



«С НОВЫМ ГОДОМ, ВЕТЕРАН!»



Новогодние праздники закончились, а волшебство продолжается. Волонтеры Победы Вуктыла ежегодно реализуют Всероссийскую акцию «С Новым годом, ветеран!». Добровольцы посещают ветеранов, лиц пожилого возраста и инвалидов, дарят им подарки и новогоднее настроение.

В рамках старого Нового года юные волонтеры и я, председатель местного штаба «Волонтеры Победы», посетили с теплым визитом село Подчерье, одарив 15 адресатов яркими поздравлениями и сладкими подарками.

Забота о пожилых людях – это наша моральная обязанность. Пожилые люди внесли свой вклад в жизнь и развитие общества и Вуктыльского округа в целом. Связь между зрелостью и юностью не должна прерываться, мудрость и бесценный жизненный опыт помогают молодежи жить в мире и согласии, воспитывать чувства отзывчивости и человеколюбия. С наступившим новым 2024 годом!

Григорий ЛУКЬЯНЧЕНКО
Фото прес-службы Волонтеров Победы



◆ Уважаемые жители округа!

В соответствии с порядком реализации проекта «Народный бюджет» на территории округа будут проходить собрания граждан по обсуждению социально значимых народных инициатив, планируемых к реализации в 2025 году.

Гражданам предлагается обсудить и предложить свои инициативы по следующим направлениям:

- | | |
|---|---|
| 1) малое и среднее предпринимательство; | 8) этнокультурное развитие народов, проживающих на территории РК; |
| 2) культура; | 9) образование; |
| 3) физическая культура и спорт; | 10) обустройство источников холодного водоснабжения; |
| 4) занятость населения; | 11) доступная среда; |
| 5) благоустройство; | 12) охрана окружающей среды; |
| 6) дорожная деятельность; | 13) сфера торговли. |
| 7) агропромышленный комплекс; | |

Приглашаем всех желающих принять участие в собраниях! Даты собраний могут корректироваться, о чем будет сообщено дополнительно.

Предварительные предложения по реализации народных проектов можно направлять на адрес электронной почты организационного отдела администрации: org_otdel.vuktyl@mail.ru, а также в личные сообщения группы администрации социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/movuktyl>.

От вашего активного участия и поддержки зависит, какие народные проекты будут заявлены для участия в отборе республиканской межведомственной комиссией. Только совместными усилиями мы сможем сделать наш округ красивее и уютнее!

Администрация МО «Вуктыл»



График проведения собраний граждан по обсуждению народных проектов, планируемых к реализации в 2025 году
МО «Вуктыл» РК

№ п/п	Дата проведения собрания	Время проведения собрания	Населенный пункт	Место проведения собрания
1.	14.02.2024	12:00	п. Усть-Соплеск	Административное здание, ул. Школьная, д.12
2.	16.02.2024	11:00	п. Лемтыбож	Дом культуры, ул. Печорская, д.2
3.	21.03.2024	11:00	п. Шердино	Административное здание, ул. Молодежная, д.5
4.	21.03.2024	13:00	п. Лемты	Дом культуры, ул. 40 лет Победы, д.2
5.	21.03.2024	14:00	с. Дутово	Административное здание, ул. Советская, д.1
6.	28.03.2024	11:00	п. Кырта	Дом культуры, ул. Осипова, д.17
7.	28.03.2024	13:00	с. Подчерье	Дом культуры, ул. Зарубина, д.49
8.	01.03.2024	18:00	г. Вуктыл	МБУ «Клубно-спортивный комплекс», ул. Комсомольская, д.23, зрительный зал

♦ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА



Ирина Родионова, начальник отдела правового обеспечения администрации МО «Вуктыл», провела «Правовой час».

- У меня квартира на первом этаже. Стены в квартире сильно промерзают, отходят обои. Заделывали швы, результата нет. Кто должен утеплять фасад дома, за чей счет?

- В соответствии с Правилами содержания общего имущества в многоквартирном доме общее имущество должно содержаться в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации (в том числе о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, техническом регулировании, защите прав потребителей), в состоянии, обеспечивающем соблюдение характеристик надежности и безопасности многоквартирного дома, безопасность для жизни и здоровья граждан, сохранность имущества физических лиц. Управляющая организация обязана в рамках обязательных работ по содержанию общего имущества выявлять отклонения от проектных условий эксплуатации, нарушения теплозащитных свойств стен дома. А в случае выявления повреждений и нарушений она обязана составить план мероприятий по инструментальному обследованию стен, восстановлению проектных условий их эксплуатации и такой

план исполнить (пункт 3 Минимального перечня услуг и работ, необходимых для обеспечения надлежащего содержания общего имущества в многоквартирном доме). Поэтому в данном случае необходимо обращаться в управляющую организацию с претензией, изложив вашу проблему. При этом заделка швов в ряде случаев не решает проблему промерзания стен, поэтому необходимо делать утепление фасада. Если претензия будет оставлена без рассмотрения или без удовлетворения, есть смысл обратиться в жилищную инспекцию с соответствующей жалобой.

- Можно ли использовать материнский капитал при покупке жилья у родственников?

- Материнский (семейный) капитал – это одна из мер государственной поддержки семей с несколькими детьми. Его можно использовать в том числе для улучшения жилищных условий, в частности, на покупку жилья. Улучшение жилищных условий в действительности должно иметь место в виде конкретных жилищных прав в отношении пригодного для проживания жилого помещения, а не являться простой фикцией, на-

правленной на неосновательное получение денежных средств за счет совершения в короткий временной период сделок с родственниками или иных формальных операций, подпадающих под критерии выделения средств материнского капитала из бюджета. Распоряжение средствами материнского капитала в данном случае не соответствует целевому назначению средств материнского капитала и не способствует созданию детям условий, обеспечивающих им достойную жизнь. Таким образом, использование средств материнского капитала при покупке жилья у родственников невозможно.

- На пешеходном переходе меня сбил автомобиль. Автомобилем управляла не собственница, а ее супруг. Постановлением суда лицо, управлявшее транспортным средством, признано виновным. Могу ли я привлечь к солидарной ответственности собственника и причинителя вреда для взыскания морального ущерба?

- В соответствии с гражданским законодательством юридические лица и граждане, деятельность которых связана с повышен-

ной опасностью для окружающих (использование транспортных средств, механизмов, электрической энергии высокого напряжения, атомной энергии, взрывчатых веществ, сильнодействующих ядов и т. п., осуществление строительной и иной связанной с ней деятельности и др.), обязаны возместить вред, причиненный источником повышенной опасности, если не докажут, что вред возник вследствие непреодолимой силы или умысла потерпевшего. Обязанность возмещения вреда возлагается на юридическое лицо или гражданина, которые владеют источником повышенной опасности на праве собственности, праве хозяйственного ведения или праве оперативного управления либо на ином законном основании (на праве аренды, по доверенности на право управления транспортным средством, в силу распоряжения соответствующего органа о передаче ему источника повышенной опасности и т. п.). Владелец источника повышенной опасности не отвечает за вред, причиненный этим источником, если докажет, что источник выбыл из его обладания в результате противоправных действий

других лиц. Ответственность за вред, причиненный источником повышенной опасности, в таких случаях несут лица, противоправно завладевшие источником. При наличии вины владельца источника повышенной опасности в противоправном изъятии этого источника из его обладания ответственность может быть возложена как на владельца, так и на лицо, противоправно завладевшее источником повышенной опасности. Владелец источника повышенной опасности солидарно несут ответственность за вред, причиненный в результате взаимодействия этих источников (столкновения транспортных средств и т. п.) третьим лицам, по основаниям, предусмотренным п. 1 ст. 1079 Гражданского кодекса РФ. Таким образом, вы можете привлечь к солидарной ответственности для взыскания морального ущерба в судебном порядке как собственника транспортного средства (владельца источника повышенной опасности), так и непосредственно лицо, причинившее вред (лицо, управлявшее транспортным средством).

Василиса ГРЕЧНЕВА

◆ НАСТРОЙ НАШИХ РЕБЯТ – БОЕВОЙ!

Глава Коми Владимир Уйба на встрече с руководителями, главными редакторами региональных СМИ и представителями федеральных масс-медиа поделился подробностями последней поездки в зону СВО.

В канун Нового года В. Уйба навестил бойцов из Республики Коми на передовой. Глава попросил журналистов транслировать видео с этих поездок.

«Таковыми видео мы не только поддерживаем бойцов, но и успокаиваем их семьи. Естественно, у ребят лица закрыты, но родственники своих узнают. Даже рассказывают мне потом об этом. Им важно знать, что их ребята живы и здоровы. Я каждый день просматриваю «горячую линию», каждый день даю поручения, и, к сожалению, каждый раз на «горячей линии» семьи просят найти военнослужащего, который долгое время не выходит на связь. Поэтому прошу транслировать наши видео у себя, чтобы близкие бойцов не волновались. Не забывайте, что это служит обратной



связью для тыла, а для кого-то еще и спасительной», – подчеркнул В. Уйба.

Глава региона рассказал, что одна из встреч с бойцами из Коми

прошла чуть ли не под обстрелом. Несмотря на сложности в пути, Владимир Уйба не перестает навещать бойцов и оказывать им поддержку.

Что касается настроения солдат из Коми, он у них однозначно боевой. «Меня часто спрашивают, какой настрой у наших ребят. Настрой бойцов – воевать, довести начатое до конца. Они понимают, что врага нужно разбить. У них подход, как у людей, которые видели смерть, которые потеряли друзей. Добивать врага они будут до конца ради павших», – добавил глава республики.

Отметим, что в Коми ведется масштабная работа по набору солдат на контрактной основе. «Мы проводим огромную работу по заключению контрактов с бойцами, чтобы у тех, кто сейчас служит, были отпуска. В прошлом году на передовую пришли новые люди, и кого-то удалось отправить в отпуск. В этом году перед нами эта задача стоит вновь. Ее важно и нужно выполнить, ведь если работа по набору бойцов по контрактам будет проводиться планомерно, тогда будет меньше потерь. Когда человек выгорел, устал, вероятность гибели намного больше», – подытожил В. Уйба.

◆ О ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВАХ К ФЕДЕРАЛЬНЫМ ВЫПЛАТАМ

Республика Коми, помимо федеральных средств, платит заключившим контракт о прохождении военной службы до 1 миллиона 120 тысяч рублей. Это 300 тысяч рублей при подписании контракта, затем ежемесячно 60 тысяч в месяц (720 тысяч в год) и 100 тысяч рублей по возвращении.

Что касается федераль-

ных выплат, то при заключении контракта о прохождении военной службы на срок не менее одного года назначается единовременная выплата – 195 000 рублей. При выполнении задач в зоне проведения СВО – от 204000 рублей в месяц.

Кроме того, законодательством РФ предусмотрены следующие льготы и социальные гарантии для

военнослужащих по контракту:

- высокое денежное довольствие;
- ежегодная материальная помощь;
- бесплатное медицинское обслуживание, в том числе членов семьи военнослужащего в ведомственных лечебных учреждениях;
- обязательное государ-

ственное страхование жизни и здоровья;

- возможность бесплатного получения среднего профессионального или высшего образования;
- возможность участия в накопительно-ипотечной системе после 3 лет службы;
- другие льготы и социальные гарантии.

За дополнительной ин-

формацией можно обратиться в военные комиссариаты по месту жительства, расположенные на территории Республики Коми, в администрации муниципальных образований и в пункт отбора, дислоцированный в Сыктывкаре, по телефону **8(8212)32-15-88** или по адресу: ул. Катаева, д. 5.

Если вы не можете обратиться на «горячую линию», то получить консультацию можно через личный кабинет гражданина на сайте lk.mil.ru.

Подробная информация о военной службе по контракту, о льготах и гарантиях размещена на сайте contract.rkomi.ru.

◆ Как поддержать экспозицию республики на выставке «Россия»

Это можно сделать, перейдя по QR-коду.



Оценить стенд помогут 3D-экскурсия и аудиогид. Лучшие экспозиции выбирают по 11 номинациям: «Лучшая из лучших», «Самая оригинальная», «Самая познавательная», «С заботой о природе», «Сохранение традиций», «Лучшая для детей», «Прогресс и инновации», «Лучший виртуальный тур», «Лучший интерактив», «Лучший туристический проект», «Лучший социальный проект». Голосование продлится до конца работы выставки «Россия».

Напомним, международная выставка-форум «Россия» открылась в Москве на территории ВДНХ 4 ноября 2023 года и продлится до 12 апреля текущего года.

◆ ПРИГЛАШАЕМ НАЧИНАЮЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ



Центр «Мой бизнес» Коми приглашает начинающих предпринимателей на бесплатные консультации по запуску собственного бизнеса. На консультациях вы также сможете абсолютно бесплатно зарегистрировать свой бизнес в форме ИП или ООО с одним учредителем.

