14.40, 06.20 Мой герой (12+)
- 15.50 Город новостей (16+)
- 16.10 Т/с «СВОИ» (16+)
- 17.55 Д/ф «90-е. Криминальные жены» (16+)
- 19.20 Х/ф «10 СРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» (12+)
- 23.40 Специальный репортаж (16+)
- 00.10 Знак качества (16+)
- 01.45 Д/ф «Тайная комната. Семейка Бушей» (16+)
- 02.25 Д/ф «Олег Яковлев. Чужой» (16+)
- 03.05 Д/ф «Признания нелегала» (12+)
- 05.40 Д/ф «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние» (12+)

ДОРОГИ

Алия Хафизова

В регионе продолжается реализация национального проекта «Безопасные качественные дороги». Одно из его направлений - выявление и устранение очагов аварийности. Задача специалистов - сделать данные участки безопасными как для пешеходов, так и для автомобилистов. Соответствующие мероприятия запланированы в этом году и в рамках других программ.

Так, один из участков, где появится дополнительное дорожное оснащение, - улица XXII Партсъезда в границах Физкультурной и Победы. В прошлом году здесь было зарегистрировано пять наездов на пешеходов. Один из них - с летальным исходом. Администрация Самары во взаимодействии с профильными службами разработала схему ликвидации очага аварийности. Дополнительные средства орга-

ДВИЖЕНИЕ К БЕЗОПАСНОСТИ

Специалисты устраняют очаги аварийности



низации движения позволят сделать улицу безопасной.

- Статистика подтверждает: благодаря подобным проектам аварийность в таких местах уменьшается либо вообще сводится к нулю. Проблемные участки выявляют сотрудники ГИБДД, профильных городских департаментов. Также помогают общественники и партийный проект «Безопасные дороги». Совместная работа дает хороший результат. За этот год в Самаре планируется реализовать более 25 подобных проектов. Деньги на данные мероприятия выделяются как из федерального и регионального бюджетов, так и из городской казны. По окончании сезона мы проинспектируем объекты, чтобы убедиться в качестве выполненных работ, - рассказал региональный координатор партийного проекта «Безопасные дороги» ВПП «Единая Россия» по Самарской области **Алексей Степанов.**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ФЕВРАЛЯ

ТВ программа

ТЕРРА-РЕН ТВ	СТС	ДОМАШНИЙ	ТВЗ	СПАС
06.00, 19.00, 03.10 Самые шокирующие гипотезы (16+)	08.00, 07.50 Ералаш (0+)	08.30, 07.55 По делам несовершеннолетних (16+)	07.00, 10.15, 11.35, 12.45 Утренние гадания (16+)	06.00, 01.05 День Патриарха (0+)
07.00 С бодрым утром! (16+)	09.00 М/с «Лунтик» (0+)	10.20 Давай разведемся! (16+)	07.15 Мультфильмы (0+)	06.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на «Спасе» (16+)
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости (16+)	09.45, 21.00, 21.25 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (12+)	11.20 Тест на отцовство (16+)	09.00, 09.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву (16+)	07.50 Мультфильмы на «Спасе» (0+)
10.00 Военная тайна (16+)	21.50 Х/ф «ЛЮДИ ИКС. ПЕРВЫЙ КЛАСС» (16+)	13.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)	10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Д/с «Слепая» (16+)	08.30, 10.00 Утро на «Спасе» (0+)
12.00 Как устроен мир (16+)	03.00 Кино в деталях (18+)	14.35, 01.35 Д/с «Порча» (16+)	12.15, 12.50 Знаки судьбы (16+)	11.30, 01.50 Завет (6+)
13.00, 17.00, 20.00 112 (16+)	04.00 Даешь молодежь! (16+)	15.05, 02.10 Д/с «Знахарка» (16+)	13.20 Мистические истории (16+)	12.35 Святыни России (6+)
14.00 Загадки человечества (16+)	06.00 б кадров (16+)	15.40, 02.40 Д/с «Верну любимого» (16+)	14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40 Т/с «ГАДАЛКА» (16+)	13.40 Простые чудеса (12+)
15.00 Невероятно интересные истории (16+)	07.30 Мультфильмы (0+)	16.15, 01.00 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)	17.10, 17.45 Д/с «Старец» (16+)	14.30, 15.00, 15.30 Монастырская кухня (0+)
16.00 Засекреченные списки (16+)		16.50 Х/ф «И РАСЦВЕЛ ПОДСОЛНУХ...» (16+)	21.30, 22.45 Т/с «МАЖОР» (16+)	16.00 Д/ф «Ксения. Путь земной» (0+)
18.00, 04.00 Тайны Чапман (16+)		21.00 По тонкому льду (16+)	00.00 Х/ф «13-Й РАЙОН» (16+)	16.50 Д/ф «Ксения» (0+)
21.00 Х/ф «ПОСЛЕЗАВТРА» (12+)		03.10 Х/ф «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» (16+)	02.00, 02.45, 03.15 Т/с «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ» (16+)	17.35 Х/ф «У ТВОЕГО ПОРОГА» (12+)
23.20 Водить по-русски (16+)		06.15 Х/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА» (16+)	04.00, 04.45 Места Силы (16+)	19.10 Х/ф «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО» (12+)
00.30 Документальный спецпроект (16+)		07.45 б кадров (16+)	05.30, 06.15 Д/с «Городские легенды» (16+),	21.00, 04.10 Вечер на «Спасе» (0+)
01.30 Х/ф «ВЕДЬМИНА ГОРА» (12+)			06.00 Т/с «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ» (16+)	23.00 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Благодатное небо. Икона Божьей Матери Прибавление ума» (0+)
				23.35 Прямая линия. Ответ священника (12+)
ГУБЕРНИЯ	ЗВЕЗДА	ГИС	МИР	СКАТ-ТНТ
06.05, 14.40 «Губерния за неделю. Итоги» (12+)	06.20 Т/с «ЛЕГЕНДА ДЛЯ ОПЕРШИ» (16+)	06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 14.00, 15.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 00.00, 03.00 Информационная программа «События» (16+)	11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости	07.00, 07.40, 08.30, 06.40 Однажды в России. Спецдайджест (16+)
06.25 «Земля людей» (12+)	08.00 Сегодня утром (12+)	06.30, 03.25 Звоните доктору (повтор) (16+)	11.10 Белорусский стандарт (12+)	09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ!» (16+)
06.50 «Точки над i» (12+)	10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня (16+)	07.30, 12.30, 20.30 Город-С (повтор) (12+)	11.20, 19.50, 20.25, 21.10 Игра в кино (12+)	13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+)
07.00 «Народное признание» (12+)	10.20, 02.10 Х/ф «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА» (12+)	08.30, 14.05 М/с «Джинглики» (0+)	14.15, 15.05, 16.10, 17.15, 01.55, 02.35 Дела судебные (16+)	16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «ПАТРИОТ» (16+)
07.10, 08.10 «Утро губернии» (12+)	12.20, 22.15 Открытый эфир (16+)	08.50, 13.05 М/с «Монсики» (0+)	17.45 Мировое соглашение (16+)	18.35, 19.00, 19.20, 19.40, 20.00, 20.20, 20.40 Т/с «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ» (16+)
08.00, 13.20, 18.00 «#интервью» (12+)	14.20 Д/с «Москва - фронту» (16+)	09.30, 14.35, 03.55 Д/ф «Мемориалы России» (12+)	21.50 Слабое звено (12+)	21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (16+)
09.00 «Мультимир» (0+)	14.45, 16.05 Т/с «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» (16+)	09.55, 15.15 Т/с «СТАРШАЯ ДОЧЬ» (12+)	22.45 Т/с «БРАТАНЫ!» (16+)	22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+)
09.40 «Молодая наука. Уральский федеральный университет» (12+)	16.00 Военные новости (16+)	10.55 Х/ф «ФАНТОЦИ» (0+)	01.30 Наше кино. История большой любви (12+)	23.00 Х/ф «МАТРИЦА» (16+)
09.55 «Золотая серия России. И. Мозжухин» (12+)	19.20 Специальный репортаж (16+)	13.15 Д/ф «Выходные на колесах», 2 серии (12+)	03.20 Х/ф «ЦИРК» (0+)	02.00, 02.45 Импровизация (16+)
10.10 Т/с «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ-1». Две серии подряд! (16+)	19.55 Д/с «Мотоциклы особого назначения. История почетного эскорта» (16+)	16.10 Т/с «МЕТОД ФРЕЙДА» (16+)	04.25 Х/ф «ПОДКИДЫШ» (0+)	03.30, 04.20 Comedy Баттл (16+)
12.00, 15.00, 17.00, 18.30, 00.00 «#новости» (12+)	20.40 Д/с «Загадки века» (12+)	17.20 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (12+)		05.05, 05.55 Открытый микрофон (16+)
12.20 Т/с «25-Й ЧАС» (16+)	23.55 Между тем (12+)	18.15 Прокурор в теме (16+)		
13.45, 03.25 Т/с «АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ» (12+)	00.20 Х/ф «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ» (12+)	18.45 Город, история, события (12+)		
15.10, 04.20 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ». Две серии подряд! (12+)	03.50 Х/ф «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ» (12+)	19.30 Просто о вере (12+)		
16.50, 05.50 «Вкусные советы» (16+)	05.35 Д/ф «Россия и Китай. Путь через века» (6+)	21.30 Х/ф «ВАНЬКА» (16+)		
17.10 «ЛУЧШИЕ ВРАГИ» (16+)		23.25 Д/ф «Золотое озеро Телецкое» (12+)		
18.50 «Школа здоровья» (16+)		00.30 Х/ф «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» (16+)		
19.10 Д/ф «Фортуна. Ловушка для счастливчика» (12+)		02.35 Д/ф «Три дня из жизни озерных кордонов» (12+)		
20.00 «Информчас» (12+)		04.25 Д/ф «Сан-Стефано. Храм-усыпальница русских воинов» (12+)		
21.00, 01.55 Т/с «ЧУЖАЯ КРОВЬ». Две серии подряд! (16+)		04.45 Д/ф «Государство Само. Путешествие по хронике Фредегара» (12+)		
22.40 Д/ф «Энциклопедия загадок. Тайна каменных гигантов» (12+)		05.15 Д/ф «Выходные на колесах» (12+)		
23.10 Д/ф «История нравов. Людовик XV» (12+)				
00.20 Х/ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬНИЦА» (16+)				

Начальник отделения организации дорожного движения отдела ГИБДД управления МВД России по Самаре Александр Чугунов сообщил: анализ аварийности показал необходимость строительства посадочных площадок возле трамвайных путей. Тогда пассажиры не будут ожидать транспорт на проезжей части, нарушая правила. Также предлагается продолжить устройство пешеходных ограждений.

- В целом на территории города выявлено 38 мест концентрации ДТП. По каждому из них уже найдены пути решения. Надеемся, что они будут реализованы на 100%. Это позволит исключить повторение аварий, травматизм и гибель людей в данных местах, - отметил Чугунов.

При устранении очагов аварийности важную роль играет светофорное регулирование. Например, часто ДТП происходит на перекрестке из-за столкновения при повороте налево. Поэто-

му светофоры планируется оборудовать дополнительными секциями. Таким образом, поворот налево станет безопасным - встречные машины будут стоять у стоп-линии и дожидаться разрешающего сигнала.

- Мы понимаем, что это влечет за собой некие неудобства, но выбор идет между безопасностью движения и пропускной способностью. Первое всегда в приоритете, - подчеркнул Александр Чугунов.

Также на нерегулируемых пешеходных переходах предлагается сделать искусственные неровности. Это позволяет снизить скорость транспортного потока. Например, такой элемент появится на Ново-Вокзальной между улицей Фадеева и Московским шоссе.

Специалисты отмечают: в прошлые годы мероприятия по повышению безопасности движения показали свою эффективность. К примеру, очаги аварий-

ности устранили в районе Кировского рынка, на перекрестках Ново-Вокзальной и Московского шоссе, XXII Партсъезда и Антонова-Овсенко, а также у рынка «Норд». С тех пор в этих местах не было зарегистрировано ни одного наезда на пешеходов.

В этом сезоне необходимые работы стартуют весной, как только позволит погода.

