

# Сияние Севера

Газета Вуктыльского района

16+

Издаётся  
с 1 сентября  
1975 г.

СУББОТА,  
1

февраля 2025 г.

№ 5  
(6444)

Выходит  
по субботам

ГОД  
ГЕРОЕВ  
КОМИ

## ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Автор  
Виргиния  
ТАТАРОВА



мужество.

Когда человек, обладая крепким и стойким характером, способен одолеть все испытания, которые ему выпадают, мы говорим о мужественности такого человека. Это понятие объединило в себе все уровни бытия человека: природное, социальное, личное.

Приходят понимание и возможность посмотреть внутрь себя через призму внешних событий. А насколько мужественны мы? Способны ли мы принести себя в жертву, выстоять в ситуации предельной опасности, есть ли душевные силы и та самая сила духа в нас?

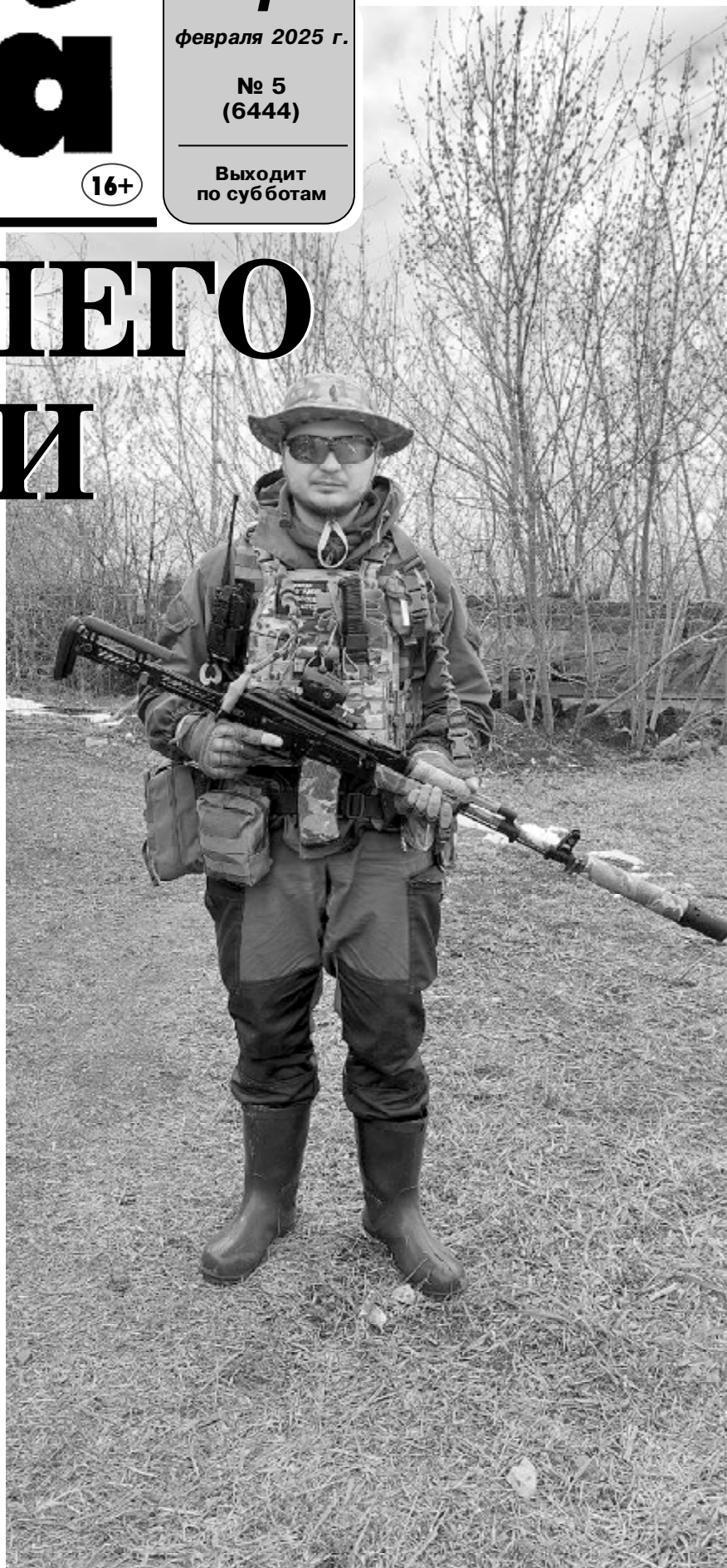
Еще Сенека писал, что существует связь между страхом смерти и страхом жизни. У человека есть мужество жить и мужество умереть. Быть мужественным – это бояться того, чего следует бояться, и не надеяться на то, что ненадежно. Мужество – это выстраивать границы и определять свои тревоги, сомнения, страхи смерти, войны, неумолимости судьбы. Выйти

за пределы своей собственной вселенной, чтобы реально взглянуть на многообразие и полноту мира. Самоутвердиться вопреки тому, что в нас есть, и стать тем, кем мы хотим быть.

Александр Алексеевич Болсун, ветеран специальной военной операции, родился и вырос в Вуктыле, в семье, где отец воспитывал их с братом-близнецом

(Окончание на 2 стр.)

В наш тревожный век, когда понятия добра и зла в своем абсолютном понимании становятся не просто емкими и фундаментальными категориями, мужество человек проявляет не только в обыденной жизни. Если в быту и социуме человек пытается совладать со своими желаниями и взять под контроль «темную» сторону своего характера, то это говорит о его силе духа. Это еще не



## КЛУБ «ВДОХНОВЕНИЕ»



Автор  
Виргиния  
ТАТАРОВА

Личное пространство должно быть у каждого, вне зависимости от возраста. Нам всем нужно место и время для уединения и «перезагрузки». И у каждого на то свои причины: кому-то нужно пространство для духовных практик, творческим людям – чтобы создавать свои творения, а всем остальным – чтобы отдохнуть от жизненного хаоса.

Писатель Вирджиния Вульф повествовала о собственной комнате в одноименной книге. И она имела в виду не комнату, как замкнутое пространство

определенной площади, а место, в котором человек чувствует себя комфортно и безопасно.

Наряду с личным пространством мы все нуждаемся в поддержке, будь то эмоциональная или физическая помощь. Мы все ежедневно сталкиваемся с различными эмоциональными и психологическими нагрузками. Именно поэтому нам так важно иметь поддерживающее пространство, где будут поняты и приняты наши мысли, идеи, переживания.

В связи с личной потребностью иметь такое безопасное для ментального состояния пространство, я приняла решение

(Окончание на 4 стр.)



# ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

в строгости и готовил к тому, что если и настанет тот день, когда нужно будет встать на защиту Родины, этот факт нужно будет принять с достоинством, честью и гордостью.

После окончания десятого класса вуктыльской средней общеобразовательной школы №2 им. Г. В. Кравченко, Александр с родителями и братом переехали в город Печора на постоянное место жительства. Там, по завершении учебы в школе, он поступил в Печорское речное училище - филиал ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова».

По достижении совершеннолетия Александр отправился проходить срочную службу в город Сыктывкар, в тринадцатый учебный центр подготовки личного состава инженерных войск национальной гвардии Российской Федерации по Республике Коми. Через полгода отправился в Москву для дальнейшего прохождения службы уже по контракту.

Получив образование военного инженера, молодой человек на одном месте долго не засиживался. Служил в оперативной роте, затем уехал в командировку, а по возвращению перешел на службу в штаб-дивизию оперативно-разыскной группы.

По окончании контракта Александр вернулся в Печору, устроился на гражданскую должность, а по истечении четырех месяцев стал директором двух магазинов. Добившись успехов на трудовом поприще гражданской жизни, он принял решение вновь отправиться служить по контракту.

В 2019 году Александр Алексеевич, возвратившись со службы в Сирийской Арабской Республике, принял решение вернуться в родной Вуктыл. Здесь трудоустроился и стал налаживать жизнь. Неплохо получалось: работа нравилась и во всем устраивала, личная жизнь тоже стала налаживаться. Александр познакомился со своей будущей супругой, с которой вместе уже пять лет.

Настроившись было на спокойную, счастливую семейную жизнь, Александр получил повестку, которой его призвали на специальную военную операцию. 17 февраля 2023 года Александр прямо со своей свадьбы отправился на СВО. За время службы участвовал в боях в Клещевке, Бахмут, Андреевке, Курдюмовки (Артемовское направление).

Отдельная диверсионная разведывательная штурмовая бригада стала для Александра Болсун очередной возможностью личностного, социального и военного роста. Постоянное движение и смена дислокации не стали помехой в дальнейшей выработке стойкости и желании двигаться вперед, развиваясь лично. Сначала Александр служил штурмовиком, затем медицинским санитаром, далее – штур-



мовым «медиком». Штурмовые медицинские подразделения находятся не в двадцати-тридцати километрах от боевых действий, а непосредственно в точках сражения. Как говорят бойцы, присутствие медика рядом помогает служащим, это добавляет спокойствия.

Первого мая 2023 Александра Алексеевича эвакуировали в Россию с ранением в голову – минно-взрывная травма. Весь оставшийся год он проходил лечение, а последствия ранения до сих пор дают о себе знать. Это настоящее испытание мужеством.

СВО – это испытание, которое проверяет не только отвагу и дух каждого воина. Участники СВО – герои, которые отважно стоят на переднем крае защиты своей Родины, исполняя крайне опасные и сложные боевые задачи. И каждому из них хочется, чтобы дома, на их малой родине, был крепкий и нерушимый тыл.

Непоколебимый тыл наших бойцов – это их семьи. Так и у Александра надежным тылом оказалась семья. И та, в которой он вырос, и та, которую уже создал сам. Супруга Александра Алексеевича, обладая не менее мужественным характером, стойко перенесла все испытания, ожидая супруга со службы, которая не была простой.

Сам Александр о прохождении службы в зоне СВО говорит так: «Первое, что я подумал при получении повестки – «Опять?». Страха, как такового, не было. Ког-

да попадаешь в само место военных действий, страшно первые несколько часов. Затем приходит осознание, ум становится трезвее, и можно действовать с холодной головой. Так происходит не у всех, кто-то сдастся еще при обучении. Таких к службе не допускают. Самое страшное, что может случиться с мужчиной на СВО, – паника. Этим он подставляет не только себя, но и боевых товарищей!»

Для того, чтобы стать жестче в характере, думаю, с детства нужно заниматься какими-то единоборствами, физической нагрузкой, закалять свой характер с малолетства. Это и дисциплина, и крепость духа, и желание добиваться большего, и закалка. Воспитание тоже немаловажно. Должен быть пример отца перед глазами.

Сейчас, когда я вернулся к семье, к размеренной жизни, моя цель – не просто сидеть, сложа руки. Моей главной задачей является послужить обществу. Сейчас начинаем реализацию патриотического проекта «Школа военно-тактической подготовки для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и школьников до 17 лет «ZOV. Дети Севера», который одержал победу во Всероссийском конкурсе лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел».

На этом мы не останавливаемся, впереди много планов. Мы держим связь с дру-

гими городами нашей республики, хотим развиваться совместно и помогать друг другу сообща. Занимаюсь международной политикой.

«Международный клуб дружбы» – это общественное объединение для взаимодействия и культурного обмена между представителями разных стран. Такие клубы открываются во всех регионах страны по поручению Президента России Владимира Путина в рамках продолжения программы «Культурное шествие» Всемирного фестиваля молодежи 2024 года. В Республике Коми такой клуб создан в Сыктывкаре.

В рамках работы клубов представители российской и зарубежной молодежи проводят международные языковые вебинары, мастер-классы и интервью с лидерами общественного мнения разных государств, участвуют в волонтерской активности, создают совместные платформы для обмена информацией, привлечения новых участников и общения. В этом году «Ёлка желаний» была проведена во Франции, благодаря данному клубу. Также участники разрабатывают совместные проекты в области науки, культуры, спорта и образования.

Мой совет всем, кто возвращается из зон боевых действий: не впадайте в отчаяние. Заряжайте себя на новые, активные действия. Да, будет непросто. Будет период реабилитации, в который очень помогает профессиональная помощь специалистов. Не

стесняйтесь проходить реабилитацию, в которой нуждаетесь не только вы, но и вся ваша семья».

Мужество как свойство характера издревле воспевалось писателями, поэтами, летописцами. Искреннего восхищения нередко удостаивались мужественные воины, путешественники, мореплаватели, первооткрыватели, борцы за правду и справедливость. В этом понимании мужество, как правило, ассоциировалось с храбростью, отвагой, дерзновением и даже с готовностью к самопожертвованию ради высокой цели.

Александр Алексеевич Болсун по праву награжден за свое мужество государством и судьбой. В христианском сознании мужество как добродетель всегда сопоставимо с благими мотивами, намерениями и целями, с желанием угодить ближнему.

Насущный вопрос для всех, у кого есть дети: как воспитать мужество? Ведь если не привить своему сыну черты мужественного человека, то он может прожить всю свою жизнь, ни к чему не стремясь.

На примере Александра можно выделить несколько основных направлений, развивая которые, можно прийти к желаемому результату.

**Труд.** Иногда тяжелый, иногда монотонный и объемный, но необходимый. С этого начинается путь мужественного человека. Дисциплинированный и систематичный труд воспитывает характер и дает выход энергии. Прививайте ребёнку привычку не сидеть без дела, постоянно занимайте его в различных сферах деятельности.

**Независимость.** Чем мужественней человек, тем он независимей. Александр, сталкиваясь с проблемой, решает ее. Так и в детстве происходило – отец всегда давал им с братом поговорить самостоятельно во всем разобраться. Мужчина не должен попадать в зависимость от родителей, особенно от матерей. Потому Александр с восемнадцатилетия самостоятельно обеспечивал себя и свою жизнедеятельность.

**И, конечно, пример.** У подрастающего мужчины должен быть пример для подражания. Самый лучший вариант – мужественный отец. Главное, чтобы пример для подражания сам был мужественным. Мы все знаем, как дети умеют подражать тем, кем они действительно гордятся. Так и Александр, становясь мужчиной, подражал примеру!

За мужество, проявленное в ходе выполнения боевых и иных операций по защите Отечества и государственных интересов Российской Федерации, Александр Алексеевич Болсун награжден медалью «За храбрость» II степени, медалью «За участие в спецоперации по денацификации и демилитаризации Украины», Боевым крестом с мечами (СД).

Желаем Александру Алексеевичу здоровья и успехов в его дальнейших начинаниях!



Пресс-служба Администрации Главы Республики Коми

# Ростислав Гольдштейн: «Вы нужны нашей республике!»

## В благодарность за доброе сердце

Врио Главы РК вручил нагрудные знаки «Народный Фронт. Всё для Победы» (учрежден по поручению Президента России) жителям нашей Республики за помощь участникам специальной военной операции и членам их семей.



«Мы благодарны всем, кто поддерживает наших военнослужащих, – обратился к волонтерам Р. Гольдштейн. – Нынешний год объявлен в России Годом защитников Отечества, а у нас в регионе это еще и Год героев Коми. Они на передовой защищают страну. Герои также все те, кто помогает фронту своим доблестным трудом в тылу».

На церемонии присутствовали те, кто поставил на передовую гуманитарные грузы. Руководитель региона вручил 13 наград со словами: «Дай вам Бог здоровья, а ребятам – скорейшей победы. Впереди много работы. Будем расширять формы поддержки и создавать новые пункты сбора гуманитарной помощи. Вместе мы – сила. Вместе мы победим!».

Всего с начала военной операции из нашей республики на фронт направлено более 570 тонн гуманитарного груза, передано 46 единиц автотранспорта.

## Развитие физкультуры и спорта

Ростислав Гольдштейн встретился с представителями региональных федераций, тренерами и ветеранами спорта на площадке республиканского ста-



диона в Сыктывкаре. Он сообщил, что на развитие физкультуры и спорта в Коми направляется 2% от республиканского бюджета, и это один из самых высоких показателей в России: «Вам необходимо между собой определить приоритеты. Лично я – за массовые виды, поскольку мне нужно думать о республике. Это почти 800 тысяч жителей, и я хочу, чтобы все были здоровы и имели возможность заниматься спортом. Но и спорт высоких достижений тоже должен развиваться. Поэтому предлагаю вам договориться, как эффективнее распределить деньги и получить максимальный результат».

Также врио главы региона рекомендовал вовлекать в спорт участников СВО. В республике опыт нарабатывается: организован Кубок СВО, после которого у многих ребят появилось желание занимать-

ся спортом. «После возвращения домой многие чувствуют себя в вакууме, и этот вакуум необходимо заполнять», – напутствовал лидеров федераций руководитель региона.