Консультации проводятся обязательно только после предварительной записи в очном формате для участников, проживающих в г. Сыктывкар и ближайших районах, по адресу: г. Сыктывкар, ул. Ленина, д. 74, этаж 3 (коворкинг «Мой бизнес» РК).

Для участников, проживающих в удаленных районах и муниципальных образованиях, предусмотрена возможность получения дистанционной консультации.

Записаться на бесплатную консультацию можно по телефону 8-912-86-33354 (Ефим Сергеевич Кириенко) или перейдя по QR-коду:



Консультации и тестирования проводятся в рамках реализации национального проекта «Малое и среднее предпринимательство».

◆ За 5 лет благоустроено 755 общественных и дворовых территорий

Благоустройство в Республике Коми реализуется в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда». С 2019 по 2023 год в регионе благоустроено 428 общественных территорий и 327 дворовых.

Вот лишь некоторые примеры. Так, в 2019 году на территории Воркуты благоустроили центральный сквер поселка Воргашор. В 2023 году в Воркуте произведено благоустройство площадей Спортивная и Кирова.

В Усинске в 2020 году благоустроили общественное пространство с детской площадкой и уличными тренажерами в районе ул. Ленина, 19, а в 2021 году облагоустроили территорию у памятника Нефтянику. В 2022 году в городе благоустроили сквер у памятника Комару. В этом же году благоустроили еще один сквер – им. В. Ефремовой.

В Ухте в 2020 году благоустроили Октябрьскую площадь. В 2022 году в городе обновили общественную территорию у «Силуэта В. И. Ленина» в микрорайоне Ветлосян.

В Сыктывкаре с 2019 года произвели благоустройство таких объектов как Мичуринский парк, спуск к Кировскому парку по улице Комму-

нистической, площадь под часами у Центрального бассейна, сквер в микрорайоне Строитель и другие.

В 2023 году в республике благоустроили 73 общественных и 50 дворовых территорий в 46 муниципальных образованиях городских и сельских поселений.

Так, на территории сельского поселения «Айкино» благоустроена общественная территория с памятником Защитникам Отечества XX века.

На территории памятника «Никто не забыт, ничто не забыто...» в сельском поселении «Койгородок» уложена брусчатка, установлены скульптурная композиция участникам локальных войн, малые архитектурные формы. В 2024 году планируется монтаж мемориальных плит участникам Первой мировой войны, а также дальнейшее благоустройство.

В Ижме открыли этнопарк «Радлун», созданный в коми-ижемском стиле по мотивам легенды о Яг-Морте. В селе Мордино Корткеросского района благоустроили детскую площадку по ул. Набережная. В Сыктывкаре обустроили «Беличий парк», сквер около школы №1, общественные пространства и дворы в Эжвинском районе, в местечке Лесозавод, в п. Краснозатонский.

♦ КАК ПРИНИМАЮТСЯ КАДРОВЫЕ РЕШЕНИЯ



Глава Коми ответил на вопрос о последних кадровых решениях.

Речь об этом зашла на встрече главы Коми с руководителями и главными редакторами СМИ региона 12 января.

Напомним, за последнее время от должностей освобождены зампреды Правительства РК Алексей Просужих, Галина Габушева, Лариса Карачева, руководитель регионального Минспорта Наталья Карина. Также состоялись и назна-

чения: Светлана Суворкина перешла в Минспорта Коми, Никита Марковченков возглавил Комитет РК по молодежной политике, Сергей Булатов – Минздрав Коми, Екатерина Грибкова назначена на должность зампреда – министра труда, занятости и социальной защиты Коми.

Отвечая на вопрос о кадрах, Владимир Уйба заявил, что принятие решения при подборе кандидатов зависит от нескольких критериев.

Первое – не вору. Второе – неукоснительное выполнение поставленных задач. Третье – за каждой проблемой видеть человека.

"Если ты не видишь за проблемой человека, ты работать не будешь. Это главное условие", – заявил В. Уйба.

Что касается ротаций, то здесь причины разные: кто-то реально не выдерживает по здоровью, кто-то просто "не тянет" и трудоустраивается в другом месте.

"Мой принцип – поступай с человеком так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой. Я никогда людей не ломаю, не обманываю, не кидаю. Решение принимаю всегда по промежуточному итогу его деятельности – если результата нет, человек уходит", – пояснил глава региона.

На вопрос, советуется ли он с кем-либо при принятии кадровых решений, В. Уйба ответил, что обязательно это делает, если речь идет о местных кадрах.

"Если я беру человека с федерального уровня, решение принимаю сам. Нанимая кадры с федерального уровня, я понимаю, какие задачи на него возлагаю, знаю его КПД и знаю, что там с ним будут работать с ходу без притирок и пригляд", – отметил глава Коми, имея в виду, что федерального кадра не надо учить, в какие кабинеты и к какому министру надо заходить, чтобы лоббировать интересы республики.

Ольга Белова

♦ НАЧАТ ПРИЁМ ЗАЯВОК НА ГРАНТОВЫЙ КОНКУРС 2024 ГОДА



Президентский фонд культурных инициатив начал заявочную кампанию второго грантового конкурса 2024 года на поддержку проектов в области культуры, искусства и креативных (творческих) индустрий. Заявки через информационную систему фондкультурныхинициатив.рф в срок до 20 февраля включительно могут подать негосударственные некоммерческие организации, коммерческие и муниципальные организации (кроме казенных), а также индивидуальные предприниматели. Средства будут распределены среди авторов ярких творческих проектов.

В Республике Коми за консультациями можно обращаться в Ассоциацию ТОС и СОНКО РК. Телефон: 8-908-71-77514. Адрес: г. Сыктывкар, ул. Куратова, 18, офис 1.

Проекты должны соответствовать девяти тематическим направлениям конкурса: «Нация создателей», «Великое русское слово», «Я горжусь», «Место силы», «Культурный код», «Молодые лидеры», «История страны: история преодолений и побед. Вехи», «Многоязычный народ» и «Мы вместе». Описания всех направлений представлены в Положении о проведении конкурса.

«Это большая возможность для авторов творческих проектов со всей страны дать жизнь своим креативным идеям. Принимать заявки будем до 20 февраля. Уверен, что интерес к отбору проявят и новые участники конкурса, и те, кто работает ранее поданные заявки и вновь направит их на оценку экспертам. У всех, кто не победил ранее, есть все инструменты – под-

касты, документы, видеоуроки – для того, чтобы предметно проанализировать заявку. Для российских регионов участие творческих команд в конкурсах фонда – это шанс привлечь федеральные средства для реализации действительно интересных проектов, сделать жизнь в регионах лучше», – отметил генеральный директор фонда Роман Карманов.

Медиа материалы для подготовки заявки выложены в социальных сетях фонда «В Контакте» и в аккаунте в RuTube. Перед оформлением и подачей проекта рекомендуется ознакомиться с документами, которые размещены на сайте: методическими материалами, чек-листом, Положением о конкурсе. Также важно прослушать цикл видеолекций «Короче, гранты» и серию

аудиоподкастов для заявителей.

На конкурс могут быть поданы:

- межотраслевые, сетевые культурные и кросскультурные проекты;
- стартапы в области культуры, искусства и креативных индустрий;

- проекты, предусматривающие проведение фестивалей, премии¹, форумов в области культуры, искусства и креативных индустрий;
- образовательные и наставнические проекты, в области культуры, искусства и креативных индустрий (включая цифровые технологии);

- проекты в области современной популярной культуры;

- проекты по выявлению и поддержке молодых талантов в области культуры, искусства и креативных индустрий;

- проекты в области культуры и академического (классического) искусства;

- проекты креативных индустрий, в том числе в области литературы и издательского дела, дизайна, моды, арт, музыки и саунд-дизайна, архитектуры и урбанистики, новых медиа, мультимедиа технологий, кино, театра, игр, создания и развития инфраструктуры креативных индустрий.

Напомним, на сайте фондкультурныхинициатив.рф к старту нового конкурса личные кабинеты зарегистрировали свыше 137 тысяч творческих команд. По результатам 11 завершённых конкурсов фондом поддержано 7202 проекта на общую сумму более 25,4 млрд. руб.

***Президентский фонд культурных инициатив создан по инициативе Президента России В. Путина и осуществляет свою деятельность на основании Указа Президента РФ от 17.05.2021 г. №287 «О создании Президентского фонда культурных инициатив».

Пресс-служба Главы РК

**Понедельник
22 января**

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 "АнтиФейк" (16+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское/Женское" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Большой дом" (16+)
22.45 "Большая игра" (16+)
23.55, 03.05 Подкаст. лаб (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
21.20 Т/с "Склифосовский" (12+)
23.25 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
02.05 Т/с "Тайны следствия" (12+)
03.55 Т/с "Морозова" (16+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.00 Черные дыры. Белые пятна (12+)
07.45 "Вологда. Усадьба Брянчаниновых" (12+)
08.10 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
08.40 Х/ф "Тимур и его команда" (0+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры (12+)

10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 01.15 "Борис Ливанов" (0+)
12.15 "Забытое ремесло" (12+)
12.45 Новости. Подробно. Арт (12+)
13.00 "Влюбиться в Арктику" (12+)
13.30 Х/ф "С тобой и без тебя..." (16+)
15.00 "2 Верник 2" (12+)
15.55 "Агора" (12+)
17.15, 02.10 Музыка эпохи барокко (12+)
18.05 "Рассказы из русской истории" (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 "Сати. Нескучная классика..." (12+)
21.30 Юбилей Л. Малеванной (12+)
22.20 Х/ф "Поздние свидания" (12+)
00.15 Т/с "Порус" (16+)

Матч ТВ

06.00, 14.25 "Лига в лицах" (12+)
06.30 "Все о главном" (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 17.35, 03.55 Новости (16+)
07.05, 21.45 Все на Матч! (12+)
10.05 "Лица страны" (12+)
10.25 "Лучшие из лучших" (12+)
11.25, 00.20 Еврофутбол. Обзор (6+)
12.35 Спецрепортаж (12+)
13.00 "Есть тема!" (12+)
15.00 "Что за спорт?" (12+)
15.30 "Громко" (12+)
16.30 Смешанные единоборства. UFC (16+)
17.40 Гандбол. СЕНА-Газпром лига (0+)
19.25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
22.40 Смешанные единоборства. UFC (16+)
01.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России (0+)
04.00 Футбол. Чemp. Германии (0+)

НТВ

04.50 Т/с "Угро" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 "Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Пес" (16+)
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00, 00.00 Т/с "Шеф. Возвращение" (16+)
00.45 Х/ф "Чокнутые" (16+)
02.30 Т/с "Соло для пистолета с оркестром" (16+)

СТС

06.00, 05.10 "Ералаш" (0+)
06.30 М/с "Машины страшилки" (0+)
08.00 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
09.10 М/ф "Чинк. Хвостатый детектив" (0+)
10.55 Х/ф "Мой друг дельфин Эхо" (12+)
12.45 "Мама будет против" (16+)
19.30 "Политех" (16+)
20.40 Х/ф "Люди в черном. Интернэшл" (12+)
23.00 Х/ф "Скайлайн-2" (18+)
01.05 "Кино в деталях" (18+)
02.05 "Выжить после" (16+)
05.00 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00, 11.00 "Однажды в России" (16+)
08.50 "Выжить в Самарканде" (16+)
20.00 "Повышая градус" (16+)
21.00 "Домашний арест" (16+)
22.25 "Комеди Клуб" (16+)
00.25 "Лига городов" (16+)
01.55, 05.30 "Импровизация" (16+)
03.50 Шоу "Студия Союз" (16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Цирк" (12+)
07.30, 20.00 "Календарь" (12+)
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
08.05, 12.30, 18.20 ОТРажение (12+)

10.10 Родительское собрание (12+)
10.55 "Коллеги" (12+)
11.35 "Отчий дом" (12+)
11.50, 05.20 "За дело!" (12+)
15.10 Х/ф "Человек-оркестр" (12+)
16.35 "Первая помощь" (12+)
16.45 "Новости Совета Федерации" (12+)
17.00 "Очень личное" (12+)
17.40 "Конструкторы будущего" (12+)
20.30 Т/с "Григорий Р." (18+)
22.10 Х/ф "Кроткая" (12+)
23.20 "Сэлинджер" (16+)
01.20 "Большая страна" (12+)
02.15 ОТРажение. Главное (12+)

Рен ТВ

06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00 "Военная тайна" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
17.00, 02.55 "Тайны Чапман" (16+)
18.00, 02.05 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 Х/ф "Вымогательство" (16+)
22.05 "Водить по-русски" (16+)
23.30 "Документальный спецпроект" (16+)
00.30 Х/ф "Черный пес" (16+)

