Общественно-политическая газета Комсомольского района

Приамурье

Газета издается с апреля 1949 года | Среда, 8 января 2020 года | № 2 (8304) | (6+) | Цена в розницу свободная

Дорогие земляки!
Ежегодно 13 января в нашей стране отмечается День российской печати!

И мы хотим искренне поздравить с профессиональным праздником сотрудников газеты «Приамурье», которых всегда отличает объективный и творческий подход к работе.

Уважаемые коллеги! Ваша работа требует гражданской честности, терпения и ответственности за каждую написанную строчку. Вы помогаете своим читателям быть в курсе событий, происходящих в Хабаровском крае и нашем Комсомольском районе, получать достоверную и интересную информацию, находить ответы на самые актуальные вопросы, с искренней заинтересованностью относитесь к героям своих репортажей.

Талант, высокий профессионализм, преданность избранному делу заслужили любовь и верность ваших читателей, признание коллег.

Благодарим вас за большую и важную для жителей Комсомольского района работу. Желаем неизменного творческого вдохновения, положительных информационных поводов, высоких тиражей, новых ярких образов и сюжетов. Крепкого вам здоровья, счастья и благополучия!

Глава Комсомольского муниципального района А.В. КОЛОМЫЦЕВ.
Председатель Собрания депутатов Комсомольского муниципального района В.В. ГОРУЛЕНКО.

Уважаемые работники средств массовой информации!
Поздравляю вас с Днем российской печати!

Сегодня этот профессиональный праздник расширил свои границы и объединил не только сотрудников печатных СМИ, издателей и полиграфистов, но и всех, кто трудится в современном медиапространстве.

В Хабаровском крае 236 средств массовой информации, в том числе свыше 130 периодических печатных изданий, из них более 20 газет выпускаются в районах.

Этот год юбилейный для многих СМИ края. 100-летие отметит одна из старейших газет региона — «Тихоокеанская звезда». 85 лет исполняется районным газетам «Звезда Севера», «Наше время» и «Анюйские перекаты», 55 лет — «Амурской заре». Первую пятилетку отпразднует газета «Хабаровский край сегодня».

В век широкого доступа к информации печатная журналистика по-прежнему не сдает свои позиции, сохраняя востребованность за счет публикации проверенной и объективной информации.

Журналистский коллектив края объединяет неравнодушных, принципиальных и преданных своему делу людей. Вы объективно и честно рассказываете о жизни нашего большого края, поднимаете острые и жизненно важные для наших земляков проблемы, критикуете нас за недоработки и помогаете вовремя на них отреагировать.

Мы прислушиваемся к вашему мнению. И будем дальше оказывать необходимую поддержку для реализации смелых идей и творческих проектов.

Рекордным по количеству заявок оказался региональный конкурс «Золотое перо», который прошел в крае в 17-й раз. Это событие не только объединило журналистов разных изданий, но и сделало победу в нем еще более престижной.

Благодарю вас за яркие и талантливые репортажи и статьи. Уверен, что выходящие из-под вашего пера материалы всегда будут честными, полезными и востребованными.

Желаю вам профессиональных успехов, новых интересных тем и героев, крепкого здоровья и благополучия!

Губернатор Хабаровского края С.И. ФУРГАЛ.

Уважаемые сотрудники и ветераны органов прокуратуры Хабаровского края!

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Почти триста лет, начиная с петровских времен, прокуратура России — гарант порядка и законности в нашей стране.

Сегодня роль надзорного органа заметна и значима практически во всех сферах нашей жизни. На контроле прокуратуры находятся такие важные вопросы, как соблюдение трудового и социального законодательства, обеспечение экономических интересов страны, борьба с преступностью и коррупцией.

Важными направлениями нашей совместной работы является сокращение долгов по заработной плате, решение проблем участников долевого строительства, детей-сирот, наведение порядка в ЖКХ и других сферах.

Мы рассчитываем на помощь прокуратуры в реализации национальных проектов, инициированных Президентом страны. Значительную поддержку федеральный центр оказывает региону на улучшение жизни людей: строятся дороги, детские сады, школы, спортивные сооружения, ФАПы, переоснащаются больницы. Убежден, что ваш профессионализм, ответственность, верность долгу и закону способствуют эффективному исполнению новых социально значимых инициатив.

Желаю вам успехов в ответственной работе, профессионального роста, крепкого здоровья и благополучия!

Губернатор Хабаровского края С.И. ФУРГАЛ.

Мой кабинет — это сенсорный сундук с полезными играми

Ольга Сергеевна Мотькина, учитель-логопед детского сада «Веселые ребята» села Новый Мир, представила Хабаровский край на VII Всероссийском конкурсе «Воспитатель России», заняв в финальном этапе третье место в номинации «Лучший воспитатель-профессионал образовательной организации «Инклюзивное образование».

Традиционно профессиональный форум воспитателей проходил в Москве накануне Нового года. А сегодня Ольга Сергеевна делится впечатлением о состоявшемся событии и рассказывает об авторской своей программе.

— В нынешнем конкурсе участвовали коллеги из пятидесяти четырех регионов России, число их было беспрецедентным — более 2600 человек, — говорит учитель-логопед. — В финал вышли около пятисот работ. В номинации «Лучший воспитатель-профессионал образовательной организации «Инклюзивное образование» за лидерство боролись 52 работника дошкольного образования. Всего же победителями стали 24 педагога в семи номинациях.

Конечно, очень приятно войти в число лучших специалистов. Я получила огромное количество поздравлений и приятных слов в свой адрес от коллег, учителей-логопедов Комсомольска-на-Амуре. Это люди, которым непосредственно знакомы все тонкости и сложности нашей профессии.

— Цель столь значимого форума — выявить, поддержать и распространить инновационный опыт воспитателей. Хотелось бы узнать о программе, по которой вы работаете с детьми. Почему именно ее отметили эксперты?

— На конкурсе я представила опыт по использованию элементов сенсорной интеграции при подготовке детей с нарушениями речи к обучению грамоте. Показала свои авторские приемы работы, раскрыла актуальность и обосновала необходимость использования нестандартного сенсорного материала на логопедических занятиях. Мне кажется, что жюри понравилась основная идея моей программы: отказ от мультимедиа и погружение ребенка в мир ощущения и восприятия.

— И как эти педагогические технологии могут помочь будущим школьникам?

— Прежде всего, в развитии правильного звукопроизношения, а также всех компонентов речевой системы: лексики, грамматики, связной речи. В свою очередь направление «Подготовка к обучению грамоте» нацелено на то, чтобы познакомить детей со звуками и буквами родного языка. У меня не стоит задача научить дошколят читать. Важнее, чтобы они могли различать звуки, определять место звука в слове, выделять последовательность звуков. Эти навыки очень важны первокласснику, потому что формируют процесс грамотного письма.

— С какими проблемами к вам чаще всего обращаются?

— У меня занимаются дети с разными речевыми нарушениями. Кому-то из них нужно поправить один звук, и мы работаем над этим от трех до шести месяцев. А у кого-то нарушены все группы звуков, и, чтобы это исправить, потребуется два-три года.

Моя система обучения предполагает постоянную смену деятельности и обновление практического материала. Благодаря этому воспитанникам никогда не бывает скучно, им не надоедают логопедические занятия, даже если они проводятся в течение трех лет 2—4 раза в неделю.

Например, одни и те же упражнения выполняются с разным сенсорным материалом. Скажем, сегодня мы играем в классики и проговариваем слова с нужным звуком, завтра детки охотно будут кидать сенсорные мешочки и мячики, послезавтра — делать бусы из шишек и шиповника, а на следующей неделе — резать пластилин ножницами и бросать его в воду.

Мой кабинет — это такой большой сенсорный сундук, в котором есть все! Очень много игр делаю своими руками, в том числе из подручного материала. Авторскими технологиями охотно делюсь с коллегами.

(Окончание на 3 стр.)

СОТВОРИ НОВОГОДНЕЕ ЧУДО

Торжественный прием с награждением подопечных и замещающих семей Комсомольского муниципального района, участников международных, региональных и районных творческих состязаний 2019 года прошел в драматическом театре Комсомольска-на-Амуре.

Всем участникам международного конкурса детского рисунка «Живет такой тигр» и «Живет такой леопард», организованного Фондом «Коллективная программа по сохранению биологического разнообразия «Феникс», подарили перекидные настенные календари, наборы для творчества, сладкие подарки и мандарины от спонсоров.

Не обошли вниманием и победителей, участников регионального этапа международного конкурса творческих работ «Великие странники», посвященного Международному году лосося. Инициатором проекта стал Комсомольский заповедник при поддержке Амурского филиала WWF России и Ассоциации заповедников и национальных парков юга Дальнего Востока.

Замещающая семья Любови Николаевны Кистеневой из поселка Молодежный признана победителем районного конкурса фотоальбомов «Семейная мастерская», а замещающая семья Екатерины Олеговны Русецкой из Ягодного — призером данного конкурса.

Неожиданным, запоминающимся и очень приятным, как для автора, так и для «группы поддержки», стало вручение Екатерине Олеговне сборника ее стихов, подготовленного социальным педагогом службы сопровождения Л.П. Нуждиной.

В районном конкурсе фотоальбомов «Талант рождается в семье» победила замещающая семья Ирмы Егоровны Меремьяниной из Нового Мира, в призеры вышли односельчане — замещающая семья Ирины Владимировны Шубариной.

Не остались без заслуженных наград и подопечные, добившиеся высоких результатов в учебе, олимпиадах различного уровня, спорте, а также студенты колледжей Комсомольска-на-Амуре, которые успешно сдали зимнюю сессию.

Со сцены в этот день звучали слова благодарности в адрес спонсоров, которые своим участием и вниманием поддерживают творческие начинания. Директор детского дома №20 О.С. Масютина выразила искреннюю признательность директору ООО «Алиот» (компания «Самбери») Дмитрию Сергеевичу Пермякову, директору ООО «Аметист» (компания «Самбери») Елене Александровне Гофферберг, директору драматического театра Елене Ароновне Шабовта, директору ИП «Страна цветов» Елене Алексеевне Мартыненко.

Музыкальный спектакль по мотивам одной из любимых русских народных сказок «Летучий корабль» продолжил этот замечательный вечер. Прекрасная Забава, влюбленный Иван, жадный Полкан, предприимчивый Царь-батюшка и задорные бабки-Ёжки увлекли взрослых и детей яркой и прекрасной историей со счастливым концом.

Завершило встречу новогоднее представление с Дедом Морозом у елки.

Л. НУЖДИНА,
социальный педагог
службы сопровождения
замещающих семей
КГКУ Детский дом №20.
Фото Н. Ладиной.

Уважаемые журналисты, сотрудники средств массовой информации, полиграфических предприятий и издательств, ветераны отрасли!

От имени депутатов Законодательной Думы Хабаровского края поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем российской печати!

Этот замечательный день объединяет всех, кто своим созидательным трудом обеспечивает единое информационное пространство, чья профессия требует большого таланта, знаний, умения общаться с людьми и, конечно, невероятного трудолюбия.

Роль вашей работы в современном мире трудно переоценить. С каждым годом становятся совершеннее технологии и средства связи. Вы не только оперативно предоставляете людям самую актуальную, необходимую и востребованную информацию, но и поднимаете вопросы, которые волнуют жителей региона, ускоряете решение многих злободневных проблем и пытаетесь найти выход из сложной ситуации для тех, кто нуждается в помощи. Именно вы формируете общественное мнение и обеспечиваете обратную связь между властью и обществом.

Благодарю вас за сотрудничество, за ответственный и профессиональный подход в освещении насыщенной и разносторонней жизни Хабаровского края и самое главное – за верность и преданность избранному делу. Убеждена, что взаимоотношения между органами власти и журналистским корпусом и в дальнейшем будут носить конструктивный характер, способствовать политической стабильности и более успешному решению социально-экономических проблем в интересах нашего региона.

Особо хочу отметить и выразить признательность редакциям районных газет, которые своим трудом вписывают в летопись края историю судеб замечательных людей, настоящих подвижников в своих профессиях, в общественной жизни, искренне влюбленных в свой родной край. Во многом это удается благодаря вашим умениям слушать, слышать, замечать и, безусловно, точно передать словами интересную и полезную информацию.

От всей души желаю вам вдохновения, успешной реализации новых идей, ярких творческих проектов и только добрых новостей. Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким!

Ирина ЗИКУНОВА,
председатель Законодательной
Думы Хабаровского края.

Уважаемые жители Хабаровского края! Поздравляю вас с 90-летием гражданской авиации на Дальнем Востоке!

В 1930 году пилот Михаил Водопьянов и бортмеханик Николай Аникин открыли регулярную воздушную линию из Хабаровска на Сахалин.

Труднейший воздушный путь (Хабаровск – Нижнетамбовское – Николаевск-на-Амуре – Оха-на-Сахалине) протяженностью более тысячи километров назвали трассой Героев. День начала перелета – 9 января – отмечается как праздник гражданской авиации на Дальнем Востоке.

И сегодня для дальневосточных авиаторов нет невыполнимых задач. Самолеты доставляют пассажиров, грузы и почту в отдаленные поселки, разбросанные на огромной территории Хабаровского края, где воздушный транспорт не имеет альтернативы. Выполняют тысячи рейсов, прочно соединяя восток страны с центральными районами России и многими странами мира.

Хабаровский край является одним из важных транспортных узлов России. В регионе расположены крупнейшие авиапредприятия и организации Дальнего Востока.

Управляет воздушным движением Хабаровский укрупненный центр УВД филиала «Аэронавигация Дальнего Востока», в зоне ответственности которого около 2,5 млн. кв. км – это десять процентов всего воздушного пространства России.

Развивается международный аэропорт Хабаровск (Новый) – реконструируется аэродром, построен новый аэровокзал, проектируется новый международный терминал.

Социально значимые перевозки по краю выполняют авиакомпании «Хабаровские авиалинии», «Аврора», «ЮТэйр-Вертолетные услуги», «Дальнереченск Авиа».

Сегодня вопросы развития гражданской авиации – в приоритете правительства края. Продолжается работа по обновлению парка воздушных судов, аэропортовой техники и модернизации инфраструктуры аэропортов. Для обеспечения доступности пассажирских авиаперевозок осуществляется их субсидирование по двум федеральным и трем краевым программам.

Уважаемые авиаторы, сотрудники аэропортов, авиапредприятий и агентств, авиастроители, ветераны отрасли – все, чья жизнь связана с гражданской авиацией! Благодарю вас за верность выбранной профессии и добросовестный труд!

Желаю вам успехов в работе, летной погоды, крепкого здоровья и благополучия!

Губернатор Хабаровского края
С.И. ФУРГАЛ.

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ ЗАБОТЫ СЕЛЬСКОГО МЕДИКА

Жители села Даппы говорят, что кабинет заведующей фельдшерско-акушерским пунктом Ж.В. Кохан «заколдованный». В нем удивительным образом у всех улучшается самочувствие и настроение. И это не чудеса — дело в большом профессиональном опыте Жанны Владимировны, хорошем знании состояния здоровья односельчан, ее чуткости и доброжелательности.

По словам Ж.В. Кохан, другие варианты профессий она даже не рассматривала. Ее мама из-за болезни подолгу находилась в больнице, а дочь почти постоянно была возле нее. Делала уроки на тумбочке около кровати, с интересом наблюдала за работой медицинского персонала и даже пыталась помогать медсестрам.

К счастью, в дальнейшем здоровье матери улучшилось, а любовь девочки к профессии медработника осталась, и она сумела осуществить свою мечту.

Во время учебы в медицинском училище по специальности «Медицинская сестра общего профиля» Жанна Владимировна начала подрабатывать санитаркой в ночные смены в урологическом отделении горбольницы № 7 г. Комсомольска-на-Амуре. Получив диплом, вернулась туда уже медсестрой. Приобретенный здесь опыт она считает очень ценным и важным.

Выйдя замуж за жителя Дапп, Ж.В. Кохан переехала в село, где сначала работала медсестрой в детском саду. С 2002 года Жанна Владимировна заведует фельдшерско-акушерским пунктом.

«В нашем селе мы словно большая дружная семья. Я слежу за здоровьем всех жителей. Особое внимание уделяю тем, кто состоит на диспансерном учете, и ветеранам. Для даппинцев я практически семейный доктор, — рассказала Ж.В. Кохан. — Люди обращаются ко мне за консультацией и помощью круглосуточно».

Случалось, что Жанне Владимировне приходилось ради больных жертвовать важными событиями в жизни своей семьи и детей, которых у нее трое, но она считает это обычной ситуацией для человека ее профессии. Ни разу она не отказала односельчанам, сославшись на неурочное время. По ее мнению, тот, кто давал клятву Гиппократа, должен следовать ей всегда.

Пациенты считают ее отличным специалистом, одно только ее присутствие вселяет надежду на выздоровление. А еще добрым другом и советчиком, а также отзывчивым, чутким, деликатным человеком.

Обычный рабочий день Ж.В. Кохан складывается из множества дел и обязанностей. Она ведет прием населения, обслуживает вызовы на дом, осуществляет патронаж новорожденных, решает вопросы по госпитализации больных, работает с документацией. В процедурном кабинете по врачебным назначениям Жанна Владимировна выполняет инъекции, делает перевязки. «Сельский медработник должен уметь все, быть универсальным специалистом, — считает она. — Случаются ситуации, когда приходится и неотложную помощь оказывать, и принимать экстренные роды».

В помещениях ФАПа — кабинете для приема населения, процедурном, комнате для хранения лекарств — всегда чистота и порядок. Большим подспорьем в работе Ж.В. Кохан считает находящийся здесь аптечный пункт. Заказ и доставка лекарственных препаратов по заявкам очень удобны для сельчан, которые не имеют возможности выехать за ними в городские аптеки.

Заведующая фельдшерско-акушерским пунктом работает со школой и детским садом. Все сельские дети — под ее неустанным контролем. Она проводит антропологические измерения, осмотры, вакцинацию юных даппинцев. Приходят на прививки и взрослые.

«Я считаю, что жители села ответственно относятся к своему здоровью», — рассказала Ж.В. Кохан.

Просветительская и профилактическая работа, которую ведет Жанна Владимировна, тоже дает свои результаты. Ее часто приглашают выступить в школе, провести практическое занятие с ребятами. Бывают они и на экскурсиях в ФАПе. «Всегда задают много вопросов, — отметила заведующая. — Буду очень рада, если кто-то из детей в будущем выберет для себя профессию медика».

Несмотря на большой стаж и практический опыт, Ж.В. Кохан продолжает учиться, регулярно повышая свою квалификацию. По ее мнению, основная задача работников первичного звена здравоохранения — раннее выявление и предупреждение заболеваний. Вот почему нужно быть в курсе современных направлений в медицине, совершенствоваться. И этому правилу она постоянно следует.

● *Заведующая фельдшерско-акушерским пунктом села Даппы Ж.В. Кохан в медицине более 30 лет.*

Е. ГОРДИНА.
Фото автора.

Сладкий Новый год — в каждый дом

В Галичном стало традицией проводить акцию «Сладкий Новый год — в каждый дом». Ее инициатором является депутат Собрания депутатов Комсомольского района, член партии «Единая Россия» Д.Г. Геманов. Накануне новогодних праздников он привез подарки детям нашего поселка.

Представляя интересы избирателей, Дмитрий Геннадьевич ответственно и по-деловому относится к своей общественной работе. Многие жители поселка обращаются к нему с личными просьбами и проблемами. И он всегда найдет возможность помочь и поддержать. Депутат Д.Г. Геманов очень тесно и плодотворно работает с главой сельского поселения Л.В. Кацалап, с директором школы Галичного Л.В. Баскаковой.

При его поддержке и содействии администрации Комсомольского муниципального района был отремонтирован мост на въезде по улице Советской.

Администрация Галичного сельского поселения неоднократно выражала благодарность Д.Г. Геманову за активную помощь и поддержку во всех наших начинаниях. Желаем Дмитрию Геннадьевичу плодотворной работы, претворения в жизнь всех намеченных планов в наступившем году.

● *Депутат Собрания депутатов Д.Г. Геманов и глава Галичного сельского поселения Л.В. Кацалап вручают сладкие подарки детям.*

Т. МАЗУР,
ведущий специалист администрации Галичного сельского поселения.

Мой кабинет – это сенсорный сундук с полезными играми

(Окончание. Начало на 1 стр.)

В прошлом году я победила в краевом конкурсе экологических игр, заняв второе место за разработку речевой настольной игры «Сортировка мусора». Выступила на Всероссийской конференции «Инклюзивное образование: опыт, проблемы, инновации» в АмГПГУ с презентацией своей игры «Дольки для великана». Провела для учителей-логопедов мастер-класс по теме «Использование воздушного пластилина на логопедических занятиях» в Комсомольске-на-Амуре.

Из любых подручных предметов можно придумать развивающую игру: на развитие памяти, внимания, логического мышления. Этот опыт я представила на конкурсе. Возможно, именно такой нестандартный подход в работе понравился членам жюри.

— Ольга Сергеевна, станете ли и дальше развивать, совершенствовать свою инновационную программу? Или уже работаете над новым проектом?

— Опыт работы обязательно буду развивать, обобщать и активно делиться новшествами с коллегами. В следующем учебном году в нашем саду «Веселые ребята» начнет функционировать консультативный пункт по раннему выявлению детей с особенностями развития. Это очень своевременно. В последние годы мы наблюдаем огромное количество ребятишек с задержкой речи. А в нашем обществе принято думать, что если Маша или Саша в три года не говорят, то нет повода для тревоги. На самом деле — это большое заблуждение. Существуют физиологические нормы правильного речевого и психического развития ребенка. И важно отслеживать их соблюдение с самого рождения малыша.

Конечно, никакая коррекционно-развивающая программа не будет эффективна без участия самых главных помощников учителя-логопеда. Я имею в виду родителей. И только при коллегиальной работе воспитателя, учителя-логопеда и родителей, а при необходимости и психолога, невролога, дефектолога положительного результата обязательно достигнем.

— Вернемся к конкурсу. Известно, что организован он Всероссийской общественной организацией «Воспитатели России» при поддержке Фонда президентских грантов и при участии киностудии «Союзмультфильм». Но правда ли, что вас, победителей, обещали пригласить в качестве экспертов в региональные общественные советы партпроекта «Единой России» «Новая школа»?

— Да, победители становятся экспертами регионального этапа конкурса. То есть в следующем году я войду в состав членов жюри конкурса «Воспитатели России-2020» на краевом уровне. Буду оценивать работы своих коллег.

— Удачи вам в новых направлениях деятельности, а также в разработке новых очень важных программ. Спасибо за беседу.

М. КИТАЕВА.

● *Участники слета юнармейцев Комсомольского района.*

Слет юнармейцев

На базе войсковой части № 31458 с. Большая Картель состоялся слет юнармейцев Комсомольского района.

В слете приняли участие ребята из военно-патриотических клубов «Сокол» (с. Селихино), «Витязь» (с. Большая Картель), «Разведчик» (п. Уктур), юнармейский отряд имени А. Суворова (Парин).

Участников мероприятия поприветствовали временно исполняющий обязанности командира в/ч 31458 майор О.Р. Дергачев, глава сельского поселения «Село Большая Картель» Е.А. Васильева, начальник отдела по молодежной политике и спорту администрации Комсомольского района Я.А. Романчук.

Открывая слет, Е.А. Васильева подчеркнула, что Всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия» призвано пробудить в сердцах подростков чувство любви к Отчизне, славной ее истории, уважение к старшему поколению; готовность стать защитником ее интересов, культурных и духовных ценностей. С напутственным словом к юнармейцам обратился О.Р. Дергачев.

Под гимн Юнармии курсанты военно-патриотического клуба «Витязь» продемонстрировали развертывание флага. Отряд барабанщиков с. Селихино выступил с музыкальной композицией.

После торжественной части юнармейцы выполнили нормативы по надеванию общевойскового защитного комплекта и противогаза. Каждый курсант на время произвел сборку и разборку АК-74 и снаряжение магазина автомата. Также оценивался уровень физической подготовки у юношей и девушек.

Победителям и призерам конкурсных этапов вручили медали и дипломы.

На совещании руководителей юнармейских отрядов, прошедшем в рамках слета, были определены задачи на период подготовки к празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Е. ОСИПОВА,
главный специалист отдела по молодежной политике и спорту администрации Комсомольского района.
Фото автора.

Форум вдохновил на новые дела

Руководитель волонтерского отряда «Подсолнух» из Нижнетамбовского Т.В. Рыжикова побывала на Международном форуме волонтеров, который проходил в декабре 2019 года в городе Сочи.

За полгода до этого стартовал конкурс «Доброволец России», в котором Т.В. Рыжикова приняла участие с социальным проектом «День Ангела». Второй год он успешно реализуется волонтерским отрядом «Подсолнух» совместно с Домом культуры села Нижнетамбовское. Партнерами проекта также являются жители села, культурные и образовательные организации поселений Комсомольского района.

Проект «День Ангела», получив высокую оценку жюри, вышел в полуфинал конкурса. Все полуфиналисты были приглашены на Международный форум волонтеров, в котором приняли участие более 6000 человек. В Сочи съехались самые активные и неравнодушные люди из десятков стран.

По словам Т.В. Рыжиковой, очень интересной была деловая часть форума. «В кругу единомышленников мы обсуждали важные социальные проблемы и пути их решения. Я получила новые знания о конкурсе президентских грантов, о создании социальных проектов, а также познакомилась с волонтерами из разных стран, регионов и городов России, их опытом работы, — рассказала Татьяна Владимировна. — Наряду с дискуссиями, встречами, мастер-классами участники провели акцию по благоустройству территории сафари-парка в Сочи, торжественно открыли Камень Добра. Каждый из нас оставил там частицу своего сердца».

● *Руководитель волонтерского отряда «Подсолнух» Т.В. Рыжикова на Международном форуме волонтеров.*

Кульминацией форума стало приветствие и поздравление с Международным и национальным днем волонтера Президента Российской Федерации В.В. Путина. Состоялась торжественная церемония награждения лауреатов конкурса «Доброволец России-2019».

По мнению Т.В. Рыжиковой, поддержка добровольческого движения главой государства, органами власти Хабаровского края, Комсомольского района очень помогает и вдохновляет. И воплощение новых идей не заставит себя ждать.

Е. ГОРДИНА.

Снегопады не страшны

По улицам Нового Мира, несмотря на снежную зиму, без проблем передвигаются водители и пешеходы. Расчисткой дорог в селе занимается местный житель Виктор Васильевич Свидерский на своем тракторе. Благодаря его стараниям зимние капризы погоды новомирцам не страшны.

С приходом зимы В.В. Свидерский вместе с односельчанином Ю.А. Бохиным, индивидуальным предпринимателем М.Н. Козловым помогают в расчистке дорог от снега. «Я рад, что у меня есть такие помощники, — отметил глава сельского поселения А.А. Мищенко. — Виктор Васильевич — человек ответственный, добросовестный, ни разу не подвел».