- Мероприятия по повышению безопасности движения планируется начать в конце апреля - начале мая. Надеемся, что уже к августу все они будут реализованы, - пояснил заместитель руководителя управления благоустройства департамента городского хозяйства и экологии Виктор Ненашев. - Работы не будут ограничены только теми участками, которые уже признаны очагами аварийности. Есть места, которые с учетом количества ДТП не дотянули до этого определения, но все-таки вызывают беспо-



койство. Нужно принимать превентивные меры, чтобы в текущем году такие адреса не стали очагами аварийности.

Вместе с тем специалисты

продолжат выявлять новые места концентрации ДТП, чтобы сделать как можно больше локаций безопасными и для водителей, и для пешеходов.

ТВ программа

ВТОРНИК, 7 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	МАТЧ ТВ	ПЯТЫЙ КАНАЛ	ОТР
05.00 Доброе утро (12+)	05.00, 09.30 Утро России (12+)	07.00 Есть тема! (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия (16+)	07.00 Очень личное (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 03.00 Новости	09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести - Самара	08.00, 11.00, 13.55, 15.20 Новости	06.25, 07.15, 08.00, 08.55 Т/с «ХОЛОСТЯК» (16+)	07.40, 11.10, 19.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» (16+)
10.20 АнтиФейк (16+)	09.55 О самом главном (12+)	08.05, 15.25, 22.45, 01.00 Все на «Матч!» (12+)	09.55 Знание - сила (0+)	08.30, 12.00 Календарь (12+)
10.55 Жить здорово! (16+)	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести	11.05, 14.00 Специальный репортаж (12+)	10.30, 11.25, 12.20, 13.15, 14.30, 14.40, 15.40, 16.40, 17.35, 19.00, 19.10, 20.05 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» (16+)	09.00, 14.10, 20.20 Отражение
11.45, 13.15, 16.15, 17.50, 19.20 Информационный канал (16+)	11.30, 17.30 60 минут (12+)	11.25 Профессиональный бокс. Дмитрий Кудряшов против Оланреваджу Дуродолы. Трансляция из Казани (16+)	21.00, 21.45, 22.30, 01.30, 02.15, 02.55, 03.30 Т/с «СЛЕД» (16+)	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Новости
17.00 Мужское/Женское (16+)	14.55 Кто против? (12+)	12.30 Есть тема! (12+)	23.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)	12.25 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (12+)
19.00 Вечерние Новости	16.30 Малахов (16+)	14.20 Здоровый образ. Регби (12+)	00.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+)	16.10, 00.15 Т/с «ДЕЛО ГАСТРОНОМА №1» (16+)
22.00 Время	21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» (16+)	14.50 Что по спорту? Новосибирск (12+)	01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)	17.05, 01.05 Д/ф «Охотники за глубиной» (12+)
22.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» (16+)	23.25 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)	17.25 Ты в бане! (12+)	04.05, 05.00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+)	18.00 Моя история (12+)
23.45 Большая игра (16+)	02.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+)	17.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) - ЦСКА. Прямая трансляция		18.45 Специальный проект (12+)
00.45, 03.05 Подкаст.Лаб (16+)	03.50 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (12+)	20.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция	КАРУСЕЛЬ	22.00 Х/ф «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА» (12+)
РОССИЯ КУЛЬТУРА	РОССИЯ 24	22.55 Футбол. Клубный чемпионат мира. 1/2 финала. Матч с участием «Фламенго» (Бразилия). Прямая трансляция из Марокко	06.00 Ранние пташки (0+)	23.35 За дело! (12+)
07.30, 08.00, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 Новости культуры (16+)	06.03, 08.51, 02.37 День в истории (16+)	01.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА (Москва) - УНИКС (Казань) (0+)	08.00 С добрым утром, малыши! (0+)	02.00 Отражение. Главное (12+)
07.35 Пешком... (16+)	06.08, 14.40 Интервью (16+)	03.50 Новости (0+)	08.30 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)	04.35 Сделано с умом (12+)
08.05 Легенды мирового кино (16+)	06.34, 19.35, 22.32 Вести. Дежурная часть (16+)	03.55 Легенды бокса с Владимиром Познером (16+)	08.40 М/с «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь» (0+)	05.05 Потомки (12+)
08.30 Д/ф «Секреты древних мегаполисов. Александрия» (16+)	07.30, 08.18, 09.00, 09.57, 10.45, 13.00, 14.00, 15.08, 16.00, 19.10, 00.00, 01.00, 02.00 Новости	05.30 Человек из Футбола (12+)	11.15 М/с «Петроникс» (0+)	05.35 Большая страна (12+)
09.25 Жизнь и судьба (16+)	07.34, 08.32, 09.50, 10.35, 13.29, 17.21, 23.23 Погода	06.00 Д/ф «Один за пятерых» (6+)	11.45 ТриО! (0+)	06.30 Д/ф «Пешком в историю» (0+)
09.50, 17.30 Х/ф «СЕМЬЯ ЗАЦЕПИНЫХ» (16+)	08.45, 13.53, 16.40, 01.50, 02.51 Инструкция (16+)		12.00 М/с «Дракошия» (0+)	ТВ-ЦЕНТР
11.15 Наблюдатель (16+)	09.32, 13.41 Вести. Net (16+)		12.10 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)	07.00 Настроение (12+)
12.10, 01.00 XX Век. «Путь к роли. Игорь Костолевский, Николай Караченцов» (16+)	12.52, 16.52, 01.36 Специальный репортаж (16+)		13.55 М/с «Супер10» (6+)	09.00 Доктор И... (16+)
13.20, 03.50 Цвет времени (16+)	15.33, 00.31 Защищать, оберегать, действовать (16+)		14.20 М/с «Дикие скричеры!» (6+)	09.35 Т/с «ЧУЖИЕ ГРЕХИ» (12+)
13.30, 23.10 Х/ф «ЖИЗНЬ ВЕРДИ» (16+)	17.00, 17.33, 20.00 Факты (16+)		14.45 М/с «Инфинити Надо» (6+)	11.40, 05.40 Д/ф «Александра Завьялова. Затворница» (12+)
15.00 Д/ф «Первые в мире». «Летающая лодка Григоровича» (16+)	21.02, 23.00, 23.35 Вести с Алексеем Казаковым (16+)		15.00 Навигатор. Новости (0+)	12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
15.20 Иностранное дело (16+)	03.09 «Вечер» с Владимиром Соловьевым (16+)		15.10 М/с «Элвин и бурундуки» (6+)	12.50, 03.55 Т/с «НАПАРНИЦЫ» (16+)
16.05 Новости. Подробно. Книжки (16+)			16.25 М/с «Барбоскины» (0+)	14.40, 06.20 Мой герой (12+)
16.20 Передвижки. Илья Репин (16+)			18.55 М/с «Оранжевая королева» (0+)	15.50 Город новостей (16+)
16.50 Сати. Нескучная классика... (16+)			21.30 Спокойной ночи, малыши! (0+)	16.10 Т/с «СВОИ» (16+)
18.45, 03.05 Шедевры симфонической музыки. Д.Шостакович. Симфония №5 (16+)			21.45 М/с «Черепашки» (0+)	17.55 Д/ф «90-е. Квартирный вопрос» (16+)
19.35, 02.10 Д/ф «Секреты древних мегаполисов. Афины» (16+)			23.00 М/с «Бен 10» (12+)	19.05 Х/ф «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» (12+)
20.45 Главная роль (16+)			23.25 М/ф «Двенадцать месяцев» (0+)	23.40 Закон и порядок (16+)
21.05 Правила жизни (16+)			00.25 М/с «Таинственные золотые города» (6+)	00.10 Д/ф «Георгий Данелия. Любовный марафон» (16+)
21.30 Спокойной ночи, малыши!			01.35 М/с «История изобретений» (0+)	01.30, 05.30 Петровка, 38 (16+)
21.45 Искусственный отбор (16+)			02.40 Каша-малаша (0+)	01.45 Д/ф «90-е. Во всем виноват Чубайс!» (16+)
22.25 Белая студия (16+)			02.55 М/с «Малышарики» (0+)	02.25 Знак качества (16+)
			04.30 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)	03.05 Д/ф «Петр Столыпин. Выстрел в антракте» (12+)

СОТРУДНИЧЕСТВО

Александр Неустров

Мероприятие организовано федеральной службой по интеллектуальной собственности (Роспатент) и Институтом регионального развития при поддержке правительства Самарской области и содействии ряда субъектов РФ.

В конференции приняли участие руководитель Роспатента **Юрий Зубов**, губернатор **Дмитрий Азаров**, директор Федерального института промышленной собственности (ФИПС) **Олег Неретин**, руководитель Проектного офиса ФИПС **Олег Ена**, генеральный директор Института регионального развития - управляющей компании научно-образовательного центра «Инженерия будущего» **Ольга Михеева**.

Основные направления деятельности научно-образовательного центра «Инженерия будущего» представлены разработкой двигателей, топливных и

Наращивая потенциал

Во Дворце спорта имени Высоцкого прошла межрегиональная конференция «Интеллектуальная собственность как драйвер развития науки и технологий в регионах»



аэрокосмических систем нового поколения, развитием искусственного интеллекта, освоением секторов медицинской инженерии и высоких технологий в сфере сельского хозяйства. Перспективы развития этих сегментов рассмотрели участники конференции.

- Сегодняшнее событие - это смелый шаг в улучшении применения передового научного знания в практических целях и формировании центра продвижения

российского потенциала и лидерских возможностей как на отечественном, так и на мировом рынке, - заявил руководитель Роспатента Юрий Зубов.

Представителям бизнеса и перспективным студентам была оказана поддержка в разработке новых проектов, регистрации авторских прав и коммерциализации. Участники обсудили вопросы управления сферой интеллектуальной собственности и получили новые знания благодаря мастер-классам, деловым играм и практическим кейсам.

- Сегодня России крайне важно обрести технологический суверенитет. Мы уже делаем уверенные шаги в этом направлении. Напри-

мер, на базе нашего университета разрабатывается проект газотурбинной установки, которая придет на смену американским аналогам. Серийное производство планируется развернуть уже в 2026 году, - рассказал ректор Самарского университета имени Королёва Владимир Богатырев.

Конференция завершилась подписанием соглашения об участии в эксперименте по экспертно-аналитическому сопровождению научно-технических проектов.

- Я хочу поздравить Самарскую область с тем, что она прошла действительно тернистый путь и выступила в качестве участника большого и уникального эксперимента, который включает различные элементы аналитики. Это значительно поможет ее технологическим разработкам занять достойное место и обеспечить мировой уровень продукции, которую она планирует выпускать, - отметил Олег Ена.