Представитель федерации по компьютерным видам спорта предложил привлекать спортсменов к проектированию объектов для фиджитал-спорта. Один такой объект планируют построить в Сыктывкаре, и спортсмены готовы поделиться своими идеями. Р. Гольдштейн поручил Правительству РК организовать встречу представителей федерации по компьютерным видам спорта со специалистами Минспорта России и поставил задачу проработать вопрос включения дополнительной программы физкультуры и спорта в учебные заведения, чтобы расширить охват секциями детей и молодежи. Также кабинету предстоит заняться популяризацией ГТО, достижений федераций, а также занятий физкультурой и спортом в СМИ.

В завершение встречи руководитель республики предложил общественикам совместно с региональным Минспорта реформировать программу развития физкультуры и спорта: «Призываю вместе поднять те вопросы, которые стоят перед спортсменами. Чиновники не решат за вас проблемы, они их не знают. А вы знаете. Чиновник – это оператор действий. Нужно объединять ресурсы, тогда эффект будет выше. Не позже июня мы снова встретимся, и вы представите новую программу».

## Дороги – ударными темпами

В ближайшие два года на ремонт федеральных трасс в регионе будет направлено около 3 млрд рублей. Врио Главы Республики Коми предложил рассмотреть вопрос об увеличении объема финансирования, а также о проведении запланированного на 2026 год ремонта дорог с опережением на год.

«Для нас дороги стоят в приоритете. Но с учетом текущего финансирования в республике километраж выпадающих из норматива дорог остаётся выше, чем километраж ремонтирующихся дорог. Без вашего содействия мы не сможем преодолеть эту тенденцию и довести показатель по количеству дорог, соответствующих нормативам, до 85%», – пояснил Р. Гольдштейн. Глава региона подчеркнул, что Республика Коми готова выполнить план по ремонту дорог 2026 года с опережением на год при условии, что федеральное финансирование также поступит с опережением.

В планах федеральных дорожников на 2025 год – отремонтировать около 43 км автодороги А-123 Чекшино – Тотьма – Котлас – Куратово, что позволит довести показатель по соответствию дороги нормативам до 100%. На эти цели из федерального бюджета будет направлено более 1,5 млрд рублей. «За последние несколько лет мы неплохо поработали на искусственных инженерных сооружениях, каждый год мы ремонтируем определенное количество мостов. Особенность Республики Коми в том, что федеральная дорога здесь не имеет дублеров. Не дай бог, если где-то какой-то мостик развалится, то это будет беда, и мы за этим очень внимательно смотрим», – сказал начальник Управления федеральных автомобильных дорог «Прикамье» Анатолий Дашкевич. Так, в 2024 году был завершён капитальный ремонт моста через реку Волосницу на 520-м километре трассы «Вятка». Его общая протяженность 62,4 м.

## «Вы очень крутые»

По случаю Дня студента врио Главы РК встретился в Сыктывкарском госуниверситете со студентами вузов и ссузов столицы республики. Обсуж-



дались в вопросах трудоустройства, развития инфраструктуры для жизни и отдыха. Прозвучали вопросы и личного характера. Например, какой была у нынешнего руководителя региона студенческая жизнь, какие он читал книги и чем увлекался в юности.

Один из студентов попросил рассказать о кадровой программе для молодежи, которую Ростислав Гольдштейн анонсировал во время своей «прямой линии» 9 декабря 2024 года.

«Программа перезагрузит всю систему управления в Коми. Ставка будет сделана на молодых, активных людей», – пообещал врио главы региона и подчеркнул, что во власти нужны молодые энергичные люди, готовые работать на благо региона.

В ближайшие четыре месяца будет сформирована обучающая программа на пару лет. На первом этапе планируется набрать около полутора тысяч человек. Из них продолжат обучение самые целеустремленные и стрессоустойчивые. Те, кто пройдет весь курс, будут приглашены на работу в органы государственной и муниципальной власти, в том числе на руководящие должности. Также во время прохождения программы ее участники смогут предложить для дальнейшей реализации свои проекты, направленные на развитие малой родины.

Р. Гольдштейн отметил, что в Коми у молодежи хорошие перспективы сделать успешную карьеру и стать новой элитой. Для этого нужно впитывать знания, учиться разговаривать с людьми и усердно работать. И предложил студентам, не дожидаясь старта программы, уже сейчас заявиться для работы в органах власти: «Кто хочет быть министром? Должность руководителя Комитета по молодежной политике вакантна. Между собой пообщайтесь и кандидатуру выдвинете, а мы – назначим».

В завершении разговора студенты попросили врио главы региона проводить подобные встречи на регулярной основе. Ростислав Гольдштейн предложил встречаться раз в полгода и отметил, что будет ждать от молодежи не только постановки проблемных вопросов, но и предложений по их решению.

«Ребята, вы очень крутые! Вы – лучшие, и вы нужны республике! Оставайтесь такими же, с горящими глазами, спасибо!», – поблагодарил студентов за теплую встречу Р. Гольдштейн.

## СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

В Республике Коми платят от 4 млн. 270 тыс. рублей заключившим контракт о прохождении военной службы. Это 400 тысяч рублей при подписании контракта, затем в течение одного года – ежемесячно 60 тыс., начиная со следующего месяца после заключения контракта (720 тыс. за 12 месяцев), и иные выплаты.

В части федеральных выплат: при заключении контракта о прохождении военной службы на срок не менее одного года назначается единовременная выплата – 400 тыс. рублей. При выполнении задач в зоне проведения СВО – от 210 тыс. рублей в месяц. Также в эту сумму входят различные социальные гарантии, которые в совокупности составляют больше 2 млн. 750 тыс. рублей.

За дополнительной информацией можно обратиться в военные комиссариаты по месту жительства, расположенные на территории Республики Коми, в администрации муниципальных образований и пункт отбора, дислоцированный в Сыктывкаре по телефонам: 8 (8212) 32-15-88, 8 (996) 59-09-777 или по адресу: ул. Катаева, д. 5. Подробная информация о военной службе по контракту, о льготах и гарантиях размещена на сайте [contract.komi.ru](http://contract.komi.ru).



## «ЕДИНАЯ РОССИЯ»: ДЕНЬ ПРИЁМОВ УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

23 января по всей стране состоялся первый Единый день приемов участников СВО и членов их семей. Приемы проводились на площадках региональной и местных общественных приемных партии «Единая Россия» с участием сенаторов, депутатов, юристов, а также представителей исполнительной власти и местного самоуправления.

На личный прием в региональной общественной приемной в Сыктывкаре обратились родители участников СВО с различными вопросами, включая организацию мест захоронения, получение социальных и единовременных денежных выплат.

«Приоритетом в работе общественных приемных партии считаю оказание всесторонней поддержки участникам СВО и членам их семей. Сегодня мы стараемся решать самые важные для них вопросы. Так, одно из обращений касалось содействия в медицинском

обследовании матери бойца, находящегося сейчас на передовой. Этот вопрос уже решен», – рассказала Надежда Дорофеева, руководитель общественной приемной председателя партии «Единая Россия» в Республике Коми, председатель комитета по социальной политике Госсовета РК.

Также личный прием провела сенатор Российской Федерации Елена Шумилова. В числе обращений, поступивших к ней, была просьба участника СВО о содействии в получении выплат по ранению, оформлении инвалидности и получении протеза. «Обращение бойца находится в работе, и в ближайшее время я планирую лично навестить заявителя», – подчеркнула Е. Шумилова.

Единые дни приемов участников СВО и членов их семей будут проводиться до конца 2025 года. Узнать подробности записаться на прием можно по телефону регио-

нальной общественной приемной председателя партии: 8(8212)40-95-42 в рабочие дни с 9 до 17 часов или при личном обращении по адресу: г. Сыктывкар, ул. Интернациональная, 106.

Адреса местных общественных приемных партии можно узнать по ссылке: <https://komi.er.ru/contacts/reception/locals>. Также для жителей Республики Коми всегда действует возможность онлайн-обращения на сайте партии по ссылке: <https://komi.er.ru> (раздел «Обращения»).

Подчеркнем, что приоритетом работы для «Единой России» остаётся помощь участникам спецоперации. «Единая Россия» инициировала более 130 федеральных законов, связанных с защитой прав бойцов и их семей. На декабрьском съезде внесли изменения в народную программу, появилось новое направление – «Поддержка участников СВО и членов их семей».



# КЛУБ «ВДОХНОВЕНИЕ»



(Окончание. Начало на 1 стр.)

объединить женщин с таким же желанием в один небольшой клуб. Назвала его просто – «Вдохновение». Оно ассоциируется с новым, свежим, легким порывом, который может привести к нечто большему. Вдохновение – это ощущение, которое вызывает у нас желание создавать, делать что-то новое или преодолевать трудности. Оно может появляться из различных источников: природа, различного рода искусство, люди, которые добились различных успехов.

Так и в женском клубе «Вдохновение» собираются женщины разных возрастов и профессий, со своим личным и трудовым опытом. Женский клуб – это место, где можно поделиться своими знаниями и найти ответы на разные вопросы. Знаю и понимаю, что приходиться в места, где есть незнакомые люди, волнительно. Но моя задача как создателя клуба – организовать поддерживающее пространство, где каждый может найти поддержку, единомышленников, найти новые полезные инструменты для своих потребностей, реализации, работы и самовыражения.

Встречи проходят раз в месяц в муниципальном бюджетном учреждении культуры «Вуктыльская центральная библиотека». О времени мы договариваемся с участницами заранее в общем чате одного из мессенджеров. Участие для всех абсолютно бесплатно. За чашечкой ароматного чая или кофе мы обсуждаем разные темы, которые я обычно определяю заранее и также сообщаю участницам в чате.

Начиналось всё с нескольких человек в кабинете психологической помощи. Мы собирались для того, чтобы раскрыть волнующие нас вопросы и более глубоко их разобрать. Помогают нам в решении разных задач психологические инструменты: метафорические ассоциативные карты, настольные трансформационные игры, презентации на заданные темы, теперь еще и книги. Сотрудники библиотеки готовят книжные выставки по теме встречи, и каждая, кто посещает клуб, может взять книгу для проведения интересного и полезного досуга дома.

Клуб создан в рамках большого проекта «PRO Женщин». Сообщество «PRO Женщин» появилось в 2017 году, его создателями стали Екатерина Рыбакова и «Рыбаков Фонд». Оно основано для того, чтобы каждая женщина могла реализовать свои мечты и проекты, делиться опытом, открыто говорить о проблемах. На данный момент число участников «PRO Женщин» по всему миру составляет около 90 тысяч, в него входят порядка 300 городов и 37 стран. Каждый может присоединиться к проекту, зарегистрироваться на платформе сообщества как лидер и создать свою группу. Далее задача лидера заключается в том, чтобы организовывать встречи и нести пользу обществу. Именно этот проект вдохновил меня на объединение женщин в нашем Вуктыле.

**Почему для женщин стало потребностью объединяться?**

**Во-первых, это – поддержка и взаимодей-**

**ствие.** Клубы поддержки предоставляют женщинам место, где они могут встречаться, обмениваться опытом и поддерживать друг друга. Здесь они могут найти единомышленниц, которые понимают их уникальные проблемы и стремления, желания и увлечения. Общение с такими людьми может помочь женщинам в повышении самооценки, обретении уверенности и вдохновения.

**Во-вторых, сохранение эмоционального благополучия.** В современном мире женщины сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, будь то профессиональные трудности, семейные проблемы или личные вызовы. Быть частью клуба поддержки даёт возможность обсудить свои эмоции и обменяться мудрыми советами. Такие объединенные усилия могут помочь женщинам справиться с трудностями, восстановить эмоциональное равновесие и ощутить большую эффективность.

**В-третьих, повышение самосознания и саморазвития.** Клубы поддержки предлагают множество возможностей для обучения и развития личности. Женщины могут участвовать в семинарах, тренингах и мастер-классах по различным темам, связанным с эмоциональным и физическим благополучием, личным ростом, профессиональными навыками и т. д. В результате, они могут расширить свои знания и опыт, повысить самосознание и самооценку, что сказывается на их общей жизненной удовлетворенности.

**В-четвертых, мощный**

**коллективный голос.** Когда женщины объединяются, они создают мощный коллективный голос, способный привлекать внимание к важным женским проблемам в обществе. Клубы поддержки могут помочь женщинам высказываться по наиболее важным вопросам. Благодаря объединенным усилиям женщины могут добиваться большей справедливости и изменений в обществе.

В общем и целом, объединение женщин в клубы поддержки и стремление к гармонии с собой и миром позволяют им укрепить свои позиции, приобрести новые навыки и знания, а также вдохновиться примерами других женщин. Это способствует повышению их самооценки, улучшению эмоционального благополучия и созданию более справедливого общества.

Не бойтесь вступать, знакомиться и общаться с другими участницами клуба. Чем активнее вы будете участвовать в жизни клуба, тем больше пользы вы из него извлечете. Будьте открыты новому опыту и готовы учиться. Женский клуб – это отличная возможность расширить свой кругозор и приобрести новые навыки. Не стесняйтесь просить о помощи и поддержке. Участницы клуба всегда готовы помочь. Мы все разные, но объединяет нас одно – желание жить интересную, яркую, насыщенную, качественную жизнь.

Постоянная участница нашего клуба «Вдохновение» Кристина Молчанова в своем личном блоге в одной из социальных

сетей говорит так: «Знаете, а обороты набираются. В пятницу снова встретилась с девочками клуба «Вдохновение». Сперва встречи были похожи просто на посиделки, хотя они и проходили в кабинете психолога. Но чайк, непринужденная атмосфера и узкий круг хочешь – не хочешь придать налет дружеской встречи на кухне.

Отныне собрания в библиотеке проходят. И хоть все предыдущие ингредиенты остались, чувствую, что масштаб мероприятия со временем нарастет. Активно добавляются новые участницы в чат. Да и вообще, дух перемен чувствуется даже кожей.

Неизменно то, что клуб остаётся местом, где каждая может скинуть «броню» и вдохновиться на день, на год на достижения, на счастье, на реализацию, на спокойствие, на то, чего желает душа.

В клубе мы знакомимся, общаемся, обсуждаем какие-нибудь насущные вопросы и актуальные темы. Можем поделиться волнующими нас моментами, спросить совета, получить поддержку и ценные советы. И даже играем. Тему прошлой встречи «Эмоциональный интеллект» познавали через практическую игру. На предыдущих встречах были ассоциативные карты. В общем, тут точно очень интересно каждый раз.

После встреч обычно я выношу с собой ворох того, что мне хочется обмыслить. А потом, оборачиваясь назад, на прошедший день, понимаю, что что-то уже поменялось внутри. Так, незаметно для самой себя, я становлюсь другим человеком. И она, новая я, однозначно мне чертовски нравится!»

Женские клубы – это важная часть современного общества. Они предоставляют женщинам возможность для личностного и профессионального роста, поддержки и вдохновения. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, то присоединяйтесь к нашему женскому клубу – это может стать важным шагом на пути к вашим мечтам!

Приходите на наши встречи, у нас всегда интересно и комфортно. Мне лично очень нравится, что мы всячески пытаемся поддерживать друг друга!

И да, «Вдохновение» – это не только о том, чтобы чувствовать себя хорошо, это также о том, чтобы действовать. Используйте свое вдохновение, чтобы сохранять мотивацию и дисциплину, которые помогут вам достичь цели.



