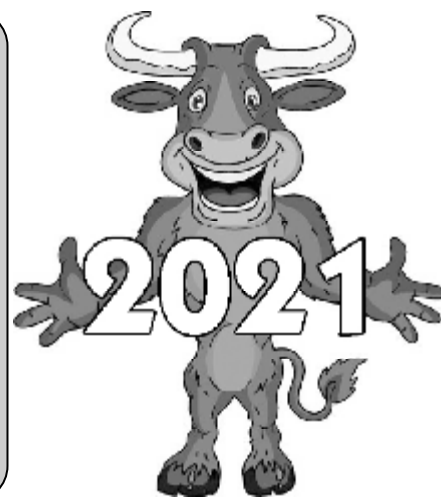




Географ «наследил»

В городе Вуктыле 30 декабря 2020 года состоялось открытие нового арт-объекта «Бог северных ветров» – победителя конкурса «Культурный след». Это проект, в рамках которого любой человек может предложить идею арт-объекта в своем городе. Лучшие идеи реализуются профессиональными художниками и архитекторами. Цель проекта – развитие культурной среды и внутреннего туризма в городах и селах.

Как всё начиналось?

Молодой, перспективный учитель географии Александр Валерьевич Пинежанинов не упускает возможности поучаствовать в региональных и всероссийских конкурсах. Получить шанс на победу во Всероссийском конкурсе новых достопримечательностей «Культурный след», в котором Александр вошел в пятерку триумфаторов, помогли друзья, знакомые и ученики молодого географа. Дело в том, что голосовать за предложенные проекты могли все, кому это важно и интересно. Александр Валерьевич подал заявку на участие за несколько дней до завершения голосования. Не-



Александр Валерьевич Пинежанинов



смотря на период летних каникул и отпусков, географа не оставили без поддержки его ученики, их родители и друзья, благодаря чему проект набрал 112 голосов из 100 необходимых.

В конкурсе «Культурный след» приняли участие более 800 человек из разных уголков страны. По условиям, предложить свой проект мог любой желающий, даже эскиз

рисовать было не обязательно. Лучшие идеи обещаны быть воплощенными в жизнь профессиональными художниками и архитекторами за счет средств Фонда президентского гранта на развитие гражданского общества.

Как говорится во многих хороших сказках, долго ли, коротко ли, экспертный совет конкурса «Культурный след» выбрал пять проектов-победителей, среди них и заявка от учителя из Вуктыла. Его идею установить арт-объект, символизирующий мифическое существо, управляющее северными ветрами, признали лучшей. После чего в Вуктыле прошло заседание, и его участники – специалисты по охране памятников, руководители подразделений администрации, а также представители искусства единогласно поддержали установку арт-объекта «Бог северных ветров». Эксперты отметили его историческую и культурную значимость.

Данный арт-объект тесно связан с мифологией и историей наших мест.

Вуктыл расположен близ Уральских гор, главной вершиной которых является Тельпос-из (Гнездо ветров). Согласно легендам, гора Тельпос-из – место обитания бога, который управляет северными ветрами. И вот что говорит глава городского округа «Вуктыл» Гульнара Ренатовна Идрисова: «Несмотря на то, что Александр приехал к нам несколько лет на-

зад, он сумел прочувствовать особенность нашего округа, очень глубоко изучил историю и мифологию нашего края и создал уникальный проект! Объект обязательно будет интегрирован в мероприятия города и местного национального парка «Югыд ва». Будут проводиться мероприятия, посвященные Дню ветра. Кроме того, национальные и краеведческие объединения будут использовать его при проведении исторических и образовательных квестов. «Бог северных ветров» станет визитной карточкой и хозяином национального парка «Югыд ва», будет встречать туристов со всех уголков мира».

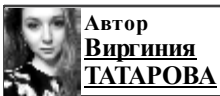
(Окончание на 2 стр.)



В Вуктыльскую ЦРБ поступил автомобиль скорой помощи

По поручению Главы Республики Коми В.В. Уйба медицинские организации оснащаются специальным автотранспортом.

Полноприводный автомобиль скорой медпомощи класса «В», который поступил в Вуктыл, оснащён современным медоборудованием: дефибрилляторами, кардиографами, аппаратами ИВЛ, носилками и другими медицинскими устройствами.



Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

Географ «наследил»

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Вторым этапом стал выбор художника-оформителя

В этом году «Культурный след» стал хорошим стартом для карьеры начинающих авторов. Ведь было принято решение, что на втором этапе конкурса – конкурса художников на визуальное воплощение проектов – примут участие не только профессионалы, но и студенты архитектур-

ных и художественных вузов страны. Все желающие могли прислать свои заявки на участие в реализации проектов до 31 июля 2020 года.

Для воплощения идеи нашего земляка на конкурс было прислано 13 эскизов. Победителем стал художник, основатель студии эк-

спериментального искусства OfelyArt в Санкт-Петербурге Вильгельм Мельников, который приехал на открытие мемориала. На своей страничке ВКонтакте художник отметил: «Акцент на том, что работа должна будоражить! Не каждый день с Богом ветра встретиться можно». Вильгельм в своих работах в основном использует стальной металлопрокат. Девять лет он экспериментировал со способами формообразования и работой формы с пространством. Сейчас нашел предмет основного исследования – это надувание объектов из металла (гидроформовка). У объектов, созданных в данной манере, есть ряд особенностей, одна из которых – восприятие объекта зрителем, словно первый сделан из мягкого, невесомого материала. Металл считывается только при касании к скульптуре.

Вильгельм родом из города Ессентуки, ныне проживает в Ленинградской области, в деревне, по словам самого скульптора, природой похожей на нашу местность. Очень общительный молодой человек рассказал, откуда брал вдохновение при создании арт-объекта. Как оказалось, победителем второго этапа конкурса – конкурса эскизов – стал не Вильгельм. С победителем у организаторов и автора проекта появились разногласия, поэтому стать исполнителем данного проекта попросили Вильгельма.

Перед непосредственным выполнением работы моло-

дой художник-скульптор изучил особенности нашего края, мифологию и культуру, а также архитектуру Вуктыла. Именно поэтому божество было выполнено в рамках квадрата – в нашем городе все сооружения имеют такую форму. Данное произведение нельзя ассоциировать с человеком. Это божество. Лицо его спокойно, а вот тело никогда не бывает в стагнации. Встреча с ним должна вызывать эмоции – у всех они будут разные, но скульптура работает именно на это. Несмотря на то, что арт-объект больше обычного человека почти в два раза, глаза мифического божества расположены на том уровне, на котором мы можем взглянуть в них и не чувствовать себя меньше ни ростом, ни духом.