СРЕДА, 8 ФЕВРАЛЯ

ТВ программа

ТЕРРА-РЕН ТВ	СТС	ДОМАШНИЙ	ТВЗ	СПАС
06.00, 19.00, 03.35 Самые шокирующие гипотезы (16+)	08.00, 07.50 Ералаш (0+)	08.30, 06.40 По делам несовершеннолетних (16+)	07.00, 10.15, 11.35, 12.45 Утренние гадания (16+)	06.00, 01.05 День Патриарха (0+)
07.00 С бодрым утром! (16+)	09.00 М/с «Лунтик» (0+)	10.20 Давай разведемся! (16+)	07.15 Мультфильмы (0+)	06.10 Х/ф «В 6 ЧАСОВ ВЕЧЕРА ПОСЛЕ ВОЙНЫ» (6+)
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости (16+)	10.00, 20.30, 21.00, 21.30 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (12+)	11.20 Тест на отцовство (16+)	09.00, 09.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву (16+)	07.50 Мультфильмы на «Спасе» (0+)
10.00, 16.00, 00.30 Засекреченные списки (16+)	11.00 100 мест, где поесть (16+)	13.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)	10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Д/с «Слепая» (16+)	08.30, 10.00 Утро на «Спасе» (0+)
12.00 Как устроен мир (16+)	12.00 «Уральские пельмени». Смехbook (16+)	14.35, 01.35 Д/с «Порча» (16+)	12.15, 12.50 Знаки судьбы (16+)	11.30 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Калужская. Икона Божьей Матери Спорительница хлебов» (0+)
13.00, 17.00, 20.00 112 (16+)	12.10 Т/с «ВОРОНИНЫ» (16+)	15.05, 02.10 Д/с «Знахарка» (16+)	13.20 Мистические истории (16+)	12.05, 23.35 Прямая линия. Ответ священника (12+)
14.00 Загадки человечества (16+)	14.20 Х/ф «ДОРОГОЙ ПАПА» (12+)	15.40, 02.40 Д/с «Верну любимого» (16+)	14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40 Т/с «ГАДАЛКА» (16+)	12.35 В поисках Бога (6+)
15.00 Невероятно интересные истории (16+)	16.05 Т/с «ТЕТЯ МАРТА» (16+)	16.15, 01.00 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)	17.10, 17.45 Д/с «Старец» (16+)	13.05 Расскажи мне о Боге (6+)
18.00, 04.25 Тайны Чапман (16+)	22.00 Х/ф «ЛЮДИ ИКС. АПОКАЛИПСИС» (12+)	16.50 Х/ф «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ» (16+)	21.30, 22.45 Т/с «МАЖОР» (16+)	13.40 Простое чудеса (12+)
21.00 Х/ф «ДЖУМАНДЖИ» (12+)	00.55 Х/ф «КОМАТОЗНИКИ» (16+)	21.00 Х/ф «КОГДА ТЫ МАМА» (16+)	23.45 Х/ф «СТИРАТЕЛЬ» (16+)	14.30, 15.00, 15.30 Монастырская кухня (0+)
23.15 Смотреть всем! (16+)	03.05 Даешь молодежь! (16+)	03.10 Х/ф «НОВАЯ ЖЕНА» (16+)	02.00, 02.45, 03.30 Т/с «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ» (16+)	16.00 Д/ф «Святая Голгофа Новоиерусалимского монастыря» (0+)
01.30 Х/ф «АФЕРА ПОД ПРИКРЫТИЕМ» (18+)	06.00 6 кадров (16+)	05.00 Х/ф «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ» (16+)	04.15, 05.00 Места Силы (16+)	16.40, 17.30, 02.50 Пилигрим (6+)
	07.30 Мультфильмы (0+)	06.35 6 кадров (16+)	05.45, 06.30 Д/с «Городские легенды» (16+)	18.15, 19.35 Х/ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» (0+)



ПОДПИСКА-2023 | ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!

Ждём вас во всех почтовых отделениях!

ГУБЕРНИЯ	ЗВЕЗДА	ГИС	МИР	СКАТ-ТНТ
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 18.30, 00.00 «#Новости» (12+)	06.00 Х/ф «ДЖОКЕРЪ» (16+)	06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 14.00, 15.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 00.00, 03.00 Информационная программа «События» (16+)	06.00 Х/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» (12+)	07.00, 07.50, 08.00, 06.30 Однажды в России. Спецдайджест (16+)
06.15 Д/ф «Земля людей» (12+)	08.00 Сегодня утром (12+)	06.30, 03.25 Просто о вере (12+)	07.55 Х/ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» (12+)	09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
06.45, 14.40 «Территория Тольятти» (12+)	10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня (16+)	07.30 Прокурор в теме (16+)	11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости	13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+)
07.10, 08.10 «Утро губернии» (12+)	10.20, 02.10 Х/ф «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ» (12+)	08.30, 14.20 М/с «Джинглики» (0+)	11.10 Х/ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» (12+)	16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/с «ПАТРИОТ» (16+)
09.00 «Мультимир» (0+)	12.20, 22.15 Открытый эфир (16+)	08.50, 13.05 М/с «Монсики» (0+)	14.15, 15.05, 16.10, 17.15, 01.55 Дела судебные (16+)	18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2» (16+)
09.40 «Молодая наука. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого» (12+)	14.20 Д/с «Москва - фронту» (16+)	09.30, 14.35, 03.55 Д/ф «Мемориалы России» (12+)	19.50, 20.25, 21.10 Игра в кино (12+)	21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (16+)
09.55 «Золотая серия России. Я.Протазанов» (12+)	14.45, 16.05, 04.50 Т/с «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)	09.55, 15.15, 02.05 Т/с «СТАРШАЯ ДОЧЬ» (12+)	21.50 Слабое звено (12+)	22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+)
10.20 Т/с «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ-2». Две серии подряд! (12+)	16.00 Военные новости (16+)	10.45, 16.10 Т/с «МЕТОД ФРЕЙДА» (16+)	22.45 Т/с «БРАТАНЫ» (16+)	23.30 Х/ф «МАТРИЦА. РЕВОЛЮЦИЯ» (16+)
12.20 Т/с «25-Й ЧАС» (16+)	19.20 Специальный репортаж (16+)	11.35, 17.20 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (12+)	01.30 Наше кино. История большой любви (12+)	01.50, 02.40 Импровизация (16+)
13.20, 18.00 «Интервью» (12+)	19.55 Д/ф «От ТУ-104 до МС-21. История высокого полета» (16+)	12.30, 20.30 Город-С. Разговор по душам (повтор) (16+)	02.55 Т/с «ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ» (12+)	03.30, 04.10 Comedy Баттл (16+)
13.45, 03.35 Т/с «АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ» (12+)	20.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)	13.15 Д/ф «Выходные на колесах», 2 серии (12+)		04.55, 05.40 Открытый микрофон (16+)
15.10, 04.30 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ». Две серии подряд! (12+)	23.55 Между тем (12+)	14.05 Время спорта (12+)		
16.50 «Вкусные советы» (12+)	20.20 Х/ф «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)» (12+)	18.15 Самарская среда с Яном Налимовым (12+)		
17.10 «ЛУЧШИЕ ВРАГИ» (16+)	00.20 Х/ф «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)» (12+)	18.45 Право на маму (12+)		
18.20 «Удачные заметки» (12+)	03.55 Д/ф «Набирая высоту. Истории про больших мечтателей» (16+)	19.30, 04.25 Д/ф «Страна Кенозерье» (12+)		
18.50 «Агрокурьер» (12+)		21.30 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КАПКАН» (16+)		
19.10 Д/ф «Близнецы. Чудо в квадрате» (12+)		23.15 Д/ф «Вулкан», 1 серия (6+)		
20.00 «Информчас» (12+)		00.30 Х/ф «ЖЕНЩИНА ДЛЯ ВСЕХ» (16+)		
21.00, 02.05 Т/с «ЧУЖАЯ КРОВЬ». Две серии подряд! (16+)		04.50 Д/ф «На страже природного наследия Алтая» (12+)		
22.40 Д/ф «Энциклопедия загадок. Тайна Ноева ковчега» (12+)		05.15 Д/ф «Выходные на колесах» (12+)		
23.10 Д/ф «История нравов. Наполеон I» (12+)				
00.20 Х/ф «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ» (12+)				

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19



ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИВИВКУ можно дистанционно

- на портале госуслуг gosuslugi.ru в разделе «Здоровье» (сервис «Запись на вакцинацию от COVID-19»)
- по телефону поликлиники по месту прикрепления полиса ОМС
- по телефону горячей линии **122**

КАРТА ПУНКТОВ ВАКЦИНАЦИИ



АДРЕСА ПУНКТОВ ВАКЦИНАЦИИ НА САЙТЕ [MINZDRAV.SAMREGION.RU](https://minzdrav.samregion.ru)

ПОСЛЕ ПРИВИВКИ в течение трех дней рекомендуется

- Не посещать сауну/баню
- Избегать чрезмерных физических нагрузок
- Не принимать алкоголь
- При повышении температуры можно принять нестероидные противовоспалительные препараты
- При покраснении, отечности, болезненности места вакцинации можно принять антигистаминные средства

ТЕРРА-РЕН ТВ	СТС	ДОМАШНИЙ	ТВЗ	СПАС	
06.00, 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)	08.00, 07.50 Ералаш (0+)	08.30, 06.55 По делам несовершеннолетних (16+)	07.00, 10.15, 11.35, 12.45 Утренние гадания (16+)	06.00, 01.05 День Патриарха (0+)	
07.00 С бодрым утром! (16+)	09.00 М/с «Лунтик» (0+)	10.20 Давай разведемся! (16+)		06.10 Х/ф «ЗВЕЗДА» (0+)	
09.30, 13.30, 17.30, 20.30 Новости (16+)	10.00 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (12+)	11.20 Тест на отцовство (16+)	07.15, 06.45 Мультфильмы (0+)	07.50 Мультфильмы на «Спасе» (0+)	
10.00 Документальный проект (16+)	11.00 100 мест, где поесть (16+)	13.30, 06.05 Д/с «Понять. Простить» (16+)		08.30, 10.00 Утро на «Спасе» (0+)	
12.00 Как устроен мир (16+)	12.05 Х/ф «ДОРОГОЙ ПАПА» (12+)	14.35, 01.30 Д/с «Порча» (16+)	09.00, 09.30 Охотники за привидениями.	11.30, 00.35 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Знамение» (0+)	
13.00, 17.00, 20.00 112 (16+)	13.55 «Уральские пельмени». Смехbook (16+)	15.05, 02.05 Д/с «Знахарка» (16+)	Битва за Москву (16+)	12.05 Прямая линия. Ответ священника (12+)	
14.00 Загадки человечества (16+)	15.05 «Уральские пельмени» (16+)	15.40, 02.35 Д/с «Верну любимого» (16+)	10.30, 11.05, 11.40, 17.45, 18.20, 18.55, 19.30,	12.35 В поисках Бога (6+)	
15.00, 04.20 Невероятно интересные истории (16+)	00.30 Х/ф «ОНА - МУЖЧИНА» (12+)	16.15, 00.55 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)	20.00 Д/с «Слепая» (16+)	13.05 Расскажи мне о Боге (6+)	
16.00 Засекреченные списки (16+)	02.40 Х/ф «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ» (0+)	16.50 Х/ф «КОГДА ТЫ МАМА» (16+)	12.15, 12.50 Знаки судьбы (16+)	13.40, 02.20 Простые чудеса (12+)	
18.00 Тайны Чапман (16+)	04.10 Даешь молодежь! (16+)	21.00 Х/ф «СУДЬБА НА ЛЕСТНИЧНОЙ КЛЕТКЕ» (16+)	13.20 Мистические истории (16+)	14.30, 15.00, 15.30 Монастырская кухня (0+)	
21.00 Х/ф «АГЕНТ ЕВА» (16+)	06.00 6 кадров (16+)	03.05 Х/ф «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» (16+)	14.30, 15.00 Т/с «ГАДАЛКА» (16+)	16.00 Д/ф «Спас на Сенной. Воскрешение» (0+)	
22.45 Х/ф «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ» (16+)	07.30 Мультфильмы (0+)	ГИС 		16.40, 17.30, 03.05, 03.35 Пилигрим (6+)	
00.35 Х/ф «ТУРИСТ» (16+)	ЗВЕЗДА		15.30 Вернувшиеся (16+)	18.20, 19.40 Х/ф «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» (0+)	
02.25 Х/ф «АФЕРА ПОД ПРИКРЫТИЕМ» (18+)	05.55, 14.20, 16.05, 19.40, 05.40 Т/с «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)	06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 14.00, 15.00, 17.00, 19.00, 20.00, 21.00, 00.00, 03.00 Информационная программа «События» (16+)	16.40 Врачи (16+)	21.00 Вечер на «Спасе» (0+)	
ГУБЕРНИЯ		06.30, 03.25 Разговор по душам (повтор) (16+)	20.30 Х/ф «ВЫЖИВШИЙ» (16+)	23.00 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Благодатное небо. Икона Божьей Матери Прибавление ума» (0+)	
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 18.30, 00.00 «#Новости» (12+)	07.30 Х/ф «КРАСНЫЕ ДИПКУРЬЕРЫ» (12+)	07.30 Самарская среда с Яном Налимовым (повтор) (12+)	23.45 Х/ф «НАЧАЛО» (12+)	23.35 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Калужская. Икона Божьей Матери Спорительница хлебов» (0+)	
06.15 Д/ф «Земля людей» (12+)	10.00, 14.00, 19.00 Новости дня (16+)	08.30, 14.05 М/с «Джинглики» (0+)	04.00, 04.45, 05.45 Последний герой. Зрители против звезд (16+)	00.05 Д/ф «Лики Богородицы. Икона Божьей Матери Живоносный источник. Икона Божьей Матери Неупиваемая чаша» (0+)	
06.45, 14.40 «Спорт класс!» (12+)	10.20 Х/ф «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА» (12+)	08.50, 13.05 М/с «Монсики» (0+)	МИР		
07.10, 08.10 «Утро губернии» (12+)	12.20 Д/ф «Карим Хакимов. Советский паша» (16+)	09.30, 14.35, 03.55 Д/ф «Мемориалы России» (12+)	06.00 Т/с «БРАТАНЫ!» (16+)	01.20 Бесогон (18+)	
09.00 Х/ф «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС» (0+)	13.10 Д/ф «Карим Хакимов. Миссия выполнима» (16+)	09.55 Т/с «СТАРШАЯ ДОЧЬ» (12+)	11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости	04.05, 04.35 Святые Целители (0+)	
10.30 Х/ф «ПОЕЗДКА В ВИСБАДЕН» (0+)	16.00 Военные новости (16+)	10.45 Т/с «МЕТОД ФРЕЙДА» (16+)	11.10 В гостях у цифры (12+)	05.05 Д/ф «Елизавета» (0+)	
12.20 Т/с «25-Й ЧАС» (16+)	23.00 Здравствуй, товарищи! (16+)	11.35 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (12+)	11.20 Игра в кино (12+)	СКАТ-ТНТ	
13.20 «#интервью» (12+)	00.00 Музыка+. (12+)	12.30, 20.30 Звоните доктору (повтор) (16+)	14.15, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 06.40 Однажды в России. Спецдайджест (16+)	
13.45, 03.25 Т/с «АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ» (12+)	01.10 Х/ф «МИССИЯ В КАБУЛЕ» (12+)	13.15 Д/ф «Выходные на колесах», 2 серии (12+)	17.45 Мировое соглашение (16+)	09.00 Конфетка (16+)	
15.10, 04.20 Т/с «ПОКА СТАНЦИЯ СПИТ». Две серии подряд! (12+)	03.35 Д/с «Хроника Победы» (16+)	15.15 Время спорта (12+)	19.50 Слабое звено (12+)	11.00, 12.00 Однажды в России (16+)	
16.50, 05.50 «Вкусные советы» (12+)	04.10 Х/ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» (12+)	15.30, 04.25 Д/ф «Вулкан», 2 серии (6+)	20.45 Х/ф «ДЕТИ ДОН-КИХОТА» (6+)	13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «ПОЛЯРНЫЙ» (16+)	
17.10 «ЛУЧШИЕ ВРАГИ» (16+)	00.00 Музыка+. (12+)	17.20, 02.05 Т/с «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ» (16+)	22.15 Х/ф «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ» (0+)	21.00, 22.00 Комедия Клуб (16+)	
18.00 «Народное признание» (12+)	01.10 Х/ф «МИССИЯ В КАБУЛЕ» (12+)	18.15 Хочу домой! (12+)	00.05 Х/ф «ВИЙ» (12+)	23.00 StandUp (16+)	
18.10 «Хорошие новости Волжского района» (12+)	03.35 Д/с «Хроника Победы» (16+)	18.45 Город, история, события (12+)	01.25 Т/с «МОЙ КАПИТАН» (16+)	00.00 Х/ф «СПЛИТ» (16+)	
18.50 «Ирина» (12+)	04.10 Х/ф «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» (12+)	19.25, 20.25, 21.25 Афиша (0+)	04.55 Х/ф «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА» (0+)	02.10 Импровизация. Дайджест (16+)	
19.45 «Страна людей. Казашка» (12+)		19.30 Д/ф «Н.Мишинцева. Куракинская керамика» (12+)		02.55 Импровизация (16+)	
20.00 «Информчас» (12+)		21.30 Х/ф «ЗВЕЗДА» (16+)		03.40, 04.25 Comedy Баттл (16+)	
21.00, 01.55 Т/с «ЧУЖАЯ КРОВЬ». Две серии подряд! (16+)		23.40 Д/ф «Полярный Одиссей. Секреты деревянного кораблестроения» (12+)		05.10, 06.00 Открытый микрофон (16+)	
22.40 Х/ф «МАРШРУТ ПОСТРОЕН» (16+)		00.30 Х/ф «СПАРРИНГ» (16+)			
00.20 Х/ф «ОБМЕНЯЙТЕСЬ КОЛЬЦАМИ» (16+)		05.15 Д/ф «Выходные на колесах» (12+)			

