



1647 – 2025

# Охотско-эвенская ПРАВДА

Издается с 7 ноября 1933 года

Суббота, 12 апреля 2025 года



№ 27 (11054)

Цена по подписке 20 руб.  
В розницу – свободная цена

К 80-летию

Великой Победы

## Навеки живые

Совсем скоро вся наша страна будет отмечать самый главный праздник - 80-летие со дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. В этот светлый день мы чествуем ветеранов, тружеников тыла, детей войны, проживающих в Охотском округе, но никогда не забываем о тех, кого с нами уже нет рядом, о героях Великой Победы, о людях, кто не жалея сил трудился в тылу.

Сегодня мы вам расскажем о тех, кто защищал нашу Родину, а после внес значительный вклад в развитие Охотского района.

**Василий Филиппович Ермолин** прибыл на Охотское побережье в 1934 году. В 1938 году Охотским рыбаколхозсоюзом был направлен на укрепление колхоза "Зверобой" и стал самым молодым председателем колхоза в районе.

В годы Великой Отечественной войны находился в рядах действующей армии на Дальнем Востоке. В 1943 году стал коммунистом, партийным организатором в 5-м батальоне 32-ой отдельной трофейной бригады. За проявленные личные качества Василий Филиппович награжден медалями "За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг." и "За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.", а также именными золотыми часами.

После войны он вернулся в колхоз "Зверобой" на свою должность – председатель колхоза. И началась его непростая деятельность по развитию колхоза. Неоценимый вклад внес Василий Филиппович в развитие рыбопромышленной отрасли и сельскохозяйственного производства в районе. Именно он, один из первых председателей колхозов, применил ставной невод, по достоинству оценив его выгоду и преимущество.

В 1955 году окончил годовичные курсы председателей рыболовецких колхозов Хабаровского учебно-курсового комбината Главамуррыбпрома, уже в октябре 1955 года был избран председателем колхоза "25 Октября".

(Продолжение на стр. 2)



ДО 9 МАЯ

27

ДНЕЙ



Ермолин В. Ф.

**Сегодня  
в номере:**

**4 стр.  
Напомним  
об уроках  
истории**

**13 стр.  
Гороскоп на  
неделю**

**14 стр.  
Профилактика  
онкологических  
заболеваний**

**Обратите внимание****Владимир Путин подписал закон об отпуске для родных раненых бойцов СВО**

Супруги, дети и родители получивших ранение участников специальной военной операции могут уйти в отпуск для ухода за родными. Такой закон подписал президент России Владимир Путин.

Членам семей участников СВО предоставят отпуск без сохранения заработной платы продолжительностью до 35 дней. Претендовать на него могут родные военнослужащих, получивших ранение, увечье, контузию при

исполнении воинского долга, или же связанное с прохождением службы заболевание.

Согласно закону, также отпуск за свой счет продолжительностью до двух недель могут получить родители, дети и супруги погибших при исполнении обязанностей военнослужащих.

Закон вступил в силу.

<https://t.me/todaykhv/17958>

**К 80-летию Великой Победы****Навеки живые**

(Продолжение. Начало на стр. 1)

За период работы проявил себя как умелый организатор колхозного производства: уделял максимум заботы и внимания экономическому укреплению общественного



**И. И. Лукьянов**

хозяйства, улучшению материально-бытовых и культурных условий жизни колхозников. За заслуги в укреплении экономики колхоза В.Ф. Ермолин награжден орденом Трудового Красного Знамени и значком «Отличник социали-

стического соревнования Министерства рыбной промышленности Союза Советских Социалистических республик».

14 декабря 1974 г. Ермолина В.Ф. не стало. Дань уважения выразили жители Инского сельского поселения, назвав в его честь среднюю школу в селе Новая Иня.

**Лукьянов Иван Иванович** родился в Омской области. Он рано потерял отца и мать. В семь лет Иван попал в детский дом, где прожил три года. После расформирования детского дома его на воспитание взяла крестная мать, у которой он жил до ухода в армию. 10 ноября 1943 г. Ивана призвали в ряды Рабоче-Крестьянской Красной Армии. В январе 1944 года был направлен в 107 гвардейскую Первомайскую Стрелковую Дивизию 3-го Украинского фронта в должности сапера, которая базировалась в городе Красноярске. На фронт Иван Иванович попал в последний год войны, когда отступающую немецкую армию добивали на территории Венгрии, Чехословакии, Австрии и в самой Германии. Свой боевой путь Иван Иванович начал с Австрии, где и получил первое боевое крещение. Из воспоминаний Ивана Ивановича: «Когда в разведку ходил мне заполнилось почти 70% (событий), но два таких (эпизода) заполнилось очень. Ходил в тыл в Австрии под город Т. для корректировки огня для нашей дальнебойной батареи и второй - форсирование реки Раба: перетаскивали бичеву. Нас было трое. Один доплыл только до середины реки - его убило, второго ранило в плечо. Тоже не доплыл до берега метров сто и я остался один, но он успел помочь снять лямку и накинуть на пенек, и так мы выполнили свое задание». Лукьянов участвовал в форсировании рек Днепр и Дунай. В июле 1945 года был демобилизован в 147 запасной стрелковый полк.

За подвиги, которые Иван Иванович совершил вместе со своими боевые товарищами, он был награжден орденами Отечественной войны II степени и Славы III степени, медалями «За взятие Вены», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

Более 30 лет Иван Иванович трудился на Охотском побережье. Сначала в Охотском районном отделении милиции МВД в должности милиционера, а с 1956 года - в Охотском морском рыбном порту заместителем заведующего транзитным складом и начальником этого же склада.

Ушел из жизни Иван Иванович 15 августа 1986 года.

Мы помним, как досталась нам эта победа и чтим людей, подаривших нам мирное небо.

**Ю. ГАНИУЛИНА,**  
начальник архивного отдела



### Дмитрий ДЕМЕШИН, Губернатор Хабаровского края

12 апреля 1961 года — день, когда наша страна положила дорогу человечества к звёздам. Подвиг советских инженеров, конструкторов и всего народа воплотился в полёте Юрия Гагарина.

Среди покорителей космоса, которые последовали за Юрием Алексеевичем и наши земляки: дважды Герой Советского Союза комсомолец Валерий Рюмин и Герой России хабаровчанин Пётр Дубров.

А имя первого космонавта с гордостью носит Комсомольский-на-Амуре авиазавод, один из флагманов отечественного авиастроения.

Освоение межзвёздного пространства — уже неотъемлемая часть нашей жизни. Как отмечает наш Президент Владимир Владимирович Путин: «Сейчас без космоса невозможно эффективно решить вообще ни одной задачи на земле: это и повышение обороноспособности, это современные новые материалы, лекарствен-

ные препараты, это логистика, передвижение».

У нас в крае спутниковые технологии помогают устранять цифровое неравенство в удалённых и труднодоступных населённых пунктах. Так, в 2022-2024 гг. в Чумикане и Нелькане построены Wi-Fi-сети — для жителей доступен социальный тариф.

А в самом Хабаровске функционирует крупнейший передовой телепорт на Дальнем Востоке — филиал ФГУП «Космическая связь». Там управляют спутниками серии «Экспресс», благодаря которым транслируются теле- и радиопрограммы не только на наш регион, но и на часть Восточной Сибири.

Дорогие друзья, земляки!

Поздравляю вас с Днём космонавтики!

С днём, который показал, что совместными усилиями мы можем покорить любые высоты!

С праздником!

## День космонавтики: путь к звёздам через подвиги Юрия Гагарина и Валентины Терешковой

12 апреля 1961 года навсегда вошёл в историю человечества как день, когда мечты об исследовании космоса стали реальностью. В этот день первый человек, советский космонавт Юрий Гагарин, совершил исторический полёт на космическом корабле «Восток-1», облетев Землю за 108 минут. Гагарин стал символом не только Советского Союза, но и всего человечества, стремящегося к новым горизонтам.

### **Юрий Гагарин -**

#### **легенда, вдохновляющая поколения**

Юрий Алексеевич Гагарин родился 9 марта 1934 года в деревне Клушино, что в Смоленской области. С детства он мечтал о небесах и, став летчиком, не раз принимал участие в различных соревнованиях и учениях. После успешного отбора в отряд космонавтов Гагарин стал кандидатом для первого полёта в космос.

При подготовке к полету он проявлял невероятную стойкость и храбрость. 12 апреля 1961 года Гагарин произнес славную фразу: «Поехали!», взмыл в небо на «Востоке-1», и навсегда оставил свой след в истории, став национальным героем и иконой для миллионов людей по всему миру.

### **Валентина Терешкова -**

#### **пионерка и символ равенства**

Всего через два года, 16 июня 1963 года, на орбиту отправилась первая женщина, чье имя навсегда изменило представление о роли женщин в науке и космонавтике.

Ею была Валентина Терешкова, ставшая символом равенства и смелости.

Валентина Владимировна Терешкова родилась 6 марта 1937 года в деревне Большое Масленниково Ярославской области. С детства она мечтала о небе и космосе. Пройдя путь от простого рабочего до пилота и космонавта, Терешкова стала настоящим примером для подражания. Её отбор в отряд космонавтов в 1962 году стал знаковым событием, положившим начало новой эре в истории освоения космоса.

Полёт Валентины Терешковой на космическом корабле «Восток-6» продолжался почти три дня, за это время она совершила 48 облетов вокруг Земли. Этот полёт продемонстрировал высокий уровень подготовки женщин-испытателей. Терешкова своим примером доказала, что женщина может не только участвовать, но и быть лидером в сфере, считавшейся традиционно мужской.

Спустя десятилетия Валентина Терешкова остаётся актуальным символом борьбы за равенство и вдохновения для следующих поколений. Её достижения вселяют уверенность в то, что каждый человек, невзирая на пол, может достигнуть больших высот, если верит в себя и свои мечты.

С 2008 года по настоящее время является депутатом Государственной думы.