Случайный прохожий по имени Сергей отметил, что всё новое в городе приветствуется, а произведение искусства – лучший новогодний подарок. К тому же, прожив в Вуктыле более 40 лет, Сергей не знал о Боге северных ветров почти ничего, а на вопрос, с кем ассоциируется божество, ответил, что арт-объект похож на Бога Солнца.

Если кому-то кажется, что этот проект не имеет большой значимости, то отмечу тот факт, что в процессе выбора оформителя работы принимали участие заслуженные деятели России. По мнению заслуженного художника России Никаса Сафронова, например, при создании арт-объекта очень важно учи-

тывать национальные черты в лице, в одежде, в орнаменте: «Не нужно делать ералаш и эклектику (соединение разнородных стилей), но обязательно сделать это вкусно, слегка подчеркнув и показав, что в этом памятнике народ имеет достоинства и национальные черты и предметы».

Автор и ведущий программ, путешественник Тимофей Баженов отмечает: «Люди знают то, что не знает общество. Часто бывает так, что где-то в какой-то деревне или в небольшом городе всем известно про существующую достопримечательность или человека, который достоин памятника, но этот памятник невозможно никаким образом установить. Ни через Министерство культуры, ни через другие инстанции, поэтому граждане проявляют инициативу по установке памятников. Такая инициатива мне кажется исключительно благоприятной и благотворной. Я был на Северном Урале, я даже был на горе Тельпос-из и считаю, что такого рода памятники очень хорошо стимулируют внутренний туризм».

Президент фонда «Живая классика», автор проекта «Культурный след» Марина Смирнова отмечает: «Интересно найти что-то новое – мифологию, историю. Местные жители обычно лучше всех знают, что им в их городах нужно. Памятники и арт-объекты в рамках проекта появляются не только для того, чтобы вспомнить определенное событие или человека, но и для того, чтобы создать культурное явление вокруг этого».



ВЛАДИМИР УЙБА ПРИЗВАЛ ОБЩЕСТВЕННУЮ ПАЛАТУ КОМИ ФОРМИРОВАТЬ «НАРОДНУЮ ПОВЕСТКУ»

В преддверии Нового года Глава Республики Коми побывал в региональной Общественной палате, где пообщался с её действующим составом. Во встрече также принял участие зампред Правительства республики по внутренней политике Дмитрий Самоваров, курирующий вопросы взаимодействия органов исполнительной власти региона с институтами гражданского общества.

Владимир Уйба поблагодарил общественников за работу и ответил на вопросы, касающиеся социально-экономического развития региона и взаимодействия органов исполнительной власти республики с институтами гражданского общества.

Глава республики отметил, что Общественная палата Республики Коми является эффективной площадкой для диалога между гражданами и влас-

тью, для общения по самым важным для жителей республики вопросам. В зоне внимания общественников находятся такие направления, как развитие некоммерческого сектора, вопросы экологии, здравоохранения, культуры, образования, работа с молодёжью и другие.

«Безусловно, эти и другие направления должны быть продолжены и в дальнейшем», – подчеркнул Глава Республики Коми. – Также прошу вас уделить особое внимание организации общественного контроля за реализацией в республике национальных проектов, чтобы не допустить перегибов или срывов отдельных мероприятий на местах. Я возлагаю очень большие надежды на руководство и действующий состав Общественной палаты республики. Жду от вас, в первую очередь, формирования «народной

повестки» с мест, чтобы в своей работе вы отталкивались от насущных потребностей людей и помогали нам в решении проблем, которые волнуют жителей республики».

Участники встречи подвели итоги уходящего года. Затронуты темы развития отрасли здравоохранения и её кадрового обеспечения, привлечения инвестиций в экономику республики и реализации крупных проектов, подготовки к празднованию столетия Республики Коми, реализации социальных инициатив, развития террито-



риального общественного самоуправления.

Глава Республики Коми Владимир Уйба и обществен-

ники договорились встречаться чаще, усилив взаимодействие по актуальным и оперативным вопросам.

Пресс-служба Администрации Главы Республики Коми

Республика Коми выполнила норму призыва 2020 года в полном объёме



Об этом Главу Республики Коми Владимира Уйба проинформировал военный комиссар Республики Коми Дмитрий Федин. В ходе рабочей встречи он доложил об итогах призыва и выполнении задания по отправке граждан, призванных на военную службу в войска (силы).

В целях недопущения распространения инфекции все призывные пункты были оснащены необходимым медицинским имуществом, средствами индивидуальной защиты и дезинфицирующими средствами.

На призывных пунктах осуществлялся контроль для исключения проникновения граждан, имеющих признаки заболеваний. На входе призывникам проводилось измерение температуры тела, обработка рук кожным антисептиком, выдавались маски и перчатки. Молодые люди с повышенной температурой тела или признаками заболеваний не допускались на призывной пункт.

После успешного прохождения контроля, более 7000 призывников прошли мероприятия профессионального психологического отбора, медицинское освидетельствование и заседание призывной комиссии.

Сборный пункт в полном объеме был обеспечен вещевым, продовольственным и медицинским имуществом, средствами индивидуальной защиты, дезинфицирующими средствами, тест-системами для проведения тестирования на COVID-19.

При прибытии на сборный пункт все призывники прошли тестирование на возможное наличие коронавирусной инфекции. Только после получения отрицательного результата призывники направлялись на медицинский осмотр, профессиональный психологический отбор и формирование воинских команд.

В период работы сборного пункта соблюдался масочный режим, регулярно проводилось измерение температуры тела, проводилась ежедневная дезинфекция помещений (не менее 3 раза в сутки), с момента прибытия призывники были обеспе-

чены 3-х разовым горячим питанием.

Перед убытием в войска все призывники были переодеты в военную форму одежды, цвет которой соответствовал виду и роду войск: ВМФ – черного цвета, ВКС и ВДВ – синего, для остальных – защитного.

Военнослужащие, убывшие в воинские части Министерства обороны, получили банковские карты, на которые будет начисляться денежное довольствие, и персональную электронную карту, содержащую подробную информацию о призывнике, в том числе сведения о состоянии здоровья, биометрические данные.

На путь следования к месту прохождения военной службы воинские команды обеспечены продовольственными пайками и средствами индивидуальной защиты.

Перевозка воинских команд со сборного пункта до места прохождения службы осуществлена железнодорожным транспортом в отдельных вагонах, исключая контакты с посторонними гражданами.