В.В. Свидерский расчищает улицы, подъезды к учреждениям, остановки общественного транспорта. Он выезжает на уборку снега рано утром, чтобы односельчане могли без проблем добраться до работы, а дети — попасть в школу и детский сад.

Благодаря Виктору Васильевичу не нарушается автобусное сообщение, водоснабжение жителей, нет ни одной жалобы от новомирцев на то, что кто-то не может выехать из села. При этом В.В. Свидерский скромно считает, что не делает ничего особенного. Помогать людям для него — дело обычное.

● *Житель Нового Мира В.В. Свидерский помогает в расчистке дорог от снега.*

Е. ГОРДИНА.
Фото автора.

Цифровое неравенство устранено

Реализация федеральной программы «Устранение цифрового неравенства» завершена в Хабаровском крае.

В рамках проекта, главная задача которого — сократить разрыв между цифровыми возможностями в городской и сельской местности, в 56 малонаселенных пунктах края установлены точки Wi-Fi доступа. Речь идет о селах и поселках, где проживают от 250 до 500 человек. Теперь бесплатно пользоваться Интернетом и получать современные онлайн-услуги могут около 18 тысяч жителей региона.

— Федеральный проект «Устранение цифрового неравенства» реализуется в крае с 2016 года, его оператором выступает ПАО «Ростелеком». За это время в 15 районах края построено почти 500 км оптических линий связи. В 35 населенных пунктах для предоставления услуг используется оптика, в 21 поселении, расположенном в труднодоступной местности, применяются спутниковые технологии. Сегодня мы можем говорить о том, что работы по программе выполнены в полном объеме, — подчеркнули в министерстве информационных технологий и связи края.

Пресс-служба правительства Хабаровского края.

ПОЗДРАВИЛИ ЗОЛОТЫХ ЮБИЛЯРОВ

Две семейные пары из Нижнетамбовского отметили знаменательное событие — золотую свадьбу. Супруги Вадим Иванович и Любовь Александровна Портнягины, Виктор Николаевич и Зинаида Николаевна Нарватовы рука об руку идут по жизни 50 лет.

● *Супругов Нарватовых поздравил председатель Собрания депутатов Комсомольского района В.В. Горуленко.*

Эти семьи хорошо знают и уважают в селе, где они работали, участвовали в общественной жизни, вели хозяйство, растили детей. Теперь помогают воспитывать внуков и правнуков, которые их навещают, приезжают погостить на лето.

Супруги Нарватовы знакомы еще со школы. Они в то время жили в Комсомольске-на-Амуре. Виктор, получив в училище специальность механика, ушел в армию. После его возвращения со службы молодые люди поженились. В семье родились дочь и сын.

Когда Виктору Николаевичу предложили работу инспектора рыбоохраны в Комсомольском «Амуррыбводе», Нарватовы переехали в Нижнетамбовское.

Общий трудовой стаж семейной пары составляет более 80 лет. Виктор Николаевич 45 лет был инспектором рыбоохраны. Зинаида Николаевна всю жизнь проработала в торговле.

Супруги воспитали хороших детей. Дочь окончила педагогический университет, живет и работает в Комсомольске-на-Амуре. Сын служил в органах внутренних дел, живет он в Нижнетамбовском. У Виктора Николаевича и Зинаиды Николаевны трое внуков и четверо правнуков.

Вадим Иванович Портнягин родился и вырос в селе Нижнетамбовское, где и познакомился с будущей женой, приехавшей из Бурятии.

Любовь Александровна работала в торговле, на железной дороге. Долгое время она была дежурной по станции. Ее супруг трудился на дизельной станции, судоверфи, на железной дороге.

Портнягины вырастили троих детей, имеют внуков и правнуков. Их сын, дочь и трое внуков тоже живут в Нижнетамбовском.

Поздравить юбиляров с золотой свадьбой собралось много гостей. Нарватовых чествовали в Доме культуры, Портнягиных – на дому. Радостный, душевный праздник подарили им администрация, ветеранская организация села, коллектив Дома культуры.

Начальник отдела ЗАГС О.А. Гильфанова вручила семейным парам приветственные адреса и памятные знаки «За супружеское долголетие», а также цветы и подарки от имени главы Комсомольского района. Подарки от Собрания депутатов и партии «Единая Россия» юбилярам преподнесли председатель Собрания депутатов Комсомольского района, секретарь местного отделения партии «Единая Россия» В.В. Горуленко и депутат С.П. Дюкарев.

● *Золотых юбиляров Портнягиных (в центре) гости поздравили на дому.*

В адрес виновников торжества прозвучало много поздравлений и добрых пожеланий от гостей, родных и друзей. Семейные традиции высоко ценятся у нас в районе, и пары, прожившие в браке много лет, заслуживают уважения, становятся примером для молодежи.

Глава Нижнетамбовского сельского поселения Е.В. Кулаковская вручила супругам подарки от администрации села и пригласила поставить свои подписи в книге почетных юбиляров. Порадовали их поздравления с подарками от первичной ветеранской организации, врученные ее председателем А.Н. Марковой.

В Доме культуры состоялся праздничный концерт. Ведущие праздничного мероприятия А.А. Копытова и М.В. Удовенко смогли создать в зале атмосферу теплого семейного праздника. Юбиляров порадовали своими выступлениями вокальная группа «Калинка» и дуэт «Радость».

А. МАРКОВА,
председатель первичной ветеранской организации.
Фото А. Проскурина.

КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

Хочу рассказать о команде спортсменов — пенсионеров поселка Молодежный. Несмотря на возраст, это очень активные и энергичные люди. Самому младшему члену спортивного сообщества — 55 лет, а старшему — 73 года.

Возглавляет нашу команду преподаватель физической культуры поселковой школы Евгений Зиновьевич Абросимов. В декабре минувшего года ему исполнилось 65 лет. Наш капитан уверен, что после выхода на пенсию жизнь только начинается. Поэтому и вовлекает пожилых людей в различные спортивные мероприятия. Сейчас под его руководством пенсионеры готовятся к сдаче норм ГТО.

А недавно команда приняла участие в ежегодной спартакиаде первичных ветеранских организаций Комсомольского района. Это мероприятие проводится для привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этих состязаниях пенсионеры-спортсмены из Молодежного заняли почетное второе место.

В составе нашей команды — сестры Ирина Александровна Бубнив и Оксана Александровна Сафронова. Раньше они играли за сборную поселка в баскетбол и волейбол, а сейчас удостаиваются медалей в личном первенстве. Подруги Валентина Ивановна Котельникова и Наталья Михайловна Старовойтова всегда участвуют в спортивных мероприятиях, которые проходят на территории поселка.

Зинаида Ивановна Крикалова много лет пропагандирует здоровый образ жизни. Своими инициативами по поддержанию бодрости духа и прекрасной физической формы у людей пожилого возраста активистка известна и за пределами поселка Молодежный. Зинаида Ивановна возглавляет группу здоровья «Радость», которая недавно отпраздновала 13-летие со дня образования. В честь дня своего рождения «Радость» выступила с показательными номерами перед жителями поселка Снежный.

Заместитель председателя первичной ветеранской организации поселка Людмила Вениаминовна Тирская и пенсионер Борис Степанович Иванов играют за команду в шашки.

Сергей Юрьевич Пивоваров и Анатолий Владимирович Чебыкин — самые молодые пенсионеры. Они всегда находят время и возможность поддержать членов сообщества своим участием в состязаниях, болеют за общее дело.

За плечами наших ветеранов — долгая жизнь с радостями и трудностями, потерями и удачами, но они не утратили интерес к жизни, по-прежнему бодры и энергичны. Когда человек молод душой и смотрит в будущее с оптимизмом, то о возрасте легко забыть. Мне хочется поблагодарить команду за минувшие и будущие победы, пожелать дальнейших успехов в спорте. Здоровья вам и всех благ!

Т. БАРАНОВА,
председатель совета ветеранов п. Молодежный.

● *После выхода на пенсию жизнь только начинается.*

ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ – 2020

Двенадцатая в истории России перепись населения пройдет в принципиально новом цифровом формате. Наряду с привлечением к работе переписчиков появится возможность ответить на вопросы онлайн-анкеты на портале «Госуслуги». Существенные изменения произойдут в перечне вопросов переписных листов.

Новый раунд. Всероссийская перепись населения 2020 года (ВПН-2020) пройдет в рамках исполнения Федерального закона «О Всероссийской переписи населения», согласно которому перепись проводится не реже чем один раз в десять лет, а также распоряжения Правительства РФ от 4 ноября 2017 года № 2444-р «О сроках проведения переписи населения». Также будущая перепись является частью глобальной Всемирной программы переписи населения и жилищного фонда 2019–2020 годов. По данным ООН, в этот период переписи населения в различных формах пройдут в 80 странах мира.

Предыдущая Всероссийская перепись населения состоялась в 2010 году. За прошедшие годы в стране произошло около 40 миллионов демографических событий (рождений, смертей, браков и разводов, переездов на новое место жительства). Перепись 2020 года поможет оценить масштаб перемен и станет ценным источником знаний о структуре российского общества.

Сроки и способы. Всероссийская перепись населения пройдет с 1 по 31 октября 2020 года на всей территории страны. Население отдаленных и труднодоступных районов перепишут в период с 1 апреля по 20 декабря.

В Хабаровском крае к труднодоступным и отдаленным территориям отнесено 84 населенных пункта, расположенных в Аяно-Майском, Верхнебуреинском, Николаевском, Охотском, имени Полины Осипенко, Тугуро-Чумиканском, Ульчском и Хабаровском районах. Перепись в них пройдет с 1 апреля по 31 августа. При определении перечня труднодоступных территорий были учтены особенности транспортного сообщения, навигационный период, охват радио- и телефонной связью и другие факторы.

Основной акцент в будущей переписи будет сделан на применении новых технологий: самостоятельном заполнении жителями страны электронных переписных листов на Едином портале государственных услуг, возможности пройти перепись в многофункциональных центрах предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ), а также использовании переписчиками планшетов вместо бумажных бланков. Благодаря нововведениям процесс переписи станет более удобным, а качество собираемой информации значительно повысится. Росстат уже отработал новый формат сбора сведений о населении в ходе пробной переписи населения 2018 года.

С 1 по 25 октября будущего года любой житель страны, имеющий стандартную учетную запись в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА), сможет самостоятельно пройти интернет-перепись на портале «Госуслуги», выбрав услугу «Пройти перепись населения». При этом электронную анкету можно заполнить не только на себя, но и на членов своей семьи. Пройти интернет-перепись можно будет, как отмечалось выше, и в МФЦ. Вопросы онлайн-переписи полностью такие же, как у переписчиков, но с некоторыми особенностями (всплывающие подсказки и пояснения), благодаря которым будет удобнее заполнять опросник. Каждый участник онлайн-переписи получит цифровой код-подтверждение прохождения переписи, который необходимо назвать переписчику.

Практически одновременно, с 4 по 27 октября, перепись пройдет в традиционной форме: переписчики с планшетами обойдут квартиры и дома и опросят жителей страны, не принявших участие в интернет-переписи. Переписчики будут иметь специальную экипировку и удостоверение, действительное при предъявлении паспорта. Кроме того, будет организована работа специальных переписных участков, куда могут обратиться люди, по разным причинам не желающие пускать переписчиков в свои квартиры. В финале переписи, с 28 по 31 октября 2020 года, состоится контрольный обход 10% жилых помещений.

Доверие и конфиденциальность. Участие в переписи населения — дело добровольное. В России никаких наказаний за уклонение от участия в переписи, в отличие от многих зарубежных стран, нет. Переписные листы заполняются только со слов опрашиваемых, для их подтверждения не требуется никаких документов. При этом опрашиваемый имеет право отказаться отвечать на любой вопрос переписчика.

Перепись населения абсолютно конфиденциальна, ведь статистика работает с цифрами, ей не нужны персональные данные конкретных людей. Поэтому в программе ВПН-2020 нет вопросов о размере доходов, только об их источниках.

Основной документ ВПН-2020. Перечень вопросов переписного листа утвержден Законом «О Всероссийской переписи населения», а формы бланков переписного листа — правительством России. Содержание электронных и бумажных переписных листов полностью идентично. Бланки переписных листов печатаются на русском языке. Переписные документы могут быть переведены на иностранные языки и языки народов России. Например, в 2010 году они были переведены на восемь иностранных языков и шесть языков народов РФ.

Существуют три формы бланков переписных листов. Бланк формы «Л» является основным и содержит 23 вопроса о социально-демографических характеристиках (пол, возраст), гражданстве, национальности, владении и пользовании языками, жилищных условиях, миграции, образовании, занятости и источниках средств к существованию. Бланк формы «Л» заполняется на каждого человека, постоянно проживающего на территории России (включая малолетних детей). Сведения о жилищных и санитарно-гигиенических условиях жизни населения вносятся в бланк формы «П», а для опроса временно находящихся в стране применяется бланк формы «В».

Прежде чем перейти к вопросам, переписчик попросит перечислить всех, кто постоянно проживает в домохозяйстве или временно находится в нем на момент учета населения — 0 часов 1 октября 2020 года. Однако в переписной лист переписчик перенесет только номер каждого члена домохозяйства. Список проживающих нужен для того, чтобы не переписать кого-то дважды или, напротив, не допустить недоучета.

Традиции и новации. Для корректности анализа и отслеживания тенденций необходимо сохранять преемственность вопросов с анкетами предыдущих переписей. Поэтому традиционные вопросы (пол, дата рождения, гражданство, родной язык, национальность и т.д.) из переписи в перепись не меняются. Однако переписные листы должны отражать современные информационные потребности, и в бланке формы «Л» переписи 2020 года появился ряд нововведений.

Для получения объемной, подробной картины занятости населения и совершенствования социально-демографической политики в вопросе про источники средств к существованию добавлены подсказки «заработная плата», «предпринимательский доход, самозанятость», «производство товаров для собственного использования».

Также обновился блок вопросов о занятости и безработице. В целях изучения маятниковой и трудовой миграции вопрос «Где находилась ваша основная работа?» стал более подробным. Кроме того, появился вопрос о прежнем месте жительства, который позволяет учитывать активную миграцию не только за последнее время, но и в предыдущие десятилетия.

Во время Всероссийской переписи населения 2020 года переписчики будут спрашивать не только о владении русским и другими языками, но и об их использовании в повседневной жизни. Из-за принятых поправок в законодательстве произошли изменения в блоке вопросов об образовании. Например, добавлена графа «дошкольное образование», а графа «среднее образование» разделена на подпункты «квалифицированный рабочий, служащий» и «специалист среднего звена».

Первые результаты будущей Всероссийской переписи населения станут известны уже в декабре 2020 года. Предварительные итоги ВПН-2020 Росстат подведет в феврале 2021 года, а окончательные результаты станут известны в течение 2021–2022 годов.

Перепись — это единственный достоверный источник данных о численности, занятости, уровне образования и национальном составе населения страны. Многие вопросы изучаются только при проведении переписей населения. Например, при планировании строительства объектов инфраструктуры необходимо учитывать характеристики проживающего на этой территории населения (численность, возраст и т.д.).

Благодаря Всероссийской переписи населения жители страны смогут узнать не только точные цифры о численности населения и национальном составе, но и увидеть социально-экономические процессы, происходящие в их регионах, городах и селах.

Пенсионный фонд информирует

С 1 января увеличены страховые пенсии

С 1 января 2020 года, на месяц раньше установленного законом срока, увеличены страховые пенсии. Они будут проиндексированы на 6,6 процента, что почти в 2 раза выше прогнозного уровня инфляции по итогам 2019 года (прогноз — 3,8%).

Увеличенную пенсию попрежнему будут получать только неработающие пенсионеры. Для них средний размер страховой пенсии в крае составит 17 725 руб. (увеличение в среднем — на 814 руб.) При этом у каждого пенсионера прибавка будет индивидуальной в зависимости от размера пенсии.

Чем выше пенсионные права (стаж, заработок, страховые взносы, количество индивидуальных пенсионных коэффициентов), приобретенные гражданином в течение трудовой жизни, тем больше размер страховой пенсии и, следовательно, сумма прибавки к ней после индексации.

Вместе со страховой пенсией индексируется на 6,6% фиксированная выплата. Теперь она составляет 5 686,25 руб. в месяц (была – 5 334,19 руб.).

Отдельным категориям граждан фиксированная выплата выплачивается в более высоком размере. Например, лицам, достигшим 80 лет; инвалидам I группы; гражданам, имеющим на иждивении нетрудоспособных членов семьи.

У участников и инвалидов Великой Отечественной войны, получающих две пенсии: государственную и страховую, средний размер пенсионного обеспечения составит 53 542 руб. (увеличение в среднем — на 1 735,43).

В связи с индексацией увеличится стоимость индивидуального пенсионного коэффициента, который составит 93 руб. (в 2019 г. – 87,24 руб.). Это важно знать всем, кто формирует свои пенсионные права.

Индексация будет проведена, как обычно, в беззаявительном порядке.

Отделение ПФР по Хабаровскому краю обслуживает более 390,6 тыс. пенсионеров, из них 97 процентов – получатели страховых пенсий (по старости, инвалидности, случаю потери кормильца). 28 процентов пенсионеров продолжают трудовую деятельность.

С увеличением страховых пенсий с 1 января ежемесячные расходы Отделения ПФР по Хабаровскому краю на выплату пенсий возрастут на 285,7 млн. руб., в год потребуется свыше 3,4 млрд. руб.

Ежемесячно на пенсии и социальные выплаты жителям края Отделение направляет 6,5 млрд. руб.

Пенсии по государственному обеспечению планируется проиндексировать с 1 апреля на 7% в соответствии с ростом прожиточного минимума пенсионера в 2020 году.

Ежемесячная денежная выплата и набор социальных услуг, предоставляемые федеральным льготникам, с 1 февраля будут проиндексированы на 3,8%.

С 2020 года в России вводится электронная трудовая книжка

С 2020 года в России вводится электронная трудовая книжка (ЭТК) – новый формат хорошо знакомого всем работающим россиянам документа. ЭТК обеспечит постоянный и удобный доступ работников к информации о своей трудовой деятельности, а работодателям откроет новые возможности кадрового учета.

Переход на ЭТК касается всех работающих граждан. Но у каждого есть выбор: полностью перейти на электронную или параллельно с ней оставить и бумажную трудовую книжку. Для этого всем работникам необходимо подать работодателю заявление до 31 декабря 2020 года.

Жители края, которые подадут заявление о ведении трудовой книжки только в электронном виде, получат бумажную трудовую на руки.

Исключение для тех, кто впервые устроится на работу с 2021 года. У них все сведения о периодах работы изначально будут вестись только в электронном виде без оформления бумажной трудовой книжки.

Суть трудовой книжки не меняется. В ней по-прежнему фиксируется трудовая деятельность каждого работающего гражданина. Но, в отличие от бумажной, у ЭТК множество преимуществ:

- удобный и быстрый доступ работников к информации о трудовой деятельности;
- исключение ошибок и недостоверных сведений о трудовой деятельности;
- дополнительные возможности дистанционного трудоустройства;
- снижение издержек работодателей на приобретение, ведение и хранение бумажных трудовых книжек;
- использование данных электронной трудовой книжки для получения государственных услуг;
- высокий уровень безопасности и сохранности данных.

Сведения о трудовой деятельности хранятся в системе ПФР, которая соответствует всем современным требованиям информационной безопасности и защиты персональных данных.

Просмотреть сведения ЭТК можно будет в личном кабинете гражданина на сайте ПФР или на портале госуслуг, а также через соответствующие приложения для смартфонов.

При необходимости сведения ЭТК будут предоставляться в виде бумажной выписки. Предоставить ее сможет нынешний или бывший работодатель (по последнему месту работы), а также клиентские службы ПФР или МФЦ.

Услуга предоставляется экстерриториально, без привязки к месту жительства или работы человека.

Пресс-служба Отделения ПФР по Хабаровскому краю.

Мыши валяные, запеченные и из мокрой ваты

Новогодним подарком для жителей и гостей села Пивань стала выставка декоративно-прикладного творчества местных мастериц. В экспозиции представлены разноплановые и очень интересные работы четырех авторов.

«Деревья счастья» — так назвала Дарья Часова композицию из шести поделок в технике топиарий. Пятнадцатилетняя Даша — самая юная участница выставки. В свое время она с отличием окончила художественную школу. Полученные знания помогают ей профессионально воплощать собственные фантазии и видение мира в прикладном творчестве.

В этот раз фантазия Дарьи не ограничилась украшениями для праздничной сервировки стола. Ведь топиарий, или бонсай, тем и хорош, что миниатюрным деревцем можно замечательно декорировать интерьер, привнося в него азиатскую изысканность. Особо поразило фруктово-ягодное изобилие в большой корзине. Это красочное изделие Даша подарила своей прабабушке на день рождения.

Удивительными работами Раисы Александровны Поповой можно любоваться бесконечно. Поэтому так ждут всегда жители Пивани очередную выставку мастерицы: чем удивит, восхитит и порадует этот замечательный автор. Широту творческой души Раиса Александровна передала в изделиях, выполненных в четырех сложных техниках.

Озорные мышки всех цветов и размеров составили основу композиции, и равнодушным мимо них никто не мог пройти.

Вид рукоделия фелтинг, или валяние, позволяет создавать рисунки на ткани и готовых изделиях, игрушки и предметы декора из натуральной шерсти. Процесс этот трудоемкий, долгий. Раиса Александровна говорит, что на изготовление только одной игрушки уходит шесть часов. Интересно, что использует мастерица сразу две техники фелтинга: сухое и мокрое валяние.

Автор также познакомила гостей выставки с новыми работами из запеченной глины, мини-скульптурами и цветами из бархатного пластика. Эти материалы в работе капризны, требуют усердия и внимания. Например, полимерную глину Раиса Александровна подвергает термообработке в микроволновой печи. И важно соблюсти температуру 130 градусов, не передержать материал.

Кропотливый труд и с бархатным пластиком, поскольку это очень нежный и тонкий материал. Все мелкие детали будущего изделия изготавливаются отдельно, после чего приклеиваются к заготовке. Одна радость — бархатная глина не требует запекания. Четвертая техника, представленная мастерицей, — вышитые бисером картины.

Экспозиции «Новогоднее настроение» и «Сказочные персонажи» продемонстрировали талантливые авторы Нина Владимировна Фаландыш и Наталья Николаевна Анащенко.

Работы Нины Владимировны вызывают щемящую ностальгию по советскому периоду жизни страны. Помните, как к Новому году на прилавки магазинов выставлялись важные Деды Морозы и щекастые Снегурочки из ваты? Именно в технике мокрая вата искусно творит сказочных персонажей народная мастерица. Наряду с героями любимых сказок, на выставке представлены всевозможные елочные игрушки, фигурки пионеров, спортсменов и другие поделки.

● *Изделия мастериц произвели сильное впечатление на гостей выставки, среди которых был глава Комсомольского района А.В. Коломыцев.*

Первое впечатление, когда берешь в руки зайцев и снеговиков от Натальи Николаевны Анащенко, что игрушки очень качественного фабричного производства. А второе — это уникальные авторские работы. Каждый экспонат содержит в себе частицу души, любовь и трепет, с которыми его изготавливали.

Выставку четырех очень разных, но одинаково талантливых мастеров объединила тема Нового года. И она замечательно раскрыла творчество самодеятельных художников-прикладников. А поддержали начинание авторов, организовали замечательную экспозицию сотрудники Дома культуры села Пивань.

М. КИТАЕВА.

Призвали к ответу Кощея

В Доме культуры Галичного сельского поселения прошла интеллектуально-правовая игра «Перед законом все равны», участие в которой приняли школьники.

Блиц-опрос по истории принятия Конституции нашей страны стал своеобразной разминкой перед игрой. Отрадно, что ребят не поставили в тупик вопросы: «Что такое референдум?» и «Кто является гарантом Конституции РФ?». Не вызвали затруднения и значения слов «импичмент», «суверенитет», «амнистия».

Организаторов игры порадовала подготовка школьников, быстро и уверенно находящих решения в сложных заданиях. Таковым стало испытание на знание конституционных терминов, а также текста Гимна Российской Федерации. Дети с удовольствием пели, вспоминая куплеты главной песни страны.

Самым же интересным, по мнению ребят, стало задание «Сказка ложь, да в ней намек...». Школьникам надо было отгадать произведение по описанию того или иного права человека, нарушенного в сказке.

И вновь участники игры удивили взрослых. Теперь уже знанием русской литературы. Прежде, чем назвать героя русских сказок, который постоянно нарушал права других персонажей — покушался на их жизнь, содержал в рабстве, подвергал жестокому обращению, посягал на неприкосновенность жилища, вмешивался в личную жизнь, — подростки вспомнили нескольких персонажей. Но в результате пришли к единому мнению, что главный попиратель законов — это Кощей Бессмертный.

После того, как ребята удачно прошли все испытания, в качестве награды им устроили чаепитие.

Е. КУЛИКОВА,
режиссер массовых представлений Дома культуры.
Фото Т. Афанасьевой.

● *И гимн спели, и гаранта Конституции России назвали.*

Теплая встреча в «Семейной гостиной»

В Доме культуры села Пивань прошло первое собрание клуба активных родителей «Семейная гостиная», который был создан в 2019 году и объединил жителей поселения.

Основная цель создания «Семейной гостиной» — привлечь родителей с детьми к совместной творческой деятельности, обмен семейным опытом.

Гостями встречи стали молодые мамы, бабушки и дети. С удовольствием они приняли участие в новогоднем празднике, организованном работниками клуба и библиотеки. Под руководством Н.В. Ганжа ребята сделали елочное украшение в виде символа нового года. А для родителей библиотекарь Г.В. Сеник провела новогоднюю викторину и обзор книжной выставки. И взрослые, и дети с удовольствием посмотрели советский мультфильм «Снеговик-почтовик», а также видеофильм «История Нового года».

Завершилось творческое собрание теплым общением за чашкой чая и обсуждением темы следующей встречи. Кстати, в ближайших планах клуба активных родителей — проведение «круглых столов», мастер-классов, тематических встреч и конкурсов.

А. КОВАЛЕНКО,
режиссер массовых мероприятий;
Г. СЕНИК,
библиотекарь.
Фото Н. Ганжа.

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ В ЖИЗНИ РОССИЯН С 1 ЯНВАРЯ

С 1 января 2020 года неработающих пенсионеров ждет индексация пенсий — выплаты должны вырасти на 6,6%, опередив темпы роста инфляции. Одновременно в России отменят пособие по уходу за ребенком в 50 рублей и изменят так называемые критерии нуждаемости. За счет этого, как ожидается, больше семей смогут претендовать на получение более существенных выплат, но уже как малоимущие. Кроме того, в стране повысят акцизы на алкоголь и начнут эксперимент по внедрению новых требований к парковке коммерческого транспорта.