**Подготовила Ксения КРОХИНА**  
(По материалам сети Интернет)

К 80 - летию Великой Победы

## Напомним об уроках истории

Приближается священный для всех россиян праздник Победы советского народа над гитлеровской Германией в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов. В связи с этим мы посвятим серию материалов, посвященных славным подвигам защитников нашей Родины в битвах с немецко-фашистскими захватчиками и теми, кто в разные периоды истории нашего государства пытался разгромить войска нашего Отечества, поработить население, захватить природные богатства.

Эти публикации будут данью памяти и безмерной признательности поколению победителей в ВОв: нашим отцам, дедам и прадедам от благодарных потомков и актуальным напоминанием руководителям стран-агрессоров, возомнивших из себя военных стратегов, готовых развязать третью мировую войну в стремлении нанести поражение России.

Удивляют в высшей степени безумные заявления Макрона о том, что Франция, якобы настолько сильна и вооружена, что может гарантировать защиту всех европейских государств-агрессоров в случае конфликта с Россией.

Похоже, что у европейской элиты не всё в порядке со знанием истории или просто склероз на исторические события и факты.

Давайте окупёмся в события 85-80 летней давности и сравним степень стойкости, храбрости и мужества наших участников ВОв и вояк европейских стран, защищавших свои родные государства в то время.

Чтобы не быть голословными обратимся к данным всемирной паутины – Интернету.

### Стойкость и мужество в цифрах и фактах.

Как известно, фашистская Германия, внезапно напавшая на нашу Родину без объявления войны, нанесла мощные авиаудары по многим важнейшим промышленным и военным объектам, аэродромам, мирным городам. Советский народ, Вооруженные Силы СССР в течение 1418 дней и ночей вели кровопролитные сражения, закончившиеся изгнанием вооруженных до зубов гитлеровских захватчиков с территории нашего государства и полным разгромом врага в его логове – Берлине.

А что же Европа? Какую стойкость проявили в тот период европейские народы при защите своих родных государств от агрессии гитлеровской Германии? Начинаешь анализировать эту проблему и видишь полную бездарность военных и беспомощность тогдашнего руководства европейских стран. Они позорно проиграли все битвы. Рекорды по слабости сопротивления врагу побила Дания. 9 апреля 1940 года фашистская Германия вторглась в пределы Дании и за 6 часов полностью оккупировала эту страну. Государства Монако и Люксембург сдались за 1 день.

Напав 1 сентября 1939 года на Польшу, вермахт прину-



дил её капитулировать уже через 36 дней. Греция сдавалась немецким оккупантам через 24 дня, Югославия – через 12 дней, Нидерланды - через 6 дней боёв. Бельгия простояла 18 дней. Франция, имевшая мощный оборонительный рубеж – линию Мажино, проявив полную неспособность управления войсками, была постыдно, всего за 43 дня, повержена войсками фашистской Германии. Менее, чем за полтора месяца сражений французская армия успела потерять более 84 000 человек убитыми и около двух миллионов пленными. Лучшие, наиболее модернизированные французские армии были отправлены на север и погибли в результате окружения. Французы потеряли свое лучшее тяжелое вооружение и свои лучшие бронетанковые соединения

Дольше всех сопротивлялась немецко-фашистским войскам Норвегия. Но её сопротивление растоптал сапог германского оккупанта за 2 месяца и 1 день. Ровно столько хваленая и напыщенная Европа продержалась против нацистской Германии. Вот такие они «грозные» вояки. Вермахт завоевал их страны быстрее, чем пару домов Сталинграда.

Не зря же, во время подписания акта о капитуляции Германии 8 мая 1945 года глава немецкой делегации фельдмаршал Кейтель, увидев среди присутствовавших на церемонии лиц во французской военной форме, не смог сдержать возмущения: «Как?! И эти тоже нас победили?!»

Беснующимся сегодня европейцам, и не президенту, а самозванцу Украины В. Зеленскому, собравшимся воевать с Россией до последнего украинца, следовало бы заглянуть в историю и убедиться, чем закончились предыдущие войны для Наполеона и Гитлера после нападения на Россию. Такое позорное фиаско ожидает и их.

(Продолжение в следующих номерах газеты)

Александр ГОРДИЕНКО

(по материалам сети Интернет)

**ОЭП НЕ ПРОПУСТИТЕ ЖИЗНЬ РАЙОНА МИМО СЕБЯ ·**

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ ВОВРЕМЯ**



## С верою в сердце

### Занесешь вербу в дом до рассвета — весь год будет удачным

В шестое воскресенье Великого поста и одновременно предшествующее Светлой Пасхе христиане отмечают важный церковный праздник Вход Господень в Иерусалим, который получил народное и более известное название — Вербное воскресенье. Он посвящён торжественному въезду в Иерусалим Иисуса Христа, что было красочно описано во всех четырёх Евангелиях накануне его крестных страданий. Но сделал он это не как военачальник или царь облеченный властью, а смиренно — верхом на ослике.



Толпы народа, уже слышавшие о чудесах, совершенных Христом: исцелениях, воскрешении Лазаря и других знаменаниях, — вышли его встречать. Люди устилали дорогу перед ослом Иисуса своими одеждами, срезали пальмовые ветви и словами выражали своё ликование.

Однако в этом и заключается драматизм происходящего. Ведь буквально через несколько дней эти же люди с озлоблением будут требовать для Спасителя страшной казни на кресте. Этот контраст между изначальным восторгом и последующим предательством делает праздник глубоким, почти трагичным, служащим важным напоминанием о непостоянстве человеческой природы и малодушии.

Символ этого торжества в России — веточки вербы, которые олицетворяют пробуждение природы после зимнего сна и возрождение новой жизни. А, например, в Италии праздник встречают веточками оливы, во Франции — апельсина, в Восточной Европе — высушенными цветами, а в южных странах — ветвями пальмы.

С Вербным воскресеньем связано множество обычаев — как церковных, так и народных. Главная традиция — освящение вербовых веточек в храме, куда люди приходят с охапками веток, часто заранее украшенных ленточками или бантиками.

Пожалуй, Вербное воскресенье — единственный день в году, когда получить веткой по спине — повод для радости. Такой обряд сопровождался специальным приговором: «Верба хлест, бей до слез», «Не я бью — верба бьет» или «Будь здоров на весь год!». Считалось, что подобный «массаж» очищает тело и душу, придает силы, защищает от болезней. Особенно полезным считалось получить пощечину вербой утром, до восхода Солнца.

Главное, что делает этот день особенным — участие в праздничной литургии. Так как освященная верба становится символом духовного обновления. Но если нет возможности прийти в храм, то можно просто помолиться дома.

С Вербным воскресеньем связано множество народных примет. Например, если в этот день солнечно и тепло, то лето будет урожайным. А если идет дождь или снег — будет хороший урожай хлеба. Занесешь вербу в дом до рассвета — весь год будет удачным.

Алексей ЖУКОВ

## Обратите внимание

### Уплачивать налоги за несовершеннолетних детей удобнее через Личный кабинет

Пользователи сервиса ФНС России «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», имеющие несовершеннолетних детей, могут уплачивать за них налоги во вкладке «Семейный доступ». Она предназначена для добавления несовершеннолетнего ребенка в Личный кабинет родителя.

Чтобы воспользоваться этой функцией, необходимо обязательно подключить ребёнка к Личному кабинету. После этого родитель в разделе «Профиль» своего Личного кабинета должен зайти во вкладку «Семейный доступ» и нажать кнопку «Добавить пользователя». В строке «логин» ввести ИНН своего несовершеннолетнего ребенка и нажать «Отправить запрос».

Далее в Личном кабинете несовершеннолетнего ребенка следует подтвердить направленный запрос.

Теперь в разделе «Налоги» родительского Личного кабинета будет отражаться всплывающий список, куда добавлены только несовершеннолетние дети. Переключая пользователей в этом списке, можно оплачивать налоги любым удобным способом: банковской картой, через онлайн-банк или распечатав квитанцию.

В разделе «Налоги» также можно посмотреть информацию о деталях начислений во вкладке «Показать детали», а также проверить налоговое уведомление и историю проведенных операций.

Добавленные несовершеннолетние дети исключаются из списка автоматически по достижении совершеннолетия. Также исключение возможно по желанию любой из сторон.

УФНС России по Хабаровскому краю

## Территория закона

### Мошенники орудуют в сети

Злоумышленники активно «работают» в чатах, где граждане делятся своими историями о контактах с мошенниками. Большинство людей, решивших публично поделиться с окружающими своими историями о том, как их обманули, сталкиваются с определенными действиями мошенников.

Аферистами обычно используется две тактики:

1. Предложения от имени юридических организаций, которые обещают вернуть средства;

2. Предложения от имени самих преступников, которые утверждают, что могут «познакомству» пообщаться с теми, кто обманул гражданина, и вернуть средства за небольшой процент.

В любой из этих схем деньги никто не вернет, а общение с такими доброжелателями приведет к еще большим потерям.

Будьте осторожны!

А. АЙТУГАНОВ,  
врио начальника ОМВД России «Охотское»

## Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.