ПОДПИСКА март - июнь 2023 года ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписные индексы		Дни выхода	Подписные цены, руб.	
			1 месяц	4 месяца
ПА535 (с вкладкой «Официальное опубликование»)	комплект	вторник четверг суббота	254,13	1 016,52
ПИ967 (без вкладки «Официальное опубликование» для пенсионеров и многодетных семей и семей, имеющих детей-инвалидов с детства)	комплект	вторник четверг суббота	187,34	749,36
ПА612 (с вкладкой «Официальное опубликование»)	субботний выпуск	суббота	102,66	410,64
ПИ378 (без вкладки «Официальное опубликование» для пенсионеров, многодетных семей и семей, имеющих детей-инвалидов с детства)	субботний выпуск	суббота	79,43	317,72
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ И УЧАСТНИКОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ИНВАЛИДОВ				
ПА535 (с вкладкой «Официальное опубликование»)	комплект	вторник четверг суббота	220,00	880,00
ПИ967 (без вкладки «Официальное опубликование»)	комплект	вторник четверг суббота	153,21	612,84
ПА612 (с вкладкой «Официальное опубликование»)	субботний выпуск	суббота	87,93	351,72
ПИ378 (без вкладки «Официальное опубликование»)	субботний выпуск	суббота	64,70	258,80

Пригласите почтальона по телефону 979-75-80 и оформите подписку дома! Ежедневно с 10:00 до 18:00

Гид развлечений

Календарь

Суббота 4 февраля		
восход	заход	Полнолуние
Солнце 08:20	17:26	
Луна 15:31	08:23	
Воскресенье 5 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:19	17:28	
Луна 16:44	08:48	
Понедельник 6 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:17	17:30	
Луна 17:59	09:06	
Вторник 7 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:15	17:32	
Луна 19:13	09:20	
Среда 8 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:13	17:34	
Луна 20:26	09:31	
Четверг 9 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:11	17:36	
Луна 21:40	09:41	
Пятница 10 февраля		
восход	заход	Убывающая луна
Солнце 08:09	17:38	
Луна 22:54	09:50	

Ответы

на сканворд от 28 января, стр. 24:

ГОРОСКОП

ОВЕН (21.03 - 20.04)

Твердость духа в начале недели должна способствовать удачным переговорам. Овна могут удачить перемены. Для вас они обернутся к лучшему. Стоит отвлечься от мыслей эгоцентрического характера и подумать о родных, близких и иных представителях своего рода. Вы сможете решать более сложные деловые вопросы, но из-за этого дома возможны осложнения.

ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05)

В этот вторник у Тельца может проявиться азарт, и вы с удовольствием займетесь спортом - энергетика дня обещает хорошую атмосферу для физических упражнений. Благоприятно провести время с детьми, сходить в музей или на выставку современного искусства. Вечером вас могут посетить вдохновение и новые творческие идеи, но избегайте быть излишне импульсивными и подождите, пока они оформятся в вашей голове полностью.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06)

В начале недели вы можете позволить себе риск и эксперименты во многих областях вашей жизни, в частности, в партнерских отношениях и в обновлении собственной личности. В середине недели любая мелочь может оказаться существенной. Окончание же недели - прекрасный момент для Близнецов оценить проделанную работу, оказать знаки внимания всем заинтересованным сторонам. Можно будет вздохнуть с облегчением - приятно осознать, что расстановка сил идет вам на пользу.

РАК (22.06 - 23.07)

У вас в личной жизни будет много недомолвок, но к этому нужно относиться спокойно. Если ничего не выяснять и не требовать, то можно услышать много интересного. Вы получите объяснения своим тревогам. От мероприятий с выпивкой рекомендуется отказаться, вечера проводите в трезвом месте. В субботу побалуйте себя и семью вкусным обедом или ужином.

ЛЕВ (24.07 - 23.08)

В начале недели не рекомендуется замыкаться в себе и превращаться в отшельника. Общение необходимо. Вас ожидает удача в профессиональных делах и бизнесе. Конец недели не лучшее время для перемен на работе. Вы склонны совершать ошибки и попадать на удочку манипуляторов. Собирайте информацию, прислушайтесь к мнению коллег и ждите удобного повода, чтобы изменить ситуацию.

ДЕВА (24.08 - 23.09)

Начало недели удачно во всех отношениях. Продукты питания и товары повседневного спроса можно приобретать в любой день. Возможно, перемены вам ни к чему, однако они все равно будут происходить. Эти события не затронут напрямую личную и профессиональную жизнь, поэтому важно поддерживать дела на прежнем уровне и не проявлять излишней инициативы.

Неблагоприятные дни в ФЕВРАЛЕ

Магнитные бури оказывают прямое или косвенное воздействие на наше самочувствие и здоровье. Критическими (трудными) днями, в которые возможны резкие изменения соотношения погодных и других геофизических факторов, в ФЕВРАЛЕ будут:

- 9 (с 10:00 до 12:00).....3 балла
- 15 (с 13:00 до 15:00).....2 балла
- 21 (с 17:00 до 19:00).....3 балла
- 28 (с 12:00 до 14:00).....2 балла

Постарайтесь в эти дни более пристально обратить внимание на свое самочувствие. **Будьте здоровы!**

ВЕСЫ (24.09 - 23.10)

Построение воздушных замков для некоторых Весов - это прекрасно, но все же лучше реально оценить создающуюся ситуацию. Если вы не захотите проявить творческий подход и инициативу в работе, вас все равно заставят трудиться, но условия будут невыгодно отличаться от тех, которыми вы располагали ранее. Используйте свои лучшие качества, очаруйте начальство мудростью, и все будет в порядке.

СКОРПИОН (24.10 - 22.11)

На этой неделе вы можете рассчитывать на выгодные в финансовом отношении перспективы и интересные встречи, на повышение по служебной лестнице. Однако на поверхность всплывают старые финансовые проблемы, о которых некоторые Скорпионы уже и думать забыли. Не исключены и новые проблемы, так как с середины недели отток денег будет настолько быстрым, что попытка регулировать свои расходы может отнять массу сил и приведет к незначительным результатам.

СТРЕЛЕЦ (23.11 - 21.12)

Эта неделя - благоприятное время для того, чтобы найти новое применение старым вещам, знаниям, информации и даже людям, взаимоотношениям с ними. Основа ваших отношений, будь то любовь, финансы или взаимное доверие, может пройти серьезную проверку на прочность. Вероятен некоторый спад в материальной сфере. Предложение о партнерстве может унижить достоинство Стрельцов-женщин. Лучший день для решения проблем - пятница.

КОЗЕРОГ (22.12 - 20.01)

В начале недели ваше настроение может уподобиться маятнику. Не рекомендуется останавливаться на достигнутом. Дел будет предостаточно. Но возможные перегрузки и завышенные требования начальства к некоторым Козерогам. С середины недели телефонные или официальные переговоры с клиентами и партнерами по бизнесу окажутся успешными. В пятницу-субботу вероятны веселые и приятные встречи, знакомства в новой компании.

ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02)

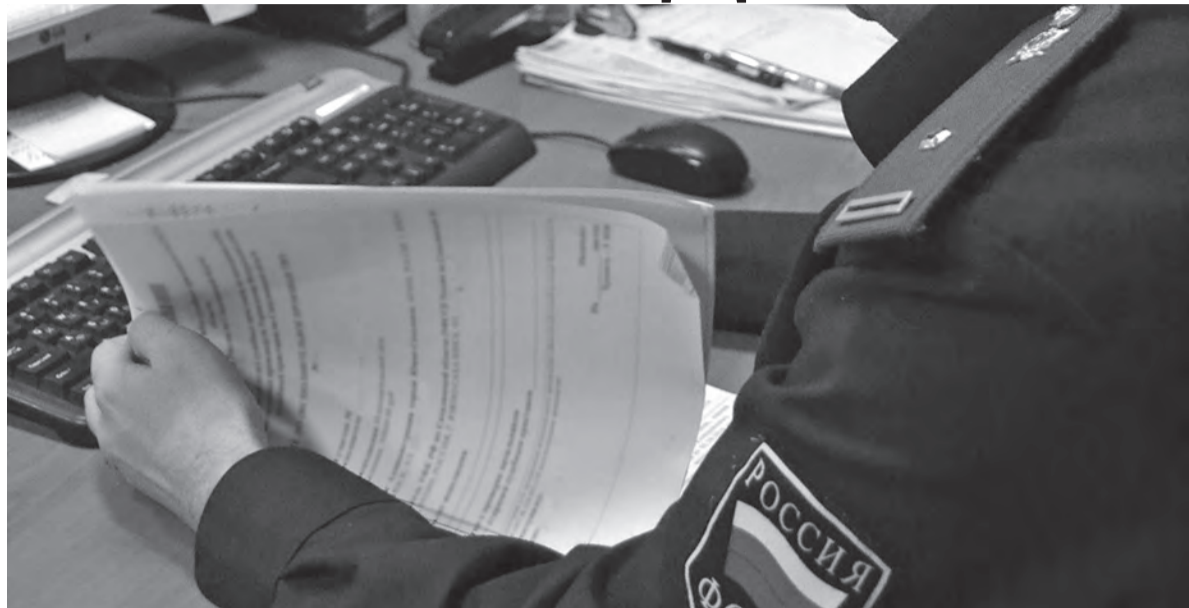
Вам необходимо проявить терпение и сдержанность в проявлении эмоций, тогда не возникнет ситуаций, препятствующих раскрытию творческого потенциала. В случае необходимости проконсультируйтесь с более беспристрастными коллегами. С вами будут любезны люди, мало вам знакомые или просто от вас удаленные. Те же, что находятся близко, радости не принесут. Сориентироваться в хлопотах Водолеям поможет вовремя поступившая информация.