В войска (силы) для прохождения военной службы по призыву из Республики Коми было направлено более 1800 военнослужащих, которые проходят службу в воинских частях и силах Северного флота, Западного военного округа, Воздушно-космических Силах и войсках Федеральной службы национальной гвардии. Более 30% пройдут обучение в учебных центрах Министерства обороны Российской Федерации и продолжат службу на должностях младших военных специалистов.

Принятые меры, направленные на недопущение заноса и распространения новой коронавирусной инфекции, позволили в плановом порядке провести мероприятия призыва, отправку воинских команд со сборного пункта и выполнить установленную для Республики Коми норму призыва в полном объеме.

Пресс-служба Администрации Главы Республики Коми

В КОМИ ОТКРОЮТ НОВУЮ РОБОТИЗИРОВАННУЮ ФЕРМУ

В конце января в с. Чухлэм Сысольского района ООО «Агроресурс» откроет новый роботизированный коровник беспривязного содержания на 150 голов крупного рогатого скота, сообщает пресс-служба Минсельхоза Коми.

Напомним, в 2018 году ООО «Агроресурс» стало победителем в результате конкурсного отбора инвестиционных проектов в сфере АПК. Общая стоимость проекта составила 51,3 миллиона рублей. Минсельхоз Республики Коми просубсидировал 35,9 миллиона рублей стоимости строительно-монтажных работ и оборудования. Благодаря обновлению производственной базы хозяйства создано 6 новых рабочих мест.

Предприятие реализует свою продукцию на ООО «Сыктывкарский молочный завод». За 2020 год её объём составил более тысячи тонн молока. В планах увеличить объёмы производства молока. Для этого хозяйство наращивает поголовье скота. Так, в прошлом году уже закуплено 30 племенных нетелей.

Реализация таких крупных инвестиционных проектов имеет огромное социальное значение для сельских территорий. Обеспечивается продовольственная безопасность, создаются комфортные современные условия для работы и жизни на селе. Кроме того, комплексно решается вопрос организации производства молока с внедрением прогрессивных роботизированных технологий и средств механизации.

«Коминформ»

В Коми стартовал проект системы мониторинга перемещений северных оленей с использованием спутников

На базе ПСК «Оленевод» при содействии Института биологии Коми НЦ УрО РАН приступили к тестированию возможностей использования спутниковых систем мониторинга перемещений оленей в тундре, сообщили «Коминформу» в Минсельхозе Коми.

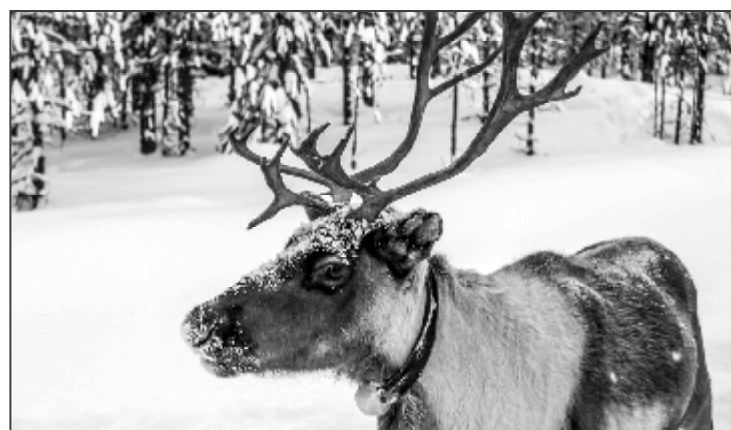
Напомним, с 2020 года Республика Коми принимает участие в федеральном пилотном проекте SISMA-2 по развитию системы мониторинга перемещений северных оленей с использованием спутниковых ошейников. В рамках проекта 200 инновационных ошейников будут предоставлены российским оленеводческим хозяйствам для тестирования на бесплатной основе.

Исследования маршрутов

сезонных миграций оленьих стад с применением специальных ошейников позволят хозяйству в режиме on-line отслеживать местоположение животных, а также выявлять нагрузку на пастбища, совершенствуя систему выпаса.

«Спутниковые ошейники могут помочь хозяйствам решить вопрос эффективного использования пастбищ в условиях их ограниченной оленеводности. В настоящее время к эксперименту приступил ПСК «Оленевод», но мы рассматриваем возможность для подключения к пилоту ещё четырёх хозяйств», – прокомментировал министр сельского хозяйства и потребительского рынка Республики Коми Денис Шаронов.

«Коминформ»





Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

Он дочери необходим

Эта статья родилась из мыслей и рассуждений о том, что дает

девочке отец. Его роль одинаково важна в жизни детей — как девочки, так и мальчика. Но я хочу затронуть тему взаимоотношений мужчин с их дочерьми. Именно девочки, вырастая, строят семейные отношения, стараясь сохранить их уважительными и теплыми, как можно дольше. Поэтому так важно разобраться, по чьему образу и подобию будут выбирать себе спутника жизни девочки.

Всем нам известно с незапамятных времен, что мама девочку учит жизни в доме, женщина — настоящая хранительница домашнего очага, с удовольствием готовит, в доме всегда порядок и уют. Дочка это перенимает от матери. Тогда что делает папа? Какова его роль? Папа призван помогать дочери расти смелой, уверенной в себе, но при этом нежной и женственной. Женственность девочек развивается, как результат мужественности отца, она же помогает девочке выйти в мир. То есть, если отец верит в успешность дочери и в ее способности, любит её и с удовольствием это демонстрирует, то дочь растёт с чувством, что она сильная и достойна успеха. От отношений с отцом зависит, насколько легко женщине удастся зарабатывать деньги, достигать успеха в жизни и в карьере, ставить цели и добиваться их. Отец закладывает в девочку чувство самоценности, привлекательности, и что немаловажно, оказывает большое влияние на половую идентификацию дочери.

Если сравнивать мамины и папины отношения с дочкой, то похвала материнская зачастую бывает преувеличена и является скорее выражением любви, чем признанием достоинств. Мужская похвала — дело иное. Мужчины одобряют конкретные поступки, хвалят за достижения и усилия, подмечают достоинства в выполненной работе. Мужская психология так устроена — они всегда принимают похвалу в свою сторону именно таким образом. Сделанное конкретное дело — похвала за это — принятие. По этому принципу отец хвалит своего ребёнка, признание его потенциала и благословение на дальнейшие свершения. Девочке, а затем и женщине, которую не одобрял и не хвалил отец, трудно поверить в собственные силы, тяжело проявить настойчивость и добиться поставленной цели. А что же будет с девочкой, которая растёт без отца вообще? Она сформирует этот образ из рассказов либо маминых, либо из историй той женщины, чье мнение для неё авторитетно.

