



ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

САМЫЙ ВАЖНЫЙ
РАЗГОВОР ДЕКАБРЯ

Вчера в Центре международной торговли в Москве состоялась ежегодная пресс-конференция президента России Владимира Путина.



В этом году она собрала рекордное количество представителей СМИ. Аккредитацию на нее получили 1895 человек, в том числе журналисты Краснодарского края — сотрудники «Кубани-24», «Краснодара», «Кубанских новостей», «Живой Кубани». Общероссийский народный фронт в Краснодарском крае организовал трансляцию пресс-конференции президента в Краснодаре, Сочи, Новороссийске и Армави́ре. Кроме того, после просмотра пресс-конференции прошли дискуссии по ее итогам. Своим мнением о наиболее важных вопросах, заданных президенту, поделились региональные политологи и эксперты.

В этом году в рамках своей пятнадцатой пресс-конференции глава государства общался с журналистами свыше четырех часов. Владимиру Путину задавали вопросы о внесении изменений в Конституцию РФ, о самых трудных моментах его президентства, о минских договоренностях и ситуации с Украиной, о санкциях США. Много тем было поднято по региональной повестке дня.

Несколько заданных вопросов в ходе пресс-конференции имели отношение к Кубани.

Так, журналист из Чечни поинтересовался у Владимира Путина о планах прокладки дороги в Грузию через республику. Свой вопрос корреспондент дополнил, поинтересовавшись у главы государства о планах на прокладку дороги, которая связала бы Чечню с Краснодаром и черноморским побережьем. Президент ответил, что считает это целесообразным, но отметил, что пока не готов говорить детально на эту тему. Он сказал и о том, что на юге страны в настоящее время реализуется много проектов развития инфраструктуры. «Я знаю об этих планах. Мы совсем недавно обсуждали в правительстве различные варианты, связывающие Чеченскую Республику и с Краснодаром, и с черноморским побережьем. Это нужно будет делать в свое время. Но нет пока конкретных рассчитанных планов. Хотя считаю это целесообразным», — сказал он.

Украинский журналист Роман Цимбалюк (агентство «УНИАН») задал нашему президенту вопрос про то, изменилось бы отношение к Украине, если бы украинские танки были на Кубани.

«Вы имеете в виду 72-е машины или 34-е?» — в шутку поинтересовался Путин.

Говоря о самопровозглашенных ДНР и ЛНР, Путин отметил, что Киев самостоятельно отрезал Донбасс, введя блокаду этих территорий.

Он также отметил: «Там нет иностранных войск — есть местная милиция и местные силы самообороны. Самая главная проблема, что нет желания решать этот вопрос в диалоге с людьми, а не с помощью танков. Вряд ли можно решить вопрос силой».

Главный редактор газеты «Президент» Сергей Комков рассказал о том, что якобы ветеранские дома в Сочи превращены в трущобы, ночлежки, а городские власти используют эти объекты в собственных целях, здесь якобы также сносятся благоустроенные дома, собственники которых, по его словам, готовы предоставить квартиры ветеранам. Сергей Комков также поднял вопрос о притеснениях экспериментальной школы Щетинина, основатель которой недавно скончался.

Глава государства сказал, что описываемая ситуация ему неизвестна, поскольку он не вмешивается в градостроительные вопросы. «Я обязательно поговорю на этот счет с Вениамином Ивановичем Кондратьевым, губернатором Краснодарского края. Так же, как и по школе. Потому что тоже впервые слышу об этом. А по поводу того, чтобы прекратить бесчинства именно в Сочи, это вполне возможно сделать и нужно сделать в самое ближайшее время, если там есть какие-то нарушения».

Информацию о ветеранских домах в Сочи прокомментировал в СМИ прямо во время пресс-конференции Уполномоченный по правам человека в Краснодарском крае Сергей Мышак: «Безусловно, с господином Комковым я свяжусь, когда он освободится. Надо переговорить и проверить. Пока такой информацией я не располагаю, жалоб у меня не было. Мы эту ситуацию обязательно проверим».

Подготовила Марина ВЛАДИМИРОВА



Уроки дружбы и доброты

На большой сцене Краснодарского театра драмы имени М. Горького вчера состоялась премьера спектакля по мотивам произведения Петра Ершова «Конек-горбунук». Сказка, знакомая многим взрослым с детства, и сегодняшних ребят учит всё тем же истинам и правилам жизни, что и нас когда-то: доброте и дружбе, верности слову, преданности и смекалке.

Спектакль, ставший хорошим подарком юным зрителям к Новому году, поставил заслуженный артист Кубани Арсений Фогелев. Главного героя играют Филипп Душин и Руслан Копылов, его друга Ивана — Виталий Стеблецов и Михаил Золотарев. В спектакле заняты также заслуженный артист Кубани Алексей Сухоручко, Татьяна Башкова, Марина Дмитриева, Екатерина Волкова, Виталий Борисов, заслуженный деятель искусств Забайкальского края Юрий Волков и многие другие.

Перед каждым спектаклем дети участвуют в увлекательной интермедии с героями сказок Пушкина. А на сцене — приключения Иванушки и его верного Конька-горбунка.

Ребята увидят много чудесных, диковинных персонажей. Помимо самого Конька-горбунка это также Жар-птица, Царь-девица, Чудюдо рыба-кит.

— Театр — это создание альтернативной реальности. И наша сказка — это альтернативная реальность, в которой есть разные отношения и человеческая дружба практически между всеми героями. Главное в этой сказке — дружба. И как любое произведение, она многозадачна и насыщена, — сказал о своем спектакле Арсений Фогелев.

Спектакль «Конек-горбунук» будет идти в Театре драмы практически ежедневно до 12 января.



Стоит сказать и о том, что новогодняя кампания в театрах края набирает обороты. Например, в краснодарском Новом театре кукол малышам и детворе постарше стоит посмотреть спектакль «Кошкин дом», во Дворце искусств КМТО «Премьера» — «Чудеса лукоморья» («Новогоднюю фантазию-26»), в Молодежном театре — замечательные «Семейные елки»...

Обязательно нужно подарить мальчишкам и девчонкам незабываемую встречу с искусством в волшебные предпраздничные и новогодние дни.

Марина АРИНИНА
Фото Юрия КОРЧАГИНА

Реклама



Законодательная власть Кубани

ДАТА



В Краснодаре состоялось торжественное собрание, посвященное 25-летию кубанского парламента. Его провел спикер Законодательного Собрания Краснодарского края Юрий Бурлачко. Участие в мероприятии принял губернатор Кубани Вениамин Кондратьев.

В числе приглашенных были члены Совета Федерации Владимир Бекетов и Алексей Кондратенко, депутаты Государственной Думы РФ Иван Демченко, Владимир Синяговский, Дмитрий Ламейкин, главный федеральный инспектор по Краснодарскому краю аппарата полномочного представителя Президента РФ в ЮФО Алексей Ермаков, первый председатель кубанского парламента Алексей Багмут, а также парламентские делегации из Адыгеи, Крыма, Ростовской области, депутаты ЗСК всех шести созывов, заместители главы администрации края, руководители судебных, правоохранительных и контролирующих органов, представители духовенства, СМИ, главы муниципальных образований и руководители представительных органов местного самоуправления.

Открывая торжественное собрание, председатель ЗСК Юрий Бурлачко напомнил об истории создания Законодательного Собрания края и приоритетных направлениях в его работе.

— Четверть века — немалый срок. За эти годы парламент Кубани прошел путь, насыщенный разными событиями. Но неизменными всегда оставались приоритеты — создание надежной правовой базы для дальнейшего социально-экономического развития региона. За строчками каждого принятого закона и постановления стоят живые дела, проблемы, волновавшие миллионы кубанцев, и совместный труд депутатов, работников органов исполнительной власти, приложивших немалые усилия для их разрешения, — сказал Юрий Бурлачко.

Участников мероприятия поприветствовал губернатор Кубани Вениамин Кондратьев,



Юбилей кубанского парламента: 25 плодотворных лет

выразив признательность депутатам за принятие эффективных решений и поддержку.

— Быть депутатом — это не работа, это служение и огромная ответственность. Доверие избирателей надо оправдывать каждый день. Желаю вам оставаться в строю, вы всегда нужны Кубани. Мы действительно одна команда, — сказал глава региона.

Особую благодарность руководители региона высказали депутатам предыдущих созывов и лично председателю Законодательного Собрания Краснодарского края I–V созывов Владимиру Бекетову. Во многом благодаря ему ЗСК за 25 лет работы заслужило репутацию одного из самых эффективных законодательных собраний страны. Разработанные и принятые в парламенте под его руководством законы послужили основой для роста аграрной отрас-

ли края, притока инвестиций, развития местного самоуправления и многих других сфер. Депутаты шестого созыва приняли эстафету от своих предшественников и стараются сохранять преемственность лучших традиций кубанского парламентаризма.

Спикер ЗСК Юрий Бурлачко отметил, что за два года работы шестого созыва принят большой пакет нормативно-правовых актов: 530 законов, 1540 постановлений. В числе важнейших — закон о создании Фонда развития промышленности края, органическом земледелии, ограничении застройки в прибрежной полосе, о животноводстве, о курортном сборе, о дополнительных мерах по защите участников долевого строительства и многие другие.

На церемонии награждения медалями, грамотами, благодарственными письмами были

отмечены те, кто внес вклад в развитие кубанского парламентаризма, оказывает содействие работе депутатского корпуса. В их числе депутаты ЗСК разных созывов, члены Федерального Собрания РФ, сотрудники аппарата.

Слова поздравления сказал представитель в Совете Федерации от ЗСК, председатель Законодательного Собрания Краснодарского края I–V созывов Владимир Бекетов. Он подчеркнул значимость консолидации парламентариев для эффективной законотворческой работы.

— Для меня важным стал момент, когда в 1997 году мы стали проводить отчеты перед населением. Прозвучало немало упреков. Тогда мы поняли, что у всех депутатов, независимо от партийной принадлежности, одна партия — избиратели Кубани. И их проблемы надо решать сообща. Поэтому действительно

мудрые решения, направленные на защиту интересов жителей края, стало нормой поддерживать без лишних разногласий, — отметил Владимир Бекетов.

Поздравляли кубанских парламентариев также депутат Государственной Думы РФ Иван Демченко, главный федеральный инспектор по Краснодарскому краю аппарата полномочного представителя Президента РФ в ЮФО Алексей Ермаков.

Депутатам пожелали дальнейшей плодотворной работы на благо жителей края, принципиальности и успехов в отстаивании их интересов.

Подготовила
Марина ВЛАДИМИРОВА

В ГОРОДСКОЙ ДУМЕ КРАСНОДАРА

На контроле депутатов

На традиционном планерном совещании депутаты рассмотрели вопросы, касающиеся незаконной врезки фекальной канализации в ливневую, содержания муниципального имущества и работы «Горжилхоза», а также перспективы развития МУП «Парки, инвестиции, туризм».

О том, как выполняются работы по выявлению и недопущению незаконных врезок в ливневую канализацию города, рассказал заместитель директора Департамента транспорта и дорожного хозяйства администрации города Евгений Беляков. По его словам, специально созданные рабочие группы с октября 2018 года проводят рейды по выявлению незаконных врезок фекальной канализации. На данный момент обследовано 2400 врезок. Выявлено 284 незаконных сброса в ливневку хозяйственно-бытовых и производственных стоков.

— При обнаружении незаконной врезки в ливневую канализацию нарушителю, будь это частное лицо или предприятие, выдают уведомление о необходимости убрать незаконное подключение в срок до тридцати дней. При невыполнении требования нарушителями незаконную врезку ликвидируют, — отметил Евгений Беляков.

В настоящее время уже забетонировано 226 незаконных врезок. Мы призываем горожан самим переподключиться из сетей ливневой канализации в фекальную. Однако на сегодняшний день принято всего десять заявок ресурсоснабжающих организаций на выдачу



условий подключения, выдано десять условий подключения на водоотведение. Пока к центральной системе хозяйственной канализации не подключено ни одного дома.

— Разве за тридцать дней возможно полностью решить вопрос с канализацией: получить технические условия, выполнить работы? Людям необходимо дать возможность устранить нарушения, — отметила председатель городской Думы Краснодара Вера Галушко.

Евгений Беляков заверил, что, даже если гражданин подал за этот период заявку на подключение к центральной системе, его незаконную врезку пока бетонировать не будут.

Второй вопрос — о мерах по активации работы МКУ «Горжилхоз» по заключению договоров с управляющими компаниями по содержанию муниципального жилищного фонда на территории Краснодара был внесен в порядке контро-

ля за исполнением поручения депутатов городской Думы по итогам планерного совещания от 8 октября текущего года.

Заместитель директора МКУ «Горжилхоз» Евгений Пелипенко рассказал, что по состоянию на шестое декабря текущего года заключено 22 муниципальных контракта на оплату, содержание, текущий ремонт и предоставление коммунальных ресурсов. В стадии заключения с управляющими организациями находится три контракта в отношении трех муниципальных жилых помещений. Заключить эти контракты их планируется до конца финансового года.

Также МКУ «Горжилхоз» направило запросы управляющим компаниям о предоставлении пакета документов, необходимых для заключения контрактов в отношении еще восьми незастроенных помещений.

— Почему не вовремя заключаются договоры с управляющими компаниями на обслуживание? Почему управляющие компании должны взыскивать деньги с муниципалитета через суды? — спросила Вера Галушко.

Людмила Головченко добавила, что только в 2019 году Городской управляющей компанией в судебном порядке взыскано около десяти миллионов рублей, из которых 2,5 миллиона — штрафы, пени и судебные издержки.

— После планерного совещания, прошедшего в октябре, было подготовлено три договора на общую сумму порядка девяти миллионов рублей, но все они до сих пор на рассмотрении у «Горжилхоза» и, соответственно, до сих пор не подписаны, — отметила Людмила Головченко.

Заместитель директора МКУ «Горжилхоз» Вячеслав Екимов, также присутствующий на планерном совещании, подчеркнул, что для ускорения работы по заключению контрактов требуется минимизировать официальную переписку и решать все возникающие вопросы в режиме рабочих встреч.

Третий вопрос, рассмотренный на совещании, касался реорганизации Муниципального унитарного предприятия «Парки, инвестиции, туризм» в муниципальное автономное учреждение.

— На данный момент МУП «Парки, инвестиции, туризм» существует полностью за счет внебюджетных средств, — рассказал генеральный директор МУП Кирилл Клодт. — Нынешний уровень дохода едва ли покрывает расходы, связанные с выплатой заработной платы, налогов и оплатой коммунальных услуг. — Путем реорганизации предприятия в муниципальное автономное учреждение с долей бюджетного финансирования появится возможность высвобождения средств на обновление и модернизацию парка аттракционов, капитальный ремонт и реконструкцию паркового хозяйства.

Людмила МЕЦЛЕР

На защите прав людей с ограниченными возможностями здоровья

Управляющий Краснодарским региональным отделением Фонда социального страхования РФ Александр Рунов провел встречу с представителями общественных организаций инвалидов, на которой обсудили вопросы, связанные с обеспечением инвалидов техническими средствами реабилитации и протезно-ортопедическими изделиями.

Среди приглашенных Людмила Надежинская (интеграционный центр детей с ДЦП «Ангелы Кубани», Общероссийская общественная организация «Всероссийская организация родителей детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов»), Алексей Егоров и Наталья Гайворонская (ООО «Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата „Опора“»).

В мероприятии также приняли участие исполняющая обязанности заместителя управляющего краснодарского регионального отделения Ирина Алещенко и начальник отдела социальных программ Сергей Вронский.

Одна из важных тем, которую обсудили на встрече, касалась нового порядка осуществления органом медико-технической экспертизы установления необходимости ремонта или замены технических средств реабилитации, протезов, протезно-

ортопедических изделий, возможности и срока дальнейшего пользования ими. Новым порядком определено, что такая медико-техническая экспертиза осуществляется на основании заявления инвалида, поданного в уполномоченный орган по месту жительства в письменной форме.

Одновременно с заявлением инвалид должен будет представить и техническое средство, в том числе и приобретенное за собственный счет. Комиссия в течение пятнадцати дней со дня получения заявления произведет экспертную оценку состояния работоспособности технического средства и вынесет решение о необходимости ремонта или замены, в том числе досрочной замены технического средства, либо о возможности и сроке дальнейшего пользования им. Заключение медико-технической экспертизы также понадобится при приобретении инвалидной коляски, протеза или ортеза за свой счет с последующим получением компенсации.



При невозможности предоставления ТСР вследствие затруднения в его транспортировке или состояния здоровья инвалида МТЭ будет проводиться с выездом на дом в том же порядке.

— Комиссия должна будет убедить человека действительно требуется новое ТСР или протезно-ортопедическое изделие из-за изношенности и активной эксплуатации, или же, наоборот, средство не используется

в силу определенных причин. Цель здесь одна: чтобы предоставляемые фондом средства реабилитации приносили пользу людям и были максимально удобны для них. И неважно, трость это или дорогостоящая кресло-коляска с электроприводом.

Участники круглого стола обсудили также правовые основания обеспечения инвалидов по месту их пребывания. Александр Рунов рассказал, что с нового года инвалиды могут рассчитывать на получение мер социальной поддержки, которые законодательно им положены, только по месту постоянной регистрации.

— В Краснодарском крае проживает достаточно много людей, которые имеют постоянную регистрацию в других регионах. Теперь мы будем оформлять все необходимые документы и отправлять их в региональное отделение Фонда социального страхования по месту прописки.

Людмила МЕЦЛЕР

«Народная марка-2019»

Почта России стала лауреатом общенационального голосования в категории «Услуги и сервис» в номинации «Сервис почтовых отправлений» с проектом «Лучший инновационный сервис — безбумажное почтовое отправление. Формирование нового пользовательского опыта в диджитал-пространстве на примере электронных заказных писем». Традиционно торжественная церемония награждения победителей прошла в Государственном Кремлевском дворце.



Одной из ключевых задач, стоящих перед Почтой России, является повышение качества предоставляемых услуг наряду с их расширением. Во многом это стало возможным после запуска комплексной программы по развитию инновационных технологий, которая позволила разработать и запустить на рынок сервис, благодаря которому пользователь получает письма в электронном виде.

Подключение к сервису абсолютно бесплатно и не является обязательным — потребители вправе выбирать, каким способом получать адресованные им документы. Электронная платформа была запущена четыре года назад, и такой формат стал удобным как для отправителя, так и для адресата.

С начала 2019 года количество подключившихся к сервису получателей выросло на 60 процентов: с 1,9 млн до 3 млн пользователей. До недавнего времени отправителями электронных заказных писем могли быть только госорганы и крупные юридические лица. В июле 2019 года такая возможность появилась и у простых граждан. Направить письмо в адрес как госорганов, так и юридического или физического лица можно из «Личного кабинета» сайта zakaznoe.pochta.ru.

Развитие электронных заказных писем происходит в рамках глобальной цифровой трансформации компании. Автоматизация основных бизнес-процессов — от офисной работы до курьерских служб — уже достигла в компании внушительного уровня. В планах дальнейшие разработки в области искусственного интеллекта, которые включены в обновленную стратегию развития Почты России.

Национальная премия «Марка №1 в России» проводится ежегодно с 1998 года и является одной из самых престижных на отечественном рынке систем оценки известности брендов и уровня доверия к ним покупателей. Основной особенностью премии является тот факт, что лауреатов выбирают именно потребители услуг.

Пресс-служба УФПС Краснодарского края

Реклама

Миллион за зимний сезон

Свыше одного миллиона туристов планирует принять Сочи в новом зимнем сезоне. Об этом сообщили в пресс-службе администрации города.

— В зимнем сезоне-2019—2020 годов планируемый туристический поток останется на уровне прошлого года и составит свыше миллиона человек, — отметили в пресс-службе.

В новогодние праздники на площадках всех районов города пройдет масса мероприятий. В тематическом парке развлечений «Сочи Парк» с 28 декабря заработают все аттракционы и откроется усадьба Деда Мороза. В программе праздничных шоу: парад сказочных героев, оркестр Дедов Морозов, барабанное шоу, праздничный парад персонажей по улицам парка, веселая дискотека, праздник в резиденции Бабы-яги, представления в дельфинарии, шоу мыльных пузырей, шоу медвежат Потапа и Милы.

Череда зимних фестивалей в новом зимнем сезоне ждет гостей и на крупнейшем горном курорте страны «Роза Хутор»: молодежный праздник RosaFest, NewStarCamp и красочный высокогорный фестиваль «Бугель-вугель». С 4 по 7 января на курорте пройдет рождественский концерт, 7 января сцена LiveFest будет отдана самым актуальным представителям городских музыкальных стилей. В новом зимнем сезоне на курорте «Роза Хутор» появится новое развлечение — квест. В уникальное игровое пространство превратится вся территория и свыше ста километров трасс комплекса. Выполняя зада-

ния, можно собирать игровые монеты, бонусы от партнеров и баллы по программе лояльности «Моя Роза», а также набирать очки в рейтинге. Полученные монеты затем обмениваются на призы. В новогоднюю ночь «Роза Хутор» подарит гостям праздничное шоу световых технологий. Гигантским экраном для видеопроекции станет центральное здание ратуши на площади курорта. Хедлайнером мероприятия выступит группа «Моральный кодекс». Завершится праздник красочным фейерверком.

— В центре Сочи, на площади Флага, 31 декабря пройдет бесплатный праздничный концерт «20Сочи20». Там же будет организована новогодняя ярмарка. В новогоднюю ночь в «Сочи Парке» ожидаются выступления кавер-групп, ночные полеты на аттракционах и иллюзионное шоу, — отметили в администрации Сочи.

По словам губернатора Краснодарского края Вениамина Кондратьева, загрузка гостиничного фонда Сочи в новогодние праздники планируется на уровне ста процентов.

— Мы прогнозируем пик посещаемости на новогодние праздники. Поэтому будет увеличено количество рейсов «Ласточек» на курорты Сочи. Всего в праздничные дни мы ждем свыше 365 тысяч человек, — отметил глава Кубани.

Ирина СИЗОВА



Законно и обоснованно

Управление Федеральной антимонопольной службы по Краснодарскому краю осуществляет контроль соблюдения антимонопольного законодательства на территории Краснодарского края. Одной из сфер контроля являются действия (бездействие) хозяйствующих субъектов, занимающих доминирующее положение (в том числе субъектов естественных монополий) в морских портах в случаях их злоупотребления своим положением. В ходе брифинга заместителем руководителя управления доведена информация об основных нарушениях, установленных Краснодарским УФАС России в указанной сфере деятельности в 2019 году.

В Краснодарское УФАС России из Управления Федеральной антимонопольной службы по Республике Крым и городу Севастополю поступило заявление ООО «БФИ» на действия ООО «АНРОСКРЫМ», выразившиеся в уклонении от заключения договора по предоставлению путей и аппарели для наката/выката вагонов на паром «ТФМ-1» в морском порту Кавказ.

ООО «БФИ» с целью осуществления перевозок на линии Кавказ — Керченский морской рыбный порт, а также самостоятельного оперирования паромом «ТФМ-1» направило в адрес ООО «АНРОСКРЫМ» предложение о заключении договора по предоставлению железнодорожного подъемно-переходного моста (аппарели) и путей надвига в порту Кавказ.

Согласно заявлению ООО «БФИ» при постановке парома «ТФМ-1» под погрузку/выгрузку вагонов ООО «АНРОСКРЫМ» отказало в предоставлении путей и аппарели для наката/выката вагонов на паромы.

Для осуществления перевозок ООО «БФИ» получило разрешение на включение порта Керчь в линию Ю-6/2.

Переписка, имеющаяся в управлении, свидетельствует об уклонении ООО «АНРОСКРЫМ» от заключения договора с ООО «БФИ» по предоставлению железнодорожного подъемно-переходного моста (аппарели) и путей надвига в порту Кавказ, что ущемляет интересы ООО «БФИ» при осуществлении хозяйственной деятельности в морском порту Кавказ.

ООО «АНРОСКРЫМ» владеет на праве собственности железнодорожным переходным мостом (аппарелью) с постом управления и береговой опорой и является единственным хозяйствующим субъектом, осуществляющим услуги по предоставлению железнодорожного подъемно-переходного моста (аппарели) в морском порту Кавказ.