ТВ3

06.00, 05.45 М/ф (0+)
07.45 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)
08.15, 17.15 "Слепая" (16+)
09.15 "Хорошие новости" (16+)
09.30, 15.30 "Гадалка" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)
12.20, 04.45 "Мистические истории" (16+)

13.30 "Охотники за привидениями" (16+)
14.30 "Кадони шоу" (16+)
19.30 Т/с "Глухарь" (16+)
23.30 "Вы поете великолепно" (16+)
01.00 Т/с "Ранняя пташка" (16+)
02.30 Т/с "Тринадцать" (16+)
04.00 Т/с "Сны" (16+)

Звезда

05.45 "Герой 115" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 "Открытый эфир" (16+)
11.00 Т/с "Остров сокровищ" (12+)
12.10, 19.55 "По горячим следам" (16+)
12.25, 13.25, 15.10, 17.15, 02.35 Т/с "Охота на Беррию" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.50 "Спецрепортаж" (16+)
20.10 "Ищу своих" (12+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.10 Х/ф "Лекарство против страха" (12+)
00.55 Х/ф "Небесный тихход" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.25, 09.30 Т/с "Ленинград, 46" (16+)
08.55 "Знание - сила" (0+)
17.30, 02.40 Т/с "След" (16+)
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятерка" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
03.50 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)
04.45 Т/с "Барсы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10, 04.15 "Большое кино" (12+)
08.45 Т/с "Академия" (12+)
10.45, 00.30 "Петровка, 38" (16+)
10.55 "Городское собрание" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)

**Вторник
23 января**

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 "АнтиФейк" (16+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское/Женское" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Большой дом" (16+)
22.50 "Большая игра" (16+)
00.00, 03.05 Подкаст. лаб (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
21.20 Т/с "Склифосовский" (12+)
23.25 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
02.05 Т/с "Тайны следствия" (12+)
03.50 Т/с "Морозова" (16+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.05, 15.15 "Цинь Шихуанди, правитель вечной империи" (12+)
07.55, 19.00 "Почерк эпохи" (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50, 22.10 Х/ф "Человек в проходном дворе" (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры (12+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 01.15 XX век (12+)
12.45 Новости. Подробно. Книжки (12+)
13.00 "Влюбиться в Арктику" (12+)
13.30, 00.15 Т/с "Порус" (16+)

14.35 "Игра в бисер" (12+)
16.00 "Забытое ремесло" (12+)
16.15 "Сати. Нескучная классика..." (12+)
17.15 "Коллекция" (12+)
17.45 Музыка эпохи барокко (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 Искусственный отбор (12+)
21.25 "Вижу цель" (12+)
23.15 "Дневник художника. Летопись осажденного Ленинграда" (12+)
02.30 "Вологда. Усадьба Брянчаниновых" (12+)

Матч ТВ

06.00, 14.25 "Лига в лицах" (12+)
06.30 "Что за спорт?" (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 17.35, 03.55 Новости (16+)
07.05, 15.00, 18.55, 21.45, 00.45 Все на Матч! (12+)
10.05, 12.35 Спецрепортаж (12+)
10.25 "Лучшие из лучших" (12+)
11.25 Бокс (16+)
13.00 "Есть тема!" (12+)
15.40 Баскетбол. "Матч звезд АСБ 2024" (0+)
17.40 "Короли" (12+)
19.25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
22.40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал 4-х (0+)
01.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России (0+)
04.00 Волейбол. Чemp. России. Раг Суперлига (6+)

НТВ

04.45 Т/с "Угро" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 "Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Пес" (16+)
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00, 00.00 Т/с "Шеф. Возвращение" (16+)
00.55 Т/с "Соло для пистолета с оркестром" (16+)
03.15 Т/с "Версия" (16+)

СТС

06.00, 05.10 "Ералаш" (0+)

06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 "Политех" (16+)
09.35 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
10.10 М/ф "От винта-2" (6+)
12.00 М/ф "Коты Эрмитажа" (0+)
13.40 М/ф "Астробой" (6+)
15.35 Х/ф "Люди в черном. Интернэшл" (12+)
21.00 Х/ф "Люди в черном" (12+)
23.00 Х/ф "Живое" (18+)
01.00 Х/ф "Джетлаг" (16+)
02.55 "Выжить после" (16+)
05.05 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 "Однажды в России" (16+)
09.00 "СашаТаня" (16+)
19.30 "Повышая градус" (16+)
21.00 "Домашний арест" (16+)
22.35 Х/ф "Тюрьма суперзлодеев" (16+)
00.45 Х/ф "Счастливые число Слевина" (16+)
02.35, 06.30 "Импровизация" (16+)
04.10 Шоу "Студия Союз" (16+)

ОТР

06.00, 01.20 "Большая страна" (12+)
06.50 "Очень личное" (12+)
07.30, 20.00 "Календарь" (12+)
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
08.05, 12.30, 18.20 ОТРажение (12+)
10.10, 20.30 Т/с "Григорий Р." (18+)
11.50 М/ф (0+)
12.00 "Вспомнить все" (12+)
15.10 Х/ф "Кроткая" (12+)
16.20 "Карл Булла-Первый" (12+)
17.00 "За дело!" (12+)
17.40 "Отчий дом" (12+)
22.10 Х/ф "Сны" (16+)
23.25 "Бергман" (16+)
02.15 ОТРажение. Главное (12+)
05.20 "За дело!" (12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.30 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00 "Военная тайна" (16+)
10.00 "Совбез" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
17.00, 03.20 "Тайны Чапман" (16+)
20.00 Х/ф "Хищники" (16+)
21.55 "Смотреть всем!" (16+)
23.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)
00.30 Х/ф "Рыцари справедливости" (18+)

ТВ3

06.00, 05.30 М/ф (0+)
07.45 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)
08.15, 17.15 "Слепая" (16+)
09.15 "Хорошие новости" (16+)
09.30, 15.30 "Гадалка" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)
12.20, 04.45 "Мистические истории" (16+)
13.30 "Охотники за привидениями" (16+)
14.30 "Кадони шоу" (16+)
19.30 Т/с "Глухарь" (16+)
23.30 Х/ф "Зои" (18+)
01.45 Т/с "Ранняя пташка" (16+)
03.15 Т/с "Тринадцать" (16+)

Звезда

07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15, 21.00 "Открытый эфир" (16+)
11.00, 00.00 Т/с "Остров сокровищ" (12+)
12.25, 13.25, 15.10, 17.15, 03.20 Т/с "Охота на Беррию" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.00 "Вторая Мировая: пламя и сталь" (16+)
18.50 "Спецрепортаж" (16+)
19.55 "По горячим следам" (16+)
20.10 "Улика из прошлого" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)

Счастье Севера Купон частного бесплатного объявления
Куплю, продам, найму, найду, найду работу...

1 купон - одно публикация, ксерокопии не принимаются!
Объявления коммерческого характера (услуги, ремонт квартир, гостиница и т.п.) не публикуются!
Укажите вашу фамилию, адрес и телефон для связи, релакции с вами (эта часть купона не публикуется)

23.10 "Битва оружейников" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.25 Т/с "Барсы" (16+)
08.20 "Страна советов" (16+)
08.55 "Знание - сила" (0+)
09.30 Т/с "Ментовские войны" (16+)
17.30, 02.40 Т/с "След" (16+)
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятерка" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
03.55 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор И..." (16+)
08.45 Т/с "Академия" (12+)
10.40, 04.45 "И. Смоктуновский. Простите, а вы не псих?" (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50, 02.50 Т/с "Чисто московские убийства" (12+)
13.40, 05.25 "Мой герой" (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05 Т/с "Спецы" (16+)
16.55 "Актерские драмы" (16+)
18.10 Х/ф "Женщина в беде-2" (12+)
22.40 "Закон и порядок" (16+)
23.10 "В. Толконников. Собачья жизнь" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)

00.30 "Петровка, 38" (16+)
00.45 "Приговор" (16+)
01.25 "Хроники московского быта" (16+)
02.05 "90-е" (16+)
04.15 "Большое кино" (12+)

Юрган

06:00, 19.00, 02.00 «Вочакыв» (12+)
06:15, 09.45, 05.15 «Миян йоз» (12+)
06:30 «Коми incognito» (12+)
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)
09:15, 13.00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
10:00, 17.45 «Будни Главы» (12+)
10:15, 12.30, 18.00 «Ми тани олам» (12+)
10:45, 00.00 «Книжные аллеи» (16+)
11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
12:00 «Студия 11» (12+)
13:30 «Учителя». Т/с (12+)
14:30, 18.30 «Талун» (12+)
14:45 «Вильш поз. Челябинск кадколаст» (6+)
15:00, 05.30 «Мультимир» (0+)
15:30, 04.30 «Секретная папка» (16+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «Телезащитник» (12+)
16:30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+)
17:00, 01.00 «Графиня де Монсоро». Т/с (12+)
20:45 «Полицейский участок». Т/с (16+)
22:15 «Дорога, дорога домой». Х/ф (16+)
03:00 «Страшно красив». Х/ф (16+)

Среда
24 января

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.20 "АнтиФейк" (16+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское/Женское" (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Большой дом" (16+)
22.50 "Большая игра" (16+)
00.00, 03.05 Подкаст.лаб (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
21.20 Т/с "Склифосовский" (12+)
23.25 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
02.05 Т/с "Тайны следствия" (12+)
03.50 Т/с "Морозова" (16+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.05, 15.15 "Цинь Шихуанди, правитель вечной империи" (12+)
07.55, 19.00 "Почерк эпохи" (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50, 22.10 Х/ф "Человек в проходном дворе" (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
Новости культуры (12+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 01.15 XX век (12+)
12.45 Новости. Подробно. Кино (12+)
13.00 "Влюбиться в Арктику" (12+)
13.30, 00.15 Т/с "Порус" (16+)

Четверг
25 января

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.20 "АнтиФейк" (16+)
10.00 "Жить здорово!" (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское/Женское" (16+)
19.55 Проект "Цивилизация" (12+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Большой дом" (16+)
22.50 "Большая игра" (16+)
00.00, 03.05 Подкаст.лаб (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
21.20 Т/с "Склифосовский" (12+)
23.25 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
02.05 Т/с "Тайны следствия" (12+)
03.50 Т/с "Морозова" (16+)

Культура

06.30 "Пешком..." (12+)
07.05, 15.20 "Ангкор - земля богов" (12+)
07.55, 19.00 "Почерк эпохи" (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50, 22.10 Х/ф "Человек в проходном дворе" (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00
Новости культуры (12+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.15, 01.15 XX век (12+)
12.00 "Татьянин день" (12+)
12.45 Новости. Подробно. Театр (12+)
13.00 "Влюбиться в Арктику" (12+)
13.30, 00.15 Т/с "Порус" (16+)
14.35 Абсолютный слух

14.30 90 лет со дня рождения А. Якушевой (12+)
16.05 90 лет со дня рождения Г. Писаренко (12+)
17.15 "Библейский сюжет" (12+)
17.45 Музыка эпохи барокко (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 "Сердце. Душа. Фуд" (12+)
21.30 Власть факта (12+)
23.15 "Дневник художника. Летопись осажженного Ленинграда" (12+)
02.30 "Феодосия. Дача Стамболи" (12+)

Матч ТВ

06.00, 14.25 "Лига в лицах" (12+)
06.30 Битва роботов (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 16.50, 03.55
Новости (16+)
07.05, 15.30, 18.55, 21.45, 00.00
Все на Матч! (12+)
10.05, 12.35, 03.35 Спецрепортаж (12+)
10.25 "Лучшие из лучших" (12+)
11.25 Бокс (16+)
13.00 "Есть тема!" (12+)
15.00, 01.00 "Вид сверху" (12+)
16.55 Футбол. Товарищеский матч (0+)
19.25 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ (0+)
21.55 Футбол. Кубок Испании (0+)
01.30 Матч! Парад (16+)
02.00 Гандбол. СЕНА-Газпром лига (6+)
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)

НТВ

04.50 Т/с "Угро" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
"Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Пес" (16+)
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00, 00.00 Т/с "Шеф. Возвращение" (16+)
00.50 Т/с "Союз для пистолета с оркестром" (16+)

Матч ТВ

06.00, 14.25 "Лига в лицах" (12+)
06.30 "Вид сверху" (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 17.35, 03.55
Новости (16+)
07.05, 15.30, 18.55, 21.25, 00.00
Все на Матч! (12+)
10.05, 12.35, 03.35 Спецрепортаж (12+)
10.25 "Лучшие из лучших" (12+)
11.25 Бокс (16+)
13.00 "Есть тема!" (12+)
15.00, 01.00 "Большой хоккей" (12+)
16.30 Смешанные единоборства. UFC (16+)
17.40 "Короли" (12+)
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
21.55 Футбол. Кубок Испании (0+)
01.30 Матч! Парад (16+)
02.00 Гандбол. СЕНА-Газпром лига (0+)
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)