Первый мужчина в жизни девочки — это папа. Он выводит её в большой мир, знакомит с ним, предупреждает об опасностях, но под своим чутким контролем позволяет ей совершить определенные ошибки. Позволяет, так сказать, познать этот мир. На то, как будут развиваться отношения девочки с мужчиной, вливает взаимодействие отца с дочкой и с её мамой. Когда между отцом и дочкой доверительные отношения, это придаёт дочери силы, чтобы не сдаваться, даже когда очень трудно. Если папа поддерживает девочку в её начинаниях, а не винит за ошибки, у неё словно раскрываются крылья за спиной, она растёт любознательной, дружелюбной и открытым ребёнком. Задачи отца — взять на себя ответственность за семью в целом, оценивать способности и поведение дочки, не быть



безучастным, восхищаться, защищать и никогда не унижать.

Но представьте себе ситуацию, когда девочка не знает такой защиты. К великому сожалению, в большинстве случаев так и происходит. Отец или отчим, к которому было максимум доверия (такое тоже случается) может оказаться совсем не тем человеком, каким кажется. Вместо защиты девочка может получить унижения, физическое насилие, домогательства, ярко выраженное манипулятивное поведение и даже угрозу жизни. Так, будучи ещё маленьким и беззащитным ребёнком, она испытывает сильный страх, психологическое давление, искажение реальности и подмену понятий. Тот, от кого она ждёт любви и защиты, становится источником опасности. Именно отношения с отцом и отношения родителей друг с другом формируют модель поведения с противоположным полом у девочек. Рядом с любящим отцом девочка вырастает, понимая, что она достойна любви противоположного пола, учится принимать любовь и внимание к себе от мужчин. Получая обратное, психика ребёнка не способна выдержать противоречия и разрушается под гнётом боли и ужаса.

И вот маленькая женщина учится приспосабливаться к таким жизненным обстоятельствам. Понимая, что полагаться на отца не приходится, а нужно, напротив, от него защищаться, она будет искать защиту от главного мужчины своей жизни у других представителей сильного пола. Желание чувствовать себя защищённой будет настолько сильным, что дочь может игнорировать нарушение своих границ в выбранном мужчиной. Став взрослой, она нигде и ни с кем не будет чувствовать себя в безопасности. Даже наедине с мужем, если вообще решит создать семью. Возможен ещё вариант — девочка в мужья выберет мужчину с психотипом её отца. Это не означает, что женщина непременно угодит в ловушку под названием «несчастливая семья». Она вполне может создать «здоровые» отношения с адекватным партнёром. Но риск встретить «не того парня» очень велик. Ведь для уважительных взрослых отношений в паре нужны эти самые взрослые со здоровой психикой. Напуганной девочке, отчаянно нуждающейся в защите, нужно окрепнуть, встать на ноги и научиться уверенно ходить.

Что же нужно сделать, чтобы избавиться от тяжелой ноши — чувства нехватки отеческой любви и опеки? Признать тот факт, что отец влияет на твою жизнь просто на ментальном уровне — тяжело, проще игнорировать свою тоску и злость. Многие ненавидят своих отцов, а кто-то раз и навсегда разорвал отношения с ними. И за это их нельзя осуждать. Это значит, что с образом отца связано много страданий, несбывшихся надежд, боли и обид. Однако с годами дыра внутри не становится меньше. И однажды наступит момент, когда не остаётся ничего другого, как взять и честно посмотреть на то, что скрывает маска равнодушия по отношению к предательству отца (уход папы из семьи женщинами воспринимается именно так). Нужно это, в первую очередь, чтобы разобраться и отпустить негатив из своей жизни раз и навсегда. Чтобы после набрать полные лёгкие воздуха и с большим облегчением выдохнуть всю накопившуюся за долгие годы обиду.

На самом деле, тема отцовства всегда была болезненной и очень важной в нашей стране. Для России эта тема имеет уникальную специфику. Помимо того, что войны унесли жизни миллионов мужчин, и не одно поколение выросло, не имея четкого представления о том, кто такой отец, так ещё сейчас в России существует такая «интересная» тенденция: детей воспитывают чужие дяди. Число разводов в стране стабильно высокое, люди разводятся, создавая после дру-

женские в любом возрасте — женен отец. Если она не получила его в детстве, она будет искать его во взрослой жизни.

Бывает так, что девочка вырастает без отца, живя с ним под одной крышей. Как бы странно это ни звучало, но такое тоже случается. Дело в том, что мы, женщины, привыкли возлагать на себя ответственность и обязанность главного родителя. Мол, любимый муж старается зарабатывать деньги и обеспечить семью всем необходимым, он и так устает. Тем самым мы лишаем возможности общения отца с ребёнком. Так, девочка вырастет при отце, которого она толком не знает. Она не узнает, что он любит кушать на обед по выходным, какую книгу он с удовольствием прочел бы вечером, перед сном, сколько ложек сахара ему класть в кружку чая. Отец же все не поймет, почему девочка, войдя в пубертатный период, отвернется от него, считая совершенно чужим. Именно из общения с отцом девочка может сделать выводы о том, как могут и как не могут обращаться с ней другие мужчины. Очень важно, чтобы отец не только был опорой для дочери, но и замечал её стремление нарядно одеваться, уметь носить макияж и украшения. Не осуждал за попытки выразить свою женственность, а поощрял, делал комплименты, оказывал уважительное внимание и придавал уверенности в том, что однажды она непременно встретит достойного избранника, который будет ценить её и беречь. Ему необходимо показать своей дочурке, как мужчина должен ухаживать за женщиной. Тогда девочка

становления — это женский алкоголизм или суицид. Страшно и дико осознавать, что такие проблемы могут идти из детства, а причина этому — отец.

Безусловно, идеальных отцов нет, как нет вообще идеальных людей. Но в детстве отец нам кажется супергероем, умеющим абсолютно всё. Став взрослой девочкой, понимаешь — нет, он простой человек, без каких-либо особых возможностей. Он любил, как умел, но уже точно не сможет добавить всего, чего так хотелось: защиты, присутствия, участия. Да уже и не надо. К тому же, если в отношениях с отцом было много насилия — хочется предъявить ему счёт и потребовать компенсации за все страхи, одиночество и мучения, что пришлось вытерпеть. И невероятно обидно и горько, когда понимаешь, что компенсации тоже не будет. Ещё хуже, когда отец не считает себя виноватым. Ты к нему можешь и сейчас обратиться, будучи взрослой тетей с вопросом: «Почему ты так со мной поступил?». Но, если он не смог иначе тогда — в твоём детстве, то не сможет и теперь. Он ведь всё ещё твой отец, тот отец, каким и был, просто твои розовые очки выцвели, и ты теперь можешь ему только посочувствовать. Не забудь и о себе — посочувствуй малышке, которой пришлось так много пережить, погоревать и поплакать, позлиться и даже ненавидеть.