**Понедельник,  
14 апреля**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,  
03:00 Новости 12+  
09:20 "Модный приговор" 0+  
10:10 "Жить здорово!" 16+  
10:55 "АнтиФейк" 16+  
11:25, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженимся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
19:50 "Пусть говорят" 16+  
21:00 Время 12+  
22:00 Т/с "Ищейка" 16+  
23:55 "Большая игра" 16+  
00:55, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

**Вторник,  
15 апреля**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,  
03:00 Новости 12+  
09:20 "Модный приговор" 0+  
10:10 "Жить здорово!" 16+  
10:55 "АнтиФейк" 16+  
11:25, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженимся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
19:50 "Пусть говорят" 16+  
21:00 Время 12+  
22:00 Т/с "Ищейка" 16+  
23:00 "Большая игра" 16+  
00:00 "Время героев" 16+  
01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

**Среда,  
16 апреля**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,  
03:00 Новости 12+  
09:20 "Модный приговор" 0+  
10:10 "Жить здорово!" 16+  
10:55 "АнтиФейк" 16+

11:25, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженимся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
19:50 "Пусть говорят" 16+  
21:00 Время 12+  
22:00 Т/с "Ищейка" 16+  
23:00 "Большая игра" 16+  
00:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

**Четверг,  
17 апреля**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00,  
03:00 Новости 12+  
09:20 "Модный приговор" 0+  
10:10 "Жить здорово!" 16+  
10:55 "АнтиФейк" 16+  
11:25, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженимся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
19:50 "Пусть говорят" 16+  
21:00 Время 12+  
22:00 Д/ф "Суджа. Железный поток" 16+  
23:00 "Большая игра" 16+  
00:10, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

**Пятница,  
18 апреля**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00  
Новости 12+  
09:20 "Модный приговор" 0+  
10:10 "Жить здорово!" 16+  
10:55 "АнтиФейк" 16+  
11:25, 12:15, 17:00 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженимся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
18:40 "Человек и закон" 16+  
19:45 "Поле чудес" 16+  
21:00 Время 12+  
21:45 "Голос" 12+  
23:55 Д/п "30 лет вместе. Время, вперед!" 12+  
01:05 Подкаст.Лаб 16+

**Суббота,  
19 апреля**

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+  
09:00 "Умницы и умники" 12+  
09:45 "Слово пастыря" 0+  
10:00, 12:00, 14:30, 18:00 Новости 12+  
10:25 Д/с "MONEYпуляторы. От звонка до звонка" 16+  
11:00 "Играем свадьбу!" 12+  
12:15 "Храм Гроба Господня" 12+  
13:00 "Схождение Благодатного огня". Трансляция из Иерусалима 12+  
14:40 "Путь Христа" 0+  
16:35 "Кто хочет стать миллионером?" 12+  
18:25 Х/ф "Викинг" 12+  
21:00 Время 12+  
21:35 "Сегодня вечером" 16+  
23:30 Пасха Христова. Трансляция богослужения из Храма Христа Спасителя 12+  
02:15 Подкаст.Лаб 16+

**Воскресенье,  
20 апреля**

06:00, 10:00, 12:00, 18:00  
Новости 12+  
06:10 "Играй, гармонь любимая!" 12+  
06:55 "Часовой" 12+  
07:25 "Здоровье" 16+  
08:30 "Золотая коллекция Союзмультфильма" 0+  
09:10 "Непутевые заметки" 12+  
09:30 "Мечталлион" 12+  
10:15 "Жизнь своих" 12+  
11:05 "Повара на колесах" 12+  
12:15 Х/ф "Страсти по Андрию" 12+  
16:25 Д/п "30 лет вместе. Песни о главном" 12+  
19:00 "Три аккорда" 16+  
21:00 Время 12+  
23:00 "Что? Где? Когда?" Весенняя серия. Игры Магистров 16+  
00:10 Д/ф "Владимир Васильев. Всего одна жизнь" 12+  
01:10 Подкаст.Лаб 16+

**12 апреля — Всемирный день  
авиации и космонавтики**

1. Космонавты не могут плакать так же, как мы на земле — выделяющиеся слёзы не стекают вниз, а остаются на глазах в виде маленьких шариков. К тому же они могут вызывать неприятное жжение, и слёзы приходится смахивать в ручную. Получается, что плач как один из видов психологической разгрузки недоступен человеку в невесомости.

2. В невесомости очень легко передвигаться — космонавты просто летают внутри космической станции. Поэтому мышцы теряют силу, а кости становятся хрупкими. Больше всего страдают мышцы ног. Чтобы не разучиться ходить, космонавты принимают витамины и каждый день занимаются физкультурой. Они тренируются на беговой дорожке, к которой притянуты жгутами, чтобы не улететь.

3. Космонавты питаются 4 раза в день, и их рацион составляет 3200 калорий. При подборе блюд учитываются как вкусовые пристрастия космонавтов, так и национальные кулинарные традиции членов космических экспедиций. Так, когда на борту МКС находился космонавт из Японии, в его рацион входили традиционные для этой страны суши.

4. Некоторые планеты, например 55 Cancri e, по предположениям ученых, состоят в значительной части из углерода, который под высоким давлением превращается в алмаз.

**Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.****РОССИЯ****Понедельник,  
14 апреля**

04:00 "Утро России" 12+  
08:00, 10:00, 13:00, 15:30,  
19:00, 02:00 Вести 12+  
08:30 Местное время 12+  
08:55 "О самом главном"  
Ток-шоу 12+  
10:30, 20:10 Вести. Местное  
время 12+  
11:00, 17:00 "60 Минут" Ток-  
шоу 12+  
13:30, 01:10, 02:30 Т/с "За-  
цепка" 12+  
16:00 "Малахов" 16+  
20:30 Т/с "Адмирал Кузне-  
цов" 16+  
22:30 "Вечер с Владимиром  
Соловьёвым" 12+

**Вторник,  
15 апреля**

04:00 "Утро России" 12+  
08:00, 10:00, 13:00, 15:30, 19:00,  
02:00 Вести 12+  
08:30 Местное время 12+  
08:55 "О самом главном" Ток-  
шоу 12+  
10:30, 20:10 Вести. Местное  
время 12+  
11:00, 17:00 "60 Минут" Ток-шоу  
12+  
13:30, 01:10, 02:30 Т/с "Зацеп-  
ка" 12+  
16:00 "Малахов" 16+  
20:30 Т/с "Адмирал Кузнецов" 16+  
22:30 "Вечер с Владимиром  
Соловьёвым" 12+

**Среда,  
16 апреля**

04:00 "Утро России" 12+  
08:00, 10:00, 13:00, 15:30,  
19:00, 02:00 Вести 12+  
08:30 Местное время 12+  
08:55 "О самом главном"  
Ток-шоу 12+  
10:30, 20:10 Вести. Местное  
время 12+

11:00, 17:00 "60 Минут" Ток-  
шоу 12+  
13:30, 01:10, 02:30 Т/с "За-  
цепка" 12+  
16:00 "Малахов" 16+  
20:30 Т/с "Адмирал Кузне-  
цов" 16+  
22:30 "Вечер с Владими-  
ром Соловьёвым" 12+

**Четверг,  
17 апреля**

04:00 "Утро России" 12+  
08:00, 10:00, 13:00, 15:30,  
19:00 Вести 12+  
08:30 Местное время 12+  
08:55 "О самом главном"  
Ток-шоу 12+  
10:30, 20:10 Вести. Местное  
время 12+  
11:00, 17:00 "60 Минут" Ток-  
шоу 12+  
13:30, 02:10 Т/с "Зацепка" 12+  
16:00 "Малахов" 16+  
20:30 Т/с "Адмирал Кузне-  
цов" 16+  
22:30 "Вечер с Владимиром  
Соловьёвым" 12+  
01:00 47-й Московский Меж-  
дународный кинофести-  
валь. Торжественное от-  
крытие 12+

**Пятница,  
18 апреля**

04:00 "Утро России" 12+  
08:00, 10:00, 13:00, 15:30, 19:00  
Вести 12+  
08:30 Местное время 12+  
08:55 "О самом главном" Ток-  
шоу 12+  
10:30, 20:10 Вести. Местное  
время 12+  
11:00, 17:00 "60 Минут" Ток-шоу  
12+  
13:30 Т/с "Зацепка" 12+  
16:00 "Прямой эфир" 16+  
20:30 "Нужа, все вместе! Хо-  
ром!" 12+  
23:05 "Истории Большой Стран-  
ны" 12+  
00:05 Х/ф "Волшебное слово"  
12+

**Суббота,  
19 апреля**

04:00 "Утро России. Суббо-  
та" 12+  
07:00 Местное время. Суб-  
бота 12+  
07:35 "По секрету всему  
свету" 12+  
08:00 "Формула еды" 12+  
08:25 "Пятеро на одного" 12+  
09:10 "Сто к одному" 12+  
10:00, 13:30, 16:00, 19:00  
Вести 12+  
11:00 "Наши. Военкоры" 12+  
11:30 Вести. Специальный  
выпуск 12+  
12:00 "Схождение Благо-  
датного огня". Трансляция  
из Иерусалима 12+  
14:00 "Юмор! Юмор!  
Юмор!!!" 16+  
16:50 "Привет, Андрей!" 12+  
20:15 Вести. Местное вре-  
мя 12+  
20:30 Х/ф "Розы на стекле" 12+  
22:30 "Пасха Христова".  
Трансляция Пасхального  
богослужения из Храма

Христа Спасителя 12+  
01:15 Х/ф "Самое главное" 12+  
02:50 Х/ф "Блюз для сен-  
тября" 12+

**Воскресенье,  
20 апреля**

04:30, 00:30 Х/ф "Счастли-  
вая серая мышь" 12+  
06:20 "В кругу друзей" 12+  
07:00 Местное время. 12+  
07:35 "Когда все дома" 12+  
08:25 "Утренняя почта" 12+  
09:10 "Сто к одному" 12+  
10:00, 13:00, 16:00 Вести 12+  
10:30 "Наши. Военкоры" 12+  
11:00 "Доктор Мясников" 12+  
12:00 "Судьба человека с Бо-  
рисом Корчевниковым" 12+  
13:30 Вести. Местное вре-  
мя 12+  
14:00 "Парад юмора" 16+  
16:50 "Песни от всей души"  
12+  
19:00 Вести недели 12+  
21:30 "Москва. Кремль. Пу-  
тин." 12+  
22:00 "Воскресный вечер с Вла-  
димиром Соловьёвым" 12+

**Несколько интересных  
фактов о космосе:**

- 1. Космос — это почти полная пустота. Между звёздами и планетами находятся огромные пустые пространства, в которых почти нет частиц материи**
- 2. Свет от Солнца достигает Земли за 8 минут. Несмотря на огромное расстояние в 150 миллионов километров, свет от Солнца достигает Земли всего за 8 минут и 20 секунд.**
- 3. Юпитер — самая быстрая планета. Юпитер делает один оборот вокруг своей оси всего за 10 часов.**
- 4. Сатурн может плавать в воде. Если бы существовал бассейн с водой достаточного размера, Сатурн, из-за своей низкой плотности, плавал бы на поверхности.**
- 5. Если бы внутри Солнца была пустота, то в него можно было бы поместить 1,3 миллиона одинаковых планет Земля.**
- 6. Самое холодное место во Вселенной — туманность Бумеранг 2. Её температура на один градус Кельвина выше абсолютного нуля**
- 7. У Юпитера больше всего спутников. У него 79 известных спутников, больше, чем у любой другой планеты в Солнечной системе.**

## Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.