НТВ

04.50 Т/с "Угро" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
"Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Пес" (16+)
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00, 00.00 Т/с "Шеф. Возвращение" (16+)
00.50 "Поздняков" (16+)
01.05 Т/с "Союз для пистолета с оркестром" (16+)
03.20 Т/с "Версия" (16+)

СТС

06.00, 05.10 "Ералаш" (0+)
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 "Политех" (16+)

03.05 Т/с "Версия" (16+)

СТС

06.00, 05.10 "Ералаш" (0+)
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 "Политех" (16+)
09.35 "Уральские пельмени. Смех book" (16+)
10.00 М/ф "Ведьмина служба доставки" (6+)
12.15 М/ф "Рыбка Поньо на утесе" (0+)
14.20 Х/ф "Питомец Юрского периода" (6+)
16.05 Х/ф "Питомец Юрского периода. Утраченная тайна" (6+)
21.00 Х/ф "Люди в черном-2" (12+)
22.45 Х/ф "Ассасин. Битва миров" (16+)
01.25 Х/ф "Мечты сбываются!" (16+)
03.05 "Выжить после" (16+)
04.35 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 "Однажды в России" (16+)
09.00 "СашаТаня" (16+)
19.30 "Повышая градус" (16+)
21.00 "Домашний арест" (16+)
22.30 Х/ф "Агент Три нуля" (16+)
00.45 Х/ф "Тюрьма суперзлодеев" (16+)
02.35, 05.45 "Импровизация" (16+)
04.05 Шоу "Студия Союз" (16+)

ОТР

06.00, 01.20 "Большая страна" (12+)
06.50 "Ректорат" (12+)
07.30, 20.00 "Календарь" (12+)
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00
Новости (16+)
08.05, 12.30, 18.20 Отражение (12+)
10.10, 20.30 Т/с "Григорий Р." (18+)
11.50, 16.45 М/ф (0+)
12.00 "Академики" (12+)
15.10 Х/ф "Сны" (16+)
16.25 "Золотая коллекция неигрового кино" (16+)
17.00 "Коллеги" (12+)
17.40 "Песня остается с человеком" (12+)
22.10 Х/ф "Единожды со-

глав" (12+)
23.40 "Пина: Танец страсти" (12+)
02.15 Отражение. Главное (12+)
05.20 "За дело!" (12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.10 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
"Новости" (16+)
09.00 "Документальный спецпроект" (16+)
10.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00, 23.30 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
17.00, 02.55 "Тайны Чапман" (16+)
20.00 Х/ф "Беглец" (16+)
22.20 "Смотреть всем!" (16+)
00.30 Х/ф "Крутые меры" (18+)

ТВЗ

06.00, 05.30 М/ф (0+)
07.45 М/с "Леди Баги Суперкот" (6+)
08.15, 17.15 "Слепая" (16+)
09.15 "Хорошие новости" (16+)
09.30, 15.30 "Гадалка" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)
12.20, 04.45 "Мистические истории" (16+)
13.30 "Охотники за привидениями" (16+)
14.30 "Кадон и шоу" (16+)
19.30 Т/с "Глухарь" (16+)
23.30 Х/ф "Мой создатель" (16+)
01.45 Т/с "Ранняя пташка" (16+)
03.00 Т/с "Тринадцать" (16+)

Звезда

07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня (16+)
09.15, 21.00 "Открытый эфир" (16+)
11.00 Т/с "Остров сокровищ" (12+)
12.20, 18.50 "Спецрепортаж" (16+)
13.25, 19.55 "По горячим следам" (16+)

шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
"Новости" (16+)
09.00 "Документальный спецпроект" (16+)
10.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00, 23.30 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Неизвестная история" (16+)
17.00, 02.55 "Тайны Чапман" (16+)
20.00 Х/ф "Львица" (16+)
22.00 "Смотреть всем!" (16+)
00.30 Х/ф "Отець "Артемиды" (18+)

ТВЗ

06.00 М/ф (0+)
07.45 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)
08.15, 17.15 "Слепая" (16+)
09.15 "Хорошие новости" (16+)
09.30, 15.30 "Гадалка" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)
12.20, 04.30 "Мистические истории" (16+)
13.30 "Охотники за привидениями" (16+)
14.30 "Старец" (16+)
19.30 Т/с "Глухарь" (16+)
23.30 Х/ф "Возвращение героя" (16+)
01.30 Т/с "Ранняя пташка" (16+)
03.00 Т/с "Тринадцать" (16+)
05.15 Т/с "Сны" (16+)

Звезда

07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня (16+)
09.15, 21.00 "Открытый эфир" (16+)
11.00, 00.45 Х/ф "Вертикаль" (12+)
12.35, 18.50 "Спецрепортаж" (16+)
13.25, 19.55 "По горячим следам" (16+)
13.45, 15.05, 17.15, 04.45 Т/с
"Псевдоним "Албанец" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.00 "Вторая Мировая: пламя и сталь" (16+)
20.10 "Код доступа" (12+)

13.45, 15.05, 17.15, 03.55 Т/с
"Псевдоним "Албанец" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.00 "Вторая Мировая: пламя и сталь" (16+)
20.10 "Секретные материалы" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.10 Х/ф "Ночное происшествие" (12+)
00.55 Х/ф "Перед рассветом" (16+)
02.20 "М. Закревская. Драматургия высшего пинонажа" (12+)
03.15 "Зафронтовые разведчики" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.25 Т/с "Ментовские войны" (16+)
14.55 Т/с "Ментовские войны-2" (16+)
17.30, 02.40 Т/с "След" (16+)
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятерка" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
04.00 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор И..." (16+)
08.45 Т/с "Академия" (12+)
10.40, 04.45 "А. Домогаров. Неудобный артист" (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.50, 02.45 Т/с "Чисто московские убийства" (12+)
13.40, 05.25 "Мой герой" (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Х/ф "Игрушка" (12+)
16.55 "Актерские драмы" (12+)
18.10 Х/ф "Женщина в беде-

3" (12+)
22.35 "Хватит слухов!" (16+)
23.10 "Прощание" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30 "Петровка, 38" (16+)
00.45 "Дорогие товарищи" (16+)
01.25 "Знак качества" (16+)
02.05 "Письмо товарища Зиновьева" (12+)
04.15 "Большое кино" (12+)

Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+)
06:15, 09.45, 00.45 «Миян йоз» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)
09:15, 13.00 «Детали» (12+)
10:00 «Ми тані олам» (12+)
10:30, 00.15 «Книжные аллеи» (16+)
11:30, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:00 «Студия 11» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані сылам» (12+)
13:30 «Учителя». Т/с (12+)
14:45 «Вильыш поз. Челябинск кадколаст» (6+)
15:30 «Секретная папка» (16+)
16:15, 19.15, 20.45, 02.15
«КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
16:30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+)
17:00, 01.00 «Графиня де Монсоро». Т/с (12+)
19:00, 02.00 «Финноугория» (12+)
20:00, 02.30 «Прямая линия» (12+)
21:00 «Полицейский участок». Т/с (16+)
22:30 «Достали». Х/ф (16+)
03:15 «Дорога, дорога домой». Х/ф (16+)
05:00 «Кому in cogno» (12+)



Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Галеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья».

Уважаемые читатели, вы можете также приобрести газету в нашей редакции по улице Комсомольской, д. 5.

Объявления

КУПЛЮ невыделанные шкурки куницы и другую пушнину. Очень дорого. Телефон: 8-904-10-66666, Антон (г. Ухта).

ОТДАМ кухонный стол без створок. Тел.: 8-912-10-89074.

22.45 "Между тем" (12+)
23.10 Х/ф "Забудьте слово «смерть»" (12+)
02.00 Х/ф "Ночное происшествие" (12+)
03.30 "Часовые памяти" (16+)
04.20 "Москва - фронту" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.50 Т/с "Ментовские войны" (16+)
06.40, 09.30 Т/с "Ментовские войны-2" (16+)
08.35 "День ангела" (0+)
17.30, 02.40 Т/с "След" (16+)
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятерка" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
03.55 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор И..." (16+)
08.40 Т/с "Академия" (12+)
10.40, 04.40 "Т. Доронина. Оди ночество королевы" (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.50, 02.45 Т/с "Чисто московские убийства" (12+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Х/ф "Когда позовет смерть" (16+)
16.55 "Актерские драмы" (12+)
18.05 Х/ф "Женщина в беде-4" (12+)
22.35 "10 самых..." (16+)

Юрган

06:00, 05.15 «Миян йоз» (12+)
06:15, 00.45 «Финноугория» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)
09:15 «Прямая линия» (12+)
10:00 «Ми тані сылам» (12+)
10:30, 23.45 «Книжные аллеи» (16+)
11:30, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)
11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
12:00 «Студия 11» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
13:30 «Петля Нестерова». Т/с (12+)
14:45 «Вильыш поз. Челябинск кадколаст» (6+)
15:30, 04.30 «Секретная папка» (16+)
16:15 «Телезащитник» (12+)
16:30, 19.30, 21.30 «Время новостей» (12+)
17:00, 01.00 «Графиня де Монсоро». Т/с (12+)
19:00, 02.00 «Вочакыв» (12+)
19:15, 02.15 «Русский крест» (12+)
20:30 «Полицейский участок». Т/с (16+)
22:00 «Опасные гастроли». Х/ф (6+)
03:00 «Достали». Х/ф (16+)

Пятница
26 января

Первый канал

- 05.00 «Доброе утро» (0+)
- 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
- 09.20 «АнтиФейк» (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50, 12.15, 17.00 (16+)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское/Женское» (16+)
- 18.40 «Человек и закон» (16+)
- 19.45 «Поле чудес» (6+)
- 21.00 «Время» (16+)
- 21.45 Шоу «ГОЛОС» (6+)
- 23.30 «Матадор» (18+)
- 00.55 Подкаст.лаб (16+)

Россия 1

- 05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
- 09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время (16+)
- 09.55 «О самом главном» (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
- 11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
- 14.55 «Судьба человека» (12+)
- 16.30 «Прямой эфир» (16+)
- 21.30 Х/ф «Одесса» (16+)
- 23.55 Х/ф «Дорогие товарищи!» (16+)
- 01.55 Национальная кинематографическая премия «Золотой орел» (6+)

Культура

- 06.30 «Пешком...» (12+)
- 07.05, 15.15 «Ангкор - земля богов» (12+)
- 07.55, 19.00 «Почерк эпохи» (12+)
- 08.30 «Жизнь и судьба» (12+)
- 08.50, 22.10 Х/ф «Человек в проходном дворе» (12+)
- 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры (12+)
- 10.20 Х/ф «Насреддин в Бухаре» (0+)
- 11.45, 18.45 «Забытое ремесло» (12+)
- 12.00 «Татьянин день» (12+)
- 12.45 Больше, чем любовь (12+)

- 13.30 Т/с «Порус» (16+)
- 14.35 Власть факта (12+)
- 16.00 «Первые в мире» (12+)
- 16.15 «Энигма» (12+)
- 17.15 Письма из провинции (12+)
- 17.50 Музыка эпохи барокко (12+)
- 19.45 «Станислав Ростокский» (0+)
- 20.25, 01.55 Искатели (12+)
- 21.15 Линия жизни (12+)
- 23.15 «Дневник художника. Летопись осажденного Ленинграда» (12+)
- 00.15 Х/ф «Воробей» (12+)
- 02.40 М/ф (0+)

Матч ТВ

- 06.00, 14.25 «Лига в лицах» (12+)
- 06.30 «Большой хоккей» (12+)
- 07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости (16+)
- 07.05, 15.00, 00.00 Все на Матч! (12+)
- 10.05, 03.35 «Небесная грация» (0+)
- 10.25 «Лучшие из лучших» (12+)
- 11.25 Футбол. Еврокубки. Обзор (6+)
- 12.35 «Лица страны» (12+)
- 13.00 «Есть тема!» (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. Опе FC (16+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
- 21.45 Смешанные единоборства. АСА (16+)
- 01.00 Битва роботов (12+)
- 01.30 Матч! Парад. Лучшие голы (0+)
- 02.00 Гандбол. Кубок России (0+)
- 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)

НТВ

- 04.50 Т/с «Угро» (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+)
- 08.25, 10.35 Т/с «Пес» (16+)
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие» (12+)
- 14.00 «Место встречи» (16+)
- 16.50 ДНК (16+)
- 17.55 «Жди меня» (12+)
- 20.00 Т/с «Шеф. Возвращение» (16+)
- 00.00 «Своя правда» (16+)