Краснодарским УФАС России в действиях (бездействии) ООО «АНРОСКРЫМ» установлены признаки нарушения п. 5 ч. 1 ст. 10 Закона о защите конкуренции, выразившегося в уклонении от заключения договора по предоставлению путей и аппарели для наката/выката вагонов на паром «ТФМ-1» в морском порту Кавказ, что приводит к ущемлению интересов ООО «БФИ».

Согласно нормам ст. 39.1 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции» ООО «АНРОСКРЫМ» выдано предупреждение о прекращении в установленный срок действий (бездействия), которые содержат признаки нарушения антимонопольного законодательства.

В установленный срок ООО «АНРОСКРЫМ» предупреждение не исполнено.

На основании ч. 8 ст. 39.1 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции» приказом Краснодарского УФАС России возбуждено дело по признакам нарушения ООО «АНРОСКРЫМ» пункта 5 части 1 статьи 10 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции».

Паром «ТФМ-1» отвечает техническим возможностям стыковки с аппарелью и регулярно загружается через аппарель при обслуживании линии Кавказ — Поти, технически готов к приему вагонов в морском порту Кавказ.

На дату рассмотрения дела 18.04.2019 договор не был заключен, что свидетельствует об уклонении ООО «АНРОСКРЫМ» от заключения договора с ООО «БФИ» по предоставлению путей и аппарели для наката/выката вагонов на паром «ТФМ-1» в морском порту Кавказ на 2019 год.

По итогам рассмотрения указанного дела Комиссией Краснодарского УФАС России в дей-

ствиях ООО «АНРОСКРЫМ» установлен факт нарушения пункта 5 части 1 статьи 10 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции».

ООО «АНРОСКРЫМ» выдано предписание о прекращении нарушения антимонопольного законодательства — о прекращении нарушения пункта 5 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции путем заключения с ООО «БФИ» договора по предоставлению путей и аппарели для наката/выката вагонов на паром «ТФМ-1» в морском порту Кавказ на 2019 год.

Решение и предписание Краснодарского УФАС России обжалованы ООО «АНРОСКРЫМ» в судебном порядке, в связи с чем действие предписания приостановлено. Решение и предписание Краснодарского УФАС России признаны Арбитражным судом Краснодарского края законными и обоснованными.

05.12.2019 Постановлением Пятнадцатого арбитражного апелляционного суда решение Арбитражного суда Краснодарского края от 19.09.2019 №А32-27855/2019 оставлено без изменения, а апелляционная жалоба ООО «АНРОСКРЫМ» — без удовлетворения.

В Краснодарское УФАС России поступили материалы проверки, проведенной Новороссийской транспортной прокуратурой в отношении ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА», направленной на исполнение законодательства в части обеспечения услуг по несению аварийно-спасательной готовности при бункеровочных операциях в морском порту Новороссийск.

В ходе рассмотрения материалов проверки, а также по информации, полученной по запросу Краснодарского УФАС России, установлено следующее.

ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» является аттестованным аварийно-спасательным формированием, которое на основании заключенных с администрациями морских портов договоров обеспечивает несение аварийно-спасательной готовности по локализации и ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов в акваториях морских портов, в том числе акватории морского порта Новороссийск.

Согласно Постановлению РФ №1007 ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» входит в перечень сил и средств постоянной готовности федерального уровня Единой системы предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации.

Ранее между ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» (филиал) и ООО «КавказМорСервис» был заключен договор по несению аварийно-спасательной готовности по локализации и ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов в морском порту Новороссийск.

По истечении срока действия договора с целью осуществления бункеровочной деятельности в морском порту Новороссийск в 2018 году ООО «КавказМорСервис» направило письмо о заключении договора по несению аварийно-спасательной готовности к ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов.

Однако ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» (филиал) указало на невозможность оказывать ООО «КавказМорСервис» в 2018 году услуги по несению аварийно-спасательной готовности в морском порту Новороссийск по техническим причинам.

При этом между ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» и другими организациями заключены договоры, предметом которых является несение аварийно-спасательной готовности к ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов в морском порту Новороссийск на 2018 год.

По результатам рассмотрения представленных материалов в действиях ФГБУ «МОРСПАС-



СЛУЖБА» установлены признаки нарушения п. 5 ч. 1 ст. 10 Закона о защите конкуренции, которые выразились в отказе от заключения договора по несению аварийно-спасательной готовности к ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов на 2018 год в морском порту Новороссийск, в связи с чем Краснодарское УФАС выдало ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» предупреждение о необходимости прекращения нарушений.

В установленный срок ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» предупреждение не исполнено.

На основании ч. 8 ст. 39.1 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции» приказом Краснодарского УФАС России возбуждено дело №404/2018 по признакам нарушения ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» пункта 5 части 1 статьи 10 Федерального закона от 26.07.2006 №135-ФЗ «О защите конкуренции».

Не согласившись с предупреждением, ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» обратилось в Арбитражный суд Краснодарского края, однако 20.06.2019 суд признал предупреждение Краснодарского УФАС России законным и обоснованным.

В связи с рассматриваемым Арбитражным судом Краснодарского края делом №А32-42932/2018 о признании недействительным предупреждения о прекращении действий (бездействия), которые содержат признаки нарушения антимонопольного законодательства, рассмотрение дела №404/2018 приостановлено до вступления в законную силу окончательно судебного акта.

Пятнадцатый арбитражный апелляционный суд подтвердил законность предупреждения Краснодарского УФАС России и в удовлетворении заявленных требований ФГБУ «МОРСПАССЛУЖБА» отказал.

В связи с вступлением в законную силу судебного акта по делу №А32-42932/2018 рассмотрение дела №404/2018 возобновлено в октябре 2019 года и находится в процессе рассмотрения.

Основанием для возбуждения дела №489/2018 послужило заявление АО «Роснефтефлот» о нарушении ПАО «НМТП» части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции.

Из заявления следует, что ПАО «НМТП» принято Руководство по обработке судов на терминалах ПАО «НМТП» от 01.06.2018, содержащее положения, направленные на недопущение, ограничение, устранение конкуренции, что создает препятствия АО «Роснефтефлот» доступу на рынок буксирных услуг в морском порту Новороссийск, а также ущемляет интересы морских агентов, в частности ООО «Морское агентство «Шельф-Флот» (далее — ООО «МА «Шельф-Флот») при осуществлении деятельности в морском порту Новороссийск.

Приказом Краснодарского УФАС России возбуждено дело №489/2018.

Действия ПАО «НМТП» по принятию и установлению в руководстве обязательных к исполнению требований, не предусмотренных действующим законодательством, являются злоупотреблением ПАО «НМТП» своим доми-

нирующим положением и направлены на вытеснение буксирных компаний, в частности АО «Роснефтефлот», с рынка буксирных услуг в морском порту Новороссийск, что является недопустимым в силу пункта 9 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции.

Положение пункта 1.6 руководства устанавливает, что деятельность транспортно-экспедиционных, агентских, сюрвейерских, шипчандлерских компаний и иных организаций, связанных с обслуживанием судов на терминалах НМТП, осуществляется на основании договоров, в которые включаются условия о соблюдении настоящего руководства, и иных нормативных документов НМТП, соответственно данное руководство распространяется на всех агентов, которые осуществляют деятельность в акватории морского порта Новороссийск, и применяется в отношении неопределенного круга лиц.

ПАО «НМТП» разработан и утвержден проект унифицированного договора на оказание услуг по обслуживанию морских судов (услуг по обслуживанию судов, экологических услуг, услуг по выполнению швартовных операций).

ПАО «НМТП», настаивая на определенных условиях договора по оказанию портом услуг по обслуживанию судов, экологических услуг, услуг по выполнению швартовных операций, злоупотребляет своим доминирующим положением, результатом чего является ущемление интересов ООО «МА «Шельф-Флот», что является недопустимым в силу пункта 3 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции.

В ходе рассмотрения дела №489/2018 комиссией в действиях ПАО «НМТП» установлены признаки нарушения п. 3 ч. 1 ст. 10 Закона о защите конкуренции, результатом которого является ущемление интересов ООО «МА «Шельф-Флот», в связи с чем ПАО «НМТП» выдано предупреждение о необходимости прекращения действий (бездействия), нарушающих п. 3 ч. 1 ст. 10 Закона о защите конкуренции.

В установленный срок предупреждение не исполнено.

Имеющаяся в деле №489/2018 переписка между ПАО «НМТП» и ООО «МА «Шельф-Флот» свидетельствует о настаивании ПАО «НМТП» на заключении договора на оказание услуг по обслуживанию судов, экологических услуг, услуг по выполнению швартовных операций (далее — договор №602-12315Д) в редакции ПАО «НМТП» при навязывании услуги буксиров в составе комплексной услуги по выполнению швартовных операций, а также навязывании обязательств по соблюдению руководства.

Действия ПАО «НМТП» по принятию (утверждению) руководства и установлению в нем условий (положений), направленных на недопущение, ограничение и устранение конкуренции на рынке буксирных услуг в морском порту Новороссийск, нарушают пункт 9 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции, а действия ПАО «НМТП» по установлению в договоре №602-12315Д, направленном в адрес ООО «МА «Шельф-Флот», условий по обязательному соблюдению руководства, а также условий, обуславливающих предоставление услуг береговой швартовной бригады обязательным предоставлением буксирных услуг, нарушают пункт 3 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции.

Комиссия Краснодарского УФАС признала в действиях ПАО «НМТП» факт нарушения пункта 9 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции, выразившегося в принятии (утверждении) руководства и установлении в нем условий (положений), направленных на недопущение, ограничение и устранение конкуренции, что привело к созданию препятствий АО «Роснефтефлот» доступу на рынок буксирных услуг в морском порту Новороссийск, факт нарушения пункта 3 части 1 статьи 10 Закона о защите конкуренции, выразившегося в навязывании условий договора на оказание услуг по обслуживанию судов, экологических услуг, услуг по выполнению швартовных операций №602-12315Д, направленного в адрес ООО «МА «Шельф-Флот», по обязательному соблюдению руководства, а также условий, обуславливающих предоставление услуг береговой швартовной бригады, обязательным предоставлением буксирных услуг, результатом которых является ущемление интересов ООО «МА «Шельф-Флот», и выдала предписание об устранении нарушений.

Решение и предписание обжалованы ПАО «НМТП» в судебном порядке, в связи с чем исполнение предписания приостановлено.

ИТОГИ

Чтобы цены не кусались

Ежегодно Краснодарским УФАС России проводятся анализы состояния конкурентной среды и мониторинги цен на товарных рынках.

Останавливаясь на наиболее актуальных мониторингах цен на товарных рынках, хотелось бы выделить ежемесячный мониторинг цен на пользовательское оборудование для приема цифрового телевидения в текущем периоде 2019 года.

В 2019 году Российская Федерация осуществила поэтапный переход с аналогового телевизионного вещания на цифровое на всей территории страны. Переход на цифровое эфирное вещание осуществляется с целью появления у любого жителя страны в любой его точке возможности бесплатно смотреть двадцать телевизионных каналов первого и второго мультиплексов в высоком качестве.

Поскольку к этим изменениям гражданам необходимо технически подготовиться — приобрести специальные приемники (телевизоры) или специальные цифровые приставки к тюнером DVD-T2, начиная с июня 2018 и по настоящее время на всей территории Российской Федерации проводится мониторинг цен на пользовательское оборудование наиболее популярных и распространенных моделей с целью недопущения их необоснованного роста.

Напомним, что переход на цифровое вещание на территории Краснодарского края в соответствии с планом-графиком третьего этапа перехода осуществлен 03.06.2019.

Мониторинг цен на пользовательское оборудование проводился одновременно всеми территориальными органами ФАС России и ФАС России. Краснодарское УФАС России проводит мониторинг в отношении региональной сети магазинов ООО «ВЛАДОС». В мониторинге задействованы основные федеральные сетевые магазины: ООО «ДНС Ритейл», НАО «Юлмарт», «М.Видео», ООО «Ашан», ООО «Эльдорадо», ФГУП «Почта России».

В рамках мониторинга анализировались закупочные цены, объемы закупки, цены реализации и объем реализации и ее стоимости.

Также управлением за две недели до и одну неделю после отключения аналогового вещания проведена выездная проверка по установлению наличия/отсутствия оборудования в торговых залах магазинов с фотофиксацией розничных цен на пользовательское оборудование.

В период подготовки к отключению аналогового вещания сотрудники Краснодарского УФАС России принимали участие в совещаниях с представителями территориальных органов Роскомнадзора, филиалов ФГУП «РТРС», ФГУП «Почта России», ФГУП «ВТГРК», в рамках которых рассматривались актуальные вопросы подготовки к отключению аналогового вещания в регионах третьего этапа, а также ситуация по отключению аналогового вещания и переходу на цифровое вещание на территории Краснодарского края.

За период проведения мониторинга и по состоянию на 06.12.2019 заявления физических, юридических лиц на действия торговых сетей (магазинов), компаний — операторов связи, телевидения по вопросам подключения, отсутствия пользовательского оборудования, а также их стоимости в Краснодарское УФАС России не поступали.

Ежеквартальный мониторинг цен на авиакеросин в аэропортах Краснодарского края и обеспечению воздушных судов авиатопливом за 2019 год.

В целях обеспечения контроля за соблюдением антимонопольного законодательства в сфере авиатопливообеспечения воздушных перевозок и недопущения необоснованного роста цен Краснодарское УФАС России проводит мониторинг цен на авиационное топливо (авиакеросин), а также следит за текущей ситуацией по авиатопливообеспечению в аэропортах края.

Динамика цен реализации ООО «БАТО» авиационного топлива с 01.01.2019 по 30.09.2019 составила, руб./тн, в том числе НДС 20%:

Наименование аэропорта	01.01.2019	11.09.2019	%
Аэропорт Анапа, руб./тн, НДС 20%	—	—	— 13,28
Аэропорт Геленджик, руб./тн, НДС 20%	—	—	— 13,72
Аэропорт Краснодар, руб./тн, НДС 20%	—	—	— 14,00
Аэропорт Сочи, руб./тн, НДС 20%	—	—	— 12,58

За истекший период 2019 г. заявления на действия операторов ТЭК по вопросам стоимости авиатоплива, услуг по авиатопливообеспечению, а также по вопросам доступа к услугам субъектов естественных монополий в аэропортах не поступали, дела не возбуждались.

Хотелось бы отметить, что в ходе проверки деятельности ООО «ЛУКОЙЛ-АЭРО-Волгоград» в аэропорту Краснодар установлено, что хозяйствующий субъект оказывает услуги по обеспечению заправки воздушных судов авиационным топливом без утвержденных регулирующим органом тарифов, цены определены ООО «ЛУКОЙЛ-АЭРО-Волгоград» самостоятельно.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.04.2008 №293 «О государственном регулировании и контроле цен (тарифов, сборов) на услуги субъектов естественных монополий в транспортных терминалах, портах, аэропортах и услуги по использованию инфраструктуры внутренних водных путей», принятым в соответствии со ст. 6 Закона о естественных монополиях, определено, что цены (тарифы, сборы) на обеспечение заправки воздушных судов авиационным топливом подлежат государственному регулированию.

По поручению ФАС России управлением проведен анализ состояния конкурентной среды и материалы направлены в ФАС России для принятия решения по вопросу ценового регулирования в отношении оказываемых ООО «Лукойл-АЭРО-Волгоград» услуг по обеспечению заправки воздушных судов авиационным топливом в аэропорту г. Краснодара.

Поставка газа — по правилам

Краснодарское УФАС России в рамках контроля за соблюдением субъектами естественной монополии порядка подключения (технологического присоединения) к газораспределительным сетям привлекает к административной ответственности газораспределительные организации по ст. 9.21 КоАП РФ.

Порядок подключения (технологического присоединения) к сетям газораспределения проектируемых, строящихся, реконструируемых или построенных, но не подключенных к сетям газораспределения объектов капитального строительства установлен Правилами подключения (технологического присоединения) объектов капитального строительства к сетям газораспределения, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2013 №1314 (далее — Правила №1314).

За период 2018 г., текущий период 2019 года по сравнению с 2016, 2017 гг. наблюдается рост совершаемых и выявленных нарушений порядка подключения (технологического присоединения) к газораспределительным сетям.

За истекший третий квартал и по настоящее время Краснодарским УФАС России вынесено 44 постановления на сумму 26 млн 400 тысяч рублей.

При этом Краснодарским УФАС России стали применяться санкции в максимальном размере 1 млн руб.

В соответствии с п. 59 Правил №1314 подключение объектов капитального строительства к сети газораспределения осуществляется на основании договора о подключении.

Согласно п. 61, 64 Правил №1314 для заключения договора на подключение заявителем в адрес газораспределительной организации подается соответствующая заявка о подключении (технологическом присоединении).

Договор о подключении является публичным и заключается в порядке, установленном Гражданским кодексом Российской Федерации, с соблюдением особенностей, определенных настоящими правилами. Договор о подключении заключается в письменной форме в двух экземплярах (по одному для каждой из сторон).

Требования к заявке, направляемой заявителем, в том числе перечень прилагаемых документов, определены п. 65, 69 Правил №1314.

Исполнитель в течение трех рабочих дней со дня поступления заявки о подключении (технологическом присоединении) рассматривает указанную заявку, а также приложенные к ней документы и сведения, указанные в пунктах 65—69 и 71 настоящих правил. В случае несоблюдения заявителем требований, предъявляемых к содержанию заявки о подключении (технологическом присоединении) и составу прилагаемых документов и сведений, указанных в пунктах 65—71 настоящих правил, исполнитель в течение трех рабочих дней со дня получения указанной заявки направляет заявителю уведомление о необходимости в течение двадцати рабочих дней со дня его получения представить недостающие документы и (или) сведения и приостанавливает рассмотрение указанной заявки до получения недостающих документов и сведений (п. 73(1)).

В соответствии с пп. «в» п 74 Правил №1314 при представлении заявителем сведений и документов, указанных в пунктах 65—69 и 71 настоящих правил, в полном объеме исполнитель направляет заявителю подписанный со своей стороны проект договора о подключении в двух экземплярах любым доступным способом (почтовым отправлением, электронное сообщение с использованием информационно-телекоммуникационной сети Интернет, вручение на руки) в течение 15 рабочих дней со дня получения заявки о подключении (технологическом присоединении), направленной в том числе посредством

официального сайта исполнителя, за исключением случаев, указанных в подпунктах «а» и «б» настоящего пункта.

К договору о подключении прилагаются Технические условия (п. 75 Правил №1314).

Заявитель подписывает оба экземпляра проекта договора о подключении в течение 10 рабочих дней со дня получения подписанного исполнителем проекта договора о подключении и направляет в указанный срок один экземпляр исполнителю с приложением к нему документов, подтверждающих полномочия лица, подписавшего договор о подключении.

Договор о подключении заключается в письменной форме в двух экземплярах — по одному для каждой из сторон.

Согласно п. 73(1) Правил №1314 исполнитель в течение трех рабочих дней со дня поступления заявки о подключении (технологическом присоединении) рассматривает указанную заявку, а также приложенные к ней документы и сведения, указанные в пунктах 65—69 и 71 настоящих правил. В случае несоблюдения заявителем требований, предъявляемых к содержанию заявки о подключении (технологическом присоединении) и составу прилагаемых документов и сведений, указанных в пунктах 65—71 настоящих правил, исполнитель в течение трех рабочих дней со дня получения указанной заявки направляет заявителю уведомление о необходимости в течение двадцати рабочих дней со дня его получения представить недостающие документы и (или) сведения и приостанавливает рассмотрение указанной заявки до получения недостающих документов и сведений.

Довод о содержании телефонного разговора, в ходе которого на предложение сотрудника АО «Краснодаргоргаз» представить недостающие документы и уточнить местонахождение объекта капитального строительства собеседник отказался, пояснив, что заказчик находится за пределами РФ, судом обоснованно отклонен как не подтвержденный материалами дела (А32-18743/2019).

В соответствии с п. 74(1) Правил №1314 основанием для отказа от заключения договора о подключении является отсутствие технической возможности подключения объекта капитального строительства к сети газораспределения исполнителя (далее — мотивированный отказ от заключения договора о подключении). В случае наличия технической возможности подключения отказ исполнителя от заключения договора о подключении не допускается. При необоснованном отказе или уклонении исполнителя от заключения договора о подключении заявитель вправе обратиться в суд или антимонопольный орган в соответствии с пунктом 80 настоящих правил.

Исполнитель определяет техническую возможность подключения (технологического присоединения) к сетям газораспределения объекта капитального строительства на основании данных о загрузке сетей газораспределения, принадлежащих ему на праве собственности или на ином законном основании, данных о загрузке и наличии дефицита пропускной способности газотранспортной системы, опубликованных в соответствии со стандартами раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги по транспортировке газа по трубопроводам, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 29.10.2010 №872 о стандартах раскрытия информации субъектами естественных монополий, оказывающими услуги

по транспортировке газа по трубопроводам, а также данных о загрузке и наличии дефицита пропускной способности технологически связанных с сетью газораспределения исполнителя иных сетей газораспределения.

Техническая возможность подключения (технологического присоединения) к сетям газораспределения объекта капитального строительства заявителя сохраняются условия газоснабжения для потребителей газа, объекты капитального строительства которых на момент подачи заявки о подключении (технологическом присоединении) подключены к сети газораспределения исполнителя, а также для заявителей, которым ранее были выданы технические условия, на указанный момент не утратившие силу, и которые на момент рассмотрения заявки о подключении (технологическом присоединении) не завершили подключение. Техническая возможность подключения (технологического присоединения) к сетям газораспределения объекта капитального строительства отсутствует в случае отсутствия пропускной способности сетей газораспределения, принадлежащих исполнителю на праве собственности или на ином законном основании, отсутствия пропускной способности технологически связанных с сетью газораспределения исполнителя сетей газораспределения и газотранспортной системы, за исключением случаев, когда устранения данных ограничений пропускной способности учтены в инвестиционных программах исполнителя или иных инвестиционных программах в текущем календарном году.

Судами также критически оцениваются доводы об отсутствии возможности подключения (технологического присоединения) объекта, о чем свидетельствует судебная практика Краснодарского УФАС России (А32-12445/2019).

Состав мероприятий, необходимых для обеспечения технической возможности осуществления подключения (технологического присоединения) объекта капитального строительства к сети газораспределения исполнителя и связанных с реконструкцией существующих сетей газораспределения исполнителя в целях увеличения пропускной способности, а также строительством новых газораспределительных сетей, определяется в соответствии с программой газификации.

Особое внимание необходимо уделить следующему вопросу.

Согласно пункту 7 правил завершающим этапом подключения (технологического присоединения) объектов капитального строительства к сети газораспределения является осуществление исполнителем фактического присоединения и составление акта о подключении (технологическом присоединении).

Пунктом 2 правил определено, что «фактическое присоединение» — комплекс технических мероприятий, обеспечивающих физическое соединение (контакт) сетей газораспределения исполнителя или сети газораспределения и (или) сети газопотребления основного абонента с сетью газопотребления объекта капитального строительства заявителя с осуществлением пуска газа в газоиспользующее оборудование заявителя, а в случае присоединения объекта сети газораспределения к другой сети газораспределения заявителя.

Таким образом, необходимым условием для завершения подключения (технологического присоединения) является осуществление пуска газа в газоиспользующее оборудование заявителя.



Вместе с тем отношения, возникающие при поставке газа для обеспечения коммунально-бытовых нужд граждан в соответствии с договором о поставке газа (далее — договор), а также особенности заключения, исполнения, изменения и прекращения договора, его существенные условия, а также порядок определения объема потребленного газа и размера платежа за него регламентированы Правилами поставки газа для обеспечения коммунально-бытовых нужд граждан, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 21.07.2008 №549 (далее — Правила поставки газа).

Пунктом 14 Правил поставки газа предусмотрено, что в случае, если первая фактическая подача газа абоненту-гражданину имела место до оформления договора, такой договор считается заключенным с момента первого фактического подключения внутридомового газового оборудования в установленном порядке к газораспределительной (присоединенной) сети.

Следовательно, началом осуществления газоснабжения объекта капитального строительства является его фактическое подключение (врезка и пуск газа) к сети газораспределения.

Аналогичная норма содержится в части 1 статьи 640 ГК, согласно которой в случае, когда абонентом по договору энергоснабжения выступает гражданин, использующий энергию для бытового потребления, договор считается заключенным с момента первого фактического подключения абонента в установленном порядке к присоединенной сети.