Страховые пенсии проиндексируют. Уже в начале года в стране пройдет первая из двух индексаций пенсионных выплат, запланированных на 2020 год. Она коснется страховых пенсий неработающим пенсионерам. «С 1 января 2020 года страховые пенсии неработающим пенсионерам будут проиндексированы на 6,6%, что значительно превысит уровень ожидаемой инфляции 2019 года (3,8%). Среднегодовое увеличение размера страховой пенсии по старости неработающих пенсионеров составит в среднем 1 тыс. рублей», — следует из сообщения ведомства.

Повышение должно коснуться около 31 млн. неработающих пенсионеров. Средний размер пенсий у этой категории граждан, по оценкам, ранее представленным вице-премьером Татьяной Голиковой, в 2020 году должен составить 16,4 тыс. рублей.

В соответствии с одним из майских указов президента страны Владимира Путина, помимо повышения на 6,6% в наступающем году, в дальнейшем пенсии планируется увеличить на 5,9%, 5,6% и 5,5% в 2022-м, 2023-м, 2024-м годах соответственно.

Вторая индексация, запланированная на апрель 2020 года, коснется выплат, которые совершаются в рамках государственного пенсионного обеспечения, в том числе социальных пенсий.

В первом полугодии 2020 года на пенсию смогут выйти женщины, которые родились во второй половине 1964 года, и мужчины, родившиеся во втором полугодии 1959 года.

Трудовые книжки сделают электронными. Еще одно важное изменение, которое придется на начало года, — в России начнется постепенный переход на электронные трудовые книжки. Поправки в Трудовой кодекс были приняты в середине декабря. Как отмечается на сайте Госдумы, с начала года работодатель сможет формировать в электронном виде «основную информацию о трудовой деятельности и трудовом стаже каждого работника» и сразу передавать ее для хранения в Пенсионный фонд.

От бумажных документов сразу отказываться не будут: те, у кого трудовые книжки уже оформлены, смогут самостоятельно решить, переходить ли им на электронный формат (о своем решении работодателю просят сообщить в письменной форме). А вот тем, кто будет оформлять их в 2020-м, в бумажном виде документ уже не выдадут.

Всего, как посчитали в Госдуме, изменения должны затронуть около 60 млн. работников и 8,4 млн. хозяйствующих субъектов, включая предпринимателей, которые работают без образования юрлица.

Авторы поправок объясняют, что переход на электронный формат позволит свести к минимуму риск потери сведений о трудовом стаже. Кроме того, теперь, если это все-таки случится, восстановить их будет проще. В том числе в случае, если компания-работодатель была ликвидирована или реорганизована. Все данные будут храниться на информационных ресурсах ПФР, при необходимости запросить их можно будет как непосредственно у работодателя или в Пенсионном фонде, так и через Единый портал государственных и муниципальных услуг или в МФЦ.

Акцизы на вино повысят. С начала нового года в России изменятся акцизы на алкогольную продукцию. В первую очередь изменения коснутся продукции российских виноделов. Если раньше она облагалась налогом по льготной ставке, то с января 2020 ставку унифицируют для российских и зарубежных производителей. Акцизная ставка для шампанского и игристых вин (в том числе отечественного производства) увеличится с 36 до 40 рублей, а для так называемых «тихих» (то есть не игристых) вин — с 18 до 31 рубля.

Унифицируют также акцизы на этиловый спирт, спиртосодержащую продукцию и алкоголь с долей этилового спирта свыше 9%. В 2020 году ставка составит 544 рубля за литр, а затем будет повышаться. В 2021 году ее увеличат до 566 рублей, в 2022-м — до 589 рублей.

О том, что увеличение акцизов может сказаться на розничной стоимости напитков, особенно представленных в низкой ценовой категории, летом предупреждали в организации «Опора России». Как писал РБК, в организации предположили, что цены могут вырасти на 15—20%.

«Детские» выплаты из 1990-х отменят. Одновременно с начала года в России отменят ежемесячные «детские» выплаты, размер которых составляет 50 рублей. Сейчас претендовать на них могут работающие матери, женщины-военнослужащие, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, а также другие работающие родственники, ухаживающие за ребенком.

Выплаты были установлены указом президента в 1994 году в качестве меры дополнительной поддержки. На существование выплат, которые многие, включая молодых родителей и чиновников, называли абсурдными из-за их небольшого размера, вновь обратили внимание в начале лета 2019 года. В результате в конце ноября Владимир Путин подписал указ об их отмене. При этом те, кому выплаты уже назначены, продолжат получать их до тех пор, пока ребенок не достигнет трехлетнего возраста. Новых выплат назначаться с января не будет.

Зато в новом году должны измениться критерии для оформления выплат малоимущим семьям — с 2020 года порог будет понижен, чтобы расширить круг потенциальных получателей. С начала года оформить их смогут семьи, в которых среднедушевой доход не превышает двух прожиточных минимумов, установленных в регионе для трудоспособного населения (раньше этот показатель составлял 1,5 прожиточного минимума и меньше).

Уровень прожиточного минимума в России Минтруд повысил в конце лета — для трудоспособного населения он составляет 11 185 рублей (для пенсионеров — 9236 рублей, для детей — 11 004 рубля). В некоторых регионах, с учетом надбавок, этот показатель колеблется в районе 12—13 тыс. рублей. Соответственно, семья из трех человек сможет воспользоваться этими мерами поддержки, если среднедушевой доход составляет около 22—25 тыс. рублей или меньше, а совокупный доход на семью — около 66—70 тыс. рублей.

Размер пособия по уходу за ребенком должен быть равен детскому прожиточному минимуму, то есть составлять около 11 тыс. рублей.

Дворы закроют для такси и грузовиков. Но в тестовом режиме.

С 2020 года в России вступят в силу новые требования к парковкам, предназначенным для коммерческого транспорта.

Положение, согласно которому коммерческие перевозчики во внерабочее время должны парковать свой транспорт на специально оборудованных стоянках, было включено в Закон «О безопасности дорожного движения» еще в 2017 году. Приказ, в котором отдельно оговариваются требования к таким парковкам, Минтранс принял в 2018-м. В них, в частности, говорится, что дворы для этого использовать запрещено.

«Так, парковки должны быть освещены, оборудованы дорожными знаками и разметкой, соответствовать требованиям к дорожному покрытию. При этом создание парковок на территории общего пользования в границах элемента планировочной структуры, застроенного многоквартирными домами, а именно на дворовых территориях, не допускается», — объяснили в середине октября в Минтрансе.

Основная задача, подчеркивают в ведомстве, — упорядочить размещение автобусов, автомобилей такси и грузовых автомобилей во внерабочее время, при этом исключив их размещение во дворах. В то же время пока, отметили в Минтрансе, административная ответственность за нарушение этих требований не предусмотрена. В пилотном режиме правила должны начать действовать в Москве, Петербурге и Севастополе.

(«Известия»).

Решение Собрания депутатов Комсомольского муниципального района Хабаровского края

от 18.12.2019 №113 г. Комсомольск-на-Амуре

«Об утверждении Порядка принятия решения о применении мер ответственности к депутату, члену выборного органа местного самоуправления, выборному должностному лицу местного самоуправления, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является несущественным»

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Законом Хабаровского края от 26.07.2017 № 272 «Об отдельных вопросах реализации Федерального закона «О противодействии коррупции» в отношении граждан, претендующих на замещение муниципальной должности, и лиц, замещающих муниципальные должности»

Собрание депутатов Комсомольского муниципального района

РЕШИЛО:

1. Утвердить прилагаемый Порядок принятия решения о применении мер ответственности к депутату, члену выборного органа местного самоуправления, выборному должностному лицу местного самоуправления, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является несущественным.

2. Опубликовать данное решение в газете «Приамурье», Сборнике муниципальных правовых актов и на официальном сайте Собрания депутатов Комсомольского муниципального района.

3. Контроль за исполнением данного решения возложить на постоянную комиссию по социально-экономическому развитию и местному самоуправлению (Лидовский В.В.).

4. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального опубликования.

Глава муниципального района
А.В. КОЛОМЫЦЕВ.
Председатель Собрания депутатов
В.В. ГОРУЛЕНКО.

УТВЕРЖДЕН
решением Собрания депутатов Комсомольского муниципального района
от 18.12.2019 № 113

ПОРЯДОК

принятия решения о применении мер ответственности к депутату, члену выборного органа местного самоуправления, выборному должностному лицу местного самоуправления, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является несущественным

1. Настоящий Порядок определяет правила принятия решения о применении мер ответственности к депутату, члену выборного органа местного самоуправления, выборному должностному лицу местного самоуправления Комсомольского муниципального района, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является несущественным.

2. По результатам проверки, проведенной по решению губернатора Хабаровского края в соответствии с Законом Хабаровского края от 26.07.2017 № 272 «Об отдельных вопросах реализации Федерального закона «О противодействии коррупции» в отношении граждан, претендующих на замещение муниципальной должности, и лиц, замещающих муниципальные должности», в Собрание депутатов Комсомольского муниципального района Хабаровского края от губернатора Хабаровского края представляется заявление о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, меры ответственности.

3. Комиссия по соблюдению требований к служебному поведению и урегулированию конфликта интересов Собрания депутатов Комсомольского муниципального района проверяет и оценивает фактические обстоятельства, являющиеся основанием для досрочного прекращения полномочий депутата, члена выборного органа местного самоуправления, выборного должностного лица местного самоуправления, и принимает решение об установлении оснований для применения меры ответственности. По результатам заседания комиссии готовится соответствующее заключение.

4. Собрание депутатов рассматривает заявление губернатора края на ближайшем заседании после его получения и принимает решение о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, меры ответственности, предусмотренной законодательством Российской Федерации.

5. К лицам, замещающим муниципальные должности, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является несущественным, могут быть применены следующие меры ответственности:

1) предупреждение;

2) освобождение от должности с лишением права занимать должности в представительном органе муниципального образования, выборном органе местного самоуправления до прекращения срока его полномочий;

3) освобождение от осуществления полномочий на постоянной основе с лишением права осуществлять полномочия на постоянной основе до прекращения срока его полномочий;

4) запрет занимать должности в представительном органе муниципального образования, выборном органе местного самоуправления до прекращения срока его полномочий;

5) запрет исполнять полномочия на постоянной основе до прекращения срока его полномочий.

6. Решение о применении мер ответственности, предусмотренных в пункте 5 настоящего Порядка, принимается Собранием депутатов.

7. При поступлении информации из органов прокуратуры и иных государственных органов о представлении лицом, замещающим муниципальную должность, недостоверных или неполных сведений о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, Собрание депутатов вправе самостоятельно принять решение о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, мер ответственности после рассмотрения данного вопроса на заседании комиссии по соблюдению требований к служебному поведению и урегулированию конфликта интересов.

8. Решение о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, мер ответственности принимается по результатам рассмотрения поступившей информации либо протокола заседания комиссии по соблюдению требований к служебному поведению и урегулированию конфликта интересов, большинством голосов от установленной численности депутатов Собрания депутатов.

9. Решение Собрания депутатов о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, мер ответственности принимается на ближайшем заседании Собрания депутатов после поступления в Собрание депутатов заявления или протокола комиссии по соблюдению требований к должностному поведению и урегулированию конфликта интересов, не считая периода временной нетрудоспособности лица, замещающего муниципальную должность, а также пребывания его в отпуске.

10. В решении о применении к лицу, замещающему муниципальную должность, мер ответственности указываются основание его применения и соответствующий пункт части 7.3-1 статьи 40 Федерального закона от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

11. Лицо, замещающее муниципальную должность, должно быть ознакомлено под роспись с решением о применении к нему мер ответственности в течение трех рабочих дней со дня принятия такого решения. По требованию лица, замещающего муниципальную должность, выдается надлежащим образом заверенная копия решения о применении к нему мер ответственности.

12. В случае, если решение о применении мер ответственности невозможно довести до сведения лица, замещающего муниципальную должность, или указанное лицо отказывается ознакомиться с решением под роспись, составляется акт об отказе в ознакомлении вышеуказанного лица с решением о применении к нему мер ответственности или о невозможности его уведомления о таком решении.

13. Лицо, замещающее муниципальную должность, вправе обжаловать решение о применении к нему мер ответственности в судебном порядке.

Председатель Собрания депутатов
В.В. ГОРУЛЕНКО.

ÁÅÇ ÑÎËÈ

ÊÀÊ ÏÐÈÂÛÊÍÓÒÜ Ê ÏÐÅÑÍÎÉ ÅÄÅ

Ìû ñúåäàåì â ñðåäíåì 10 ãðàììîâ ñîëè â äåíü. Âðà÷è íàñòàèâàþò, ÷òî ýòó äîçó íóæíî ñíèçèòü ìèíèìóì âäâîå, ÷òîáû óìåíüøèòü ðèñê ñåðäå÷íî-ñîñóäèñòûõ çàáîëåâàíèé è ïðîæèòü äîëüøå. Êàê óìåíüøèòü êîëè÷åñòâî ñîëè?

Ïîâàðåííàÿ ñîëü — ýòî èñòî÷íèê íàòðèÿ è õëîðà äëÿ îðãàíèçìà. Íàòðèé àêòèâíî ó÷àñòâóåò â ïðîöåññàõ âíóòðèêëåòî÷íîãî îáìåíà, ïîääåðæàíèè êèñëîòíî-ùåëî÷íîãî ðàâíîâåñèÿ, ñïîñîáñòâóåò íàêîïëåíèþ æèäêîñòè â îðãàíèçìå, àêòèâèðóåò ïèùåâàðèòåëüíûå ôåðìåíòû.

Õëîð ïîìîãàåò ðåãóëÿöèè âîäíîãî îáìåíà, îáðàçîâàíèþ ñîëÿíîé êèñëîòû æåëóäî÷íîãî ñîêà. Ïîòðåáíîñòü â ñîëè âîçðàñòàåò ïðè îáèëüíîì ïîòîîòäåëåíèè, íåêîòîðûõ çàáîëåâàíèÿõ, ñèëüíîé ðâîòå è ïîíîñàõ, îáøèðíûõ îæîãàõ. Îäíàêî â îñòàëüíûõ ñëó÷àÿõ èçáûòî÷íîå ïîòðåáëåíèå ñîëè ñïîñîáñòâóåò ïîâûøåíèþ ðèñêà ñåðäå÷íî-ñîñóäèñòûõ çàáîëåâàíèé (îñîáåííî àðòåðèàëüíîé ãèïåðòåíçèè), çàäåðæêå æèäêîñòè â îðãàíèçìå ñ îáðàçîâàíèåì îòåêîâ.

Ïðè áîëåçíÿõ ñåðäöà, ïî÷åê, ñóñòàâîâ íóæíî ñåðüåçíî îãðàíè÷èòü èñïîëüçîâàíèå ñîëè èëè âîâñå îòêàçàòüñÿ îò ýòîé ïðèïðàâû.

Îòâûêíóòü îò ñîëè òðóäíî òîëüêî íà ïåðâûé âçãëÿä. Íà ñàìîì äåëå îò ïðèâû÷êè ê ñîëåíîé åäå ìîæíî èçáàâèòüñÿ âñåãî ëèøü çà ìåñÿö. Ïðè ýòîì íóæíî çíàòü, ÷òî áîëüøóþ ÷àñòü ñîëè ìû ïîëó÷àåì âîâñå íå èç ñîëîíêè, à èç íåñîëåíûõ, íà ïåðâûé âçãëÿä, ïðîäóêòîâ. Îò íèõ-òî è ïðèäåòñÿ îòêàçàòüñÿ.

Îñíîâíûå èñòî÷íèêè ïîâàðåííîé ñîëè (íàòðèÿ) — õëåá, êîëáàñíûå èçäåëèÿ, ñûðû, êîíñåðâèðîâàííûå îâîùè è ñîëåíüÿ, ñîëåíàÿ è êîï÷åíàÿ ðûáà, ôàñòôóä è ñîóñû. Áîãàòû íàòðèåì ìèíåðàëüíûå âîäû òèïà «Áîðæîìè», «Åññåíòóêè».

×òîáû ñîêðàòèòü óïîòðåáëåíèå ñîëè, ìîæíî íå äîáàâëÿòü åå âî âðåìÿ ãîòîâêè, à äîñàëèâàòü åäó â òàðåëêå. Ïîìíèòå, ÷òî íà âåñü äåíü ïîëàãàåòñÿ 5 ãðàììîâ ñîëè (ïðèáëèçèòåëüíî 1 ÷àéíàÿ ëîæêà áåç âåðõà).

Ïîëüçóéòåñü ìîðñêîé ñîëüþ. Â íåé ìíîãî éîäà, êàëèÿ è ìàãíèÿ, êîòîðûå ïîëîæèòåëüíî âëèÿþò íà ñîñòîÿíèå ñåðäå÷íîé ìûøöû, óðîâåíü àðòåðèàëüíîãî äàâëåíèÿ, óìåíüøàþò çàäåðæêó æèäêîñòè â îðãàíèçìå.

Â ïðîöåññå ïðèãîòîâëåíèÿ ïèùè çàìåíÿéòå ñîëåíûé âêóñ íà êèñëûé, äîáàâëÿÿ âìåñòî ñîëè ëèìîí, ëèìîííóþ êèñëîòó, âèííûé èëè ÿáëî÷íûé óêñóñ. Õîðîøèìè çàìåíèòåëÿìè ñîëè â ïðîäóêòàõ òàêæå ñòàíóò ïðÿíîñòè — óêðîï, ïåòðóøêà, êèíçà, êàððè, òìèí.

Ðàíüøå ñ÷èòàëîñü, ÷òî ñîëü ïîâûøàåò äàâëåíèå, ïîýòîìó åå óïîòðåáëåíèå íåãàòèâíî äåéñòâóåò íà ñîñóäû. Íî â ýòîì ãîäó áûëî îïóáëèêîâàíî èññëåäîâàíèå àâñòðàëèéñêèõ ó÷åíûõ, äîêàçûâàþùåå, ÷òî ñîëü âðåäèò ñîñóäàì è ñàìà ïî ñåáå. Îíà äåëàåò èõ ñòåíêè áîëåå ïëîòíûìè, è ýòî îïàñíûé ôàêòîð ðàçâèòèÿ êàê ãèïåðòîíèè, òàê è ñêëåðîçà ñîñóäîâ.

Êðîìå òîãî, ïî äàííûì ó÷åíûõ, ó æåíùèí â âîçðàñòå èçáûòî÷íîå ïîòðåáëåíèå ñîëè ïðèâîäèò ê ïîòåðå êàëüöèÿ, à çíà÷èò, ñïîñîáñòâóåò îñëàáëåíèþ êîñòíîé òêàíè, ïðèâîäÿ ê îñòåîïîðîçó.

ÑÊÎËÜÊÎ ÑÎËÈ Â ÏÐÎÄÓÊÒÀÕ?

Продукт	Количество натрия (в граммах) на 100 г продукта
Хлебные продукты	0,2-0,5
Мясные консервы	0,4-0,8
Колбасы вареные	0,7-1,0
Колбасы с/к	1,5-2,0
Овощные консервы и соленья	0,6-1,1
Рыбные консервы	0,5-0,7
Рыба копченая и соленая	0,7-5,6

Î ÏÎÇÂÎÍÎ×ÍÈÊÅ

Áëàãîäàðÿ ïîçâîíî÷íèêó ÷åëîâåê ìîæåò ïåðåäâèãàòüñÿ è ïðàêòè÷åñêè ìãíîâåííî ðåàãèðîâàòü íà ëþáóþ èíôîðìàöèþ.

1. Ïîçâîíî÷íèê — åäèíñòâåííîå ñóñòàâíîå ñîåäèíåíèå â ñêåëåòå, êîòîðîå íå èìååò îïðåäåëåííîãî ÷èñëà êîñòåé. Èõ êîëè÷åñòâî ìîæåò âàðüèðîâàòüñÿ îò 33 äî 35, ïîñêîëüêó êîï÷èê ó ðàçíûõ ëþäåé ñîñòîèò èç 4, 5 è äàæå 6 ïîçâîíêîâ. Ýòà àíàòîìè÷åñêàÿ îñîáåííîñòü âîâñå íå îòêëîíåíèå. Ó íîâîðîæäåííûõ äåòåé â ïîçâîíî÷íèêå áîëüøå ïîçâîíêîâ, ÷åì ó âçðîñëûõ, ïîòîìó ÷òî ñ âîçðàñòîì ïîçâîíêè ñðàñòàþòñÿ ñ òàçîì è ñîçäàþò ïðî÷íóþ êîñòíóþ ñèñòåìó.

2. Ëå÷åáíàÿ ãèìíàñòèêà ñïîñîáíà èçáàâèòü îò îñòåîõîíäðîçà ïî÷òè íà 100%. Îá ýòîì ãîâîðèò ïðàêòè÷åñêèé îïûò ìåäèêîâ è ïåäàãîãîâ. À ìåäèêàìåíòîçíîå ëå÷åíèå ïîçâîíî÷íèêà ó êàæäîãî âòîðîãî ïàöèåíòà äàåò ïîëîæèòåëüíûé ðåçóëüòàò.

3. Ó çäîðîâîãî âçðîñëîãî ÷åëîâåêà ïîçâîíî÷íèê âûäåðæèâàåò âåðòèêàëüíóþ íàãðóçêó äî 400 êã! Òàêàÿ óäèâèòåëüíàÿ ïðî÷íîñòü îáåñïå÷èâàåòñÿ òêàíåâîé æèäêîñòüþ, çàïîëíÿþùåé ìåæïîçâîíêîâûå äèñêè, êîòîðûå ôèêñèðóþòñÿ ìûøöàìè ïðè íàïðÿæåíèè. Òàê ñîçäàåòñÿ íåâåðîÿòíî ïðî÷íàÿ ñòðóêòóðà.

4. Ïðè ñêðó÷èâàíèè â âåðòèêàëüíîì ïîëîæåíèè âîêðóã ñâîåé îñè ïîçâîíî÷íèê ìîæåò ðàçâîðà÷èâàòüñÿ íà 180° âëåâî è âïðàâî íåçàâèñèìî îò âîçðàñòà ÷åëîâåêà. Òàêàÿ óíèêàëüíàÿ âîçìîæíîñòü ñïîñîáñòâóåò âîññòàíîâëåíèþ ïîâðåæäåííûõ ìûøö, ìåæïîçâîíêîâûõ äèñêîâ, ñâÿçîê è ñîñóäîâ.

5. Ãèáêîñòü ïîçâîíî÷íèêà ó òðåíèðîâàííûõ ëþäåé óíèêàëüíà! Íàïðèìåð, ó êèòàéñêèõ àðòèñòîâ öèðêà åñòü íîìåð, ãäå îíè, íàêëîíÿÿñü âïåðåä, ïðîñîâûâàþò ìåæäó íîã ãîëîâó è êàñàþòñÿ ïîäáîðîäêîì ñîáñòâåííîãî êðåñòöà! Çàòåì ïðîãèáàþòñÿ íàçàä è òàê æå ïðîñîâûâàþò ãîëîâó ìåæäó íîã ñî ñòîðîíû ñïèíû. Èõ ïîçâîíî÷íèê ïðîãèáàåòñÿ áîëåå ÷åì íà 360°!

6. Âîçðàñò ïîçâîíî÷íèêà îïðåäåëÿåòñÿ åãî ãèáêîñòüþ, à íå êîëè÷åñòâîì ïðîæèòûõ ëåò! Ê ïðèìåðó, ó éîãîâ ïîçâîíî÷íèê äàæå â 70 ëåò íå óñòóïàåò ïî ãèáêîñòè 15-ëåòíèì þíîøàì.

7. Ãèáêîñòü ñ÷èòàåòñÿ åäèíñòâåííûì ôèçè÷åñêèì êà÷åñòâîì, êîòîðîå ìîæåò ðàçâèâàòüñÿ âñþ æèçíü, åñëè ðåãóëÿðíî çàíèìàòüñÿ. Ýòî íå òîëüêî ñïîñîáñòâóåò óêðåïëåíèþ ïîçâîíî÷íèêà, íî è îáíîâëÿåò îðãàíèçì â öåëîì.

ÓÁÎÐÊÀ ÇÀÙÈÒÈÒ ÎÒ ÎÆÈÐÅÍÈß

Âåùåñòâà, ñîäåðæàùèåñÿ â äîìàøíåé ïûëè, ìîãóò ñòèìóëèðîâàòü ðîñò è îòëîæåíèå æèðîâûõ êëåòîê, îñîáåííî ó äåòåé.

Êàê ïîêàçàëè èññëåäîâàíèÿ, â ñóòêè äåòè ïîòðåáëÿþò îò 60 äî 100 ìã ïûëè. Îñîáåííî ðèñêóþò ìàëûøè, êîòîðûå âñå òàùàò â ðîò, ïîäíèìàÿ ñ ïîëà. È åñëè ýòîò ïîë íåäîñòàòî÷íî ÷èñò, ìîãóò áûòü ïðîáëåìû. Ïðè÷åì îòíþäü íå òîëüêî ñ êèøå÷íèêîì. Âåäü äâå òðåòè âåùåñòâ èç ñîñòàâà ïûëè (âñåãî â íåé âõîäèò áîëåå ñîòíè âåùåñòâ) ñïîñîáíû ñòèìóëèðîâàòü ðàçâèòèå æèðîâûõ êëåòîê è èõ äåëåíèå (à çíà÷èò, ðàçìíîæåíèå). Îïàñíîé «äîçîé» áûëî íàçâàíî âñåãî 100 ìêã ïûëè, òî åñòü â 1000 ðàç ìåíüøå, ÷åì ïîïàäàåò â äåòñêèé îðãàíèçì åæåäíåâíî. Ñîäåðæàíèå íåêîòîðûõ èç âåùåñòâ â ñîñòàâå ïûëè áûëî çíà÷èòåëüíî ïîâûøåíî â òåõ äîìàõ, ãäå äåòè ñòðàäàëè èçáûòî÷íûì âåñîì.

ÕÎ×ÅØÜ ÁÛÒÜ ÇÄÎÐÎÂ — ÑÌÅÉÑß

Ñìåõ îáåçáîëèâàåò, ïîçâîëÿåò ïîâûñèòü èììóíèòåò è ñíèçèòü óðîâåíü ñàõàðà â êðîâè, óòâåðæäàþò ó÷åíûå.

Òî, ÷òî ñìåõ ñïîñîáåí ñíèæàòü óðîâåíü ãëþêîçû, äîêàçàëè èññëåäîâàíèÿ, êîòîðûå ïðîâîäèëèñü ñðåäè ëþäåé, áîëüíûõ ñàõàðíûì äèàáåòîì. Âñå èñïûòóåìûå ñîáëþäàëè îäíó è òó æå äèåòó è ïðèíèìàëè îäèíàêîâûå ëåêàðñòâà, íî îäíè èç íèõ ñìîòðåëè îáû÷íûå òåëåïðîãðàììû, à äðóãèå — êîìåäèè. Òàê âîò, îêàçàëîñü, ÷òî óðîâåíü ñàõàðà ñíèçèëñÿ áîëåå çàìåòíî èìåííî ó òåõ áîëüíûõ, êîòîðûå îò äóøè ñìåÿëèñü. Òàêæå èçâåñòíî, ÷òî ñìåõ ïðèâîäèò ê ëó÷øèì ðåçóëü- [illegible]

ÁÛÒÎÂÛÅ ÒÐÀÂÌÛ

Óäàðèòüñÿ, îáæå÷üñÿ èëè ïîðåçàòüñÿ ìîæíî íå âûõîäÿ èç äîìà. ×òî äåëàòü, åñëè âû ïîðàíèëèñü?