РЫБЫ (20.02 - 20.03)

Начало недели некоторые Рыбы встретят в приподнятом настроении, так как успехи в профессиональной деятельности достойны восхищения. Но увлечение работой может сказаться на остальных сферах жизни, ведь на них может не хватить ни времени, ни сил. Звезды могут помочь Рыбам в попытке реализовать долго вынашиваемые замыслы. Совет: платите за добро добром и не забывайте об интересах тех, кто рядом с вами, преследуя собственные цели.

ЖАЛОБА

СПИСАЛИ ДЕНЬГИ



? Как обжаловать постановление судебного пристава-исполнителя об обращении взыскания на денежные средства?

Игорь,

УЛИЦА МАЯКОВСКОГО

Отвечает старший помощник прокурора Ленинского района Елена Филиппова:

- Если вы должник, взыскатель или иное лицо, чьи права и интересы нарушены таким постановлением (например, с вашего счета списали деньги), обжалуйте его в порядке подчиненности. Когда обжалуете постановление пристава, подайте жалобу вышестоящему приставу. Ее рассмотрят в течение десяти рабочих дней.

Можно обратиться не только к приставу, но и в суд. Это называется не обжалованием, а оспариванием постановления.

Если подать заявление в суд и жалобу вышестоящему приставу параллельно, рассмотрение жалобы приостановят. А если решение примет суд, пристав откажет в рассмотрении жалобы.

В какой срок нужно подать жалобу в порядке подчиненности?

В течение десяти рабочих дней со дня, когда вы узнали или должны были узнать о его вынесении.

Если вы пропустили срок, вместе с жалобой подайте ходатайство о его восстановлении. Если причины признают уважительными, а срок, в который вы обратились, разумным, то его восстановят. Без ходатайства вам в любом случае откажут в рассмотрении жалобы по существу.

Как составить жалобу?

Оформите ее на бумажном носителе или в форме электронного документа. Укажите, кому подаете, и обязательно включите в нее:

- должность и фамилию, имя, отчество пристава, чье постановление вы обжалуете;

- ваши данные (наименование организации и ее местонахождение, если вы ИП, то укажите свои

фамилию, имя, отчество и место жительства либо место пребывания);

- основания обжалования (опишите, какие положения закона и других нормативных актов нарушены, обоснуйте, почему постановление им не соответствует и нарушает ваши права и законные интересы);

- ваши требования (признать обжалуемое постановление незаконным - отменить его).

В текст жалобы также можно включить ходатайство о восстановлении пропущенного срока на обжалование, чтобы не составлять его отдельно.

Что приложить к жалобе?

Документ о полномочиях на подписание жалобы. Если ее подписал руководитель - заверенные копии протокола или решения о его назначении и устава. Если подписало доверенное лицо - доверенность с полномочием на обжалование постановлений пристава. Без этих бумаг вам откажут в рассмотрении жалобы по существу.

Приложите документы, подтверждающие обстоятельства, на которых основана жалоба. Например, взыскание обращено на ваши безналичные средства в иностранной валюте. При этом для погашения долга у вас было достаточно денег на рублевом счете в другом банке и после возбуждения производства вы сообщили приставу реквизиты этого счета. В данном случае вам нужно приложить копии документов, которыми вы извещали пристава, и банковскую выписку с остатком средств на рублевом счете на дату взыскания.

Закон не требует прилагать такие документы, но это может ускорить рассмотрение жалобы. Если их не будет, а должностное лицо, рассматривающее жалобу, решит, что они важны, их запросят. И пока они не будут получены, срок рассмотрения приостановится, но не более чем на десять рабочих дней.

Плюс ходатайство о восстановлении срока на подачу жало-

бы, если вы его пропустили. Этот документ нужно приложить при условии, что вы не включили ходатайство в текст жалобы.

Кому подать жалобу?

Вы обжалуете постановление судебного пристава-исполнителя, поэтому адресатом будет старший судебный пристав, которому он подчиняется. Как правило, это начальник районного отдела УФССП России.

Подать жалобу можно как самому адресату, так и приставу, чье постановление вы обжалуете. Используйте адрес отдела УФССП России из текста обжалуемого постановления.

Рекомендуем направлять жалобу приставу, постановление которого вы обжалуете. Обычно документ к нему попадает быстрее, чем к начальнику. А он уже сам в трехдневный срок перенаправит жалобу вышестоящему приставу, который вправе ее рассмотреть.

Если вы все же решили направить жалобу непосредственно вышестоящему приставу и ошиблись в выборе адресата, не страшно. Если окажется, что он неправомочен рассматривать вашу жалобу, то сам перенаправит ее тому, кто вправе это сделать, а вас об этом письменно известит.

Как подать жалобу?

Можно сделать это:

- по почте (рекомендуем заказное письмо с описью вложения и уведомлением о вручении, в доказательство отправки и получения документов отделом приставов можете сформировать на сайте Почты России отчет об отслеживании отправления);

- с помощью представителя (отвезти жалобу может любое уполномоченное на подачу документов лицо, в том числе курьер);

- лично, если вы ИП;

- через единый портал госуслуг.

Если вы подаете жалобу лично или через представителя, потребуйте поставить на ее копии отметку о получении.

ОБРАЗОВАНИЕ

РАСХОДЫ НА УЧЕБУ

? Можно ли направлять средства материнского капитала на оплату образовательных услуг, предоставляемых индивидуальными предпринимателями?

Елена,

УЛИЦА БОРСКАЯ

Отвечает заместитель прокурора Железнодорожного района Наталья Антипина:

- Да. С 27 октября 2022 года средства материнского капитала можно направлять на оплату образовательных услуг, предоставляемых индивидуальными предпринимателями.

Соответствующие измене-

ния внесены в Правила направления средств (части средств) материнского (семейного) капитала на получение образования ребенком (детьми) и осуществление иных связанных с получением образования ребенком (детьми) расходов, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2007 года №926.

Речь идет об индивидуальных предпринимателях, осуществляющих свою деятельность в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

ПРАВО

ЗАКОН О ПРОБАЦИИ

? Госдумой в третьем, заключительном чтении принят проект базового закона «О пробации в Российской Федерации».

Что это за нововведение?

Соколов

Отвечает Самарский прокурор по надзору за соблюдением законов в исправительных учреждениях Игорь Сядуков:

- Пробация - это совокупность мер, применяемых в отношении осужденных, лиц, в отношении которых назначены иные меры уголовно-правового характера, а также лиц, освобожденных из учреждений, исполняющих наказания в виде принудительных работ или лишения свободы, и оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В числе целей - коррекция социального поведения, ресоциализа-

ция, социальная адаптация и социальная реабилитация, предупреждение совершения новых преступлений.

Задачей пробации является создание условий для оказания помощи в вопросах восстановления социальных связей, востребованности профессиональных навыков и трудоустройства, обеспечения жильем, получения образования, реализации права на социальное обслуживание, получения медицинской, психологической и юридической помощи в соответствии с законодательством РФ.

Таким образом, закон, с одной стороны, поможет освободившимся из мест лишения свободы осужденным снова адаптироваться к обычной жизни, а с другой - повысит безопасность в стране.

Документ за исключением отдельных положений вступит в силу с 1 января 2024 года.

ПОДДЕРЖКА

САМОЗАНЯТЫМ В ПОМОЩЬ

? Слышала, что появились дополнительные льготы для самозанятых. О каком документе идет речь?

Светлана,

УЛИЦА СТЕПАНА РАЗИНА

Отвечает помощник прокурора Самарского района Елена Свечникова:

- Поддержка физических лиц, не являющихся индивидуальными предпринимателями и применяющих специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», предусмотрена федеральным законом от 11 июня 2022 года №168. Он дополнил часть 1 статьи 19 закона «О защите конкуренции» соответствующим пунктом.

Теперь самозанятые нарав-

не с субъектами малого и среднего предпринимательства могут заключать договоры аренды, безвозмездного пользования, доверительного управления имуществом, а также иные договоры, предусматривающие переход прав владения и (или) пользования в отношении государственного или муниципального имущества без проведения торгов.

Для получения преференций гражданину, являющемуся плательщиком налога на профессиональный доход, нельзя числиться в качестве индивидуального предпринимателя.

Льготы для самозанятых будут действовать в течение всего срока эксперимента по введению налога на профессиональный доход - до 2029 года.

Здоровье

ЛИКБЕЗ

Ирина Исаева

О плюсах

Совсем недавно холестерин, не разбираясь, обвиняли практически во всех бедах организма. Врачи рекомендовали исключать из рациона все продукты, его содержащие. И сейчас многие считают это вещество жиром, старательно его избегая. Но ситуация неоднозначная.

Холестерин - это не всегда плохо. Он входит в состав клеточных оболочек организма, принимает участие в производстве жирных кислот, некоторых витаминов, в частности, витамина D, и гормонов. С его помощью образуется кортизол, мобилирующий энергию в экстренных ситуациях, альдостерон, отвечающий за удержание солей натрия и выделения калия почками, влияющий на внеклеточный обмен и метаболизм воды, мужские и женские половые гормоны - эстроген, прогестерон и тестостерон. Кроме того, холестерин создает барьер гемолитическим ядам, препятствуя их воздействию на эритроциты крови, выполняет роль антиоксиданта. Он необходим при выработке в мозге серотонина, без которого ваше настроение вряд ли будет хорошим. Даже материнское молоко, самый полезный в мире продукт, содержит большое количество холестерина. Так в чем же подвох?

Атеросклероз, инфаркт, инсульт

Холестерин в чистом виде в организме не найти. Обычно он соединяется с белками и жирами, называемыми липопротеинами. Они бывают двух видов - высокой и низкой плотности. Именно липопротеины низкой плотности, точнее, их избыток, откладываются на внутренних стенках артерий. Поначалу это незаметный процесс, но постепенно из-за холестеринового слоя диаметр артерии сужается, и кровь начинает хуже через нее проходить.

В местах сужения формируются плотные образования - холестериновые бляшки. Они не только практически полностью перекрывают ток крови по сосуду, но и снижают его эластичность. Сами по себе единичные холесте-

ПЛОХОЙ ИЛИ ХОРОШЕЙ?

Рассказываем все, что нужно знать о холестерине

Вокруг холестерина ходит немало мифов. Это жироподобное вещество - а если точнее, полициклический природный липофильный спирт - до сих пор вызывает немало дискуссий в медицинских кругах и заблуждений среди пациентов. Часто люди не обращают внимания на этот показатель, а зря: его повышение может быть опасно для здоровья.



Почему увеличивается плохой холестерин

- Переедание, избыточный вес, ожирение.
- Вредные привычки, особенно курение и злоупотребление алкоголем.
- Сахарный диабет.
- Гиперсекреция (превышение выработки) инсулина.
- Гиперсекреция гормонов коры надпочечников.
- Недостаток половых гормонов и гормонов щитовидной железы.
- Малоактивный образ жизни.
- Несбалансированное питание: избыток в рационе продуктов, содержащих трансжиры, кондитерских изделий, сладостей, легкоусвояемых углеводов и недостаточное количество про-

риновые бляшки не представляют серьезной опасности. Но если запустить процесс, он приведет к атеросклерозу. Более того, бляшка - начальная стадия развития тромба. Он полностью запечатывает сосуд, перекрывая доступ крови к жизненно важным органам. Если тромб возникает в сосуде, питающем сердце, то может спровоцировать инфаркт миокарда, а если в сосуде, питающем головной мозг, - инсульт.