**Понедельник**  
**3 февраля**

**Первый канал**

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор" (0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информ. канал (16+)  
13.30 "АнтиФейк" (16+)  
15.15 "Давай поженимся!" (16+)  
16.05 "Мужское/Женское" (16+)  
19.50 "Пусть говорят" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Уголь" (16+)  
22.55 "Большая игра" (16+)  
00.00 "Время героев" (16+)  
01.00 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 "Утро России" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести (16+)  
09.30 Местное время (12+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время (16+)  
12.00, 18.00 "60 минут" (12+)  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Кулагины" (16+)  
17.00 "Малахов" (16+)  
21.30 Т/с "Склифосовский" (12+)  
23.30 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)

**Культура**

06.30 "Пешком..." (12+)  
07.05 Легенды мирового кино (12+)  
07.35 Черные дыры. Белые пятна (12+)  
08.15 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)  
08.40, 01.10 Х/ф "Дни и годы Николая Батыгина" (16+)  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.10, 23.55 "Органное мно-

гоголосье" (12+)  
11.45, 00.30 "Гохран. Обретение утраченного" (12+)  
12.45 Новости. Подробно. Арт (12+)  
13.00 Линия жизни (12+)  
13.55 Х/ф "Однажды летом" (16+)  
15.15 "Первые в мире" (12+)  
15.25 "Агора" (12+)  
16.45 "Передвижники" (12+)  
17.15 Мастера фортепианного искусства (12+)  
18.05, 02.30 "Володарск. Терем Бугрова" (12+)  
18.35 "Рассказы из русской истории" (12+)  
19.45 Главная роль (12+)  
20.05 "Правила жизни" (12+)  
20.30 "Кто мы?" (12+)  
21.00 "Хранители жизни" (12+)  
21.40 "Сати. Нескучная классика..." (12+)  
22.25 Х/ф "12 стульев" (6+)

**Матч ТВ**

06.00 "Тайны звезд спорта" (12+)  
06.30 "Все о главном" (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости (16+)  
07.05, 19.25, 23.00 Все на Матч! (12+)  
10.05 "Лица страны" (12+)  
10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ (0+)  
12.35 Спецрепортаж (12+)  
13.00 Есть тема! (12+)  
14.30 Биатлон. Матч ТВ Гонка звезд (0+)  
15.35 Громко (12+)  
16.45 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)  
19.55 Гандбол. Чemp. России. Olimpbet Суперлига (0+)  
21.35 Смешанные единоборства. АСА (16+)  
23.50 Д/ф "Шелби" (16+)  
02.15 Легкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях (0+)  
04.00 Футбол. Чemp. Германии (0+)

**НТВ**

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее"

(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 "Сегодня" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)  
14.00 "Место встречи" (16+)  
16.45 "За гранью" (16+)  
17.50 "ДНК" (16+)  
20.00 Т/с "Первый отдел" (16+)  
22.15, 00.00 Т/с "Шеф. Мужская работа" (16+)  
00.55 Т/с "Порт" (16+)  
04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)

**СТС**

05.50 "Ералаш" (0+)  
06.05, 05.00 М/ф (0+)  
07.00 М/с "Ну, погоди! Каникулы" (0+)  
07.25 М/с "Простоквашино" (0+)  
08.00 М/ф "Кролецы и хомья тьмы" (0+)  
09.55 Х/ф "Три мушкетера. Д'Артаньян" (16+)  
12.20 "Против всех" (16+)  
20.55 Х/ф "Перевозчик. Наследие" (16+)  
22.55 Х/ф "Форсаж. Китайский дрейф" (12+)  
01.00 Х/ф "Улицы крови" (16+)  
02.35 "Мафия - дело семейное" (16+)  
04.35 "6 кадров" (16+)

**ТНТ**

06.00 "Утро ТНТ" (16+)  
08.00, 03.50 "Однажды в России" (16+)  
09.00 "Выжить в Самарканде" (16+)  
11.30 "Титаны" (16+)  
13.30 "Девушки с Макаровым" (16+)  
21.00 "Новые Жуки" (16+)  
22.00 Х/ф "Сумасшедшая езда" (18+)  
00.00 Х/ф "Патруль" (18+)  
02.00 Х/ф "Поезд в Пусан" (18+)

**ОТР**

06.00 Х/ф "Полночь в Париже" (16+)  
07.30, 20.15 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости

(16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
09.05, 12.05, 18.20 ОТРажение (12+)  
11.00, 00.50 Т/с "Лучше не бывает" (16+)  
15.15 "Игра в классики" (0+)  
16.00 "Новости Совета Федерации" (12+)  
16.15 "За дело!" (12+)  
17.00, 05.15 "Преодоление" (12+)  
17.40 "Конструкторы будущего" (12+)  
20.45, 03.30 Т/с "Метод-2" (16+)  
22.25 Х/ф "Странная женщина" (12+)  
01.40 "На приеме у главного врача" (12+)  
01.55 "Большая страна" (12+)  
02.50 "Очень личное" (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, 02.05 "Тайны Чапман" (16+)  
18.00, 01.15, 04.25 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
20.00 Х/ф "Викинги против пришельцев" (16+)  
22.15 "Знаете ли вы, что?" (16+)  
23.30 Х/ф "Крутые меры" (18+)

**ТВЗ**

06.00 М/ф (0+)  
08.00 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 "Новости" (16+)  
08.40, 15.10 "Гадалка" (16+)  
15.15 "Слепая" (16+)  
17.00, 18.10 Т/с "Кордон" (16+)

22.20, 23.10 Х/ф "Свадебная резня" (16+)  
00.25 "Итоги с Малькевичем" (16+)  
01.15 "Кадони шоу" (16+)  
02.00 "Мистические истории" (16+)

**Звезда**

05.00 Т/с "Гаишники. Продолжение" (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, 00.50 Х/ф "С тобой и без тебя..." (12+)  
13.25, 18.50 "Спецрепортаж" (16+)  
13.40, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с "Настоящие" (16+)  
15.00 Военные новости (16+)  
18.00 "Сталинград. Ни шагу назад!" (16+)  
19.55 "По горячим следам" (16+)  
20.10 "Скрытые угрозы" (16+)  
22.45 "Между тем" (12+)  
23.15 Х/ф "Хозяин тайги" (12+)  
02.20 Х/ф "Максимка" (0+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)  
05.55 Т/с "Джокер. Возмездие" (16+)  
07.25, 09.30, 04.35 Т/с "Джокер-3" (16+)  
08.05 "Фирменный рецепт" (12+)  
08.40 Знание - сила (0+)  
13.30, 00.30 Т/с "След" (16+)  
22.20 Т/с "Свои" (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

**ТВ Центр**

06.00 "Настроение" (0+)  
08.10 "Смех, дрожь и видео" (16+)  
08.45 Т/с "Женская версия" (12+)  
10.45, 00.30 "Петровка, 38" (16+)  
10.55 "Городское собрание" (12+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-

бытия (16+)  
11.50 Т/с "Психология преступления" (12+)  
13.45, 04.55 "Мой герой" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.45 Х/ф "Синичка-3" (16+)  
17.00 "Школьница в ЗАГСе" (16+)  
18.15 Х/ф "Метод уборщицы" (12+)  
22.35 Спецрепортаж (16+)  
23.05 "Знак качества" (16+)  
00.00 События. 25-й час (16+)  
00.45 "Следствие ведет КГБ" (16+)  
01.25 "Простить измену" (16+)  
02.05 "Дорогие товарищи" (16+)  
04.15 "Короли эпизода" (16+)  
05.30 "Большое кино" (16+)

**Юрган**

06:00, 10.15, 19.00, 02.00, 05.15 «Миян й0з» (12+)  
06:15 «Вочакыв» (12+)  
06:30 «Русский крест» (12+)  
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)  
09:15, 13.00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)  
09:45 «Коми incognito» (12+)  
10:30, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)  
11:00, 00.00 «Артефакты. Культурный детектив» (16+)  
11:45 «Телезащитник» (12+)  
12:00 «Студия 11» (12+)  
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)  
13:30 «Тихий центр». Т/с (16+)  
14:30, 18.30 «Талун» (12+)  
14:45 «Вильшь поз. Чeлядьл0н кадколаст» (6+)  
15:30 «Естественный отбор» (16+)  
16:15, 19.15, 21.30, 02.15 «КРиК» (16+)  
16:30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+)  
17:00, 01.00 «Развод». Т/с (16+)  
20:30 «Исчезнувшая». Т/с (16+)  
22:15 «Рисунки дождем». Х/ф (16+)  
03:00 «Вспоминая тебя». Х/ф (16+)

**Вторник**  
**4 февраля**

**Первый канал**

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор" (0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информ. канал (16+)  
13.30 "АнтиФейк" (16+)  
15.15 "Давай поженимся!" (16+)  
16.05 "Мужское/Женское" (16+)  
19.50 "Пусть говорят" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Уголь" (16+)  
23.00 "Большая игра" (16+)  
00.00 "Шоу Вована и Лексуса" (16+)  
01.00 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 "Утро России" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести (16+)  
09.30 Местное время (12+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время (16+)  
12.00, 18.00 "60 минут" (12+)  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с "Кулагины" (16+)  
17.00 "Малахов" (16+)  
21.30 Т/с "Склифосовский" (12+)  
23.30 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)

**Культура**

06.30 "Пешком..." (12+)  
07.05 Легенды мирового кино (12+)  
07.35, 18.20, 02.05 "Башня" (0+)  
08.15 "Сочи. Вилла "Надежда" (12+)  
08.40, 00.50 Х/ф "Дни и годы Николая Батыгина" (16+)  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.35 Новости культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.10, 23.50 "Пять встреч на арене" (12+)  
12.15 "Забываемое ремесло" (12+)  
12.45 Новости. Подробно.

Книги (12+)  
13.00 "Игра в бисер" (12+)  
13.45, 22.25 Х/ф "12 стульев" (6+)  
14.55 "Дедушка крупным планом" (12+)  
15.45 "Сати. Нескучная классика..." (12+)  
16.45 "Коллекция" (12+)  
17.20 Мастера фортепианного искусства (12+)  
18.00 "Первые в мире" (12+)  
19.00 "Рассекреченная история" (12+)  
19.45 Главная роль (12+)  
20.05 "Правила жизни" (12+)  
20.30 "Кто мы?" (12+)  
21.00 Искусственный отбор (12+)  
21.40 "Белая студия" (12+)

**Матч ТВ**

06.00 "Тайны звезд спорта" (12+)  
06.30 Матч! Парад. Лучшие нокауты UFC 2024 (16+)  
07.00, 10.00, 12.55, 03.55 Новости (16+)  
07.05, 17.15, 21.45, 01.30 Все на Матч! (12+)  
10.05, 12.35 Спецрепортаж (12+)  
10.25, 18.00 Еврофутбол. Обзор (6+)  
11.25 Бокс. Vane Knuuckle FC (16+)  
13.00 Есть тема! (12+)  
14.30, 19.00 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ (0+)  
23.20 Футбол. Кубок Испании (0+)  
02.15 "Путь. Дзюдо на шестой части суши" (12+)  
04.00 Дзюдо. Турнир "Большого шлема" (0+)

**НТВ**

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 "Сегодня" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)  
14.00 "Место встречи" (16+)  
16.45 "За гранью" (16+)  
17.50 "ДНК" (16+)  
20.00 Т/с "Первый отдел" (16+)  
22.15, 00.00 Т/с "Шеф. Мужская работа" (16+)  
00.55 Т/с "Порт" (16+)  
04.20 Т/с "Агентство скры-

тых камер" (16+)

**СТС**

05.50 "Ералаш" (0+)  
06.05, 05.00 М/ф (0+)  
07.00 М/с "Ну, погоди! Каникулы" (0+)  
07.25 М/с "Простоквашино" (0+)  
08.00 М/ф "Волки и овцы. Бe-е-е-зумное превращение" (0+)  
09.40 Х/ф "Три мушкетера. Миледи" (16+)  
12.00 "Как Деревянко Ломоносова играл" (16+)  
15.10 Шоу "Уральские пельмени" (16+)  
17.50 "Против всех" (16+)  
21.00 Х/ф "Эмпайр Стэйт" (16+)  
23.00 Х/ф "Стукач" (18+)  
01.15 Х/ф "Жанна Дюбарри" (16+)  
03.10 "Семейка" (16+)  
04.35 "6 кадров" (16+)

**ТНТ**

06.00 "Утро ТНТ" (16+)  
08.00, 03.50 "Однажды в России" (16+)  
09.00 "Интерны" (16+)  
17.00 "Полицейский с Рублевки" (16+)  
19.00 "Девушки с Макаровым" (16+)  
21.00 "Новые Жуки" (16+)  
22.00 Х/ф "Тюрьма суперзлодеев" (16+)  
00.05 Х/ф "Крик-4" (18+)  
02.05 Х/ф "Поезд в Пусан-2" (18+)

**ОТР**

06.00, 01.55 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Очень личное" (12+)  
07.30, 20.15 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
09.05, 12.05, 18.20 ОТРажение (12+)  
11.00, 00.30 Т/с "Лучше не бывает" (16+)  
15.15 Х/ф "Крылья" (12+)  
17.00 "Моя история" (12+)  
17.40 Спецрепортаж (12+)  
20.45, 03.30 Т/с "Метод-2" (16+)  
22.25 Х/ф "А если это любовь?" (12+)  
00.05 Х/ф "Питер. Чернуха" (18+)  
01.25 "Свет и тени" (12+)

02.50 "За дело!" (12+)  
05.15 "Преодоление" (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+)  
10.00 "Совбез" (16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00, 22.35 "Загадки человечества" (16+)  
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)  
15.00 "Документальный спецпроект" (16+)  
17.00, 02.20 "Тайны Чапман" (16+)  
18.00, 01.35, 04.30 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
20.00 Х/ф "Земное ядро: бросок в преисподнюю" (12+)  
23.30 Х/ф "Дитя робота" (16+)

**ТВЗ**

06.00, 05.15 М/ф (0+)  
08.00 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 "Новости" (16+)  
08.40, 15.10 "Гадалка" (16+)  
15.15 "Слепая" (16+)  
17.00, 18.10 Т/с "Кордон" (16+)  
22.20, 23.10 Х/ф "Возвращение" (16+)  
00.30 Х/ф "Невидимый мальчик" (12+)  
02.15 "Мистические истории" (16+)

**Звезда**

05.15, 13.40, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с "Настоящие" (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, 00.55 Х/ф "Мачеха" (12+)  
13.25, 18.50 "Спецрепортаж" (16+)  
15.00 Военные новости (16+)  
18.00 "Сталинград. Ни шагу назад!" (16+)

**Среда Севера** Купон частного бесплатного объявления  
Куплю, продам, сниму, сдам, найду, ищу работу...

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

19.55 "По горячим следам" (16+)  
20.10 "Улика из прошлого" (16+)  
22.45 "Между тем" (12+)  
23.15 Х/ф "Пропажа свидетеля" (12+)  
02.30 "Предвидение космоса" (16+)  
03.10 "Хроника Победы" (16+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)  
05.25, 09.30 Т/с "Джокер-3" (16+)  
08.05 Страна советов (16+)  
08.40 Знание - сила (0+)  
13.30, 00.30 Т/с "След" (16+)  
22.20 Т/с "Свои" (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

**ТВ Центр**

06.00 "Настроение" (0+)  
08.15 "Доктор И..." (16+)  
08.40 Т/с "Женская версия" (12+)  
10.35, 04.20 "Актерские драмы" (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)  
11.50 Т/с "Психология преступления" (12+)  
13.45, 04.55 "Мой герой" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.50 Х/ф "Синичка-3" (16+)  
17.00 "Выбираю папу!" (16+)  
18.15 Х/ф "Метод уборщицы-2" (12+)  
22.35 "Закон и порядок" (16+)  
23.10 "Любовь и кровь"

(16+)  
00.00 События. 25-й час (16+)  
00.30 "Петровка, 38" (16+)  
00.45 "90-е" (16+)  
01.30 "Прошание" (16+)  
02.10 "Мифы о оде" (16+)  
05.30 "Большое кино" (16+)

**Юрган**

06:00, 19.00, 02.00 «Вочакыв» (12+)  
06:15, 10.15, 05.15 «Миян й0з» (12+)  
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)  
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)  
09:15, 13.00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)  
09:45, 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)  
10:30, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)  
11:00, 23.45 «Артефакты. Культурный детектив» (16+)  
11:45 «КРиК» (16+)  
12:00 «Студия 11» (12+)  
13:30 «Тихий центр». Т/с (16+)  
14:45 «Вильшь поз. Чeлядьл0н кадколаст» (6+)  
15:30, 04.35 «Естественный отбор» (16+)  
16:15, 19.15, 21.30, 02.15 «Телезащитник» (12+)  
16:30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+)  
17:00, 01.00 «Развод». Т/с (16+)  
20:30 «Исчезнувшая». Т/с (16+)  
22:15 «Где-то во времени». Х/ф (16+)  
00:30 «Коми incognito» (12+)  
03:00 «Рисунки дождем». Х/ф (16+)



**Среда**  
**5 февраля**

**Первый канал**

05.00 «Доброе утро» (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 «Модный приговор»  
(0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30  
Информ. канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!»  
(16+)  
16.05 «Мужское/Женское»  
(16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 «Время» (16+)  
22.00 Т/с «Уголь» (16+)  
23.00 «Большая игра» (16+)  
00.00 К 65-летию И. Матви-  
енко (16+)  
01.00 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 «Утро России» (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,  
20.00, 03.00 Вести (16+)  
09.30 Местное время (12+)  
09.55 «О самом главном»  
(12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное  
время (16+)  
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с «Ку-  
лагины» (16+)  
17.00 «Малахов» (16+)  
21.30 Т/с «Склифосовский»  
(12+)  
23.30 «Вечер с В. Соловье-  
вым» (12+)

**Культура**

06.30 «Пешком...» (12+)  
07.05 Легенды мирового кино  
(12+)  
07.35, 18.20, 02.15 «Башня»  
(0+)  
08.15 «Томск. Изумрудный  
замок» (12+)  
08.40, 01.00 Х/ф «Дни и  
годы Николая Батыгина» (16+)  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.50 Новости культуры (12+)  
10.15 «Наблюдатель» (12+)  
11.10, 00.05 «Гамлет решает.  
быть!» (12+)  
12.10 «Забываемое ремесло»