### Понедельник, 14 апреля

04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+  
17:50 "ДНК" 16+  
20:00 Т/с "Чужой район. Выстрел из прошлого" 16+  
22:15, 00:00 Т/с "Чужая стая. Невидимый враг" 16+  
00:50 Т/с "Золото" 16+  
04:15 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+

### Вторник, 15 апреля

04:45 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+  
08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" 16+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+  
17:50 "ДНК" 16+  
20:00 Т/с "Чужой район. Выстрел из прошлого" 16+  
22:15, 00:00 Т/с "Чужая стая. Невидимый враг" 16+  
00:50 Т/с "Золото" 16+  
04:15 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+

### Среда, 16 апреля

04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+  
17:50 "ДНК" 16+  
20:00 Т/с "Чужой район. Выстрел из прошлого" 16+  
22:15, 00:00 Т/с "Чужая стая. Невидимый враг" 16+  
00:50 Т/с "Золото" 16+  
04:10 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+

### Четверг, 17 апреля

04:40, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+  
17:50 "ДНК" 16+  
20:00 Т/с "Чужой район. Выстрел из прошлого" 16+  
22:15, 00:00 Т/с "Чужая стая. Невидимый враг" 16+  
00:50 "Поздняков" 16+  
01:05 "Мы и наука. Наука и мы" 12+  
02:00 Т/с "Золото" 16+

### Пятница, 18 апреля

05:00, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "ДНК" 16+  
17:55 "Жди меня" 12+  
20:00 Т/с "Чужой район.

Выстрел из прошлого" 16+  
22:15 Т/с "Чужая стая. Невидимый враг" 16+  
00:20 "Своя правда" 16+  
02:10 "Захар Прилепин. Уроки русского" 12+  
02:40 "Квартирный вопрос" 0+  
03:35 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+

### Суббота, 19 апреля

04:35 Х/ф "Мой грех" 16+  
06:20 "Жди меня" 12+  
07:20 "Смотр" 16+  
08:00, 10:00, 13:00 Сегодня 12+  
08:20 "Поедем, поедим!" 16+  
09:20 "Едим дома" 0+  
10:20 "Главная дорога" 16+  
11:00 "Живая еда" 12+  
12:00 "Квартирный вопрос" 0+  
13:00 "Схождение Благодатного огня". Трансляция из Иерусалима 12+  
14:30 "Игры разумов" 0+  
15:00 "Своя игра" 0+  
16:20, 01:30 "ЧП. Расследование" 16+  
17:00 "Следствие вели..." 16+  
19:00 "Центральное телевидение" 16+  
20:20 "Ты не поверишь!" 16+

21:25 "Секрет на миллион" 16+  
23:25 "Ч.Т.Д." с Маргаритой Симоньян 16+  
23:55 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 16+  
02:10 "Дачный ответ" 0+  
03:15 Х/ф "Настоятель" 16+

### Воскресенье, 20 апреля

04:50 Х/ф "Настоятель 2" 16+  
06:40 "Центральное телевидение" 16+  
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+  
08:20 "У нас выигрывают!" 12+  
10:20 "Первая передача" 16+  
11:00 "Чудо техники" 12+  
12:00 "Дачный ответ" 0+  
13:00 "Наш ПотребНадзор" 16+  
14:00 "Однажды..." 16+  
15:00 "Своя игра" 0+  
16:20 "Человек в праве" 16+  
17:00 "Следствие вели..." 16+  
18:00 "Новые русские сенсации" 16+  
19:00 Итоги недели 12+  
20:20 Шоу "Маска" 12+  
23:40 "Звезды сошлись" 16+  
01:10 "Основано на реальных событиях" 16+

# РОССИЯ



### Пн, 14 апреля

06:30 "Диалоги о животных. Лоро Парк. Тенерифе" 12+  
07:20 "Черные дыры. Белые пятна" 12+  
08:00 Д/с "Первые в мире. Юрий Оганесян. Продолжатель Менделеева" 12+  
08:15, 00:55 Х/ф "И это всё о нём" 12+  
09:30 "Невский ковчег. Теория невозможного. Кристина Робертсон" 12+  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Новости культуры 12+  
10:15 "Наблюдатель" 12+  
11:15, 23:45 ХХ век. "Москва, о которой думаешь..." 12+  
12:45 Новости. Подробно. Арт 12+  
13:00 Острова. Петр Глебов 12+  
13:45 Д/ф "Ростов-на-Дону.

Особняки Парамоновых" 12+  
14:15 Х/ф "Иван" 12+  
15:30 "Агора" Ток-шоу 12+  
16:30 "Передвижники. Станислав Жуковский" 12+  
17:15 "Белый ангел Москвы. Подвиг во имя любви". Посвящение императрице Марии Александровне 12+  
18:25 "Рассказы из русской истории" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:05 "Правила жизни" 12+  
20:35 Д/ф "Хранители жизни. Владимир Филатов" 12+  
21:15 "Сати. Нескучная классика..." 12+  
22:10 Х/ф "Дни хирурга Мишкина" 12+  
02:10 Д/ф "Поту сторону сна" 12+



Минфин России Банк России

## ПРОГРАММА ДОЛГОСРОЧНЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ



Позволяет человеку за 15 лет сформировать денежную подушку безопасности, накопить на крупную покупку или получить дополнительный доход к пенсии

Деньги, накопленные по Программе, можно начать использовать через 15 лет или по достижении возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин, при условии соблюдения установленных требований



## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

Софинансирование государства до 36 тысяч рублей в год, всего **360 тысяч за 10 лет**

**Налоговый вычет с максимальной суммы** в 400 тысяч рублей в год

**Застраховано до 2,8 млн рублей**, включая инвестиционный доход

**Наследование** — 100% средств на счёте на этапе накоплений и выплат

**В особых жизненных ситуациях** — возможность получить до 100% накоплений на дорогостоящее лечение или при потере кормильца



pds.napf.ru

**ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ - НА САЙТЕ**



## Программу реализуют негосударственные пенсионные фонды (НПФ)

НПФ — одни из **самых надежных** финансовых организаций России

**42,5 млн человек** держат в НПФ **5,1 трлн рублей**

Работают на рынке под контролем Банка России **более 30 лет**



## 4 шага для вступления в Программу

- 1 Принять решение о вступлении
- 2 Выбрать НПФ
- 3 Заключить договор с НПФ
- 4 Сделать первый взнос и продолжать вносить деньги — любые суммы в любое время

Вы можете **перевести в Программу пенсионные накопления** по Обязательному пенсионному страхованию (ОПС)



**ПРОГРАММА ДОЛГОСРОЧНЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ**

Позволяет человеку за 15 лет сформировать денежную подушку безопасности, накопить на крупную покупку

Деньги, накопленные по Программе, можно начать использовать через **15 лет**

### ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

- Софинансирование государства до 36 тысяч рублей в год, всего **360 тысяч за 10 лет**
- Налоговый вычет с максимальной суммы** в 400 тысяч рублей в год
- Застраховано до 2,8 млн рублей**, включая инвестиционный доход
- В особых жизненных ситуациях** — возможность получить до 100% накоплений на дорогостоящее лечение или при потере кормильца

- Первый шаг к **финансовой самостоятельности**
- Начни **вкладывать** на 1-м курсе



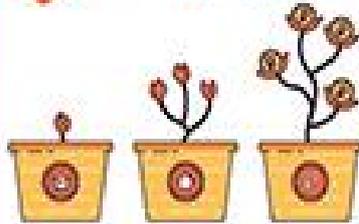
[rsl.narfi.ru](http://rsl.narfi.ru)

**ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ - НА САЙТЕ**

### Программу реализуют негосударственные пенсионные фонды (НПФ)

НПФ — одни из **самых надежных** финансовых организаций России

- Работает на рынке **более 30 лет**
- Банк России контролирует каждый НПФ
- 42,5 млн человек** держат в НПФ **5,1 трлн рублей**




### 4 шага для вступления в Программу

1. Принять решение о вступлении в Программу
2. Выбрать НПФ
3. Заключить договор с выбранным НПФ
4. Сделать первый взнос и продолжать вносить деньги — любые суммы в любое время

## Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.