Липопротеины высокой плотности - хорошие. Они, напротив, чистят сосуды от холестериновых отложений. Вывод: не весь холесте-

рин одинаково опасен. Некоторые его формы просто необходимы для нашего здоровья. Важен именно баланс плохого и хорошего холестерина в крови, если же обмен веществ нарушается и плохого становится больше, то риски сердечно-сосудистых заболеваний серьезно возрастают.

Плавающие нормы

Около 80% холестерина вырабатывает организм, в частности, печень - если орган здоров, то за сутки производит до двух тысяч миллиграммов. И только 20% должно поступать с пищей.

дуктов, содержащих клетчатку и пектины, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и микроэлементы.

- Прием некоторых лекарств.
- Нарушения в работе печени и почек.
- Наследственность (в этом случае необходима специальная лекарственная терапия).

Нормы содержания холестерина в крови зависят от возраста и пола. В среднем этот показатель составляет от 3 до 6,6 ммоль на литр. У мужчин среднего возраста - от 2,2 до 4,8, у женщин - от 1,9 до 4,5. Для пожилых людей норма выше.

Если у человека присутствуют риски сердечно-сосудистых заболеваний, врач может посоветовать снизить холестерин, превышающий норму. Для высокомолекулярных липопротеинов таких ограничений нет: чем больше их в крови, тем лучше.

Употребление свежевыжатых соков способно уменьшить количество жиров в крови. Их нужно пить курсами по пять дней два-три раза в месяц.

Схема курса:

- 1 день:** 70 мл сока сельдерея и 130 мл морковного;
- 2 день:** 70 мл свекольного сока (после отжима ему необходимо немного постоять в холодильнике, чтобы из него выветрились все вредные вещества), 70 мл огуречного сока и 100 мл морковного;
- 3 день:** 70 мл яблочного сока, 70 мл сока сельдерея, 130 мл морковного;
- 4 день:** 50 мл капустного сока, 130 мл морковного;
- 5 день:** 130 мл апельсинового сока.

Держать баланс

Не доводите борьбу с холестерином до абсурда. Многие люди с этой целью исключают из своего рациона мясо, ведь этот продукт не бывает без жира. Результат - нехватка белков. Как следствие, замедляется обмен веществ, снижается иммунитет, появляется слабость, развивается анемия, ухудшается состояние волос и ногтей. Возможно появление и более серьезных заболеваний. Именно белковая недостаточность считается одной из главных причин старческого маразма. Так что, как и в любом другом вопросе, лучше знать меру. Помните, что холестерин - это не яд для организма, а очень нужное и полезное вещество, но в допустимых пределах. Слишком низкий уровень холестерина не менее опасен, чем повышенный. Важно: все действия, связанные со снижением уровня холестерина, тем более при помощи медикаментов, необходимо проводить только после консультации со специалистами.

Чтобы снизить уровень плохих липопротеинов, необходимо:

- Регулярно заниматься спортом. Подойдут фитнес, гимнастика, скандинавская ходьба. Физические нагрузки помогают организму снижать уровень поступления жиров при приеме пищи.
- Отказаться от вредных привычек.
- Сбалансировать питание: свести к минимуму употребление легкоусвояемых углеводов и насыщенных жиров, увеличить количество витаминов, минералов, клетчатки, продуктов, содержащих полиненасыщенные жиры, цельные злаки. Например, заведите привычку начинать день с овсяных хлопьев, а не с бутербродов.

Когда начинать волноваться?

Чем раньше, тем лучше. Особенно важно уделять внимание своему здоровью после 40 лет. У мужчин ишемическая болезнь сердца может начать развиваться раньше, чем у женщин. Это объясняется

гормональным фоном: у женщин детородного возраста в организме больше хорошего холестерина, в то время как у мужчин перевес может склоняться в сторону плохого. После наступления менопаузы уровень плохого холестерина у женщин тоже может начать расти вместе с уровнем триглицеридов. Если раньше считалось, что от атеросклероза страдают преимущественно люди зрелого и пожилого возраста, то сейчас болезнь диагностируют у более молодых пациентов, поэтому разумно начинать контролировать уровень холестерина в 30-35 лет. Если анализ покажет, что все в норме, повторную проверку можно проводить через три-четыре года. Если же уровень холестерина повышен или наблюдается генетическая предрасположенность к развитию заболеваний сердца и сосудов, то проверять уровень холестерина стоит чаще.

Ты то, что ты ешь

Питание - один из главных факторов, влияющих на уровень холестерина. Некоторые продукты являются природным

средством борьбы с ним, например, авокадо. В нем в больших количествах содержится фитостерин. Если употреблять по половинке авокадо на протяжении 21 дня, можно снизить общий холестерин на 8% и увеличить долю хорошего на 15%. Аналогичным действием обладает миндаль (60 граммов в день): 7% и 6% соответственно. Если использовать оливковое масло в качестве альтернативы животным жирам, то уровень плохого холестерина может снизиться на 18%. Выбирайте нерафинированное оливковое масло: это способствует снижению воспаления и расслаблению эндотелия на стенках артерий. Ешьте больше фруктов и ягод синего, красного и фиолетового цвета: чернику, клюкву, малину, гранат. В них содержатся полифенолы, стимулирующие выработку в крови липопротеинов высокой плотности. С помощью ягод можно за два месяца повысить уровень хорошего холестерина на 5%. Эффективны также чеснок, белокачанная капуста в любом виде, разнообразная зелень, некрепкий листовой зеленый чай.

МНЕНИЯ

Жанна Скокова

Всегда и везде

Онлайн-консультации психологов становятся все популярнее. Причины разные. Например, из соображений удобства: не нужно тратить время на дорогу, проще встроить встречу в свой график. Удаленный формат дает возможность работать со специалистом, который живет в другом городе или соседней стране, есть большая свобода выбора. Также это единственный способ организовать регулярную терапию, если вы часто путешествуете, живете в разных государствах или много времени проводите в командировках.

Что касается более глубоких причин, то здесь на первом плане дистанция и ощущение большей безопасности. Терапия очень сложный процесс. Бывает, вы обнаруживаете в себе то, что хочется спрятать от себя и от других. Психолог становится свидетелем этих открытий. Вы можете сталкиваться с чувством стыда за что-то, страхом осуждения - в онлайн-формате справиться с этим проще. Он также может привлекать тех, у кого есть сложности с выстраиванием близких отношений, ведь терапия - это всегда контакт.

Помощь онлайн получают те, кто, возможно, иным образом и не обратился бы за ней. Например, люди с высоким уровнем социальной тревожности, скорее всего, просто не дойдут до кабинета психолога. А попасть на сеанс через интернет из своей квартиры оказывается для них посильной задачей.

Еще один плюс - возможность получить доступ к специалистам по всему миру. Ведь найти своего терапевта, проникнуться к нему доверием, чтобы открыть сокровенное, не так уж легко. И чем шире возможности для поиска, тем лучше.

Неполная картина

Основной недостаток онлайн-консультирования состоит в том, что у вас нет реального зрительного контакта, вы не видите терапевта полностью, а он вас. В итоге значительно снижается возможность обмена невербальной информацией.

Существенным минусом является дистанция, которая может помешать выстраиванию глубоких отношений, необходимых для эффективной работы. Здесь продвинуть терапию помогут одна или несколько очных встреч с психологом.

А еще клиенты отмечают, что им важно говорить о своих мыслях и переживаниях в специальной обстановке. Кабинет психолога становится таким местом: в нем все наполнено вниманием к посетителю, заботой о его внутреннем мире и ощущениях. А в условиях работы онлайн очень сложно организовать подобное пространство.

Терапия на удаленке

Специалисты рассказали про плюсы и минусы психологической помощи онлайн

Сегодня, чтобы получить квалифицированную психологическую помощь, не обязательно выходить из дома. Благодаря онлайн-формату специалисты могут работать с клиентами, которым не подходят очные сессии. Но у этого варианта взаимодействия есть и другая сторона. Клинический психолог Ольга Лебедева объяснила, кому помогут консультации по видеосвязи, полезна ли переписка и как выбрать, к кому обратиться.



Евгений Васильев,

психолог:

- Комфортная обстановка для клиента имеет важное значение и влияет на эффективность терапии. Мешают любые отвлекающие факторы, невозможность подготовиться к консультации, спешка или, наоборот, долгое ожидание. Главный недостаток онлайн-консультаций состоит в том, что психолог лишен оценки невербального контакта. Он не может в полной мере отследить язык тела, психосоматические реакции, жесты, нюансы интонации и дыхания. Нередко они могут сигнализировать о том, что клиент что-то скрывает. Экран и углы камеры не отражают покачивания ногой, тремор конечностей, нервное движение пальцами или выступившие капельки пота. Без этой важной информации специалисту остается надеяться лишь на собственный опыт и интуицию.



Инесса Сизова,

БИЗНЕС-ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ «РАССВЕТ»:

- Эффективность терапии не зависит от формата, особенно когда необходима консультация психолога. Формат онлайн подойдет, если ваш психолог далеко, например, во время проживания или отдыха в другой стране. Консультации в интернете - спасение для людей, живущих в режиме

нон-стоп. Это возможность сохранить самый важный ресурс - время. Больше не придется подстраивать график под расписание сессий и тратить часы, чтобы добраться до офиса, где принимает специалист. Если вы уехали в командировку или отпуск, то не нужно прерывать работу с психологом, ведь можно просто позвонить ему в назначенное время.

Также соблюдаются конфиденциальность и анонимность. Некоторые люди оттягивают поход к психологу из-за страха лично рассказывать о своих проблемах. Онлайн-консультации удобны тем, что вы можете не называться своим именем, а в некоторых случаях даже не включать видеосвязь. Также снижается риск встречи со знакомыми возле кабинета специалиста.



Наталья Манухина,

ЧЛЕН ОБЩЕСТВА СЕМЕЙНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ:

- Возможность получения психологической помощи онлайн существует давно. Начиналась она с имейл-переписки и телефонного консультирования. Затем появился скайп, и люди стали видеть друг друга.

Некоторые психологи сразу начинали с онлайн-практики. Большинство же осваивали ее вынужденно в период пандемии COVID-19 и карантина. К этому моменту в арсенале специалистов уже были приложения зум, ватсап, фейстайм, телеграм. Для тех, кто до этого работал только очно, переход в онлайн был труден. Не хватало телесного присутствия клиента, общей атмосферы альянса, многие используемые техники пришлось переделывать или отказаться от них вовсе. Большинство специалистов признавались, что

устают от работы онлайн быстрее. Сложно было организовать свое рабочее место дома: планировать и согласовывать график с близкими. Клиенты переживали те же трудности. Во время сеанса связи к ним могли ворваться дети или животные. Но теперь редко встретишь психолога, который не предлагает таких услуг, хотя многие вернулись в офисы. В своей практике я использую оба формата.



Елена Богатова,

КУРАТОР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОНЛАЙН-ПРОЕКТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ТАКОЙ КАК МЫ»:

- Ритм современной реальности диктует нам свои условия. При этом напряжение психики неуклонно растет. Ситуации, происходящие в мире, требуют нового принятия. Именно тут становится очевидно, что человеку нужен человек. Сейчас буквально каждому требуется консультация психолога для поддержки, подсказки, как жить в быстро меняющемся мире, для снятия тревожности и панических атак.

В онлайн-есть опасность столкнуться с непрофессионалами. Кстати, вживую такое тоже возможно. Внимательно изучайте отзывы и информацию о тех, к кому собираетесь обратиться. Желательно иметь дело с организацией, ассоциацией психологов или любым другим учреждением, имеющим свой сайт с данными о специалистах и отзывами клиентов. Человек в нестандартной для него ситуации потерян, ему сложно определить уровень профессионализма психолога и его навыки. В этом случае опирайтесь на интуицию, ваше сердце и близких людей.