- 01.50 «Квартирный вопрос» (0+)
- 02.40 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)
- 03.15 Т/с «Версия» (16+)

СТС

- 06.00, 05.15 «Ералаш» (0+)
- 06.30 М/с «Маша и медведь» (0+)
- 08.00 «Политех» (16+)
- 09.35 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
- 13.50 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
- 23.00 Х/ф «Очень плохие мамочки-2» (18+)
- 01.00 Х/ф «Мечты сбываются!» (16+)
- 02.50 «Выжить после» (16+)
- 05.05 «6 кадров» (16+)

ТНТ

- 07.00 «Однажды в России» (16+)
- 09.00 «Интерны» (16+)
- 18.00 «Комеди Клуб» (16+)
- 00.00 «Галустян плюс» (16+)
- 01.00, 05.05 «Импровизация» (16+)
- 02.45 Шоу «Студия Союз» (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна» (12+)
- 06.50 «Коллеги» (12+)
- 07.30, 20.00 «Календарь» (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
- 08.05, 12.30, 18.20 ОТРажение (12+)
- 10.10 Т/с «Григорий Р.» (18+)
- 11.50 М/ф (0+)
- 12.00 «Человек и судьба» (12+)
- 15.10 Х/ф «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» (12+)
- 16.50 «Золотая коллекция неигрового кино» (16+)
- 17.00 «На приеме у главного врача» (12+)
- 20.30 Х/ф «Владивосток» (12+)
- 22.05 Х/ф «Тихий американец» (16+)
- 23.45 «Блокада» (16+)
- 00.35 Х/ф «Великолепный рога носец» (16+)

- 02.35 Х/ф «Смерть на взлете» (12+)
- 04.05 Х/ф «Дурак» (16+)

Рен ТВ

- 05.00, 18.00, 04.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
- 10.00, 15.00 «Засекреченные списки» (16+)
- 11.00 «Как устроен мир» (16+)
- 12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)
- 13.00 «Загадки человечества» (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира» (16+)
- 20.00 Х/ф «Крейсер» (16+)
- 22.30 Х/ф «Перл-Харбор» (16+)
- 01.55 Х/ф «Призраки войны» (18+)
- 03.20 Х/ф «Драконы Камелота» (16+)

ТВЗ

- 06.00, 05.45 М/ф (0+)
- 07.45 М/с «Леги Баг и Суперкот» (6+)
- 08.15, 16.45 «Слепая» (16+)
- 09.15 «Секреты здоровья» (16+)
- 09.30, 11.50, 13.30 «Гадалка» (16+)
- 11.15 «Новый день» (12+)
- 12.20, 05.00 «Мистические истории» (16+)
- 14.30 «Вернувшиеся» (16+)
- 19.30 Т/с «Зорро» (16+)
- 21.45 Х/ф «Мушкетер» (16+)
- 23.45 Х/ф «Возмездие» (18+)
- 02.00 Т/с «Ранняя пташка» (16+)
- 03.15 Т/с «Тринадцать» (16+)

Звезда

- 08.10, 09.20 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» (12+)
- 09.20, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 10.25, 13.25 Х/ф «Балтийское небо» (12+)
- 14.40, 15.05, 17.15 Т/с «Ле-

- генда для оперши» (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 19.40 «Загадки века» (12+)
- 20.30 «Скрытые угрозы» (16+)
- 21.20 «Спецрепортаж» (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 «Музыка+» (12+)
- 00.50 Х/ф «Порох» (12+)
- 02.20 Х/ф «Признать виновным» (12+)
- 03.45 «Освенцим» (16+)
- 05.05 «Зафронтовые разведчики» (16+)

Пятый канал

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
- 05.35 Т/с «Ментовские войн-ные-2» (16+)
- 12.25 Т/с «Ментовские войн-ные-3» (16+)
- 17.30 Т/с «След» (16+)
- 21.25, 02.30 Т/с «Великолепная пятерка» (16+)
- 23.10 «Светская хроника» (16+)
- 00.15 «Они потрясли мир» (16+)
- 03.45 Т/с «Условный мент-3» (16+)

ТВ Центр

- 06.00 «Настроение» (0+)
- 08.15, 11.50 Х/ф «Забытая женщина» (12+)
- 11.30, 14.30, 17.50 События (16+)
- 12.30, 15.05 Х/ф «Перелетные птицы» (12+)
- 14.50 Город новостей (16+)
- 16.55 «Актерские драмы» (16+)
- 18.10 Х/ф «Красавица и воры» (12+)
- 20.00 Х/ф «Роковое SMS» (12+)
- 22.00 «В центре событий»

Разминка для ума

7			1	9	
	4	5		9	3 2
3				6	
	9	1	4	5	7
		8			1
			4	1	
8	5		2	4	6
		6	8		7

- (12+)
- 08.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 08.15 «Морской бой» (6+)
- 09.20 «Хроника Победы» (16+)
- 09.50 Х/ф «Голубая стрела» (16+)
- 11.40 «Мужики» (16+)
- 12.10 «СССР. Знак качества» (12+)
- 13.15 «Не факт!» (12+)
- 13.40 «Война миров» (16+)
- 14.30 «Легенды науки» (12+)
- 15.20 «Главный день» (16+)
- 16.10 «Время героев» (16+)
- 16.35 «Легенды разведки» (16+)
- 17.10 Х/ф «Размах крыльев» (12+)
- 19.25 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина» (12+)
- 21.15 «Галерея звезд» (12+)
- 22.55 Х/ф «Балтийское небо» (16+)
- 01.55 Т/с «Легенда для оперши» (16+)
- 05.00 «Часовые памяти» (16+)

Пятый канал

- 09.00 «Страна советов» (16+)
- 09.30 Т/с «Условный мент-3» (16+)
- 20.25 Т/с «След» (16+)
- 00.00 «Известия. Главное» (16+)
- 01.05 «Светская хроника» (16+)
- 02.10 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)

ТВ Центр

- 06.30 Х/ф «Роковое SMS» (12+)
- 08.05 «Православная энциклопедия» (6+)
- 08.30 Х/ф «Три дня до весны» (12+)
- 10.40 «Мифы о еде» (16+)
- 11.30, 14.30, 23.20 События (16+)
- 11.45 Юмористическая про-

- (12+)
- 23.00 «Приют комедиантов» (12+)
- 00.25 Х/ф «Версия полковника Зорина» (6+)
- 01.55 «Петровка, 38» (16+)
- 02.10 Х/ф «Ложь во спасение» (12+)
- 05.05 «Н. Черкасов. Последний Дон Кихот» (16+)
- 05.45 «Прототипы» (16+)

Юрган

- 06.00, 09.45 «Миян йОз» (12+)
- 06.15 «Вочакыв» (12+)
- 06.30, 14.30, 18.30 «Талу» (12+)
- 07.00 «Утро с Юрганом» (12+)
- 09.15, 13.00 «Детали» (12+)
- 10.00 «Ми тані сьылам» (12+)
- 10.30, 00.15 «Книжные аллеи» (16+)
- 11.30, 15.00 «Мультимир» (0+)
- 11.45 «Русский крест» (12+)
- 12.00 «Студия 11» (12+)
- 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
- 13.30 «Петля Нестерова». Т/с (12+)
- 14.45 «Вильш поз. Челябинск кадколаст» (6+)
- 15.30, 04.45 «Секретная папка» (16+)
- 16.15, 19.15, 20.45, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
- 16.30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+)
- 17.00, 01.00 «Графиня де Монсоро». Т/с (12+)
- 19.00, 02.00 «0-нет» (12+)
- 20.00, 02.30 «Детали недели» (12+)
- 21.00 «Полицейский участок». Т/с (16+)
- 22.30 «Архипелаг». Х/ф (12+)
- 03.15 «Опасные гастроли». Х/ф (6+)
- 05.30 «Коми incognito» (12+)

Суббота
27 января

Первый канал

- 06.00 «Доброе утро. Суббота» (12+)
- 09.00 «Умницы и умники» (12+)
- 09.45 «Слово пастыря» (0+)
- 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
- 10.15 «Непокоренные» (12+)
- 11.05, 12.15 Х/ф «Блокада» (16+)
- 18.20 «Своя колея» (16+)
- 19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
- 21.00 «Время» (16+)
- 21.35 «Сегодня вечером» (16+)
- 23.25 «Блокадное рондо» (16+)
- 00.30 Подкаст.лаб (16+)

Россия 1

- 05.00 «Утро России. Суббота» (16+)
- 08.00 Вести. Местное время (16+)
- 08.20 Местное время. Суббота (16+)
- 08.35 «По секрету всему свету» (0+)
- 09.00 «Формула еды» (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного» (0+)
- 10.10 «Сто к одному» (0+)
- 11.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
- 11.30 «Доктор Мясников» (12+)
- 12.35 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда» (12+)
- 13.20 Т/с «Седьмая симфония» (12+)
- 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
- 21.00 К 80-летию полного освобождения Ленинграда от блокады (6+)
- 22.30 Х/ф «Крик тишины» (6+)
- 00.05 Х/ф «Светлана» (12+)
- 03.35 Х/ф «Самая любимая» (12+)

Культура

- 06.30 «Библейский сюжет» (12+)
- 07.05, 02.25 М/ф (0+)
- 08.40 Т/с «Порус» (16+)
- 10.40 «Дом ученых» (12+)
- 11.15 Х/ф «Жила-была девочка» (0+)
- 12.25 «Блокада. Испупление» (16+)
- 13.10 Черные дыры. Белые пятна (12+)
- 13.50 «Первые в мире» (12+)
- 14.10 «Передвижники» (12+)

- 14.40, 01.30 «Совы. Дети ночи» (12+)
- 15.40 «Рассказы из русской истории» (12+)
- 16.40 «Ксения Гемп. Гражданин Беломорья» (12+)
- 17.20 80 лет со дня полного освобождения Ленинграда от блокады (6+)
- 18.40 «Алиса Фрейндлих» (12+)
- 19.30 Новости культуры (12+)
- 19.45 «Приравнены к хлебу» (12+)
- 20.30 Х/ф «Балтийское небо» (0+)
- 22.00 «Агора» (12+)
- 23.05 «Любовь за колючей проволокой» (12+)
- 23.45 Х/ф «Возвращение Василия Бортникова» (16+)

Матч ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. Karate Combat (16+)
- 07.00, 10.00, 15.45, 19.00, 03.55 Новости (16+)
- 07.05, 13.25, 15.50, 19.05, 22.00, 01.00 Все на Матч! (12+)
- 10.05 М/ф (0+)
- 10.25 «София и Софья - две медали» (12+)
- 11.40 Лыжные гонки. Матч ТВ Гонка звезд (0+)
- 13.55 Мини-футбол. Чemp. России. ПАРИ-Суперлига (0+)
- 16.55 Футбол. Winline 3 имняя серия игр (0+)
- 19.55 Футбол. Чemp. Италии (0+)
- 22.40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал 4-х (0+)
- 02.00 Футбол. Чemp. Германии (0+)
- 04.00 «Вы это видели» (12+)
- 05.00 Бокс. Vape Knuckle FC (16+)

НТВ

- 04.50 Т/с «Угро» (16+)
- 06.20 «Жди меня» (12+)
- 07.20 «Смотр» (0+)
- 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+)
- 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
- 09.20 «Едим дома» (0+)
- 10.20 «Главная дорога» (16+)
- 11.00 «Живая еда» (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
- 13.00 «Основано на реальных событиях» (16+)
- 15.00 «Своя игра» (0+)
- 16.20 «ЧП. Расследование» (12+)
- 17.00 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение» (16+)
- 20.20 «Ты не поверишь!»