**Четверг**  
**6 февраля**

**Первый канал**

05.00 «Доброе утро» (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 «Модный приговор»  
(0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30  
Информ. канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!»  
(16+)  
16.05 «Мужское/Женское»  
(16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 «Время» (16+)  
22.00 Т/с «Уголь» (16+)  
23.00 «Большая игра» (16+)  
00.10 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 «Утро России» (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30,  
20.00, 03.00 Вести (16+)  
09.30 Местное время (12+)  
09.55 «О самом главном»  
(12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное  
время (16+)  
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)  
14.30, 02.10, 03.30 Т/с «Ку-  
лагины» (16+)  
17.00 «Малахов» (16+)  
21.30 Т/с «Склифосовский»  
(12+)  
23.30 «Вечер с В. Соловье-  
вым» (12+)

**Культура**

06.30 «Пешком...» (12+)  
07.05 Легенды мирового кино  
(12+)  
07.35, 18.20, 02.15 «Башня»  
(0+)  
08.15 «Чебоксары. Усадьба  
купца Ф. Ефремова» (12+)  
08.40, 01.00 Х/ф «Дни и  
годы Николая Батыгина» (16+)  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.50 Новости культуры (12+)  
10.15 «Наблюдатель» (12+)  
11.10, 00.05 Т/ф «Андрей По-  
пов» (12+)  
12.10, 15.10 «Забываемое ремес-  
ло» (12+)  
12.45 Новости. Подробно.  
Театр (12+)  
13.00 Абсолютный слух  
(12+)  
13.45, 22.25 Х/ф «12 стуль-  
ев» (12+)  
15.30 «2 Верник 2» (12+)

(12+)  
12.45 Новости. Подробно.  
Кино (12+)  
13.00 Искусственный отбор  
(12+)  
13.45, 22.25 Х/ф «12 стуль-  
ев» (16+)  
14.55 «Хранители жизни»  
(12+)  
15.40 «Белая студия» (12+)  
16.45 «Библиейский сюжет»  
(12+)  
17.15 Мастера фортепианно-  
го искусства (12+)  
19.00 «Рассекреченная исто-  
рия» (12+)  
19.45 Главная роль (12+)  
20.05 «Правила жизни» (12+)  
20.30 «Кто мы?» (12+)  
21.00 Абсолютный слух  
(12+)  
21.40 Власть факта (12+)

**Матч ТВ**

06.00 «Тайны звезд спорта»  
(12+)  
06.30 «Магия большого  
спорта» (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.00, 03.55  
Новости (16+)  
07.05, 15.05, 21.45, 01.00 Все  
на Матч! (12+)  
10.05, 12.35 Спецрепортаж  
(12+)  
10.25 Футбол. Winline Зим-  
ний кубок РПЛ (0+)  
13.00 Есть тема! (12+)  
14.30 «Вид сверху» (12+)  
15.55 Прыжки в воду. Кубок  
России (0+)  
16.50 Хоккей. Фонбет Чemp.  
КХЛ (0+)  
19.25 «Новая Джокер вич.  
Только победа» (12+)  
20.35 Смешанные единобор-  
ства. UFC (16+)  
22.50 Футбол. Кубок Италии  
(0+)  
01.45 Матч! Парад. Лучшие  
нокауты UFC 2024 (16+)  
02.15 «Путь. Дзюдо на шес-  
той части суши» (12+)  
04.00 Дзюдо. Турнир «Большо-  
го шлема» (0+)

**НТВ**

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «Мор-  
ские дьяволы. Смерч» (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее»  
(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)  
13.25 «Чрезвычайное проис-  
шествие» (12+)

16.45 Пряничный домик (12+)  
17.15 Мастера фортепианно-  
го искусства (12+)  
17.50 «Феодосия. Дача Стам-  
боли» (12+)  
19.00 «Рассекреченная исто-  
рия» (12+)  
19.45 Главная роль (12+)  
20.05 Открытая книга (12+)  
20.30 «Кто мы?» (12+)  
21.00 Кино о кино (12+)  
21.40 «Энигма» (12+)

**Матч ТВ**

06.00 «Тайны звезд спорта»  
(12+)  
06.30 «Вид сверху» (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.00, 03.55  
Новости (16+)  
07.05, 15.05, 01.30 Все на  
Матч! (12+)  
10.05, 12.35 Спецрепортаж  
(12+)  
10.25 Футбол. Winline Зим-  
ний кубок РПЛ (0+)  
13.00 Есть тема! (12+)  
14.30 «Большой хоккей»  
(12+)  
15.55 Прыжки в воду. Кубок  
России (0+)  
16.55 Боулинг. BetBoom Ку-  
бок КЛБ (0+)  
18.45 Хоккей. Фонбет Чemp.  
КХЛ (0+)  
21.25, 23.25 Футбол. Кубок  
Испании (0+)  
02.15 Легкая атлетика. Миро-  
вой тур в закрытых помеще-  
ниях (0+)  
04.00 Баскетбол. Единая  
лига ВТБ (0+)

**НТВ**

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «Мор-  
ские дьяволы. Смерч» (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее»  
(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)  
13.25 «Чрезвычайное проис-  
шествие» (12+)  
14.00 «Место встречи» (16+)  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
20.00 Т/с «Первый отдел»  
(16+)  
22.15, 00.00 Т/с «Шеф. Муж-  
ская работа» (16+)  
00.55 «Поэздинок» (16+)  
01.10 «Мы и наука. Наука и  
мы» (12+)  
02.05 Х/ф «Не бойся, я с то-  
бой! 1919» (12+)  
04.00 Т/с «Агентство скры-  
тых камер» (16+)

**СТС**

05.50 «Ералаш» (0+)

14.00 «Место встречи» (16+)  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
20.00 Т/с «Первый отдел»  
(16+)  
22.15, 00.00 Т/с «Шеф. Муж-  
ская работа» (16+)  
00.55 Т/с «Порт» (16+)  
04.20 Т/с «Агентство скры-  
тых камер» (16+)

**СТС**

05.50 «Ералаш» (0+)  
06.05, 05.00 М/ф (0+)  
07.00 М/с «Ну, погоди! Ка-  
никулы» (0+)  
07.25 М/с «Простоквашино»  
(0+)  
08.00 М/ф «Волки и овцы.  
Ход свиньей» (0+)  
09.25 Х/ф «Бесконечная исто-  
рия. Альбион» (12+)  
11.35 «Уральские пельмени.  
Смехbook» (16+)  
12.00 «Как Деревянко Ломо-  
носова играл» (16+)  
15.10 Шоу «Уральские пель-  
мени» (16+)  
17.50 «Против всех» (16+)  
21.00 Х/ф «Малыш на драй-  
ве» (16+)  
23.20 Х/ф «Перевозчик. На-  
следие» (16+)  
01.20 Х/ф «13» (18+)  
02.50 «Семейка» (16+)  
04.40 «6 кадров» (16+)

**ТНТ**

06.00 «Утро ТНТ» (16+)  
08.00, 03.50 «Однажды в Рос-  
сии» (16+)  
09.00 «Интерны» (16+)  
17.00 «Полицейский с Руб-  
левки» (16+)  
19.00 «Девушки с Макаро-  
вым» (16+)  
21.00 «Новые Жуки» (16+)  
22.00 Х/ф «Ускорение»  
(16+)  
00.15 Х/ф «Патруль време-  
ни» (16+)  
02.15 Х/ф «Тюрьма супер-  
злодеев» (16+)

**ОТР**

06.00, 01.55 «Большая стра-  
на» (12+)  
06.50 «За дело!» (12+)  
07.30, 20.15 «Календарь» (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30,  
10.00, 10.50, 12.00, 13.00,  
15.00, 18.00, 20.00 Новости  
(16+)

08.05 Пестрый мир (12+)  
09.05, 12.05, 18.20 ОТРаже-  
ние (12+)  
11.00, 00.30 Т/с «Лучше не  
бывает» (16+)  
15.15 Х/ф «А если это лю-  
бовь?» (12+)  
17.00 «Очень личное» (12+)  
17.40 «Отчий дом» (12+)  
20.45, 03.30 Т/с «Метод-2»  
(16+)  
22.25 Х/ф «Частная жизнь»  
(12+)  
00.05 Х/ф «Ордино урочи-  
ще» (12+)  
01.25 «Свет и тени» (12+)  
02.50 «Моя история» (12+)  
05.15 «Преодоление» (12+)

**Рен ТВ**

06.00 «С бодрим утром!»  
(16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.00 «Новости» (16+)  
09.00 «Документальный спец-  
проект» (16+)  
10.00 «Засекреченные спис-  
ки» (16+)  
11.00 «Как устроен мир»  
(16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)  
13.00 «Загадки человече-  
ства» (16+)  
14.00 «Невероятно интерес-  
ные истории» (16+)  
15.00 «Легенды и мифы»  
(16+)  
17.00, 02.30 «Тайны Чапман»  
(16+)  
18.00, 01.45, 04.30 «Самые  
шокирующие гипотезы»  
(16+)  
20.00 Х/ф «Мизантроп»  
(16+)  
22.25 «Безумные факты»  
(16+)  
23.30 Х/ф «Криминальный  
город» (18+)

**ТВЗ**

06.00, 05.30 М/ф (0+)  
08.00 М/с «Леди Баг и Су-  
перкот» (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 «Но-  
вости» (16+)  
08.40, 15.10 «Гадалка» (16+)  
15.15 «Слепая» (16+)  
17.00, 18.10 Т/с «Кордон»  
(16+)  
22.20, 23.10 Х/ф «Астрал»  
(16+)  
00.45 Х/ф «Невидимый маль-  
чик: Второе поколение»  
(12+)

**Рен ТВ**

06.00 «С бодрим утром!»  
(16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,  
23.00 «Новости» (16+)  
09.00 «Документальный спец-  
проект» (16+)  
10.00 «Засекреченные спис-  
ки» (16+)  
11.00 «Как устроен мир»  
(16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)  
13.00 «Загадки человече-  
ства» (16+)  
14.00 «Невероятно интерес-  
ные истории» (16+)  
15.00 «Неизвестная история»  
(16+)  
17.00, 02.25 «Тайны Чапман»  
(16+)  
18.00, 01.40, 04.30 «Самые  
шокирующие гипотезы»  
(16+)  
20.00 Х/ф «21 мост» (16+)  
22.00 «Наука и техника»  
(16+)  
23.30 Х/ф «Криминальный  
город: разборки в Пусане»  
(18+)

**ТВЗ**

06.00 М/ф (0+)  
08.00 М/с «Леди Баг и Су-  
перкот» (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 «Но-  
вости» (16+)  
08.40, 15.10 «Гадалка» (16+)  
15.15 «Слепая» (16+)  
17.00, 18.10 Т/с «Кордон»  
(16+)  
22.20, 23.10 Х/ф «Дурной  
глаз» (16+)  
00.45 Х/ф «Бывшая» (18+)  
02.15 Т/с «Один» (16+)  
04.30 «Мистические исто-  
рии» (16+)

**Звезда**

05.15, 13.25, 15.05, 17.15, 05.05  
Т/с «Захват» (16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Но-  
вости дня (16+)  
09.15, 21.00 «Открытый  
эфир» (16+)  
11.00, 00.55 Х/ф «Гусарская  
баллада» (12+)  
15.00 Военные новости (16+)  
18.00 «Дальневосточный  
Нюрнберг» (16+)  
18.50 «Спецрепортаж» (16+)  
19.55 «По горячим следам»  
(16+)  
20.10 «Код доступа» (12+)  
22.45 «Между тем» (12+)  
23.15 Х/ф «В двух шагах от  
«Рая» (12+)  
02.30 Х/ф «Свадьба с при-

02.15 «Мистические исто-  
рии» (16+)

**Звезда**

05.10 Т/с «Настоящие»  
(16+)  
07.00 «Сегодня утром» (12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Но-  
вости дня (16+)  
09.15, 21.00 «Открытый  
эфир» (16+)  
11.00, 01.00 Х/ф «Отчий  
дом» (12+)  
13.25, 15.05, 17.15, 03.30 Т/с  
«Захват» (16+)  
15.00 Военные новости (16+)  
18.00 «Дальневосточный  
Нюрнберг» (16+)  
18.50 «Спецрепортаж» (16+)  
19.55 «По горячим следам»  
(16+)  
20.10 «Секретные материа-  
лы» (16+)  
22.45 «Между тем» (12+)  
23.15 Х/ф «Предваритель-  
ное расследование» (12+)  
02.40 «Предвидение космо-  
са» (16+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-  
вестия (16+)  
05.25 Т/с «Джокер-3» (16+)  
09.30 Т/с «Закон тайги»  
(16+)  
13.30, 00.30 Т/с «След»  
(16+)  
22.20 Т/с «Свои» (16+)  
00.00 Известия. Итоговый вы-  
пуск (16+)  
04.00 Т/с «Бывших не быва-  
ет» (16+)

**ТВ Центр**

06.00 «Настроение» (0+)  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 Т/с «Женская версия»  
(12+)  
10.35, 04.20 «Актёрские дра-  
мы» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-  
бытия (16+)  
11.50 Т/с «Психология пре-  
ступления» (12+)  
13.45, 05.00 «Мой герой»  
(12+)  
14.50 Город новостей (16+)

**Объявления**

**ПРОДАЁТСЯ** 2-комнатная квартира (56 кв. м) по ул. Таёжной, д. 1, 1 этаж. Кухня – 12 кв. м, окна ПВХ. Цена – 450 тыс. руб. Торг. Тел.: 8-912-10-52917.

**ПРОДАМ** ружье ИЖ-27Е верпикалка. Тел.: 8-912-96-70196.



Реклама

Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья». Уважаемые читатели, вы можете также приобрести газету в нашей редакции по улице Комсомольской, д. 5.

данным» (12+)  
04.20 «Предвидение космо-  
са» (16+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-  
вестия (16+)  
05.25 Т/с «Бывших не быва-  
ет» (16+)  
08.00 Ваше здоровье! (12+)  
08.35 День ангела (0+)  
09.30 Т/с «Закон тайги»  
(16+)  
13.30, 17.30, 00.30 Т/с  
«След» (16+)  
22.20 Т/с «Свои» (16+)  
00.00 Известия. Итоговый вы-  
пуск (16+)  
04.25 Т/с «Бумеранг» (16+)

**ТВ Центр**

06.00 «Настроение» (0+)  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 Т/с «Женская версия»  
(12+)  
10.35, 04.20 «Актёрские дра-  
мы» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-  
бытия (16+)  
11.50 Т/с «Психология пре-  
ступления» (16+)  
13.45, 05.00 «Мой герой»  
(12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.50 Х/ф «Синичка-  
4» (16+)  
17.00 «Звездные браки» (16+)  
18.10 Х/ф «Метод уборщи-  
цы-4» (12+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Легенды эстрады»  
(16+)  
00.00 События. 25-й час (16+)  
00.30 «Петровка, 38» (16+)  
00.45 «Охота на маньяка»  
(16+)

01.25 «90-е» (16+)  
02.05 «Дорогие товарищи»  
(16+)  
05.30 «Большое кино» (16+)

**Юрган**

06:00, 10.45 «Миян йоз»  
(12+)  
06:15 «Финноугория» (12+)  
06:30, 14.30, 18.30 «Талун»  
(12+)  
07:00 «Утро с Юрганом»  
(12+)  
09:15 «Все для Победы!»  
(16+)  
09:30 «Прямая линия» (12+)  
10:15 «Ми тані сьылам» (12+)  
11:00, 23.15 «Артефакты.  
Культурный детектив» (16+)  
11:45 «КРiК» (16+)  
12:00 «Студия 11» (12+)  
12:30, 18.00 «Ми тані олам»  
(12+)  
13:00, 20.00, 02.30 «Детали»  
(12+)  
13:30 «Тихий центр». Т/с  
(16+)  
14:45 «Вильшь поз. Че-  
лядьлон кадколаст» (6+)  
15:00 «Мультимир» (0+)  
15:30, 00.00 «Естественный  
отбор» (16+)  
16:15 «Телезащитник» (12+)  
16:30, 19.30, 21.30 «Время  
новостей» (12+)  
17:00, 01.00 «Развод». Т/с (16+)  
19:00, 02.00 «Во чакыв» (12+)  
19:15, 02.15 «Русский крест»  
(12+)  
20:30 «Исчезнувшая». Т/с  
(16+)  
22:00 «Фотография на па-  
мять». Х/ф (6+)  
03:00 «Делай – раз!». Х/ф  
(16+)  
04:20 «Коля – перекасти  
поле». Х/ф (16+)