Сегодня много говорят о практиках прощения: понять, простить и отпустить. По сути, это самообман. Если отец причинил боль, то она настолько реальна, что простить её очень трудно. Это не может случиться быстро. Первым шагом на этом пути будет простое признание, что отец — обыкновенный живой человек. Со своим прошлым, и у него тоже были травмы, проблемы и страдания. Может, и у него было неправильно прожитое детство; может, и у него в жизни была своя война, о которой дочке ничего неизвестно.

P.S.: из вышеперечисленного на собственном опыте пережито многое, потому с уверенностью заявлено и представлено в данной статье. Вдохновение пришло после прочтения подобной статьи на просторах Интернета, автора, к сожалению, не помню. Мною был сделан главный вывод на данном этапе жизненного пути — прежде чем делать выбор, нужно пройти трансформацию личности и убедиться, что боль из зияющей дыры больше не беспокоит, она ушла. А сама дыра стала настолько ничтожной, что о ней вспоминается очень редко и с невероятным облегчением. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, для этого вам необходимо освободиться от обид на папу, научиться принимать его и просто любить без ожиданий чего-то от него большего, чем уже было. Нужно наладить отношения с внутренним отцом и принять поток любви от папы, а также всех мужчин своего рода. Только в таком случае возможно любить и быть любимой, доверять мужчинам, строить счастливые отношения, быть успешной в самореализации во внешнем мире.



гие семьи. Так, чей-то отец ушёл в другую семью воспитывать чужого ребёнка, а его когда-то главное место в семье занял другой мужчина, заменив детей отца. Хорошо, если связь дочери и отца поддерживается на протяжении всей их жизни — это редкая ценность, в большинстве случаев, бывает наоборот. Папа ушёл из семьи, и в лучшем случае оставил о себе лишь в воспоминаниях на фотографиях. Бывает ещё так: отец, будто есть в семье, но видится с дочкой только по выходным, а остальное время посвящает работе. Вот, в роде, есть отец, но он страдает какой-либо зависимостью, будь то наркомания, игромания или алкоголизм, потому лучше бы его и вовсе не было. Хуже — когда отец жил в семье и причинял своим присутствием боль и страдания всем членам семьи, потому что был неадекватен в своем поведении, проявляя агрессию и причиняя физическую боль. У таких девочек, кому не повезло узнать, кто такой настоящий любящий папа, мало шансов на счастливую взрослую жизнь. Такая девочка, даже став взрослой, будет ощущать нехватку отца. Ведь она нуждается в его защите и опеке — это надёжность и безопасность. Понимание того, что можно положиться на отца в любой жизненной ситуации, помогает ей чувствовать себя неуязвимой.

с большой вероятностью сделает правильный выбор.

Сложные отношения с отцом, конечно же, не приговор для женщины. Но, чтобы вскрыть последствия, связанные с негативным образцом мужчины и отца, глубоко засевшие в нашем сознании и давящие на нашу психику, понадобится огромное количество времени и сил, хороший психотерапевт, а главное — готовность принять правду о своём детстве. Сильные женщины могут справиться и самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов, но не стоит забывать о том, что сильные люди ломаются иначе, без возможности вос-



Понедельник

11 января

Первый канал

05.00, 09.25 «Доброе утро» (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.15, 01.20, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.45 «Мужское/Женское» (16+)
18.40, 00.25 «На самом деле» (16+)
19.40 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.30 Т/с «Солнечный круг» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Япония. Обратная сторона кино» (18+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Морозова» (12+)
17.15 «Андрей Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)
00.40 Т/с «Рая знает» (12+)
02.25 Т/с «Путешествие к центру души» (12+)

Культура

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05, 20.05 «Правила жизни» (12+)
07.30, 18.35, 00.00 «Таинственные города майя» (12+)
08.25 Х/ф «За спичками» (12+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)

Вторник

12 января

Первый канал

05.00, 09.25 «Доброе утро» (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.15, 01.20, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.45 «Мужское/Женское» (16+)
18.40, 00.25 «На самом деле» (16+)
19.40 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.30 Т/с «Солнечный круг» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Япония. Обратная сторона кино» (18+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Морозова» (12+)
17.15 «Андрей Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)
00.40 Т/с «Рая знает» (12+)
02.25 Т/с «Путешествие к центру души» (12+)

Культура

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05, 20.05 «Правила жизни» (12+)
07.30, 18.35, 00.00 «Таинственные города майя» (12+)
08.25 «Первые в мире» (12+)
08.40, 16.30 Х/ф «Каникулы Кроша» (0+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10, 00.50 ХХ век (12+)
12.35 Д/ф «Океан надежд» (12+)
13.15, 22.10 Т/с «Джонатан Стрендж и мистер Норрелл»

11.10, 00.50 «М. Жванецкий. Наедине с собой» (12+)
12.15 «Власть над климатом» (12+)
13.00, 22.10 Т/с «Джонатан Стрендж и мистер Норрелл» (16+)
15.05 Новости. Подробно. Арт (12+)
15.20 «Наука Шерлока Холмса» (12+)
15.50 Х/ф «Кастуся и Виталий» (16+)
17.30, 01.55 Дирижеры мира (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (12+)
20.45 «Модная старость. Возраст в голове» (12+)
21.25 «Сати. Нескучная классика...» (12+)
23.10 «Дом архитектора» (12+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 17.20, 18.50, 21.55 Новости (16+)
06.05, 12.05, 15.25, 22.05, 00.45
Все на Матч! (12+)
09.00 «Дакар - 2021» (0+)
09.30 Бокс (16+)
10.30 «Тот самый бой» (12+)
11.00 Зимние виды спорта. Обзор (0+)
12.45 Смешанные единоборства. АСА (16+)
13.50 Бокс. Лига Ставок Кубок Матч! Боец. Итоги (16+)
16.10, 17.25 Х/ф «Левша» (16+)
18.55 Все на хоккей! (12+)
19.25 Хоккей. КХЛ (12+)
22.40 Футбол. Чемпион Шотландии (12+)
01.30 Бокс (16+)
02.30 «С. Ромашина. На волне мечты» (12+)
03.30 Волейбол. Чемпион России «Суперлига Париматч» (0+)
05.30 «Моя история» (12+)