Правила поставки газа и Правила пользования газом в части обеспечения безопасности при использовании и содержании внутридомового и внутриквартирного газового оборудования при предоставлении коммунальной услуги по газоснабжению, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 14.05.2013 №410 (далее — Правила пользования газом), в качестве обязательного условия осуществления газоснабжения устанавливают необходимость организации деятельности по техническому обслуживанию, ремонту внутридомового (или) внутриквартирного газового оборудования при предоставлении коммунальной услуги по газоснабжению и (или) внутриквартирного газового оборудования. Так, в силу пунктов 7, 8, 9 Правил поставки газа для заключения договора поставки газа заинтересованное физическое или юридическое лицо (заявитель) представляет газоснабжающей организации копию договора о техническом обслуживании и ремонте внутридомового (или) внутриквартирного газового оборудования.

В соответствии с пунктами 6, 16 Правил пользования газом техническое обслуживание и ремонт внутридомового (или) внутриквартирного газового оборудования осуществляется на основании договора о техническом обслуживании и ремонте внутридомового (или) внутриквартирного газового оборудования, заключаемого между заказчиком и исполнителем.

Таким образом, заключение договора о техническом обслуживании и ремонте внутридомового (или) внутриквартирного газового оборудования является обязательным условием при газоснабжении домовладения (эксплуатации газового оборудования), но в силу действующих правил отсутствие такого договора не может являться основанием для отказа в завершении технологического присоединения.

Вода — друг человека на протяжении всей истории человечества. На берегах великих рек — Нила, Евфрата, Янцзы, Меконга, Ганга, Брахмапутры и других возникали земледельческие цивилизации, государства. Не было бы воды — не было бы и нас.

Вода — священный и бесценный дар природы. Неудивительно, что христиане проходят крещение в водах Иордана или другой купели. Но обязательно крещение связано с водой. Священнослужители опрыскивают нас святой водой, чтобы верующие могли смыть грехи, очиститься и возродиться для новой, более праведной жизни.

Мусульмане, прежде чем войти в мечеть, обязаны омыть лицо, руки и ноги, чтобы чистыми войти в дом Аллаха. Буддисты и индуисты считают воды реки Ганг священными. На берега Ганга совершают паломничество, чтобы хотя бы один раз в жизни погрузиться в священные воды реки и душевно очиститься. Пресная вода с развитием технологий становится всё более востребованной и всё более дефицитной. Наша планета земля должна бы по логике называться планетой воды, потому что вода занимает две трети поверхности планеты. Но ее большая часть занята солеными водами морей, океанов, озер. Пресной воды мизер по сравнению с ними. К тому же пресная вода, без которой невозможно жить всему живому, вырастить урожай, распределена неравномерно. Огромные пустыни на всех континентах, начиная с Сахары в Африке и кончая Атакамой в Боливии, самой жаркой пустыней в мире, возникли прежде всего из-за недостатка воды и неразумной деятельности человека, уничтожающего леса и сстравливающего зеленую растительность животным. Неслучайно существует расхожее мнение, что козы съели Грецию, а овцы — Англию. Так оно и есть.

О ценности воды говорит и такой пример: без еды человек может прожить три недели и больше. Без воды — меньше пяти дней.

Там, где вода, там и жизнь. Ученые, политологи, политики предсказывают, что недалеко то время, когда отношения между государствами будут портиться из-за водных ресурсов. И дело, может быть, будет доходить даже до войн. Так, сегодня напряженные отношения между Эфиопией, Суданом и Египтом, другими странами бассейна верхнего Нила возникли из-за зарегулирования водного источника.

Пресной воды не хватает для орошения в республиках Центральной Азии. В советские времена одно время шли жаркие дискуссии и о возможности переброски части стока северных рек страны в Среднюю Азию. Запротестовали экологи. И от проекта отказались. В Передней Азии тоже не хватает пресной воды — там тоже возможны осложнения между государствами из-за воды, которой для всех не хватает.

Вопрос нехватки пресной воды будет обостряться и из-за потепления климата. Многие страны той же Центральной Азии присматриваются к нашим могучим сибирским рекам, несущим огромные массы пресной воды в Северный Ледовитый океан. Кто знает, может, в недалеком будущем встанет вопрос о продаже



Куда течь воде?

пресной воды. Многие специалисты склонны считать, что это время не за горами. Причем пресная вода будет дороже нефти и газа.

Не раз в мировом сообществе возникали проекты буксировки айсбергов из Антарктиды, этих кладовых пресной воды, в Европу и другие части света. Тогда эта идея показала дороговатой. Интересно, долго ли еще продержится такой взгляд?

Россия может не беспокоиться. Потепление климата пойдет нашей стране на пользу. Так утверждают климатологи. И дефицит пресной воды России не грозит. Не грозит он и Краснодарскому краю. Человеческая природа устроена так, что ценность чего-то мы начинаем понимать, когда этого чего-то нам не хватает. На Кубани 7751 река и речка, 1090 озер и лиманов, три крупных водохранилища и свыше двух тысяч мелких водохранилищ и прудов. Средние многолетние ресурсы речного стока Краснодарского края составляют 22,5 кубических километра.

Много это или мало? Удельные ресурсы составляют 292 тысячи кубических метров на один квадратный километр территории, что выше, чем в среднем по Российской Федерации. И в тоже время 4,3 тысячи кубического метра на одного жителя края, что в пять ниже, чем по стране, учитывая высокую плотность населения Кубани.

Причем водные ресурсы распределены крайне неравномерно: наиболее обводнена территория черноморского побережья. Далее следуют территории бассейна реки Кубани и наименее обводненная степная зона Краснодарского края, основной район сельскохозяйственного производства, с удельными водными ресурсами в 20—30 раз меньшими, чем остальная территория. К тому же в последние годы произошло значительное уменьшение речного стока бассейна Азовского моря: в сравнении со среднегодовыми значениями — в три раза.

Причина видится в том, что реки Восточного Приазовья в большинстве невелики и маловодны по сравнению с реками бассейна реки Кубани, и снижение уровня стока специалисты объясняют равнинностью рельефа, возрастающим глобальным потеплением и сухостью климата, а следовательно, более интенсивным испарением воды.

Но только ли в этом причина? Думается, все-таки она в другом. А именно в том, что реки перегорожены многочисленными плотинами, которые из текущих рек образуют застойные пруды шириной от 100 до 300 метров.

Основным источником питания этих рек служат атмосферные осадки и грунтовые воды, которые заиливаются донными осадками, поскольку реки перестали, по сути, течь. А они должны течь, чтобы продолжать выполнять свое природное предназначение. Стоячие воды быстро зарастают камышом, рогозом, другой растительностью. Такая ситуация сложилась, например, на реке Ея, чей среднегодовой расход воды упал в шесть раз.

Подобная ситуация и на многих других реках бассейна реки Чельбас, протекающей, теперь, говоря условно, по территориям Каневского, Ленинградского, Павловского, Тихорецкого и Кавказского районов.

Реки бассейна были бессистемно перегорожены земляными плотинами и дамбами, зачастую без водопропускных сооружений, представляющих собой цепь прудов — испарителей. В результате опять нарушается проточность.

Увеличивается заиленность, испарение, замедляется процесс самоочищения. Уже в 2008 году средний расход воды у станции Каневской составил 1,74 кубических метра, что в четыре раза ниже среднего многолетнего значения (5,9 кубических метра). Добавьте к этому 295 плотин на реке Бейсуг, причем в большинстве своем не имеющих регулирующих инженерных сбросных сооружений, — и станет понятно, почему каждый год край напрягается, когда начинаются весной и ранним летом ливни и активное таяние снегов, прежде всего — в горах, откуда берут начало многие реки Кубани. Будет ли не будет наводнение? И оно нередко случается. Прежде всего потому, что реки не могут из-за многочисленных дамб течь. В результате реки выходят из берегов. Поднимаются над плотинами, земляным обваловыванием и непрошеными, зачастую разрушительными гостями вторгаются в станции и хутора, нанося огромный ущерб людям и народному хозяйству.

Кстати, когда создавали грандиозное Краснодарское водохранили-

ще, то главной его целью была борьба с наводнениями. Водохранилище должно было аккумулировать лишнюю воду и отдавать ее по мере необходимости на рисовые плантации. Гидростроители были уверены, что со строительством водохранилища с наводнениями на Кубани будет покончено. Увы, строители не учли одного: непродуманного строительства дамб и их разрушительных последствий.

Со времени строительства Краснодарского водохранилища (1973 год) на Кубани потрачены сани миллиардов рублей на борьбу с наводнениями и их разрушительными последствиями разной степени опасности: размытыми дорогами, разрушенными мостами и домами, хозяйственными постройками, гибелью урожая, нанесенным ущербом землям сельскохозяйственного назначения. Многие из них удалось бы избежать, если бы не было на реках дамб, которые не дают воде скатываться в море.

К тому же большинство рек края заилено до крайней степени. Как велики донные осадки, говорит пример реки Лабы. Она приносит в реку Кубань около 1,3 миллиона тонн наносов. А река Белая еще больше — до двух миллионов. Эти наносы и им подобные в других реках Кубани в ос-

новном оседают на дно, заиливают русла, замедляют течение воды, и без того слабое из-за бесчисленных дамб и водной растительности. Всё это — часть причин частых наводнений в крае.

К тому же стоячие воды наших бывших многочисленных текущих рек, становясь прудами и озерами, не способными к самоочищению, становятся еще и источниками различных болезней, равно как и гнилостные испарения водной поверхности озер и прудов.

Поэтому сегодня, когда вопросам экологии уделяется в мире всё больше внимания и на них вынуждено обращать внимание и правительство России, принимая во внимание экологические и социальные потребности граждан, назрела необходимость разработать научно-хозяйственную программу для решения данной задачи. Она потребует усилий не только гидрологов, ихтиологов, экологов и хозяйствующих субъектов, но и активного участия населения Кубани.

Необходимо наконец от слов перейти к делу. Начать сносить дамбы и начать чистить реки от иловых наносов. Да, это требует определенных расходов. Но кто считал, что обойдется дороже: ликвидация дамб с планомерной чисткой русел или почти ежегодные многомиллионные расходы на ликвидацию наводнений и их последствий. Думаю, первое потребует меньше средств. Но больше — государственной воли. Ведь о необходимости ликвидации дамб в свое время больше трети века назад говорил тогдашний губернатор Кубани Николай Кондратенко. А воз и ныне там. А ведь осуществи эти мероприятия — это оздоровит и экологию Кубани и позволит сократить число наводнений. Пора каждому жителю Кубани осознать, что важнейшей задачей современности является не только защита уникальных богатств Кубани, но и сбережение каждой реки, каждого озера, ручья в лесном распадке или в степном овраге в их естественном состоянии. Мы имеем на это право, равно как и на здоровую окружающую среду и природу, одним из бесценных источников которой является незамутненная вода, которая становится тем дороже, чем ее меньше. Время требует перехода на современную экологическую систему хозяйствования, позволяющую сочетать экономический эффект с приумножением природного наследия.

Другого пути, если мы хотим быть цивилизованным обществом, сегодня нет.

Виктор БОГДАНОВ



Цветы — украшение земли

Мы ехали с приятелем по лесной дороге. Была середина марта. И по склонам гор вслед за нами бежали скромные дары весны — перелески. И горы вдоль дороги были от них ярко синими. Я не выдержал и попросил приятеля остановиться, постоять среди этой красоты, надышаться запахом весны, прелой листвы, голубых перелесок. Приятель охотно затормозил. Я вышел из машины, сделал несколько шагов и замер, чтобы ненароком не наступить на такие хрупкие и беззащитные дары природы, от которых было невозможно оторвать глаз.

Уже отошли примулы, белые подснежники, крокусы, и вот теперь во всей своей прелести, невинности радовали душу пролески. Потом щедро засияют ветреницы, а по краям лужиц после щедрых весенних ливней вспыхнут, словно отлитые из расплавленного золота, калужницы, и наконец придет пора ландышей, знаменующих вершину весны, за которой уже следует лето. Несомненно, что цветы — главное украшение земли. Сколько раз приходилось замечать, как, казалось бы, черствый бюрократ, в котором не осталось ничего человеческого, вдруг обмякал душой при виде роскошного букета или цветущего луга, где на легком ветру беззаботно колыхались ромашки или колокольчики, порхали бабочки, гудели пчелы.

Что уж говорить об обычных людях, открытых и душевных, буквально расцветающих в присутствии даже самых скромных фиалок или незабудок и убежденных, что некрасивых цветов не бывает.

В человеке живет неизбывная потребность в красоте. Красота гранит душу, делает ее отзывчивой на доброту и чужую боль. Помню, показывали по телевидению документальный фильм о войне. Шел интенсивный артиллерийский обстрел позиций на летнем лугу, усеянном ромашками. И вдруг моя маленькая дочка заплакала. Спрашиваю: «В чем дело?» Она отвечает: «Цветы жалко. Им больно!»

К сожалению, человек каждый день безвозвратно уничтожает массу растений, совершенно не задумываясь, что с каждым исчезающим видом сужается и наше человеческое жизненное пространство. И это особенно никого не беспокоит. Мы далеко не все еще осознали, что всё живое и неживое на земле находится в одной связке. И это в России, с самыми большими полевыми и лесными просторами! Где, кажется, просто необходимо знать, какое тебе выпало счастье жить здесь и то, среди чего ты живешь. Какие деревья, цветы тебя окружают, дают радость, никак не навязываясь в знакомцы.

Недавно зашел в лес по грибы интеллигентного эрудита, доктора филологических наук. Он родился и вырос в городе. Дитя асфальта и бетона. В лесу почти не бывал и теперь то и дело изумленно склонялся то к одному, то к другому цветку и всякий раз спрашивал меня:

— А как он называется, ты, случайно, не знаешь?

— Случайно знаю,— отвечал я и называл цветы: — Ветреница, калужница, ветрушка, прострел, камнеломка, медуница, сон-трава.

— Какие удивительные названия! Просто музыка! Какой изумительный наш язык и наш народ, давший им такие чудные, такие потрясающие названия! Убежден: ни у какого другого народа подобных названий нет! — воскликнул мой товарищ.

А через некоторое время спросил:

— Откуда ты знаешь столько названий цветов? Я ни бельмеса в них не смыслю и не знаю к своему стыду ни одного из них, за исключением расхожих ромашек, колокольчиков, васильков и тех, что растут в городе на клумбах. Как и большинство горожан.

— И не только горожан,— сказал я. — Мне приходилось неоднократно бывать в лесу с лесничими, другими работниками леса. И они, за редким исключением, тоже мало что смыслят в цветах. Цветы и цветы — зачем обязательно знать их названия? Они и без названий хороши. Так-то оно так, но не обедняем ли мы сами себя по лености лишний раз,

не желая заглянуть в справочник или поинтересоваться у знающих людей. Вот и ходим среди цветов, среди родной природы как чужие и немые.

— И все-таки откуда ты знаешь столько цветов и их названий?

— Что-то от отца. Когда мы ходили с ним в лес или на сенокос в луга, по ягоды — за малиной, ежевикой, орехами, он всегда показывал на цветы, травы и говорил: «Это в желтых пуговках цвета горчицы пижма, это роскошный душистый донник, великолепный медонос, как и клевер. Только мед у него запашистей и нежней. Хотя это на наш, человеческий взгляд. А у пчел, может быть, другое мнение. Пчелы никогда не минуют эти круглые фиолетовые, розовые или белые головки, и шмели — тоже. А вот еще один красавец влажных лугов с метелкой мелких белых, сильно пахнущих, слегка зеленоватых цветов — лабазник. А этот великан лугов ишь как ошетинился своими острыми колючками, предупреждает: не трожь моих цветов, а то сделаю больно! А ведь посмотри, как он украсился умопомрачительными цветами. Просто не оторвать глаз! Удивительное совмещение красоты и враждебности. Цветы так и хочется сорвать, забыв про колючки. Но желание это практически невыполнимо. Татарник невероятно крепок. Сломать его невозможно — только срубить. Он враг колов — вот косари его безжалостно и уничтожают. А он украшение луга. Да-да, украшение. И тоже прекрасный медонос. И значит, нужный природе. А мы всё мерим только своей меркой. С природой так нельзя. Ведь мы сами кто? Часть природы, и только. А мним мы себя ее царями. Заблуждение. Тот же татарник словно говорит: «Не судите обо мне только по одним колючкам — я могу быть и другим».

Так и люди: порой думаешь о человеке: какой зануда, какой грубиян... А однажды он откроется совсем с другой, неожиданной стороны — и тебе становится стыдно и неловко за свои нелестные оценки и за то, что ты думал о человеке плохо. Смотришь на цветы, любишь — ими и начинаешь постигать азы человековедения или природоведения.

— Так твои знания о цветах от отца? Он что, был ботаником?

— Бухгалтером. И любил природу всей душой. Он прошел жестокую науку войны. Был тяжело ранен. Выжил в плену только благодаря своему железному здоровью. Может быть, потому и так тянулся к природе: лесу, лугу, речке, всякому цветку, хлебнув досыта человеческой ненависти. Природа врачует. Отец и преподавал мне первые уроки знаний о цветах, травах, деревьях и о бережном отношении ко всему живому. Потом были и другие учителя.

По соседству с нами жили две сестры. Пожилые женщины, о которых я всегда вспоминаю с глубокой благодарностью. Всю жизнь. Одна из них — вдова расстрелянного в тридцатые годы священника. Другая никогда не была замужем. Всегда обе в черном, всегда сторонящиеся людей, всегда молчаливые. У них я учился молчанию. Слова, дарованные нам природой,— драгоценность, и нечего его попусту разбрасывать, как серым песком. Так вот эти сестры старались быть незамет-

ными, не лезть никогда на глаза. Словно в чем-то провинились перед людьми или Богом. В селе одни называли их черными воронами, а другие — волшебницами.

Они и были волшебницами. Прекрасно знали целебные свойства трав и цветов. И никогда не отказывались помочь захворавшим, когда к ним обращались. Тем не менее у меня отношение к ним было настороженное. Они жили отличной от всех жизнью. В их квартире висели иконы, а под одной из них в углу полутемной комнаты всегда горела лампадка.

Я и сейчас помню запах льняного масла, которое горело в лампадке, и для меня, мальчишки, было в этом что-то таинственное и немного пугающее, поэтому я всегда остерегался заходить в эту комнату один. Потому что только стоило войти в комнату — и ты сразу ловил пристальный взгляд Христа, смотревшего на тебя из своего угла и, казалось, своим взглядом пронизывающего тебя насквозь и знающего о тебе буквально всё. И я поскорее возвращался в другую комнату, где стояли тяжелые из мореного дуба шкафы, за стеклами

которых, тесно прижавшись друг к другу, стояли в старинных переплетах с золотым теснением книги. Единственное богатство хозяев. И моя мама, выросшая в детдоме, не сумевшая получить в силу обстоятельств хорошего образования, тянулась к образованным волшебницам, относясь к ним с огромным неизменным уважением.

Старший мой брат порой простужался и тяжело болел. Случалось болеть и мне. От приходившей фельдшерицы, лечившей как в чеховские времена, от живота и головы, толку, как правило, было мало. К тому же в фельдшерском пункте практически не было лекарств. Один сульфидин от температуры — вот и вся аптека фельдшерицы. А потому мама всегда направляла меня к волшебницам. Они давали какие-то пузырьки с настойками трав или сушие травы, объясняли, как с ними поступать.

А когда мама ходила вместе со мной, она с ними подолгу беседовала, подробно рассказывала о лечебных травах. Мне это тоже было интересно. И я то и дело не выдерживал и вступал в беседу со своими вопросами. Волшебницы, заметив мой интерес, стали приглашать меня к себе. Но к книгам долго не допускали. А меня как магнитом тянуло к ним.

У сестер и огород отличался от других сельчан, у которых росли неприменные продовольственные культуры: кукуруза, пузатые огромные тыквы, фасоль и овощи, помидоры, огурцы, морковь, лук, свекла и, конечно, неизменные укроп и петрушка.

У сестер на грядках росли главным образом лекарственные травы. Валериана, ландыши, ноготки, богородская трава, тимьян, примула, полынь разных сортов, чабрец, бессмертник и многие другие травы, сначала неизвестные для меня, но постепенно, по мере узнавания, благодаря волшебницам, становившиеся своими и открывавшие мне свои лечебные свойства.

Они объясняли мне, когда какие травы надо срывать или копать с корнем и как правильно

их сушить. Оказывается, их надо копать после увядания растений. А вот надземные части следует собирать в сухую погоду, когда растения обсохнут от росы. Последнее мне совершенно не нравилось, но я выполнял требования и срывал травы ранним утром, когда они были еще обсыпаны крупными и холодными бриллиантами росы. И мои брюки быстро напивались холодной водой.

Особенно я любил собирать ландыши, хотя отправляться за ними надо было в горы рано утром, когда солнце только-только начинало окрашивать снежные вершины. Ландыши росли в старой дубовой роще, вольно разбросанной по склону горы. Почему-то ландыши предпочитали расти именно здесь. Хотя рядом были точно такие же условия, но там ландышей никогда не было.

Волшебницы объяснили, что настойки ландышей хорошо помогают от болезни сердца, которой страдала мама. И я с середины апреля то и дело наведывался на склон горы в дубраву, ожидая появления ландышей. Мне всегда было жалко их рвать.

Я был убежден, что они живые, и только страдания мамы, страх за нее заставляли меня делать это. Набрал букет, я то и дело погружал в него лицо, чтоб вдоволь надышаться неповторимым ароматом, который источали крохотные белые колокольчики.

Как же надо человеку извратить свои естественные вкусы, чтобы отказаться от духов, изготовленных на основе природных запахов цветов и трав и отдать предпочтение непонятно чему, но носящему название «модные духи», которые похожи скорее на мозольную жидкость. Помните сказку Андерсена, в которой ее персонажи волшебному пению соловья предпочитают механические звуки, издаваемые железной игрушкой?

Сколько лет прошло после написания этой сказки, а курилка-то жив, оказывается! Иначе как бы люди дошли до того, чтобы помянуть волшебную скрипку или гитару на искусственные дребезжалки и визжать при этом от восторга?

Убежден, что человек однажды опомнится и вернется к естественным материалам, музыкальным инструментам и природным звукам. Ничего лучше матушки-природы придумать не удастся. Одно из заблуждений, что мы цари природы. Нет, царь — природа. И чем быстрее мы всё это поймем, тем лучше будет и для нас, и для природы. Во многих странах сейчас стало модным разводить в своих усадьбах дикие растения, цветы и кустарники. Это говорит о том, что в городах, одетых в камень, стекло и бетон, асфальт, не хватает разнообразия живой природы. А городские цветы и газоны приелись, как горькая редька. Англичане уже вместо газонов разводят полевые цветы и не могут на них нарадоваться. Мы всенепременно тоже придем к этому. Потому что даже царицы природы розы, круглый год предлагаемые на рынках и в цветочных магазинах, не вызывают прежних эмоций. Не потому ли весной мы так радуемся самым простеньким первоцветам, как посланцам живой матери-природы, и нет им числа, их видам и расцветкам, и которые ничто заменить не в силах. А потому давайте все вместе будем беречь это сказочное богатство, сохраним нашу флору и фауну, а значит, сохраним себя.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Как сохранить спину здоровой

Здоровая спина — это не только отсутствие боли в пояснице и хруста в шее, но и красивая осанка, грациозная походка и хорошее настроение целый день. Сохранить здоровье позвоночника вполне возможно, если следовать нашим рекомендациям.

Для того чтобы правильно определить причину болей в спине, в первую очередь обязательно обратитесь к врачу, ведь их источником может быть не только позвоночник. Мышцы и нервы, органы таза и легкие — все они способны вызвать серьезный дискомфорт при заболеваниях и травмах. Однако для того, чтобы почувствовать себя плохо, болеть необязательно: возможно, во всём виноваты другие обстоятельства. Руководитель отделения ЛФК в Центре восстановительной медицины и реабилитации Лечебно-реабилитационного центра Минздрава России Марина Макарова рассказывает:

- как правильно сидеть в офисе,
- как делать зарядку в офисе,
- как остаться здоровым автолюбителем,
- какой должна быть правильная обувь.

Беременность. Изменение центра тяжести и увеличения нагрузки на позвоночник нередко приводит к болям в спине.

Сидячий образ жизни делает мышцы спины слабыми, и они хуже поддерживают тело в вертикальном положении. Кроме того, регулярная неправильная поза при работе за столом приводит к статическому напряжению и повреждениям межпозвоночных дисков, защемлению нервов и травмам мышц спины.