**Пятница**  
**7 февраля**

**Первый канал**

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор" (0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00 Информ. канал (16+)  
13.30 "АнтиФейк" (16+)  
15.15 "Давай поженимся!" (16+)  
16.05 "Мужское/Женское" (16+)  
18.40 "Человек и закон" (16+)  
19.45 "Поле чудес" (0+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.45 "ГОЛОС" (0+)  
23.30 Т/с "Первый номер" (18+)  
00.55 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 "Утро России" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести (16+)  
09.30 Местное время (12+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время (16+)  
12.00, 18.00 "60 минут" (12+)  
14.30 Т/с "Кулагины" (16+)  
17.00 "Прямой эфир" (16+)  
21.30 "Один в один" (12+)  
00.30 "Истории большой страны" (12+)  
01.30 Х/ф "Пусть говорят" (16+)

**Культура**

06.30 "Пешком..." (12+)  
07.05 Легенды мирового кино (12+)  
07.35, 18.20, 02.10 "Башня" (0+)  
08.15 "Вологда. Усадьба Брянчаниновых" (12+)  
08.45, 01.00 Х/ф "Дни и годы Николая Батыгина" (16+)  
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.45 Новости культуры (12+)  
10.20 Х/ф "Юбилей" (16+)  
11.00, 00.00 ХХ век (12+)

12.00 Открытая книга (12+)  
12.45 "Первые в мире" (12+)  
13.00 Власть факта (12+)  
13.45 Х/ф "12 стульев" (16+)  
15.05 Острова (12+)  
15.45 "Энигма" (12+)  
16.45 Письма из провинции (12+)  
17.15 Мастера фортепианного искусства (12+)  
19.00 "Рассекреченная история" (12+)  
19.45 Искатели (12+)  
20.35 Линия жизни (12+)  
21.30 Х/ф "Одинокая женщина желает познакомиться" (6+)  
22.55 "2 Верник 2" (12+)

**Матч ТВ**

06.00 "Тайны звезд спорта" (12+)  
06.30 "Большой хоккей" (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 03.55 Новости (16+)  
07.05, 17.15, 21.45 Все на Матч! (12+)  
10.05 "Небесная грация" (0+)  
10.25, 18.00 Футбол. Еврокубки. Обзор (6+)  
11.25 Бокс (16+)  
12.35 "Лица страны" (12+)  
13.00 Есть тема! (12+)  
14.30, 19.00, 01.20 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ (0+)  
22.20 Футбол. Чemp. Германии (0+)  
00.30 Евротур (12+)  
03.25 Центральный круг (12+)  
04.00 Смешанные единоборства. One FC (16+)

**НТВ**

04.55, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)  
14.00 "Место встречи" (16+)  
16.45 "ДНК" (16+)  
17.55 "Жди меня" (12+)  
20.00 Т/с "Первый отдел" (16+)  
22.15 Т/с "Шеф. Мужская работа" (16+)  
00.20 "Своя правда" (16+)  
02.10 "Захар Прилепин. Уро-

ки русского" (12+)  
02.40 "Инфоцит" (16+)  
03.25 "Квартирный вопрос" (0+)  
04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)

**СТС**

05.50 "Ералаш" (0+)  
06.05, 05.00 М/ф (0+)  
07.00 М/с "Ну, погоди! Каникулы" (0+)  
07.25 М/с "Простоквашино" (0+)  
08.00 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)  
11.20 Шоу "Уральские пельмени" (16+)  
01.00 "Кино в деталях" (18+)  
02.00 Х/ф "Конец игры" (16+)  
03.30 "Семейка" (16+)  
04.35 "6 кадров" (16+)

**ТНТ**

06.00 "Утро ТНТ" (16+)  
08.00, 19.00, 04.05 "Однажды в России" (16+)  
09.00 "Интерны" (16+)  
17.00 "Полицейский с Рублевки" (16+)  
21.00, 01.00 "Комеди Клуб" (16+)  
23.00 "Стендап рулетка" (18+)  
00.00 "Миллион вопросов" (16+)

**ОТР**

06.00, 05.05 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Коллеги" (12+)  
07.30, 20.15 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
09.05, 12.05, 18.20 ОТРажение (12+)  
11.00 "Человек и судьба" (12+)  
11.25 "Почитаем!" (12+)  
11.40 Спецрепортаж (12+)  
15.20 Х/ф "Машенька" (12+)  
16.40 "Возрождение Русской Ривьеры" (0+)  
17.00 "На приеме у главного врача" (12+)  
20.45 "Ректорат с А. Торкуновым" (12+)  
21.25 Х/ф "Времяжеланий"

(12+)  
23.10 Х/ф "Схема" (18+)  
00.25 Х/ф "Брат во всем" (16+)  
01.40 Х/ф "Матч-пойнт" (16+)  
03.45 Х/ф "Без видимых причин" (12+)

**Рен ТВ**

06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)  
09.00 "Документальный спецпроект" (16+)  
10.00, 15.00 "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+)  
18.00, 02.55 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
20.00 Х/ф "Цепной пес" (16+)  
22.00 Х/ф "Костолом" (16+)  
23.45 Х/ф "Джейд" (18+)  
01.30 Х/ф "Техасская резня бензопилой 3D" (18+)

**ТВЗ**

06.00, 05.30 М/ф (0+)  
08.00 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 "Новости" (16+)  
08.40 "Порча" (16+)  
14.00, 15.10 "Вернувшиеся" (16+)  
16.20, 18.10 "Слепая" (16+)  
19.15 Х/ф "Глубоководный горизонт" (16+)  
21.30, 23.10 Х/ф "Служба спасения" (16+)  
00.30 Х/ф "Тайфун" (18+)  
01.45 Х/ф "Вирус" (18+)  
03.00 Т/с "Один" (16+)

**Звезда**

06.45 Т/с "Захват" (16+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.20 "Ищу своих" (12+)  
10.10 "По горячим следам" (16+)  
10.50, 13.25, 15.05, 17.15 Т/с "Тихий Дон" (12+)

15.00 Военные новости (16+)  
19.40 "Загадки века" (12+)  
20.30 "Война миров" (16+)  
21.20 "Что русскому смешно..." (16+)  
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)  
23.30 "Музыка+" (12+)  
00.50 Х/ф "Предлагаю руку и сердце" (12+)  
02.15 Х/ф "В двух шагах от "Рая" (12+)  
03.45 Х/ф "Подкидыш" (0+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия (16+)  
05.25 Т/с "Бумеранг" (16+)  
06.25 Т/с "Похищение" (16+)  
08.30 Ваше здоровье! (12+)  
09.30 Т/с "Закон тайги" (16+)  
13.30 Т/с "След" (16+)  
23.10 Светская хроника (16+)  
00.10 "Они потрясли мир" (12+)  
01.40 Т/с "Условный мент-2" (16+)

**ТВ Центр**

06.00 "Настроение" (0+)  
08.15, 11.50 Х/ф "Домохозяйин" (12+)  
11.30, 14.30, 17.50 События (16+)  
12.35, 15.05 Х/ф "Улыбка лила" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
16.55 "Актерские драмы" (16+)  
18.05 Х/ф "Высоко над страхом" (12+)  
19.55 Х/ф "Хамелеон" (12+)  
22.00 "В центре событий" (16+)  
23.05 "Хорошие песни"

*Разминка для ума*

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

09.45 "Мужики" (16+)  
10.15 "Легенды кино" (12+)  
11.05 "СССР. Знак качества" (12+)  
11.55 "Не факт!" (12+)  
12.30 "Родная" (16+)  
13.15 "Тыл". Минный тральщик проекта 12700" (16+)  
13.40, 04.40 "Великие битвы России" (16+)  
16.55, 19.25 Х/ф "Белый снег" (12+)  
19.45 Х/ф "Рысь" (16+)  
21.50 Т/с "Тихий Дон" (12+)  
04.00 "Предвидение космоса" (16+)

**Пятый канал**

05.00, 10.20 Т/с "Условный мент-2" (16+)  
08.55, 09.30, 19.25 Т/с "Условный мент-6" (16+)  
09.00 Страна советов (16+)  
20.20 Т/с "Закон тайги" (16+)  
00.00 Известия. Главное (16+)  
01.05 Светская хроника (16+)  
01.55 Т/с "Свидетели" (16+)

**ТВ Центр**

06.35 "Православная энциклопедия" (6+)  
07.00 Х/ф "Хамелеон" (12+)  
09.05 "Здоровый смысл" (16+)  
09.35 "Смех, дрожь и видео" (16+)  
10.05 "Мифы о еде" (16+)  
10.55 "Просто & вкусно" (6+)  
11.30, 14.30, 23.40 События (16+)  
11.45 "Смешите меня семеро" (16+)  
12.40 "Нехмурые люди" (16+)  
13.10, 14.45 Х/ф "Материнское сердце" (12+)  
17.15 Т/с "Хроника гнусных времен" (12+)  
21.00 "Постскриптум" (16+)  
22.15 "Право знати" (16+)  
23.50 "Тайная комната" (16+)

(12+)  
00.30 Х/ф "Я объявляю Вам войну" (16+)  
02.00 "Петровка, 38" (16+)  
02.15 Х/ф "Объявлен мертвым" (12+)  
05.15 "Дорогие товарищи" (16+)  
05.55 "Н. Черкасов. Последний Дон Кихот" (16+)

**Юрган**

06:00, 10.15 «Миян й0з» (12+)  
06:15 «Вочакыв» (12+)  
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)  
07:00 «Утро с Юрганом» (12+)  
09:15, 13.00 «Детали» (12+)  
09:45, 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)  
10:30, 15.00, 05.45 «Мультимир» (0+)  
11:00, 00.15 «Артефакты. Культурный детектив» (16+)  
11:45 «Русский крест» (12+)  
12:00 «Студия 11» (12+)  
13:30 «Юмор на все времена» (16+)  
14:15, 05.15 «Коми incognito» (12+)  
14:45 «Вильш поз. Челлядлон кадколаст» (6+)  
15:30, 04.30 «Естественный отбор» (16+)  
16:15, 19.15, 21.45, 02.15 «КРНК» (16+)  
16:30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+)  
17:00, 01.00 «Развод». Т/с (16+)  
19:00, 02.00 «0-нет» (12+)  
20:00, 02.30 «Детали недели» (12+)  
20:45 «Исчезнувшая». Т/с (16+)  
22:30 «Громкое дело». Х/ф (16+)  
03:15 «Фотография на память». Х/ф (6+)

00.30 "Русские тайны" (16+)  
01.10 Спецрепортаж (16+)  
01.35 "Хватит слухов!" (16+)  
02.05 "Школьница в ЗАГСе" (16+)  
02.45 "Выбираю папу!" (16+)  
03.20 "Одинокая звездная мама" (16+)  
04.00 "Звездные браки" (16+)  
04.40 "Актерские драмы" (16+)  
05.20 "М. Козаков. Почти семейная драма" (16+)  
06.00 "10 самых..." (16+)

**Юрган**

06:00, 14.45 «Коми incognito» (12+)  
06:30 «Вочакыв» (12+)  
06:45, 07.45 «Миян й0з» (12+)  
07:00 «Ми тані олам» (12+)  
07:30, 13.30 «Все для Победы!» (16+)  
08:00 «Финноугория» (12+)  
08:45, 03.30 «Самый вкусный день» (16+)  
09:15, 00.45 «Юмор на все времена» (16+)  
10:00, 01.30, 04.00 «Один день в городе» (16+)  
10:30 «Водяная». Х/ф (6+)  
12:00 «Делай - раз!». Х/ф (16+)  
13:45 «Телезащитник» (12+)  
14:00 «Детали недели» (12+)  
15:15 «Детали» (12+)  
15:45 «Чол0м, дзюлюк!» (6+)  
16:00 «0-нет» (12+)  
16:15 «Фотография на память». Х/ф (6+)  
17:30 «Громкое дело». Х/ф (16+)  
19:45 «Короткие волны». Х/ф (16+)  
21:15 «Падение Токио». Х/ф (16+)  
23:00 «Подлец». Х/ф (16+)  
02:00 «Олимпиада мужей». Х/ф (16+)  
04:30 «Смех с доставкой на дом» (16+)  
05:30 «Мультимир» (0+)

**Суббота**  
**8 февраля**

**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 К 65-летию И. Матвиенко (16+)  
11.05 "Поехали!" (12+)  
12.15 "Наше все" (12+)  
13.05 "Торговцы счастьем" (16+)  
14.00 "Империя: Петр I" (12+)  
18.20 "Народный ледниковый" (0+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.35 "Сегодня вечером" (16+)  
23.10 Х/ф (16+)  
02.35 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**

05.00 "Утро России. Суббота" (16+)  
08.00 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, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)  
11.30 "Наши. Военкоры" (12+)  
12.00 "Доктор Мясников" (12+)  
13.00 "Большие перемены" (12+)  
14.30, 20.50 Вести. Местное время (16+)  
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)  
17.50 "Привет, Андрей!" (12+)  
21.00 Х/ф "Дашкина любовь" (16+)  
00.40 Х/ф "Радуга жизни" (12+)

**Культура**

06.30 "Библейский сюжет" (12+)  
07.05, 02.20 М/ф (0+)  
07.45 Х/ф "Одинокая женщина желает познакомиться" (6+)  
09.15 "Мы - грамотеи!" (12+)  
09.55 Х/ф "Веселая вдова" (12+)

12.15 Черные дыры. Белые пятна (12+)  
13.00, 00.55 "Заповедное. Хозяин тайги" (12+)  
13.40 "Рассказы из русской истории" (12+)  
15.05 Всероссийская премия "За верность науке" (6+)  
16.55 Х/ф "Не бойся, я с тобой!" (12+)  
19.30 Новости культуры (12+)  
19.45 "Искусственный интеллект" (12+)  
20.25 Х/ф "Женитьба" (0+)  
22.00 "Агора" (12+)  
23.00 Х/ф "Коробка памяти" (16+)  
01.35 Искатели (12+)

**Матч ТВ**

06.00 Смешанные единоборства. One FC (16+)  
08.00, 10.10, 14.15, 03.55 Новости (16+)  
08.05, 18.30, 22.10, 01.00 Все на Матч! (12+)  
10.15 Хоккей. Фонбет Матч звезд КХЛ (0+)  
14.25 Футзал. Бetsiti Суперлига (0+)  
16.15 Легкая атлетика. Русская зима (0+)  
19.00 Смешанные единоборства. АСА (16+)  
22.30 Футбол. Чemp. Испании (0+)  
01.55 Гандбол. СЕНА-Газпром лига (0+)  
03.25 "Что за спорт?" (12+)  
04.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)

**НТВ**

04.50 Х/ф "Ошибка следствия" (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" (16+)  
17.00 "Следствие вели..." (16+)  
17.00 "Следствие вели..." (16+)  
19.00 "Центральное телевидение" (16+)  
20.10 "Суперстар!" (16+)  
00.00 "Ты не поверишь!" (16+)  
01.00 "Квартирник НТВ у

Маргулиса" (16+)  
02.30 "Дачный ответ" (0+)  
03.20 Х/ф "Моя революция" (16+)

**СТС**

05.50 "Ералаш" (0+)  
07.00 М/с "Три кота" (0+)  
07.15, 10.00 Шоу "Уральские пельмени" (16+)  
08.00 "Просто кухня" (12+)  
11.20 М/ф "Финник" (0+)  
13.05 М/ф "Мальчик-дельфин" (0+)  
14.55 Х/ф "Мой любимый чемпион" (0+)  
17.00 Х/ф "Семейный переполох" (0+)  
18.55 Х/ф "7 дней, 7 ночей" (12+)  
21.00 Х/ф "Дыхание" (16+)  
23.05 "Р. Костомаров. Рожденный дважды" (12+)  
00.40 Х/ф "Крецул" (12+)  
02.35 Х/ф "13" (18+)  
04.00 "Семейка" (16+)  
04.45 "6 кадров" (16+)  
05.00 М/ф (0+)

**ТНТ**

07.00, 03.45 "Однажды в России" (16+)  
09.15 "Битва экстрасенсов" (16+)  
15.50 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)  
21.00 "Конфетка" (16+)  
23.30 "Stand up" (18+)  
00.30 "Женский стендап" (18+)

**ОТР**

06.00 "Академики" (12+)  
06.25 Х/ф "Джентльмены предпочитают блондинок" (16+)  
08.00 Пестрый мир (12+)  
09.00, 16.00 "Календарь" (6+)  
09.30 Все по-взрослому (12+)  
10.30 Х/ф "Олимпийские игры мужей" (12+)  
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости (16+)  
12.05 Х/ф "Время желаний" (12+)  
13.45 М/ф (0+)  
14.05, 05.05 "Большая страна" (12+)  
15.05 "Преодоление" (12+)  
15.45 "Отчий дом" (12+)  
16.30, 01.15 "Город с историей" (12+)  
17.10 Х/ф "Без видимых причин" (12+)  
18.30 "Друзья чело вечества" (12+)  
19.15 "Очень личное" (12+)  
19.55 "Вспомнить все" (12+)