НТВ

04.40 Т/с «Пасечник» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня (16+)
08.25, 10.25 Х/ф «Паутина» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
13.55, 16.25, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
22.50 «Секрет на миллион»

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 18.50, 21.55 Новости (16+)
06.05, 12.05, 15.25, 18.55, 22.05, 00.45
Все на Матч! (12+)
09.00 «Дакар - 2021» (0+)
09.30 Бокс (16+)
11.00 «Тот самый бой» (12+)
11.30 Футбол. Кубок Англии. Обзор (0+)
12.45 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)
13.50 Футбол. Чемпион Германии. Обзор тура (0+)
14.20 «МатчБол» (12+)
14.50 Футбол. Чемпион Франции. Обзор тура (0+)
16.25 Хоккей. КХЛ (0+)
19.40 Баскетбол. Евролига (0+)
22.40 Футбол. Кубок Германии (0+)
01.25 Футбол. Чемпион Испании (0+)
03.25 Футбол. Кубок Лиги чемпионов (0+)
05.30 «Моя история» (12+)

НТВ

04.40 Т/с «Пасечник» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня (16+)
08.25, 10.25 Х/ф «Паутина» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
13.55, 16.25, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
22.50 «Секрет на миллион» (16+)
23.40 Концерт А. Чумакова (12+)
02.20 Т/с «Перевозчик» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.15 М/с «Спирит. Дух свободы» (6+)
07.00 М/с «Том и Джерри»

(16+)
23.50 «Живая легенда. Р. Паулс» (12+)
00.45 «Агентство скрытых камер» (16+)
01.20 Т/с «Перевозчик» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.10 М/с «Спирит. Дух свободы» (6+)
07.00 М/с «Том и Джерри» (0+)
07.15 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+)
07.45 Х/ф «Копы в глубоком запасе» (16+)
09.55 М/ф «Смолфут» (12+)
11.45 Х/ф «Рожденный стать королем» (6+)
14.10 Х/ф «Фантастические твари. Преступления Гринде-Вальда» (12+)
16.55 «Родком» (16+)
19.00 «Миша портит все» (16+)
19.45 Х/ф «Мумия» (12+)
21.50 Х/ф «Стукач» (12+)
00.05 «Кино в деталях» (18+)
01.05 Х/ф «Селфи» (16+)
03.05 «Улетный экипаж» (16+)
04.15 «Сезоны любви» (16+)
05.05 «6 кадров» (16+)
05.25 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00, 12.00, 20.00 «СашаТаня» (16+)
10.00 «Ольга» (16+)
16.00 «Однажды в России» (16+)
21.00 «Гусар» (16+)
22.00 «Где логика?» (16+)
23.00 «Stand up» (16+)
00.00 «ХБ» (16+)
01.00 «Такое кино!» (16+)
01.30 «Импровизация» (16+)
02.25 «Comedy Woman» (16+)
03.20 «Comedy Баттл» (16+)
04.15 «Открытый микрофон» (16+)
06.00 «ТНТ. Best» (16+)

ОТР

06.00, 00.30 «Гамбургский счет» (12+)
06.30, 17.05, 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40, 17.20, 18.05 Т/с «Ост-

ров ненужных людей» (16+)
08.15, 15.15 «Календарь» (12+)
09.00, 16.05, 03.40 «Врачи» (12+)
09.25, 16.35 «Среда обитания» (12+)
09.45 М/ф (0+)
10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 22.00
Новости (16+)
10.10, 22.05 Т/с «Дети Арбата» (12+)
12.10, 13.20, 20.05, 01.00
«ОТражение» (16+)
19.20, 23.50, 03.00 «Правда?» (12+)
04.05 «Домашние животные» (12+)
04.35 «Легенды Крыма» (12+)
05.05 «Большая страна» (12+)

Рен ТВ

05.00, 04.30 «Территория заблуждений» (16+)
06.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
«Новости» (16+)
09.00 «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, 03.40 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Снегоуборщик» (16+)
22.15 «Водить по-русски» (16+)
23.30 «Неизвестная история» (16+)
00.30 Т/с «Падение орден» (18+)
02.15 Х/ф «Аполлон-11» (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 «Слепая» (16+)
11.50, 15.45 «Гадалка» (16+)
13.35 «Не ври мне» (12+)

05.05 «Большая страна» (12+)

Рен ТВ

06.00 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
«Новости» (16+)
09.00, 15.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00, 03.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 02.15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Геракл» (16+)
21.55 «Водить по-русски» (16+)
00.30 Т/с «Падение орден» (18+)
04.35 «Территория заблуждений» (16+)

ТВЗ

05.45 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 «Слепая» (16+)
11.50, 15.45 «Гадалка» (16+)
13.35 «Не ври мне» (12+)
14.40 «Мистические истории» (16+)
18.30 Т/с «Собираетел костей» (16+)
20.30 Т/с «Менталист» (12+)
23.00 Х/ф «300 спартанцев» (16+)
01.30 «Знахарки» (16+)
02.15 «Сверхъестественный отбор» (16+)
03.00 «Исповедь экстрасенса» (16+)
03.45 «Городские легенды» (16+)
05.15 «Охотники за привидениями» (16+)

Звезда

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15
Новости дня (16+)
08.25, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с
«Гаишники» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости (16+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «История военной разведки» (12+)
19.40 «Легенды армии» (12+)
20.25 «Улика из прошлого» (16+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Преферанс по

14.40 «Мистические истории» (16+)
18.30 Т/с «Собираетел костей» (16+)
20.30 Т/с «Менталист» (12+)
23.00 Х/ф «Беовульф» (12+)
01.30 «Знахарки» (16+)
02.15 «Сверхъестественный отбор» (16+)
03.00 «Исповедь экстрасенса» (16+)
03.45 «Городские легенды» (16+)
05.15 «Охотники за привидениями» (16+)

Звезда

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15
Новости дня (16+)
08.25, 10.05, 13.15, 14.05 Т/с
«Гаишники» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости (16+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «История военной разведки» (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 «Загадки века» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Побег» (16+)
01.50 Х/ф «Нежный возраст» (6+)
03.10 Х/ф «Поп» (16+)
04.40 «Военные врачи» (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20
«Известия» (16+)
05.25 Т/с «Пятницкий. Глава третья» (16+)
08.30, 09.25, 13.25 Т/с
«Куба. Личное дело» (16+)
17.45 Т/с «Такая работа» (16+)
19.20 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Великолепная пятерка-3» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с «След» (16+)
01.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение» (0+)
08.10, 00.35, 02.55 Петровка, 38 (16+)
08.20 Х/ф «Тайна двух оке-