Возраст. У пожилых людей происходят возрастные изменения в позвоночнике, снижается его гибкость и подвижность.

Избыточный вес. Лишние килограммы создают повышенную нагрузку на позвоночник, и боль — нешуточный сигнал о помощи.

Несоблюдение техники безопасности при упражнениях на тренажерах приводит к травмам мышц спины, связок и межпозвоночных дисков.

Чрезмерная физическая нагрузка — поднятие тяжестей, однообразные наклоны, долгая работа с поднятыми руками — приводит к травмам.

Как снизить риск появления болей в спине

1. Поддерживайте вес тела в рамках рекомендованной нормы, равной 18,5–25 единицам индекса массы тела (ИМТ). Это позволит снизить нагрузку на позвоночник и избежать появления болей в спине, обусловленных избыточным весом.

2. Регулярно выполняйте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и развития гибкости. А спорт, связанный с большим количеством прыжков или падений, лучше исключить: он может привести к травмам спины.

Перед началом любых регулярных занятий — в спортзале или самостоятельно — обязательно обратитесь к врачу, чтобы он проверил состояние вашей спины и дал необходимые рекомендации по выбору нагрузки.

Не забывайте в своем обычном комплексе выполнять специальные упражнения для укрепления мышц спины и пару раз в день устраивайте себе физкультминутку в офисе, чтобы снять статическое напряжение.

Все эти упражнения есть в нашей базе данных. Вы можете скачать их, а затем пользоваться даже при отсутствии выхода в Интернет.

3. Если приходится много стоять, убедитесь, что у вас прямая спина, таз не смещен вперед или на-



зад, а ноги выпрямлены в коленях. Такая поза снижает нагрузку на позвоночник.

4. Если вы много сидите, выберите стул с удобной регулируемой спинкой и подлокотниками. Сидя старайтесь, чтобы коленный сустав сгибался только под прямым углом, а обе ноги стояли на полу. При работе за компьютером предплечья должны плотно лежать на столе, а центр монитора должен располагаться на уровне взгляда.

По словам Владимира Нероева, директора Московского НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, монитор должен стоять на столе не ближе 70 см от глаз, а его середина должна находиться чуть ниже уровня прямого взгляда. Все эти меры не дадут появиться чувству дискомфорта и перенапряжению в спине.

Каждый час делайте короткие перерывы в работе, вставляйте с рабочего места и выполняйте несколько упражнений, способствующих расслаблению мышц спин и шеи.

5. Даже если вы не успели подготовиться к беременности и считаете, что вы не в лучшей физической форме, займитесь гимнастикой для беременных, используя наш видеокурс. Упражнения можно выполнять с 20-й недели беременности, если ваш врач не против. Они помогут укрепить мышцы спины и улучшить общее состояние.

6. Когда поднимаете тяжелые вещи с земли, делайте это при помощи мышц ног, а не спины. Держите спину прямой, ноги врозь так, чтобы одна оказалась чуть впереди: это позволит сохранить равновесие. При подъеме груза сгибайте только колени, и, дер-

жа вес как можно ближе к телу, старайтесь не менять при его подъеме положение спины.

Поднимая тяжесть, старайтесь не поворачивать и не наклонять туловище в сторону: позвоночник должен оставаться прямым. Тяжелые предметы, стоящие на полу, лучше толкать, а не тянуть.

7. Обувь на невысоком устойчивом каблучке с плотно прилегающей к стопе стелькой создает наименьшую нагрузку на спину. Чем удобнее вам ходить, тем меньше шансов перегрузить спину во время ходьбы и стояния. А балансирование в неудобной обуви или на высоких каблуках заставляет лишний раз напрягаться мышцы спины, чтобы сохранить равновесие.

8. Сиденье автомобиля должно хорошо поддерживать спину, а зеркала в машине должны быть расположены таким образом, чтобы к ним не приходилось поворачивать голову. Педали должны находиться прямо под ногами.

9. Не избегайте физической нагрузки, даже если вам уже много лет. Наш видеокурс упражнений для людей старшего возраста позволит сохранить активность и нагрузить разные группы мышц, чтобы улучшить общее состояние и чувство равновесия. Привести себя в порядок никогда не поздно.

10. Купите удобный матрас — достаточно жесткий, чтобы сохранять позвоночник прямым, но при этом позволяющий расслабить мышцы плечевого пояса и ягодиц. Полежите в магазине на матрасе ровно столько, сколько вам требуется, чтобы понять, насколько он удобный.

Боль в спине может вызываться разными причинами, но большинство из них легко предупредить, если регулярно посещать врача, правильно выбирать обувь и мебель и поддерживать себя в хорошей физической форме.

Туннельный синдром: заболевание офисного сотрудника

Туннельным синдромом принято запугивать трудоголиков и подростков-игроманов. Мол, будешь целыми днями за компьютером сидеть — руки поотваливаются. Что на самом деле представляет собой туннельный синдром и как его избежать?

— Туннельный синдром — общее название для ситуации, когда нерв в руке или ноге оказывается зажатым с нескольких сторон. Он может попасть в промежуток между мышцами, мышцами и костью или костью и сухожилием. Попав в такие «тиски», нерв защемляется и вызывает болевые ощущения. Современные люди всё больше работают за компьютером, и многие проводят за ним свыше пяти часов в день, практически не меняя положения тела. Из-за работы вы рискуете получить синдром карпального канала,— поясняет Марина Макарова. — Ежедневно делайте несколько элементарных упражнений для профилактики туннельного синдрома.

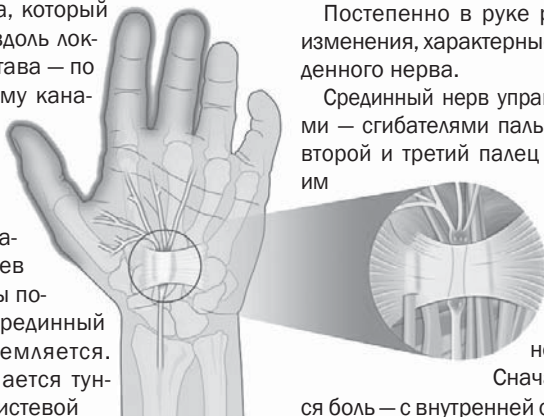
Какой нерв чаще всего страдает

Работа с компьютерной мышью заставляет кисть пребывать по несколько часов в одном и том же положении, нередко совершенно

неправильным с точки зрения биомеханики. При этом пальцы рук выполняют очень мелкие движения, управляя курсором.

В этом положении лучезапястный сустав зафиксирован при помощи мускулатуры, а мелкие мышцы пальцев, наоборот, работают. И поскольку мелкие движения происходят в течение длительного времени, они оказываются травмирующими для срединного нерва, который проходит вдоль локтевого сустава — по карпальному каналу.

Если мышцы и сухожилия — сгибатели пальцев напряжены постоянно, срединный нерв защемляется. Так начинается туннельный кистевой



синдром, который еще называют карпальным.

Что еще может вызвать туннельный синдром

Этот синдром может возникнуть и при травмах — при переломе лучевой кости. Появляется это заболевание при диабете или заболевании щитовидной железы.

Могут прижать нерв мышцы — при резкой гипертрофии. Например, у тех, кто резко наращивает мышечную массу.

Чем опасен туннельный синдром

Постепенно в руке развиваются изменения, характерные для поврежденного нерва.

Срединный нерв управляет мышцами — сгибателями пальцев. Первый, второй и третий палец управляются им

полностью, остальные — частично. Также этот нерв отвечает за чувствительность в кисти.

Сначала появляется боль — с внутренней стороны луче-

запястного сустава, примерно посредине или ближе к первому пальцу. Со временем терется подвижность пальцев, кисть слабеет, ведь при ее сгибании появляется резкая боль и человек старается ее беречь.

Нарушается и гибкость пальцев. Нередко при этом синдроме нарушается питание тканей в кисти — кожа бледнеет, появляется повышенная потливость.

Как диагностировать и лечить

Единственный способ правильно определить причину защемления нерва — визит к врачу-неврологу. И только по результатам профессиональной диагностики назначается лечение туннельного синдрома.

Самолечение в данной ситуации опасно, ведь речь идет о нервной системе.

Как избежать туннельного синдрома

Регулярно делайте перерывы в работе, даже если у вас еще ничего не заболело. Болевые ощущения — признак того, что заниматься профилактикой поздно и пора идти к врачу.

Правильно подберите по высоте стол и рабочее кресло. Если подлокотники кресла находятся на одной высоте с поверхностью стола, руки принимают наиболее физиологичное положение. Угол между плечом и предплечьем должен составлять 90 градусов, а локти должны прижиматься к туловищу.

Подберите клавиатуру так, чтобы при работе на ней двигались только пальцы, а лучезапястные суставы не разгибались вверх. Если приходится много печатать, лучше всего приобрести эргономичную клавиатуру, позволяющую разгибать запястье всего на 5–10 градусов.

Выберите правильную мышшь. Она должна лежать в руке как влитая и не заставлять пальцы слишком напрягаться, как это делает слишком большая и слишком маленькая мышшь.

Каждые два часа на пять минут отпускайте мышшь и снимайте руки с клавиатуры.

В перерывах между работой выполняйте самомассаж рук. Элементарные упражнения по сгибанию и разгибанию пальцев, работе лучезапястного, локтевого и плечевого суставов позволяют эффективно расслабить мышцы, которые отвечают за фиксацию запястья.

Подготовила Марина МАКСИМОВА

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Вне зависимости: не стоит начинать!

Как часто в школах ученикам говорят о том, что курить и пить вредно для здоровья, проводят классные часы и даже рисуют плакаты, которые должны мотивировать молодежь вести здоровый образ жизни? Но еще чаще подростки видят вокруг (а особенно в Интернете) красивые картинки курящих людей или веселых пьяных подростков, в современных сериалах главные герои чаще имеют вредные привычки, ведь, по мнению многих режиссеров, они придают особый характер образу.

Действительно, мы не можем представить себе Шерлока Холмса без курительной трубки или капитана Джека Воробья, как и всех пиратов, без бутылки рома. А любой подросток, как известно, хочет стать особенным и выделяться в толпе, быть взрослым и «крутым». Именно в этом возрасте многие начинают пить алкогольные напитки и курить, как все взрослые. Нужно отметить, что всё больше становится популярной мода на здоровый образ жизни. Например, в социальных сетях молодые люди всё чаще публикуют фото из спортзалов, подавая положительный пример. Но еще один из эффективных способов не дать подростку стать заложником вредных привычек — озвучить конкретные примеры их последствий. О них и поговорим.

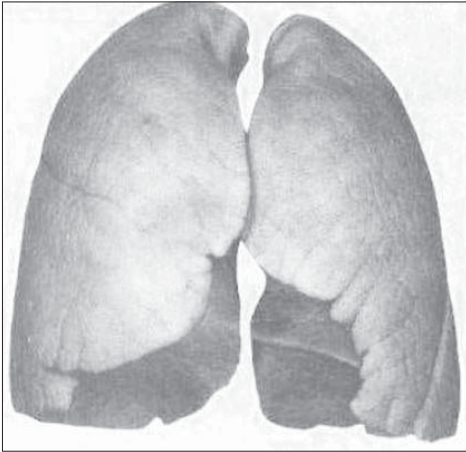
Начнем с употребления алкоголя. Во-первых, даже единственная доза спиртного влияет на восприимчивость информации, то есть обучение будет проходить в разы хуже, просто потому что мозг не способен будет усвоить новые знания. Давайте попробуем вспомнить знаменитого и успешного человека, отличающегося умственными способностями и любовью к алкоголю? Если такой есть, то это скорее исключение из общего правила. Алкоголь отупляет людей, убивает способность мыслить критически, а в дальнейшем — мыслить вообще.

Во-вторых, у подростков, чей организм еще не сформировался окончательно, в семь раз быстрее происходит процесс привыкания к алкоголю. От регулярного (раз в неделю — уже регулярно) употребления алкоголя в несколько раз быстрее разрушается печень, происходит жировое перерождение ее клеток, что влечет за собой цирроз печени (то есть ее разложение). Это смертельное заболевание очень часто возникает у подростков, употребляющих алкоголь. Грустно представлять человека, который еще не получил аттестат об окончании школы, но уже носит в себе полуразложившийся орган.

Меняется количество и свойства желудочного сока, что провоцирует возникновение панкреатита и сахарного диабета. Ну и, конечно, разрушенная иммунная и репродуктивная системы и внешний вид. Красивых алкоголиков не существует, а актеры, играющие любителей выпить, в реальной жизни пьют редко, придерживаются здорового питания и чаще всего после съемок отправляются в спортзал, чтобы выглядеть привлекательно.

Ну а теперь о курении в подростковом возрасте. Так же, как и алкоголь, никотин портит память и значительно ухудшает мыслительную деятельность — это неоднократно доказано учеными. Вообще, курение очень сильно влияет на работу мозга, так как истощает нервные клетки. Отсюда повышенная утомляемость и замедленная реакция. Всем известно, что табак — курение очень негативно влияет на сердце и истощает его, а также вызывает рак легких. Но мало кто знает, что никотин негативно влияет и на зрение. Например, снижается многообразие восприятия, глаз перестает видеть некоторые цвета, снижается чувствительность к свету и провоцируется глаукома. Портится даже слух, так как ухудшается состояние клеток слуховой коры. Кроме того, ухудшается работа щитовидной железы, что ведет за собой немало неприятных последствий, самое очевидное из которых — угри на коже. А еще курение заметно замедляет процесс роста. Совсем недавно ученые доказали, что размер груди также зависит от этой вредной привычки, к слову, из-за ухудшения общего состояния организма во время роста груди кожа не успевает регенерировать, поэтому чаще всего у курящих девушек грудь обвисает и покрывается растяжками.

Эти примеры были представлены из широчайшего списка последствий вредных



Легкие здорового человека

привычек. Молодой организм, который формируется вместе с развитием табако- и алкозависимости, никогда не будет здоровым, а значит, тело и лицо не будут красивыми, ведь вместо необходимых витаминов и полезных веществ тело подростка получает этиловый спирт, никотин и огромное количество вредных составляющих сигарет и алкогольных напитков. И если подросток не может понять, что такие привычки отразятся на его будущем, помогите понять ему, что они уже отражаются на нем как минимум в виде внешних проявлений.

Нет безопасного курения

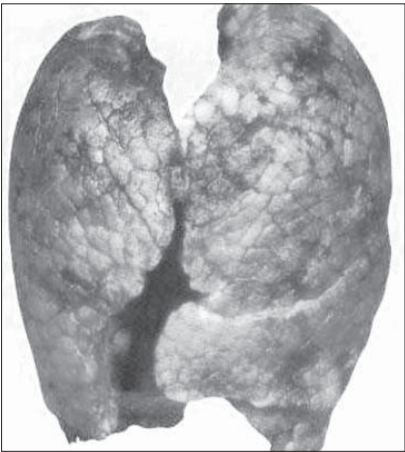
Эксперты считают, что не существует «неопасных» видов табачных изделий. В сигаретном дыме, по данным медиков, около семи тысяч вредных веществ. Дым электронной сигареты и кальяна тоже весьма опасен для здоровья. «В электронных сигаретах содержится никотин, который является нейротоксическим ядом, токсичный для человеческого организма пропиленгликоль, а также ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз. Еще одно отличие: частички пара более мелкие, чем в сигаретном дыме, и поэтому глубже проникают в дыхательные пути», — поясняет доктор биологических наук по специальности «патологическая физиология и клиническая лабораторная диагностика», руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака Ольга Суховская. Что касается кальяна, то, по ее словам, это всё тот же табачный дым. Более того, угарного газа в нем во много раз больше, чем в сигаретном дыме. При всех видах курения, говорит Суховская, организм испытывает гипоксию (кислородное голодание), увеличивается нагрузка на сердце, которое пытается доставить кислород к жизненно важным органам.

Молниеносный эффект

— Уже с первых часов после отказа от курения в организме происходят положительные изменения, — рассказывает ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Министерства здравоохранения РФ Маринэ Гамбарян. — Через 24 часа нормализуется пульс и давление, организм начинает освобождаться от углекислого газа. Через 48 часов нормализуется вкус, обоняние и уровень холестерина в крови, который у курильщиков всегда повышен. Потом легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек бронхов, легче становится дышать.

Доказано, что в первые полгода после отказа от вредной привычки риск смерти от инфаркта или инсульта снижается на 50 процентов.

Кроме того, значительно меньше становится риск развития неинфекционных



Легкие курильщика

хронических заболеваний у пассивных курильщиков, которыми часто являются женщины и дети.

— Я изучала хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) и факторы риска развития этого заболевания, — говорит Маринэ Гамбарян. — И могу с уверенностью сказать: если плод или новорожденный младенец подвергается воздействию табачного дыма, к 45 годам он значительно больше рискует заработать себе ХОБЛ и ишемическую болезнь сердца.

Такие дети часто рождаются с недоразвитыми легкими, поэтому чаще болеют ОРВИ, бронхитами и пневмониями. По словам Ольги Суховской, существует закономерность: по сравнению с детьми, родители которых не курят, дети курильщиков минимум в два раза чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

Все средства

Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. А вот переживать период «ломки» мужчины и женщины могут по-разному. У представительниц прекрасного пола абстинентный синдром — раздражительность, агрессивность, нарушение сна — встречается реже, чем у мужчин. В основном они курят за компанию, чтобы расслабиться или снять стресс. Поэтому для женщин эффективным методом бросить курить является групповая терапия.

Мужчины же чаще страдают именно от физической зависимости от сигарет, поэтому синдром отмены у них выражен сильнее. В таких случаях используется медикаментозная терапия никотиновой зависимости. Как пояснила Суховская, применяются препараты трех видов. Во-первых, никотинозамещающие лекарственные средства. С их помощью бывший курильщик получает свой допинг, но без вредных примесей. Дозу никотина постепенно уменьшают, а через три месяца лечение прекращается. Во-вторых, используются «безникотиновые таблетки», которые воздействуют на эти рецепторы и способствуют выбросу тех же нейромедиаторов, что и при употреблении никотина. В-третьих, применяются препараты симптоматической терапии, снимающие раздражительность, нарушение сна и тому подобное.

С соблазном закурить столкнутся в первое время представители обоих полов. Здесь важно, как считает Маринэ Гамбарян, найти здоровую альтернативу — чем занять руки и время. В этом вопросе на помощь всегда готовы прийти врачи и медсестры. Их грамотные рекомендации, а зачастую и личный пример тоже являются стимулом отказаться от курения.

ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Если вы всё еще курите, у вас есть как минимум четыре веские причины, чтобы отказаться от этой вредной привычки. Тем более вы получите мгновенные и долгосрочные выгоды: улучшится ваше здоровье, внешний вид, вы станете богаче и счастливее.

Польза для здоровья

Из-за курения ежегодно умирает около 400 тысяч россиян и миллионы имеют серьезные проблемы со здоровьем. Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких — это неполный список заболеваний, которые буквально косят российское общество.

Пристрастие к табаку также вызывает биохимические изменения в мозге, как показывают исследования американского Национального института по борьбе со злоупотреблением наркотическими веществами. Причем они подобны деструктивным изменениям, характерным для героиновых и кокаиновых наркоманов.

Отказ от курения, независимо от стажа или количества выкуренных сигарет, дает молниеносный положительный эффект: уже через двадцать минут после последней сигареты начнутся положительные изменения в организме. Исследования показали: если отказаться от пагубной привычки в возрасте до тридцати лет, риск развития болезней, связанных с курением, снижается на 90 процентов. До пятидесяти — риск преждевременной смерти уменьшается на 50 процентов по сравнению с людьми, которые продолжают курить. После шестидесяти лет и старше — вчерашние курильщики живут дольше, чем их курящие ровесники.

Внешний вид

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут белее, улучшится цвет лица, пальцы и ногти перестанут быть желтоватыми, замедлится появление морщин и в целом вы будете выглядеть моложе.

Исследователи из Цюрихского университета обнаружили связь между количеством морщин и вредной привычкой: курение приводит к спазмам мелких сосудов, питающих кожу, что снижает ее эластичность. Поэтому у курильщиков уже в двадцать лет возникают морщины, которых, возможно, еще не было бы и в тридцать пять, если бы не тяга к сигарете. Также ученые обнаружили корреляцию между количеством седых волос и курением: химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают клетки волосяных фолликулов, нарушают поступление к ним кислорода и питательных веществ из-за спазма сосудов.

Выгоды для жизни

Вы защитите тех, кого любите. Пассивное курение не менее опасно, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до пяти лет и беременных женщин. Дети, рожденные матерями, подвергавшимися вредному воздействию табачного дыма, чаще болеют ОРВИ, бронхитами, воспалениями легких и бронхиальной астмой, чем дети некурящих родителей. Кроме того, дети курильщиков чаще начинают курить сами. Если вы бросите курить, вы покажете положительный пример детям и снизите вероятность того, что они начнут курить, когда вырастут. Наконец, вас станут больше ценить на работе, так как вы меньше времени будете тратить на перекуры, а больше — на работу, что, скорее всего, положительно скажется на вашей зарплате.

Финансовые выгоды

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, расходы могут неприятно удивить: ежедневные траты на табак помножьте на 365 дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на десять, чтобы выявить расходы в ближайшее десятилетие. По самым скромным подсчетам, если в день выкуривать пачку относительно приличных сигарет за сто рублей при стаже курения пять лет, в год в пепел и дым превращается 36,5 тысячи рублей. За пять лет — 182,5 тысячи рублей, или стоимость хорошего поддержанного автомобиля, или четыре романтических путешествия на двоих, или шесть годовых абонементов в хороший фитнес-клуб. Если в последующие десять лет вы продолжаете курить, то расходы составят 1,8 миллиона рублей — квартира в Краснодаре. И это только прямые экономические потери без учета расходов на лечение и несчастных случаев из-за непогашенной сигареты.

«СОБАЧКИНА СТОЛИЦА» или комфортная городская среда?

Недавно пришла приятная весть: Краснодар признан лучшим городом страны для комфортного проживания. Ну кто, в самом деле, не порадуется такому известию? Тем и более в столице Кубани действительно за последнее десятилетие сделано особенно много для улучшения социальной жизни в городе и самочувствия его жителей.

Похорошили многие улицы, одевшись в новый асфальт с деревьями по краям и кустарниками, с новыми микрорайонами, где теперь уделяется повышенное внимание комфорту. Так, приедешь в микрорайон «Губернский», увидишь новые комфортные дома, ухоженные цветники, удобные скамейки вдоль тенистых аллей, современные фонари ночного освещения, чудесный детский сад, архитектурный шедевр, не побоюсь этого слова, просторную площадку для проведения общественных массовых мероприятий, даже со вкусом, стильно оформленный остановочный павильон — и с удивлением ушибнешь себя: полноте, а в Краснодаре ли я или в каком-то европейском городе? А здесь и в самом деле как в Европе. Начиная от многоквартирных домов, где каждый со своей архитектурной изюминкой, не похож на другие, каждый со своим архитектурным лицом. И ты понимаешь, что в Краснодаре действительно многое меняется, и меняется к лучшему. И таких примеров много. Взять хотя бы ту же красавицу набережную Кубани: еще не так давно берег реки был откровенной свалкой, заросшей бурьяном и заставленной развалинами бывших портовых и других строений.

Владимир Маяковский, когда-то посетивший Краснодар, назвал его «собачкиной столицей», удивленный количеством четвероногих в главном городе края. За время, прошедшее с тех пор, Краснодар многократно вырос, стал городом-миллионером. Многократно выросло и племя четвероногих любимцев жителей города. Любовь горожан к лающим четвероногим выразилась в скульптуре в виде двух собак, установленной в самом центре города, на пересечении улиц Красной и Мира. Памятник недешевый — из бронзы, материала труднодоступного по цене скульпторам. Неслучайно памятники выдающимся полководцам и России на аллее улицы Постовой сооружены из более дешевых материалов. А хотелось бы увидеть прежде всего их исполненных в бронзе или хотя бы на крайний случай — в чугуне, как, например, работы великого норвежского скульптора Вигеланда.

Память наша о великих предтечах должна быть достойной. Они заслужили это своим беззаветным служением Отчизне. Помните, что написано на пьедестале бюста Ермолова? «Никогда не разлучно со мной чувство, что я россиянин». Какие слова человека беспримерного служения своей Отчизне! И быть отлитым из бронзы герой войны с Наполеоном заслужил точно! Как и его соседи по аллее. Каждый, кого ни назови, гордость России. Сюда, на Аллею славы, водят учителя своих учеников, чтобы они напивались чувством гордости за своих великих соотечественников и за свою страну, за ее историю, которой можно и нужно гордиться. Помните, Пушкин говорил, что наша история порой жестока и кровава, но другой истории ему не надо.