- (16+)
- 21.20 «Секрет на миллион» (16+)
- 23.25 «Международная пирамида» (18+)
- 00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
- 00.50 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
- 02.15 «Дачный ответ» (0+)
- 03.05 Т/с «Версия» (16+)

СТС

- 06.00, 05.10 «Ералаш» (0+)
- 07.00 М/с «Три кота» (0+)
- 07.30, 10.00 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
- 09.00 «Просто кухня» (12+)
- 10.40 М/ф «Ведьмина служба доставки» (6+)
- 12.55 Х/ф «Люди в черном» (12+)
- 14.50 Х/ф «Люди в черном-2» (12+)
- 16.35 Х/ф «Люди в черном-3» (12+)
- 18.40 Х/ф «Гемини» (16+)
- 21.00 «Репродукция» (16+)
- 23.05 Х/ф «Ассасин. Битва миров» (16+)
- 01.40 Х/ф «Очень плохие мамочки-2» (18+)
- 03.15 «Выжить после» (16+)
- 04.50 «6 кадров» (16+)

ТНТ

- 07.00 «Однажды в России» (16+)
- 10.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
- 18.00 «Экстрасенсы. Реванш» (16+)
- 21.00 «Конфетка» (16+)
- 22.30 «Женский стендап» (18+)
- 00.00 Х/ф «Отступники» (16+)
- 02.40, 06.40 «Импровизация» (16+)
- 04.15 Шоу «Студия Союз» (16+)

ОТР

- 06.00 Х/ф «Ваня» (12+)
- 07.40, 17.00 «Искусство анимации» (12+)
- 08.05, 13.40 «Большая страна» (12+)
- 09.00, 14.30 «Календарь» (12+)
- 09.30 Все по-взрослому (12+)
- 10.15 «Отчий дом» (12+)
- 10.30 Х/ф «Последний раз, когда я видел Париж» (16+)
- 12.25, 15.00, 19.00 Новости (16+)
- 12.30 Х/ф «Теща» (16+)
- 15.05 «Люди Арктики» (12+)
- 15.20 «Маршрут построен»

- (12+)
- 15.50 «Преодоление» (12+)
- 16.30 «Человек и судьба» (12+)
- 17.25, 02.45 Х/ф «Ленинградская симфония» (12+)
- 19.05 «Ленинград. Блокада. Жизнь» (12+)
- 19.20 «Очень личное» (12+)
- 20.00 Х/ф «Магия лунного света» (12+)
- 21.30 Х/ф «Дурак» (16+)
- 23.25 Х/ф «День полнолуния» (12+)
- 00.55 Х/ф «Большезер» (16+)
- 04.20 Х/ф «Русалка» (16+)

Рен ТВ

- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
- 09.00 «Минтранс» (16+)
- 10.00 «Самая полезная программа» (16+)
- 11.00, 13.00 «Военная тайна» (16+)
- 15.00 «Совбез» (16+)
- 17.00 «Документальный спецпроект» (16+)
- 18.15 «Засекреченные списки» (16+)
- 20.00 Х/ф «Бросок кобры» (16+)
- 22.05 Х/ф «G.I. Joe: бросок кобры-2» (16+)
- 00.10 Х/ф «Пассажиры» (16+)
- 02.20 Х/ф «Отель «Артемид» (18+)
- 03.40 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

Воскресенье

28 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
 06.10, 00.50 Подкаст.лаб (16+)
 06.55 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
 07.40 "Часовой" (12+)
 08.10 "Здоровье" (16+)
 09.20 "Мечталион" (6+)
 09.40 "Непугевые заметки" (12+)
 10.15 "Играем свадьбу!" (12+)
 11.05 "Жизнь других" (12+)
 12.15 "Повара на колесах" (12+)
 13.10 "Видели видео?" (0+)
 14.00 X/ф "Ищите женщину" (12+)
 16.55 К 70-летию Л. Яромльникова (16+)
 19.00 "Лучше всех!" (0+)
 21.00 "Время" (16+)
 23.00 Т/с "Контейнер" (16+)

Россия 1

06.10 X/ф "Синдром недовоспитанности" (12+)
 08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
 08.35 "Когда все дома" (0+)
 09.25 "Утренняя почта" (12+)
 10.10 "Сто к одному" (0+)
 11.00, 17.00 Вести (16+)
 11.35 "Большие перемены" (12+)
 12.35 "Блокада. День 901-й" (16+)
 13.20 Т/с "Седьмая симфония" (12+)
 17.50 "Песни от всей души" (12+)
 20.00 Вести недели (16+)
 22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
 22.40 "Воскресный вечер" (12+)
 01.30 Ленинградская симфония на берегу Невы (6+)

Культура

06.30, 02.45 М/ф (0+)
 07.45 Т/с "Порус" (16+)
 09.40 "Тайны старого чердака" (12+)
 10.10 Острова (12+)

10.50 X/ф "Возвращение Василия Бортникова" (16+)
 12.40 История города N (12+)
 13.20 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
 13.50, 01.20 "Розовая чайка" (12+)
 14.35 "Элементы" (12+)
 15.05 "Игра в бисер" (12+)
 15.45 X/ф "Каменный цветок. Уральский сказ" (16+)
 17.10 "Пешком..." (12+)
 17.40 Юбилей Л. Поляковой (12+)
 18.35 "Романтика романса" (12+)
 19.30 Новости культуры (12+)
 20.25 X/ф "Балтийское небо" (0+)
 21.50 Балет Л. Минкуса "Баядерка" (12+)
 23.35 X/ф "Джейн Эйр" (18+)
 02.00 Искатели (12+)

Матч ТВ

06.00 Бокс. Vane Knuckle FC (16+)
 09.00, 10.00, 13.00, 03.55 Новости (16+)
 09.05, 13.05, 22.00, 00.45 Все на Матч! (12+)
 10.05 М/ф (0+)
 10.25 "Король ринга" (12+)
 11.40 Биатлон. Матч ТВ Гонка звезд (12+)
 13.55 Футбол. Товарищеский матч (0+)
 15.55 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Финал 4-х (0+)
 17.55, 04.00 Волейбол. Чemp. России. Paгi Суперлига (0+)
 19.55 Футбол. Чemp. Италии (0+)
 01.30 "Что за спорт?" (12+)
 02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)

НТВ

04.50 Т/с "Угро" (16+)
 06.30 "Центральное телевидение" (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 "Сегодня" (16+)
 08.20 "У нас выигрывают!" (12+)
 10.20 "Первая передача" (16+)
 11.00 "Чудо техники" (12+)
 12.00 "Дачный ответ" (0+)
 13.00 Наш ПотребНазор (16+)
 14.05 Однажды... (16+)

15.00 "Своя игра" (0+)
 16.20 "Чело век в праве" (16+)
 17.00 "Следствие вели..." (16+)
 18.00 "Новые русские сенсации" (16+)
 19.00 "Итоги недели" (16+)
 20.20 X/ф "Хамелеон" (16+)
 00.25 "Звезды сошлись" (16+)
 02.00 "Основано на реальных событиях" (16+)
 03.25 Т/с "Версия" (16+)

СТС

06.00, 05.10 "Ералаш" (0+)
 07.00 М/с "Отель "У овечек" (0+)
 07.30 "Уральские умельцы" (16+)
 08.35 М/ф "Рыбка Поньо на утесе" (0+)
 10.40 X/ф "Люди в черном" (12+)
 12.40 X/ф "Люди в черном-2" (12+)
 14.20 X/ф "Люди в черном-3" (12+)
 16.25 X/ф "Монстр-траки" (0+)
 18.35 X/ф "Бамблби" (6+)
 21.00 X/ф "Король неба" (16+)
 23.35 X/ф "Восемь сотен" (18+)
 02.25 "Выжить после" (16+)
 04.50 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 "Однажды в России" (16+)
 11.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
 17.30 "Экстрасенсы. Реванш" (16+)
 19.00 "Выжить в Самарканде" (16+)
 21.00 "Лига городов" (16+)
 23.00 "Шоу Воли" (16+)
 00.05 "Конфетка" (16+)
 01.20, 04.50 "Импровизация" (16+)
 03.10 Шоу "Студия Союз" (16+)

ОТР

06.00 X/ф "Музыкальная история" (12+)

07.20 "От прав к возможностям" (12+)
 07.35, 17.00 "Искусство анимации" (6+)
 08.05, 13.40 "Большая стража" (12+)
 09.00, 14.30 "Календарь" (12+)
 09.30 Все по-взрослому (12+)
 10.15 "На приеме у главного врача" (12+)
 11.10 "Моя история" (12+)
 11.55, 15.00, 19.00 Новости (16+)
 12.00 X/ф "Серенада солнечной долины" (12+)
 13.25 "Конструкторы будущего" (12+)
 15.05 "Северный морской путь" (12+)
 15.35 "Музыка "Мосфильма" (12+)
 16.30 "Свет и тени" (16+)
 17.30 X/ф "Смерть на взлете" (12+)
 19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)
 19.45 X/ф "Русалка" (16+)
 21.25 X/ф "Вчера, сегодня, завтра" (16+)
 23.25 X/ф "Спящая красавица" (18+)
 00.50 X/ф "Последний раз, когда я видел Париж" (16+)
 02.45 X/ф "Владивосток" (12+)
 04.20 X/ф "Тихий американец" (16+)

Рен ТВ

07.00 "С добрым утром!" (16+)
 08.30, 12.30 "Новости" (16+)
 09.00 "Самая народная программа" (16+)
 09.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)
 10.30 "Наука и техника" (16+)
 11.30 "Неизвестная история" (16+)
 12.45 Т/с "Банда "Зиг заг" (16+)
 23.00 "Итоговая программа" (16+)
 23.55 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.30 М/ф (0+)
 07.45 "Секреты здоровья"

(16+)
 08.00 "Вкусно с Ляйсан" (16+)
 08.45 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)
 10.45 Т/с "Зорро" (16+)
 13.00 X/ф "Мушкетер" (16+)
 15.00 Т/с "Братаны" (16+)
 23.15 X/ф "Джон Уик-3" (18+)
 01.45 X/ф "Мой создатель" (16+)
 03.30 Т/с "Ранняя пташка" (16+)
 04.45 Т/с "Сны" (16+)

Звезда

06.00 X/ф "Забудьте слово "смерть" (12+)
 07.20 X/ф "Ожидание полковника Шалыгина" (12+)
 09.00 Новости недели (16+)
 09.25 "Служу России" (12+)
 09.55 "Военная приемка" (12+)
 10.40 "Скрытые угрозы" (16+)
 11.30 "Код доступа" (12+)
 12.20 "Легенды армии" (16+)
 13.10 "Спецрепортаж" (16+)
 13.50, 03.30 "Забывшие войны России" (16+)
 18.00 Главное с О. Беловой (16+)
 19.45 "Легенды советского сыска" (16+)
 23.00 "Фетисов" (12+)
 23.45 X/ф "Голубая стрела" (12+)
 01.25 X/ф "Я - Хортица" (12+)
 02.35 "Гомбожаб Цыбиков. Паломник особого назначения" (16+)

Пятый канал

06.20 X/ф "Такая порода" (16+)
 09.45 X/ф "Гений" (12+)
 12.55 Т/с "Ленинград, 46" (16+)
 22.45 X/ф "Спасти Ленинград" (12+)
 00.40 Т/с "Ментовские войны-3" (16+)
 03.55 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

06.00 X/ф "Игрушка" (12+)
 07.30 X/ф "Когда позовет"

смерть" (16+)
 09.10 "Здоровый смысл" (16+)
 09.40 X/ф "Красавица и воры" (12+)
 11.30, 00.30 События (16+)
 11.45 Юмористический концерт (12+)
 12.45 X/ф "Версия полковника Зорина" (6+)
 14.30, 05.30 Московская неделя (12+)
 15.00 "Дорогие товарищи" (16+)
 15.55 "Охота на маньяка" (16+)
 16.40 "Дикие деньги" (16+)
 17.30 X/ф "Тайна последней главы" (12+)
 21.15 X/ф "Опасное заблуждение" (12+)
 00.45 "Петровка, 38" (16+)
 00.55 X/ф "Три дня до весны" (12+)
 02.35 X/ф "Перелетные птицы" (12+)