РОССИЯ



## Вт, 15 апреля

06:30 "Диалоги о животных. Лоро Парк. Тенерифе" 12+  
07:20 "Театральная летопись. Армен Джигарханян" 12+  
08:00, 00:15 X/ф "И это всё о нём" 12+  
09:15, 18:45 "Проповедники. Владимир Соловьев" 12+  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Новости культуры 12+  
10:15 "Наблюдатель" 12+  
11:10, 23:45 XX век. "Мастера советского спорта. Лариса Латынина" 12+  
11:45 Д/ф "Старший сын" молодого драматурга" 12+  
12:45 Новости. Подробно. Книги 12+  
13:00 Игра в бисер. Денис Фонвизин "Недоросль" 12+  
13:45 Д/с "Князь Потёмкин. Свет и тени" 12+  
14:15, 22:10 X/ф "Дни хирурга Мишкина" 12+  
15:30 "Сати. Нескучная классика..." 12+  
16:30 Д/с "Коллекция. Театр Карло Кола и сыновья" (Италия). Взгляд кукольника" 12+  
17:15 "Владимир Васильев. И мастерство, и вдохновение..." Сцены из балетов 12+  
18:10, 01:30 Д/ф "Пермь. Особняк Грибушина" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:05 "Правила жизни" 12+  
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+  
20:45 "Искусственный отбор" 12+  
21:30 "Белая студия" 12+

## Ср, 16 апреля

10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:30 Новости культуры 12+  
10:15 "Наблюдатель" 12+  
11:10, 23:45 XX век. "Жил человек... Василий Макарович Шукшин" 12+  
12:45 Новости. Подробно. Кино 12+  
13:00 Д/ф "Заметки первого евразийца. Николай Трубецкой" 12+  
13:45 Д/с "Князь Потёмкин. Свет и тени" 12+  
14:15, 22:10 X/ф "Дни хирурга Мишкина" 12+  
15:30 "Белая студия" 12+

16:15 Д/с "Забытое ремесло. Придворный дегустатор" 12+  
16:30 "Библейский сюжет" 12+  
17:15 X/ф "Сказка о Коньке-Горбунке" 12+  
18:45 "Проповедники. Праведный Иоанн Кронштадтский" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:05 "Правила жизни" 12+  
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+  
20:45 "Абсолютный слух" 12+  
21:30 Власть факта. "Русская аристократия в Средние века" 12+  
01:00 X/ф "И это всё о нём" 12+  
02:05 Д/ф "Хранители жизни. Владимир Филатов" 12

## Чт, 17 апреля

06:30 "Диалоги о животных. Лоро Парк. Тенерифе" 12+  
07:15 "Театральная летопись. Вера Васильева" 12+  
08:10, 00:50 X/ф "И это всё о нём" 12+  
09:15 "Проповедники. Праведный Иоанн Кронштадтский" 12+  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:35 Новости культуры 12+  
10:15 "Наблюдатель" 12+  
11:10, 23:50 XX век. "Сестры" 12+  
12:45 Новости. Подробно. Театр 12+  
13:00 "Абсолютный слух" 12+  
13:45 Д/с "Князь Потёмкин. Свет и тени" 12+  
14:15 X/ф "Дни хирурга Мишкина" 12+  
15:30 "2 Верник 2" 12+  
16:30 Пряничный домик. "Шахунское ткачество" 12+  
17:15 Спектакль "И воссияет вечный свет" 12+  
18:45 "Проповедники. Митрополит Вениамин (Федченков)" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:05 Открытая книга. Алексей Алёхин "Варенье из падалицы" 12+  
20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+  
20:45 Д/ф "Тайна двух океанов. Иду на погружение!" 12+  
21:30 "Энигма. Макс Эмануэль Ценчич и барочный оперный фестиваль в Байройте" 12+  
22:10 X/ф "Здравствуй, доктор!" 12+  
02:00 Д/ф "Скажи мне, Новгород..." 12+

## Пт, 18 апреля

06:30 "Диалоги о животных. Лоро Парк. Тенерифе" 12+  
07:15 "Театральная летопись. Кирилл Лавров" 12+  
08:10 X/ф "И это всё о нём" 12+  
09:15 "Проповедники. Митрополит Вениамин (Федченков)" 12+  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:40 Новости культуры 12+  
10:15 X/ф "Александр Невский" 12+  
12:00 Открытая книга. Алексей Алёхин. "Варенье из падалицы" 12+  
12:45 Д/с "Забытое ремесло. Придворный дегустатор" 12+  
13:00 Власть факта. "Русская аристократия в Средние века" 12+  
13:45 Д/с "Князь Потёмкин. Свет и тени" 12+  
14:15 X/ф "Здравствуй, доктор!" 12+  
15:30 "Энигма. Макс Эмануэль Ценчич и барочный оперный фестиваль в Байройте" 12+  
16:30 Письма из провинции. Ропша (Ленинградская область) 12+  
17:15 Д/ф "Краснодар. Особняк Василия Рубжанского" 12+  
17:45 Концерт хора Валаамского монастыря в Московском международном Доме музыки 12+  
18:45 "Проповедники. Протоиерей Сергей Булгаков" 12+  
19:45 "Главная роль" 12+  
20:00 Д/ф "И осталось, как всегда, недосказанное что-то..." 12+  
22:00 X/ф "Фуэте" 12+  
23:55 "2 Верник 2" 12+  
00:45 X/ф "Возвращение Василия Бортникова" 12+  
02:30 М/ф для взрослых "Пилуля", "Сказка о глупом муже", "Крылья, ноги и хвосты" 12+

## Сб, 19 апреля

06:30 "Библейский сюжет" 12+  
07:05 М/ф "38 попугаев", "А вдруг получится!...", "Бабушка удава", "Великое закрытие" 12+  
07:40 X/ф "И жизнь, и слезы, и любовь" 12+  
09:20 "Проповедники. Протоиерей Сергей Булгаков" 12+  
10:00 "Мы - грамотеи!" 12+  
10:45 X/ф "Садко" 12+  
12:10 Д/ф "Скажи мне, Новгород..." 12+  
13:05 Д/ф "Песни розового

скворца" 12+  
13:50 "Рассказы из русской истории" 12+  
14:50 Д/ф "Ленинградские дети. Путь домой" 12+  
15:40 X/ф "Старомодная комедия" 12+  
17:15 Д/с "Предки наших предков. Винча. Рай эпохи неолита" 12+  
17:55 Балет "Спартак" 12+  
19:30 Новости культуры 12+  
19:50 X/ф "Чистое небо" 12+  
21:35 Д/ф "Северный свет" 12+  
23:40 X/ф "Сердце не камень" 12+  
01:55 С.Рахманинов. "Всенощное бдение". Хор Академии хорового искусства имени В.С.Попова 12+

## Вс, 20 апреля

06:30 "Лето Господне. Воскресение Христово. Пасха" 12+  
07:05 М/ф "Гуси-лебеди", "Царевна-лягушка" 12+  
08:05 X/ф "Старомодная комедия" 12+  
09:35 "Диалоги о животных. Алматинский зоопарк" 12+  
10:20 Больше, чем любовь. Фёдор Шаляпин и Иола Торнаги 12+  
11:00 X/ф "Залив счастья" 12+  
12:25 "Невский ковчег. Теория невозможного. Святая Ксения Петербургская" 12+  
12:55 Неизвестные маршруты Беларуси. "Гродненская область. Из Новогрудка в Сморгонь" 12+  
13:35 Д/с "Элементы. Особые актеры" 12+  
14:05 К 75-летию Григория Соколова. Концерт в Большом зале Московской консерватории 12+  
14:45 X/ф "Возвращение Василия Бортникова" 12+  
16:30 "Картина мира" 12+  
17:15 "Пешком..." Удивительные библиотеки Москвы 12+  
17:45 "Романтика ромansa" 12+  
18:40 Д/ф "Четыре солдатские медали. Кенигсберг, Берлин" 12+  
19:30 Новости культуры 12+  
20:25 X/ф "И жизнь, и слезы, и любовь" 12+  
22:05 Балет "Спящая красавица" 12+  
00:50 X/ф "Александр Невский" 12+  
02:35 М/ф для взрослых "Прошмелей и королей", "Контакт" 12+

**Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.****Понедельник,  
14 апреля**

05:00, 18:00, 01:30, 04:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+  
09:00 "Военная тайна" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00 "Загадки человечества" 16+  
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+  
15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
17:00, 02:15 "Тайны Чапман" 16+  
20:00 Х/ф "Клык" 18+  
22:00 "Знаете ли вы, что?" 16+  
23:30 Х/ф "Стриптизёрши" 18+

**Вторник,  
15 апреля**

05:00, 18:00, 01:40, 04:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+  
09:00 "Военная тайна" 16+  
10:00 "Совбез" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00, 22:00 "Загадки человечества" 16+  
13:55 "Невероятно интересные истории" 16+

14:50 Документальный спецпроект 16+  
17:00, 02:25 "Тайны Чапман" 16+  
20:00 Х/ф "Коломбиана" 16+  
23:30 Х/ф "Джунгли" 18+

**Среда,  
16 апреля**

05:00, 18:00, 01:30, 04:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+  
09:00 Документальный спецпроект 16+  
10:00 "Совбез" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00 "Загадки человечества" 16+  
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+  
15:00 "Легенды и мифы" 16+  
17:00, 02:15 "Тайны Чапман" 16+  
20:00 Х/ф "Гениальное ограбление" 16+  
22:15 "Безумные факты" 16+  
23:30 Х/ф "Заложники Марса" 16+

**Четверг,  
17 апреля**

05:00, 18:00, 01:20, 04:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+  
09:00 Документальный спецпроект 16+  
10:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00 "Загадки человечества" 16+  
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+  
15:00 "Неизвестная история" 16+  
17:00, 02:05 "Тайны Чап-

ман" 16+  
20:00 Х/ф "Кровь за кровь" 18+  
22:00 "Момент в истории" 16+  
23:30 Х/ф "По следу хакера" 18+

**Пятница,  
18 апреля**

05:00, 18:00, 02:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+  
09:00 Документальный спецпроект 16+  
10:00, 15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
11:00 "Как устроен мир" 16+  
12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+  
13:00 "Загадки человечества" 16+  
14:00 "Невероятно интересные истории" 16+  
17:00 "Главные тайны мира" 16+  
20:00 Х/ф "Законопослушный гражданин" 18+  
22:00 Х/ф "Эффект парадокса" 18+  
23:40 Х/ф "Красотка на взводе" 18+  
01:25 Х/ф "Добро пожаловать в капкан" 16+

**Суббота,  
19 апреля**

05:00, 02:10 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+  
09:00 "Минтранс" 16+  
10:00 "Самая полезная программа" 16+  
11:00, 13:00 "Военная тайна" 16+  
15:00 "Совбез" 16+  
17:00 Документальный спецпроект 16+  
18:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+  
19:00 "Добровэфире" 16+  
20:00 Х/ф "Кодекскиллера" 18+  
22:00 Х/ф "Хаос" 16+  
00:05 Х/ф "Децибел" 18+

**Воскресенье,  
20 апреля**

05:00, 23:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+  
06:00 "С бодрым утром!" 16+  
08:30, 12:30 Новости 16+  
09:00 "Самая народная программа" 16+  
09:20 "Знаете ли вы, что?" 16+  
10:30 "Наука и техника" 16+  
11:30 "Легенды и мифы" 16+  
12:55 "Неизвестная история" 16+  
13:55 "Купи-продай" 16+  
14:55 Х/ф "Расправа" 18+  
16:45 Х/ф "Охранник" 16+  
18:40 Х/ф "Ледяной драйв" 16+  
20:50 Х/ф "Заступник" 16+  
23:00 "Итоговая программа" 16+



Гагарин Ю. А.