Не для всех

Если у вас не возникает резкого протеста против онлайн-формата терапии, он вам подходит. Но встает вопрос: насколько такая терапия будет эффективна? Это лучше обсудить со специалистом, к которому обратитесь. Он поможет соотнести формат и ваш запрос. Обычно локальную проблему можно решить в процессе переписки или звонка. Если же обнаружится связь с более глубокими процессами или травмами, то имеет смысл перейти к очным встречам.

С наступлением пандемии психологи и психотерапевты были вынуждены перейти в интернет. Они обнаружили, что с теми пациентами, с кем работа уже была начата, терапия в онлайн-формате оставалась эффективной. А вот устанавливать контакт с нуля оказалось сложнее.

Дистанционный формат тяжело дается детям и подросткам. Им трудно сосредоточиться на разговоре и внутренних переживаниях, они отвлекаются, засыпают или превращают терапию в обычную беседу.

Основное противопоказание к консультациям онлайн - это психические заболевания. Таким людям нужны реальные встречи.

Что именно вам подходит, можно понять только на личном опыте. Обязательно обсуждайте свои сомнения со специалистом.

К кому обратиться

Сейчас существует много сервисов подбора психологов, которые берут на себя проверку их квалификации и качества работы. Однако даже при такой предварительной подготовке они не могут гарантировать, что вы сразу найдете своего специалиста. Важно пообщаться с несколькими и сравнить ощущения. Обратите внимание на то, как психолог реагирует на ваши эмоции, насколько он сохраняет доброжелательность и готовность обсуждать разные вопросы.

Спорт

ЮБИЛЕЙ



ПО ДИСТАНЦИИ ДЛИННОЙ В ЖИЗНЬ

Первому
самарскому
мастеру
спорта
по лыжным
гонкам
исполнилось
90 лет



Сергей Волков

У Владимира Михайловича Медведева, который почти три десятка лет возглавлял областную федерацию лыжных гонок, почетных титулов на пятерых хватит. Достаточно взглянуть на его визитную карточку. 30 января ему исполнилось 90 лет. Серьезная, согласитесь, в жизни дата.

После окончания Высшей школы тренеров при ленинградском инфизкульте имени Лесгафта Медведев почти полтора десятка лет работал директором детской спортивной школы в поселке Управленческий. Был депутатом Красноглинского района. Именно он рекомендовал представительной комиссии место на удобной поляне в лесу под городскую лыжную базу «Чайка». Организовал «Красноглинскую лыжню», гонку памяти Анатолия Александровича.

Впервые в стране провел вечернюю гонку по освещенной лыжне. На футбольном поле стадиона «Металлург» были старт и финиш. Лыжня проходила по парку и возвращалась на арену. Это оригинальное соревнование провели в память об одном из сильнейших гонщиков СССР Александре Силаеве. За опытом к Медведеву стали приезжать из всех уголков страны.

- В 1968 году вас включили в официальную делегацию олимпийской сборной страны в Гренобль...

- Да. Много интересного я по-

черпнул в той поездке. К примеру, пришла мысль провести лыжный спринт - «Гонку чемпионов» - на площадке Куйбышева. С участием звезд страны и губернии. Для этого и нужны-то всего желание и несколько снежных пушек. Главное - инициатива.

- Судя по вашим эмоциям, душа по-прежнему болит за лыжный спорт?

- Еще как! Стараюсь присутствовать на всех главных соревнованиях сезона. На дистанцию выходил в последний раз лет десять назад - на «Лыжне России». Кстати, безумно рад, что дожил до того времени, когда «Чайка» начинает возвращать былые традиции одной из ведущих баз Повольжья.

- Какого принципа придерживаетесь в жизни?

- Не навредить себе и другому. Будь добр, и тебе ответят тем же. Обычные человеческие ценности. Я верующий, но в храме бываю очень редко. У меня по соседству с домом церковь Петра и Павла. Иногда чувствую - тянет.

- Можно узнать ваш распорядок дня?

- Раньше поутру делал кое-какой физический комплекс для бодрости и поднятия духа. Растяжка и отжимания обязательно. Потом перешел на оздоровительную ходьбу. Как минимум три километра в день, желательно бодрым шагом. За питанием следит дочь. Вот только один секрет открою - не переедать. Во всем нужно знать меру, в том числе и в напитках. Стараюсь

часто находиться на свежем воздухе. Дважды в неделю хожу на рыбалку - и на зимнюю, и на летнюю. Летом выбираюсь на дачу, помогаю дочери обрабатывать сад и огород. И самое главное - не курить. Я по молодости увлекался, а потом понял, что это бесполезное и вредное занятие.

- Такой режим любой доктор посоветует...

- Может, конечно, и гены помогают. Отец, Михаил Федорович, работал заместителем директора Усть-Локченского леспромхоза на Печоре. Вместе с моей матерью их выслали из села Падовка Пестравского района в 1930 году на Север, в Коми. Я родился в глухой тайге. С ранних лет приобщился к рыбалке - вот откуда у меня к ней страсть, потом к охоте. А куда в тайге без лыж? После шестого класса пешком ушел из своего поселка в Сыктывкар. За 120 километров. Поступил в ремесленное училище на моториста. Потом на три с половиной года забрали в армию, в Свердловск. Там по-настоящему и проявил себя в лыжном спорте. Вошел в сборную Уральского военного округа. Гонялся с великими по тем временам лыжниками - олимпийскими чемпионами.

После демобилизации решил круто изменить судьбу. Приехал к родственникам на Волгу, в Куйбышев. Тренировал и сам продолжал выступать на соревнованиях. Был победителем популярной в то время гонки на призы областной партийной газеты «Волжская комму-

на». Стал первым мастером спорта в губернии по лыжам.

Выигрывать помогали армейские привычки. Не щадил себя - раз в неделю устраивал очередное испытание. Бегал на Лысую гору с 25-килограммовым рюкзаком с песком за плечами. Фартлек (разновидность интервальной тренировки с произвольным набором темповых и восстановительных участков - прим. авт.) называется.

Никогда не лежал в больницах. На здоровье не жаловался. Вот только с годами стала подводить память. Говорят, это нормально для моего возраста. Ерунда, переживу. Как ни странно, но болезни всегда обходили меня стороной. И ковид, кстати, тоже.

Лет пять планирую жить активно, пока ноги несут. А дальше как получится. Еще силы есть. Могу подтянуться на турнике десятком раз, отжаться больше двадцати.

- Что предпочитаете для бодрости - чай, кофе?

- Лучший напиток для меня чай. Кофе совсем не употребляю. Я и так излишне эмоциональный человек. Вечером выпиваю стакан молока. Так приучили тренеры еще в армии. Чтобы лучше спалось. Хочется дожить до 100-летнего юбилея. Хоть глазком посмотреть будущее. Может быть, доживу и до самарского олимпийского чемпиона.

А сейчас вот пойду уху готовить. Вчера на Самарке поймал несколько хороших окуньков. Ушица - очень полезная для здоровья штука. Приходи, вместе отведаем...



ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ МЕДВЕДЕВ

Первый мастер спорта Куйбышевской области по лыжным гонкам (1958).

Заслуженный работник народного просвещения РСФСР (1973).

Заслуженный тренер РСФСР (1979).

Судья республиканской категории по лыжным гонкам.

Родился 30 января 1933 года в с. Веш Коркиросского района Коми АССР. До шестого класса жил в с. Моргино. Затем поступил в сыктывкарское ремесленное училище. После его окончания работал мотористом. Лыжными гонками стал заниматься в рядах Вооруженных сил СССР в Свердловске в 1952 году. Неоднократно был призером армейских зональных соревнований и чемпионата ВС СССР.

Норматив мастера спорта выполнил на зональных соревнованиях 1-й зимней Спартакиады народов РСФСР в Юдино, выступая за сборную Куйбышевской области (1958) в гонке на 15 км.

В 1960 году окончил Высшую школу тренеров в Ленинграде.

С 1962 по 1975 год работал директором куйбышевской ДЮСШ-4 в поселке Управленческий.

С 1979 по 1984 год - директор областной Школы высшего спортивного мастерства-1.

С 1984 по 1988 год - государственный тренер Спорткомитета СССР по лыжным гонкам по Куйбышевской области.

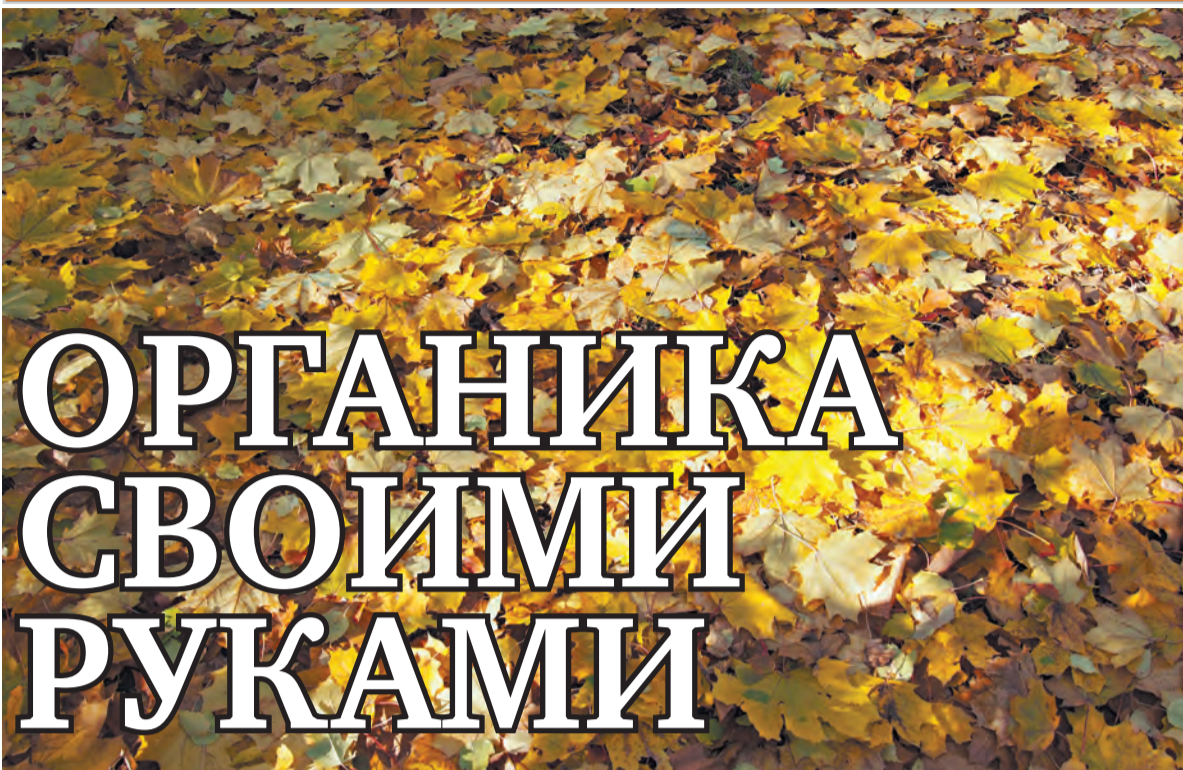
С 1960 по 1988 год возглавлял областную федерацию лыжных гонок, долгие годы работал главным тренером сборной области. Подготовил трех мастеров спорта и двух мастеров спорта международного класса. Был депутатом Красноглинского райсовета нескольких созывов.

Организатор популярных лыжных гонок.

Участник эстафеты Олимпийского огня к сочинским зимним Играм (2013).

Награжден почетными знаками «Отличник народного просвещения» (1974) и «Отличник физической культуры» (1978), медалью «За трудовую доблесть» (1968), памятной медалью к 100-летию В.И. Ленина (1970), медалью «Ветеран труда» (1970).

СЕЗОННЫЕ ЗАБОТЫ



ОРГАНИКА СВОИМИ РУКАМИ

Зима для дачника - время планов. Составляются списки семян и посадочного материала, которые надо приобрести. Закупаются необходимые минеральные удобрения и садово-огородный инвентарь. И, конечно же, изучается специализированная литература. Есть сейчас время подумать и об органике, которая станет для земли лучшим питанием и защитит ее от пересыхания. Она особенно хороша для мульчирования грядок и приствольных кругов. Какую органику надо заготовить и использовать помимо всем известных навоза и куриного помета?

Как приготовить удобрение для огорода и сада

Сгребать ли опавшую листву?