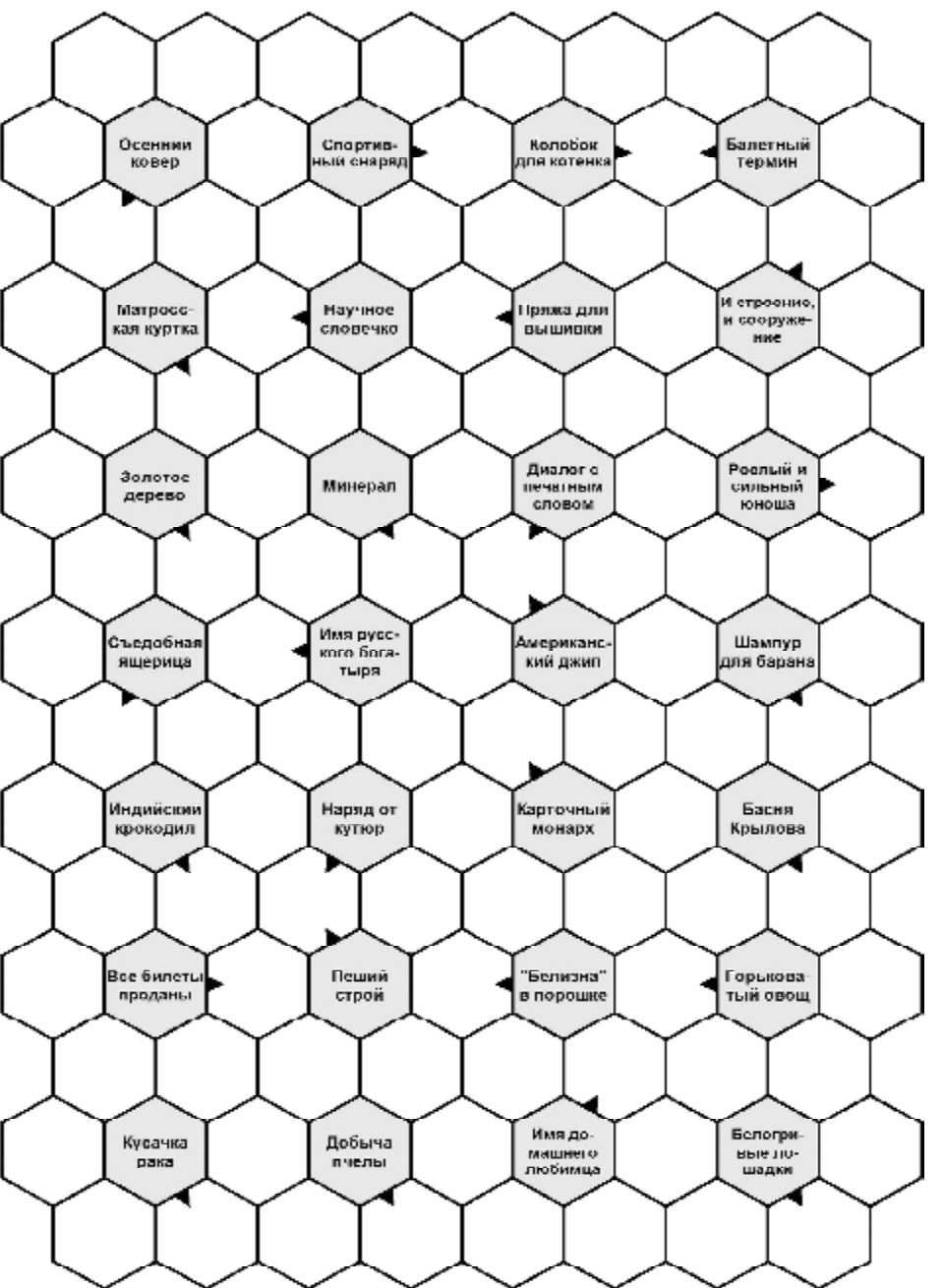
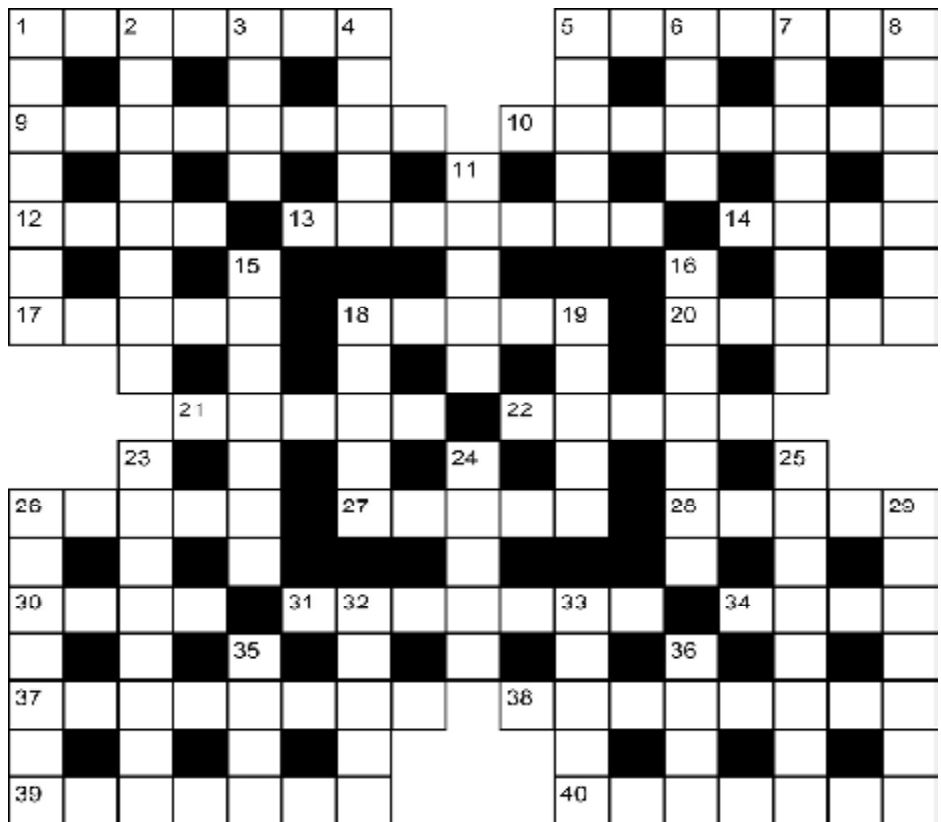
Юрган

06:00, 08:00 «Миян й0з» (12+)
 06:15, 10:00 «Вочакыв» (12+)
 06:30, 09:30, 17:45 «Детали» (12+)
 07:00, 09:00, 18:15, 05:15 «Коми in соgnito» (12+)
 07:30 «Ми танi сылам» (12+)
 08:15 «Чол0м, дзюлю!» (6+)
 08:30, 05:45 «Мультимир» (0+)
 10:15 «Трамвай идет на фронт» (16+)
 11:00, 00:30 «Желаю солнца». Концерт Е. Ваенги (16+)
 12:30 «Опасные гастроли». X/ф (6+)
 14:00 «Будни Главы» (12+)
 14:15 «Финноугория» (12+)
 14:35 «Ушедшие в туман». X/ф (16+)
 16:20 «Русский крест» (12+)
 16:45 «Телезащитник» (12+)
 17:00 «Детали недели» (12+)
 18:30 БАСКЕТБОЛ. Чемпионат России. Премьер-лига (0+)
 20:15 «Не забудьте выключить телевизор!». Комедия (0+)
 21:45 «Подержанные львы». X/ф (12+)
 23:45 «Трамвай идет на фронт» (16+)
 02:00 «Любовь за любовь». X/ф (16+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Город на Волге, на улицах которого, согласно песне, много холостых парней 5. Церковный «глашатай» 9. Маскировка путем «сливания» с окружающей средой 10. Театральные аксессуары 12. Огненная вода грузинского производства 13. Опера Верди 14. Второй завтрак 17. Ее наличие – необходимое условие прорастания семян 18. Металлическая пластина на ремне 20. Крестьянка с серпом, работающая в поле 21. Узкая общественная группа, например, в Индии 22. Маленькая подушечка 26. Гибкая и прочная трубка для подачи жидкостей и газов 27. Котлета с начинкой 28. Водная бездна 30. Законное «произведение» президента 31. Участок земли, заросший травами 34. Узелковое письмо 37. Черновик художника 38. Лекарственное «колесо» 39. Как в народе называют солдатские сапоги? 40. «Начинка» для трубки.

По вертикали: 1. «Я милого узнаю по походке» (певец) 2. Торговое заведение, продающее алкоголь малыми дозами, но в больших количествах 3. Кистехвостая крыса 4. Незадачливый солдат (ирон.) 5. Отдельная нежилая постройка для хранения имущества 6. Музей в Париже 7. Зелененький «скрипач» 8. Совещание с укороченным регламентом 11. Бедняк «без обуви» 15. Боевой порядок тяжелооруженной пехоты в Древней Греции 16. Супервыигрыш 18. Пухлый малыш 19. Кто в океане обедает купальщиками? 23. Игра слов с комическим эффектом 24. Оптическая решетка 25. «Коготь» для игры на гитаре 26. Человек, добивающийся с своих целей любыми средствами, в том числе аморальными, не думая о других 29. Ею закончится любое дело, если Фортуна отвернулась 32. Занятия в школе 33. Чистая культура микроорганизмов одного вида 35. Мудрая птица 36. В древней Руси - наезженная дорога, тракт.



Ответы на кроссвордот 13 января:
 По горизонтали: 1. Люцифер. 5. Эскимос. 9. Голубика. 10. Тигрёнок. 12. Троя. 13. Вязание. 14. Шмат. 17. Пламя. 18. Созыв. 20. Катер. 21. Гемма. 22. Оршад. 26. Гетры. 27. Амур. 28. Катта. 30. Маре. 31. Усмешка. 34. Чери. 37. Лебебока. 38. Вкладчик. 39. Вольника. 40. Истукан.
 По вертикали: 1. Логотип. 2. Целлофан. 3. Феба. 4. Ракия. 5. Эники. 6. Карп. 7. Манюгер. 8. Секатор. 11. Пауза. 15. Рязный. 16. Шкварки. 18. Самба. 19. Верне. 23. Старожил. 24. Ручей. 25. Ответчик. 26. Гумилёв. 29. Анжисин. 32. Секта. 33. Кокки. 35. Жбан. 36. Пакт.
 Ответы на сотовый кроссвордот 13 января:
 1. Кружка. 2. Снимок. 3. Солари. 4. Стекло. 5. Буриме. 6. Идиома. 7. Аранта. 8. Танкер. 9. Бемоль. 10. Родина. 11. Гранат. 12. Агатис. 13. Ливень. 14. Задиря. 15. Заряна. 16. Астрей. 17. Зевака. 18. Агадаи. 19. Павиан. 20. Персик. 21. Клема. 22. Иволга. 23. Тетива. 24. Шмотки. 25. Гриммер. 26. Дровни. 27. Термин. 28. Хоромы.

• ЗАПОВЕДНЫЙ КВИЗ



11 января в России отмечался День заповедников и национальных парков. В этот день для педагогов средней общеобразовательной школы №1 города Вуктыла сотрудники национального парка «Югыд ва» провели заповедный квиз.

Участие в квизе приняли 3 команды по 4 человека каждая: «Вуктылочки», «Девственные леса» и «Чистый родник». Квиз состоял из 4 раундов по 5 вопросов: в двух раундах командам было необходимо выбрать варианты ответов, а в двух других – ответить на вопросы самостоятельно. Наибольшее удивление у команд вызвало определение хариуса, ни одна из команд на этот вопрос не ответила правильно.

По итогам всех раундов победителем заповедного квиза стала команда «Чистый родник». Две другие команды получили дипломы участников.

Всем членам команд вручили памятные призы с символикой национального парка.

Национальный парк «Югыд ва»



• Итоги конкурса

«Альтернативная АРТ-ель»

В национальном парке «Югыд ва» подвели итоги конкурса декоративно-прикладного творчества «Альтернативная АРТ-ель», который проходил в рамках природоохранной акции «Сохраним ель!». Участие в нем приняли юные жители муниципалитетов Республики Коми, в том числе и муниципального округа «Вуктыл».

Победителями и призерами кон-

курса в категории 12-16 лет стали учащиеся СОШ №1 и СОШ №2 Марк Кротов, Алёна Карасёва, Руслана Магдеева и Елизавета Самодурова.

Специального приза от национального парка «Югыд ва» удостоилась Виталина Самодурова, ученица МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыла.

Благодарим всех участников конкурса «Альтернативная АРТ-ель» за проявленный творческий подход и активное участие.

Национальный парк «Югыд ва»



Астрологический прогноз с 22 по 28 января

ОВЕН (21.03-20.04). Появится прекрасная возможность реализовать творческие способности, но следует контролировать свою раздражительность и не провоцировать конфликты, они могут оказаться затяжными. Планируйте поездки, встречи с друзьями и приобретения для дома. Выходные не стоит проводить в блаженном безделье, займитесь чем-нибудь полезным. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - пятница.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). У вас появятся новые планы и идеи. Займитесь воплощением своих замыслов, вы не пожалеете о содеянном. Не стоит демонстрировать свою уникальность и доказывать свою незаменимость, посидите тихо. Домашние дела в выходные могут отнять практически всё свободное время, но споров и ссоры делу не помогут. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вы рискуете оказаться центре событий - на вашей скромной персоне будет сосредоточено внимание окружающих. Ваши профессиональные и организаторские способности будут оценены по достоинству. Следите за своей речью, старайтесь продумывать то, о чем говорите. Уделите больше внимания и заботы родителям, им это необходимо. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

РАК (22.06-23.07). Всё ваше внимание стоит сосредоточить исключительно на рабочих вопросах. Постарайтесь не форсировать события, позвольте им плавно течь, и тогда сосредоточенность позволит вам справиться с поставленными задачами. Необходимы осторожность и внимательность в выполнении любых дел. В выходные вас может охватить творческий порыв, постарайтесь воплотить его в что-то реальное. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - понедельник.