Терешкова В.В.

## Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.



### Понедельник, 14 апреля

05:00 Х/ф "Главный" 6+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00  
Новости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый  
эфир" Ток-шоу 16+  
11:00, 23:15 Т/с "Семнадцать  
мгновений весны" 12+  
13:25, 15:05, 17:15, 03:30 Т/с  
"Александровский сад" 16+  
15:00 Военные новости 16+  
18:20 Д/с "Советские про-  
рывы: вдохновение для бу-  
дущего. Горячее сердце  
Арктики" 16+  
18:50 Специальный репор-  
таж 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 "Скрытые угрозы" 16+  
22:45 "Между тем" 12+  
00:40 Х/ф "О тех, кого помню  
и люблю" 12+  
01:55 Х/ф "Два бойца" 12+  
03:10 Д/с "Москва - фронту" 16+

### Вторник, 15 апреля

05:15, 13:25, 15:05, 17:15,  
03:35 Т/с "Александровский  
сад" 16+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00  
Новости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый  
эфир" Ток-шоу 16+  
11:00, 23:15 Т/с "Семнад-  
цать мгновений весны" 12+  
15:00 Военные новости 16+  
18:15 Д/с "Советские про-  
рывы: вдохновение для бу-  
дущего. Олимпиада-80" 16+  
18:50 Специальный репор-  
таж 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 "Улика из прошлого" 16+

22:45 "Между тем" 12+  
00:40 Х/ф "Сошедшие с не-  
бес" 12+  
01:55 Х/ф "О тех, кого помню  
и люблю" 12+  
03:15 Д/с "Перелом. Хрони-  
ка Победы" 16+

### Среда, 16 апреля

05:10, 13:25, 15:05, 17:15,  
03:35 Т/с "Александровский  
сад" 16+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00  
Новости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый  
эфир" Ток-шоу 16+  
11:00, 23:15 Т/с "Семнад-  
цать мгновений весны" 12+  
15:00 Военные новости 16+  
18:15 Д/с "Советские проры-  
вы: вдохновение для будуще-  
го. БАМ - стройка века" 16+  
18:50 Специальный репор-  
таж 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 Д/с "Секретные мате-  
риалы" 16+  
22:45 "Между тем" 12+  
00:35 Х/ф "Неподсуден" 12+  
01:55 Х/ф "Сошедшие с не-  
бес" 12+  
03:15 Д/с "Москва - фронту" 16+

### Четверг, 17 апреля

05:10 Т/с "Александровский  
сад" 16+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Но-  
вости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый эфир"  
Ток-шоу 16+  
11:00, 23:15 Т/с "Семнадцать  
мгновений весны" 12+  
13:25, 15:05, 04:20 Т/с "Алек-  
сандровский сад 2. Три дня в  
Одессе" 16+  
15:00 Военные новости 16+  
16:40, 17:15 "Александров-  
ский сад 2. Гибель коман-  
ды" 16+  
18:50 Специальный ре-  
портаж 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 "Код доступа" 12+  
22:45 "Между тем" 12+  
03:00 Х/ф "По данным уго-  
ловного розыска..." 12+

### Пятница, 18 апреля

06:40, 13:25, 15:05, 17:15,  
03:15 Т/с "Александровский  
сад 2. Гибель команды" 16+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00  
Новости дня 16+  
09:20 "Ищу своих" 12+  
10:05 Д/с "Легенды госбезо-  
пасности. Николай Селива-  
новский. Смертельный  
риск" 16+  
11:00 Т/с "Семнадцать  
мгновений весны" 12+  
12:50 Специальный репор-  
таж 16+  
15:00 Военные новости 16+  
19:40 Д/с "Загадки века с  
Сергеем Медведевым" 12+  
20:30 Д/с "Война миров" 16+  
21:20 "Что русскому смеш-  
но..." Специальный репор-  
таж 16+  
22:00 "Здравствуйте, това-  
рищи!" 16+  
23:30 "Музыка+" 12+  
00:50 Х/ф "Впервые заму-  
жем" 12+  
02:25 Д/с "Ракетный щит  
Родины" 16+

### Суббота, 19 апреля

05:35 Т/с "Александровс-  
кий сад 2. Гибель коман-  
ды" 16+  
07:10 Х/ф "Два капитана" 12+  
09:00, 13:00, 19:00 Новости  
дня 16+  
09:15 "Второе мнение" 12+  
09:45 "СССР. Знак каче-  
ства" 12+  
10:35 "Не факт!" 12+  
11:05 "Мужики" 16+  
11:35 "Легенды кино" 12+  
12:30 "Любовь на линии огня.  
Победившие судьбу" 16+  
13:20 Д/ф "Легенды СМЕР-  
Ша" 16+  
14:10 Т/с "СМЕРШ" 16+  
18:45, 19:25, 04:40 Х/ф "В  
зоне особого внимания" 12+  
21:15 Международный во-  
кальный конкурс "Звезда-  
2025". Отборочный тур 6+  
23:30 Трансляция Пасхального  
богослужения из Главного Хра-  
ма ВС РФ и Никольского морс-  
кого собора Кронштадта 12+

01:35 Х/ф "Когда деревья  
были большими" 12+  
03:05 Х/ф "Впервые заму-  
жем" 12+

### Воскресенье, 20 апреля

06:15 Д/ф "Александр Нев-  
ский. Последняя загадка  
Чудского озера" 16+  
06:55, 01:35 Х/ф "Александр  
Невский" 12+  
09:00 Новости недели 16+  
09:25 "Служу России" 12+  
09:55 "Военная приемка" 12+  
10:40 "Легенды армии с Алек-  
сандром Маршалом" 12+  
11:30 Д/с "За гранью воз-  
можного. Антология совет-  
ской разведки" 16+  
12:20 Д/с "Война миров" 16+  
13:10 "Код доступа" 12+  
14:00 "Улика из прошлого" 16+  
14:50 "Скрытые угрозы" 16+  
15:40 Д/с "Секретные мате-  
риалы" 16+  
16:30 Д/с "Загадки века с  
Сергеем Медведевым" 12+  
17:20 "Что русскому смеш-  
но..." Специальный репор-  
таж 16+  
18:00 Главное с Ольгой Бе-  
ловой 16+  
19:40 Д/ф "Байкал. Священ-  
ное море льда" 12+  
20:45 Д/с "Легенды советс-  
кого сыска" 16+  
23:00 "Фетисов" Ток-шоу 12+  
23:55 Х/ф "Два капитана" 12+  
03:25 Т/с "СМЕРШ" 16+



## Программа на неделю с 14.04.2025 г. по 20.04.2025 г.



## Пн, 14 апреля

04:30 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио" - "Рома" 6+  
 06:45 "После футбола с Георгием Черданцевым" 12+  
 08:00 Борьба. Чемпионат Европы 12+  
 08:55 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур 6+  
 11:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "ПАРМА" (Пермский край) - "Пари Нижний Новгород" 6+  
 13:00, 21:55 "Непобедимый" 12+  
 13:30 "Всё о главном" 12+  
 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+  
 14:05, 04:25, 07:00 Все на Матч! 12+  
 17:05 "Лица страны. Екатерина Ефимова" 12+  
 17:25, 09:55 "География спорта. Волгоград" 12+  
 17:55, 10:25 "География спорта. Петрозаводск" 12+  
 18:30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+  
 19:35 Специальный репортаж 12+  
 20:00 "Есть тема!" 16+  
 21:25 "География спорта. Ульяновск" 12+  
 22:30 "Громко" 12+  
 00:00 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса 16+  
 01:30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 12+

## Вт, 15 апреля

04:50 Футбол. Чемпионат Испании. "Атлетико" - "Валенсия" 6+  
 08:00 Плавание. Чемпионат России 6+  
 09:25 Матч! Парад 16+  
 11:00 Футбол. Чемпионат Германии. "Штутгарт" - "Вердер" 6+  
 13:00, 21:55 "Непобедимый" 12+  
 13:30 "Наши иностранцы" 12+  
 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+  
 14:05, 23:00, 05:30 Все на Матч! 12+

17:05, 19:35 Специальный репортаж 12+  
 17:25, 09:55 "География спорта. Самара" 12+  
 17:55, 10:25 "География спорта. Омск" 12+  
 18:30 Бокс. Bare Knuck1e FC. Карлос Тринидад против Дастина Пейга 16+  
 20:00 "Есть тема!" 16+  
 21:25 Фрирайд. Мировой тур 6+  
 22:30 Матч! Парад 6+  
 00:30 Футбол. FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. "Локомотив" (Москва) - "Ахмат" (Грозный) 6+

## Ср, 16 апреля

03:15 Футбол. FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. "Спартак" (Москва) - "Урал" (Екатеринбург) 6+  
 07:00 Плавание. Чемпионат России 6+  
 08:20 Д/ф "Новак Джокович. Только победа" 12+  
 09:25 "Что за спорт? Экстрим" 12+  
 11:00 Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Женщины. Финал. "Локомотив" (Калининградская область) - "Динамо-Ак Барс" (Казань) 6+  
 13:00, 21:55 "Непобедимый" 12+  
 13:30 "География спорта. Ульяновск" 12+  
 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+  
 14:05, 23:00, 05:30 Все на Матч! 12+  
 17:05, 19:35 Специальный репортаж 12+  
 17:25, 09:55 "География спорта. Уват" 12+  
 17:55, 10:25 "География спорта. Республика Алтай" 12+  
 18:30 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса 16+  
 20:00 "Есть тема!" 16+  
 21:25, 09:25 "Вид сверху" 12+  
 22:30 "Большой хоккей" 12+  
 00:30 Футбол. FONBET Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Ростов" (Ростов-на-Дону) 6+