пятицам» (12+)
01.20 Т/с «Кадеты» (12+)
04.55 Д/ф «Не дожждется!» (12+)
05.35 «Сделано в СССР» (6+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20
«Известия» (16+)
05.25 Т/с «Пятницкий. Глава третья» (16+)
08.30, 09.25 Х/ф «Последний шанс» (16+)
10.55, 13.25 Т/с «Куба. Личное дело» (16+)
17.45 Т/с «Такая работа» (16+)
19.20 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Великолепная пятерка-3» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с «След» (16+)
01.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение» (0+)
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (0+)
10.40, 04.40 «Л. Чурсина. Принимайте меня такой!» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.50, 03.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
14.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05 Т/с «Чисто московские убийства» (12+)
16.55 «Хроники московского быта» (12+)
18.15 Х/ф «Марафон для трех граций» (12+)
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05, 01.35 «Е. Мартынов.

анов» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.50, 03.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05 Т/с «Чисто московские убийства» (12+)
16.55 «Хроники московского быта» (12+)
18.10 Х/ф «Убийство на троих» (12+)
22.35 «Прибалтийский марш» (16+)
23.05, 01.35 «Знак качества» (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.55 «На экран - через постель» (16+)
02.15 «Актёрские судьбы» (12+)
04.40 «Ну и ню! Эротика по-советски» (12+)

Юрган

06:00, 16.00, 17.30, 19.00, 02.00
«Миян йОз» (12+)
06:15 «ЧолОм, дзюлюк!» (6+)
06:30 «Русский крест» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 08.30, 10.00, 12.30, 17.45, 01.45
«Коми incognito» (12+)
09:00 «Секретная служба Санта-Клауса». М/с (6+)
09:30 «Вильшш поз. ЧеллядьлОн кадколаст» (6+)
10:30 «Снежная королева». Х/ф (6+)
13:30, 00.15 «Одесса-мама». Т/с (16+)
14:30, 18.30 «Талун» (12+)
14:45 «И в шутку, и всерьез» (6+)
15:15, 01.00 «Среда обитания» (12+)
15:30, 01.15 «День открытых дверей» (12+)
16:15, 19.15, 22.00, 02.15
«КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
16:30, 18.15, 19.30, 21.30
«Время новостей» (12+)
17:00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
20:30 «Анна Герман». Т/с (16+)
22:15 «Нежность». Х/ф (12+)
03:00 «Воскресенье». Х/ф (16+)
04:20 «Спартак и Калашников». Х/ф (6+)

Юрган

06:00, 07.30, 16.30, 18.15, 19.30, 21.30
«Время новостей» (12+)
06:15, 16.00, 17.30, 05.35 «Миян йОз» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
08:30, 17.00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
09:00 «Секретная служба Санта-Клауса». М/с (6+)
09:30 «Вильшш поз. ЧеллядьлОн кадколаст» (6+)
10:00 «Коля - Перекасти поле». Х/ф (12+)
11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
12:30, 20.30 «Анна Герман». Т/с (16+)
13:30, 00.20 «Одесса-мама». Т/с (16+)
14:45 «И в шутку, и всерьез» (6+)
15:15, 01.15 «Среда обитания» (12+)
15:30, 01.30 «День открытых дверей» (12+)
16:15, 19.15, 22.00, 02.15 «Телешащитни» (12+)
17:45, 04.35 «Коми incognito» (12+)
19:00, 02.00 «Вочакыв» (12+)
22:15 «Точка зрения ЛДПР» (16+)
22:30 «Горячие новости». Х/ф (16+)
03:00 «Команда мечты». Х/ф (12+)



Среда

13 января

Первый канал

05.00, 09.25 «Доброе утро» (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.15, 01.20, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.45 «Мужское/Женское» (16+)
18.40, 00.25 «На самом деле» (16+)
19.40 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.30 Т/с «Солнечный круг» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Япония. Обратная сторона кино» (18+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Морозова» (12+)
17.15 «Андрей Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)
00.40 Т/с «Рая знает» (12+)
02.25 Т/с «Путешествие к центру души» (12+)

Культура

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05 «Правила жизни» (12+)
07.30, 18.30 «Таинственные города майя» (12+)
08.25 Легенды мирового кино (12+)
08.55, 16.30 Х/ф «Каникулы Кроша» (0+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10 «В. Третьяк. Мамаи хоккей» (12+)
12.10 Цвет времени (12+)
12.20 «Русский бал» (12+)

Четверг

14 января

Первый канал

05.00, 09.25 «Доброе утро» (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.15, 01.20, 03.05 «Время покажет» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 03.45 «Мужское/Женское» (16+)
18.40, 00.25 «На самом деле» (16+)
19.40 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.30 Т/с «Солнечный круг» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Япония. Обратная сторона кино» (18+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Морозова» (12+)
17.15 «Андрей Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Склифосовский» (12+)
00.40 Т/с «Рая знает» (12+)
02.25 Т/с «Путешествие к центру души» (12+)

Культура

06.30, 07.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05, 20.05 «Правила жизни» (12+)
07.30, 18.35 «Петра. Секреты древних строителей» (12+)
08.20 Легенды мирового кино (12+)
08.45, 16.30 Х/ф «Каникулы Кроша» (0+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10, 00.55 XX век (12+)
13.15, 22.10 Т/с «Джонатан Стрендж и мистер Норрелл» (16+)

13.15, 22.10 Т/с «Джонатан Стрендж и мистер Норрелл» (16+)
14.20 Острова (12+)
15.05 Новости. Подробно. Кино (12+)
15.20 «Наука Шерлока Холмса» (12+)
15.50 «Белая студия» (12+)
17.35 Дирижеры мира (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 Х/ф «Железная дорога» (12+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (12+)
20.45 Абсолютный слух (12+)
21.25 Власть факта (12+)
23.10 «Дом архитектора» (12+)
00.00 Венский филармонический оркестр-2021 (12+)
02.30 «Малайзия. Остров Лангкави» (12+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 18.20, 21.55 Новости (16+)
06.05, 12.05, 15.25, 18.25, 22.05, 00.55 Все на Матч! (12+)
09.00 «Дакар - 2021» (0+)
09.30 Бокс (16+)
11.00 «Тот самый бой» (12+)
11.30 Футбол. Чemp. Испании. Обзор тура (0+)
12.45, 13.15 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)
13.50 Футбол. Чemp. Италии. Обзор тура (0+)
14.20 Зимние виды спорта. Обзор (0+)
16.10 Биатлон. Кубок мира (12+)
19.40 Баскетбол. Евролига (12+)
22.55 Футбол. Суперкубок Испании (12+)
01.10 Футбол. Кубок Либертадорес (12+)
03.25 Футбол. Южноамериканский кубок (12+)
05.30 «Моя история» (12+)