Ïðè íåáîëüøèõ ïîðåçàõ. Ïðîìîéòå ðàíó 3%-íîé ïåðåêèñüþ âîäîðîäà, à ïðè åå îòñóòñòâèè — ÷èñòîé (ïî âîçìîæíîñòè îõëàæäåííîé êèïÿ÷åíîé) âîäîé ñ ìûëîì ïðè ïîìîùè âàòíîãî èëè ìàðëåâîãî òàìïîíà. Õîðîøî ñìîéòå ìûëî âîäîé.

Âûñóøèòå êîæó âîêðóã ðàíû, îáðàáîòàéòå åå êðàÿ 5%-íîé íàñòîéêîé éîäà èëè äðóãîãî àíòèñåïòè÷åñêîãî ñðåäñòâà.

Ïåðåâÿçûâàòü öàðàïèíó, íåáîëüøóþ ññàäèíó íóæíî òîëüêî â òîì ñëó÷àå, êîãäà íåîáõîäèìî îñòàíîâèòü êðîâîòå÷åíèå èëè íå äàòü ýòîìó ìåñòó òðàâìèðîâàòüñÿ ïîâòîðíî. Îòêðûòàÿ öàðàïèíà îáû÷íî çàæèâàåò áûñòðåå. Åñëè ñî âðåìåíåì ðàíêà íà÷àëà êðàñíåòü, ãîðåòü, ïóëüñèðîâàòü, îïóõàòü è ñòàëà áîëåòü ñèëüíåå èëè íà íåé ïîÿâèëñÿ ãíîéíûé íàëåò, çíà÷èò, ïðèñîåäèíèëàñü èíôåêöèÿ, è òîãäà òðåáóåòñÿ ïîêàçàòüñÿ âðà÷ó äëÿ íàçíà÷åíèÿ àíòèáèîòèêà.

Ïðè ñåðüåçíûõ ðàíàõ. Åñëè âîçíèêëî ñèëüíîå êðîâîòå÷åíèå, ïîäíèìèòå ïîðàæåííîå ìåñòî âûøå óðîâíÿ ãðóäè è ïëîòíî ïðèæìèòå êðàÿ ðàíû ñòåðèëüíîé ìàðëåâîé ñàëôåòêîé èëè ñâåðòêîì èç ÷èñòîé òêàíè. Åñëè íóæíî — äåðæèòå ñàëôåòêó â òå÷åíèå 10—15 ìèíóò, ïîêà êðîâîòå÷åíèå íå ïðåêðàòèòñÿ.

Îáðàáîòàéòå êðàÿ ðàíû ïðîòèâîìèêðîáíûìè, àíòèñåïòè÷åñêèìè ñðåäñòâàìè.

Ïîëîæèòå íà ðàíó ñòåðèëüíóþ ìàðëåâóþ ñàëôåòêó è çàôèêñèðóéòå åå áèíòîì (ïëàòêîì èëè äðóãîé ÷èñòîé òêàíüþ). Ïîâÿçêà íå äîëæíà áûòü ñëèøêîì òóãîé. Åñëè êðîâü ïðîñî÷èëàñü ÷åðåç ïåðâóþ, íàëîæèòå âòîðóþ — äàâÿùóþ ïîâÿçêó. Íå ñíèìàéòå ïðåäûäóùóþ ïîâÿçêó, òàê êàê ìîæåòå ïîâðåäèòü óæå îáðàçîâàâøèéñÿ êðîâÿíîé ñãóñòîê è êðîâîòå÷åíèå âîçîáíîâèòñÿ.

Ïðè îæîãàõ. Îõëàäèòå ïîâðåæäåííóþ îáëàñòü ñòðóåé õîëîäíîé âîäû, çàìîðîæåííûì ìÿñîì èç õîëîäèëüíèêà èëè êóñî÷êîì ëüäà, îáåðíóâ ëåä èëè ìÿñî òîíêèì ïîëîòåíöåì. Îõëàæäåíèå äîëæíî äëèòüñÿ íå ìåíåå 15 ìèíóò.

×òîáû ïðåäîòâðàòèòü ïðîíèêíîâåíèå èíôåêöèè, íà îáîææåííîå ìåñòî íóæíî íàëîæèòü ñóõóþ íåïëîòíóþ ñòåðèëüíóþ ïîâÿçêó. Ïðè ýòîì íè â êîåì ñëó÷àå íåëüçÿ èñïîëüçîâàòü ïðèñûïêè è ìàçè (îñîáåííî íà æèðîâîé îñíîâå). Ïîä íèìè òåìïåðàòóðà îáîææåííûõ òêàíåé áóäåò ñíèæàòüñÿ ãîðàçäî ìåäëåííåå. Î÷åíü îïàñíî ñìàçûâàòü îæîã ñïèðòîì èëè îäåêîëîíîì — âûçîâåòå áîëåâîé øîê.

Ïðè óøèáàõ. Â ïåðâûå 10—15 ìèíóò ïîñëå ïàäåíèÿ ê óøèáëåííîìó ìåñòó íóæíî ïðèëîæèòü áóòûëü ñî ëüäîì èëè çàìîðîæåííûé êóñîê ìÿñà èç õîëîäèëüíèêà.

Õîëîä çíà÷èòåëüíî ñíèæàåò îòåê, áîëü è âîñïàëåíèå, êðîìå òîãî, óìåíüøàåò óðîâåíü ïîòðåáëåíèÿ êèñëîðîäà â ïîâðåæäåííûõ òêàíÿõ [illegible]

×åðåç 1,5—2 ÷àñà ïîñëå òðàâìû [illegible]

ÐÈÑÓÅÌ ÉÎÄÍÓÞ ÑÅÒÊÓ

Ïðîñòûå ëèíèè, íàðèñîâàííûå íà òåëå ðàñòâîðîì éîäà, ïîìîãàþò îáëåã÷èòü íåêîòîðûå áîëåçíè.

Âî-ïåðâûõ, éîä — õîðîøåå ðàçîãðåâàþùåå ñðåäñòâî, åãî ìîëåêóëû óñèëèâàþò êðîâîòîê. Âî-âòîðûõ, ïðîíèêàÿ ÷åðåç ïîðû â ïîäêîæíûå òêàíè, éîä îñëàáëÿåò äåÿòåëüíîñòü ïàòîãåííûõ ìèêðîîðãàíèçìîâ è ñíèæàåò âîñïàëåíèå. Ïðè êàêèõ çàáîëåâàíèÿõ ïîìîæåò éîäíàÿ ñåòêà?

Âîñïàëåíèå äûõàòåëüíûõ ïóòåé. Ðàñòâîð éîäà îáëåã÷àåò íàâÿç÷èâûå ñèìïòîìû ïðîñòóäíûõ çàáîëåâàíèé è óñêîðÿåò âûçäîðîâëåíèå. Ïðè íàñìîðêå ñåòî÷êó íàíîñÿò íà êðûëüÿ íîñà è îáëàñòü ïåðåíîñèöû. ×òîáû èçáàâèòüñÿ îò ñóõîãî êàøëÿ, éîäíóþ ñåòêó íàíîñÿò íà êîæó ãîðëà è âåðõíåé ÷àñòè ãðóäè. Äåëàòü ýòî íàäî îñòîðîæíî, ëåãêèìè êàñàíèÿìè. Ñïðàâèòüñÿ ñ ëþáûìè ïðîñòóäíûìè ÿâëåíèÿìè ìîæíî, åñëè åæåäíåâíî íàíîñèòü ñåòêó íà èêðû è ñòóïíè íîã.

Âàðèêîçíàÿ áîëåçíü. Ïðè âàðèêîçíîì ðàñøèðåíèè âåí éîäíóþ ñåòêó ðåêîìåíäóåòñÿ íàíîñèòü íà íî÷ü íà ïðîáëåìíûå ó÷àñòêè íîã. Ïðîöåäóðû ïðîâîäÿò íå ÷àùå äâóõ ðàç â íåäåëþ. Êóðñ ëå÷åíèÿ 60 äíåé. Â èòîãå óìåíüøàåòñÿ îòå÷íîñòü è óëó÷øàåòñÿ âíåøíèé âèä íîã. Áîëüíûå ðåæå æàëóþòñÿ íà áîëü.

Óøèáû è ñèíÿêè. Éîäíàÿ ñåòêà ïîìîãàåò èçáàâèòüñÿ îò ãåìàòîìû. Îäíàêî íå ñòîèò ñðàçó íàíîñèòü åå íà ñèíÿê, îáðàçîâàâøèéñÿ ïîñëå óøèáà. Äåëî â òîì, ÷òî òàêèå ïîâðåæäåíèÿ ñîïðîâîæäàþòñÿ îòåêàìè, à éîä ìîæåò ìåøàòü èõ ðàññàñûâàíèþ. Íà óøèáëåííîå ìåñòî ñíà÷àëà íàêëàäûâàþò õîëîäíûé êîìïðåññ, à éîäíóþ ñåòêó ðèñóþò ñïóñòÿ ñóòêè. Åñëè ñèíÿêè ïîÿâëÿþòñÿ íà ìåñòå èíúåêöèé, íàíîñèòü éîäíóþ ñåòêó ìîæíî ñðàçó, ïîâòîðÿÿ ïðîöåäóðó íå ÷àùå äâóõ ðàç â ñóòêè.

Áîëè â ñïèíå è ñóñòàâàõ. Ñ âîçðàñòîì ìíîãèõ ëþäåé íà÷èíàþò áåñïîêîèòü áîëè â ñïèíå. Îíè âîçíèêàþò ïîñëå äîëãîé õîäüáû èëè ïðè ñòîÿ÷åé ðàáîòå. Ïîïðîáóéòå òðè ðàçà â íåäåëþ íàíîñèòü éîäíóþ ñåòêó íà ñðåäèíó âåðõíåé ÷àñòè ñïèíû, ðàñïîëàãàÿ âåðòèêàëüíûå ëèíèè âäîëü ïîçâîíî÷íèêà.

Èñïîëüçóÿ éîäíóþ ñåòêó, ìîæíî óìåíüøèòü áîëü â âîñïàëåííûõ ñóñòàâàõ. Åå ðèñóþò êàæäûé âå÷åð ïåðåä ñíîì, ïðåäâàðèòåëüíî ðàñïàðèâ áîëüíûå ñóñòàâû.

Íåñìîòðÿ íà äîñòóïíîñòü è áåçîïàñíîñòü, ëå÷åíèå éîäíîé ñåòêîé òðåáóåò îñòîðîæíîñòè.

Âàæíî ñîáëþäàòü ïðàâèëà:

- ñåòêó íàíîñÿò íà ÷èñòóþ, ñóõóþ êîæó âàòíîé ïàëî÷êîé, ëåãêèìè äâèæåíèÿìè, áåç íàæèìà. Ëèíèè äîëæíû îáðàçîâûâàòü êëåòî÷êè ñî ñòîðîíîé íå ìåíüøå 1 ñì;
- íåäîïóñòèìî ïîïàäàíèå ðàñòâîðà éîäà íà ñëèçèñòûå îáîëî÷êè, à òàêæå íà îòêðûòûå ðàíêè è òðåùèíû;
- íåëüçÿ íàíîñèòü ñåòêó íà îáëàñòè ñåðäöà è ùèòîâèäíîé æåëåçû;
- íå ðåêîìåíäóåòñÿ ïðîâîäèòü éîäíûå ïðîöåäóðû, åñëè ïîâûøåíà òåìïåðàòóðà òåëà;
- ìåòîä íå ïðèìåíÿåòñÿ ïðè ëå÷åíèè ìàëûøåé â âîçðàñòå [illegible]

Ñëîæíûå ïðîôåññèè

Êàêèå ïðîôåññèè ïðèâîäÿò ê ëèøíåìó âåñó è êàê ñïðàâèòüñÿ ñ ýòîé ïðîáëåìîé?

Âîñïèòàòåëè äåòñêîãî ñàäà. Áåç äåòñêèõ êàïðèçîâ íå îáõîäèòñÿ íè îäíî äåæóðñòâî. Íî âîñïèòàòåëè äîëæíû äåðæàòü ñåáÿ â ðóêàõ. Îíè ïîäàâëÿþò ðàçäðàæåíèå è íàêàïëèâàþò åãî â ñåáå. Òàêîå ñîñòîÿíèå õî÷åòñÿ çàåñòü. Ýòî âñåãäà ìîæíî ñäåëàòü â ñòîëîâîé ñ äåòüìè.

Ðåøåíèå: îãðàíè÷èâàéòå ñåáÿ â åäå íà ðàáîòå. Ïîñòàðàéòåñü îòêàçàòüñÿ îò êàçåííîé ïèùè. Ïðèíîñèòå ñ ñîáîé èç äîìà ÷òî-òî âêóñíîå, íî íå ñëèøêîì êàëîðèéíîå. Åñëè âû ïîñòîÿííî ðàçäðàæåíû, ïîñîâåòóéòåñü ñ ïñèõîòåðàïåâòîì. Âîçìîæíî, ïîìîãóò óñïîêàèâàþùèå ëåêàðñòâà.

Áóõãàëòåðû. Áóõãàëòåðó ñëîæíî ñîõðàíèòü ñòðîéíîñòü, ñêàçûâàåòñÿ ìàëîïîäâèæíûé îáðàç æèçíè. Äàëåêî íå âñåãäà ó áóõãàëòåðà åñòü âîçìîæíîñòü â òå÷åíèå äíÿ äàòü ñåáå õîòÿ áû ìèíèìàëüíóþ ôèçè÷åñêóþ íàãðóçêó. À ïîñòîÿííîå æåëàíèå ñúåñòü ÷òî-íèáóäü ñëàäêîå, ÷òîáû ïîääåðæàòü ìîçã â ðàáîòîñïîñîáíîì ñîñòîÿíèè è ñíÿòü ñòðåññ, ñòèìóëèðóåò àïïåòèò.

Ðåøåíèå: íå ïûòàéòåñü õóäåòü íà ñòðîãèõ äèåòàõ. Îò ýòîãî áóäóò çàìåòíî ñòðàäàòü ðàáîòîñïîñîáíîñòü è âàøå íàñòðîåíèå. Äèåòó ìîæíî ïîçâîëèòü ñåáå ëèøü âî âðåìÿ îòïóñêà. Âàæíî ïðàâèëüíî çàâòðàêàòü: åøüòå ÿéöà, ñûð, êàøè èëè ìþñëè. Òàêîé íàáîð ïðîäóêòîâ ïîìîæåò ïðîäåðæàòüñÿ äî îáåäà áåç ïåðåêóñîâ. Â îáåä ïîçâîëüòå ñåáå ñàëàò, êóñî÷åê ìÿñà èëè ðûáû è íåáîëüøîé ñëàäêèé äåñåðò. Âàæíî òðóäèòüñÿ ðàçìåðåííî è íå ïðîñèæèâàòü â îôèñå äî íî÷è. Ñòðåññ çàñòàâëÿåò âàñ òî è äåëî óñïîêàèâàòü ñåáÿ ñëàäîñòÿìè. Íó è, êîíå÷íî, ïîñëå ðàáîòû ëþáîé öåíîé äàéòå ñåáå ôèçè÷åñêóþ íàãðóçêó.

Ïðîãðàììèñòû, æóðíàëèñòû, äèçàéíåðû. ×àñòî ïðè÷èíû ëèøíåãî âåñà — íåíîðìèðîâàííûé ðàáî÷èé äåíü, ñèäÿ÷èé îáðàç æèçíè è ñòðåññ. Ñâîþ ðîëü èãðàåò áëèçîñòü õîëîäèëüíèêà, òîãäà ñëîæíî îòêàçàòüñÿ îò ÷àñòûõ ïåðåêóñîâ.

Ðåøåíèå: áîðüáó ñ ëèøíèì âåñîì íà÷èíàòü ñ óïîðÿäî÷åíèÿ ðåæèìà äíÿ. Äàæå åñëè âû ðàáîòàåòå äîìà. Ïðè ýòîì íàäî âûäåëèòü êàê ìèíèìóì ÷àñ äëÿ ôèçè÷åñêèõ íàãðóçîê. Ïîñòàðàéòåñü ðàññ÷èòûâàòü ñâîè ñèëû è áðàòü òîëüêî òå çàêàçû, êîòîðûå âû ðåàëüíî ìîæåòå âûïîëíèòü, è âñåãäà ïðèáàâëÿéòå ñåáå 1—2 äíÿ íà íåïðåäâèäåííûå îáñòîÿòåëüñòâà. Êóïèòå âåñû è êîíòðîëèðóéòå ñâîé âåñ. Ýòî ïîìîæåò âîâðåìÿ çàìåòèòü èçìåíåíèÿ è ïðèíÿòü ìåðû.

Ïîâàðà è êîíäèòåðû. Òðóäíî îòêàçàòüñÿ îò ïèùè, êîãäà îíà âñå âðåìÿ íà âèäó. Ê òîìó æå íóæíî ïðîáîâàòü áëþäà íà ãîòîâíîñòü ìíîãîêðàòíî, ïðè ýòîì êîëè÷åñòâî êàëîðèé ïîëó÷àåòñÿ íå òàêèì óæ ìàëåíüêèì. Ïîýòîìó ïîâàðà ÷àñòî íàáèðàþò âåñ. Ðàáîòàòü â óñëîâèÿõ âûñîêîé òåìïåðàòóðû ïîëíûì ëþäÿì òîæå òÿæåëåå, ÷åì õóäûì.

Ðåøåíèå: ïðè ñêëîííîñòè ê ïîëíîòå íå âûáèðàéòå ïðîôåññèþ êóëèíàðà. Åñëè ýòî íåâîçìîæíî, âûêðàèâàéòå âðåìÿ íà íîðìàëüíóþ åäó óòðîì è â òå÷åíèå äíÿ.

Äèðåêòîðà è íà÷àëüíèêè. Ñ÷èòàåòñÿ, ÷òî íà÷àëüíèêè, îáëàäàÿ áîëüøèì äîõîäîì, ìîãóò ñåáå ïîçâîëèòü äîðîãèå, êà÷åñòâåííûå è ïîëåçíûå ïðîäóêòû. À çíà÷èò, ðèñê ïîïðàâèòüñÿ ó íèõ ìåíüøå. Ýòî òàê, íî âñå æå äåëîâûå ïåðåãîâîðû çà÷àñòóþ ïðîâîäÿòñÿ â ðåñòîðàíàõ, à íà ñòîëå òàê ìíîãî âêóñíîãî... Êðîìå ýòîãî, åñëè ÷åëîâåê íàõîäèòñÿ â îôèñå ïî 12—14 ÷àñîâ â ñóòêè è âñþäó åçäèò òîëüêî íà ìàøèíå, ó íåãî ïðîñòî íå îñòàåòñÿ âðåìåíè íà ìèíèìàëüíóþ ôèçè÷åñêóþ àêòèâíîñòü.

Ðåøåíèå: íà ôóðøåòàõ âûáèðàéòå áåçîïàñíûå äëÿ òàëèè ïðîäóêòû. Âåäü ïîíÿòíî, ÷òî åñëè âû âîâñå áóäåòå îòêàçûâàòüñÿ îò âûïèâêè è çàêóñêè, òî âàñ ñî÷òóò áåëîé âîðîíîé. Îòêàæèòåñü îò ñàëàòîâ ñ ìàéîíåçîì, áåêîíà, îðåõîâ, ñûðà. È ïîìíèòå, ÷òî æèçíü íå äîëæíà ñîñòîÿòü òîëüêî èç ðàáîòû, äîðîãè è ñíà. Óäåëèòå âðåìÿ íà õîááè, ñïîðò, íà ñåìüþ. Òàê âû èçáàâèòåñü îò íåðâíîãî íàïðÿæåíèÿ è óìåíüøèòå àïïåòèò.

Ñîí äîëãîëåòèÿ

Â êàêîé ïîçå íóæíî ñïàòü, ÷òîáû íå áîëåòü

Ïîëíîöåííûé ñîí óëó÷øàåò çäîðîâüå è ïðîäëåâàåò æèçíü. Íî âàæíî íå òîëüêî ñêîëüêî âû ñïèòå, íî è â êàêîé ïîçå.

Ñïåöèàëèñòû íàöèîíàëüíîãî ôîíäà ñíà (ÑØÀ) ñ÷èòàþò, ÷òî íåóäîáíîå ïîëîæåíèå âî âðåìÿ ñíà — îäíà èç ãëàâíûõ ïðè÷èí, ìåøàþùèõ ïîëíîöåííîìó âîññòàíîâëåíèþ îðãàíèçìà.

ÍÀ ÁÎÊÓ. Ïîäàâëÿþùåå áîëüøèíñòâî (îêîëî 75%) ëþäåé ñïÿò íà áîêó.

Ïëþñû. Ýòà ïîçà ñ÷èòàåòñÿ íàèáîëåå ôèçèîëîãè÷íîé è åñòåñòâåííîé, ïîñêîëüêó ìàêñèìàëüíî ïðèáëèæåíà ê ïîçå ýìáðèîíà (â êîòîðîé êàæäûé ÷åëîâåê ñåáÿ ÷óâñòâóåò çàùèùåííûì). Ïîìèìî ýòîãî, ñîí íà áîêó áëàãîòâîðíî âëèÿåò íà ñîñòîÿíèå ïîçâîíî÷íèêà (èìåííî â ýòîé ïîçå ñïèíà ðàññëàáëÿåòñÿ è îòäûõàåò ëó÷øå âñåãî). Âî âðåìÿ ñíà íà áîêó ðåäêî âîçíèêàåò õðàï.

Ìèíóñû. Ñîí íà áîêó ìîæåò íàðóøèòü êðîâîîáðàùåíèå â ïëå÷àõ è â ðóêàõ (èç-çà ÷åãî ðóêè ìîãóò çàòåêàòü). Ñîí íà ïðàâîì áîêó ìîæåò óñóãóáèòü èçæîãó, ïîýòîìó ê ýòîé ïîçå íå ñòîèò ïðèâûêàòü ëþäÿì ñ çàáîëåâàíèÿìè æåëóäî÷íî-êèøå÷íîãî òðàêòà. Ñîí íà ëåâîì áîêó óñèëèâàåò íàãðóçêó íà ñåðäöå, ïîýòîìó îí íåæåëàòåëåí äëÿ ëþäåé ñ çàáîëåâàíèÿìè ñåðäå÷íî-ñîñóäèñòîé ñèñòåìû. Êðîìå òîãî, âî âðåìÿ ñíà íà áîêó ëèöî ìîæåò àñèììåòðè÷íî «ñìèíàòüñÿ» è îïóõàòü.

ÍÀ ÑÏÈÍÅ. Ñïåöèàëèñòû ñ÷èòàþò ñîí íà ñïèíå îïòèìàëüíîé ïîçîé äëÿ íî÷íîãî îòäûõà.

Ïëþñû. Ðàññëàáëÿåòñÿ ïîçâîíî÷íèê (ñîí íà ñïèíå íàñòîÿòåëüíî ðåêîìåíäóåòñÿ ïðè ñêîëèîçå), øåÿ, ðàçãëàæèâàþòñÿ ìûøöû ëèöà (çà ÷òî ýòó ïîçó ëþáÿò êîñìåòîëîãè), îáåñïå÷èâàåòñÿ ðàâíîìåðíîå äàâëåíèå íà ñåðäöå, ïîýòîìó òàêàÿ ïîçà ñ÷èòàåòñÿ èäåàëüíîé äëÿ ãèïåðòîíèêîâ. Îäíàêî ñîí íà ñïèíå ïðåäúÿâëÿåò ïîâûøåííûå òðåáîâàíèÿ ê êà÷åñòâó àêñåññóàðîâ äëÿ ñíà — ìàòðàñà (îí äîëæåí áûòü æåñòêèì) è ïîäóøêè (ïðåäïî÷òèòåëüíåå îðòîïåäè÷åñêàÿ). Ìÿãêèé ìàòðàñ ñâîäèò âñå ïëþñû ñíà íà ñïèíå äëÿ ïîçâîíî÷íèêà íà íåò, âûñîêàÿ ïîäóøêà ìîæåò íàðóøèòü êðîâîòîê ìîçãà.

Ìèíóñû. Åäèíñòâåííûé ìèíóñ ñíà íà ñïèíå — õðàï, êîòîðûé ïðîâîöèðóåò ýòà ïîçà.

ÍÀ ÆÈÂÎÒÅ. Ñàìàÿ ðåäêàÿ ñîííàÿ ïîçèöèÿ — íà æèâîòå ñïÿò âñåãî 7% ëþäåé.

Ïëþñû. Ñ÷èòàåòñÿ, ÷òî ýòà ïîçà îáëåã÷àåò çàñûïàíèå, ïîýòîìó, åñëè âû âîðî÷àåòåñü â ïîñòåëè â îæèäàíèè ñíà, ïîïðîáóéòå ëå÷ü íà æèâîò. Ñïàòü íà æèâîòå ïîëåçíî ëþäÿì ñ çàáîëåâàíèÿìè ïèùåâàðèòåëüíîãî òðàêòà — äèñêîìôîðòíûå îùóùåíèÿ â òàêîé ïîçå ñíèæàþòñÿ.

Ìèíóñû. Èõ äîâîëüíî ìíîãî. Âåñ òåëà äàâèò íà âíóòðåííèå îðãàíû. Âî âðåìÿ ñíà íà æèâîòå èç-çà íåïðàâèëüíîãî ïîëîæåíèÿ øåè ìîæåò íàðóøèòüñÿ êðîâîòîê ìîçãà (èìåííî ïîýòîìó ëþäè, êîòîðûå äîëãî ïðîñïàëè íà æèâîòå, ÷àñòî ïðîñûïàþòñÿ «îãëóøåííûìè»). Êðîìå òîãî, ó ñïÿùèõ íà æèâîòå çàòðóäíÿåòñÿ ðàáîòà ëåãêèõ (èç-çà äàâëåíèÿ íà ãðóäíóþ êëåòêó), ïîýòîìó ñïàòü â ýòîé ïîçå íåæåëàòåëüíî ïðè áðîíõèòàõ, âîñïàëåíèÿõ ëåãêèõ è ïàöèåíòàì ñ õðîíè÷åñêîé îáñòðóêòèâíîé áîëåçíüþ ëåãêèõ. Äàâëåíèå òåëà çàòðóäíÿåò è ðàáîòó ñåðäöà (îñîáåííî ó ïàöèåíòîâ ñ ëèøíèì âåñîì). Ðåãóëÿðíûé ñîí íà æèâîòå ïðîâîöèðóåò õðîíè÷åñêèå áîëè â ìûøöàõ è ñóñòàâàõ, òàê êàê â ýòîé ïîçå ìûøöû ÷àñòî çàòåêàþò.