## Чт, 17 апреля

03:15 Футбол. FONBET Кубок

России. Путь РПЛ. 1/2 финала. "Динамо" (Москва) - ЦСКА 6+  
 07:00 Плавание. Чемпионат России 6+  
 08:20 Д/ф "Сёстры Уильямс" 16+  
 11:00 Стрельба из лука. Кубок мира 6+  
 13:00 "Непобедимый" 12+  
 13:30 "Вид сверху" 12+  
 14:00, 17:00, 19:55, 10:55 Новости 12+  
 14:05, 23:25, 01:45, 04:55 Все на Матч! 12+  
 17:05, 19:35 Специальный репортаж 12+  
 17:25, 09:55 "География спорта. Владивосток" 12+  
 17:55, 10:25 "География спорта. Калининград" 12+  
 18:30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор 6+  
 20:00 "Есть тема!" 16+  
 21:25 Боулинг. BeVBoom Кубок КЛБ. Про-тур 6+  
 23:55, 07:00 Плавание. Чемпионат России 6+  
 02:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 12+

## Пт, 18 апреля

06:10 Евротур 12+  
 08:20 Д/ф "Марадона. Лучший в истории" 12+  
 09:25 "Большой хоккей" 12+  
 11:00 Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Мужчины. Финал 6+  
 13:00 "Непобедимый" 12+  
 13:30 Фрирайд. Мировой тур 6+  
 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 09:55 Новости 12+  
 14:05, 23:00, 06:30 Все на Матч! 12+  
 17:05 "Небесная грация" 6+  
 17:25 "География спорта. Коломна" 12+  
 17:55 "География спорта. Тольятти" 12+  
 18:30 Профессиональный бокс. Султан Ибрагимов против Эвандера Холифилда 16+  
 19:35 "Лица страны. Эдуард Трояновский" 12+  
 20:00 "Есть тема!" 16+  
 21:35 Евротур 12+  
 22:30, 08:55 "Формула-1. Гаснут огни" 12+  
 23:55 Плавание. Чемпионат России 6+  
 02:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 12+

## Сб, 19 апреля

04:55 Профессиональный бокс. Win1ine. IBAPRO 2. Сергей Ковалёв против Артура Манна 16+  
 07:50 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN 6+  
 09:25 Матч! Парад 6+  
 10:00 Бокс. Bare Knuck1e FC. Дакота Кокрейн против Маркуса Эдвардса 16+  
 13:00 Бокс. Bare Knuck1e FC. Дакота Кокрейн против Маркуса Эдвардса 16+  
 14:00, 17:00, 10:55 Новости 12+  
 14:05, 23:25, 02:00, 04:30, 07:00 Все на Матч! 12+  
 17:05 М/с "Команда МАТЧ" 0+  
 17:25 Д/ф "Дэвид Бекхэм. Одиночный" 12+  
 18:55 Футбол. Win1ine Суперлига. Женщины. "Спартак" (Москва) - "Зенит" (Санкт-Петербург) 6+  
 20:55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала 12+  
 23:45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Локомотив" (Москва) - "Пари НН" (Нижний Новгород) 6+  
 02:15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Краснодар" - "Ахмат" (Грозный) 6+

## Вс, 20 апреля

04:50 Футбол. Чемпионат Испании. "Лас-Пальмас" - "Атлетико" 6+  
 08:00 Смешанные единоборства. One FC 16+  
 09:55 Д/ф "Брюс Ли. Путь воина" 12+  
 11:00 Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Мужчины. Финал 6+  
 13:00 Смешанные единоборства. UFC. Алекс Перейра против Магомед Анкалаева 16+  
 14:00, 17:00, 19:55 Новости 12+  
 14:05, 20:00, 07:00 Все на Матч! 12+  
 17:05 М/с "Команда МАТЧ" 0+  
 17:25 Д/ф "Шелби" 16+  
 20:45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. ЦСКА - "Крылья Советов" (Самара) 6+  
 23:00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Химки" (Московская область) 6+  
 01:45 Футбол. Чемпионат Италии. "Болонья" - "Интер" 6+

## Гороскопы

# Гороскоп на неделю

**Общий фон недели с 12 по 18 апреля будет довольно благоприятным. Особенно он хорош для занятий спортом, физической активности, а также для умственной работы.**

## Овен

Овнам предстоит благоприятная неделя, которую лучше всего будет посвятить умственной активности. Вам хорошо будут удаваться все виды деятельности, связанные с расчетами, аналитикой, переговорами. Вам легко будет даваться общение и знакомство с новыми людьми.

## Телец

Для Тельцов неделя скорее напряженная. Возможно ощущение скованности — как в делах, так и на уровне самочувствия. В целом это воздействие будет не слишком сильным, так что вы вполне можете продолжать заниматься текущими делами и осуществлять свои планы. Просто посвятите достаточно времени отдыху и расслаблению.

## Близнецы

Для Близнецов неделя благоприятная. Лучше всего будет заняться умственной работой. Вы будете особенно осознанны и внимательны, вам удастся еще лучше, чем обычно доносить свои мысли и идеи.

## Рак

Для Раков неделя напряженная. Возможны споры или неправильно понятые слова. Также вам может быть сложно формулировать свои мысли и описывать свои чувства и переживания. Неделя не слишком подходит для коммуникации, разговоров, важных обсуждений.

## Лев

Львам неделя предоставит особые возможности проявить себя в качестве оратора, донести до окружающих свои идеи, договориться о совместных планах. На предстоящей неделе вы сможете мыслить быстро и точно; формулировать свои идеи ясно и убедительно. Воспользуйтесь этим периодом, благоприятным для любой умственной работы.

## Дева

Для Дев неделя относительно спокойная. В вашей жизни возможны отголоски предыдущего непростого периода. Если там произошли ссоры или конфликты, то это может по-прежнему давать о себе знать. Но в целом все начинает налаживаться.

## Весы

Весам предстоит период, когда могут возникать конфликты из-за неправильно понятых слов, неудачных фраз и неаккуратных выражений. Следует быть особенно внимательным в том, что вы обещаете, как отзываемся о других, в какие разговоры и обсуждения включаемся. А лучше пока вообще снизить количество общения и переговоров.

## Скорпион

Для Скорпионов неделя скорее напряженная. Вы можете ощущать то приливы чувственности, то скованность и заторможенность. Может быть сложно быстро принимать правильные решения, осуществлять активные энергичные действия. Лучше отложить важные дела и мероприятия.

## Стрелец

Стрельцам предстоит позитивная неделя, когда хорошо будет уделить много времени общению, находить сторонников, убеждать их в своих идеях и привлекать к реализации ваших планов. Вы сможете завязать нужные контакты и достичь важных договоренностей.

## Козерог

Для Козерогов неделя непростая. Возможны ошибки в планировании, опоздания, неправильно понятая информация, а также ошибки в договорах и других документах. Лучше планировать на эти дни не слишком многое, а также оставлять запас времени на то, чтобы разругать возникающие трудности.

## Водолей

Водолеям неделя принесет моменты, благоприятные для открытий, изобретений, общения с друзьями и единомышленниками. Посвятите этот период активной умственной работе, и донесению своих идей до окружающих. Вы сможете сделать это особенно точно и эффективно.

## Рыбы

Для Рыб неделя относительно спокойная. У вас будет возможность отдохнуть от предыдущего непростого периода. Уделите больше времени приятным мелочам и спокойному время препровождению.

*Наше здоровье*

## Профилактика онкологических заболеваний

Обеспокоенность ситуацией в онкологии и повышенное внимание к ней обусловлены устойчивым ростом онкологической заболеваемости во всем мире, которая и в обозримом будущем продолжит нарастать.

Профилактика онкологических заболеваний является актуальным направлением противораковой борьбы, и по оценкам специалистов до 80% причин и факторов риска возникновения рака можно устранить.

Рассмотрим два основных вида профилактики онкозаболеваний — первичную и вторичную.

### Первичная профилактика

При сортировке основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает неправильное питание (до 35%), второе место принадлежит курению (до 32%). Далее по степени убывания значимости следуют вирусные инфекции (до 10%), сексуальные факторы (до 7%), малоподвижный образ жизни (до 5%), профессиональные канцерогены (до 4%), алкоголизм (до 3%), непосредственное загрязнение окружающей среды (до 2%); онкологически отягощенная наследственность (до 1%); пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация (до 1%). Таким образом, 2/3 случаев рака обусловлены первыми двумя факторами — это неправильное питание и курение.

Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

1. Предупреждение ожирения (избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки).

2. Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между избыточным потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

3. Обязательное наличие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.

4. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, а также в овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов и сокращает время их контакта с кишечником за счет улучшения его моторики.

5. Ограничение потребления алкоголя. Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6. Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. Как известно, значительное количество канцерогенов содержится в копченой пище. Что касается нитритов, то они содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида (т.е. дают розовую окраску). Также была выявлена связь между частым употреблением мяса с содержанием нитритов и хронической обструктивной болезнью лёгких.

Физическая активность. Все больше число фактов свидетельствует о том, что люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований (ЗНО), по сравнению с лицами, имеющими низкую физическую активность, ведущими сидячий образ жизни. Наибольший и достоверный защитный эффект физической актив-

ности выявлен в отношении риска развития рака толстой кишки, и несколько в меньшей степени на риск развития рака молочной железы и эндометрия у женщин в постменопаузе. Проблема влияния физической активности на развитие рака далека от своего разрешения, но достаточно ясно, что она играет в процессе онкогенеза существенную роль.