20.20 Х/ф "Русская игра" (16+)  
22.00 Х/ф "Матч-пойнт" (16+)  
00.00 Х/ф "Мольба" (16+)  
01.45 Х/ф "Страсти по Андрию" (16+)

**Рен ТВ**

06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)  
09.00 "Минтранс" (16+)  
10.00 "Самая полезная программа" (16+)  
11.00, 13.00 "Военная тайна" (16+)  
15.00 "Совбез" (16+)  
17.00 "Документальный спецпроект" (16+)  
18.00 "Засекреченные списки" (16+)  
19.00 "Добровещере" (16+)  
20.00 Х/ф "Крушение" (16+)  
22.00 Х/ф "Хаос" (16+)  
00.10 Х/ф "Львица" (18+)  
02.10 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

**ТВЗ**

06.00, 05.30 М/ф (0+)  
08.00 "Вкусно с А. Чеховой" (16+)  
08.30, 15.00, 18.00, 23.00 "Новости" (16+)  
08.40 М/с "Леги Баг и Суперкот" (6+)  
11.00 Х/ф "Обратимая реальность" (16+)  
13.00 Х/ф "Возвращение" (16+)  
14.45, 15.10 Х/ф "Последний день Земли" (16+)  
16.45, 18.10 Х/ф "Пророк" (16+)  
19.00 Х/ф "Ловушка времени" (16+)  
20.45 Х/ф "Стражи гробниц" (16+)  
22.30, 23.10 Х/ф "Спуск-2" (16+)  
00.45 Х/ф "Свадебная резня" (18+)  
02.15 Т/с "Один" (16+)  
04.45 "Мистические истории" (16+)

**Звезда**

04.55 Х/ф "Звонят, откройте дверь" (6+)  
06.10 Х/ф "Царевич Проша" (0+)  
07.40 Х/ф "Я - Хортица" (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.15 "Второе мнение" (12+)



**Воскресенье**  
**9 февраля**

**Первый канал**  
06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)  
06.10 "Играй, гармонь любимая!" (12+)  
06.55 "Часовой" (12+)  
07.25 "Здоровье" (16+)  
08.30 "Золотая коллекция "Союзмультфильма" (0+)  
09.10 "Непутевые заметки" (12+)  
09.30 "Мечталлион" (12+)  
10.15 "Жизнь других" (12+)  
11.05 "Повара на колесах" (12+)  
12.15 "Видели видео?" (0+)  
13.30 Т/с "Участок" (12+)  
15.50 Концерт И. Матвиенко (6+)  
19.00 "Три аккорда" (6+)  
21.00 "Время" (16+)  
23.00 Т/с "Территория" (18+)  
00.00 Подкаст.лаб (16+)

**Россия 1**  
05.30, 02.20 Х/ф "Мечтать не вредно" (12+)  
07.20 "В кругу друзей" (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, 14.00, 17.00 Вести (16+)  
11.30 "Наши. Военкоры" (12+)  
12.00 80 лет юбилейной конференции "Операция "Аргонавт" (16+)  
12.55 "Судьба человека" (12+)  
14.30 Вести. Местное время (16+)  
15.00 "Парад юмора" (16+)  
17.50 "Песни от всей души" (6+)  
20.00 Вести недели (16+)  
22.30 Москва. Кремль. Путин (12+)  
23.00 "Воскресный вечер" (12+)  
01.30 "Операция "Аргонавт" (16+)

**Культура**  
06.30, 02.15 М/ф (0+)  
07.25 Х/ф "Женитьба" (0+)  
09.00 "Тайны старого черда-

ка" (12+)  
09.30, 01.35 Диалоги о животных (12+)  
10.10 "Б. Андреев. У нас таланту много..." (12+)  
10.50, 23.55 Х/ф "Сказание о Земле Сибирской" (6+)  
12.30 "Дом ученых" (12+)  
13.00 Неизвестные маршруты Беларуси (12+)  
13.40 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)  
14.10 Х/ф "Учитель танцев" (6+)  
16.30 "Картина мира" (12+)  
17.15 "Романтика романса" (12+)  
18.20 Х/ф "Станционный смотритель" (0+)  
19.30 Новости культуры (12+)  
20.25 "Они были первыми" (6+)  
22.05 Балет А. Адана "Жизель" (0+)

**Матч ТВ**  
06.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)  
09.30, 10.10, 14.15, 03.55 Новости (16+)  
09.35, 16.15, 19.00, 22.00, 01.00 Все на Матч! (12+)  
10.15 Хоккей. Фонбет Матч звезд КХЛ (0+)  
14.25 Боулинг. WetBoom Кубок КЛБ (0+)  
16.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)  
19.50 Футбол. Чemp. Италии (0+)  
22.45 Футбол. Чemp. Испании (0+)  
01.55 Гандбол. СЕНА-Газпром лига (0+)  
03.25 "Что за спорт?" (12+)  
04.00 Футбол. Чemp. Германии (0+)

**НТВ**  
05.00 Х/ф "Кровные братья" (16+)  
06.50 "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+)  
14.00 "Однажды..." (16+)  
15.00 "Своя игра" (0+)

16.20 "Человек в праве" (16+)  
17.00 "Следствие вели..." (16+)  
18.00 "Новые русские сенсации" (16+)  
19.00 "Итоги недели" (16+)  
20.20 "МАСКА" (6+)  
00.00 "Звезды сошлись" (16+)  
01.35 "Основано на реальных событиях" (16+)

**СТС**  
05.50 "Ералаш" (0+)  
06.05 М/ф "Сказания Земноморья" (6+)  
08.00 М/ф "Ая и ведьма" (0+)  
09.40 М/ф "Ведьмина служба доставки" (0+)  
11.45 М/ф "Унесенные призраками" (0+)  
14.25 М/ф "Ходячий замок" (0+)  
16.55 Х/ф "Бесконечность" (16+)  
19.00 Х/ф "Модификаты" (16+)  
21.00 Х/ф "Битва с киборгами" (16+)  
23.00 Х/ф "Малыш на драйве" (18+)  
01.20 Х/ф "Форсаж. Китайский дрейфт" (12+)  
03.00 Х/ф "Улицы крови" (16+)  
04.25 "6 кадров" (16+)  
04.30 М/ф (0+)

**ТНТ**  
07.00, 04.00 "Однажды в России" (16+)  
09.25 "Битва экстрасенсов" (16+)  
15.55 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)  
18.30 "Выжить в Самарканде" (16+)  
21.00 "Титаны" (16+)  
23.10 "Шоу Воли" (16+)  
00.10 "Конфетка" (16+)  
02.25 "Женский стендап" (18+)

**ОТР**  
06.00 "Почитаем!" (12+)  
06.10 Х/ф "Окраина" (12+)  
07.45 "От прав к возможностям" (12+)  
08.00 Пестрый мир (12+)  
09.00, 16.00 "Календарь" (6+)  
09.30 Все по-взрослому (12+)  
10.30 "На приеме у главного

врача" (12+)  
11.25, 12.05, 03.30 Х/ф "Все о Еве" (12+)  
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости (16+)  
13.45 "Конструкторы будущего" (12+)  
14.05 "Большая страна" (12+)  
15.05 "Моя история" (12+)  
16.30 "Свет и тени" (12+)  
17.10 Х/ф "Путь к причалу" (12+)  
18.30 "Друзья человечества" (12+)  
19.15 "Клуб главных редакторов" (12+)  
19.55 Х/ф "Страсти по Андрею" (16+)  
23.15 "Хранитель" (12+)  
00.20 Х/ф "Джентльмены предпочитают блондинок" (16+)  
01.55 Х/ф "Русская игра" (16+)  
05.45 "Тайны в искусстве" (16+)

**Рен ТВ**  
06.00 "С бодрым 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 "Купи-продай" (16+)  
13.00 "Легенды и мифы" (16+)  
14.00 "Неизвестная история" (16+)  
15.00 Х/ф "Удача Логана" (16+)  
17.20 Х/ф "Сорвать банк" (16+)  
19.05 Х/ф "Заложники" (16+)  
20.55 Х/ф "Наемник" (16+)  
23.00 "Итоговая программа с П. Марченко" (16+)  
23.55 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

**ТВЗ**  
06.00, 05.30 М/ф (0+)  
07.30 "Вкусно с А. Чеховой" (16+)  
08.00, 08.40 М/с "Леди Баг и Супер-кот" (6+)  
08.30, 18.00 "Новости" (16+)  
11.30 Х/ф "Тайфун" (16+)  
13.00 Х/ф "Глубоководный горизонт" (16+)

15.15, 18.10 "Слепая" (16+)  
19.00 Т/с "Дублер" (16+)  
23.00 "Итоги с Малькевичем" (16+)  
00.00 Х/ф "Служба спасения" (18+)  
02.15 Т/с "Один" (16+)  
04.45 "Мистические истории" (16+)

**Звезда**  
05.25 "Великие битвы России" (16+)  
07.15 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" (12+)  
09.00 Новости недели (16+)  
09.25 "Служу России" (12+)  
09.55 "Военная приемка" (12+)  
10.40 "Легенды армии" (12+)  
11.30 "Тайны военной разведки" (16+)  
12.20 "Война миров" (16+)  
13.10 "Код доступа" (12+)  
14.00 "Улика из прошлого" (16+)  
14.50 "Скрытые угрозы" (16+)  
15.40 "Секретные материалы" (16+)  
16.30 "Загадки века" (12+)  
17.20 "Что русскому смешно..." (16+)  
18.00 Главное с О. Беловой (16+)  
19.40 "Легенды советского сыска" (16+)  
23.00 "Фетисов" (12+)  
23.55 Х/ф "Белый снег" (12+)  
02.00 Х/ф "Я - Хортица" (12+)  
03.25 Т/с "Гаишники. Продолжение" (16+)

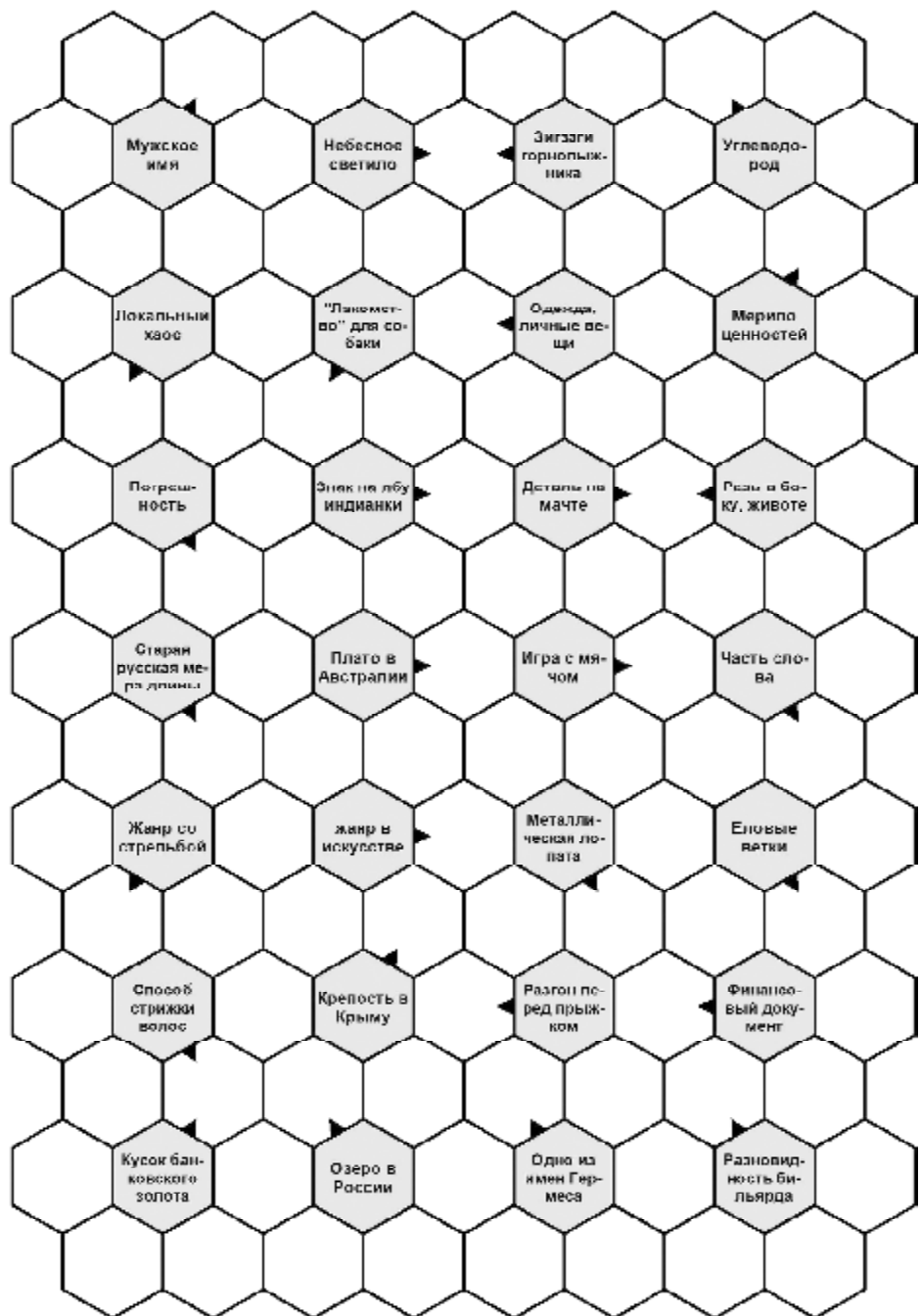
**Пятый канал**  
05.00 М/с "Маши и медведь" (0+)  
05.15 Т/с "Наш спецназ" (16+)  
09.00 "Фирменный рецепт" (12+)  
09.30 Т/с "Наш спецназ-3" (16+)  
14.05 Т/с "Контуженный" (16+)  
21.35 Т/с "Кремень" (16+)  
01.25 Т/с "Последний мент-2" (16+)

**ТВ Центр**  
06.25 Х/ф "Высоко над страхом" (12+)  
08.05 Х/ф "Добро пожало-

вать, или Посторонним вход запрещен" (0+)  
09.35 Х/ф "Тетя Таня" (12+)  
11.30, 00.25 События (16+)  
11.50 "Наша смешная жизнь" (16+)  
12.40 Х/ф "Я объявляю Вам войну" (16+)  
14.30, 05.30 Московская неделя (12+)  
15.00 "Дорогие товарищи" (16+)  
15.55 "Охота на маньяка" (16+)  
16.40 "90-е" (16+)  
17.30 Х/ф "За все заплачено" (12+)  
21.35, 00.40 Х/ф "Клерк" (16+)  
01.30 "Петровка, 38" (16+)  
01.40 Х/ф "Моя земля" (12+)  
04.35 "Большое кино" (16+)  
05.00 "Закон и порядок" (16+)

**Юрган**  
06:00 «Вочакыв» (12+)  
06:15 «Финноугория» (12+)  
06:30 «Ми тані сьылам» (12+)  
07:00, 08.00, 12.00, 01.00, 05.20 «Кюми incognito» (12+)  
07:30 «0-нет» (12+)  
07:45 «Чолм, дзюлюк!» (6+)  
08:30 «Детали» (12+)  
09:00, 04.50 «Самый вкусный день» (16+)  
09:30, 16.25 «Все для Победы!» (16+)  
09:45 «Один день в городе» (16+)  
10:15 «КиндерВилейское привидение». Х/ф (6+)  
13:00 «Двое и одна». Х/ф (6+)  
14:25 «Падение Токио». Х/ф (16+)  
16:10 «Телезащитник» (12+)  
16:35 «Русский крест» (12+)  
17:00 «Детали недели» (12+)  
17:45 «Василей-2025» (6+)  
19:15 «Марчеллино, хлеб и вино». Х/ф (16+)  
21:00 «Девять дней и одно утро». Х/ф (16+)  
22:30 «Девушка с браслетом». Х/ф (16+)  
00:05 «Ликвидация оборотня» (16+)  
02:00 «Короткие волны». Х/ф (16+)  
03:20 «Подлец». Х/ф (16+)  
05:35 «Мультимир» (0+)