Мы воспитываем будущих граждан десятилетиями на одних и тех же примерах, которые зачастую уже поистерлись до такой степени, что не затрагивают ни сердца, ни умы. Воспитание патриотизма тоже требует работы сердца и ума.

О ПАМЯТНИКАХ И ПАМЯТИ

В Краснодаре, надо сказать, памятников хватает. Правда, всё больше монументальных, классикам марксизма-ленинизма и их наследникам. Или богатырям в рабочей робе, как правило, с «могучими мускулами», возносящими молот как символ свободного труда главного человека на земле — рабочего. Ведь в стране считалось, что власть в государстве победивше-

газеты старики. Малые формы скульптуры создают комфортную среду. Нашим бы мастерам скульптуры поучиться у коллег из Закавказья. Сразу, правда, возникает вопрос: а где заказчики, которые были бы готовы подобные работы профинансировать? Мастера есть. В этом убеждает памятник тем же собачкам в центре города, который уже полюбили жителям и гостям столицы Кубани. При большом желании и понимании, наверное, такие средства могли бы найтись. Нашлись же они на памятник героям Гайдая и им подобным.

Нужно убеждать, что дворовая скульптура не просто украшение двора, а активный воспитатель художественного, эстетического вкуса подрастающего поколения. Это то, что академик Дмитрий Лихачев называл экологией культуры. Такой традиции у нас, к сожалению, нет. Нам сплошь и рядом только монументы подавай!

Между тем нужна именно дворовая скульптура. Рядом с ней трудно сорить, сквернословить, устраивать шумные тусовки. А вот поучить детвору красоте — самый раз. Не надо специально ходить в музей или куда-то еще. Рядом с домом, удобно, никаких хлопот. Значение скульптуры малых форм многогранно. В этом убеждает опыт всё той же скульптуры собачек. Ее не минует молодежь, даже порой приходит специально. Молодежь убеждает себя и других, что если хочешь заполучить счастье, то потри кончик носа собачке или обоим — поймешь удачу. Вот у молодых уже и родилась новая традиция.

Кстати, памятники и к собакам — хороший образчик дворовой скульптуры. Видимо, создатель данного произведения сам любит собак, потому и сделал впечатляющую работу.

ГОРОДСКАЯ СРЕДА — КОМФОРТНАЯ И ЭКОЛОГИЧНАЯ

В октябре 2017 года фракция партии «Единая Россия» провела общественные слушания, посвященные формированию комфортной городской среды.

— Это один из наших важнейших приоритетов на ближайшие три года, — сказал первый заместитель руководителя фракции «Единая Россия» в Госдуме Андрей Исаев.

В рамках реализации проектов «Городская среда» и «Парки малых городов», которые направлены на повышение комфортности окружающего пространства, кубанские единороссы осуществляли благоустройство дворовых территорий и мест массового отдыха, парковых зон, скверов, набережных реки Кубани. Многие в

этом плане сделано городской администрацией и городской Думой. Буквально за последние три года проведена реконструкция дорожного полотна на многих улицах города. Открыты новые школы и объекты здравоохранения, реконструированы старые и созданы новые парки и скверы. Достаточно назвать парк «Краснодарский», ставший подлинным украшением столицы Кубани, демонстрирующим устремленность главного города края в завтра, в будущее.

Город стремительно растет, развивается. Вот уже заговорили о подвесной дороге, которая свяжет микрорайоны в зоне краевой больницы с центром города. Даже, говорят, отпущены уже средства на это благое дело. В связи с быстрым ростом города возникают и социальные проблемы. Возникла острая нужда в новых поликлиниках, школах, других детских учреждениях, обновлении городского общественного транспорта. Вот и буквально на днях озвучены планы создания комфортной среды в микрорайоне Гидростроителей, где в ближайшие годы вырастут новые объекты здравоохранения, школы и другие детские учреждения.

БОЛЬШОЙ ГОРОД — БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

Сегодня Краснодар — миллионер. Но большой город порождает и большие проблемы. Это неизбежно. Хочу сказать о некоторых из них. Например, о канализации. Город растет, а канализационные сети не поспевают за ростом. Сбрасывают фекальные воды в старую канализационную систему. А она и со старыми сбросами справлялась кое-как. Вот и сбрасывается часть неочищенных вод в реку Кубань, в которой из года в год запрещают купаться.

И это в южном городе, где летом температура зашкаливает, как в Арабских Эмиратах. Для детишек построили два маленьких бассейна на берегу затона. Кто-то может привезти детей охладиться. А как быть взрослым? Многие рискуют и, несмотря на запрет, бросаются в опасные воды реки. И каждый год надеются, что в следующем году обязательно купаться разрешат. Но для этого необходимо выполнить немалый объем работ на инженерных сетях. Все понимают: городу нужны как воздух новые очистные сооружения, да вот до реализации пока руки не доходят. Между тем страдают люди, страдает экология.

Равно как от засилья автомобилей в городе. Краснодар входит в тройку городов страны с наибольшим количеством железных коней.

Отсюда повышенная загазованность в столице Кубани. Добавьте к этому разрастающиеся пробки. А пробки — это не до конца отработанные газы, попадающие в атмосферу. Как с этим бороться? Эта проблема одолевает и Европу. Предлагают один-два дня в неделю запретить передвижение на личных авто. Есть и радикальные предложения. Запретить вообще личный автотранспорт в больших городах и переселить на общественный. Исключение — для велосипедистов. Для них и любителей пробежек прокладывают специальные дорожки, чтобы обезопасить, благо скандалам и голландцам к этому не привыкать. Третьи видят выход в будущих электромобилях. Но это завтра, а что сегодня? Разве что надевать марлевые повязки, как в Китае или Японии. В общем, проблема есть, и проблема серьезная, поскольку речь идет об экологии, здоровье людей и о состоянии воздушной среды в целом, в которую всё больше поступает углекислого газа.



ЭКОМОНИТОР

А теперь о менее значимой, но тоже проблемной задачке, причем застарелой.

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

Эта проблема — собаки. Не скульптурные, а всамделишные, живые, каждодневно заполняющие наши дворы. Одна из таких ничем неприметных дворовых собак неожиданно на тротуаре около санэпидстанции подбежала ко мне сзади и совершенно немотивированно внезапно впилась зубами в мою ногу. Ее хозяйка, шествующая рядом, невозмутимо заявила: «Она всегда такая смиренная — мухи не обидит. Что вдруг с ней случилось?» И пошествовала дальше. Собака — за ней. А я в аптеку, благо та была рядом. Аптечная работница помогла смазать йодом рану, из которой хлестала кровь, и туго забинтовала. Потом посоветовала обратиться в поликлинику и на всякий случай месяц поколоться от бешенства: вдруг собака больная. Не хотите делать уколы — тогда найдите укусившую вас собаку, пусть ее проверят, не больна ли бешенством она. И не забудьте перво-наперво сделать укол от столбняка. Вот такую перспективу, которая совершенно не улыбалась, мне нарисовала работница аптеки.

Но я не себе. О себе к слову. В городе сотни, а может, тысячи четвероногих. Кто их счита-



ют? Они заполняют наши дворы и улицы, скверы и парки. Многие живут в наших малогабаритных квартирах, что, согласитесь, далеко от санитарных норм и гигиены. Лишают сна соседей, поскольку собаки, как известно, обожают лаять, особенно по ночам, когда так сладко спится. Можно как-то понять держательниц всяких шпицев и им подобных, которые занимают минимум места и доставляют минимум неудобств. Но ведь большинство держит больших собак, порой даже настоящих монстров. Зачем? Для охраны нажитого непосильным трудом богатства? Если они не мешают хозяевам, терпящим неудобства, создаваемые своими любимцами, то како-

во соседям, когда собаки остаются одни и начинают лаять, метаться по квартире. А шерсть, разносимая по подъездам, а запахи? Это нравится далеко не всем. Мы молчим и терпим, а если и возмущаемся, то всё больше про себя, что большинство собак выгуливается без намордников и часто даже без поводков. Известно немало случаев нападения на людей бойцовых и прочих собак. Каждый год в Краснодаре регистрируется свыше тысячи укусов собаками горожан, притом что есть соответствующие документы, запрещающие выгуливать собак без намордников и поводков. Только эти положения приняты и забыты. Наше историческое неприятие законов известно: «закон, что столб», и оно продолжает действовать, нанося вред тысячам горожан.

НУЖЕН НАЛОГ ДЛ Я ЧЕТВЕРОНОГИХ

Не первый год предлагается всех четвероногих переписать, чтобы их легче было отыскивать, наносящих вред здоровью людей, а заодно ввести налог на содержание четвероногих любимцев, как это давно делается во многих странах мира. По словам заместителя председателя Комитета по экологии и охране окружающей среды нижней палаты парламента Владимира Панова, такой закон крайне актуален. Ожидали, что его рассмотрят теще на осенней сессии Госдумы в 2017 году. Проект закона предусматривал, что будет прописана обязанность хозяев собак убирать за своими питомцами. Нарушителей закона будут штрафовать. Принятие закона пробуксовывает. А пока на улицах городов страны и в том числе Краснодарского края бродят стаи беспризорных собак, от которых шарахаются прохожие, не зная, как животные себя поведут.

Особенно опасны собаки, сбивающиеся в стаи и дичающие. Они не боятся людей, нападают на домашний скот и птицу. Особенно много их в районе городских дач. Многие вла-

дельцы садов и огородов избавляются от своих питомцев, выпроваживая их по разным причинам на улицу, особенно после окончания летнего сезона. Летом они охраняли дачи и урожай, а что делать с ними зимой? Не брать же в городскую квартиру. И собак отправляют на улицу. Те дичают, сбиваются в стаи и живут по их диким законам.

Из разных концов страны и Кубани в том числе время от времени звучат сообщения о нападениях собак на людей и нанесении им страшных ран и увечий, а то и вовсе смертельных. Есть подобные случаи и на Кубани. Во время «тихой охоты» на одного грибника напала такая стая и серьезно нанесла своими покусам вред его здоровью.

Когда же собак пытаются отлавливать, тут же раздаются голоса защитников животных. Интересно бы знать, если бы собаки закусали такого защитника или его детей, какова была бы его реакция?

БЕЗДОМНЫХ СОБАК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

Кстати, нелишне знать рьяным поборникам свободы животных, что в городах-миллионерах Европы, в городах поменьше мне никогда не доводилось видеть бездомных собак.

Как там решается этот вопрос, я не знаю. Но бездомных животных на улицах нет. И нет людей, пострадавших от укусов собак, которые на улицу всегда выводятся в намордниках и на поводках. И никто не возмущается: здоровье граждан, его защита — прежде всего.

Мы много и охотно говорим о нашей безопасности, и правильно делаем. Только когда доходит дело до конкретных действий, куда только испаряется наш пыл. Помню, как несколько лет назад один из бывших тогда мэров на многочисленные просьбы горожан как-то решить собачью проблему и выгул четвероногих без намордников и поводков, ответил обескураживающе откровенно: «Я никаких мер

принимать не буду. Мои избиратели меня не поймут. В случае принятия мер против их любимцев за меня никто не проголосует на следующих выборах».

Так покусы горожан, вполне возможно, будут, как и раньше, регистрироваться и дальше, и о безопасности горожан можно будет только мечтать, несмотря на то, что бродячих собак на улицах столицы Кубани заметно поубавилось. А проблема намордников и поводков по-прежнему остается актуальной.

Есть еще одна немаловажная проблема, связанная с собаками. Дело в том, что тысячи собак каждый день справляют нужду на улицах, на их обочинах, во дворах, скверах, цветниках. Собачьи физиологические отходы наносят серьезный вред экологии города, повышают инфекционный фон, служат одним из ощутимых загрязнителей городской среды. Никаких мер против тотального загрязнения города отходами жизнедеятельности собак не принимается, словно такой проблемы не существует.

Между тем в цивилизованных странах, например в Норвегии, давно стало нормой: любишь собак — будь добр убирать за ними экскременты. И убирают. Иначе придется платить штраф. Почему бы и нам не ввести такое правило?

В Краснодаре я знаю пример, когда собственники собак убирают за ними. Это группа

женщин, проводящих свободное время на набережной реки Кубани и выгуливающих там своих питомцев.

— Пытаемся вовлекать в нашу компанию и других любителей собак. Увы, нас не хотят слушать,— призналась одна из них.

В некоторых странах бездомных собак стерилизуют, и у них пропадает агрессивность. Одним словом, что-то можно делать, что-то придумать. Важно хотеть это сделать. Пока этого «хотения» не наблюдается.

Одна знакомая женщина живет в своем доме и держит больше десятка собак.

— Зачем они вам? — спрашиваю ее.

— Подбирала на улице выброшенных кем-то щенков. Жалко. Вот и живут у меня во дворе.

— А сдать нельзя? Например, в собачий приемник?

— Он переполнен. Не принимают.

КРАСОТА — ВЕЛИКАЯ СИЛА

У нас во дворе жители развели цветник. Холили, как могли. Но не могли сделать одного: уберечь от собак, справляющих свою нужду. К тому же они вытапывали цветы. В какой-то год жители не выдержали, скинулись и поставили забор. Теперь цветы в безопасности. Соседи и просто прохожие, видя роскошь цветника, где благоухают розы и кери, лилии и колокольчики, васильки и тюльпаны, в зависимости от времени года, нередко сфотографируют красоту на память, фотографируются на фоне цветочного раздолья. Благодарят за цветочное чудо рядом с серым, безликим асфальтом.

Одна женщина разоткровенничалась: «Когда у вас всё начинает цвести, я специально устраиваю свой маршрут на работу и с работы так, чтобы проходить мимо вашего цветника. Вижу его, вдыхаю аромат цветов — и поднимается настроение. Хочется жить и работать. Принести пользу людям».

Так неужели газоны, цветники, парки, скверы надо огородить от ежедневного нашествия наших четвероногих любимцев для каждодневного ритуала справления нужды?

СОБАЧЬИ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СОСТРАДАНИЯ

Кому-то может показаться, что я собако-ненавистник. Это не так. С детства люблю братьев наших меньших. У нас во дворе всегда жили охотничьи собаки. Поджарые черно-коричневые красавцы. Уже мальчишками мы хо-



дили с ними на охоту. На диких свиней, медведей, косуль, зайцев. Собак берегли. Но их место всегда было в сарае. Никогда — в доме. Несмотря на то, что мы рано поняли необыкновенную собачью преданность, что собаки могут, как и люди, переживать и сопереживать.

Помню, стоило матери с отцом отправиться в город по делам, как собаки бежали за машиной, пока хватало им сил. А потом забивались в темный угол сарая и замолкали, словно их вовсе нет, до тех пор, пока не возвращались родители.

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ

Вот уже много лет я живу в городе — шумном и, кажется, никогда не спящем, как и любой другой большой город. Но с лесом связи не теряю. Езжу осенью собирать на горных полянах и склонах шиповник и боярышник — витаминами и польза для сердца. И конечно, с нетерпением каждый год жду осеннего сезона грибов.

Однажды я вернулся на остановку, что на окраине станицы, и в ожидании автобуса решил перекусить колбасой с хлебом. Скоро я увидел неподалеку маленького щенка. Он во все глаза смотрел на колбасу и меня. Я понял, что он голодный, и стал приманивать его куском

колбасы к себе. Видно было, что он боится меня, но голод был сильнее страха. И он останавливался, но потом снова делал несколько движений в мою сторону. Милый косолапый увалень лег на траву и медленно пополз ко мне, хотя от страха даже обмочился. У него были невыносимо печальные глаза. Видно, кто-то из города привез его сюда и бросил на произвол судьбы. Я укорил себя за испытание, устроенное щенку. Погладил его по шелковой шерстке и положил перед ним мелко нарезанные кусочки колбасы и хлеба. И ще-

нок, видимо давно не евший, мгновенно забыв о своих страхах, набросился на угощение и стал жадно есть.

Пока он ел, я мучительно размышлял, что с ним делать. Как назло, не было видно ни одного станичника, чтобы попросить приютить бездомного такого милого и совершенно беззащитного щенка. Уже садясь в подошедший автобус, я увидел женщину, выскочил из автобуса и высказал ей свою просьбу.

— У нас, к сожалению, такие случаи нередки. Горожане привозят беспомощных щенков и бросают. Станичники сердобольные разбирают. Живые ведь — как бросить! А вы сами что же не возьмете? — спросила женщина.

— Живу в многоэтажном доме. Куда его девать?

— Понимаю. Не беспокойтесь. Я его в обиду не дам.

Женщина взяла щеночка на руки. — Будет моим сыночком,— улыбаясь, сказала она. — Мои взрослые дети тоже разбегались по городам. И чего им не живется дома... Вот и живу одна. Теперь будем вдвоем, да, мой хороший?

И я уехал с успокоенным сердцем. Вернулся снова в станицу через несколько месяцев. Набрал осенних опят и пришел на автостанцию, ругая себя за то, что не догадался спросить у женщины ее адрес. В сторонке от автостанции толпились несколько собак. Одна из них взглянула в мою сторону и вдруг побежала уверенно ко мне. Я замер: Господи, да это же был он, мой щенок, как я называл его про себя. Как же он вырос за время, что я его не видел, и стал уже почти взрослым! Но как он в уголках своего сердца сохранил память обо мне? Мой любимец подбежал и неожиданно уткнулся, как ребенок утыкается в спасительную юбку матери, между моих колен и замер. Замер и я от нахлынувших чувств, поглаживая его по загрбевшей шерсти. Он простоял так минут пять, а может, и больше, не знаю. Для меня время потеряло значение. Думаю, для него тоже. Тогда я убедился, что собаки могут чувствовать так же, как и люди. А может, и лучше людей. И памятьливей, чем мы. Они умеют помнить добро. Надеюсь, так думают и многие любители четвероногих друзей. Но, памятуя об этом, хорошо бы помнить, что наши четвероногие друзья требуют за собой ухода, чтобы не наносить вреда экологии и нашему с вами здоровью.

Я понимаю, что бережное отношение к окружающей среде требует определенной культуры, нравственности. Культура и экология идут по жизни рука об руку. Но у нас ведь люди сплошь грамотные, предполагается, что, следовательно, и культурные. Так зачем же дело стало? Давайте просто от потребительского отношения к природе и братьям нашим меньшим перейдем к бережному и ответственному отношению к ним. Иначе не избежать экологической драмы, гибельной для самой жизни. Жизни вообще, а не только для человеческого вида. Ведь мы все в этом мире связаны единой цепью. По этому поводу замечательно сказал один знаменитый французский садовод: «Сорвешь цветок — и погаснет звезда».

Георгий ТЕРСКИЙ

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Пищевые расстройства: анорексия и булимия

Современный ритм жизни, требования, диктуемые модой, и социальное «одобрение» не всегда адекватно воспринимаются в обществе. Зачастую молодые люди, особенно подростки, воспринимают идеалы буквально и стремятся подражать всему, что видят на экране и обложках модных журналов. К каким последствиям приводит аномальное желание похудеть или состояние стресса? О развитии и опасностях таких пищевых расстройств, как анорексия и булимия, рассказывает Олег Гладышев, старший научный сотрудник Научного центра психического здоровья и ведущий консультант Клиники питания НИИ питания РАМН.

Еще лет тридцать назад ученые считали, что нервной анорексией страдает около 2–3 процентов населения Земли. Через десять лет количество случаев анорексии выросло вдвое. А результаты последних исследований показывают, что в наше время это заболевание встречается уже у 16–20 процентов людей. Анорексией в быту часто называют болезненную худобу. Однако, как утверждают врачи, анорексия — это психическое расстройство, характеризующееся болезненным желанием похудеть.

Считаете себя толстым?

Проверьте, насколько нормален ваш вес, измерив индекс массы тела. Еще один показатель физического состояния — оценка количества жира в организме. Он рассчитывается при помощи обычной линейки.

В России тоже есть своя статистика. При обследовании студенток трех крупных российских вузов симптомы расстройств пищевого поведения обнаружили у 46 процентов девушек.

Это еще не говорит о массовой распространенности анорексии, но означает, что почти половина девушек уже успела посидеть на строгих диетах, использовала мочегонные средства, вызывала рвоту после приема пищи или изнуряла себя сильными физическими нагрузками. Это значит, что они недовольны своей внешностью.

Случайная мода

— Худоба сейчас — признак успешности, — говорит Гладышев, — признак того, что ты можешь контролировать свои поступки и, благодаря этому, чего-то добиться.

Поэтому анорексия стала очень модной — она активно пропагандируется в средствах массовой информации.

— При этом чисто физиологически даже под параметры 90–60–90 попадает всего лишь пять процентов женщин во всем мире, — замечает психолог. — И эти параметры ничего не говорят о здоровье — это просто цифры.

Почему худеют?

Анорексия — это прежде всего нарушение психики. И чаще всего, примерно в 80 процентах случаев, ей подвержены молодые девушки и юноши.

В этом возрасте психика еще недостаточно окрепла. Постоянное социальное давление, навязывающее стандарты внешности как непрелюбое условие жизненного успеха, действует на них быстро и эффективно.

Многим молодым людям проще всего пойти к успеху по пути наименьшего сопротивления, то есть похудеть, ведь для этого не надо учиться или работать — достаточно просто перестать есть.

Количество еды — это то, что зависит только от человека и не поддается влиянию внешних факторов. Хочу — ем, хочу — не ем.

Основные симптомы

Самый первый симптом, по которому можно заподозрить развитие анорексии, — человек старается похудеть, не будучи полным.



— Если девочка при росте 170 см и весе 55 килограммов собирается сбросить пару лишних килограммов, это должно насторожить, — говорит Гладышев. — Но если она продолжает попытки похудеть при весе меньше 50 килограммов, то пора вести ее к специалисту.

Главный страх у больных анорексией — боязнь поправиться. Но чувство голода — это один из самых сильных физиологических механизмов, препятствующих гибели организма, бороться с ним очень тяжело. Поэтому худеющие постоянно срываются и снова начинают есть.

В результате у них возникает чувство вины: «Я недостойная, я не могу себя контролировать и буду себя наказывать». Наказание может быть разного характера: и изнуряющая физическая нагрузка, и слабительные препараты, и самый простой выход — рвота. Для больных с анорексией еда — это враг.

Как лечат?

При анорексии у человека может сохраняться критическое мышление. Однако даже при понимании, что организм разрушается (прекратились менструации, выпадают волосы, высохла кожа), страх не позволяет начать есть.

Поэтому первый шаг в лечении анорексии — обращение к психиатру. Несмотря на то, что анорексия — это психическое расстройство, далеко не все ее случаи требуют госпитализации.

В любом случае расстройство пищевого поведения не повесит на человека ярлык «психа» и не лишит его возможности работать, учиться или выезжать за границу.

Основная задача психиатра — помочь справиться с боязнью полноты. Как и в случае с остальными страхами, специалист прописывает прием необходимых препаратов.

Когда повышение массы тела перестает вызывать у человека панику, к работе подключаются диетологи. Они разрабатывают сбалансированный рацион, способный поддерживать тот вес, при котором организм функционирует нормально.

Чем раньше удастся начать лечение, тем легче и быстрее оно пройдет. Самостоятельно анорексия не лечится. Причем, по данным ВОЗ,

двадцать процентов случаев анорексии заканчивается летальным исходом.

Самое важное

Анорексия — это «модная» болезнь, навязываемая принятыми в обществе стандартами красоты. Ее основной симптом — попытка похудеть при отсутствии лишнего веса и даже при его дефиците. Чтобы подобное совершенствование тела не стало причиной смерти, больной анорексией должен вовремя попасть к врачу и пройти лечение.

А вот термином «булимия» всё чаще обозначают обыкновенное обжорство. Но следует знать, что это расстройство психики, при котором человек практически не может контролировать собственный аппетит и количество съедаемой пищи.

Еда решает проблемы

Еда для человека — это сильный антидепрессант, который запускает механизм выделения гормонов удовольствия, за счет чего избавляет от тревоги и помогает расслабиться.

Именно поэтому бесконтрольное поглощение пищи чаще всего начинается на фоне развивающейся депрессии или сильного стресса. Человек начинает «заедать» свои проблемы.