### Вторичная профилактика

Обязательно следует обратиться к врачу, когда вас беспокоят следующие жалобы:

1) если пигментное пятно, родинка или образование на коже, выступающее над ее поверхностью, изменило окраску, мокнет, кровоточит или вызывает зуд или жжение, то в таких случаях необходимо обратиться к хирургу;

2) Если на слизистой губ, щек, десен или языка вы обнаружите белые шероховатые налеты, возвышающиеся над окружающей поверхностью, или в ротовой полости имеются длительно незаживающие трещины и язвы, необходимо обратиться к хирургу или стоматологу;

3) Все женщины регулярно один раз в месяц должны самостоятельно осматривать молочные железы (осмотр производите следующим образом — перед зеркалом осмотрите кожу молочных желез, затем в вертикальном положении ладонной поверхностью указательного, среднего и безымянного пальцев придавливайте молочную железу к грудной клетке, передвигая пальцы по спирали к соску) и если вы обнаружите трещины, мокнутие, корочки, втяжение соска или кожу, напоминающую лимонную корку, а также уплотнения в ткани железы следует обратиться к хирургу;

4) Если вы обнаружите кровь или гной в кале или его цвет будет черным как деготь, то следует незамедлительно обратиться к хирургу;

5) Также следует обратиться к хирургу, если вас длительное время беспокоят боли в животе, тошнота, рвота, резкое похудание и беспричинная слабость.

А что же касается скрининговых исследований, то:

1) Если вы мужчина старше 50 лет, необходимо в кабинете хирурга 1 раз в год сдавать кровь на онкомаркер ПСА (простатспецифический антиген), который позволит выявить рак простаты;

2) Если вы женщина в возрасте от 21 до 69 лет, то с периодичностью 1 раз в 3 года у гинеколога необходимо проходить цитологическое исследование шейки матки;

3) Все женщины старше 40 лет должны 1 раз в год проходить маммографию. Доказано, что одна только регулярная маммография при профилактических осмотрах, с ее способностью распознать очень маленькие опухоли, снижает смертность от рака молочной железы на 20-25%.

4) Все лица, за исключением беременных и детей до 15 лет, 1 раз в год должны проходить флюорографию. Этот низкодозовый рентгенологический метод исследования, проводимый в массовом порядке способен помимо туберкулеза выявить рак легкого на ранней стадии;

5) Прохождению УЗИ органов брюшной полости и малого таза подлежат все лица старше 40 лет с периодичностью 1 раз в 6 лет.

Регулярное прохождение профилактического осмотра, обследования и внимательное наблюдение за собой позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии.

Еще корифей нашей медицины Николай Иванович Пирогов и Николай Александрович Семашко говорили, что «всякую болезнь легче предупредить, чем ее лечить».

И помните, что рак — заболевание излечимое, особенно если он выявлен на ранней стадии! Здоровья вам и вашим близким!

**И. КУЛЕШОВ,**  
главный врач

## Образование

# Родной язык учим всю жизнь

В Аркинской средней школе прошел месячник родного языка, посвященный 80-летию Великой Победы.

Открытие мероприятия состоялось в Международном день родных языков обрядом «Дилбургэ», завязыванием разноцветных лоскутков и обрядом очищения, который провели эвенские женщины. Этот день примечателен ношением национальной одежды, и отраднo, что с каждым годом возрастает количество желающих иметь



свои костюмы как традиционные, так и стилизованные. Школьники в национальных костюмах приняли участие в фотосессии «Этномода. Узоры Аркинской земли». «Вся одежда сверкала разноцветными узорами...», - поразились первые путешественники, называя эвенов «щеголи тундры» за красоту национальной одежды. Я каждый раз восхищаюсь, вспоминая об этом.

Не обошли вниманием значимую дату: в 2025 году исполнилось 300 лет со дня первой Камчатской экспедиции. Этому была посвящена квест-игра «Витус Беринг – великий путешественник», которая прошла в сельской библиотеке, о чем районная газета уже писала, равно как и о поездке учащихся начальных классов в краеведческий музей им. Е. Ф. Морокова на экскурсию. В районной детской библиотеке аркинские школьники приняли участие в игре «На страже Родины солдат». Сотрудники библиотеки подготовили разные конкурсы по военной тематике, а по окончании игры вручили грамоты победителям и призерам.

Ко Дню защитника Отечества каждый класс оформил армейский альбом, где можно было посмотреть солдат-

ские фотографии пап, дедушек, братьев, других родственников во время службы в Советской, Российской армиях. На снимках brave солдаты – танкисты, десантники, моряки, артиллеристы в парадных формах, старые фотографии 50, 60, 70-х годов прошлого столетия – сегодня это семейные реликвии, бережно хранимые. Для учеников 2, 4 классов накануне мужского праздника учителя В. П. Громова и А. Н. Гордиенко провели спортивную игру «Мальчишки - будущие защитники Родины». Выс-

тавка «Мир семейных увлечений» раскрыла творческий мир, фантазию, интересы семей: есть «золотые руки», таланты в каждой семье, ведь сейчас практически любой вид творчества доступен, было бы желание.

До глубины души потряс библиотечный урок «Письмо матери» по отрывку из романа В. Гроссмана «Жизнь и судьба», который провела заведующая сельской библиотекой Т. Ф. Погодаева. Старшеклассницы прониклись так, что не сдерживали слез, подводя итог урока. Особо подчеркнули огромную силу любви матери и сына. В 5-8 классах перед праздником 8 Марта очень душевно поговорили о самом дорогом человеке – маме. Уроки «Письмо любимой мамочке через 20-30 лет» вызвали у младших школьников детей только положительные эмоции, а старшие задумались о будущем, выборе своего пути. Совет



старшеклассников подготовил поздравления для учителей, оформил красивую фотозону к женскому празднику, где с удовольствием позировали девчонки нашей школы. В классах мальчишки поздравляли одноклассниц за чашкой чая с домашней выпечкой.

(Продолжение в следующих номерах)

**Г. СЛЕПЦОВА,**

учитель эвенского языка

Фото из архива школы



**ТЫ НУЖЕН СВОЕЙ СТРАНЕ!**

**ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ ЗА ГОД СЛУЖБЫ ОТ 4 000 000 ДО 7 000 000 Р**

Льготы для всей семьи

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 122**

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Выражаем искренние соболезнования сыну Андрею, всем родным и близким в связи с преждевременным уходом из жизни любимой мамочки **ГОНЧАРОВОЙ Натальи Николаевны**

Скорбим вместе с вами. Пусть земля ей будет пухом. Светлая ей память.

Макаренко, Панкратовы, Ясюренко

**Таблица приливов и отливов на реке Кухтуй с 13.04 по 21.04**

<b>13</b>	0441 1.0 1048 3.4 1652 0.7 2321 3.6	<b>16</b>	0029 3.6 0617 1.3 1153 3.2 1820 0.4	<b>19</b>	0219 3.3 0758 1.9 1256 3.0 2001 0.6
<b>14</b>	0514 1.1 1111 3.3 1721 0.6 2356 3.6	<b>17</b>	0102 3.5 0650 1.5 1212 3.2 1851 0.5	<b>20</b>	0310 3.2 0841 2.0 1326 2.9 2046 0.8
<b>15</b>	0547 1.2 1133 3.3 1751 0.5	<b>18</b>	0138 3.4 0722 1.7 1232 3.1 1924 0.5	<b>21</b>	0413 3.1 0937 2.2 1413 2.7 2145 1.0

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

Недвижимость | Товары | Услуги

Звоните в рабочее время: 9-17-65, 9-18-66

16 апреля 2025 г. в 10 час. в зале заседаний администрации округа (рп. Охотск, ул. Ленина, д.16) состоится очередное заседание Собрания депутатов Охотского муниципального округа Хабаровского края.

На рассмотрение депутатов выносятся вопросы:

- Об отчете главы Охотского муниципального округа Хабаровского края о результатах своей деятельности в 2024 году, деятельности администрации Охотского муниципального округа Хабаровского края, в том числе о решении вопросов, поставленных Собранием депутатов Охотского муниципального округа Хабаровского края.
- Об отчете Врио начальника отделения Министерства внутренних дел Российской Федерации «Охотское» об итогах оперативно-служебной деятельности за 2024 год.
- О выполнении прогнозного плана приватизации объектов муниципальной собственности Охотского муниципального округа Хабаровского края на 2024 год и другие вопросы.

**Н.А. Фомина,**  
председатель Собрания депутатов

Администрация Охотского муниципального округа доводит до сведения граждан, что в связи наступлением положительных температур, в целях предотвращения угрозы безопасности дорожного движения и безопасности жизни людей, **с 7 апреля 2025 года закрыты ледовые переправы по следующим направлениям:**

- рп. Охотск-п. Новое Устье
- рп. Охотск-с. Иня
- рп. Охотск-с. Арка

**УТЕРЯНО**

**24.** Удостоверение Ветерана труда Хабаровского края на имя Валиулина Ю. А. 1959 г. р. Нашедшего просьба обращаться по телефону **89242169069**

*Не пропусти жизнь района, подписывайся вовремя*

**ОЭП**

<p><b>УЧРЕДИТЕЛИ:</b> Администрация Охотского муниципального округа Хабаровского края и комитет по информационной политике и массовым коммуникациям Правительства Хабаровского края</p>	<p><b>Главный редактор</b> А. Г. Гордиенко</p>	<p><b>Издатель:</b> Муниципальное казенное учреждение «Редакция газеты «Охотско-эвенская правда»</p>	<p>Газета выходит по вторникам и субботам <b>6+</b></p>	<p><b>АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:</b> ул.Луначарского, 20 п.Охотск, Хабаровского края. 682480.</p>
<p>Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № ТУ27 - 00659 от 07 мая 2018 г.</p>	<p>За содержание рекламы редакция ответственности не несёт. Все справки – у рекламодателей</p>	<p>Индекс 54550. Тираж 243 Тираж по субботам – 263 Подп. в печать в 12.00 По графику в 15.00</p>	<p><b>ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:</b> главный редактор – 9-13-98, зам. редактора, отдел рекламы, корреспонденты – 9-17-65, бухгалтерия – 9-18-66, E-mail: ohotskoep@yandex.ru</p>	<p>Отпечатана в печатном цехе муниципального казенного учреждения «Редакция газеты «Охотско-эвенская правда»</p>