ЛЕВ (24.07-23.08). Вам желательно следить за своими высказываниями, иначе появится риск попасть в неловкую ситуацию. Может пригодиться помощь друзей, в одиночку вам будет сложно справиться с большим объемом работы. Вероятны хорошие новости, связанные с перспективными предложениями. В выходные будьте сосредоточены и внимательны. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

ДЕВА (24.08-23.09). Полоса неудач осталась позади. Можно радоваться и действовать. Расширьте свои горизонты, научитесь чему-нибудь новому, тем навыкам, которых вам остро не хватало. Выбранное вами направление может с легкостью смениться на противоположное, следите за собой. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - суббота.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Тщательно анализируйте происходящие события, опираясь на жизненный опыт и логику. Не идите на поводу чужого мнения. Постарайтесь воздержаться от открытой критики коллег по работе. Вероятны карьерный скачок или переход на новую должность. Возможно, вас ожидают настоящий успех и улучшение финансового положения. Ваши планы могут значительно отличаться от планов окружающих, вероятны конфликты на этой почве. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Ваш авторитет может спасти от провала крайне важное дело, будьте готовы взять на себя ответственность. Многие дела будут вершиться сами собой или по инерции. Не вступайте в дискуссии, когда не до конца уверены в своей правоте. Приготовьтесь к неожиданному прорыву в делах. В выходные близким может понадобиться ваша помощь. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - суббота.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). На работе могут возникнуть новые идеи, которые быстро воплотятся в реальность. Отношения с коллегами наладятся, что создаст положительную атмосферу. Постарайтесь быть честнее с собой и окружающими, и тогда вы сами не станете жертвой обмана. Будьте осторожны в выходные. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Фортуна будет вам улыбаться, и вы можете рискнуть открыть собственное дело, только для этого, кроме везения, потребуются немало сил и времени. Вас будут соблазнять заманчивыми предложениями, от которых нелегко будет отказаться, но всё же не давайте согласия сразу, подумайте. От начальства вы можете не только услышать слова похвалы, но и получить премию. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный - пятница.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Вы можете справиться практически с любой проблемой. Удача будет сопутствовать во всех начинаниях. Для успешной работы вам понадобятся терпение, невозмутимость и выдержка. Всё необходимо доводить до конца. Вероятны положительные перемены на работе. В выходные лучше отдохнуть в семейной обстановке. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

РЫБЫ (20.02-20.03). Вероятны перепады настроения, которые могут привести к кризису. Вам не без труда удастся претворить свои проекты в жизнь. Постарайтесь не начинать новых дел, лучше как следует отдохните. Впереди вас ждут интересные и судьбоносные встречи. На выходные лучше не планировать важных дел. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

♦ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Общество редко задумывается над тем, что означает слово «здоровье». В данное понятие входят не только отличное самочувствие и физическое состояние, но также благополучие в эмоциональном и психологическом плане. Это такой тип взаимодействия с внешним миром, при котором личность ощущает счастье и удовлетворенность. Эта гармония внутри и снаружи называется балансом, который дает шанс нормально жить.

Однако психологическое здоровье важно разграничивать с психическим. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом, заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое относится к личности в целом и позволяет выделить собственный психологический аспект проблемы психического здоровья.

Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития. К главным критериям психологического здоровья относятся: адекватность понимания общества, осознание поступков, работоспособность и активность, стремление к новым целям, умение находить контакты, нормальная семейная жизнь, чувство привязанности к родным, ответственность, умение составлять план жизни и следовать ему, ориентированность на развитие и, конечно же, цело-

стность личности.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны – обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Если для психического здоровья за норму принимают отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для психологического здоровья норма – это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и содействовать его развитию. Альтернатива норме в случае психического здоровья – это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Психическое здоровье даёт возможность личности оставаться адекватной в обществе. Неадекватность поведения говорит о заболеваниях и отклонениях в психике. К патологическим чертам относятся повышенная тревожность, враждебность, навязчивые мысли, апатия, депрессивное настроение... Самостоятельно поправить психическое здоровье сложно. Однако если есть знания в этой области или опытный настав-

ник рядом, то быстро прийти в форму будет значительно легче.

Существует ряд советов, которые помогают улучшить как психическое, так и психологическое здоровье личности.

Первое, что советуют ученые, это обращение к специалисту. Грань патологии в психических процессах очень тонка, и только профессионал определит объем помощи. Если проблема более глубокая, то после диагностики психолог посоветует отправиться к психотерапевту.

Во-вторых – пройти самостоятельно диагностику. Существует множество тестов, позволяющих определить здоровье личности и выявить проблемы. Например, тест Кеттела или Миннесотский многоаспектный личностный опросник или MMPI (англ. Minnesota Multiphasic Personality Inventory) позволяют полноценно диагностировать личность и выявить патологические черты. Конечно, расшифровывать результат лучше с помощью психолога, но если проблема не так глубока, то можно обойтись и самоинтерпретацией.

В-третьих, предлагается наладить режим дня. Научными исследованиями доказано, что неправильный рацион питания, недостаточный сон и отсутствие двигательной активности способствуют развитию депрессии, повышению тревожности. Если человек в течение дня проводит более 8 часов в неподвижном состоянии, то риск депрессии повышается вдвое. Поэтому рекомендованы прогулки, умеренная физичес-

кая активность (например, плавание, йога).

В четвертых, посещайте групповые занятия арт-терапией. Данное направление включает в себя множество методов: сказкотерапия, изотерапия, лепка, рисование песком и многое другое. Различные техники позволяют снять эмоциональное и мышечное напряжение и способствуют нормализации психики.

В пятых, необходимо проходить диагностику на выявление различных заболеваний. В организме человека всё взаимосвязано, в связи с этим некоторые заболевания могут влиять на психические реакции. Так, например, при повышенной тревожности, депрессии, сниженной работоспособности необходимо обратиться к эндокринологу, кардиологу и невропатологу. Специалисты проведут необходимые обследования, поставят диагноз и назначат лечение. Иногда такой терапии достаточно для нормализации психического и психологического здоровья.

Рекомендации по сохранению психологического здоровья

1. Принимайте себя такими, как есть. Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремясь получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

2. Умейте проигрывать. Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в пределах той ситуации, которую вы

можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения. Учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

4. Помогайте другим. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся сильнее обстоятельствам, но еще испытываем чувство собственной значимости.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению. Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но немаловажно при этом сохранить и ощущение нашего самоопределения.

6. Определите цель и двигайтесь к ней. Процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

7. Верьте и надейтесь. В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходят надежда и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.

8. Сохраняйте сопричастность. Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность к происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание. Существует буддийское изречение: «Если подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол – подметайте. Отдыхая – отдыхайте».

9. Наслаждайтесь прекрасным. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить всё то удивительное, что есть в нашем мире.

10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими. Если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то будет легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

Подготовила Е. НЕТРЕБКО

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?
 Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно велик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?
 Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего, он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?
 Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцати пятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начинать пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

А красное вино разве не полезно?
 Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (близки к инфаркту, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?
 Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

«Мозг алкоголика выглядит хуже, чем его печень»



#Ты СИЛЬНЕЕ
 МИНИСТРАВ УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ – ЭТО ОД И НАРКОТИК

♦ БЕСЕДА С НАСЕЛЕНИЕМ – ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЖАРОВ

На территории МО «Вуктыл» сотрудники спасательного ведомства регулярно проводят беседы с населением, посвященные теме соблюдения правил пожарной безопасности в жилом секторе.

Граждан знакомят с информацией о мероприятиях, необходимых для безопасного прохождения зимнего пожароопасного сезона, которые помогут сохранить жизнь и здоровье. Напоминают им о важности соблюдения элементарных требований пожарной безопасности. При беседах особое внимание уделяется правилам пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования и отопительных печей, так как частые причины пожаров в жилом секторе это, к примеру, нарушение правил технической эксплуатации электрооборудования, использование неисправной электропроводки и самодельных электронагревательных приборов, а также неисправность печей.

Сотрудники разъясняют правила вызова пожарно-спасательных подразделений и первоначальные действия в случае возникновения пожара. Для обеспечения безопасности своего жилища гражданам рекомендуют приобрести первичные средства пожаротушения, а также оснастить жилые помещения автономными пожарными извещателями.

Уважаемые граждане! Напоминаем вам о необходимости беспрекословно соблюдать элементарные правила пожарной безопасности, быть внимательными и аккуратными во всех отношениях, ведь от этого зависит не только сохранность материальных ценностей, но и жизни людей.

В случае возникновения пожара или задымления незамедлительно звоните по номеру вызова пожарной охраны «101» или в систему обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру «112».

Отделение НДПР г.Вуктыла



♦ Волонтеры Вуктыльского округа – лучшие!

Подведены итоги рейтинга муниципальных штабов Волонтеров Победы Республики Коми по итогам работы в 2023 году. Волонтеры Победы МО «Вуктыл» стали лучшими среди муниципалитетов региона!

В рамках рейтинга оценивались: работа, проведенная в рамках гражданско-патриотического воспитания, помощь ветеранам, пожилым людям, про-

ведение всероссийских и республиканских акций, мероприятий, квестов и квизов, организация патриотических уроков, благоустройство памятных мест.

У нас очень мощный штаб Волонтеров Победы, объединяющий Вуктыл, Дугово и Подчерье. Патриоты своей страны прорывают невероятную большую работу и прославляют наш округ на всю республи-

ку и за ее пределами. Я горжусь своей командой, достижениями каждого члена нашей семьи патриотов. Я горжусь, что на столь высоком уровне оценивают работу волонтеров Вуктыла. Я горжусь всеми теми людьми, кто всегда рядом и поддерживает нас. Волонтеры Победы – это не флаги, не фирменный стиль, не громкие лозунги, а

личная история каждого, чья память о вкладе его родных и близких в дело великой победы больше, чем просто па-

мять. Волонтеры Победы гордятся прошлым, ценят настоящее и смотрят в будущее!

Григорий ЛУКЬЯНЧЕНКО



В 24 пожарно-спасательную часть на службу в должности водителя приглашаются граждане Российской Федерации:

- прошедшие службу в Вооруженных силах РФ;
- категории «В», «С»;
- без предъявления требований к опыту работы;
- без судимостей;
- образование – полное среднее.

Своевременная заработная плата, льготная пенсия (1 год службы = 1,5 выслуги), предоставляется общежитие, режим работы – сутки через трое.

В 24 пожарно-спасательную часть на службу в должности пожарного приглашаются граждане Российской Федерации:

- прошедшие службу в Вооруженных силах РФ;
- без предъявления требований к опыту работы;
- без судимостей;
- образование – полное среднее.

Своевременная заработная плата, льготная пенсия (1 год службы = 1,5 выслуги), предоставляется общежитие, режим работы – сутки через трое.

В 24 пожарно-спасательную часть на работу в должности водителя автомобиля пожарного приглашаются граждане Российской Федерации:

- категории «В», «С»;
- без предъявления требований к опыту работы;
- без судимостей;
- образование – полное среднее.

Режим работы – сутки через трое.

Резюме принимаются по адресу: г. Вуктыл, ул. Пионерская, д. 8. Тел. 27-3-01.

Отдел кадров (г. Ухта): 8(82167)91-9-61.

Центр Национальных Культур приглашает на премьеру детского спектакля по мотивам русской народной сказки «По щучьему велению»

«Повстречаем Чудеса»

27 января 16:00

цена билета: 150 рублей 0+

ПАМЯТНАЯ ДАТА

ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

27 ЯНВАРЯ

ЛЕНИНГРАД ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОЖДЕН ОТ БЛОКАДЫ

27 января 1944 года

День воинской славы России. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Гитлер хотел стереть Ленинград с лица земли. Но Город-Герой стал неприступной крепостью. Ленинградцы выстояли почти 900 дней, несмотря на огромные жертвы, голод и холод. 27 января 1944 года в Ленинграде прогремел салют в честь победителей.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем огромную благодарность руководству ОН-ДиПР г. Вуктыла и всем тем, кто оказал моральную и материальную поддержку в организации похорон любимого, дорогого нам человека – мужа, отца и дедушки Бурцева Николая Алексеевича.

Жена, дети, родные

«Сияние Севера»

Главный редактор Е.И. НЕТРЕБКО

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: гл. редактор, бухгалтерия – 22-0-79.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, администрация муниципального округа «Вуктыл», Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера».

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ 11-00346.

♦ Опубликовано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «Коми республиканская типография»: 167982, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81.

Тираж – 700 экз.

Время подписания номера в печать по графику – 14.00. Фактически – 14.00, 17 января 2024 г.

Индекс: 52072, П4526

Газета выходит 1 раз в неделю по субботам объемом 3,0 п. л. Цена - свободная.