Но если изначально причина «заедания» действительно серьезная, то впоследствии еда используется для борьбы с любыми трудностями и неудобствами, встречающимися на пути.

Едой снимается волнение по поводу предстоящего разговора, повышается настроение при плохой погоде или необходимости встать завтра слишком рано.

Не только полнота

Постоянное переедание приводит к полноте и даже ожирению, хотя лишний вес не главный признак страдающего булимией. Тем не менее среди полных женщин заедает свои стрессы каждая вторая, а четверть «заедающих» действительно страдает булимией.

Женщины придают хорошей фигуре большое значение, и при булимии борьба с лишним весом становится важной. Но основная проблема, возникающая во время эпизодов переедания, — страх потери контроля над ситуацией. В данном случае — над количеством съеденного.

Непреодолимый голод

— Страдающие булимией, — рассказывает Гладышев, — гурманы и эстеты. Еда для них — удовольствие и наркотик.

Иногда они даже не могут нормально работать, поскольку в течение рабочего дня их мысли постоянно возвращаются к тому, как

они придут с работы, приготовят что-то вкусное и съедят.

В процессе поглощения пищи контроль аппетита пропадает, человек не может остановиться и съедает всё, что найдет. И нередко количество съеденного превышает возможности обычного человека.

— При этом человек прекрасно понимает, что следующий кусок еды уже лишний, — объясняет психолог, — но остановить тянущуюся к нему руку не может.

Иногда желание немедленно что-то съесть оказывается настолько сильным, что человек может бросить самые важные дела и почти бегом направиться к холодильнику.

Избавление от съеденного

Чувство вины из-за отсутствия контроля над аппетитом и желание не допустить увеличения веса приводит к тому, что страдающий булимией пытается избавиться от съеденного как можно быстрее. Обычно он вызывает у себя приступ рвоты сразу после еды или принимает слабительные и мочегонные препараты.

Именно страдающие булимией — основные клиенты продавцов «чудодейственных» средств для похудения. Ведь им нужно найти средство, которое быстро избавит их от последствий неконтролируемого потребления пищи.

Незаметная проблема

Как правило, приступы обжорства и «очищения» организма проходят втайне от близких. Больные булимией стыдятся своей зависимости от еды и пытаются скрыть ее от окружающих.

Если симптомы анорексии довольно быстро становятся заметны, то признаки булимии выявить очень трудно, тем более булимия в некотором роде социально одобряема.

«Если человек может хорошо поесть, — рассказывает Гладышев, — значит, он хорошо живет. И вообще, есть пословица, что хорошего человека должно быть много».

Вылечить можно

Справиться с булимией гораздо проще, чем с анорексией. Как только человеку удастся справиться с основной проблемой, вызвавшей спонтанное переедание — депрессией, тяга к еде становится контролируемой.

Поэтому первый шаг к избавлению от булимии — обращение к врачу-психотерапевту или психиатру. Он назначит лечение и при необходимости выпишет соответствующие лекарственные средства.

В дальнейшем специалисты обучают человека приемам самоконтроля. А также помогают найти другие способы борьбы со стрессом и депрессией, например при помощи физической активности или общения.

Самое важное

Булимия чаще всего возникает на фоне развивающейся депрессии. При этом заболевании человек не в состоянии контролировать свой аппетит и съедает всё, что находится в его доступе. Как правило, больные булимией скрывают свою проблему от окружающих, но лечится это заболевание достаточно легко. После устранения вызвавшей его депрессии человек способен справляться с приступами голода.

Питайтесь правильно и адекватно, смотрите на модные тенденции. Избавляйтесь от лишнего чувства вины и прислушивайтесь к мнению врачей. Это позволит сохранить здоровье на долгие годы.

Материалы подготовлены при поддержке
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



ПОНЕДЕЛЬНИК,
23 ДЕКАБРЯ

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

WWW.KUBANTODAY.RU ТЕЛЕПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро»
09.00, 03.00, 12.00, 15.00 Новости.
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.15, 17.00, 02.05, 03.05 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние Новости.
18.30, 01.00 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Нюхач»
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 Познер. (16+)

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России.
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ. КУБАНЬ.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.55 О самом главном. (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)
14.45 Кто против? (12+)
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19»
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
02.00 Т/с «Личное дело»
03.50 Т/с «По горячим следам»

НТВ

05.05, 04.20 Т/с «Топтуны»
06.00 Утро. Самое лучшее. (6+)
08.05 Мальцева. (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес»
23.20 Сегодня. Спорт.
23.25 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
00.35 Поздняков. (16+)
00.40 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)

ПН

ВТОРНИК,
24 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро»
09.00, 03.00, 12.00, 15.00 Новости.
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.15, 17.00, 01.10, 03.05 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние Новости.
18.30, 23.55 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Нюхач»
23.30 Вечерний Ургант. (16+)

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России.
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ. КУБАНЬ.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.55 О самом главном. (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)
14.45 Кто против? (12+)
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19»
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
02.00 Т/с «Личное дело»
03.50 Т/с «По горячим следам»

НТВ

05.05, 03.35 Т/с «Топтуны»
06.00 Утро. Самое лучшее. (6+)
08.05 Мальцева. (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес»
23.20 Сегодня. Спорт.
23.25 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)

01.45 Т/с «Четвертая смена»
03.45 Их нравы. (0+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.30 «Танцы» (16+)
15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага»
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны»
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня»
21.00 Где логика? (16+)
22.00 «Прожарка» (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 Х/ф «Офисное простраство»
02.40 Х/ф «Белые люди не умеют прыгать»
04.30, 05.20 Комеди Клуб. (16+)
06.10, 06.35 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.10 «Известия»
05.20, 06.05, 06.55, 07.50, 08.45, 09.25, 10.05, 11.00, 12.05, 13.25, 13.30, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25 Т/с «Шеф. Игра на повышение»
19.00, 19.50, 20.35, 21.25, 22.15, 00.25 Т/с «След»
23.05 Т/с «Барс»
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.10, 01.50, 02.20, 02.45 Т/с «Детективы»
03.20, 04.10 Т/с «Редкая группа крови»

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.15 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.35, 05.25 «Тест на отцовство» (16+)
10.35, 03.50 Д/ф «Реальная мистика»
12.35, 02.30 Д/ф «Понять. Простить»
14.25, 02.00 Д/ф «Порча»

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.30 «План Б» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага»
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны»
19.00, 19.30 Т/с «Универ»
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня»
21.00 Импровизация. (16+)
22.00 «Прожарка» (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 Х/ф «Лучшие планы»
02.45 Х/ф «Плохие девочки»
04.20, 05.10 Комеди Клуб. (16+)
06.05, 06.30 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.15 «Известия»
05.35, 06.20, 07.05, 08.00 Х/ф «Холостяк»
09.25, 10.20, 11.10, 12.05 Т/с «Одессит»
13.25, 14.10, 15.05, 15.55, 16.45, 17.40 Т/с «Чужой»
19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 22.15, 00.25 Т/с «След»
23.05 Т/с «Барс»
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.10, 01.50, 02.20, 02.45 Т/с «Детективы»
03.25, 04.10 Т/с «Редкая группа крови»

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.55 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)
07.35 «По делам несовершеннолет-них» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 05.05 «Тест на отцовство» (16+)

14.55 Х/ф «Девушка с персиками»
19.00 Х/ф «Ноты любви»
23.10 Т/с «Забудь и вспомни»
06.20 «Удачная покупка» (16+)

СТС

06.00, 04.30 Ералаш. (0+)
06.25 М/ф «Приключения Вуди и его друзей»
06.45 М/ф «Драконы. Гонки по краю»
07.05 Т/с «Сеня-Федя»
08.00 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
08.25 Х/ф «Охотники за привидениями»
10.30 Х/ф «Охотники за привидениями-2»
12.40 Х/ф «Золушка»
14.45 М/ф «Монстры на каникулах»
16.30 М/ф «Монстры на каникулах-2»
18.15 М/ф «Шрэк»
20.00 Х/ф «Елки»
21.50 Х/ф «Елки-2»
23.55 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком. (18+)
01.00 Х/ф «Моя мачеха - инопланетянка»
02.50 «Супермачочка» (16+)
03.40 Т/с «Молодежка»

РЕН-TV

05.00, 04.30 «Территория заблужде-ний» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информацион-ная программа 112» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 Документальный спецпроект. (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «13-й воин»
22.00 «Водить по-русски» (16+)
23.30 «Неизвестная история» (16+)
00.30 Х/ф «Бездна»
03.00 Х/ф «Майкл»

10.40, 03.30 Д/ф «Реальная мистика»
12.40, 02.05 Д/ф «Понять. Простить»
14.30, 01.35 Д/ф «Порча»
15.00 Х/ф «Первая попытка»
19.00 Х/ф «Какой она была»
22.45 Т/с «Забудь и вспомни»
06.20 «Удачная покупка» (16+)

СТС

06.00, 05.00 Ералаш. (0+)
06.25 М/ф «Приключения Вуди и его друзей»
06.45 М/ф «Драконы. Гонки по краю»
07.05 Т/с «Сеня-Федя»
08.00 «Уральские пельмени» (16+)
08.20 М/ф «Снежная королева»
09.45 М/ф «Снежная королева-3. Огонь и лед»
11.30 Х/ф «Елки»
13.25 Т/с «Психологины»
16.25 М/ф «Шрэк»
18.15 М/ф «Шрэк-2»
20.00 Х/ф «Елки-2»
22.05 Х/ф «Елки-3»
00.05 Х/ф «Люси»
01.45 Т/с «Копи царя Соломона»
03.15 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка»
04.35 Т/с «Вы все меня бесите»

РЕН-TV

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00, 04.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Константин»
22.30 «Водить по-русски» (16+)
00.30 Х/ф «Двойной КОПец»
02.30 Х/ф «Дальше живите сами»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 Х/ф «Карьера Димы Горина»
10.05 Д/ф «Леонид Куравлев. На мне узоров нету»
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События.
11.50 Т/с «Коломбо»
13.40 «Мой герой - навсегда» (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»
17.00 «Естественный отбор»
18.15 Х/ф «Мститель»
22.30 «До чего дошел прогресс». Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)
00.35 «Петровка, 38»
00.55 «Прощание. Евгений Белоусов» (16+)
01.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)
02.50 Х/ф «Таможня»
04.20 (12+)
05.20 «Ералаш»

МАТЧ-TV

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 Самые сильные. (12+)
07.00, 08.55, 11.30, 13.05, 15.40, 20.55 Новости.
07.05, 13.10, 15.45, 18.25, 21.00 Все на Матч!
09.00, 00.55 Спорт-2019. (0+)
10.15 (12+)
10.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Франции. (0+)
11.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Франции. (0+)
12.35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
13.40 Футбол. «Сассuolo» - «Наполи». Чемпионат Италии. (0+)
16.25 Мини-футбол. «Тюмень» - КПРФ (Москва). Париматч - Чемпионат России. Прямая трансляция.
18.55 Баскетбол. «Химки» - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция.
21.20 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Ак Барс» (Казань). КХЛ. Прямая трансляция из Швейцарии.
23.55 Тотальный футбол.

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 Х/ф «12 стульев»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События.
11.50 Т/с «Коломбо»
13.40 «Мой герой - навсегда» (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»
17.00 «Естественный отбор»
18.15 Х/ф «Игра с огнем»
22.30 «Осторожно, мошенники» (16+)
23.05 Д/ф «Дамские негодники»
00.35 «Петровка, 38»
00.55 Д/ф «90-е. Уроки пластики»
01.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)
02.50 Х/ф «Смерть на взлете»
04.35 (12+)
05.35 «Ералаш»

МАТЧ-TV

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 Самые сильные. (12+)
07.00, 08.55, 10.15, 11.50, 14.45, 16.10, 18.25, 22.15 Новости.
07.05, 11.55, 18.30, 22.20 Все на Матч!
09.00, 17.45, 01.40 Спорт-2019. (0+)
10.20 Тотальный футбол. (12+)
11.20 РПЛ 2019/2020.
Главные матчи. (12+)
12.25 (12+)
12.45 Смешанные единоборства. Дж. Барнетт - Р. Маркес. А. Лара - В. Артега. Bellator. Трансляция из США. (16+)
14.50 Профессиональный бокс. Д. Лебедев - Т. Мчуну. Бой за титул чемпиона по версии WBC Silver в первом тяжелом весе. Трансляция из Красноярска. (16+)
16.15 Смешанные единоборства. Федор Емельяненко. Лучшее. (16+)
17.15 Реальный спорт.
18.05, 02.55 «Таёт лед» с Алексеем Лгудиным. (12+)
19.00 Хоккей. ЦСКА - «Металлург» (Магнитогорск). КХЛ. Прямая трансляция.
23.00 Дерби мозгов. (16+)

02.10 Профессиональный бокс. Т. Кроуфорд - Э. Кавалаяскас. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в полусреднем весе. М. Конлан - В. Никитин. Трансляция из США. (16+)
04.05 Смешанные единоборства. А. Шлеменко - Д. Бранч.И. Штырков - Я. Эномото. RCC. Трансляция из Екатеринбурга. (16+)

КУЛЬТУРА

РОССИЯ

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
06.35 Д/ф «Пешком»
07.05 Д/ф «Передвижники»
07.35 Д/ф «10 вершин Петра Семенова-Тян-Шанского»
08.30 Х/ф «Свадьба»
09.30 Д/ф «Другие Романовы»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.20 «XX век»
12.30, 21.00 Д/ф «Настоящая война престолов»
13.20 Х/ф «Под куполом цирка»
14.30 Д/ф «Запечатленное время»
15.10 «Новости. Подробно»
15.25, 23.40 Х/ф «Граф Макс»
17.05 «Цвет времени»
17.15 «Мой серебряный шар»
18.00 «События года»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Линия жизни»
21.50 Т/с «Людмила Гурченко»
22.35 Д/ф «Пять вечеров до рас-света»
02.40 Д/ф «Красивая планета»

ТВЗ

06.00 М/ф «Мультфильмы»
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/ф «Слепая»
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)
15.00 «Мистические истории» (16+)
17.00 Д/ф «Старец»
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Люцифер»
21.15, 22.10 Т/с «Дубль два»
23.00 Х/ф «Империя волков»
02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 05.15 «Новогодние чудеса» (12+)

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 Хорошее утро. (6+)
10.00, 13.40, 16.50 Топ-5. (12+)
10.25, 11.55 Факты. (12+)

10.30 Арт. Интервью. (12+)
10.45 Спорт. Личность. (12+)
11.00 Край аграрный. (12+)
11.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 19.30, 22.00, 01.00 Факты 24.
11.40, 00.30 Будем здоровы. (12+)
11.45, 20.20, 22.45, 01.45 Факты. Спорт. (6+)
12.00, 18.30, 02.00 Через край. (16+)
13.00, 16.40, 01.55, 03.40, 05.10 Интервью. (6+)
14.00, 14.40, 15.40, 23.15, 04.05 Тема дня.
17.10 Говорим и понимаем. (12+)
17.40, 21.30 Факты. Погода. (6+)
17.45 Выбирай. (12+)
17.55 Что если? (12+)
18.00 Спорт. Интервью. (6+)
18.15 Д/ф «История болезни»
20.30, 22.55 На стороне закона. (16+)
20.45, 03.00 Культурная навигация. (12+)
21.15, 00.35, 03.45, 04.55 Факты. Мнение. (12+)
21.35, 04.00, 05.15 Геолокация - отдых. (6+)
21.45 Реанимация. (16+)
23.10, 00.50, 03.25 Деловые факты. (12+)
00.15 Там, где мы есть. (12+)

КРАСНОДАР

КРАСНОДАР

05.00, 07.15, 09.10, 16.00, 20.35, 22.10, 02.05 «Лучшее в Краснодаре» (12+)
05.20 «Бизнес курс» (12+)
06.10 «Таня Краснодар» (16+)
06.30, 08.30 «Неделя в Краснодаре» (12+)
07.35 «Благовест»
07.50 «Дебют» (12+)
08.10 «Молодежь. Инфо» (12+)
09.30 «Вкусно 360» (12+)
12.00, 19.45, 01.15 «Действующие лица»
12.30 Т/с «Женщины на грани»
15.00 «Все просто!» (12+)
15.30, 19.00, 21.30, 00.30 «#Красно-дарсегодня» (12+)
15.45 «Памяти героев...» (12+)
16.20, 21.00, 02.30 «Самое яркое» (16+)
17.25 Т/с «Семейные обстоятельства»
19.35, 22.00, 01.05 «Место происшествия» (16+)
20.10, 01.40 «Городские истории» (12+)
22.30 Т/с «Оттепель»

10.30, 17.45, 00.15 Топ-5. (12+)
10.50, 17.05 Будем здоровы. (12+)
11.00, 11.55, 16.40, 01.55, 03.40, 05.10 Интервью. (6+)
11.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 19.30, 22.00, 01.00 Факты 24.
11.40, 23.10, 00.50, 03.25 Деловые факты. (12+)
11.45, 20.20, 22.45, 01.45 Факты. Спорт. (6+)
12.00, 18.30, 02.00 Через край. (16+)
13.00 Культурная навигация. (12+)
13.40 Факты. (12+)
13.45 Спорт. Интервью. (6+)
14.00, 14.40, 15.40, 23.15, 04.05 Тема дня.
16.50 Там, где мы есть. (12+)
17.10 Кубанский аграрный клуб. (12+)
17.40, 21.30 Факты. Погода. (6+)
18.00 Работают на себя. (12+)
18.15 Край спортивный. (6+)
20.30, 22.55 На стороне закона. (16+)
20.45, 03.00 Край аграрный. (12+)
21.15, 00.35, 03.45, 04.55 Факты. Мнение. (12+)
21.35, 04.00, 05.15 Геолокация - отдых. (6+)
21.45 Д/ф «История болезни»

КУЛЬТУРА

РОССИЯ

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
06.35 Д/ф «Пешком»
07.05 Д/ф «Культурный отдых»
07.35, 12.30, 21.00 Д/ф «Настоящая война престолов»
08.25 «Легенды мирового кино»
08.55, 12.15, 17.15 Д/ф «Красивая планета»
09.10, 21.50 Т/с «Людмила Гурченко»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.25 «XX век»
13.20 Х/ф «Под куполом цирка»
14.30, 02.30 Д/ф «Запечатленное время»
15.10 «Новости. Подробно»
15.25, 23.40 Х/ф «Художники и модели»
17.30 «События года»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Линия жизни»
22.35 Д/ф «Кино о кино. «Сибириа-да». Черное золото эпохи соцреа-лизма»

ТВЗ

06.00 М/ф «Мультфильмы»
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/ф «Слепая»
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)
15.00 «Мистические истории» (16+)
17.00 Д/ф «Старец»
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Люцифер»
21.15, 22.10 Т/с «Дубль два»
23.00 Х/ф «22 пули: Бессмертный»
01.45, 02.30, 03.30, 04.15, 05.00 «Человек-невидимка» (16+)

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 Хорошее утро. (6+)
10.00 Море откровений. (16+)

ПН

ВТ

СРЕДА,
25 ДЕКАБРЯ

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

WWW.KUBANTODAY.RU ТЕЛЕПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро»
09.00, 03.00, 12.00, 15.00 Новости.
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.15, 17.00, 02.05, 03.05 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние Новости.
18.30, 01.00 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Нюхач»
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
23.55 «Право на справедливость» (16+)

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России.
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ. КУБАНЬ.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.55 О самом главном. (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)
14.45 Кто против? (12+)
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19»
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
02.00 Т/с «Личное дело»
03.50 Т/с «По горячим следам»

НТВ

05.05, 03.35 Т/с «Топтуны»
06.00 Утро. Самое лучшее. (6+)
08.05 Мальцева. (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес»
23.20 Сегодня. Спорт.

ПН

ВТ

СР

ЧЕТВЕРГ,
26 ДЕКАБРЯ

ПТ

СБ

ВС

WWW.KUBANTODAY.RU ТЕЛЕПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро»
09.00, 03.00, 12.00, 15.00 Новости.
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.15, 17.00, 01.10, 03.05 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние Новости.
18.30, 00.00 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 «Время»
21.30 Т/с «Нюхач»
23.30 Вечерний Ургант. (16+)

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России.
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ. КУБАНЬ.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.55 О самом главном. (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)
14.45 Кто против? (12+)
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19»
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
02.00 Т/с «Личное дело»
03.50 Т/с «По горячим следам»

НТВ

05.05, 04.20 Т/с «Топтуны»
06.00 Утро. Самое лучшее. (6+)
08.05 Мальцева. (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10, 19.40, 21.00, 22.05 Т/с «Пес»
23.25 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
00.30 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)

23.25 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
00.30 Однажды... (16+)
01.15 Т/с «Четвертая смена»

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.25 Большой завтрак. (16+)
14.00, 14.30, 19.00 Т/с «Реальные пацаны»
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага»
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны»
19.30 Т/с «Ольга»
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня»
21.00 Однажды в России. (16+)
22.00 Прожарка. (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 Х/ф «Игра в прятки»
02.55 Х/ф «Короли улиц-2»
04.20, 05.10 Комеди Клаб. (16+)
06.05, 06.35 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.10 «Известия»
05.20 Д/ф «Мое родное. Хобби»
06.00, 06.45, 07.35, 08.30, 09.25 Т/с «Одессит»
09.55, 10.55, 12.00 Т/с «Спецназ»
13.25, 14.10, 15.05, 16.00, 16.45, 17.40 Т/с «Чужой»
19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 22.15, 00.25 Т/с «След»
23.05 Т/с «Барс»
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.10, 01.50, 02.15, 02.45 Т/с «Детективы»
03.20, 04.05 Т/с «Редкая группа крови»

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.10 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)

07.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 05.20 «Тест на отцовство» (16+)
10.40, 03.40 Д/ф «Реальная мистика»
12.45, 02.20 Д/ф «Понять. Простить»
14.35, 01.50 Д/ф «Порча»
15.05 Х/ф «Перекрестки»
19.00 Х/ф «Мачеха»
23.00 Т/с «Забудь и вспомни»

СТС

06.00, 05.00 Ералаш. (6+)
06.25 М/ф «Приключения Вуди и его друзей»
06.45 М/ф «Драконы. Гонки по краю»
07.05 Т/с «Сеня-Федя»
08.00 «Уральские пельмени» (16+)
08.45 М/ф «Снежная королева. Зазеркалье»
10.20 Х/ф «Пысый нянька. Спецзадание»
12.20 Т/с «Психологины»
16.25 М/ф «Шрэк-2»
18.15 М/ф «Шрэк Третий»
20.00 Х/ф «Елки-3»
22.00 Х/ф «Елки новые»
23.45 Х/ф «Великий гэтсби»
02.20 Т/с «Копи царя Соломона»
03.50 Т/с «Молодежка»
04.35 Т/с «Вы все меня бесите»

РЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 22.00 «Новости» (16+)
09.00, 15.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00, 03.45 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Джек Райан: Теория хаоса»

09.40, 05.25 «Тест на отцовство» (16+)
10.40, 03.45 Д/ф «Реальная мистика»
12.45, 02.25 Д/ф «Понять. Простить»
14.35, 01.55 Д/ф «Порча»
15.05 Х/ф «Мачеха»
19.00 Х/ф «Два плюс два»
23.05 Т/с «Забудь и вспомни»

СТС

06.00, 04.35 Ералаш. (0+)
06.25 М/ф «Приключения Вуди и его друзей»
06.45 М/ф «Драконы. Гонки по краю»
07.05 Т/с «Сеня-Федя»
08.00 «Уральские пельмени» (16+)
08.10 Х/ф «Как стать принцессой»
10.30 Х/ф «Дневники принцессы-2: Как стать королевой»
12.55 Т/с «Психологины»
16.30 М/ф «Шрэк Третий»
18.15 М/ф «Шрэк навсегда»
20.00 Х/ф «Елки новые»
21.45 Х/ф «Подарок с характером»
23.35 Х/ф «Черная молния»
01.40 Х/ф «Черная вода»
03.30 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка»

РЕН-ТВ

05.00, 04.45 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00, 09.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)
17.00, 04.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Защитник»
21.50 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 Х/ф «Ближайший родственник»
02.30 Х/ф «Уйти красиво»