Ñïåöèàëèñòû ñ÷èòàþò, ÷òî ïîëåçíåå âñåãî ñïàòü íà ñïèíå, à õóæå âñåãî — íà æèâîòå.

● Ñïðàøèâàëè? Îòâå÷àåì

Îäíà ï÷åëà ìíîãî ìåäà íå ñîáåðåò...

Õî÷ó çàíÿòüñÿ ðàçâåäåíèåì ï÷åë íà ñâîåì ä๷íîì ó÷àñòêå. Êàêèå íîðìû íåîáõîäèìî ó÷èòûâàòü, ÷òîáû èçáåæàòü ïðîáëåì ñ ñîñåäÿìè?

È.È. Ñàìîõâàëîâà.

Ñîãëàñíî Êëàññèôèêàòîðó âèäîâ ðàçðåøåííîãî èñïîëüçîâàíèÿ çåìåëüíûõ ó÷àñòêîâ âåäåíèå ñàäîâîäñòâà ïîäðàçóìåâàåò îñóùåñòâëåíèå äåÿòåëüíîñòè, ñâÿçàííîé ñ âûðàùèâàíèåì ïëîäîâûõ, ÿãîäíûõ, îâîùíûõ, áàõ÷åâûõ èëè èíûõ ñåëüñêîõîçÿéñòâåííûõ êóëüòóð è êàðòîôåëÿ, ðàçìåùåíèå ñàäîâîãî äîìà è õîçÿéñòâåííûõ ñòðîåíèé, ñîîðóæåíèé. Òî åñòü ïðÿìîãî óêàçàíèÿ íà âîçìîæíîñòü ðàçâåäåíèÿ ï÷åë íà çåìåëüíîì ó÷àñòêå, ïðåäíàçíà÷åííîì äëÿ ñàäîâîäñòâà è îãîðîäíè÷åñòâà, íåò, íî ïðè ýòîì îòñóòñòâóåò è çàïðåò. Îòñþäà ìîæíî ñäåëàòü âûâîä, ÷òî ðàçâåäåíèå ï÷åë âîçìîæíî ïðè óñëîâèè, ÷òî íå íàðóøàþòñÿ ïðàâà ñîñåäåé è ñîáëþäàþòñÿ îïðåäåëåííûå ñàíèòàðíûå, âåòåðèíàðíûå è ñòðîèòåëüíûå òðåáîâàíèÿ.

Â ñîîòâåòñòâèè ñ ï. 11 «Âåòåðèíàðíûõ ïðàâèë ñîäåðæàíèÿ ìåäîíîñíûõ ï÷åë...», óòâåðæäåííûõ Ïðèêàçîì Ìèíñåëüõîçà Ðîññèè îò 19.05.2016 ¹ 194, óëüè ñ ï÷åëàìè ïîìåùàþò ðàçìåùåíèþ íà ðàññòîÿíèè íå ìåíåå 3 ì îò ãðàíèö ñîñåäíèõ çåìåëüíûõ ó÷àñòêîâ ñ íàïðàâëåíèåì ëåòêîâ (îòâåðñòèé â óëüÿõ äëÿ âûëåòà è âûëåòà ï÷åë) ê ñåðåäèíå ó÷àñòêà ï÷åëîâîäà èëè áåç îãðàíè÷åíèé ïî ðàññòîÿíèÿì, ïðè óñëîâèè îòäåëåíèÿ èõ îò ñîñåäíåãî çåìåëüíîãî ó÷àñòêà ãëóõèì çàáîðîì (èëè ãóñòûì êóñòàðíèêîì, èëè ñòðîåíèåì) âûñîòîé íå ìåíåå 2 ì.

Â íàñåëåííûõ ïóíêòàõ îñóùåñòâëÿåòñÿ ñîäåðæàíèå ìèðîëþáèâûõ ïîðîä ï÷åë (áàøêèðñêàÿ, êàðïàòñêàÿ, ñðåäíÿÿ ãîðíàÿ êàâêàçñêàÿ, ñðåäíåðóññêàÿ è èõ ïîðîäíûå òèïû), ïðèìåíåíèå òåõíîëîãè÷åñêèõ ïðèåìîâ è ìåòîäîâ ðàáîòû, âûçûâàþùèõ àãðåññèâíîå ïîâåäåíèå ï÷åë çàïðåùàåòñÿ. Âñå ðàáîòû ñ ï÷åëàìè íåîáõîäèìî ïðîâîäèòü ñ ïðèìåíåíèåì äûìàðÿ (ñïåöèàëüíîãî óñòðîéñòâà äëÿ îêóðèâàíèÿ ï÷åë äûìîì).

Ïðè ñîäåðæàíèè ï÷åë â íàñåëåííûõ ïóíêòàõ èõ êîëè÷åñòâî íå äîëæíî ïðåâûøàòü äâóõ ï÷åëîñåìåé íà 100 êâ. ì ó÷àñòêà.

Íîðìàòèâû ðàñïîëîæåíèÿ ïàñåêè çàêðåïëåíû â «Ñâîäå ïðàâèë ïî ïðîåêòèðîâàíèþ... è çàñòðîéêå òåððèòîðèé ñàäîâî÷åñêèõ (ä๷íûõ) îáúåäèíåíèé ãðàæäàí» ÑÏ 11-106-97, â ñîîòâåòñòâèè ñ ï. 7.9 êîòîðûõ íà òåððèòîðèè ñàäîâîãî (ä๷íîãî) ó÷àñòêà äîïóñêàåòñÿ óñòðîéñòâî ïàñåêè. Ïàñåêà äîëæíà èìåòü ãëóõîå îãðàæäåíèå âûñîòîé 2 ì è ðàñïîëàãàòüñÿ íå áëèæå 2 ì îò ãðàíèö ñàäîâîãî (ä๷íîãî) ó÷àñòêà.

Òàêæå íåêîòîðûå ñàäîâî÷åñêèå è ä๷íûå íåêîììåð÷åñêèå òîâàðèùåñòâà âêëþ÷àþò â ñâîè óñòàâû ïîëîæåíèÿ î ïðàâèëàõ è ïîðÿäêå ñîäåðæàíèÿ ï÷åë íà ñàäîâûõ çåìåëüíûõ ó÷àñòêàõ.

● Òåñò

Ãîòîâû ëè âû áðîñèòü êóðèòü?

Ãðóïïà íåìåöêèõ ó÷åíûõ èçó÷èëà ñîñòîÿíèå çäîðîâüÿ áûâøèõ êóðèëüùèêîâ — òåõ, êòî áðîñèë êóðèòü 15 è áîëåå ëåò íàçàä. Èññëåäîâàíèÿ ïîêàçàëè, ÷òî ýôôåêò ïîëíîãî î÷èùåíèÿ îðãàíèçìà îò ïîñëåäñòâèé ýòîé ïàãóáíîé ïðèâû÷êè äîñòèãàåòñÿ êàê ìèíèìóì çà 15 ëåò. Òàêèì îáðàçîì, áðîñèâ êóðèòü â 35, òîëüêî ê 50 ãîäàì âû ìîæåòå ðàññ÷èòûâàòü íà èçáàâëåíèå îò ñëåäîâ õðîíè÷åñêîãî îòðàâëåíèÿ íèêîòèíîì. Ïîëó÷àåòñÿ, åñëè âû êóðèòå è âàì åùå íåò 35 ëåò, ó âàñ åñòü øàíñ ïðîæèòü òàê æå äîëãî, êàê è íåêóðÿùèå. Äëÿ ýòîãî äîñòàòî÷íî ïðîñòî áðîñèòü êóðèòü. Ãîòîâû ëè âû ê ýòîìó øàãó? ×òîáû ýòî ïîíÿòü, îòâåòüòå íà âîïðîñû òåñòà è ïîäñ÷èòàéòå áàëëû.

1. Ìîè áëèçêèå íàñòàèâàþò, ÷òîáû ÿ áðîñèë(à) êóðèòü — 1.
2. Áðîñèòü êóðèòü ìíå ðåêîìåíäóþò âðà÷è — 1.
3. Ìîé äðóã áðîñàåò êóðèòü, è ÿ äåëàþ ýòî ñ íèì çà êîìïàíèþ — 1.
4. ß äàâíî õî÷ó îòêàçàòüñÿ îò êóðåíèÿ — 2.
5. ß âïåðâûå ïðèíÿë(à) ðåøåíèå áðîñèòü êóðèòü — 1.
6. ß ãîòîâ(à) ïðèëîæèòü âñå ñâîè ñèëû, ÷òîáû áðîñèòü êóðèòü — 2.
7. Èíîãäà ÿ î÷åíü õî÷ó îòêàçàòüñÿ îò êóðåíèÿ, íî ïîòîì ìîå æåëàíèå îñëàáåâàåò — 0.
8. ß áðîøó êóðèòü, äàæå åñëè ìîè êóðÿùèå äðóçüÿ ìåíÿ íå ïîääåðæàò — 1.
9. Áðîñèòü êóðèòü íåëåãêî — 1.
10. Íóæíî íàéòè ïîäõîäÿùèé ìåòîä îòêàçà îò êóðåíèÿ — 2.
11. ß äàâíî ñòàðàþñü áðîñèòü êóðèòü — 2.
12. ß ìîãó áðîñèòü êóðèòü ñàìîñòîÿòåëüíî, íî ìíå íóæíà ïîìîùü — 2.
13. ß ïîïðîáóþ îòêàçàòüñÿ îò êóðåíèÿ — 0.
14. Áðîøó ÿ êóðèòü èëè íåò, çàâèñèò òîëüêî îò ìåíÿ — 2.
15. ß õî÷ó, ÷òîáû âðà÷è ñäåëàëè ñî ìíîé ÷òî-òî, ÷òîáû ÿ áðîñèë(à) êóðèòü ðàç è íàâñåãäà — 0.
16. Åñëè ÷åëîâåê áðîñèë êóðèòü, çíà÷èò, îí íå êóðèë ïî-íàñòîÿùåìó — 0
17. Åñëè ÿ áðîøó êóðèòü, íàõîäèòüñÿ â êóðÿùåé êîìïàíèè ìíå áóäåò íåëåãêî — 0.
18. Ìåíÿ íóæíî àðãóìåíòèðîâàííî óáåäèòü áðîñèòü êóðèòü — 0.
19. Êóðåíèå íåãàòèâíî ñêàçûâàåòñÿ íà ìîåì çäîðîâüå — 1.
20. Ìíå íå íàäî ðàññêàçûâàòü î âðåäå êóðåíèÿ, ÿ ñàì(à) âñå ïîíèìàþ — 2.
21. Êóðåíèå ïîìîãàåò ìíå îáùàòüñÿ ñ ëþäüìè — 0.
22. Êóðåíèå ñíèæàåò ìîþ âûíîñëèâîñòü è ðàáîòîñïîñîáíîñòü — 1.
23. ß êóðþ, ÷òîáû íå ðàñïîëíåòü — 0.
24. Åñëè ÿ áðîøó êóðèòü, îñîáåííî òðóäíî ìíå áóäåò îòêàçàòüñÿ îò ñèãàðåòû ïîñëå åäû — 0.
25. Ó ìåíÿ íå õâàòàåò ñèëû âîëè, ÷òîáû áðîñèòü êóðèòü — 0.
26. ß õî÷ó áðîñèòü êóðèòü, ÷òîáû ìîè ëåãêèå ñòàëè ÷èñòûìè — 1.
27. Êóðåíèå ïîðòèò ìîþ âíåøíîñòü — 1.
28. ß çíàþ, ÷òî êóðåíèå óâåëè÷èâàåò ðèñê çàáîëåâàíèÿ ðàêîì — 1.
29. Áðîøó ÿ êóðèòü èëè íåò, âî ìíîãîì çàâèñèò îò ïðîôåññèîíàëèçìà ñïåöèàëèñòà, ê êîòîðîìó ÿ îáðàùóñü — 0.
30. Çàïàõ òàáà÷íîãî äûìà îòâðàòèòåëåí — 1.

ÐÅÇÓËÜÒÀÒÛ

Îò 0 äî 9 áàëëîâ. Óòâåðæäàÿ, ÷òî õîòèòå áðîñèòü êóðèòü, âû ñåáÿ îáìàíûâàåòå. Íà ñàìîì äåëå âû ýòîãî íå õîòèòå. Ïûòàÿñü ýòî ñäåëàòü, âû ñòðåìèòåñü äîêàçàòü ñâîèì áëèçêèì è ñåáå, ÷òî âàì íèêòî è íè÷òî íå ïîìîæåò îòêàçàòüñÿ îò êóðåíèÿ.

Îò 10 äî 17 áàëëîâ. Âàøå æåëàíèå îòêàçàòüñÿ îò êóðåíèÿ åùå íå ñîçðåëî. Âíóòðåííèå êîëåáàíèÿ áóäóò âàì ìåøàòü âûïîëíèòü ñâîå íàìåðåíèå. Çàäóìàéòåñü âñåðüåç. Åñëè âàøà ïîçèöèÿ íå ñòàíåò áîëåå àêòèâíîé, âñå óñèëèÿ ïî áîðüáå ñ êóðåíèåì ïîéäóò ïðàõîì.

Îò 18 äî 27 áàëëîâ. Âû çàíèìàåòå ïðàâèëüíóþ ïîçèöèþ. Ïðîäîëæàéòå â òîì æå äóõå, âû íå çðÿ òðàòèòå âðåìÿ è ñèëû. Êóðåíèå äåéñòâèòåëüíî ìåøàåò âàì, è âû ãîòîâû áîðîòüñÿ ñ ýòîé ïðèâû÷êîé. Ñòðàäàòü áåç ñèãàðåò âû áóäåòå ìåíüøå, ÷åì äðóãèå áûâøèå êóðèëüùèêè.

ÊÀÍÀË 1

ÏÎÍÅÄÅËÜÍÈÊ, 13 ßÍÂÀÐß

05.00 Äîáðîå óòðî
09.00 Íîâîñòè
09.15 Äîáðîå óòðî
09.50 «Ìîäíûé ïðèãîâîð» (6+)
10.50 «Æèòü çäîðîâî!» (16+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Ñåãîäíÿ âå÷åðîì» (16+)
15.00 Íîâîñòè
15.10 «Äàâàé ïîæåíèìñÿ!» (16+)
16.00 «Ìóæñêîå / Æåíñêîå» (16+)
18.00 Âå÷åðíèå íîâîñòè
18.30 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
19.40 «Ïóñòü ãîâîðÿò» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.30 «ÏÐÎ ÂÅÐÓ» (16+)
23.30 Íîâîãîäíÿÿ íî÷ü íà Ïåðâîì (16+)
03.05 «Ïðî ëþáîâü» (16+)
03.50 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)

ÂÒÎÐÍÈÊ, 14 ßÍÂÀÐß

05.00 Äîáðîå óòðî
09.00 Íîâîñòè
09.15 Äîáðîå óòðî
09.50 «Ìîäíûé ïðèãîâîð» (6+)
10.50 «Æèòü çäîðîâî!» (16+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
15.00 Íîâîñòè
15.10 «Äàâàé ïîæåíèìñÿ!» (16+)
16.00 «Ìóæñêîå / Æåíñêîå» (16+)
17.00 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
18.00 Âå÷åðíèå íîâîñòè
18.30 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
19.40 «Ïóñòü ãîâîðÿò» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.30 «ÏÐÎ ÂÅÐÓ» (16+)
23.25 «Àíòàðêòèäà. Õîæäåíèå çà òðè ïîëþñà» (12+)
00.35 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
01.40 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
04.10 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)

ÑÐÅÄÀ, 15 ßÍÂÀÐß

05.00 Äîáðîå óòðî
09.00 Íîâîñòè
09.10 «Ìîäíûé ïðèãîâîð» (6+)
10.50 «Æèòü çäîðîâî!» (16+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
14.10 «Äàâàé ïîæåíèìñÿ!» (16+)
15.00 «Ìóæñêîå / Æåíñêîå» (16+)
16.00 Âå÷åðíèå íîâîñòè
16.30 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
17.30 «Ïóñòü ãîâîðÿò» (16+)
18.30 Íîâîñòè
19.00 Åæåãîäíîå ïîñëàíèå Ïðåçèäåíòà ÐÔ Âëàäèìèðà Ïóòèíà Ôåäåðàëüíîìó Ñîáðàíèþ
20.00 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.30 «ÏÐÎ ÂÅÐÓ» (16+)
23.25 «Àíòàðêòèäà. Õîæäåíèå çà òðè ïîëþñà» (12+)
00.30 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
01.35 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
03.25 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)

×ÅÒÂÅÐÃ, 16 ßÍÂÀÐß

05.00 Äîáðîå óòðî
09.00 Íîâîñòè
09.15 Äîáðîå óòðî
09.50 «Ìîäíûé ïðèãîâîð» (6+)
10.50 «Æèòü çäîðîâî!» (16+)
12.00 Íîâîñòè
12.05 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
14.05 «Äàâàé ïîæåíèìñÿ!» (16+)
15.00 Íîâîñòè
15.15 «Ìóæñêîå / Æåíñêîå» (16+)
17.00 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
18.00 Âå÷åðíèå íîâîñòè
18.30 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
19.40 «Ïóñòü ãîâîðÿò» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.30 «ÏÐÎ ÂÅÐÓ» (16+)
23.25 «Àíòàðêòèäà. Õîæäåíèå çà òðè ïîëþñà» (12+)
00.25 «Íà ñàìîì äåëå» (16+)
03.50 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)

ÏßÒÍÈÖÀ, 17 ßÍÂÀÐß

05.00 Äîáðîå óòðî
09.00 Íîâîñòè
09.15 Äîáðîå óòðî
09.50 «Ìîäíûé ïðèãîâîð» (6+)
10.50 «Æèòü çäîðîâî!» (16+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
15.00 Íîâîñòè
15.10 «Äàâàé ïîæåíèìñÿ!» (16+)
16.00 «Ìóæñêîå / Æåíñêîå» (16+)
17.00 «Âðåìÿ ïîêàæåò» (16+)
18.00 Âå÷åðíèå íîâîñòè
18.30 «×åëîâåê è çàêîí» (16+)
19.45 «Ïîëå ÷óäåñ» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.30 «Ýýõõ, ðàçãóëÿé!» (16+)
23.45 «Äæîí è Éîêî: «Âûøå íàñ òîëüêî íåáî» (16+)
01.35 «ÏÎÁÅÆÄÀÉ!» (16+)
03.35 «Ïðî ëþáîâü» (16+)
04.20 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)

ÑÓÁÁÎÒÀ, 18 ßÍÂÀÐß

06.00 Òåëåêàíàë «Äîáðîå óòðî. Ñóááîòà»
09.00 Óìíèöû è óìíèêè (12+)
09.45 «Ñëîâî ïàñòûðÿ» (0+)
10.00 Íîâîñòè
10.10 «Òåîðèÿ çàãîâîðà» (16+)
11.10 «Âèäåëè âèäåî?» (6+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Âèäåëè âèäåî?» (6+)
13.55 «Ïðàêòèêà» (12+)
15.50 «Ïîâòîðè!» (16+)
18.00 «Êòî õî÷åò ñòàòü ìèëëèîíåðîì?» (12+)
19.35 «Ñåãîäíÿ âå÷åðîì» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.20 «Ñåãîäíÿ âå÷åðîì» (16+)
23.00 «ÂÎÉÍÀ ÌÈÐÎÂ» (16+)
00.45 «ÖÂÅÒ ÄÅÍÅÃ» (16+)
03.00 «Ïðî ëþáîâü» (16+)
03.45 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)

ÂÎÑÊÐÅÑÅÍÜÅ, 19 ßÍÂÀÐß

05.15 «ÎÃÎÍÜ, ÂÎÄÀ È... ÌÅÄÍÛÅ ÒÐÓÁÛ» (0+)
06.00 Íîâîñòè
06.10 «ÎÃÎÍÜ, ÂÎÄÀ È... ÌÅÄÍÛÅ ÒÐÓÁÛ» (0+)
07.00 «Èãðàé, ãàðìîíü ëþáèìàÿ!» (12+)
07.45 «×àñîâîé» (12+)
08.15 «Çäîðîâüå» (16+)
09.20 «Íåïóòåâûå çàìåòêè» (12+)
10.00 Íîâîñòè
10.10 «Æèçíü äðóãèõ» (12+)
11.10 «Âèäåëè âèäåî?» (6+)
12.00 Íîâîñòè
12.10 «Âèäåëè âèäåî?» (6+)
13.50 «Íàåäèíå ñî âñåìè» (16+)
14.45 «Ìàêñèì Äóíàåâñêèé. «Ëþáîâü íå÷àÿííî íàãðÿíåò...» (12+)
15.50 ÄÎñòîÿíèå ÐÅñïóáëèêè: Ìàêñèì Äóíàåâñêèé
16.50 «Òî÷ü-â-òî÷ü» (16+)
19.25 «Êëóá Âåñåëûõ è Íàõîä÷èâûõ» (16+)
21.00 Âðåìÿ
21.45 «Êëóá Âåñåëûõ è Íàõîä÷èâûõ» (16+)
23.00 «ÂÎÉÍÀ ÌÈÐÎÂ» (16+)
00.45 Ëûæíûå ãîíêè. Êóáîê ìèðà 2019-2020
01.35 «ÆÞÑÒÈÍ» (16+)
03.50 «Ïðî ëþáîâü» (16+)

Â ïðîãðàììå ÒÂ âîçìîæíû èçìåíåíèÿ

РОССИЯ 1

ÏÎÍÅÄÅËÜÍÈÊ, 13 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè
09.00 Âåñòè
09.25 Óòðî Ðîññèè
09.55 «Î ñàìîì ãëàâíîì» (12+)
11.00 Âåñòè
11.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
11.45 «Ñóäüáà ÷åëîâåêà» (12+)
12.50 «60 Ìèíóò» (12+)
14.00 Âåñòè
14.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
14.45 «ÒÀÉÍÛ ÑËÅÄÑÒÂÈß» (12+)
17.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
17.25 «60 Ìèíóò» (12+)
18.30 «Àíäðåé Ìàëàõîâ. Ïðÿìîé ýôèð» (16+)
20.00 Âåñòè
20.45 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
21.00 «ÊÐÅÏÎÑÒÍÀß» (12+)
00.00 Íîâîãîäíèé ãîëóáîé îãîí¸ê-2020
04.05 «ÑÂÀÒÛ» (12+)

ÂÒÎÐÍÈÊ, 14 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè
09.00 Âåñòè
09.25 Óòðî Ðîññèè
09.55 «Î ñàìîì ãëàâíîì» (12+)
11.00 Âåñòè
11.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
11.45 «Ñóäüáà ÷åëîâåêà» (12+)
12.50 «60 Ìèíóò» (12+)
14.00 Âåñòè
14.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
14.45 «ÒÀÉÍÛ ÑËÅÄÑÒÂÈß» (12+)
17.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
17.25 «60 Ìèíóò» (12+)
18.30 «Àíäðåé Ìàëàõîâ. Ïðÿìîé ýôèð» (16+)
20.00 Âåñòè
20.45 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
21.00 «ÊÐÅÏÎÑÒÍÀß» (12+)
00.00 «Àíøëàã. Ñòàðûé Íîâûé ãîä» (16+)
03.30 «ÑÂÀÒÛ» (12+)

ÑÐÅÄÀ, 15 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè
09.00 Âåñòè
09.25 Óòðî Ðîññèè
09.55 «Î ñàìîì ãëàâíîì» (12+)
11.00 Âåñòè
11.45 «Ñóäüáà ÷åëîâåêà» (12+)
12.50 «60 Ìèíóò» (12+)
14.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
14.25 «ÒÀÉÍÛ ÑËÅÄÑÒÂÈß» (12+)
16.35 «Àíäðåé Ìàëàõîâ. Ïðÿìîé ýôèð» (16+)
18.00 Âåñòè
19.00 Åæåãîäíîå ïîñëàíèå Ïðåçèäåíòà ÐÔ Âëàäèìèðà Ïóòèíà Ôåäåðàëüíîìó Ñîáðàíèþ
20.00 «60 Ìèíóò» (12+)
21.00 Âåñòè
21.45 «ÊÐÅÏÎÑÒÍÀß» (12+)
00.45 «Âå÷åð ñ Âëàäèìèðîì Ñîëîâü¸âûì» (12+)

×ÅÒÂÅÐÃ, 16 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè
09.00 Âåñòè
09.25 Óòðî Ðîññèè
09.55 «Î ñàìîì ãëàâíîì» (12+)
11.00 Âåñòè
11.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
11.45 «Ñóäüáà ÷åëîâåêà» (12+)
12.50 «60 Ìèíóò» (12+)
14.00 Âåñòè
14.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
14.45 «ÒÀÉÍÛ ÑËÅÄÑÒÂÈß» (12+)
17.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
17.25 «60 Ìèíóò» (12+)
18.30 «Àíäðåé Ìàëàõîâ. Ïðÿìîé ýôèð» (16+)
20.00 Âåñòè
20.45 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
21.00 «ÊÐÅÏÎÑÒÍÀß» (12+)
00.00 «ÑÂÀÒÛ» (12+)
01.00 «Âå÷åð ñ Âëàäèìèðîì Ñîëîâü¸âûì» (12+)

ÏßÒÍÈÖÀ, 17 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè
09.00 Âåñòè
09.25 Óòðî Ðîññèè
09.55 «Î ñàìîì ãëàâíîì» (12+)
11.00 Âåñòè
11.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
11.45 «Ñóäüáà ÷åëîâåêà» (12+)
12.50 «60 Ìèíóò» (12+)
14.00 Âåñòè
14.25 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
14.45 «ÒÀÉÍÛ ÑËÅÄÑÒÂÈß» (12+)
17.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
17.25 «60 Ìèíóò» (12+)
18.30 «Àíäðåé Ìàëàõîâ. Ïðÿìîé ýôèð» (16+)
20.00 Âåñòè
20.45 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
21.00 «Þìîðèíà» (16+)
23.20 «Ñòî ïðè÷èí äëÿ ñìåõà»
23.50 «À ÑÍÅÃ ÊÐÓÆÈÒ...» (12+)
03.30 «ÑÂÀÒÛ» (12+)

ÑÓÁÁÎÒÀ, 18 ßÍÂÀÐß

05.00 Óòðî Ðîññèè. Ñóááîòà
08.00 Âåñòè. Ìåñòíîå âðåìÿ
08.20 Ìåñòíîå âðåìÿ. Ñóááîòà (12+)
08.35 Ïî ñåêðåòó âñåìó ñâåòó
09.30 Ïÿòåðî íà îäíîãî
10.20 Ñòî ê îäíîìó
11.10 «Èçìàéëîâñêèé ïàðê» (16+)
13.40 «ÏÎÇÄÍÈÅ ÖÂÅÒÛ» (12+)
18.00 «Ïðèâåò, Àíäðåé!» (12+)
20.00 Âåñòè â ñóááîòó
21.00 «ÑÈËÜÍÀß ÒÛ» (12+)
01.00 «ÍÅ ÆÀËÅÞ, ÍÅ ÇÎÂÓ, ÍÅ ÏËÀ×Ó» (12+)