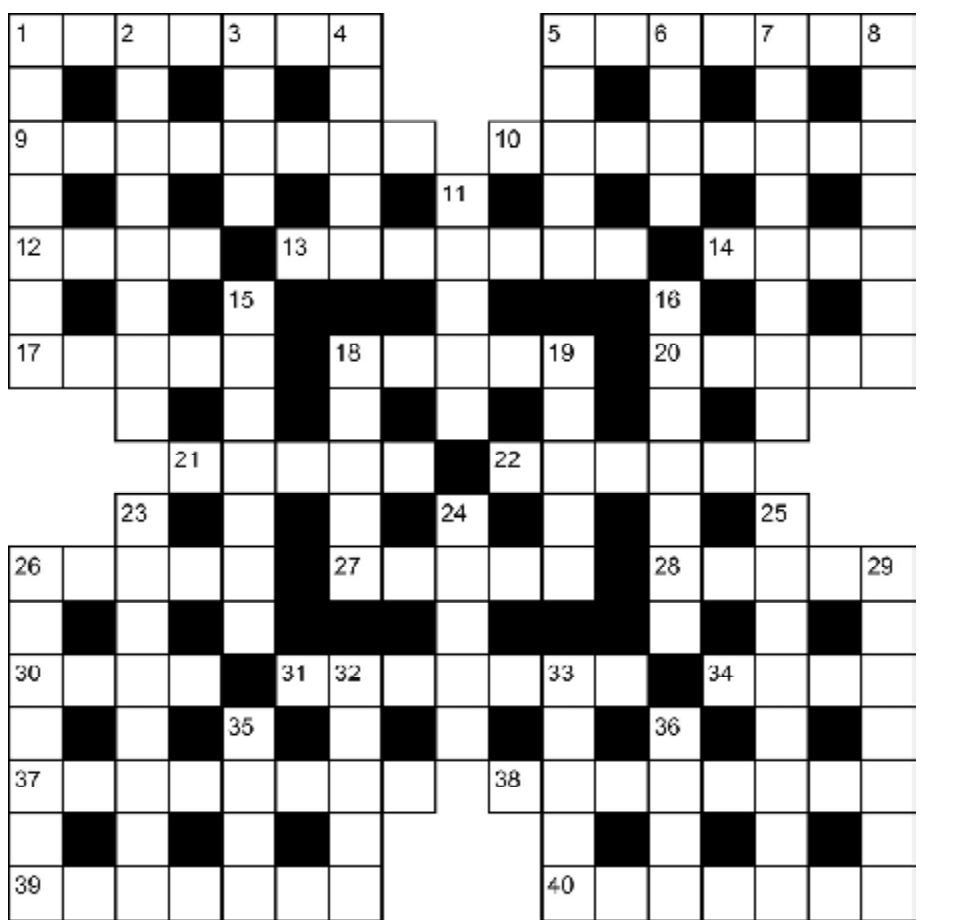
**Разминка для ума**



Отвeты на кроссворд от 25 января:  
По горизонтали: 1. Кушкка. 5. Рассвет. 9. Раврядка. 10. Оболочка. 12. Иден. 13. Пролажа. 14. Маши. 17. Алика. 18. Метод. 20. Матка. 21. Кисть. 22. Буаль. 26. Бакан. 27. Обжд. 28. Марин. 30. Евро. 31. Пойнтер. 34. Мгла. 37. Технику. 38. Амазонка. 39. Издвбка. 40. Накотка.  
По вертикали: 1. Картина. 2. Куанечик. 3. Шлях. 4. Аскер. 5. Рубек. 6. Соль. 7. Вечность. 8. Канижа. 11. Опята. 15. Радиант. 16. Эмблема. 18. Метро. 19. Друд. 23. Скорход. 24. Яхон. 25. Оригинал. 26. Блестки. 29. Ниагара. 32. Олуца. 33. Евмен. 35. Киев. 36. Узик.  
Отвeты на сотовый кроссворд от 25 января:  
1. Онегин. 2. Геллер. 3. Умысел. 4. Мотыга. 5. Имение. 6. Бретик. 7. Тесьма. 8. Тополь. 9. Премия. 10. Мякина. 11. Намбаг. 12. Блашка. 13. Прибор. 14. Карман. 15. Атлант. 16. Карета. 17. Бижина. 18. Макаки. 19. Гавиал. 20. Амагер. 21. Ученик. 22. Камера. 23. Ваяние. 24. Амимия. 25. Ворун. 26. Нартов. 27. Юстина. 28. Иматра.

**По горизонтали:** 1. Место в лесу, расчищенное от деревьев 5. Открытый четырехколесный экипаж (устар.) 9. «Самолет» для Дюймовочки 10. Человек, который «бродит» по дорогам устаревших истин 12. Необразованный человек, невежда 13. В каком городе президенту страны установлен памятник, который поворачивается вслед за солнцем? 14. Возглас, призыв к чему-либо 17. Владимир, который снялся в комедии «Хочу в тюрьму» 18. Ему следует крепко держаться за баранку 20. Усталость от смеха 21. Роды у крольчичи 22. Коктейль из металлов 26. Порода собак 27. Императорский стиль (архитект.) 28. Вид катапульти 30. Собака Айболита 31. Комната, наполненная ночными грезами 34. Количество скошенного сена 37. Жертва свекрови 38. «Зрячий» завтрак 39. «Княжна Мария» (автор) 40. Лодка с мотором.

**По вертикали:** 1. Обувь Деда Мороза 2. На этом месте у витязя дорога в глазах троилась 3. Химический элемент, красно-бурая едкая жидкость 4. Алкоголик, пьяница 5. Занавес в ванной комнате 6. Столярная часть картины 7. Войсковое подразделение из нескольких рот 8. Процесс заполнения камеры воздухом 11. «...-посадница» (Н. Карамзин) 15. Почтительное приседание перед старшим 16. Отечественный архитектор 18. «Памятка» студента (жарг.) 19. Труба, усиливающая звук 23. Профилактическое манту 24. Немилость царя 25. Место старта ракет в Казахстане 26. Ночная бабочка 29. Неловкий, рассеянный человек 32. Царская спальня 33. Пресноводная рыба, впадающая летом в спячку 35. Философия в прессе 36. Укрепление (воен.).





# ПРОВЕДЁН РЕЙД ПО ГАРАЖНЫМ КООПЕРАТИВАМ

Анна КУЛАБУХОВА

Сотрудники отделения НДПР г. Вуктыла провели очередной рейд по территории гаражных кооперативов округа.

Чаще всего пожары в гаражах происходят из-за неосторожности с огнем, неисправности электрических транспортных средств, нарушения правил пожарной безопасности при пользовании отопительными и нагревательными приборами.

Граждане не задумываются о том, что пожары в гаражах крайне опасны. Гараж находится, как правило, в составе гараж-

ного кооператива или окружен подобными постройками. Одиночно стоящие гаражи обычно расположены в непосредственной близости от домов. Таким образом, пожар в гараже чреват быстрым распространением огня на большие расстояния и характеризуется трудностями в его тушении. Ситуацию осложняют хранящиеся в гараже емкости с горючим и различные масляные смеси.

Чтобы избежать пожаров и не остаться без гаража и имущества, находящегося в нем, необходимо выполнять правила пожарной безопасности в



гаражных зонах:

- при длительной стоянке техники отключайте электропроводку автомобиля от аккумуляторной батареи;
- позаботьтесь о средствах первичного пожаротушения (огнетушителях);
- наведите надлежащий противопожарный порядок в самих постройках: уберите запас топлива свыше 20 литров бензина и 5 литров масла;
- не выполняйте огневые работы и не используйте открытый огонь;
- не храните в гараже

- спецодежду, пропитанную топливо-смазочными материалами;
- категорически запрещается производить в гараже малярные работы, а также промывку деталей керосином, бензином или другими легковоспламеняющимися жидкостями, зарядку аккумуляторов на транспортных средствах;
- все токоведущие части электропроводки должны быть изолированы. Переносные лампы допустимо использовать только заводского изготовления.



## МЧС РОССИИ: ГОСУСЛУГИ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

**Госуслуги без очереди**

**ГОСУСЛУГИ**

Фото с сайта: 02.mchs.gov.ru

Зарегистрируйтесь на [gosuslugi.ru](http://gosuslugi.ru) и получайте госуслуги без очередей и сложностей

**ГОСУСЛУГИ**

Проще, чем кажется

Анна КУЛАБУХОВА

В рамках национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» МЧС России предоставляет возможность физическим лицам, субъектам малого и среднего предпринимательства, индивидуальным предпринимателям получить государственные услуги в электронном виде в сфере обеспечения пожарной безопасности и безопасности.

Для получения государственной услуги в электронном виде необходимо зарегистрироваться на Едином портале государственных и муниципальных услуг (ЕПГУ) в сети Интернет. На портале организован поиск по тематике, ведомству, жизненной ситуации, представлены

образцы документов, ссылки на сервисы государственных и ведомств.

Преимущества получения государственных и муниципальных услуг в электронном виде заключаются в:

- сокращении временных затрат и отсутствии очередей;
- круглосуточной доступности портала (подача заявления о предоставлении государственных и муниципальных услуг в любое время, независимо от времени суток, праздничных и выходных дней, через любой компьютер, планшет или мобильный телефон, имеющие доступ к сети Интернет, а также получение информации о ходе предоставления государственной услуги на каждом этапе ра-

боты);

- исключении необходимости предоставления документов, имеющих в распоряжении государственных органов;

- информированности гражданина на каждом этапе работы по его заявлению.

Для получения государственных услуг, предоставляемых МЧС России, необходимо на главной странице Единого портала государственных и муниципальных услуг в рубрике «Ведомства» выбрать Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России). Следуя размещенным там же пошаговым инструкциям,

выбрать необходимую государственную услугу. Затем заполнить и отправить электронное заявление и необходимый перечень документов на портал государственных услуг и в установленный срок получить результат.

Подать заявления можно на предоставленные следующие государственные услуги:

- прием копий заключений о независимой оценке пожарного риска;
- предоставление сведений, подтверждающих факт возникновения пожара, заинтересованным лицам;
- согласование СТУ для объектов;
- регистрация деклараций пожарной безопасности;
- лицензирование деятельности в области пожарной безопасности.

### Астрологический прогноз с 3 по 9 февраля

**ОВЕН (21.03-20.04).** Неделя пройдет успешно, если вы сумеете сохранить приподнятое настроение. Следует с осторожностью относиться к комплиментам от малознакомых людей. Не позволяйте себе расслабиться - этим могут воспользоваться вам в убыток. Не следует надеяться на поддержку начальства, лучше рассчитывать на собственные силы. В выходные удача будет сопутствовать вам во всем. Благоприятный день - воскресенье, неблагоприятный - среда.

**ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).** Неделя обещает пройти достаточно неторопливо и размеренно. Давно задуманные планы начнут реализовываться. Все прежние конфликты будут, наконец, благополучно улажены. Думайте не только о сегодняшнем дне, но и о ближайшем будущем. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - вторник.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).** На работе вас может ожидать удача, во многих делах вы окажетесь просто незаменимы. Ощутите прилив энергии, не стоит хвататься за много дел сразу, лучше остановиться на чем-то одном, наиболее значимом. Для реализации планов понадобится тщательная подготовка. Посвятите выходные семье и детям, им необходимо интенсивное общение с вами. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - пятница.

**РАК (22.06-23.07).** Прежде чем решительно действовать, сначала всё хорошо продумайте. Отнеситесь со вниманием к деталям. Желательно не проявлять нетерпимость к некоторым служебным проблемам, иначе все дела пойдут наперекосяк. Вы способны свернуть горы и показать себя во всем блеске. Возрастет ваш авторитет и влияние на окружающих. К вашим советам начнут прислушиваться. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный день - четверг.

**ЛЕВ (24.07-23.08).** Опирайтесь на старые связи и проверенных друзей, именно они станут хорошей опорой на продолжительное время. Не спешите с началом активных действий, лучше займитесь исправлением ошибок и недочетов. В выходные ни в коем случае не бросайте своих начинаний. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

**ДЕВА (24.08-23.09).** Неумная энергия не позволит вам усидеть на месте. Окружающие будут чаще замечать и по достоинству оценивать ваши способности. Желательно заниматься текущими делами и не затевать ничего серьезного и нового. С выходных начнется интересный и многообещающий период, который порадует вас появлением новых друзей. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - понедельник.

**ВЕСЫ (24.09-23.10).** Удача будет сопутствовать вам. Некоторые смогут поменять работу. Вы ощутите прилив сил и активности и поэтому справитесь со всякой работой, за которую возьметесь. Постарайтесь придерживаться старых, проверенных путей. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

**СКОРПИОН (24.10-22.11).** В коллективе ожидаются разброд и шатание, и только от вас коллеги по работе могут ожидать мудрого решения. Больше доверяйте людям, окружающие не так плохи, как вам кажется. Гениальные озарения, которые придут к вам на ум в выходные, окажутся плодотворными в ближайшем будущем. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - суббота.

**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).** Противопоказана суетливость, делайте всё неспешно, если хотите избежать перенапряжения и нервных срывов. Воздержитесь от активной деятельности, постарайтесь быть избирательными в контактах. Слегка запущенное домашнее хозяйство будет нуждаться во внимании и обновлении. Выходные дни лучше посвятить светскому отдыху или поездке за город. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - среда.

**КОЗЕРОГ (22.12-20.01).** Неделя в целом будет спокойной и благополучной, но излишне расслабляться тоже не стоит. Окружающие будут поддерживать вас, друзья составят компанию в делах. Активность принесет настоящие успехи. В выходные отдых на природе станет отличным рецептом от плохого настроения не только для вас, но также и для тех, кого вы сможете уговорить присоединиться. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - пятница.

**ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).** Апатия и рассеянность сменяются бодрым настроением, оптимизмом и активным дружелюбием. Вероятна большая нагрузка на работе. Ваш титанический труд будет оценен начальством и коллегами, вас будут любить и уважать. В выходные предстоит много общения, новых встреч и интересных предложений. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - понедельник.

**РЫБЫ (20.02-20.03).** Вы можете получить одобрение своих начинаний со стороны руководства. Постарайтесь быть собранными и аккуратными, проявлять терпение и выдержку. Проявите больше самостоятельности в делах и свободы в творчестве. Хорошее время для защиты своих идей и достижений. В выходные старайтесь держаться под контролем эмоциональные выплески - возможны конфликты с детьми. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - вторник.



# ЧТО ТАКОЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ?



Василиса ГРЕЧНЕВА

23 января в Общественной приемной Главы РК по г. Вуктылу состоялась «прямая линия» по вопросам трудоустройства безработных граждан на общественные работы. На вопросы жителей округа отвечали Любовь Афонина, и. о. директора ГУ РК «Центр занятости населения города Вуктыла», и Валентина Терехова, начальник отдела по работе с территориями администрации МО «Вуктыл».

**- Планирую встать на учет в центр занятости с целью найти постоянную работу. Знакомый сказал, что если не будет подходящей вакансии, мне могут предложить временно поработать на общественных работах. Что это за общественные работы?**

- Службой занятости на протяжении уже многих лет проводятся мероприятия по организации временного трудоустройства для граждан, находящихся в поиске постоянного места работы. Под общественными работами понимаются общедоступные виды трудовой деятельности, имеющие социальную полезную направленность, организуемые для обеспечения временной занятости безработных и ищущих работу граждан. В общественных работах может участвовать практически

каждый человек: от работника не требуется специальной подготовки, опыта, знаний.

У многих людей при упоминании слов «общественные работы» сразу же возникает отрицательная реакция и желание отказаться от такого рода деятельности. Но ведь общественные работы – не наказание и не исправительные работы! Общественные работы – обычная трудовая деятельность, которую выполняют граждане на добровольной основе. Пока безработный трудится на общественных работах, работодатель может оценить его деловые и профессиональные качества и в дальнейшем принять решение о предоставлении гражданину постоянного места работы. Таким образом, общественные работы для соискателя – это отличный способ времен-

ную занятость превратить в постоянную, а для работодателя – подобрать сотрудника, оценив его качества и умения.

**- Работал по вахтам, сейчас остался без работы. Планирую встать на учет в центре занятости, но поскольку живу в поселке, не знаю, как смогу выбраться в город. Знакомые подсказали, что пока ищу работу, могу поработать на общественных работах по месту жительства. Скажите, где можно уточнить эту информацию и какую работу могут мне предложить?**

- Администрация округа на протяжении нескольких лет тесно сотрудничает с центром занятости населения города Вуктыла по вопросу организации общественных работ в сельских населенных пунктах. В

большинстве своем, это труд, связанный с уборкой территории населенных пунктов, чисткой снега вокруг контейнерных площадок для сбора мусора, автобусных остановок, чистка подходов к пожарным водоемам и т. п. Если хотите поработать, можете подойти к инспектору в сельском населенном пункте или к старосте, вам подскажут, что нужно для этого сделать. Кстати, между работодателем и безработным заключается срочный трудовой договор. Во время участия в общественных работах гражданин получает заработную плату, размер которой не может быть ниже минимального размера оплаты труда. Кроме этого, работники могут получить материальную поддержку от центра занятости. При желании договор может быть расторгнут сторонами досрочно, например, при устройстве гражданина на постоянную работу. Время, в течение которого гражданин принимает участие в оплачиваемых общественных рабо-

тах, засчитывается в страховой стаж, учитываемый при определении права на трудовую пенсию.