00.30 Х/ф «На расстоянии удара»
02.20 Х/ф «Акты мести»
04.30 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.00, 04.15 «Ералаш»
08.10 Х/ф «Акваланги на дне»
09.55 Х/ф «Ультиматум»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События.
11.50 Т/с «Коломбо»
13.35 «Мой герой - навсегда» (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»
17.00 «Естественный отбор»
18.15 Х/ф «Месть на десерт»
22.30 Линия защиты. (16+)
23.05 Д/ф «Василий Шукшин. Комплекс провинциала»
00.35 «Петровка, 38»
00.50 Д/ф «Женщины Иосифа Кобзона»
01.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)
02.50 «Он и Она» (16+)

МАТЧ-ТВ

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 Самые сильные. (12+)
07.00, 08.55, 10.45, 12.45, 15.40, 19.15, 21.55 Новости.
07.05, 10.50, 15.45, 00.00 Все на Матч!
09.00, 11.30, 02.40, 04.25 Спорт-2019. (0+)
12.50 «Тает лед» с Алексеем Ягудиным. (12+)
13.10 Смешанные единоборства. И.-Л. Макфарлейн - К. Джексон. Э. Дж. Макки - Д. Кампос. Bellator. Трансляция из США. (16+)
15.10 РПЛ 2019/2020. Главные матчи. (12+)
16.30 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Кузбасс» (Кемерово). Кубок России. Мужчины. «Финал 4-х». 1/2 финала. Прямая трансляция.
19.20 Хоккей. «Авангард» (Омская область) - «Трактор» (Челябинск). КХЛ. Прямая трансляция.
22.00 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Кубок

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.00 «Ералаш»
08.10 Х/ф «Встретимся у фонтана»
09.50 Х/ф «Сверстницы»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События.
11.50 Т/с «Коломбо»
13.35 «Мой герой - навсегда» (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»
17.00 «Естественный отбор»
18.15 Х/ф «Одна ложь на двоих»
22.30 «10 самых...» (16+)
23.05 Д/ф «Звезда с гонором»
00.35 «Петровка, 38»
00.55 Д/ф «Петр Порошенко. Лидер продаж»
01.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)
02.50 «Он и Она» (16+)
04.20 М/ф «Мультфильмы»

МАТЧ-ТВ

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 Самые сильные. (12+)
07.00, 08.55, 10.45, 12.50, 15.30, 19.30, 22.15 Новости.
07.05, 12.55, 15.35, 22.20 Все на Матч!
09.00 Спорт-2019. (0+)
10.50 Волейбол. «Уралочка-НТМК» (Свердловская область) - «Динамо» (Москва). Кубок России. Женщины. «Финал 4-х». 1/2 финала. (0+)
13.25 Профессиональный бокс. Д. Лебедев - Т. Мчуну. Бой за титул чемпиона по версии WBC Silver в первом тяжелом весе. Трансляция из Красноярска. (16+)
16.10 (12+)
16.30 Все на хоккей!
17.00 Хоккей. Россия - Чехия. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
19.35 Волейбол. Кубок России. Мужчины. «Финал 4-х». Финал. Прямая трансляция.
22.40 Баскетбол. «Виллербан» - «Химки» (Россия). Евролига. Мужчины. Прямая трансляция.
00.40 Баскетбол. ЦСКА (Россия) -

России. Мужчины. «Финал 4-х». 1/2 финала. (0+)
00.40 Волейбол. «Динамо-Казань» - «Локомотив» (Калининградская область). Кубок России. Женщины. «Финал 4-х». 1/2 финала. (0+)
05.40 (12+)

КУЛЬТУРА

РОССИЯ Ж

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
06.35 Д/ф «Пешком»
07.05 Д/ф «Культурный отдых»
07.35, 12.30, 21.00 Д/ф «Настоящая война престолов»
08.25 «Легенды мирового кино»
08.55, 12.10 Д/ф «Красивая планета»
09.10, 21.50 Т/с «Людмила Гурченко»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 «ХХ век»
13.20, 17.50 «Цвет времени»
13.30 Х/ф «Похищение»
15.10 «Новости. Подробно»
15.25, 23.40 Х/ф «Парни и куколки»
18.00 «События года»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Линия жизни»
22.35 Д/ф «Любовь и голуби». Что характерно! Любили друг друга!
02.05 Д/ф «Врубель»
02.30 Д/ф «Запечатленное время»

ТВЗ

06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы»
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/ф «Слепая»
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)
15.00 «Мистические истории» (16+)
17.00 Д/ф «Старец»
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Люцифер»
21.15, 22.10 Т/с «Дубль два»
23.00 Х/ф «Лавка чудес»
01.00, 02.00, 02.45, 03.30 Т/с «Нейро-детектив»
04.15, 05.00 Д/ф «Тайные знаки»

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 Хорошее утро. (6+)
10.00, 13.40, 16.50 Топ-5. (12+)
10.25 Благовест. (6+)

10.40, 17.55 Что если? (12+)
10.45 Край спортивный. (6+)
11.00 Культурная навигация. (12+)
11.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 19.30, 22.00, 01.00 Факты 24.
11.40, 23.10, 00.50, 03.25 Деловые факты. (12+)
11.45, 20.20, 22.45, 01.45 Факты. Спорт. (6+)
11.55, 16.40, 01.55, 03.40, 05.10 Интервью. (6+)
12.00, 18.30, 02.00 Через край. (16+)
13.00 Больше, чем отдых. (12+)
14.00, 14.40, 15.40, 23.15, 04.05 Тема дня.
17.10, 21.35, 04.00, 05.15 Геолокация - отдых. (6+)
17.40, 21.30 Факты. Погода. (6+)
17.45, 00.15 Горячая линия. (16+)
18.00 Край Добра. (6+)
20.30, 22.55 На стороне закона. (16+)
20.45 Это надо живым. (16+)
21.15, 00.35, 03.45, 04.55 Факты. Мнение. (12+)
21.45 Кубанский аграрный клуб. (12+)
00.30 Будем здоровы. (12+)
03.00 ТОП Запрос. (12+)
03.15 Работая на себя. (12+)

КРАСНОДАР

КРАСНОДАР

05.00, 07.15, 09.10, 16.00, 20.35, 22.10, 02.05 «Лучшее в Краснодаре» (12+)
05.20 «Не без дел» (12+)
05.45, 07.35, 12.00, 19.45, 01.15 «Действующие лица»
06.10, 08.05 «Линия жизни» (12+)
06.30, 08.30, 15.30, 19.00, 21.30, 00.30 «#Краснодарсегодня» (12+)
07.05, 09.00 «ВНИМАНИЕ! ШУЛЕ-ПОВ!» (12+)
09.30 «Вкусно 360» (12+)
12.30 Т/с «Женщины на грани»
15.00, 16.20 «Все просто!» (12+)
15.45 «Краснодар - столица юга?» (6+)
17.25 Т/с «Семейные обстоятельства»
19.35, 22.00, 01.05 «Место происшествия» (16+)
20.10, 01.40 «Экскурсионный Краснодар» (6+)
21.00, 00.10, 02.30 «Самое яркое» (16+)
22.30 Т/с «Оттепель»

10.30, 17.00 Будем здоровы. (12+)
10.40, 17.45, 00.15 Топ-5. (12+)
11.00 Море открытий. (16+)
11.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 19.30, 22.00, 01.00 Факты 24.
11.40, 23.10, 00.50, 03.25 Деловые факты. (12+)
11.45, 20.20, 22.45, 01.45 Факты. Спорт. (6+)
11.55, 16.40, 01.55, 03.40, 05.10 Интервью. (6+)
12.00, 18.30, 02.00 Через край. (16+)
13.00 Это надо живым. (16+)
13.40 Факты. (12+)
13.45 Край спортивный. (6+)
14.00, 14.40, 15.40, 23.15, 04.05 Тема дня.
16.50 Работая на себя. (12+)
17.10 Арт. Интервью. (12+)
17.40, 21.30 Факты. Погода. (6+)
18.00 Там, где мы есть. (12+)
18.15 Выбирай. (12+)
20.30, 22.55 На стороне закона. (16+)
20.45 Д/ф «История болезни»
21.00 Реанимация. (16+)
21.15, 00.35, 03.45, 04.55 Факты. Мнение. (12+)
21.35, 04.00, 05.15 Геолокация - отдых. (6+)
21.45 Кубанский аграрный клуб. (12+)
03.00 Больше, чем отдых. (12+)

КУЛЬТУРА

РОССИЯ Ж

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
06.35 Д/ф «Пешком»
07.05 Д/ф «Культурный отдых»
07.35, 12.30, 21.00 Д/ф «Настоящая война престолов»
08.25 «Легенды мирового кино»
08.55, 13.15, 17.05 Д/ф «Красивая планета»
09.10, 21.50 Т/с «Людмила Гурченко»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 «ХХ век»
12.20 «Цвет времени»
13.30 Х/ф «Похищение»
15.10 «Новости. Подробно»
15.25, 23.40 Х/ф «Однажды преступив закон»
17.20 «События года»
19.45 «Главная роль»
20.05 «Линия жизни»
22.35 «Людмила Гурченко. Любимые песни»
02.30 Д/ф «Роман в камне»

ТВЗ

06.00 М/ф «Мультфильмы»
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/ф «Слепая»
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)
15.00 «Мистические истории» (16+)
17.00 Д/ф «Старец»
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Люцифер»
21.15, 22.10 Т/с «Дубль два»
23.00 Х/ф «Мост в Терабитию»
01.00, 02.15, 03.00, 03.45, 04.30 «Дневник экстрасенса с Фатимой Хадзевой. Молодой ученик» (16+)
05.15 Д/ф «Тайные знаки»

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 Хорошее утро. (6+)
10.00 Край Добра. (6+)

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПЯТНИЦА,
27 ДЕКАБРЯ

СБ

ВС

WWW.KUBANTODAY.RU ТЕЛЕПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.25 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости.
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.15 Время покажет. (16+)
15.25 «Горячий лед». Чемпионат России по фигурному катанию. Женщины. Короткая программа. Красноярс. Евгения Медведева, Елизавета Туктамышева, Александра Трусова, Анна Щербакова, Алена Косторная. Прямой эфир.
18.00 Вечерние Новости.
18.30 «Человек и закон»
19.30 «Поле чудес»
21.00 «Время»
21.30 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.20 Д/ф «История Эллы Фицджеральд»
02.10 Дискотека 80-х. (16+)
04.20 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов»

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 Утро России.
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ. КУБАНЬ.
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
09.55 О самом главном. (12+)
11.25, 14.25, 17.00,
20.45 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)
14.45 Кто против? (12+)
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
21.00 «Юморина». Новогодний финал. (16+)
00.25 Х/ф «Разорванные нити»

НТВ

05.05 Т/с «Топтуны»
06.00 Утро. Самое лучшее. (6+)
08.05 Доктор Свет. (16+)
09.00, 10.20 Т/с «Ветеран»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.

16.25 Следствие вели... (16+)
17.15 Жди меня. (12+)
18.10, 19.40 Т/с «Пес»
23.10 Церемония вручения Национальной премии «Радиомания-2019» (12+)
00.55 Т/с «Четвертая смена»
02.55 Квартирный вопрос. (0+)
03.55 Д/ф «Незаменимый»

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.25 Большой завтрак. (16+)
14.00 «Комеди Клуб. Дайджест» (16+)
15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 04.25 Комеди Клуб. (16+)
20.00 Comedy Woman. (16+)
22.00 Новый Мартиросян. (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.40 М/ф «Симпсоны в кино»
03.00 Х/ф «Обезьянья кость»
05.15, 05.40, 06.00,
06.30 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 «Известия»
05.20, 06.05, 06.55, 07.45, 08.45, 09.25, 10.10, 11.05,
12.05 Т/с «Снайперы»
13.25, 14.10, 15.00, 15.55, 16.45,
17.40, 18.35 Т/с «Чужой»
19.30, 20.20, 21.10, 22.00,
22.55, 00.45 Т/с «След»
23.45 Светская хроника. (16+)
01.30, 02.05, 02.35, 03.05, 03.30,
03.55, 04.25, 04.50 Т/с «Детективы»

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.25 «6 кадров» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)

09.35, 04.20 «Тест на отцовство» (16+)
10.35 Т/с «Условия контракта-2»
19.00 Х/ф «Добро пожаловать на Канары»
23.05 Х/ф «Любовный недуг»
01.55 «Присяжные красоты» (16+)
05.10 Д/ф «Замуж за рубеж»
06.00 «Домашняя кухня» (16+)

СТС

06.00, 04.35 Ералаш. (0+)
06.25 М/ф «Приключения Вуди и его друзей»
06.45 М/ф «Драконы. Гонки по краю»
07.05 Т/с «Сеня-Федя»
08.00 Х/ф «Дневники принцессы-2: Как стать королевой»
10.20 М/ф «Шрек навсегда»
12.00 «Уральские пельмени» (16+)
12.10 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Елки 1914»
22.15 Х/ф «Один дома-3»
00.15 Х/ф «Убрать перископ»
02.00 «Супермамочка» (16+)
03.40 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка»

РЕН-ТВ

05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00, 09.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30,
19.30 «Новости» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00, 21.00 Документальный спецпроект. (16+)
23.00 Х/ф «По ту сторону двери»
01.00 Т/с «Эш против Зловещих мертвецов»

03.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.00 Д/ф «Ирония судьбы Эльдара Рязанова»
09.05, 11.50 Х/ф «Комната старинных ключей»
11.30, 14.30, 17.50 События.
13.25, 15.05 Х/ф «Нежные листья, ядовитые корни»
14.50 Город новостей.
18.20 Х/ф «Александра и Алеша»
20.15 Х/ф «Золушка с райского острова»
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.
23.10 Х/ф «Путь сквозь снега»
01.05 Х/ф «Новогодний переполох»
02.50 «Петровка, 38»
03.05 Х/ф «Зайчик»
04.50 Д/ф «Актёрские судьбы»

МАТЧ-ТВ

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 РПЛ 2019/2020. Главные матчи. (12+)
07.00, 08.55, 13.20, 16.15, 20.00 Новости.
07.05, 13.25, 16.20, 20.05, 23.30 Все на Матч!
09.00, 00.15 Спорт-2019. (0+)
10.45, 19.30 (12+)
11.05 Хоккей. Россия - Чехия. Чемпионат мира среди молодежных команд. Трансляция из Чехии. (0+)
14.00 Хоккей. Канада - США. Чемпионат мира среди молодежных команд. Трансляция из Чехии. (0+)
17.00 Хоккей. Словакия - Казахстан. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
21.00 Хоккей. Германия - США. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
02.00 Футбол. «Антверпен» - «Андерлехт». Чемпионат Бельгии. (0+)
04.00 Смешанные единоборства. Д. Гольцов - С. Ишии. М. Гришин - Дж. Джонсон. PFL. Трансляция из США. (16+)

КУЛЬТУРА

РОССИЯ

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.10 Новости культуры.
06.35 Д/ф «Пешком»
07.05 Д/ф «Культурный отдых»
07.35 Д/ф «Настоящая война престолов»
08.25 «Легенды мирового кино»
08.55 Д/ф «Красивая планета»
09.10 Т/с «Людмила Гурченко»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.00 «XX век»
12.10 «Мы - цыгане»
13.35 «Цвет времени»
13.45 Х/ф «Шуми городок»
15.10, 23.30 Х/ф «Сбрось маму с поезда»
16.35 Д/ф «Роман в камне»
17.05, 19.45, 22.15 «Линия жизни»
18.00 Д/ф «Первые в мире»
18.15 Х/ф «Семья как семья (Короковы встречают новый год)»
20.40 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
02.00 Д/ф «Живая природа Кубы»

ТВ3

06.00 М/ф «Мультфильмы»
09.20, 09.55, 10.30, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Д/ф «Слепая»
11.00, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)
11.30 «Новый день»
12.00, 15.00 «Вернувшиеся» (16+)
13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)
17.00 Д/ф «Старец»
20.30 Х/ф «Робин Гуд, или Младенец на 30 млн. \$»
22.15 Х/ф «Кто подставил кролика Роджера»
00.30 Х/ф «Воришки»
02.15, 03.00, 03.45, 04.30,
05.15 Д/ф «Властители»

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 Хорошее утро. (6+)
10.00, 13.40, 16.50, 00.00 Топ-5. (12+)
10.25 Факты. (12+)
10.30 Реанимация. (16+)
10.45, 01.00 Д/ф «История болезни»
11.00 Это надо живым. (16+)

11.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 19.30, 22.00 Факты 24.
11.40, 23.10 Деловые факты. (12+)
11.45, 20.20, 22.45 Факты. Спорт. (6+)
11.55, 16.40, 04.40 Интервью. (6+)
12.00, 18.30, 02.00 Через край. (16+)
13.00 Край аграрный. (12+)
14.00, 14.40, 15.40, 03.00 Тема дня.
17.10, 04.25, 05.05 Кубанский аграрный клуб. (12+)
17.40, 21.30 Факты. Погода. (6+)
17.45 Спорт. Личность. (12+)
18.00 Остановоча Политех. (12+)
18.10, 00.20, 01.45 Будем здоровы. (12+)
18.15 Говорим и понимаем. (12+)
20.30, 22.55 На стороне закона. (16+)
20.45 Больше, чем отдых. (12+)
21.15 Факты. Мнение. (12+)
21.35, 23.15 Геолокация - отдых. (6+)
21.45 Горячая линия. (16+)
23.30 Море откровений. (16+)
00.25 Что если? (12+)
00.30 Арт. Интервью. (12+)
00.45 Работают на себя. (12+)
01.15 Спорт. Интервью. (6+)
01.30 Край спортивный. (6+)

КРАСНОДАР

КРАСНОДАР

05.00, 07.15, 09.10, 16.00, 22.10 «Лучшее в Краснодаре» (12+)
05.20, 20.40, 02.10 «Таня Краснодар» (16+)
05.45, 07.35, 12.00, 19.45, 01.15 «Действующие лица»
06.10, 08.05 «Спортивный Краснодар» (12+)
06.30, 08.30, 15.30, 19.00, 21.30, 00.30 «#Краснодарсегодня» (12+)
07.05, 09.00 «ВНИМАНИЕ! ШУЛЕПОВ!» (12+)
09.30 «Вкусно 360» (12+)
12.30 Т/с «Женщины на грани»
15.00 «Все просто!» (12+)
15.45 «Не без дел» (12+)
16.20 «ИнДизайн» (12+)
17.25 Т/с «Пелагия и белый бульдог»
19.35, 22.00, 01.05 «Место происшествия» (16+)
20.10, 01.40 «Кульпоход» (12+)
20.30, 02.00 «Памяти героев...» (12+)
21.00, 00.10, 02.30 «Самое яркое» (16+)
22.30 Т/с «Оттепель»

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СУББОТА,
28 ДЕКАБРЯ

ВС

WWW.KUBANTODAY.RU ТЕЛЕПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00, 12.00 Новости.
10.15 Д/ф «Михаил Боярский. «Много лет я не сплю по ночам»
11.15 Д/ф «Теория заговора»
12.15 Д/ф «Михаил Боярский. Один на всех»
15.25 «Горячий лед». Чемпионат России по фигурному катанию. Женщины. Произвольная программа. Красноярс. Евгения Медведева, Елизавета Туктамышева, Александра Трусова, Анна Щербакова, Алена Косторная. Прямой эфир.
18.00 «Кто хочет стать миллионером?»
19.35, 21.20 Сегодня вечером. (16+)
21.00 «Время»
23.00 Х/ф «Найти сына»
00.35 Х/ф «Как украсть миллион»
02.55 Дискотека 80-х. (16+)

РОССИЯ

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота.
08.15 По секрету всему свету.
08.40 Местное время. Суббота. (12+)
09.20 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 Вести. Местное время.
11.40 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)
13.50 Х/ф «Мне с вами по пути»
18.00 Привет, Андрей! (12+)
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Критический возраст»
01.30 Х/ф «Буду верной женой»

НТВ

04.50 Д/ф «Таинственная Россия»
05.35 Х/ф «Спортлото-82»
07.25 Смотр. (0+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)
08.45 Кто в доме хозяин? (12+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)

11.00 Еда живая и мертвая. (16+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Поедем, поедим! (0+)
14.00 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.
21.00, 12.00 Новости.
22.35 Ты не поверишь! (16+)
23.30 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
00.25 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.40 Фоменко фейк. (16+)
02.05 Дачный ответ. (0+)
03.05 Т/с «Ветеран»

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
08.00, 01.10 ТНТ Music. (16+)
09.00, 09.30, 10.00,
10.30 Т/с «СашаТаня»
11.00 Х/ф «Гороскоп на удачу»
13.00, 14.00 Где логика? (16+)
15.00 Импровизация. (16+)
16.00 Студия Союз. (16+)
17.00 «Комеди Клуб. Дайджест» (16+)
17.20, 18.30, 05.05 Комеди Клуб. (16+)
19.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
21.00 «План Б» (16+)
22.30 Stand Up. Юлия Ахмедова. (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.45 Х/ф «Потомки»
03.35 Х/ф «Большой белый обман»
06.00, 06.30 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 05.25, 05.50, 06.20, 06.45, 07.10, 07.40, 08.10, 08.50, 09.25 Т/с «Детективы»
10.10, 11.00, 11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.05, 15.55, 16.40, 17.30, 18.25, 19.05, 19.55, 20.45, 21.30, 22.20, 23.10 Т/с «След»
00.00 Известия. Главное.
00.55 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать»
02.35 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... снова»
04.15 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... на свадьбе»

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.20 «6 кадров» (16+)
07.30 Х/ф «Коснуться неба»
09.20 Х/ф «Вопреки здравому смыслу»
11.15 Х/ф «Школа проживания»
15.05 Х/ф «Два плюс два»
19.00 Х/ф «Другая женщина»
23.00 Х/ф «Красивый и упрямый»
02.10 Т/с «Условия контракта-2»
05.30 Д/ф «Замуж за рубеж»

СТС

06.00, 05.30 Ералаш. (0+)
06.50 М/ф «Приключения Кота в сапогах»
07.15 М/ф «Тролли. Праздник продолжается!»
07.40 М/ф «Три кота»
08.05 М/ф «Царевны»
08.30, 10.30 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.30 «Просто Кухня» (12+)
10.55 Х/ф «Убрать перископ»
12.45, 00.15 Х/ф «Майор Пейн»
14.45 М/ф «Кунг-фу Панда»
16.30 М/ф «Кунг-фу Панда-2»
18.15 М/ф «Кунг-фу Панда-3»
20.00 Х/ф «Елки последние»
22.00 Х/ф «Елки 1914»
02.00 Х/ф «Новогодний пассажир»
03.35 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка»
04.35 Д/ф «Молодежка-2. Фильм о фильме»

РЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
05.50 Х/ф «Полярный рейс»
07.30 Х/ф «Завтрак у папы»
09.15 «Минтранс» (16+)
10.15 «Самая полезная программа» (16+)
11.20 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)
17.30 Х/ф «Неудержимые»
19.30 Х/ф «Неудержимые-2»
21.20 Х/ф «Неудержимые-3»
23.40 Х/ф «Некуда бежать»

01.30 Х/ф «Рэмбо-4»
03.00 «Тайны Чапман» (16+)

ТВЦ

05.25 Марш-бросок. (12+)
05.50 М/ф.
06.50 Х/ф «Вий»
08.20 Д/ф.
08.55, 11.50 Х/ф «Большая перемена»
11.30, 14.30 События.
14.50 «Петровка, 38»
15.00 Х/ф «Снежный человек»
17.00 Т/с «Почти семейный детектив»
21.00 «Постскриптум»
22.15 «Прощание. Николай Караченцов» (16+)
23.05 Д/ф «90-е. Выпить и закусить»
23.55, 00.45 Д/ф «Советские мафии»
01.35 «До чего дошел прогресс». Спецрепортаж. (16+)
02.05 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх»
03.55 М/ф «Мультфильмы»

МАТЧ-ТВ

06.00 Спортивные танцы. Чемпионат мира по секвею. Трансляция из Москвы. (0+)
06.55 Спортивные танцы. Кубок России по акробатическому рок-н-роллу. Трансляция из Казани. (0+)
08.35 Спорт-2019. (16+)
09.50, 15.35, 16.05, 05.30 (12+)
10.20, 13.30, 16.25, 19.30 Новости.
10.30 Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия). Евролига. Мужчины. (0+)
12.30 Все на футбол. (12+)
13.35, 16.30, 23.30 Все на Матч!
14.05 Команда Федора. (12+)
14.35, 04.30 Смешанные единоборства. Федор Емельяненко. Лучшее. (16+)
17.00 Хоккей. Финляндия - Словакия. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
19.35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.
20.05 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Масс-старт. Прямая трансляция из Германии.