ÂÎÑÊÐÅÑÅÍÜÅ, 19 ßÍÂÀÐß

05.55 «ÑÅÌÅÉÍÎÅ Ñ×ÀÑÒÜÅ» (12+)
08.00 Ìåñòíîå âðåìÿ. Âîñêðåñåíüå
08.35 Êîãäà âñå äîìà
09.30 Óñòàìè ìëàäåíöà
10.20 «Ñòî ê îäíîìó»
11.45 «ËÞÁÈÒÜ ÍÅËÜÇß ÍÅÍÀÂÈÄÅÒÜ» (12+)
20.00 Âåñòè íåäåëè
22.00 Ìîñêâà. Êðåìëü. Ïóòèí
22.40 «Âîñêðåñíûé âå÷åð ñ Âëàäèìèðîì Ñîëîâü¸âûì» (12+)
00.30 «Äåéñòâóþùèå ëèöà ñ Íàèëåé Àñêåð-çàäå» (12+)
01.30 «ÍÅÁÎ ÈÇÌÅÐßÅÒÑß ÌÈËßÌÈ» (12+)

НТВ

ÏÎÍÅÄÅËÜÍÈÊ, 13 ßÍÂÀÐß

04.55 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
07.00 Ñåãîäíÿ
07.05 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «ÌÎÐÑÊÈÅ ÄÜßÂÎËÛ» (16+)
13.00 Ñåãîäíÿ
13.20 ×ðåçâû÷àéíîå ïðîèñøåñòâèå
14.00 «ÍÅÂÑÊÈÉ» (16+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
17.10 «ÄÍÊ» (16+)
18.10 «Ï¨Ñ» (16+)
19.00 Ñåãîäíÿ
19.40 «Ï¨Ñ» (16+)
21.00 «ÊÀÇÍÈÒÜ ÍÅËÜÇß ÏÎÌÈËÎÂÀÒÜ» (16+)
00.00 «ÈÍÑÏÅÊÒÎÐ ÊÓÏÅÐ. ÍÅÂÈÄÈÌÛÉ ÂÐÀÃ» (16+)
04.05 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ÂÒÎÐÍÈÊ, 14 ßÍÂÀÐß

04.55 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
07.00 Ñåãîäíÿ
07.05 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «ÌÎÐÑÊÈÅ ÄÜßÂÎËÛ» (16+)
13.00 Ñåãîäíÿ
13.20 ×ðåçâû÷àéíîå ïðîèñøåñòâèå
14.00 «ÍÅÂÑÊÈÉ» (16+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
17.10 «ÄÍÊ» (16+)
18.10 «Ï¨Ñ» (16+)
19.00 Ñåãîäíÿ
19.40 «Ï¨Ñ» (16+)
21.00 «ÊÀÇÍÈÒÜ ÍÅËÜÇß ÏÎÌÈËÎÂÀÒÜ» (16+)
00.00 «ÈÍÑÏÅÊÒÎÐ ÊÓÏÅÐ. ÍÅÂÈÄÈÌÛÉ ÂÐÀÃ» (16+)
04.10 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ÑÐÅÄÀ, 15 ßÍÂÀÐß

04.55 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
07.00 Ñåãîäíÿ
07.05 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «ÌÎÐÑÊÈÅ ÄÜßÂÎËÛ» (16+)
13.00 Ñåãîäíÿ
13.20 ×ðåçâû÷àéíîå ïðîèñøåñòâèå
14.00 «ÍÅÂÑÊÈÉ» (16+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
17.10 «ÄÍÊ» (16+)
18.10 «Ï¨Ñ» (16+)
19.00 Ñåãîäíÿ
19.40 «Ï¨Ñ» (16+)
21.00 «ÊÀÇÍÈÒÜ ÍÅËÜÇß ÏÎÌÈËÎÂÀÒÜ» (16+)
00.00 «ÈÍÑÏÅÊÒÎÐ ÊÓÏÅÐ. ÍÅÂÈÄÈÌÛÉ ÂÐÀÃ» (16+)
04.10 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

×ÅÒÂÅÐÃ, 16 ßÍÂÀÐß

04.55 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
07.00 Ñåãîäíÿ
07.05 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «ÌÎÐÑÊÈÅ ÄÜßÂÎËÛ» (16+)
13.00 Ñåãîäíÿ
13.20 ×ðåçâû÷àéíîå ïðîèñøåñòâèå
14.00 «ÍÅÂÑÊÈÉ» (16+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
17.10 «ÄÍÊ» (16+)
18.10 «Ï¨Ñ» (16+)
19.00 Ñåãîäíÿ
19.40 «Ï¨Ñ» (16+)
21.00 «ÊÀÇÍÈÒÜ ÍÅËÜÇß ÏÎÌÈËÎÂÀÒÜ» (16+)
00.00 «ÈÍÑÏÅÊÒÎÐ ÊÓÏÅÐ. ÍÅÂÈÄÈÌÛÉ ÂÐÀÃ» (16+)
04.10 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ÏßÒÍÈÖÀ, 17 ßÍÂÀÐß

04.55 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
07.00 Ñåãîäíÿ
07.05 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «ÌÎÐÑÊÈÅ ÄÜßÂÎËÛ» (16+)
13.00 Ñåãîäíÿ
13.20 ×ðåçâû÷àéíîå ïðîèñøåñòâèå
14.00 «ÍÅÂÑÊÈÉ» (16+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
17.10 «ÄÍÊ» (16+)
18.10 «Ï¨Ñ» (16+)
19.00 Ñåãîäíÿ
19.40 «Ï¨Ñ» (16+)
00.00 «ÈÍÑÏÅÊÒÎÐ ÊÓÏÅÐ. ÍÅÂÈÄÈÌÛÉ ÂÐÀÃ» (16+)
04.25 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ÑÓÁÁÎÒÀ, 18 ßÍÂÀÐß

05.10 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
06.00 «ÀÍÊÎÐ, ÅÙÅ ÀÍÊÎÐ!» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «Ãîòîâèì ñ Àëåêñååì Çèìèíûì» (0+)
08.45 «Áîëüøîå ïóòåøåñòâèå Äåäà Ìîðîçà» (0+)
09.25 Åäèì äîìà (0+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 Ãëàâíàÿ äîðîãà (16+)
11.00 «Åäà æèâàÿ è ì¸ðòâàÿ» (12+)
12.00 Êâàðòèðíûé âîïðîñ (0+)
13.00 «Ïîñëåäíèå 24 ÷àñà» (16+)
14.00 «Ïîåäåì, ïîåäèì!» (0+)
15.00 Ñâîÿ èãðà (0+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.20 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
19.00 «Öåíòðàëüíîå òåëåâèäåíèå» (16+)
21.00 «Ñåêðåò íà ìèëëèîí» (16+)
23.00 Òû íå ïîâåðèøü! (16+)
23.55 «ÎÏÀÑÍÀß ËÞÁÎÂÜ» (16+)
03.25 «Ôîìåíêî ôåéê» (16+)
03.45 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ÂÎÑÊÐÅÑÅÍÜÅ, 19 ßÍÂÀÐß

05.10 «ÌÎÑÊÂÀ. ÒÐÈ ÂÎÊÇÀËÀ» (16+)
06.00 «Öåíòðàëüíîå òåëåâèäåíèå» (16+)
08.00 Ñåãîäíÿ
08.20 «Ó íàñ âûèãðûâàþò!» (12+)
10.00 Ñåãîäíÿ
10.20 «Ïåðâàÿ ïåðåäà÷à» (16+)
11.00 «×óäî òåõíèêè» (12+)
11.55 «Äà÷íûé îòâåò» (0+)
13.00 «ÍàøÏîòðåáÍàäçîð» (16+)
14.00 «Îäíàæäû...» (16+)
15.00 Ñâîÿ èãðà (0+)
16.00 Ñåãîäíÿ
16.20 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)
18.00 «Íîâûå ðóññêèå ñåíñàöèè» (16+)
19.00 Èòîãè íåäåëè
20.10 «Îñíîâàíî íà ðåàëüíûõ ñîáûòèÿõ» (16+)
23.25 «×ÒÎÁÛ ÓÂÈÄÅÒÜ ÐÀÄÓÃÓ, ÍÓÆÍÎ ÏÅÐÅÆÈÒÜ ÄÎÆÄÜ» (16+)
03.05 Ñëåäñòâèå âåëè... (16+)

ДОМАШНИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 13 ЯНВАРЯ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.40 «Давай разведемся!» (16+)
09.45 «Тест на отцовство» (16+)
11.45 «Реальная мистика» (16+)
12.45 «Понять. Простить» (16+)
14.35 «Порча» (16+)
15.05 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ» (16+)
19.00 «КРЕСТНАЯ» (16+)
22.45 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО» (16+)
01.35 «Порча» (16+)
02.05 «Понять. Простить» (16+)
03.30 «Реальная мистика» (16+)
04.20 «Тест на отцовство» (16+)
06.00 «Домашняя кухня» (16+)
06.25 «6 кадров» (16+)

ВТОРНИК, 14 ЯНВАРЯ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.05 «Давай разведемся!» (16+)
09.10 «Тест на отцовство» (16+)
11.10 «Реальная мистика» (16+)
12.15 «Понять. Простить» (16+)
14.00 «Порча» (16+)
14.30 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2» (16+)
19.00 «ДОМИК У РЕКИ» (16+)
23.00 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО» (16+)
01.50 «Порча» (16+)
02.20 «Понять. Простить» (16+)
03.40 «Реальная мистика» (16+)
04.35 «Тест на отцовство» (16+)
06.15 «6 кадров» (16+)

СРЕДА, 15 ЯНВАРЯ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.40 «Давай разведемся!» (16+)
09.45 «Тест на отцовство» (16+)
11.45 «Реальная мистика» (16+)
12.50 «Понять. Простить» (16+)
14.40 «Порча» (16+)
15.10 «ДОМИК У РЕКИ» (16+)
19.00 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ» (16+)
23.15 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО» (16+)
02.05 «Порча» (16+)
02.35 «Понять. Простить» (16+)
03.55 «Реальная мистика» (16+)
04.45 «Тест на отцовство» (16+)
06.25 «6 кадров» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 16 ЯНВАРЯ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.40 «Давай разведемся!» (16+)
09.45 «Тест на отцовство» (16+)
11.40 «Реальная мистика» (16+)
12.35 «Понять. Простить» (16+)
14.25 «Порча» (16+)
14.55 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ» (16+)
19.00 «ВИНОГРАД» (16+)
23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО» (16+)
01.55 «Порча» (16+)
02.25 «Понять. Простить» (16+)
03.45 «Реальная мистика» (16+)
04.25 «Тест на отцовство» (16+)
06.05 «Домашняя кухня» (16+)

ПЯТНИЦА, 17 ЯНВАРЯ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.35 «Удачная покупка» (16+)
06.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.45 «Давай разведемся!» (16+)
09.50 «Тест на отцовство» (16+)
11.50 «Реальная мистика» (16+)
12.50 «Понять. Простить» (16+)
14.40 «Порча» (16+)
15.10 «ВИНОГРАД» (16+)
19.00 «ОТЕЛЬ «КУПИДОН» (16+)
23.15 «ДВЕ ЖЕНЫ» (16+)
02.55 «Порча» (16+)
03.20 «Понять. Простить» (16+)
04.40 «Героини нашего времени» (16+)
06.15 «6 кадров» (16+)

СУББОТА, 18 ЯНВАРЯ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.40 «Удачная покупка» (16+)
06.50 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ» (16+)
10.45 «ЖЕНИХ» (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» (16+)
00.00 «Предсказания-2020»
02.00 «ЖЕНИХ»
05.20 «Героини нашего времени» (16+)
06.10 «6 кадров» (16+)

В охранное агентство для работы вахтовым методом требуются охранники.
Тел.: 8-951-000-90-12, 8-924-240-01-29.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 19 ЯНВАРЯ

06.30 «6 кадров» (16+)
06.45 «Удачная покупка» (16+)
06.55 «ДВЕ ЖЕНЫ» (16+)
10.45 «Пять ужинов» (16+)
11.00 «ПАПА НАПРОКАТ» (16+)
15.00 «ОТЕЛЬ «КУПИДОН»
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» (16+)
23.20 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ» (16+)
03.05 «ЖЕНИХ» (16+)
06.20 «Удачная покупка» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»
10.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
17.00 Военные новости
17.05 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
18.10 «Хроника Победы» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Война после Победы» (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 «Загадки века» (12+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ» (12+)
01.00 «РУССКАЯ РУЛЕТКА» (16+)
02.20 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО»
03.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»
06.00 «Сегодня утром» (12+)

08.00 Новости дня
08.20 Х/ф **«ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ»**
10.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
17.00 Военные новости
17.05 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО» (16+)
18.10 «Хроника Победы» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Война после Победы» (12+)
19.40 «Легенды армии» (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» (12+)
01.30 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» (12+)
03.00 «ПОДКИДЫШ»
04.10 «РУССКАЯ РУЛЕТКА» (16+)
05.30 «Хроника Победы» (12+)

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «Специальный репортаж» (12+)
08.40 «Не факт!» (6+)
09.25 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
17.00 Военные новости
17.15 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
18.10 «Хроника Победы» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Война после Победы» (12+)
19.40 «Последний день». Александр Лазарев (12+)
20.25 «Секретные материалы» (12+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ» (12+)
01.25 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» (6+)
02.40 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО» (12+)
04.05 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ» (6+)
05.35 «Москва — фронту» (12+)

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «Специальный репортаж» (12+)
08.40 «Не факт!» (6+)
09.25 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
17.00 Военные новости
17.05 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ» (16+)
18.10 «Хроника Победы» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «Война после Победы» (12+)
19.40 «Легенды телевидения» (12+)
20.25 «Код доступа» (12+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ» (6+)
01.45 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2» (6+)
03.30 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3» (12+)
05.10 «Легендарные самолеты» (6+)

06.00 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «Рыбий жЫр» (6+)
09.05 «КРИК СОВЫ» (6+)
13.00 Новости дня
13.20 «КРИК СОВЫ» (6+)
17.00 Военные новости
17.05 «КРИК СОВЫ» (6+)
21.15 Новости дня
21.25 «КРИК СОВЫ» (6+)
22.25 «Легенды госбезопасности» (12+)
23.10 «Десять фотографий». Светлана Мастеркова (6+)
00.05 «РАФФЕРТИ» (12+)
03.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ» (6+)
05.15 «Легендарные самолеты» (6+)

06.00 «Оружие победы» (6+)
06.30 «Рыбий жЫр» (6+)
07.00 «В ДОБРЫЙ ЧАС!»
09.00 Новости дня
09.15 «Легенды цирка» (6+)
10.10 «Легенды армии» (12+)
11.05 «Морской бой» (6+)
12.05 «Последний день». Василий Аксенов (12+)
13.00 Новости дня
13.15 «Легенды кино» (6+)
14.00 «Улика из прошлого» (16+)
14.50 «Загадки века» (12+)
15.50 «Не факт!» (6+)
16.15 «СССР. Знак качества» (12+)
17.05 «Секретные материалы» (12+)
18.00 Новости дня
18.10 «Задело!»
18.25 «ЕДИНИЧКА» (12+)
20.45 «ТИХАЯ ЗАСТАВА» (16+)
22.45 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» (12+)
00.40 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» (12+)
02.35 «ПРОВЕРЕНО - МИН НЕТ» (12+)
04.00 «МАКСИМКА»
05.15 «Легендарные самолеты» (6+)

06.00 «Владимир Красное Солнышко» (12+)
06.50 «ЕДИНИЧКА» (12+)
09.00 «Новости недели»
09.25 Служу России! (12+)
09.55 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Код доступа» (12+)
11.30 «Скрытые угрозы» (12+)
12.20 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ» (12+)
13.55 «ТРАССА» (16+)
18.00 Главное
19.25 «Легенды советского сыска»
23.00 «Фетисов» (12+)
23.45 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА»
01.45 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША»
03.05 «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» (6+)
04.30 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» (12+)

СТС

06.00 «Ералаш» (0+)
06.10 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
06.30 М/с «Том и Джерри»
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ» (16+)
08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook» (16+)
09.40 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА» (12+)
13.15 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ» (12+)
16.55 «ДЫЛДЫ» (16+)
20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС» (12+)
22.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ» (16+)
01.05 «Кино в деталях»» (18+)
02.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА» (12+)
04.50 М/ф «Летучий корабль», «Остров ошибок»
05.35 «Мореплавание Солнышкина» (0+)
05.50 «Ералаш» (0+)

06.00 «Ералаш» (0+)
06.10 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Том и Джерри»
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ» (16+)
08.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook» (16+)
09.30 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ» (12+)
13.35 «ХОББИТ. НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» (6+)
16.55 «ДЫЛДЫ» (16+)
20.00 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ» (12+)
22.00 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ» (12+)
23.55 «Дело было вечером» (16+)
00.55 «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ» (16+)
02.50 «СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН» (12+)
04.10 Мультфильмы
05.40 «Ералаш» (0+)
06.00 «Ералаш» (0+)

06.10 «Дело было вечером» (16+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ» (16+)
08.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
09.05 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ» (12+)
11.00 «ХОББИТ. ПУСТОШЬ СМАУГА» (12+)
14.05 «ХОББИТ. БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ» (16+)
16.55 «ДЫЛДЫ» (16+)
20.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ» (12+)
22.25 «СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН» (12+)
00.10 «Дело было вечером» (16+)
01.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» (16+)
03.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ-2! РИФ» (16+)
04.30 М/ф «Ну, погоди!»
05.35 «Ералаш» (0+)

06.00 «Ералаш» (0+)
06.10 «Дело было вечером» (16+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ» (16+)
08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook» (16+)
10.05 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ» (12+)
12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ»
14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ» (12+)
16.55 «ДЫЛДЫ» (16+)
20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР» (12+)
23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ» (12+)
01.05 «Дело было вечером» (16+)
02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ» (18+)
03.55 М/ф «Ну, погоди!»
05.40 «Ералаш» (0+)

06.00 «Ералаш» (0+)
06.10 «Дело было вечером» (16+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ» (16+)
08.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+)
09.05 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР» (12+)
12.00 «Уральские пельмени». Смехbook» (16+)
12.20 «Уральские пельмени» (16+)
20.00 «Русские не смеются» (16+)
21.00 «ЗА БОРТОМ» (16+)
23.20 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2» (18+)
02.00 «ПАТРИОТ» (16+)
04.35 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ» (16+)

06.00 «Ералаш» (0+)
06.45 М/с «Приключения Кота в сапогах»
07.10 М/с «Тролли. Праздник продолжается!»
07.35 М/с «Три кота»
08.00 М/с «Том и Джерри»
08.20 «Уральские пельмени» (16+)
09.00 «Просто кухня» (12+)
10.00 «Уральские пельмени» (16+)
11.10 «ЗА БОРТОМ» (16+)
13.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС» (12+)
16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА» (12+)
18.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ» (16+)
21.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПОСЛЕДСТВИЯ» (16+)
00.00 «ШПИОНСКИЙ МОСТ» (16+)
02.35 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ» (16+)
04.00 Мультфильмы
05.45 «Ералаш» (0+)

06.00 «Ералаш» (0+)
06.45 М/с «Приключения Кота в сапогах»
07.10 М/с «Тролли. Праздник продолжается!»
07.35 М/с «Три кота»
08.00 М/с «Царевны»
08.20 «Уральские пельмени» (16+)
09.00 «Рогов в городе» (16+)
10.00 «Уральские пельмени» (16+)
11.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА» (12+)
13.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ» (16+)
16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПОСЛЕДСТВИЯ» (16+)
19.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ» (16+)
21.00 «БЕЗУМНЫЙ МАКС. ДОРОГА ЯРОСТИ» (16+)
23.30 «СКОРОСТЬ. АВТОБУС 657» (18+)
01.15 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2» (18+)
03.35 Мультфильмы
05.45 «Ералаш» (0+)

ТНТ

07.00 «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 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+)
17.00 «ИНТЕРНЫ» (16+)
19.00 «САШАТАНЯ» (16+)
20.00 «ТРИАДА» (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «КОРОЧЕ» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «МУЛЕН РУЖ» (12+)
03.25 «ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА» (16+)
04.45 «Открытый микрофон» (16+)
05.35 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «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 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+)
17.00 «ИНТЕРНЫ» (16+)
11 с.
19.00 «САШАТАНЯ» (16+)
20.00 «ТРИАДА» (16+)
21.00 «Импровизация» (16+)
22.00 «КОРОЧЕ» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «ВОЙНА РОЗ» (12+)
03.15 «КОРОЛИ УЛИЦ-2» (16+)
04.40 «Открытый микрофон» (16+)
05.35 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «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 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+)
17.00 «ИНТЕРНЫ» (16+)
19.00 «САШАТАНЯ» (16+)
20.00 «ТРИАДА» (16+)
21.00 «Однажды в России» (16+)
22.00 «КОРОЧЕ» (16+)
22.30 «КОРОЧЕ» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ» (16+)
03.00 «ФОТО ЗА ЧАС» (16+)
04.25 «Открытый микрофон» (16+)
06.10 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «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 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+)
17.00 «ИНТЕРНЫ» (16+)
19.00 «САШАТАНЯ» (16+)
20.00 «ТРИАДА» (16+)
21.00 «Шоу «Студия «Союз» (16+)
22.00 «КОРОЧЕ» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «ВОРОВКА КНИГ» (12+)
03.25 «ТНТ-Club» (16+)
03.30 «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ» (12+)
05.25 «Открытый микрофон» (16+)
06.15 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «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 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+)
17.00 «ИНТЕРНЫ» (16+)
20.00 «Comedy Woman» (16+)
21.00 «Комеди Клаб» (16+)
22.00 «Открытый микрофон» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «Такое кино!» (16+)
01.35 «МОРПЕХ» (16+)
03.10 «МОРПЕХ-2» (16+)
04.40 «Открытый микрофон» (16+)
05.35 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «ТНТ Music» (16+)
07.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «САШАТАНЯ» (16+)
11.00 «Битва экстрасенсов» (16+)
12.30 «Комеди Клаб» (16+)
19.00 «Мартиросян Official» (16+)
20.00 «Новый Мартиросян» (16+)
22.00 «Женский Stand Up» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.05 «ТНТ Music» (16+)
01.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ» (16+)
03.20 «МУЖСКОЙ СТРИПТИЗ» (16+)
04.40 «Открытый микрофон» (16+)
05.40 «ТНТ. Best» (16+)

07.00 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «САШАТАНЯ» (16+)
11.00 «Перезагрузка» (16+)
12.00 «Comedy Woman» (16+)
13.00 «ОБЫЧНАЯ ЖЕНЩИНА» (16+)
22.00 «Stand up» (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви» (16+)
00.05 «Дом-2. После заката» (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.30 «ТНТ Music» (16+)
02.05 «ТОНКАЯ КРАСНАЯ ЛИНИЯ» (16+)
04.50 «ВОСТОК» (16+)
06.35 «ТНТ. Best» (16+)

РОССИЯ К ÊÓËÜÒÓÐÀ

ÏÎÍÅÄÅËÜÍÈÊ, 13 ßÍÂÀÐß

06.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
06.35 «Ïåøêîì...»
07.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.05 «Ïðàâèëà æèçíè». Êàíàë Êðàïèâíå»
07.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.35 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
08.30 «**ÌÅÃÐÝ**»
10.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
10.15 Íàáëþäàòåëü
11.10 ÕÕ âåê
12.15 «Äðåâî». Ìîíàñòûðü
12.30 Êîíñòàíòèí...
13.15 «Êèíîýëè»
14.10 Öâåò âðåìåíè
14.20 «Êèð Áóëû÷åâ»
15.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
15.10 Ïîâîñòè. Ïîäðîáíî. Àðò
15.25 Àãîðà
16.30 Öâåò âðåìåíè
16.40 «**ÐÀÑÊÎËÜÍÈÊÎÂ**»
17.45 Èñòîðè÷åñêèå êîíöåðòû
18.45 Âëàñòü ôàêòà
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
19.45 Ãëàâíàÿ ðîëü
20.05 Ïðàâèëà æèçíè
20.30 Ñïîêîéíîé íî÷è, ìàëûøè!
20.45 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
21.40 «Ñàòè. Íåñêó÷íàÿ êëàññèêà...»
22.20 «**ÌÅÃÐÝ**»
23.50 Ïîâîñòè êóëüòóðû
00.10 Áîëüøàÿ îïåðà
01.00 Âëàñòü ôàêòà
01.40 ÕÕ âåê
02.45 Öâåò âðåìåíè

ÂÒÎÐÍÈÊ, 14 ßÍÂÀÐß

06.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
06.35 «Ïåøêîì...»
07.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.05 Ïðàâèëà æèçíè
07.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.35 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
08.30 «**ÌÅÃÐÝ**»
10.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
10.15 Íàáëþäàòåëü
11.10 ÕÕ âåê
12.30 Òàì, ãäå æèâóò ñêàçêè
13.20 «Ïåðâûå â ìèðå»
13.35 «Ïóòåøåñòâèå ïî Ìîñêâå»
14.20 «Àëåêñàíäð Áåëÿåâ»
15.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
15.10 Ïîâîñòè. Ïîäðîáíî. Êèíî
15.25 «Ïüåñà äëÿ îäíîãî»
15.55 Áåëàÿ ñòóäèÿ
16.40 «**ÐÀÑÊÎËÜÍÈÊÎÂ**»
17.50 Èñòîðè÷åñêèå êîíöåðòû
18.40 Òàì, ãäå æèâóò ñêàçêè
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
19.45 Ãëàâíàÿ ðîëü
20.05 Ïðàâèëà æèçíè
20.30 Ñïîêîéíîé íî÷è, ìàëûøè!
20.45 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
21.40 Èñêóññòâåííûé îòáîð
22.20 «**ÌÅÃÐÝ**»
23.50 Ïîâîñòè êóëüòóðû
00.10 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè»
00.50 Òàì, ãäå æèâóò ñêàçêè
01.40 ÕÕ âåê

ÑÐÅÄÀ, 15 ßÍÂÀÐß

14.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
14.15 Ïîâîñòè. Ïîäðîáíî. Êíèãè
14.35 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè ñ Äìèòðèåì Ãëóõîâñêèì»
15.15 «Ïåðó. Òðåòèé ñ÷åò...»
15.30 Áèáëåéñêèé ñþæåò
16.00 «Ñàòè. Íåñêó÷íàÿ êëàññèêà...»
16.40 «**ÐÀÑÊÎËÜÍÈÊÎÂ**»
17.45 Èñòîðè÷åñêèå êîíöåðòû
18.40 «×òî äåëàòü?»
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
19.45 Ãëàâíàÿ ðîëü
20.00 Ïðàâèëà æèçíè
20.30 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
21.25 «Ïàðàäîêñ Ïåðåëà»
22.20 «**ÌÅÃÐÝ**»
23.50 Ïîâîñòè êóëüòóðû
00.10 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè ñ Äìèòðèåì Ãëóõîâñêèì»
00.50 «×òî äåëàòü?»
01.40 ÕÕ âåê
02.40 «Âåëèêîáðèòàíèÿ. Ëåñíîé ïàðê»

×ÅÒÂÅÐÃ, 16 ßÍÂÀÐß

06.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
06.35 «Ïåøêîì...»
07.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.05 Ïðàâèëà æèçíè
07.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.35 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
08.30 «**ÌÅÃÐÝ**»
10.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
10.15 Íàáëþäàòåëü
11.10 ÕÕ âåê
12.15 «Ïåðâûå â ìèðå»
12.30 Áèáëåéñêèé ñþæåò
13.15 «Ïåðâûå â ìèðå»
13.30 Àáñîëþòíûé ñëóõ
14.15 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè ñ Äìèòðèåì Ãëóõîâñêèì»
15.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
15.10 Ïîâîñòè. Ïîäðîáíî. ÒÅÀÒÐ
15.25 Ïðîãóëêè ïî ñòàðèííûì...
16.00 «**ÊÐÎ×ÊÈ**»
17.15 Àôèøà...
17.30 Èñòîðè÷åñêèå êîíöåðòû
18.45 «Êàðëî ïåòåðñîí...»
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
19.45 Ãëàâíàÿ ðîëü
20.00 Ïðàâèëà æèçíè
20.30 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
21.20 Öâåò âðåìåíè
21.25 Îòêðûòèå
22.15 «**ÌÅÃÐÝ**»
23.50 Ïîâîñòè êóëüòóðû
00.10 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè ñ Äìèòðèåì Ãëóõîâñêèì»
00.50 «Êàðëî ïåòåðñîí...»
01.35 ÕÕ âåê
02.35 «Ìåäâåäèöà...»