Самое доступное и при этом эффективное решение - опавшая листва. Многие начинающие дачники делают ошибку, когда сгребают ее подчистую и выносят с участка. В лесу ведь листья никто не убирает, и они, постепенно разлагаясь, дают питание почве, а следовательно, и растениям. На дачном участке надо придерживаться подобного сценария. Есть такие подсчеты ученых: надземная часть растений, разлагаясь после увядания в почве, дает гумуса больше, чем потребляет за весь сезон. Именно поэтому на участках, где не выбрасывают опавшую осеннюю листву, плодородие почвы остается стабильно высоким.

Так что собирайте листья и отправляйте их в компостные кучи на перепревание для получения отличного органического удобрения. Но этот прием работает только на тех участках, которые расположены вдалеке от автодорог с интенсивным движением и от предприятий с вредными выбросами. Там листва, при всей ее природной полезности, накапливает вредные вещества и в итоге не пойдет овощным растениям на пользу.

Если вы оставляете листья прямо на грядках или между деревьями, а не отправляете их в компостную кучу, весной эти не очень эстетичные растительные остатки можно присыпать небольшим слоем земли. Участок приобретет более ухоженный вид до того времени, когда земля покроется травой. А листва нач-

нет естественным образом перепревать.

Есть в природе золотое правило: все необходимое для растений содержится в самих растениях. То есть одни отмирают, а другие рождаются и будут развиваться на этом месте. Эффект от опавшей и перепревшей листвы это подтверждает. Плюс к тому: растительные остатки служат пищей для червей, которые прорыхлят вашу землю.

Нужна ли огороду солома?

Если есть возможность привезти на огород солому, обязательно это сделайте, чтобы приготовить хорошее органическое удобрение.

Сбейте из старых досок ящик без дна, и послойно укладывайте в него солому. Немного положили - полейте субстратом из двух-трех лопат перепревшего компоста, разведенного в десяти литрах воды. Затем следующий слой, и тоже поливайте. Таким образом вы заселите в солому микроорганизмы, которые ускоряют процесс разложения. Можно воспользоваться и биологическими препаратами для компостирования.

В течение всего сезона ворошите этот соломенный «пирог» и поливайте водой, но в меру, чтобы шло перепревание, а не гниение.

Через год солома превратится в труху. Это отличный компост, который хорош для мульчирования грядок и приствольных кругов и для закладки в посадочные ямы.

Пригодятся ли опилки?

Постолярничали на своем хозяйственном дворе - опилки не

выбрасывайте. При правильном использовании они тоже могут стать ценным органическим удобрением.

Свежие опилки на грядки не раскладывайте, поскольку они будут забирать из почвы много азота, отнимая его у растений. Эту органическую добавку сначала надо подготовить, а конкретнее - обогатить азотом.

Как и солому, уложите опилки слоями в дощатый короб. Перстилайте перегноем и птичьим пометом. Готовый «пирог» хорошенько пролейте водой.

В течение сезона кучу надо ворошить, чтобы она не слеживалась и обогащалась кислородом. Если лето сухое и жаркое, несколько раз «пирог» полейте. Сверху его можно накрыть пленкой, чтобы ценное питание не вымывалось осадками. Но по бокам обязательно оставляйте свободное пространство для доступа воздуха.

Через год подготовленными опилками можно мульчировать грядки и приствольные круги, а небольшое их количество заделывать в почву.

Кожуру, скорлупу - все в дело

Сейчас, зимой, собирайте в пакеты очистки овощей, кожуру фруктов, скорлупу яиц. Держите эти пакеты на улице, на морозе. Если есть возможность, отвезите их сразу на дачу. Весной часть заделайте в почву при перекопке, часть отправьте в компостную кучу для перепревания. Это тоже отличная, нужная огороду органика.

В ОГОРОДЕ

Выращиваем базилик...

Пришло время приобретать семена для весенних посадок. Не забудьте о пряных травах, прежде всего о базилике.

Базилик многие дачники выращивают в теплицах рядом с томатами. Но он отлично развивается и в открытом грунте. Причем часть кустиков можно выращивать через рассаду, чтобы получить ранний урожай. А часть семян определите сразу на постоянное место в открытый грунт. Оба варианта одинаково хороши, урожай при таком раскладе будете собирать в течение двух месяцев.

Не забывайте, что базилик не любит пониженных температур и не выносит заморозков. Так что следите за прогнозом погоды и на постоянное место высаживайте его в конце мая, не раньше. И семена сейте, ориентируясь на эти условия.

Перед посадкой внесите на грядку перегной, компост. Высаживая рассаду в грунт, выдерживайте расстояние между растениями 15-20 см, чтобы дать кустикам больше места для развития, набора зеленой массы.

Уход за базиликом - это полив, рыхление, подкормки.

Полив проводите по мере подсыхания почвы, но не допускайте излишнего переувлажнения. Удобрения используйте азотные - для стимулирования прироста зеленой массы.

Чтобы добиться максимального ветвления базилика, удаляйте появляющиеся цветоносы. Это даст возможность срезать молодые листья несколько раз за сезон.

Базилик начинает цвести в конце июля или в начале августа. Как раз к тому моменту в его листьях накапливается максимальное количество эфирных масел, отчего растение источает еще более приятный аромат. Самый ценный урожай вы получите именно в это время.



...и петрушку

Петрушку сейте, как только земля немного прогреется, то есть в конце апреля. Семена можно было посадить и под зиму, в октябре-ноябре.

Из семян петрушка всходит довольно долго, имейте это в виду.

Эта культура у многих огородников растет на одном месте по пять и более лет. Сама рассеивается вокруг старых кустиков. Значит, при первой посадке готовьте почву особенно тщательно, с расчетом на то, что несколько лет она перекапываться не будет, чтобы не повредились корневища. Внесите в землю перегной, древесную золу, минеральные подкормки. И органика обязательно нужна, ведь почва будет истощаться из года в год.

В процессе роста, при хорошей влажности почвы, петрушка отлично кустится. Но переувлажнения не допускайте, чтобы не спровоцировать гниения стеблей и нижних листьев. На черноземе обычно хватает полива раз в неделю. При очень жаркой погоде - чаще.

Несколько раз за сезон рыхлите почву на грядке с петрушкой. Это обеспечит доступ воздуха к корневой системе, и растение лучше наберет зеленую массу.

Следите за цветоносами - они развиваются в ущерб зеленой массе. Если вы не планируете собирать свои семена, то удаляйте цветоносы по мере их появления.



Только факты



С 1 января 2024 года в регионе прекращают действовать социальные карты. На смену им приходят карты жителя Самарской области. Одна из самых востребованных их функций - оплата проезда для льготных категорий пассажиров. Так что если вы привыкли пользоваться в транспорте социальной картой, самое время подумать о ее замене. Однако карта жителя Самарской области - не просто «проездной». Она предоставляет своим владельцам ряд преимуществ. Разбираемся, как ее оформить и какие возможности она дает.

ИНСТРУКЦИЯ



ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!

На смену социальным картам приходят карты жителя Самарской области

ЧТО ТАКОЕ КАРТА ЖИТЕЛЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ?

Это банковская карта национальной платежной системы «Мир», на которую записаны приложения, позволяющие получать различные услуги.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Обратиться в один из банков, участвующих в программе:

- ПАО «ВТБ»;
- АО КБ «Солидарность»

или

заполнить онлайн-заявку. Для этого:

1. Зайти на портал card.samregion.ru.
2. Нажать кнопку «Получить» на главной странице сайта разделе «Возможности карты».
3. Авторизоваться с помощью логина и пароля портала «Госуслуги».

4. Откроется онлайн-форма, которую необходимо заполнить и отправить, нажав на кнопку «Подать заявление».

5. Банк уведомит вас о готовности карты.

Важно: если прежде вы не оформляли социальную карту, то перед подачей заявки на карту жителя Самарской области с льготным транспортным приложением, необходимо подтвердить свое право на льготу в учреждении соцзащиты.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ КАРТЫ?

- Паспорт гражданина Российской Федерации.
- Полис обязательного медицинского страхования (ОМС).
- Страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (СНИЛС).

КАК ЗАМЕНИТЬ СОЦИАЛЬНУЮ КАРТУ НА КАРТУ ЖИТЕЛЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ?

1. Подать заявку на выпуск карты жителя Самарской области с льготным транспортным приложением **в офисе одного из банков-партнеров** (ВТБ, «Солидарность») или онлайн на портале card.samregion.ru.

2. Дождаться оповещения от банка.

3. Ваша социальная карта заблокируется с 1-го числа месяца, следующего за месяцем получения карты жителя.

ВСЕ О КАРТЕ

Тип Дебетовая мультикарта.	Стоимость выпуска и обслуживания Бесплатно.	• Номер полиса ОМС.
Срок изготовления и доставки Не более 14 календарных дней с даты приема заявления.	Какие сведения размещаются на карте? • ФИО владельца и его фото. • Дата рождения.	• Уникальный идентификационный номер карты. • Номер транспортного приложения. • Штрих-код.

С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ МОЖНО:

- оплачивать проезд в общественном транспорте;
- проводить операции через банковское приложение;
- получать скидки и бонусы у партнеров программы;
- оформить cash-back от платежной системы «Мир» (для этого необходимо зарегистрироваться на сайте privetmir.ru);
- записаться на прием к врачу - карта является аналогом полиса ОМС;
- использовать государственные электронные сервисы взаимодействия с государственными и муниципальными организациями;
- открывать дверь в подъезд, если в доме установлен «умный домофон»

ТРАНСПОРТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Как активировать?

Активация производится автоматически по получении карты.

Какие виды доступны на данный момент?

- Единая транспортная карта (кошельковая).
- Безлимитная единая транспортная карта.
- Социальная транспортная карта.
- Студенческая (только в офисах банка «Солидарность»).

Как можно пополнить?

- Через приложение «Сбербанк онлайн».
- В метро.
- В почтовых отделениях.
- В терминалах пополнения транспортных карт.
- В точках продаж транспортных карт.
- В мобильном приложении.
- На сайте Объединенной транспортной компании.

ПРОГРАММА СКИДОК

Какие торговые точки предоставляют скидки?

Полный список можно найти на сайте card.samregion.ru - всего около 150 организаций.

Как получить скидку?

Предъявить при покупке карту или показать штрих-код/QR-код с портала либо мобильного приложения.



УЗНАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ
О КАРТЕ ЖИТЕЛЯ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
НА САЙТЕ CARD.SAMREGION.RU
ИЛИ ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД

Мария Щербакова

**САМАРСКАЯ
ГАЗЕТА**

№22
(7333)

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ - Администрация г.о. Самара.
АДРЕС УЧРЕДИТЕЛЯ, ИЗДАТЕЛЯ: 443010, Самарская область, г. Самара, ул. Кузнецова, 137.

Газета зарегистрирована Поволжским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации Государственного комитета Российской Федерации по печати. Регистрационный номер С 0481 от 7 декабря 1998 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА «САМАРСКАЯ ГАЗЕТА»

ДИРЕКЦИЯ
Руководитель учреждения -
Зотова Е.В.

Заместители руководителя:
Фокеева И.В., Камнева И.В., Жилиева А.В.,
Шуццева И.В.

АДРЕС РЕДАКЦИИ 443020, Самарская область, г. Самара, ул. Галактионовская, 39. E-mail: info@spress.ru.
Телефоны: 979-75-80 (приемная); 979-75-82 (отдел рекламы).

РЕДАКЦИЯ
Главный редактор - Ваулина Ю.Ю.

Заместители главного редактора:
Андреанов В.Л., Келасьева С.В., Преснухина Е.В.
Руководитель службы выпуска - Калядина О.Е.
Ответственный секретарь - Блинков С.А.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ПА613, ПА535, ПО438, ПИ967, 52403, 52401, 53401,
ПА621, ПА612, ПО439, ПИ378, С2403, С2401, С3401.

ТИРАЖ 7 050. В розницу цена свободная. За содержание рекламы несет
ответственность рекламодатель. Незаказанные материалы не оплачиваются.
Время подписания в печать: по графику - 19.00, фактическое - 19.00.

Дата выхода в свет 04.02.23 г.

Отпечатано в Самарском филиале ООО «Типография КомПресс-Москва»
(443082, Самарская область, г. Самара, улица Клиническая, 257).

Заказ №174

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТЫ
spress.ru