21.00 Хоккей. Россия - Канада. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
00.25 Смешанные единоборства. А. Махно - В. Кузьминых. Д. Бикрев - А. Янкович.Fight Nights. Трансляция из Москвы. (16+)
02.25 Х/ф «Кикбоксер возвращается»

КУЛЬТУРА

РОССИЯ

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Мультфильмы»
07.55 Х/ф «Семья как семья (Короковы встречают Новый год)»
09.10 «Телескоп»
09.40 Х/ф «Старики-разбойники»
11.10 Д/ф «Земля людей»
11.40 Д/ф «Живая природа Кубы»
12.35, 02.05 «Искатели»
13.25 «Линия жизни»
14.15 Х/ф «Д'артаньян и три мушкетера»
18.30 «Большая опера-2019. Гала-концерт»
20.35 Х/ф «Нью-Йорк, Нью-Йорк»
23.20 «Клуб 37»
00.25 Х/ф «Волга-Волга»
02.50 М/ф «Великая битва Слона с Китом»

ТВ3

06.00 М/ф «Мультфильмы»
09.45 Х/ф «Лавка чудес»
11.30, 01.00 Х/ф «Колдунья»
13.45 Х/ф «Чем дальше в лес»
16.15 Х/ф «Робин Гуд, или Младенец на 30 млн. \$»
19.00 Х/ф «Дети шпионов»
20.45 Х/ф «Дети шпионов: Остров несбывшихся надежд»
23.00 Х/ф «Очень плохие девочки»
02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15, 05.45 Д/ф «Охотники за привидениями»

КУБАНЬ 24

КУБАНЬ 24 ОРБИТА

05.30 М/ф «Мультфильмы»
08.40, 13.10, 17.05 Топ-5. (12+)
09.00, 16.00 Теле_К. (6+)
09.15 Край Добра. (6+)

09.45 Слово о вере. (6+)
10.00, 20.30 Это надо живым. (16+)
10.30 Говорим и понимаем. (12+)
10.45 Спорт. Личность. (12+)
11.00 Там, где мы есть. (12+)
11.15 Арт. Интервью. (12+)
11.30 Премьерные истории. (12+)
11.45 Работают на себя. (12+)
12.00 Больше, чем отдых. (12+)
12.30 Море откровений. (16+)
12.55 Спорт. Интервью. (6+)
13.30, 02.05 Край аграрный. (12+)
14.00 Х/ф «Зигзаг удачи»
15.40 Геолокация - отдых. (6+)
15.55, 20.20, 05.10 Факты. (12+)
16.15 Д/ф «История болезни»
16.30 Д/ф «Большой скачок»
17.00, 20.25, 05.15 Будем здоровы. (12+)
17.30, 02.35 Культурная навигация. (12+)
18.00 Интервью. (6+)
18.30 Кубанский аграрный клуб. (12+)
18.45 Реанимация. (16+)
19.00, 04.00 Деловые факты. Итоги. (12+)
19.30, 04.25 Постфактум. (12+)
21.00, 20.00, 03.05 Через край. (16+)
22.00 Спорт. Итоги. (6+)
00.00 Х/ф «Совсем не простая история»

КРАСНОДАР

КРАСНОДАР

05.00 «#Краснодарсегодня» (12+)
05.40, 12.10, 14.35, 21.05, 02.35 «Лучшее в Краснодаре» (12+)
06.00, 21.30, 01.40, 03.00 «Самое яркое» (16+)
08.05 «Отчий дом»
08.20, 14.05 «Дебют» (12+)
08.40 «Молодежь. Инфо» (12+)
09.00, 20.45 «Краснодар - столица юга?» (6+)
09.20 «Бизнес курс» (12+)
10.20 «Вкусно 360» (12+)
11.10 «ИнДизайн» (12+)
12.00 «Памяти героев...» (12+)
12.30 «Все просто!» (12+)
13.05 «Действующие лица»
13.35 «Спортивный Краснодар» (12+)
14.20 «Планета Агро» (12+)
15.00 Т/с «Оттепель»
20.00 «Неделя в Краснодаре» (12+)
22.00 Х/ф «Вовочка»
23.40

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.20, 06.10 **Х/ф «Собака на сене»**
06.00, 10.00, 12.00 Новости.
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.45 Часовой. (12+)
08.15 Здоровье. (16+)
09.20 «Непутевые заметки»
10.15 Жизнь других. (12+)
11.15, 12.15 Видели видео? (6+)
13.55 Д/ф «Дело декабристов»
16.00 «Горячий лед». Чемпионат России по фигурному катанию. Показательные выступления. Красноярск. (0+)
18.15 Церемония вручения народной премии «Золотой граммофон» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Что? Где? Когда?
23.25 **Х/ф «Я худею»**
01.20 «Две звезды». Новогодний выпуск. (12+)
03.40 Первый дома. (0+)

РОССИЯ

05.40, 03.30 **Х/ф «Елки лохматые»**
07.30 «Смехопанорама»
08.00 Утренняя почта.
08.40 Местное время. Воскресенье.
09.20 Когда все дома с Тимуром Кизяковым.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.20 **Х/ф «Прости»**
16.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица». Финал.
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.30 **Х/ф «Личное дело майора Баранова»**

НТВ

05.05 **Т/с «Ветеран»**
06.00 Центральное телевидение. (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 **Х/ф «Ветер северный»**
10.20 Первая передача. (16+)
11.00 Чудо техники. (16+)
11.55 Дачный ответ. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.10 **Х/ф «Пираты XX века»**
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 Новые русские сенсации. (16+)
19.00 Итоги недели.
20.10 Звезды сошлись. (16+)
21.45 Ты не поверишь! (16+)
22.55 Основано на реальных событиях. (16+)
02.05 Квартирный вопрос. (0+)
03.10 Дембеля. Истории солдатской жизни. (12+)
04.15 **Т/с «Топтуны»**

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 **Т/с «СашаТаня»**
11.00 Перезагрузка. (16+)
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
18.00 **Т/с «ИП Пирогова»**
18.30, 19.00, 20.00 Однажды в России. (16+)
21.00 Где логика? (16+)
22.00 Новый Мартиросян. (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.40 ТНТ Music. (16+)
02.10 **Х/ф «Безумное свидание»**
03.35 **Х/ф «Суровое испытание»**
05.30 Комеди Клуб. (16+)
06.20, 06.45 ТНТ. Best. (16+)

5 КАНАЛ

05.00 **Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... на свадьбе»**
05.40 **Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... отец невесты»**
07.05, 09.00 Д/ф «Моя правда»
08.00 Светская хроника. (16+)
10.00, 11.05, 12.10, 13.15, 14.15, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.30, 20.35, 21.35, 22.35, 23.40, 00.35, 01.35 **Т/с «Каменская»**
02.30 «Большая разница» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 «6 кадров» (16+)
06.45, 06.20 «Удачная покупка» (16+)

06.55 **Х/ф «Папа напрокат»**
08.50 «Пять ужинов» (16+)
09.05 **Х/ф «Долгожданная любовь»**
11.05 **Х/ф «Уравнение со всеми известными»**
15.00 **Х/ф «Добро пожаловать на Канары»**
19.00 **Х/ф «Кровь ангела»**
23.05 **Х/ф «Школа проживания»**
02.45 **Т/с «Условия контракта-2»**

СТС

06.00, 05.20 Ералаш. (0+)
06.50 М/ф «Приключения Кота в сапогах»
07.15 М/ф «Тролли.
Праздник продолжается!»
07.40 М/ф «Три кота»
08.05 М/ф «Царевны»
08.30, 10.30 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.30 «Рогов в городе» (16+)
10.55 М/ф «Кунг-фу Панда»
12.40 М/ф «Кунг-фу Панда-2»
14.25 М/ф «Кунг-фу Панда-3»
16.15 **Х/ф «Подарок с характером»**
18.00 **Х/ф «Елки последние»**
20.00 **Х/ф «Джуманджи. Зов джунглей»**
22.20 **Х/ф «Битва титанов»**
00.25 **Х/ф «Сонная Лощина»**
02.20 **Х/ф «Ночные стражи»**
03.50 **Х/ф «Белые медведицы»**

РЕН-TV

05.00 «Тайны Чапман» (16+)
08.00 **Х/ф «Рэмбо-4»**
09.45 **Х/ф «Рэмбо: Первая кровь»**
11.30 **Х/ф «Рэмбо-2»**
13.30 **Х/ф «Некуда бежать»**
15.20 **Х/ф «Крутые меры»**
17.00 **Х/ф «Защитник»**
19.00 **Х/ф «В осаде»**
21.00 **Х/ф «В осаде-2: Темная территория»**
23.00 Добров в эфире. (16+)
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
03.40 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)

ТВЦ

05.35 **Х/ф «Семь стариков и одна девушка»**
07.05 **Х/ф «Следы на снегу»**
08.45 **Х/ф «Гусарская баллада»**
10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
11.30, 00.00 События.
11.45 **Х/ф «Укротительница тигров»**
13.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)
14.30 Московская неделя.
15.00 Д/ф «90-е. Черный юмор»
15.55 Д/ф «90-е. Малиновки пиджак»
16.40 Д/ф «Мужчины Марины Голуб»
17.35 **Х/ф «Плохая дочь»**
21.20, 00.15 **Т/с «Ковчег Марка»**
01.15 **Х/ф «Новые амазонки»**
03.10 Д/ф «Песняры. Прерванный мотив»
04.15 М/ф «Мультфильмы»

МАТЧ-TV

06.00 Смешанные единоборства. Ф. Емельяненко - К. Джексон. Bellator & Rizin. Прямая трансляция из Японии.
09.00 Реальный спорт.
09.45 Профессиональный бокс. Дж. Дэвис - Ю. Гамбоа. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в легком весе. Ж. Паскаль - Б. Джекс. Трансляция из США. (16+)
11.45, 12.40, 13.45, 16.25, 19.30 Новости.
11.50 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Масс-старт. Трансляция из Германии. (0+)
12.45 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Гонка преследования. Трансляция из Германии. (0+)
13.50, 20.05 (12+)
14.10 Хоккей. Россия - Канада. Чемпионат мира среди молодежных команд. Трансляция из Чехии. (0+)
16.30, 23.30 Все на Матч!
17.00 Хоккей. Казахстан - Финляндия. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
19.35 Смешанные единоборства. Ф. Емельяненко - К. Джексон. Bellator & Rizin. Трансляция из Японии. (16+)

20.25 Все на хоккей!
21.00 Хоккей. Россия - США. Чемпионат мира среди молодежных команд. Прямая трансляция из Чехии.
00.20 Дерби мозгов. (16+)
01.00 Футбол. Церемония вручения наград «Globe Soccer Awards». Трансляция из ОАЭ. (0+)
02.15 Футбол. «Селтик» - «Рейнджерс». Чемпионат Шотландии. (0+)
04.15 Спорт-2019. (16+)
05.30 Самые сильные. (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.20 **Х/ф «Шуми городок»**
08.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»
09.00 «Мы - грамотеи!»
09.40 **Х/ф «Нью-Йорк, Нью-Йорк»**
12.20, 01.45 Д/ф «Дикая природа Шетлендских островов»
13.25 Д/ф «Другие Романовы»
13.50 «Выпускной спектакль Академии русского балета имени А. Я. Вагановой»
16.20 Д/ф «Слово и вера»
17.05 Д/ф «Волга-Волга». Была бы песня!»
17.45 **Х/ф «Волга-Волга»**
19.30 Новости культуры.
20.10 **Х/ф «Старики-разбойники»**
21.40 «Цвет времени»
21.50 **Х/ф «Ван Гог. С любовью, Винсент»**
23.25 Д/ф «Дракула возвращается»
00.15 **Х/ф «Настанет день»**
02.45 М/ф «Мартынок»

ТВЗ

06.00 М/ф «Мультфильмы»
11.00 **Х/ф «Мост в Терабитию»**
13.00 **Х/ф «Воришки»**
14.45 **Х/ф «Каспер»**
16.45 **Х/ф «Кто подставил кролика Роджера»**
19.00 **Х/ф «Дети шпионов. Часть третья: в трех измерениях»**
20.45 **Х/ф «Дети шпионов-4»**
22.30 **Х/ф «Очень плохие мамочки»**
00.30 **Х/ф «Очень плохие девочки»**
02.30, 03.00, 03.15, 03.45, 04.15, 04.30, 05.00, 05.30 Д/ф «Охотники за привидениями»

КУБАНЬ 24

05.30 М/ф «Мультфильмы»
08.45 ТОП Запрос. (12+)
09.00 Теле К. (6+)
09.15 Выбирай. (12+)
09.30 Первое, второе и компот. (6+)
09.45 Говорим и понимаем. (12+)
10.00, 22.00 Постфактум. (12+)
10.50, 22.50 Факты. (12+)
10.55, 22.55 Будем здоровы. (12+)
11.00, 19.30, 03.55 Спорт. Итоги. (6+)
12.00, 17.00, 03.00 Деловые факты. Итоги. (12+)
12.25, 16.10, 01.35 Топ-5. (12+)
12.45, 04.50 Горячая линия. (16+)
13.00 Это надо живым. (16+)
13.30, 02.00 Край аграрный. (12+)
14.00 **Х/ф «Совсем не простая история»**
16.30 Д/ф «Большой скачок»
17.30, 02.30 Культурная навигация. (12+)
18.00 Край Добра. (6+)
18.30 Кубанский аграрный клуб. (12+)
18.45 Реанимация. (16+)
19.00, 03.25 Интервью. (6+)
20.30 Больше, чем отдых. (12+)
21.00, 23.00 Через край. (16+)
00.00 **Х/ф «Зигзаг удачи»**
05.05 Работаю на себя. (12+)

КРАСНОДАР

05.00, 11.50 «Действующие лица»
05.35, 09.35, 12.35, 14.35, 02.35 «Лучшее в Краснодаре» (12+)
06.00, 15.00, 21.30, 02.00, 03.00 «Самое яркое» (16+)
08.05 «Благоевст»
08.20 «Край добра» (6+)
08.45 «Спортивный Краснодар» (12+)
09.15 «Молодежь. Инфо» (12+)
10.00 «Самое вкусное» (12+)
10.30, 13.00 «Все просто!» (12+)
11.00 «Неделя в Краснодаре» (12+)
11.40 «Таня Краснодар» (16+)
12.20 «Дебют» (12+)
14.05, 21.05 «Не без дел» (12+)
14.20 «Краснодар - Столица юга?» (6+)
15.10 **Т/с «Оттепель»**
20.05 «Бизнес курс» (12+)
20.50 «Памяти героев...» (12+)
22.00 **Х/ф «Везет же людям!»**
23.35 **Х/ф «Звезда»**

СООБЩЕНИЯ

Пенсионному фонду Российской Федерации — 29 лет!

Двадцать второго декабря 1990 года постановлением Верховного Совета РСФСР образован Пенсионный фонд Российской Федерации.

Пенсионный фонд России (ПФР) является одним из трех государственных внебюджетных фондов, на которые возложены функции по обязательному пенсионному страхованию. Фонд выступает ключевым социальным институтом страны и крупнейшей федеральной системой оказания государственных услуг в области социального обеспечения.

Две с половиной тысячи подразделений и свыше ста тысяч специалистов ПФР обеспечивают работу пенсионной системы страны на федеральном и региональном уровнях. Фонд выполняет ряд социально значимых функций:

- учет прав граждан по обязательному пенсионному страхованию, государственному пенсионному и социальному обеспечению;
- установление и выплату страховых пенсий по старости, по инвалидности и по случаю потери кормильца;
- установление и выплату пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии и пенсии госслужащим;
- предоставление федеральной социальной доплаты к пенсии до прожиточного минимума пенсионера;
- формирование, инвестирование и выплату средств пенсионных накоплений;

- предоставление социальных выплат ветеранам, инвалидам, героям и другим гражданам, имеющим право на федеральные социальные льготы;
- выдачу государственных сертификатов на материнский (семейный) капитал;
- адресную помощь пенсионерам и софинансирование социальных программ субъектов РФ;
- ведение программы государственного софинансирования пенсионных накоплений;
- реализацию международных соглашений.

Отделение Пенсионного фонда Российской Федерации по Краснодарскому краю является одним из самых крупных в системе Пенсионного фонда России. В настоящее время на Кубани получают пенсии свыше 1,6 миллиона пенсионеров и более чем 530 тысячам жителей края (федеральным льготникам) назначены различные социальные выплаты. В Краснодарском крае выдано свыше 380 тысяч сертификатов на материнский (семейный) капитал. Участниками системы обязательного пенсионного страхования являются 6,4 миллиона жителей Кубани.

Двадцать девять лет трудится коллектив Отделения ПФР по Краснодарскому краю и территориальных управлений ПФР в городах и районах на благо Кубани!

Сообщение о проведении общего собрания участников долевой собственности

В соответствии со ст. 13, 14 Федерального закона от 24.07.2002 года №101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» администрация Новоуманского сельского поселения Ленинградского района извещает участников долевой собственности о проведении общего собрания участников долевой собственности, которое состоится **31 января 2020 года, в 11 часов 00 минут**, по адресу: Краснодарский край, Ленинградский район, п. Октябрьский, ул. Мира, 13, МКУ СДК «Вдохновение», в отношении земельного участка с кадастровым номером 23:19:1101000:217, расположенного по адресу: Краснодарский край, Ленинградский район, в границах ЗАО «Вторая Пятилетка», секция 1, контур 6. **Начало регистрации участников собрания состоится в 10 часов 15 минут.**
Повестка дня
1. Заключение договора безвозмездного пользования частью земельного участка с кадастровым номером 23:19:1101000:217.

2. Определение лица, уполномоченного от имени участников долевой собственности на подписание договора безвозмездного пользования частью земельного участка с кадастровым номером 23:19:1101000:217.

3. Определение порядка перечисления денежных средств. Участникам собрания необходимо при себе иметь документы, удостоверяющие личность (паспорт), документы, удостоверяющие право на земельную долю, а также документы, подтверждающие полномочия представителей собственников.

По всем вопросам, вынесенным на обсуждение общего собрания участников общей долевой собственности, можно ознакомиться в течение 30 дней с момента публикации сообщения по адресу: Краснодарский край, Ленинградский район, п. Октябрьский, пер. Пионерский, д. 9, контактный тел. 8 (86145) 45-5-74 (администрация Новоуманского сельского поселения Ленинградского района).

Уважаемые налогоплательщики!

Сложившаяся ситуация с неформальной занятостью и получением «серой» заработной платы является одной из самых актуальных и злободневных проблем в настоящее время. Чтобы сэкономить на налогах, многие работодатели «прячут» часть зарплаты своих наемных работников от официального оформления. Однако граждане должны помнить, что за такие махинации работодателей обязанность по уплате налога на доходы физических лиц лежит на них самих.

Занятость с устной договоренностью о размере заработной платы приводит к негативным последствиям, и, соглашаясь на нее, работник дает возможность работодателю:

- не производить отчисления из зарплаты работника в пенсионный фонд, а это отсутствие заслуженного пенсионного обеспечения и мизерные пенсии по старости;
- не производить отчисления из зарплаты работника в фонд медицинского страхования, а это отсутствие возможности получить бесплатное медицинское обслуживание;
- не производить отчисления из зарплаты работника в фонд социального страхования, а это неполучение лист нетрудоспособности, отпуск по беременности и родам, отпуск по уходу за ребенком до достижения им трехлетнего возраста, сумма полага-

ющегося ежемесячного ущерба в случае трудового увечья или профзаболевания, а также одновременного пособия (в том числе в случае смерти работника);

— не удерживать из заработной платы конкретного работника налог на доходы физических лиц, а это отсутствие возможности получить предусмотренные законодательством социальные, стандартные и имущественные вычеты.

Также получение «серой» заработной платы влечет за собой: отказ в получении банковского кредита, отказ в выдаче визы, угрозы привлечения к ответственности за незадекларированные доходы, отсутствие оснований для обращения в суд за защитой трудовых прав.

Необходимо помнить, работник, получивший доход, с которого не упла-

чен налог, должен САМОСТОЯТЕЛЬНО задекларировать его в установленные законодательством о налогах и сборах сроки — 30 апреля года, следующего за истекшим годом получения доходов, а так же уплатить положенную сумму в бюджет не позднее 15 июля. Непредставление декларации и несвоевременная уплата суммы налога влечет за собой ответственность, ведь по ст. 228 НК РФ за уплату НДФЛ отвечают сами физические лица, если обязанность налогового агента не была исполнена. А в соответствии со ст. 119 НК РФ гражданину грозит штраф в размере 5 процентов от суммы неуплаченного налога за каждый просроченный месяц (до 30 процентов от полной суммы, не менее 1000 руб.), а если нарушение было повторным или особо крупным по размерам, ответственность может быть уголовной: штраф от 100 тыс. руб. до лишения свободы сроком до трех лет (ст. 199 УК РФ).

В случае отказа работодателя от оформления трудовых отношений и иных нарушений трудового законодательства вы можете обратиться в налоговую или трудовую инспекцию, а также в прокуратуру.

УТЕРЯНЫ, СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ

- Студенческий билет, выданный КубГТУ на имя Даниила Вадимовича Авдосиева.
- Студенческий билет, выданный КубГТУ на имя Ольги Владимировны Гузевой.
- Студенческий билет, выданный КИПО на имя Дмитрия Игоревича Арефьева.
- Студенческий билет, выданный КубГАУ на имя Дмитрия Николаевича Еловенкова.
- Студенческий билет, выданный КубГАУ на имя Ксении Вадимовны Костомахы.
- Студенческий билет, выданный РЭУ им. Плеханова на имя Артема Юрьевича Яна.
- Студенческий билет, выданный КубГАУ на имя Никиты Витальевича Радченко.
- Студенческий билет, выданный КубГАУ на имя Ильи Николаевича Николаенко.
- Удостоверение о повышении квалификации №231200435567, «Первичная медико-профилактическая помощь населению», регистрационный №1569 от 10.04.2018, выданное ККБМК на имя Фатимы Аюбовны Хушт.

Генеральный директор
М. А. АРЕНДАРЕНКО
Главный редактор
А. М. АРЕНДАРЕНКО
ТЕЛЕФОНЫ:
тел./факс: 8 (861) 992-70-01,
e-mail: kubanseg@mail.ru
Коммерческий отдел —
тел.: 8 (861) 267-15-15,
8 (861) 255-60-79, 255-99-93

Редакционная коллегия:
Назарова Елена Гайровна — первый заместитель генерального директора, тел.: 8 (861) 268-44-88, 8 (861) 992-70-07;
Шумакова Яна Николаевна — помощник генерального директора — ответственный секретарь, тел.: 8 (861) 267-15-15, 8 (861) 255-60-79;
Адамова Марина Владимировна — первый заместитель главного редактора;
Мусаев Михаил Магомедгаджиевич — заместитель главного редактора;
Чуцкова Любовь Михайловна — заместитель главного редактора
Перепеч Любовь Николаевна — коммерческий директор, тел. 8 (861) 268-00-44

АДРЕС РЕДАКЦИИ, УЧРЕДИТЕЛЯ И ИЗДАТЕЛЯ:
350 000, г. Краснодар, ул. Калинина, 468, тел. 8 (861) 267-15-15; сайт: www.kubantoday.ru
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:
ЗАО «КУБАНЬ СЕГОДНЯ»
Газета выходит с 23 февраля 1996 г.

Регистрационное свидетельство ПИ №ФС77-46456 от 07.09.2011 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Газета отпечатана в типографии НАО «Печатный двор Кубани». Адрес типографии: г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. За содержание объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. Все товары и услуги, представленные в газете, имеют лицензию и сертификаты соответствия. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах, согласно Закону «О рекламе» (ст. 38) несут рекламодатели. Мнения, высказанные авторами на страницах газеты, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции. Полное или частичное использование авторских материалов сотрудниками газеты возможно только по согласованию с редакцией. Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Объем — 4 п. л., печать офсетная. Номер подписан в печать 19.12.19, в 16:00, по графику — 19.12.19, в 16:00 Заказ №5463
ПОЧТОВЫЕ ИНДЕКСЫ ДЛЯ ПОДПИСКИ: ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫПУСК — ИНДЕКС 31300, ВЫПУСК ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ — ИНДЕКС 31861, ЧЕТВЕРГОВЫЙ ВЫПУСК — ИНДЕКС 31860
ЦЕНА СВОБОДНАЯ