ÏßÒÍÈÖÀ, 17 ßÍÂÀÐß

06.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
06.35 «Ïåøêîì...»
07.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.05 Ïðàâèëà æèçíè
07.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
07.35 «Âîñòîê òèâåëèçàöèè»
08.25 «**ÌÅÃÐÝ**»
10.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
10.20 «**ÄÅËÎ ÍÐÂ**»
12.10 «Âàñèëèé Âàñèëüåâè÷ Ïåðåïëåò÷èêîâ»
12.50 ×åðíûå äûðû. Áåëûå ïÿòíà
13.35 «Âåëèêèé Ðàâíîìåðíûé. Ïåòð Ôîìåíêî!»
14.15 «Èñòîðèÿ íàó÷íîé ôàíòàñòèêè ñ Äìèòðèåì Ãëóõîâñêèì»
15.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
15.10 «Ëåñíûå ìàãè»
15.40 «**ÂÀËÅÐÈÉ ×ÊÀËÎÂ**»
17.20 Áîëüøîé êîíöåðò
18.20 Êèíîïîêàçû
19.00 Ñìîòðè...
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
19.45 «Ñìåõ...»
20.35 «Ëèíèÿ æèçíè»
21.30 «**ÄÛÌ ÎÒÅ×ÅÑÒÂÀ**»
23.00 Ïîâîñòè êóëüòóðû
23.20 2 Âåðíè 2
00.10 «**ÆÈÇÍÜ ÌÅÒÐÎÍÎÌÀ**»
02.10 «Èñêàòåëè»

ÑÓÁÁÎÒÀ, 18 ßÍÂÀÐß

06.30 Áèáëåéñêèé ñþæåò
07.05 Ìóëüòôèëüìû
08.30 «**ÂÀËÅÐÈÉ ×ÊÀËÎÂ**»
10.10 Òåëåñêîï
10.35 «Ïðàâèëà æèçíè. Êàíàë Êðàïèâíå»
11.05 «**ÄÛÌ ÎÒÅ×ÅÑÒÂÀ**»
12.35 «Ïüåñà èç òåðåìà»
13.05 «×åëîâå÷åñêèé ôàêòîð»
13.35 «Âîñòîê ìèëëèîíîâ»
14.30 Æèçíü çàìå÷àòåëüíûõ èäåé
15.05 «**ß ÎÒÂÅ× ÍÀ ÂÅÐÍÎÑÒÜ**»
16.25 Òåëåñêîï
16.55 «Êðàñíàÿ ëèíèÿ»
18.10 Áîëüøå, ÷åì ëþáîâü
18.55 Êèíî î êèíî
19.35 «**ÇÈÌÍÈÉ ÂÀ×ÅÐ Â ÃÀÃÐÀÕ**»
21.00 Àãîðà
22.00 «**ÏÀÐÀÄÀ ÂÎÊÐÓÃ ÖÓÒÀ**»
23.50 Êëóá 37
00.55 Èñêàòåëè
01.40 «Âîñòîê ìèëëèîíîâ»
02.35 «Êàê íàó÷íîå...»

ÂÎÑÊÐÅÑÅÍÜÅ, 19 ßÍÂÀÐß

06.30 «Ëåòî Ãîñïîäíå». Êðåùåíèå Ãîñïîäíå
07.05 «Ìóëüòôèëüìû»
08.45 «**ß ÎÒÂÅ× ÍÀ ÂÅÐÍÎÑÒÜ**»
10.00 «Ìû - ãðàìîòåè!»
10.45 Áåëàÿ ñòóäèÿ
11.10 «**ÇÈÌÍÈÉ ÂÀ×ÅÐ Â ÃÀÃÐÀÕ**»
12.40 «Ìåñòî èç ïðîøëîãî»
13.05 «Ïåðâûå â ìèðå»
13.20 «Îáûêíîâåííûé êîíöåðò»
14.00 «Äðåâî. Ðîìàíîâû». «Âåëèêèå Ãåðöîãñêèå êðåñò»
14.30 «**ÕÎËÎÄÍÎÅ**»
16.00 XXVIII Öåðåìîíèÿ íàãðàæäåíèÿ Ïðåìèè «Òðèóìô»
17.10 «Ïåøêîì...»
17.40 «Ëèíèÿ æèçíè»
18.35 «Ðîìàíòèêà ðîìàíñà»
19.30 Ïîâîñòè êóëüòóðû
20.10 «**ÑËÓÃÀ**»
22.25 Îïåðà Ë. Êåðóáèíè «Ìåäåÿ»
00.40 «Îáûêíîâåííûé êîíöåðò»
01.20 Ìóëüòôèëüìû

5 ÏßÒÛÉ

ÏÎÍÅÄÅËÜÍÈÊ, 13 ßÍÂÀÐß

05.00 Èçâåñòèÿ
05.20 «**×ÓÆÎÉ ÐÀÉÎÍ**» (16+)
09.00 Èçâåñòèÿ
09.25 «**×ÓÆÎÉ ÐÀÉÎÍ**» (16+)
13.00 Èçâåñòèÿ
13.25 «**×ÓÆÎÉ ÐÀÉÎÍ**» (16+)
14.40 «**×ÓÆÎÉ ÐÀÉÎÍ-2**» (16+)
18.30 Èçâåñòèÿ
19.00 «**ÑËÅÄ**» (16+)
23.05 «**ÁÀÐÑ**» (16+)
00.00 Èçâåñòèÿ. Èòîãîâûé âûïóñê
00.25 «**ÑËÅÄ**» (16+)
01.10 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)
03.25 Èçâåñòèÿ
03.30 «**ÑÒÐÀÑÒÜ-2**» (16+)

ÂÒÎÐÍÈÊ, 14 ßÍÂÀÐß

05.00 Èçâåñòèÿ
05.35 «**ÑÍÀÉÏÅÐ**» (12+)
07.20 «**ÄÅÂÓØÊÀ ÍÀ ÐÀÑ-ÑÂÅÒÅ**» (16+)
09.00 Èçâåñòèÿ
09.25 «**ÌÎÑÊÂÀ ÍÈÊÎÃÄÀ ÍÅ ÑÏÈÒ-2**» (16+)
12.40 «**ØÀÌÀÍ**» (16+)
13.00 Èçâåñòèÿ
13.25 «**ØÀÌÀÍ**» (16+)
16.40 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
18.30 Èçâåñòèÿ
19.00 «**ÑËÅÄ**» (16+)
23.05 «**ÁÀÐÑ**» (16+)
00.00 Èçâåñòèÿ. Èòîãîâûé âûïóñê
00.25 «**ÑËÅÄ**» (16+)
01.10 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)
03.15 Èçâåñòèÿ
03.25 «**ÑÒÐÀÑÒÜ-2**» (16+)

ÑÐÅÄÀ, 15 ßÍÂÀÐß

05.00 Èçâåñòèÿ
05.35 «**ØÀÌÀÍ**» (16+)
09.00 Èçâåñòèÿ
09.25 «**ÌÎÑÊÂÀ ÍÈÊÎÃÄÀ ÍÅ ÑÏÈÒ-2**» (16+)
12.40 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
13.00 Èçâåñòèÿ
13.25 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
18.30 Èçâåñòèÿ
19.00 «**ÑËÅÄ**» (16+)
23.05 «**ÁÀÐÑ**» (16+)
00.00 Èçâåñòèÿ. Èòîãîâûé âûïóñê
00.25 «**ÑËÅÄ**» (16+)
01.10 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)
03.15 Èçâåñòèÿ
03.25 «**ÑÒÐÀÑÒÜ-2**» (16+)

×ÅÒÂÅÐÃ, 16 ßÍÂÀÐß

05.00 Èçâåñòèÿ
05.20 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
08.35 «Äåíü àíãåëà» (0+)
09.00 Èçâåñòèÿ
09.25 «**ÌÎÑÊÂÀ ÍÈÊÎÃÄÀ ÍÅ ÑÏÈÒ-2**» (16+)
12.40 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
13.00 Èçâåñòèÿ
13.25 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
18.30 Èçâåñòèÿ
19.00 «**ÑËÅÄ**» (16+)
23.05 «**ÁÀÐÑ**» (16+)
00.00 Èçâåñòèÿ. Èòîãîâûé âûïóñê
00.25 «**ÑËÅÄ**» (16+)
01.10 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)
03.15 Èçâåñòèÿ
03.25 «**ÑÒÐÀÑÒÜ-2**» (16+)

ÏßÒÍÈÖÀ, 17 ßÍÂÀÐß

05.00 Èçâåñòèÿ
05.35 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
09.00 Èçâåñòèÿ
09.25 «**ÌÎÑÊÂÀ ÍÈÊÎÃÄÀ ÍÅ ÑÏÈÒ-2**» (16+)
12.40 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
13.00 Èçâåñòèÿ
13.25 «**ØÀÌÀÍ-2**» (16+)
18.45 «**ÑËÅÄ**» (16+)
23.45 «Ñâåòñêàÿ õðîíèêà» (16+)
00.45 «**ÑËÅÄ**» (16+)
01.30 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)

ÑÓÁÁÎÒÀ, 18 ßÍÂÀÐß

05.00 «**ÄÅÒÅÊÒÈÂÛ**» (16+)
10.15 «**ÑËÅÄ**» (16+)
00.00 Èçâåñòèÿ. Ãëàâíîå
00.55 «**ÁÀÐÑ**» (16+)
03.35 «Áîëüøàÿ ðàçíèöà» (16+)

ÂÎÑÊÐÅÑÅÍÜÅ, 19 ßÍÂÀÐß

05.10 «Ìîÿ ïðàâäà» (16+)
08.00 «Ñâåòñêàÿ õðîíèêà» (16+)
09.00 «Ìîÿ ïðàâäà» (16+)
10.00 «**×ÓÆÎÉ ÐÀÉÎÍ-2**» (16+)
00.00 «**ÒÀÉÍÛ ÃÎÐÎÄÀ Í**» (16+)

Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края сообщает о проведении открытого аукциона по продаже находящегося в муниципальной собственности Комсомольского муниципального района Хабаровского края в электронной форме имущества:

Лот № 1. Дизельная станция, 2-этажное нежилое здание, общей площадью 774,9 кв.м, 1975 год постройки, кадастровый номер 27:07:0060102:634, с земельным участком: кадастровый номер 27:07:0060102:415, общей площадью 7059,00 кв.м, категория земель - земли населенных пунктов, для использования под здание дизельной электростанции. Имущество расположено по адресу: Хабаровский край, Комсомольский р-н, пос. Уктур, ул. Вокзальная, д.1.

Начальная цена (с учетом НДС) — 120000 рублей 00 копеек.

Задаток — 20 процентов от начальной цены — 24000 рублей 00 копеек.

Шаг аукциона — 5% от начальной цены — 6000 рублей 00 копеек, остается неизменным на весь период проведения торгов.

Состояние: здание разрушено, после пожара, не эксплуатируется по назначению с 12.10.2005. В отношении объектов не зарегистрировано обременений, ограничений, прав третьих лиц, инвестиционных программ не разрабатывалось.

Лот № 2. Овощехранилище, кадастровый номер 27:07:0010102:1992, площадью 48,3 кв. м, с земельным участком: кадастровый номер 27:07:0010102:1984, площадью 145 кв. м, категория земель — земли населенных пунктов, для использования под размещение складских помещений. Имущество расположено по адресу: Хабаровский край, Комсомольский район, п. Молодежный, ул. Таежная, 9.

Начальная цена (с учетом НДС) — 30000 рублей 00 копеек.

Шаг аукциона — 5% от начальной цены — 1500 рублей 00 копеек.

Задаток — 20 процентов от начальной цены — 6000 рублей 00 копеек, остается неизменным на весь период проведения торгов.

Лот № 3. Радиостанция Icom IC-78 (в составе объекта: блок питания Сигма 35 СК, автоматический антенный тюнер МАТ-130, кабель RG-58A/U Ph blak двойной экран). Имущество расположено по адресу: Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, д. 32 б. Состояние: новое.

Начальная цена (с учетом НДС) — 60 000 рублей 00 копеек.

Задаток — 20 процентов от начальной цены — 12 000 рублей 00 копеек.

Шаг аукциона — 5 процентов от начальной цены — 3 000 рублей 00 копеек, остается неизменным на весь период проведения торгов.

Дата и время проведения аукциона — 07.02.2020.

Дата и время начала приема заявок — 31.12.2019 в 09.00.

Дата и время окончания приема заявок — 03.02.2020 в 17.00.

Информация о проведении аукциона, проект договора купли-продажи размещены на официальном сайте Российской Федерации в Интернете для размещения информации о проведении торгов, определенном Правительством Российской Федерации: www.torgi.gov.ru — извещение о проведении торгов № 301219/0053649/01; официальном сайте администрации Комсомольского муниципального района Хабаровского края http://raion-kms.khabkrai.ru, а также на электронной торговой площадке АО «Единая электронная торговая площадка» www.roseltorg.ru — реестровый № 178fz3012201900001; № 178fz3012201900002; № 178fz3012201900003.

Оргкомитет по подготовке и проведению публичных (общественных) слушаний в Кенайском сельском поселении сообщает, что Советом депутатов Кенайского сельского поселения было принято решение от 30.12.2017 № 58 по теме «О бюджете сельского поселения на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов».

Жители п. Кенай могут ознакомиться с данным нормативным документом в администрации поселения.

МАТЧ!

Понедельник, 13 января

06.00 «Неизведанная хоккейная Россия» (12+)
06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
08.25 «Дакар-2020» (0+)
08.55 Биатлон. Кубок мира (0+)
10.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)
11.20 Новости
11.25 Футбол. Чемпионат Франции (0+)
13.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Фигурное катание
15.30 «Дакар-2020» (0+)
15.40 Все на Матч!
16.05 Водное поло
17.55 Новости
18.00 III Зимние юношеские Олимпийские игры (0+)
19.30 Новости
19.35 Все на Матч!
20.10 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины
22.00 Новости
22.05 Все на Матч!
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Парма»-«Лечче»
00.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Керлинг (0+)
03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ» (16+)
05.10 «Спортивный детектив» (16+)

Вторник, 14 января

06.00 «Неизведанная хоккейная Россия» (12+)
06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
08.55 Новости
09.00 «Дакар-2020» (0+)
09.30 Новости
09.35 Футбол. Суперкубок Испании. Финал (0+)
11.35 Все на Матч!
11.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Керлинг
14.15 «Дакар-2020» (0+)
14.25 Новости
14.30 Все на Матч!
15.00 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Слалом (0+)
15.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Горнолыжный спорт
18.15 Новости
18.20 Все на Матч!
19.00 Водное поло
20.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины
22.15 Новости
22.20 Все на Матч!
23.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины
00.50 Профессиональный бокс (16+)
03.00 Баскетбол. Кубок Европы (0+)
04.55 Водное поло. Чемпионат

Среда, 15 января

06.00 «Неизведанная хоккейная Россия» (12+)
06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
08.55 Новости
09.00 «Дакар-2020» (0+)
09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
10.00 Новости
10.05 Смешанные единоборства (16+)
11.20 Новости
11.25 Все на Матч!
11.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Керлинг
14.15 «Дакар-2020» (0+)
14.25 Новости
14.30 «Испытание силой. Федор Емельяненко» (16+)
15.00 Смешанные единоборства. Bellator & Rizin (16+)
15.30 Все на Матч!
16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины
18.20 Новости
18.25 «Конек Чайковской»
19.25 Новости
19.30 Все на Матч!
20.30 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины
22.25 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины
00.15 Все на Матч!
00.45 Баскетбол. Евролига. Мужчины (0+)
02.35 Баскетбол. Евролига. Женщины (0+)

Четверг, 16 января

06.00 «Неизведанная хоккейная Россия» (12+)
06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
08.55 Новости
09.00 «Дакар-2020» (0+)
09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
10.00 Новости
10.30 Все на Матч!
11.05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины (0+)
12.45 Новости
12.50 Футбол. Чемпионат Франции. «Монако» - ПСЖ (0+)
14.50 «Дакар-2020» (0+)
15.00 Новости
15.10 Все на Матч!
16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины
18.20 Новости
18.25 «КХЛ. Live». (12+)
18.45 Континентальный вечер
19.20 Хоккей. КХЛ
21.55 Новости
22.00 Все на Матч!
22.45 Водное поло. Чемпионат Европы. Мужчины (0+)
23.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины (0+)
01.55 «Спорт высоких технологий. Чемпионы против легенд»
02.50 «Спорт высоких технологий»
03.45 Смешанные единоборства. PFL. Сезон 2019 Финалы (16+)

Пятница, 17 января

06.00 «Вся правда про...»
06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
07.00 Новости
07.05 Все на Матч!
08.55 Новости
09.00 «Дакар-2020» (0+)
09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
10.30 Новости
10.35 Все на Матч!
11.05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины (0+)
12.45 Новости
12.55 Все на Матч!
13.25 Профессиональный бокс (16+)
15.25 «Дакар-2020» (0+)
15.35 Новости
15.40 Все на Матч!
16.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины
18.20 Новости
18.25 Все на футбол! (12+)
19.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины
22.15 Новости
22.25 Футбол. Чемпионат Германии
00.25 Все на Матч!
01.00 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины (0+)
02.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины (0+)
03.55 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон (0+)

Суббота, 18 января

06.00 Футбол. Чемпионат Португалии (0+)
08.00 «Дакар-2020» (0+)
08.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
09.00 Новости
09.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины (0+)
10.50 Новости
10.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России
12.55 Новости
13.00 Водное поло. Чемпионат Европы. Мужчины
14.55 Новости
15.00 Все на Матч!
15.45 «Дакар-2020» (0+)
15.55 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины
17.50 Новости
17.55 Хоккей. Матч звезд КХЛ-2020. Мастер-шоу
20.55 Новости
21.05 «Зимний кубок «Матч! Премьер» (12+)
21.35 Все на Матч!
22.40 Футбол. Чемпионат Италии
00.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Хоккей (0+)
02.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Шорт-трек (0+)
03.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Фристайл и сноубординг. Девушки (0+)
04.25 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей (0+)

Воскресенье, 19 января

06.00 «Вся правда про...»
06.30 Футбол. Чемпионат Испании (0+)
08.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр (0+)
09.00 Новости
09.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины (0+)
10.50 Новости
10.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России
12.55 Все на Матч!
13.20 «Зимний кубок «Матч! Премьер» (12+)
13.50 Новости
13.55 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины
15.10 Новости
15.15 Все на Матч!
16.10 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины
17.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
17.50 Новости
18.00 Хоккей. ФОНБЕТ Матч звезд КХЛ - 2020 (0+)
21.00 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины (0+)
22.10 Все на Матч!
22.40 Футбол. Чемпионат Италии
00.40 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. Четверки (0+)

7 января 2020 года ушел из жизни педагог-новатор, учитель физики и физической культуры, отличник народного просвещения, ветеран труда

АЖАР
Владимир Иванович.

Владимир Иванович родился 12 июля 1942 года в деревне Кривополье Червеньского района Минской области Белорусской ССР. В 1965 году после окончания Комсомольского-на-Амуре государственного педагогического института по распределению был направлен в школу села Нижние Халбы.

Более 25 лет он посвятил педагогической деятельности. Многие из его учеников стали учителями физики и математики, добились успехов в области физической культуры и спорта.

За деловые качества, ответственность в 1990 году жители села Нижние Халбы избрали Владимира Ивановича председателем Нижнехалбинского исполкома. В 1992 году В.И. Ажар был назначен главой Нижнехалбинской администрации, в этой должности проработал 10 лет, уделяя большое внимание решению социальных вопросов.

Владимир Иванович был талантливым руководителем, профессионалом своего дела, отличался исключительным трудолюбием.

После выхода на заслуженный отдых Владимир Иванович активно занимался общественной работой, возглавлял первичную ветеранскую организацию Нижнехалбинского сельского поселения.

Владимир Иванович пользовался заслуженным уважением среди своих учеников, коллег, односельчан, многих жителей Комсомольского района и Хабаровского края.

Он был заботливым, любящим мужем, отцом, дедом, примером для своих учеников.

Выражаем искренние соболезнования родным и близким, всем, кто знал Владимира Ивановича Ажара. Светлая память об этом человеке сохранится в наших сердцах, а его имя — в истории Комсомольского района.

Администрация Комсомольского муниципального района, районный Совет ветеранов войны и труда, администрация Нижнехалбинского сельского поселения, коллективы школы и детского сада.

РЕН

Понедельник, 13 января

05.00 «Территория заблуждений» (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Документальный спецпроект» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН» (16+)
22.30 «Водить по-русски» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Неизвестная история» (16+)
00.30 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ» (16+)
02.30 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ» (16+)

Вторник, 14 января

05.00 «Территория заблуждений» (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Документальный проект» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ТРИ ИКСА» (16+)
22.20 «Водить по-русски» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Загадки человечества» (16+)
00.30 «ТРИ ИКСА: МИРОВОЕ ГОСПОДСТВО» (16+)
02.15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Среда, 15 января

05.00 «Территория заблуждений» (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ» (16+)
22.40 «Смотреть всем!» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Загадки человечества» (16+)
00.30 «АВТОБАН» (16+)
02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
03.00 «Тайны Чапман» (16+)

Четверг, 16 января

05.00 «Военная тайна» (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ» (16+)
21.50 «Смотреть всем!» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 «Загадки человечества» (16+)
00.30 «УСКОРЕНИЕ» (16+)
02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
03.00 «Тайны Чапман» (16+)
04.30 «Военная тайна» (16+)

Пятница, 17 января

05.00 «Военная тайна» (16+)
06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный проект» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Документальный проект» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 «Если б я был султан!» (16+)
21.00 «Чудесные знамения» (16+)
23.00 Документальный спецпроект (16+)
23.40 «ЧЕЛОВЕК-ВОЛК» (16+)
01.30 «МОЛЧАНИЕ ЯГНЯТ» (16+)
03.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
04.10 «Территория заблуждений» (16+)

Суббота, 18 января

05.00 «Территория заблуждений» (16+)
07.20 «ЛОХМАТЫЙ ПАПА» (16+)
09.15 «Минтранс» (16+)
10.15 «Самая полезная программа» (16+)
11.15 «Военная тайна» (16+)
15.20 «Засекреченные списки» (16+)
17.20 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ» (16+)
20.10 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ» (16+)
22.30 «ОВЕРЛОРД» (16+)
00.30 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ» (16+)

Воскресенье, 19 января

05.00 «Тайны Чапман» (16+)
06.50 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ» (16+)
08.30 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ» (16+)
11.20 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ» (16+)
13.30 Бои UFC. Архив (16+)
14.30 Бои UFC (16+)
16.00 «СУРРОГАТЫ»
17.40 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ» (16+)
20.10 «ФОРРЕСТ ГАМП»
23.00 «Добров в эфире» (16+)
00.00 Бои UFC(16+)

Продам запчасти на Ниву-21213 (двери, стекла, коробка, раздатка, стартер, генератор, все — кроме кузова).
Тел. 8-909-865-25-87.

Продам а/м Нива-21213, 1997 г.в., пробег 2 тыс. км.
Тел. 8-909-865-25-87.

ÍÈÊÎËÀÉ ÔÎÌÅÍÊÎ ÍÀ ÂÑÅÕ ÑÂÎÈÕ ÈÇÁÐÀÍÍÈÖÀÕ ÆÅÍÈËÑß ÑÐÀÇÓ

Íèêîëàé Ôîìåíêî — ÷åëîâåê-îðêåñòð! Óñïåë ðåàëèçîâàòüñÿ êàê øîóìåí, ðåæèññåð, ïðîäþñåð, ìóçûêàíò è ïåâåö, áóäó÷è îäíèì èç îñíîâàòåëåé áèò-êâàðòåòà «Ñåêðåò». Îí ïèñàë ïåñíè, ñíèìàëñÿ â êèíî, ðàáîòàë âåäóùèì íà ðàäèî è òåëåâèäåíèè, áûë ñïîðòèâíûì êîììåíòàòîðîì è àâòîãîíùèêîì. È ñåìåéíûé áàãàæ ó Ôîìåíêî òîæå âíóøèòåëüíûé: îí æåíàò â ÷åòâåðòûé ðàç, ó íåãî äâå äî÷åðè, äâà ñûíà, äâå âíó÷êè è âíóê.

● *Íèêîëàé Ôîìåíêî óñïåë ðåàëèçîâàòüñÿ êàê øîóìåí, ðåæèññåð, ïðîäþñåð, ìóçûêàíò è ïåâåö.*

Ôîìåíêî ðîäèëñÿ â ñåìüå ëåíèíãðàäñêèõ èíòåëëèãåíòîâ. Åãî îòåö áûë ó÷åíûì, ìàìà — ñîëèñòêîé áàëåòà. Ïî ìàìå ó àêòåðà äâîðÿíñêèå êîðíè. È æåíèëñÿ Íèêîëàé, êàê ïðàâèëî, íà äåâóøêàõ íåïðîñòûõ — ñ èçâåñòíûìè ôàìèëèÿìè, ñîñòîÿòåëüíûõ è ñòàòóñíûõ.