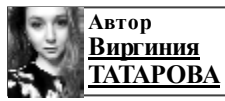
**- В настоящее время я работаю на 0,5 ставки. Есть желание временно поработать где-нибудь еще. Посоветовали обратиться в центр занятости. Что могут мне предложить в данной ситуации?**

- Работающему гражданину, желающему подобрать для себя дополнительно варианты временного трудоустройства, необходимо обратиться в центр занятости населения с заявлением о постановке на учет с целью поиска работы, не претендуя на получение статуса безработного гражданина. Заявление может быть заполнено в электронном виде на портале «Работа России», а также при личном обращении в центр занятости населения, где сотрудники могут провести консультацию и помочь гражданину при заполнении заявления. После подачи заявления гражданину в личный кабинет будут направлены подходящие вакансии для организации временного трудоустройства (общественных работ). Для вакансий из списка необходимо выбрать наиболее подходящий вариант и направить данные в центр занятости, затем пройти собеседование с работодателем. По результатам собеседования будет принято решение о направлении гражданина на временные работы на определенный срок либо будет продолжен подбор вариантов временной работы.

**\*\*\*Важно: все этапы работы по заявлению гражданина проходят посредством портала «Работа в России». Оповещения на портале «Работа России» – ключевой канал взаимодействия службы занятости населения и гражданина. Необходимо внимательно следить за изменением статуса заявления в личном кабинете, чтобы не пропустить ключевые этапы предоставления мер государственной поддержки.**







Автор  
Виргиния  
ТАТАРОВА

# ЗЕЛЁНЫЙ ЗМИЙ

Многие люди сделали алкоголь частью своей жизни, искренне полагая, что только таким способом можно максимально расслабиться, поднять настроение и хорошо провести время. Но лишь немногие сознательные люди знают, что алкоголь — это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем, именно поэтому необходимо осознать всю серьезность положения и вовремя исключить систематическое потребление спиртного.

При современном уровне потребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Это не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Как только алкоголь попадает в кровь, он с достаточно высокой скоростью распространяется во всей жидкой среде организма, во всех органах и системах. Особенно быстро там, где много кровеносных сосудов. Затем, когда большая часть алкоголя попала в организм, начинается активный процесс его выведения. От 2 до 10% выводится в неизменном виде. Остальное окисляется внутри организма на 90-98% в печени, на 2-10% в других тканях и органах. По мере окисления концентрация алкоголя в организме уменьшается. При этом некоторые органы и системы могут «удерживать» молекулы алкоголя дольше, чем кровь, например, мозг, половая система. Чем дольше он там находится, тем сильнее пагубные разрушительные последствия.

Через некоторое время после того, как алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо активных эритроцитов остаётся мезиво из кровавых комков (лоп-

нувшие, деформированные красные кровяные тельца), происходит выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму... Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию.

В настоящее время доказано, что алкоголь способствует гипертонической болезни. Учитывая степень распространения этого заболевания, тяжесть течения и последствия его, алкоголь и в этом случае оказывается очень вредным и опасным агентом. О действии его на сердце общеизвестно. Так называемое «бычье сердце» бывает у людей, пьющих слабые спиртные напитки, но в очень больших дозах. Сердце, желудок, печень, сосуды — всё это в равной степени страдает от алкоголя. Но наиболее тяжелые последствия алкоголь оказывает на мозг.

Токсическое воздействие алкоголя на головной мозг воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения. Но это приводит к онемению, а потом и отмиранию участков головного мозга. Всё это субъektivно воспринимается выпившим как «расслабление», «свобода» от внешнего мира. В действительности же часть головного мозга просто искусственно отключается от восприятия информации извне. После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток. И когда врачи патологоанатомы вскрывают череп любого длительно пьющего человека, то у всех видят одинаковую картину: «сморщенный мозг», уменьшенный в объеме, вся поверхность коры которого в микрорубцах, микроразвах, выпадах структур.

Помимо постепенного разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, алкоголь во всё возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга. Личность меняется, начинаются процессы ее деградации. Если в это время не прекратить пить и не вернуться к сознательной трезвости, полного восстановления нравственных качеств может никогда не произойти.

Как известно, среди психических заболеваний, вызванных алкоголем, наиболее типичными являются: белая горячка, которая характеризуется галлюцинациями, повышением температуры, повышением кровяного давления, дрожанием рук и всего тела; корсаковский психоз, проявляющийся расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности; запой.

У алкоголика сильно страдает критическое начало. Он перестает правильно понимать обстановку, оценивать свое поведение и свое положение. Отсутствие самокритики объясняется состоянием эйфории, в которой часто пребывает алкоголик, даже вне опьянения. Воля ослаблена. Алкоголик легко поддается под влиянию порочных людей, совершает неопозволительные действия, которые до начала пьянства никогда бы не совершил. Он склонен ко лжи, обману. В дальнейшем ложь доходит до опасного вымысла, который находится на границе с нарушениями психики.

Алкоголик редко доводит задуманное дело до конца. Он может чем-то загореться, за что-то взяться, но при первой же трудности отступает. У него нет ни сил, ни желания ее преодолеть. В далеко зашедших случаях меняется характер алкоголика. Он становится легковозбудимым, злобным, упрямым и жестоким, иногда доходит до бешенства — так деградирует личность. Если в таком состоянии человек и бросит пить, полного выздоровления не наступает. У людей, много пивших и даже уже покончивших с этой привычкой, рано наступает так называемое старческое слабоумие. По-видимому, вследствие повышенной концентрации алкоголя в головном мозге происходит более быстрое разрушение клеток, отчего деградация умственных способностей начинается раньше.

Не следует забывать, что алкоголь обладает наркотическими свойствами: к нему очень быстро привыкают, и возникает потребность в повторных самоотравлениях. По мере дальнейшего потребления для получения того же наркотического эффекта с каждым разом требуется всё

большая доза.

На борьбу с данным недугом ежегодно выделяется значительная часть бюджета, разрабатываются различные программы здоровья и выведения из запоя. С этой целью также был учрежден праздник — Всероссийский день трезвости. Он отмечается ежегодно 11 сентября. Событие было утверждено решением Святейшего Синода в 1914 году. История праздника начинается в 1913 году, когда представители Православной церкви предложили объявить День трезвости в честь Усекновения главы святого Пророка Иоанна Предтечи. По традиции в этот день верующие постятся по строгим правилам, исключая, в том числе, употребление спиртного.

Что примечательно, скажем годом об этом непопулярном празднике узнаёт всё большее количество жителей нашей страны. При этом многие из них отмечают его трезво, без капли алкоголя. Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни — одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. И в этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флешмобы и другие мероприятия во многих российских городах. За последние несколько лет количество непьющих людей в России значительно увеличилось. На это повлияло множество факторов, в том числе и Всероссийский день трезвости.

Так как проблема со злоупотреблением алкоголем существует не только в России, но и во многих других странах, то вполне объяснимо, что этот праздник отмечается и там. Однако если Всероссийский день трезвости празднуют 11 сентября, то аналогичный международный праздник отмечают 3 октября, и в разных странах по-разному. Но при этом он имеет одну цель: его главная задача заключается в том, чтобы осветить проблему злоупотребления алкоголем.

Профилактика алкогольной зависимости — это комплекс различных мероприятий, которые предотвращают формирование в обществе вредной привычки и ее последствия, ведь заболевания, связанные с пьянством, провоцируют тя-

желые патологии сердца, сосудов, печени, приводящие к летальному исходу в молодом возрасте.

**Основные цели профилактики:** формирование в сознании людей негативного отношения к спиртным напиткам, пагубной привычке, алкоголизму; поддержка и активная пропаганда спорта, здорового образа жизни без вредных привычек; работа с людьми и подростками из группы риска, неблагополучными семьями, школьниками и студентами; интеллектуальное развитие общества; повышение материального достатка и благополучия.

**Главные принципы.** Как и любое хроническое заболевание, алкоголизм развивается постепенно. Всё начинается с безобидной, на первый взгляд, привычки выпивать рюмку спиртного, чтобы расслабиться после тяжелого дня или полученного стресса. Если эта рюмка становится регулярной, несколько раз в неделю, можно говорить о хроническом развитии болезни, ее первой стадии. Чем чаще человек употребляет, тем ему сложнее остановиться, он хватается за бутылку при любом стрессе, конфликте, неприятностях.

Многие тяжелые заболевания легче предупредить, чем лечить, поэтому важно снизить риск развития алкогольной зависимости. Его повышает окружение человека, традиции, семейные ритуалы и др. Поэтому при составлении профилактических мероприятий учитывают все факторы: сложные моменты в личной жизни, бытовые конфликтные ситуации; психические заболевания и отклонения; низкий уровень интеллектуального развития; социальный статус; психологические проблемы и стрессовые ситуации; воспитание в пьющей семье.

Главные принципы при разработке мероприятий — устранить факторы, провоцирующие алкоголизм. Важно обеспечить условия для саморазвития, учебы, общения без спиртных напитков. При психических отклонениях необходимы реабилитационные центры, доступная медицинская помощь.

Откажитесь от употребления любого алкоголя — это положительно скажется на вашем здоровье, работоспособности! Подумайте об этом!

## УЖЕСТОЧЕНА АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Сергей СТЕПАНОВ

В соответствии с изменениями, внесенными в КоАП РФ Федеральным законом от 26.12.2024 г. №490-ФЗ, ужесточается административная ответственность за: нарушение правил применения ремней безопасности или мотошлемов (ст. 12.6); управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, передачу управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения (ст. 12.8); превышение установленной скорости движения (ст. 12.9); проезд на запрещающий сигнал светофора или на запрещающий жест регули-



ровщика (ст. 12.12); нарушение правил расположения транспортного средства на проезжей части дороги, встречного разъезда или обгона (ст. 12.16); несоблюдение требований, предписанных дорожными знаками или разметкой проезжей части дороги; не-

предоставление преимущества в движении маршрутному транспортному средству или транспортному средству с включенными специальными световыми и звуковыми сигналами (12.17); нарушение правил движения тяжелого и (или) крупно-

габаритного транспортного средства (ст. 12.21.1, ст. 12.21.5); нарушение правил дорожного движения или правил эксплуатации транспортного средства, повлекшее причинение легкого или средней тяжести вреда здоровью потерпевшего (ст. 12.24); невыполнение водителем требования о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения (ст. 12.26); невыполнение требования правил дорожного движения о запрещении водителю употреблять алкогольные напитки, наркотические или психотропные вещества после дорожно-транспортного происшествия (ч. 3 ст. 12.27).

Предусмотренные указанными статьями КоАП РФ штрафы увеличены в 1,5 раза по сравнению с ранее действующими санкциями.

Кроме того, установлена ответственность за повторное совершение административных правонарушений, предусмотренных частями 6 или 7 статьи 12.16 (нарушение правил расположения транспортного средства на проезжей части дороги, встречного разъезда или обгона) и частью 3 статьи 12.37 (несоблюдение требований об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств).

Также с 20 до 30 дней увеличивается срок, в

течение которого лицо, привлеченное к административной ответственности за ряд нарушений правил дорожного движения, может уплатить штраф со скидкой, однако размер такой скидки уменьшен с 50% до 25%. При этом указанные изменения порядка уплаты административного штрафа не распространяются на правоотношения, связанные с исполнением постановлений по делам об административных правонарушениях, которые совершены до дня вступления в силу Федерального закона от 26.12.2024 г. №490-ФЗ.

Указанные выше изменения вступили в законную силу 01.01.2025 г.



Фото с сайта: vtk-24.ru



# ЖИТЕЛИ ИМЕЮТ ПРАВО ТРЕБОВАТЬ...

**Служба РК Стройжилтехнадзора**

Ольга Микушева, руководитель Службы РК Стройжилтехнадзора, рассказала о требованиях к содержанию дворовых территорий и мерах, принимаемых в отношении УК и ТСЖ, которые не соблюдают эти требова-

ТСЖ, допустивших нарушения, составляются протоколы об административных правонарушениях. Кроме того, выдаются предостережения и предписания на устранение нарушений.

Напомним, ответственность за содержание придомовой территории лежит на УК и ТСЖ, при непосредственном способе управления – на собственниках помещений. Придомовая территория должна рассчитываться от снега по мере его выпадения. Колейность не должна превышать 5 см. Снег можно сдвигать на свободные участки двора, которые в зимнее время не эксплуатируются собственниками. Обязательное условие – сохранность личного и общего имущества собственников.

Вывоз снега не включен в обязательный к исполнению минимальный перечень работ по содержанию общего имущества (Постановление

Правительства РФ от 03.04.2013 г. №290). Поэтому УК и ТСЖ обязаны вывозить снег только в случае, если эти работы прописаны в договоре управления или смете.

На данный момент в Республике Коми порядка 10 тысяч многоквартирных домов и примерно столько же дворовых территорий. Обследовать такое количество дворов при каждом снегопаде не представляется возможным. Поэтому жителям домов, в которых управляющие организации плохо чистят дворовые территории, следует не дожидаться проведения очередного рейда Госжилинспекции, а самим обращаться в управляющую компанию/ТСЖ и требовать исполнения их обязанностей по надлежащему содержанию дворовой территории. При бездействии со стороны управляющей организации необходимо обратиться в Службу или в Госжилинспекцию по месту жительства.

## УТВЕРЖДЁН ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ НА 2025 ГОД

На 2025 год в Республике Коми установлен новый размер прожиточного минимума. В целом по республике он составил 20393 рубля, что на 2 тысячи рублей больше, чем в 2024 году (18389 рублей).

Для северной природно-климатической зоны, включающей города Воркуту, Инту, Печору, Усинск и прилегающие территории, а также Ижемский и Усть-Цилемский районы, прожиточный минимум составил 23717 рублей (в 2024 году – 21386 рублей). В южной природно-климатической зоне, куда входят остальные муниципалитеты республики, минимальная сумма составила 19169 рублей (в 2024 году – 17286 рублей).

Начиная с 2021 года, величина прожиточного минимума устанавливается ежегодно в целом по субъектам Российской Федерации, природно-климатическим зонам, а также по социально-демографическим группам, представленным лицами трудоспособного возраста, лицами пенсионного возраста и детьми в возрасте до 15 лет. Прожиточный минимум включает стоимость потребительской корзины и расходы на обязательные платежи в расчете на одного человека.

Рост показателя обусловлен увеличением цен на товары и услуги, а также изменениями в социально-экономических условиях региона. Установленные значения играют важную роль при расчете социальных выплат и пособий, а также при оценке уровня жизни населения в республике.

Прожиточный минимум – показатель потребления человеком важнейших продуктов питания, товаров и услуг, материальных благ на минимально необходимом уровне для сохранения здоровья человека и обеспечения его жизнедеятельности, который устанавливается законодательно для следующих целей:

Величина прожиточного минимума, утвержденная на 2025 г., на душу населения

	Все население	В том числе по основным социально-демографическим группам		
		трудоспособное население	пенсионеры	дети
Величина прожиточного минимума – всего	20393	22228	17533	19781
в том числе по природно-климатическим зонам				
северная	23717	25952	20387	23061
южная	19169	20394	16485	16584

- оценки уровня жизни населения Российской Федерации при разработке и реализации социальной политики и федеральных социальных программ;

- обоснования устанавливаемых на федеральном уровне минимального размера оплаты труда и минимального размера пенсии по старости, а также определения размеров с пенсий, пособий и других социальных выплат;

- формирования федерального бюджета;

- оценки уровня жизни соответствующего субъекта Российской Федерации;

- оказания социальной помощи малоимущим гражданам;

- формирования бюджетов субъектов Российской Федерации.

ния.

В настоящее время территориальными подразделениями Службы Республики Коми строительного, жилищного и технического надзора (контроля) проводятся рейды, в ходе которых уже обследовано свыше 1000 дворов многоквартирных домов. Нарушения требований к качеству содержания дворовых территорий зафиксированы более чем в 300 МКД. В отношении УК и

### «Прокурор информирует» #КладиТрубку

Алло,  
это оперуполномоченный  
ФСБ России...

Клади  
Трубку

Без разговоров!



Генеральная прокуратура  
Российской Федерации

**Сыктывкар Севера** Гл. редактор  
Е. Ю. ШЛЕМА

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

**УЧРЕДИТЕЛИ:** Администрация Главы Республики Коми, администрация муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми.

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ11-00444. от 05.12.2024 г.

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

Издатель: АУ РК «Редакция газеты «Республика»: 167000, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д.229, офис 11  
Тираж – 700 экз.  
Время подписания номера в печать по графику – 14.30.  
Фактически – 15.00, 29 января 2025 г. Индекс: 52072, П4526



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