Â 17 ëåò îòïðàâèëñÿ â çàãñ. Ïåðâóþ æåíó Ôîìåíêî âñòðåòèë â ËÃÈÒÌèÊå. Åþ ñòàëà Åëåíà Ëåáåäåâà — äî÷êà íàðîäíîãî àðòèñòà è àêòåðà Àëåêñàíäðèéñêîãî òåàòðà Ðýìà Ëåáåäåâà è àêòðèñû Ëþäìèëû Êðàñèêîâîé. Êîãäà Íèêîëàé ïîâåë Åëåíó â çàãñ, ìîëîäîæåíàì áûëî ïî 17 ëåò. À â 19 ëåò îíè óæå ñòàëè ðîäèòåëÿìè. Åëåíà ðîäèëà äî÷ü Êàòþ. (Åêàòåðèíà, íàäî ñêàçàòü, óæå óñïåëà ñäåëàòü Ôîìåíêî äåäóøêîé, ó íåãî òðîå âíóêîâ. — Ðåä.)

Ïîêà Åëåíà çàíèìàëàñü ìàëåíüêîé äî÷êîé, Ôîìåíêî ñòðîèë êàðüåðó — îðãàíèçîâàë âìåñòå ñ Ìàêñèìîì Ëåîíèäîâûì è Äìèòðèåì Ðóáèíûì áèò-êâàðòåò «Ñåêðåò». Ó íåãî íà÷àëàñü ñâîÿ æèçíü, ïîìèìî ñåìüè: êîíöåðòû, ãàñòðîëè, ïîêëîííèöû. Ãðóïïà áûñòðî ñòàëà ïîïóëÿðíîé. À ìîëîäàÿ ñåìüÿ íå âûäåðæàëà èñïûòàíèÿ ïîïóëÿðíîñòüþ îäíîãî èç ñóïðóãîâ. Èõ áðàê ïðîäëèëñÿ âñåãî 5 ëåò.

Â àðìèè âñòðåòèë âòîðóþ æåíó. Âòîðîé ñóïðóãîé Íèêîëàÿ Ôîìåíêî áûëà ñîëèñòêà àíñàìáëÿ àðìåéñêîãî òàíöà Ëþäìèëà Ãîí÷àðóê. Îíà — åäèíñòâåííàÿ èç åãî èçáðàííèö — èç ïðîñòîé ñåìüè. Ñ íåé Íèêîëàé ïîçíàêîìèëñÿ âî âðåìÿ ñëóæáû â àðìèè. Ôîìåíêî ñëóæèë ñíà÷àëà â òàíêîâûõ âîéñêàõ, à çàòåì â àíñàìáëå Ëåíèíãðàäñêîãî âîåííîãî îêðóãà... Ðàäè Ôîìåíêî Ãîí÷àðóê çàáðîñèëà ñâîþ êàðüåðó, ïîñâÿòèâ ñåáÿ çàáîòå î ëþáèìîì ìóæå: ãîòîâèëà, ñòèðàëà, ïðèíèìàëà åãî ìíîãî÷èñëåííûõ ãîñòåé. Ëþäìèëà Ãîí÷àðóê ðàññêàçûâàëà â îäíîì èíòåðâüþ, ÷òî åå ðîìàí ñ ìóçûêàíòîì áûë áóðíûì, à ðàññòàâàíèå — íåêðàñèâûì è áîëåçíåííûì. È òåì íå ìåíåå îíè ñîñòîÿëè â áðàêå öåëûõ 10 ëåò.

Åãî íàçûâàëè «ìóæ Ìàøè Ãîëóáêèíîé». Ñ Ìàðèåé Ãîëóáêèíîé Ôîìåíêî ïîçíàêîìèëñÿ â ìåòðî. Îí óâèäåë äåâóøêó, îíà åìó ïîíðàâèëàñü, è Íèêîëàé ñðàçó ðåøèë äåéñòâîâàòü. Ïîäîøåë, ïðåäñòàâèëñÿ, ïðèãëàñèë â ãîñòè. Ìàðèÿ ñîãëàñèëàñü, è îíè ïðàêòè÷åñêè ñðàçó ñòàëè æèòü âìåñòå. Îíè íå äàâàëè èíòåðâüþ î ëè÷íîé æèçíè, íèêîãäà íå ïðèçíàâàëèñü ïóáëè÷íî â ÷óâñòâàõ äðóã ê äðóãó. È Ôîìåíêî, è Ãîëóáêèíà — ëè÷íîñòè èðîíè÷íûå, íåîäíîçíà÷íûå. Îáà áûëè èçâåñòíû, ñàìîäîñòàòî÷íû è àìáèöèîçíû. Êàæäûé èç íèõ çàíèìàëñÿ ñâîåé ðåàëèçàöèåé: Ôîìåíêî — íà òåëåâèäåíèè, Ãîëóáêèíà — â òåàòðå è êèíî. Îäíàêî ýòî íå ïîìåøàëî Ìàðèè äâàæäû ñòàòü ìàìîé — îíà ðîäèëà Ôîìåíêî äî÷ü Íàñòþ è ñûíà Èâàíà.

● *Ôîìåíêî ñî ñâîåé íûíåøíåé ñóïðóãîé Íàòàëüåé Êóòîáàåâîé.*

È âñå æå îòíîøåíèÿ ó ñóïðóãîâ ñêëàäûâàëèñü íåïðîñòî. Íèêòî íå õîòåë óñòóïàòü ïàëüìó ïåðâåíñòâà, îáà â ñåìüå ñòðåìèëèñü ê ëèäåðñòâó. È Ôîìåíêî óæàñíî ðàçäðàæàëî, ÷òî æóðíàëèñòû òî è äåëî íàçûâàëè åãî â ñâîèõ ïóáëèêàöèÿõ «ìóæ Ìàøè Ãîëóáêèíîé».

Îôèöèàëüíî ñóïðóãè ðàçâåëèñü â 2008 ãîäó, ïðîæèâ âìåñòå 13 ëåò. Õîäèëè ñëóõè, ÷òî ïîñëåäíåé òî÷êîé â èõ áðàêå áûëà èçìåíà Ôîìåíêî. Íî îí íà ýòîò ñ÷åò õðàíèë ìîë÷àíèå. Îäíàêî ñïóñòÿ ãîäû Ãîëóáêèíà âäðóã ðåøèëà âûñêàçàòüñÿ ïóáëè÷íî: «Èçìåíèëà ÿ, åñëè õîòèòå çíàòü. Õîòÿ ÿ ñàìà òîãäà íå ñîáèðàëàñü íèêóäà óõîäèòü. ß íå ãîâîðþ, ÷òî âåðíîñòü îòìåíÿåòñÿ. Åñëè êòî-òî ãäå-òî ðîìàí÷èê çàêðóòèë, ÿ íå ñ÷èòàþ ýòî ïðîáëåìîé. Ê òîìó æå ÿ ïðåêðàñíî çíàëà, çà êîãî âûõîæó çàìóæ. Êîëÿ âñåãäà ëþáèë æåíùèí, íî ÿ ýòî âñå çà èçìåíó íå ñ÷èòàëà. Äóìàþ, ãîðáàòîãî ìîãèëà èñïðàâèò, è âðÿä ëè îí ñåé÷àñ èçìåíèëñÿ».

«ß âåðþ â ñîáñòâåííóþ ñåìüþ». Âñêîðå ïîñëå ðàçâîäà ñ Ãîëóáêèíîé Ôîìåíêî ñíîâà æåíèëñÿ. Åãî ÷åòâåðòîé ñóïðóãîé ñòàëà Íàòàëüÿ Êóòîáàåâà, â òî âðåìÿ îíà áûëà ïðåññ-ñåêðåòàðåì ãóáåðíàòîðà Ñàíêò-Ïåòåðáóðãà Âàëåíòèíû Ìàòâèåíêî. (Ñåé÷àñ îíà ÿâëÿåòñÿ ðóêîâîäèòåëåì ïðåññ-ñëóæáû Ñîâåòà Ôåäåðàöèè. — Ðåä.)

Â 2009 ãîäó Ôîìåíêî â ÷åòâåðòûé ðàç ñòàë îòöîì — ó ïàðû ðîäèëñÿ ñûí Âàñèëèé. Ñóïðóãè âìåñòå óæå áîëüøå 10 ëåò. Ãîâîðÿò, ÷òî íûíåøíÿÿ æåíà Ôîìåíêî, êàê è îí, óâëåêàåòñÿ ýêñòðåìàëüíûìè âèäàìè ñïîðòà, ëþáèò àâòîãîíêè.

À ñàì Íèêîëàé ñ ãîäàìè, ïîõîæå, íåìíîãî óñïîêîèëñÿ. Îí ïî-ïðåæíåìó î÷åíü àêòèâåí, ýêñïåðèìåíòèðóåò, æèâåò òâîð÷åñòâîì. Íî ãîâîðèò, ÷òî ñàìàÿ ãëàâíàÿ åãî öåííîñòü — ñåìüÿ. «ß âåðþ â ñîáñòâåííóþ ñåìüþ, â äåòåé! — çàÿâëÿåò îí. — Ó ìåíÿ áîëüøàÿ ñåìüÿ: äâå äî÷åðè, äâà ñûíà, äâå âíó÷êè è âíóê... È ÿ â êóðñå âñåãî, ÷òî ïðîèñõîäèò â èõ æèçíè. ß èìè çàíèìàþñü, è ìû î÷åíü áëèçêè. Ó ìîèõ äåòåé íåò ñìàðòôîíîâ, è èõ íåò â ñîöñåòÿõ. Îíè ìíîãî ÷èòàþò, çàíèìàþòñÿ ñïîðòîì è ìóçûêîé. Äåâî÷êè èãðàþò íà ðîÿëå, à ìàëü÷èêè — ñêðèïà÷è».

ÌÀÐÀÒ ÁÀØÀÐÎÂ: ÁÈË ÈËÈ ÍÅ ÁÈË?

Øåñòü ëþáèìûõ æåíùèí ñàìîãî èçâåñòíîãî äðà÷óíà ñòðàíû

Ðàíüøå ó Ìàðàòà Áàøàðîâà áûëà ðåïóòàöèÿ ëîâåëàñà, ìåíÿþùåãî êðàñîòîê êàê ïåð÷àòêè. 40-ëåòíèé ðóáåæ ñòàë äëÿ àêòåðà ïåðåëîìíûì. Îí âäðóã âïåðâûå îôèöèàëüíî æåíèëñÿ. À âñêîðå «ïðîñëàâèëñÿ», èçáèâ ñâîþ ñóïðóãó Åêàòåðèíó Àðõàðîâó. Ñïóñòÿ ÷åòûðå ãîäà Áàøàðîâ ñíîâà îêàçàëñÿ â ýïèöåíòðå ñêàíäàëà — îòêðûëîñü, ÷òî ïîñëåäíþþ æåíó Åëèçàâåòó Øåâûðêîâó îí òîæå áèë.

Ðàäè àêòåðà Åëèçàâåòà Êðóöêî ïðèíÿëà èñëàì. Ñ Åëèçàâåòîé Êðóöêî Ìàðàò Áàøàðîâ ïîçíàêîìèëñÿ â 23 ãîäà. Ñóäüáà ñâåëà èõ íà ñúåìî÷íîé ïëîùàäêå ôèëüìà «Ñèáèðñêèé öèðþëüíèê». Îí áûë òîãäà íà÷èíàþùèì àêòåðîì, à Êðóöêî ðàáîòàëà â ñòóäèè Íèêèòû Ìèõàëêîâà «ÒðèÒý» è áûëà äèðåêòîðîì àêòåðà Àíäðåÿ Êðàñêî. Ëèçà áûëà ñòàðøå Ìàðàòà íà 2 ãîäà è âëþáèëàñü â àðòèñòà, íåâçèðàÿ íà òî, ÷òî áûëà çàìóæåì. Èç-çà Áàøàðîâà îíà ðàçâåëàñü ñ àêòåðîì Æîðæåì Ðóìÿíöåâûì.

Â 2004 ãîäó Ìàðàò ñòàë îòöîì — Ëèçà ðîäèëà åìó äî÷ü Àìåëè. Êðóöêî î÷åíü ëþáèëà ìóæà è âñÿ÷åñêè ñòàðàëàñü åìó óãîäèòü. Ðàäè íåãî îíà ïðèíÿëà èñëàì, Áàøàðîâ ïî âåðîèñïîâåäàíèþ ìóñóëüìàíèí. Îíè ïðîæèëè îêîëî 10 ëåò â ãðàæäàíñêîì áðàêå, îôèöèàëüíîãî ïðåäëîæåíèÿ Ëèçà òàê è íå äîæäàëàñü.

Ñ Íàâêîé ðàñõîäèëèñü è ñõîäèëèñü. Òàòüÿíà Íàâêà áûëà ïàðòíåðøåé Ìàðàòà ïî òåëåøîó «Çâåçäû íà ëüäó». Ñâîè îòíîøåíèÿ îíè íåêîòîðîå âðåìÿ ñêðûâàëè, ïîòîìó ÷òî îáà áûëè íåñâîáîäíû. Â 2009 ãîäó ïàðà ñòàëà âìåñòå ïîÿâëÿòüñÿ íà ñâåòñêèõ ðàóòàõ. Ê òîìó ìîìåíòó îíè ðàññòàëèñü ñ ïðåæíèìè ïàðòíåðàìè.

Îòíîøåíèÿ ïðîñëàâëåííîé ôèãóðèñòêè è ïîïóëÿðíîãî àêòåðà íåëüçÿ íàçâàòü ãëàäêèìè: âëþáëåííûå ÷àñòî ññîðèëèñü, ðàñõîäèëèñü è âíîâü ñõîäèëèñü. Ãîâîðèëè, ÷òî Íàâêà êàòåãîðè÷åñêè íå õîòåëà ìèðèòüñÿ ñ ðàçãóëüíîé æèçíüþ Ìàðàòà, ñ åãî ïðèñòðàñòèåì ê àëêîãîëþ. Èìåííî îíà ñòàëà èíèöèàòîðîì èõ ðàññòàâàíèÿ.

Ðîìàíû íàïîêàç. Â 2011 ãîäó, âñêîðå ïîñëå ðàçðûâà ñ Íàâêîé, Ìàðàò ïðèøåë íà çàêðûòèå ÌÌÊÔ ñ ýôôåêòíîé áëîíäèíêîé. «Ýòî ìîÿ äåâóøêà», — çàÿâèë îí æóðíàëèñòàì. Åþ îêàçàëàñü ìîäåëü è áèçíåñâóìåí Àëèñà Êðûëîâà, æåíà îëèãàðõà è ìàòü äâîèõ äåòåé. Îíà óòâåðæäàëà, ÷òî ñ Áàøàðîâûì îíè ïðîñòî äðóæàò. Àêòåð âîïðîñû î Êðûëîâîé èãíîðèðîâàë, ëèøü çàãàäî÷íî óëûáàëñÿ...

À ñïóñòÿ ãîä ïîÿâèëñÿ íà äíå ðîæäåíèÿ Ôèëèïïà Êèðêîðîâà ñ ÿðêîé áðþíåòêîé Àííîé Ñàçîíîâîé. Êàê âûÿñíèëîñü, îíè ïîçíàêîìèëèñü â ôèòíåñ-êëóáå, ãäå äåâóøêà ðàáîòàëà èíñòðóêòîðîì. Ïàðà áûëà âìåñòå ãäå-òî ïîëòîðà ãîäà.

Â 40 ëåò âïåðâûå îòïðàâèëñÿ â çàãñ. Ñ àêòðèñîé Åêàòåðèíîé Àðõàðîâîé Áàøàðîâ ïîçíàêîìèëñÿ â ñîöèàëüíîé ñåòè. Êàòÿ íàïèñàëà òàì Ìàðàòó, ïðîñèëà ïîìî÷ü êóïèòü àâèàáèëåòû (ó íåãî áûëè ñâÿçè â àãåíòñòâå). À îí ïðèãëàñèë äåâóøêó íà ñâîé ñïåêòàêëü. Ïîñëå íåãî Êàòÿ ïîçâàëà Ìàðàòà ñ äðóãèìè àêòåðàìè â ãîñòè ê ñåáå äîìîé. «×åðåç ïàðó ÷àñîâ ÿ ïîíÿë, ÷òî âñòðåòèë äåâóøêó ñâîåé ìå÷òû, — ïðèçíàâàëñÿ ïîçæå Ìàðàò â èíòåðâüþ. — È ñäåëàë ïðåäëîæåíèå».

31 ìàÿ 2014 ãîäà ïàðà ðàñïèñàëàñü, Áàøàðîâ íà êàæäîì óãëó êðè÷àë î òîì, ÷òî íàøåë íàêîíåö æåíùèíó, ñ êîòîðîé âî âñåì ñîâïàë. Îäíàêî ïîñëå ñâàäüáû ïðîøëî âñåãî ïÿòü ìåñÿöåâ, êîãäà Àðõàðîâà ïîïàëà â áîëüíèöó, ãäå åé äèàãíîñòèðîâàëè ñîòðÿñåíèå ìîçãà è ïåðåëîì íîñà. Îêàçàëîñü, ÷òî, áóäó÷è â ñîñòîÿíèè àëêîãîëüíîãî îïüÿíåíèÿ, Áàøàðîâ èçáèë æåíó.

Äî ñóäà äåëî íå äîøëî. Åêàòåðèíà ïîæàëåëà Ìàðàòà, íå ñòàëà ïîäàâàòü íà íåãî çàÿâëåíèå â ïîëèöèþ çà ïîáîè. À îí ñàì äîëãî õðàíèë ìîë÷àíèå, à ïîòîì ñòàë îòðèöàòü ôàêò èçáèåíèÿ... Â ìàðòå 2015 ãîäà Àðõàðîâà è Áàøàðîâ îôèöèàëüíî ðàçâåëèñü.

Íà òå æå ãðàáëè. ×òî óäèâèòåëüíî, ïîñëå ñêàíäàëüíîé èñòîðèè ñ Àðõàðîâîé Áàøàðîâ íåäîëãî îñòàâàëñÿ îäèí. Åëèçàâåòà Øåâûðêîâà áûëà äàâíåé ïîêëîííèöåé àêòåðà è ñàìà íàïèñàëà åìó â ñîöñåòè, ïðèãëàñèëà íà ñâèäàíèå. Îíè ñòàëè âñòðå÷àòüñÿ. Â èþëå 2016 ãîäà ó íèõ ðîäèëñÿ ñûí Ìàðñåëü. À ïîæåíèëèñü ìîëîäûå ðîäèòåëè ëèøü â ñåíòÿáðå 2017 ãîäà.

Ëèçà ìóæà áîãîòâîðèëà! È äîëãî òåðïåëà, íå õîòåëà âûíîñèòü ñîð èç èçáû... À ïîòîì åå áðàò îòêðûë æóðíàëèñòàì øîêèðóþùóþ ïðàâäó î òîì, ÷òî Ëèçà ïîñëå èçáèåíèÿ ìóæåì ïðîâåëà íî÷ü ñ ìàìîé â ìåäïóíêòå.

À ñïóñòÿ êàêîå-òî âðåìÿ Øåâûðêîâà ñäåëàëà çàÿâëåíèå ÷òî ó åå ìóæà áîëåçíåííàÿ çàâèñèìîñòü. «Ìíå î÷åíü æàëü, ÷òî ó íåãî íåò æåëàíèÿ âûëå÷èòüñÿ è ïîêîí÷èòü ñ ýòèì íåäóãîì ðàäè íàøåé ñåìüè, ðàäè ñâîèõ äåòåé, ðàäè ñâîåé êàðüåðû», — íàïèñàëà îíà.

Ìàðàò íåèñïðàâèì, îí ñíîâà îòðèöàåò ñâîþ âèíó. Íî î÷åíü õî÷åòñÿ, ÷òîáû íà ñåé ðàç åìó ýòî âñå-òàêè íå ñîøëî ñ ðóê.

Национальный фрукт Индии

Персидская серебряная монета

Гибрид верблюда

Премия, музыкальный «Оскар»

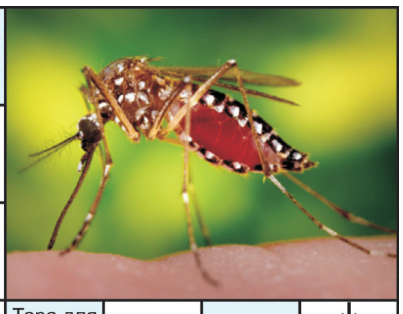
Шахматная «клетчатка»

Одно «впивание зубами в яблоко»

Спортивный бег по бездорожью

Бульварная, низкопробная литература

Родной город Д'Артаньяна



Метрическая музыкальная единица

Древнегреческий поэт

Зверь семейства куньих

Сарай с печью

Сказочный овощ

Место для отдыха

Карликовый буйвол

Команда рефери на ринге

Взаимное соглашение

Тара для продаваемого кота

Протянутая … помощи

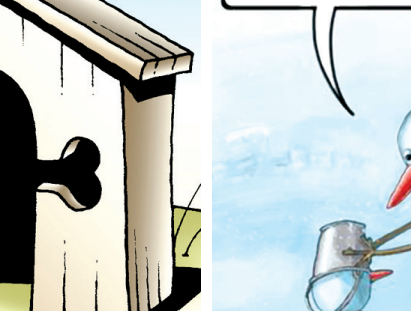
Спец по свету и линзам

Зерновая культура

Шляпа с широкими полями

Скопление песка от ветра

Насекомое с колющим хоботком



Предмет чаепития

Толкает речь

Звуковые помехи

Наиболее жаркий пояс земного шара

Речка, соединяющая два озера

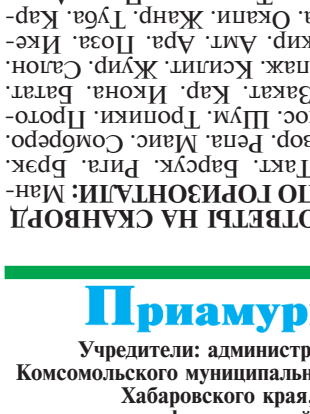
Столярный инструмент

Легкий доход, обогащение

Французская забеговка

Знак на лбу индианки

Вид транспорта



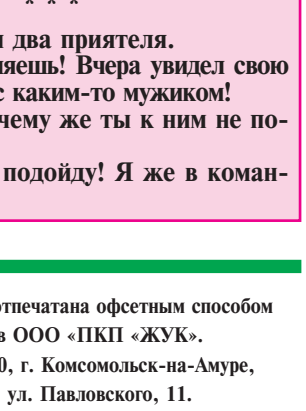
Образ

Состояние бухгалтерского счета

Сладкий картофель

Заменитель сахара

Жидкий продукт



«Танковая команда»

Южное фиговое дерево

Ведет жизнь, полную удовольствий

Дорогая парикмахерская

Роспись по телу хной

Территориальное деление в Дании

Крупный попугай с красивой окраской

Вязкая густоватая жидкость

Основной объект прудового рыбоводства

Возглас одобрения

Неопознанный объект

Осиновый кошмар вампира

Единица учения «Камасутры»

Традиционный японский букет

Победное междометие

Жаба родом из Южной Америки

Манера, стиль

Погодное явление

Пресноводная рыба

Причина смотреть сычом

У сороки на хвосте

Ёмкость для переноски сигар

Измельчение зерна

Снежный баран

Тропическое растение

Напиток из солода и хмеля

Частица химического элемента

Копытное семейства оленевых

Расточительный человек

Заслуженное наказание

Меньше не бывает

Двуглавый символ России

Статуя язычников

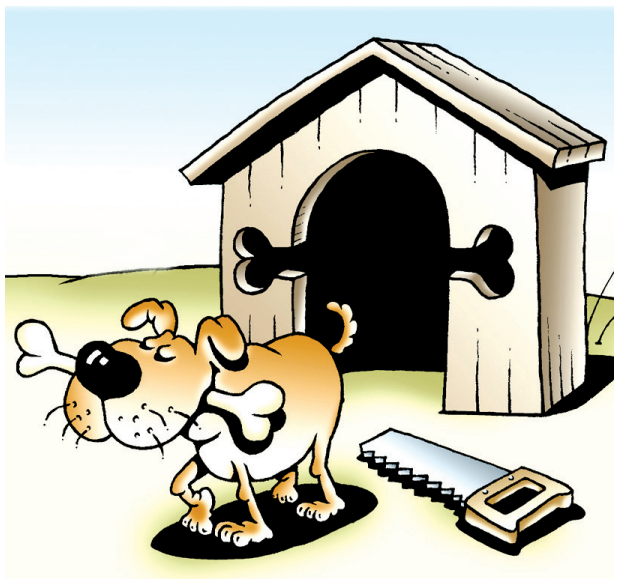
Шуба мехом внутрь и наружу

Сонный гуляка по крышам

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мангро. Такт. Барсук. Рига. Брэк. Уговор. Рента. Манс. Сомбреро. Нанос. Шум. Тропики. Протока. Заказ. Кар. Икона. Батат. Экипаж. Кислит. Жупр. Салон. Инжир. Амт. Апа. Поэа. Ике. Багаж. Окапи. Жанр. Туба. Кардамон. Толстопог. Пиво. Атом. Кара. Опел. Минимум. Долл. Доха. Изюм. Лунатик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Лента. Жижа. Парк. Кафр. Анод. Менди. Отпик. Браво. Абзац. Кинжал. Мороз. Нар. Клон. НЛО. Граммм. Нажива. Налим. Доска. Ажур. Помол. Отсуг. Икра. Мигу. Кросс. Бистро. Обида. Чтиво. Пилад. Кол. Мот. Гомер. Тилака. Сдуки. Тарб. Оратор. Мак. Напиток. Мешок. Упа. Рука. Забор. Комар. Ага.



АНЕКДОТЫ

Чемпионка мира по боксу вырубила судью, объявившего зрителям ее весовую категорию.

* * *

Жена пишет мужу СМС: «Купи макароны и цветы полей». Ну, мужик собрался и пошел в магазин. Через 2 часа злой, как собака, звонит жене и орет в трубку:

— Все магазины обошел — нигде твоих хреновых цветов полей нет!

* * *

Встречаются два приятеля.

— Представляешь! Вчера увидел свою жену под ручку с каким-то мужиком!

— Да? И почему же ты к ним не подошел?

— Ну как я подойду! Я же в командировке!..

Приамурье

Учредители: администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края, комитет по информационной политике и массовым коммуникациям Правительства Хабаровского края. Главный редактор Л.В. МОСЬПАК.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № ТУ27-00678. Адрес редакции, издателя: 681021, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Сидоренко, дом 28, телефоны: 53-12-91 (факс), 53-19-13. E-mail: amurnews@mail.ru.

✓ В соответствии со ст. 42 Закона РФ о средствах массовой информации редакция газеты «Приамурье» не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма органам, организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение, а также рецензировать и возвращать материалы. ✓ Редакция не несет ответственность за факты, сообщаемые официальными лицами, за содержание рекламы и объявлений. ✓ Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «ПКП «ЖУК». 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Павловского, 11. Заказ 2. Тираж 2500. Объем 4 п. л. Дата выхода — 8.01.2020. Подписной индекс 54551.