НТВ

05.20 Т/с «Пасечник» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+)
08.25, 10.25 Х/ф «Паутина» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
13.55, 16.25, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
22.50 «Новогодний квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
01.25 Т/с «Перевозчик» (16+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 14.50, 18.20, 22.30 Новости (16+)
06.05, 12.05, 15.50, 18.25, 22.35, 01.00 Все на Матч! (12+)
09.00 «Дакар - 2021» (0+)
09.30 Бокс (16+)
11.00 Дзюдо. Мировой тур. «Мастерс» (6+)
11.30 «Большой хоккей» (12+)
12.50, 14.55 Лыжный спорт. Марафонская серия Ski Classics (0+)
16.10 Биатлон. Кубок мира. Женщины (12+)
18.55 Хоккей. КХЛ (0+)
21.25 Гандбол. ЧМ (0+)
22.55 Футбол. Суперкубок Испании (0+)
01.30 Баскетбол. Евролига (0+)
03.25 Футбол. Южноамериканский кубок (12+)
05.30 «Моя история» (12+)

НТВ

04.40 Т/с «Пасечник» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+)
08.25, 10.25 Х/ф «Паутина» (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
13.55, 17.20, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
15.00, 16.25 Х/ф «Новогодний пес» (16+)
22.35 «Секрет на миллион» (16+)
23.40 Концерт О. Кормухиной (12+)
01.25 Т/с «Перевозчик» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.15 М/с «Спирит. Дух свободы» (6+)
07.00 М/с «Том и Джерри» (0+)
07.35 М/с «Босс-молокосос. Снова в деле» (6+)
08.00, 19.00 «Миша портит все» (16+)
09.00 «Психологи» (16+)
10.00 Х/ф «Напряги извилины» (16+)
12.05 «Ивановы-Ивановы» (16+)
16.55 «Родком» (16+)
20.00 Х/ф «Мумия возвращается» (12+)
22.35 Х/ф «Елки» (12+)
00.20 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
03.05 Х/ф «Тайна четырех принцесс» (0+)
04.30 «Улетный экипаж» (16+)
05.15 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00, 12.00, 20.00 «СашаТаня» (16+)
10.00 «Ольга» (16+)
16.00 «Однажды в России» (16+)
21.00 «Гусар» (16+)
22.00 «Двое на миллион» (16+)
23.00 «Stand up» (16+)
00.00 «ХБ» (16+)
01.00 «Импровизация» (16+)
02.00 «Comedy Woman» (16+)
02.55 «Comedy Батл» (16+)
03.45 «Открытый микрофон» (16+)
05.30 «ТНТ. Best» (16+)

ОТР

06.00 «Вспомнить все» (12+)
06.30, 17.05, 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40, 17.20, 18.05 Т/с «Остров ненужных людей» (16+)
08.15, 15.15 «Календарь» (12+)
09.00, 16.05, 03.40 «Врачи» (12+)
09.25, 16.35 «Среда обитания» (12+)
09.45 М/ф (0+)
10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 22.00 Новости (16+)
10.10, 22.05 Т/с «Дети Арбата» (12+)
12.10, 13.20, 20.05, 01.00 «ОТ-

Ражение» (16+)
19.20, 03.00 «ПравДа?» (12+)
23.50 Новогодняя программа ОТР (6+)
04.05 «Домашние животные» (12+)
04.35 «Легенды Крыма» (12+)
05.05 «Моя история» (12+)
05.45 «От прав к возможностям» (12+)

Рен ТВ

06.00, 04.35 «Документальный проект» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)
17.00, 03.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «S.W.A.T.: спецназ города ангелов» (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 Т/с «Падение ордена» (18+)

ТВЗ

05.45 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 «Слепая» (16+)
11.50, 15.45 «Гадалка» (16+)
13.35 «Не ври мне» (12+)
14.40 «Мистические истории» (16+)
16.30 Т/с «Собиратель костей» (16+)
20.30 Т/с «Менталист» (12+)
23.00 Х/ф «Полет Феникса» (12+)
01.30 «Знахарки» (16+)
02.15 «Сверхъестественный отбор» (16+)
03.00 «Исповедь экстрасенса» (16+)
03.45 «Городские легенды» (16+)
05.15 «Охотники за привидениями» (16+)

Звезда

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
08.15 «Оружие Победы» (6+)

04.05 «Домашние животные» (12+)
04.35 «Легенды Крыма» (12+)
05.05 «За дело!» (12+)
05.45 «От прав к возможностям» (12+)

Рен ТВ

07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00, 04.35 «Документальный проект» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)
13.00, 23.30 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
17.00, 02.55 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 Х/ф «Земное ядро: бросок в преисподнюю» (12+)
22.35 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 Т/с «Падение ордена» (18+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 «Слепая» (16+)
11.50, 15.45 «Гадалка» (16+)
13.35 «Не ври мне» (12+)
14.40 «Мистические истории» (16+)
18.30 Т/с «Собиратель костей» (16+)
22.10 Т/с «Менталист» (12+)
23.00 Т/с «Викинг» (16+)
03.15 «Власти» (16+)
05.30 «Охотники за привидениями» (16+)

Звезда

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
08.15, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.55, 10.05, 13.25, 14.05 Т/с «Гаишники. Продолжение» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости (16+)
18.50 «История военной разведки» (12+)
19.40 «Легенды кино» (6+)
20.25 «Код доступа» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Два билета на

08.30, 10.05, 13.20, 14.05 Т/с «Гаишники. Продолжение» (16+)
10.00, 14.00 Военные новости (16+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 «История военной разведки» (12+)
19.40 «Последний день» (12+)
20.25 «Секретные материалы» (12+)
21.25 «Открытый эфир» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Карьера Димы Горина» (6+)
01.30 Т/с «Новый год в ноябре» (0+)
04.10 Х/ф «Дом, в котором я живу» (6+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 «Известия» (16+)
05.35 Т/с «Пятницкий. Глава третья» (16+)
13.40 Т/с «Легавый» (16+)
17.45 Т/с «Такая работа» (16+)
19.20 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с «След» (16+)
01.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение» (0+)
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.50 Х/ф «Мы из джаза» (12+)
10.35, 04.40 «С. Никоненко. О, счастливец!» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50, 03.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05 Т/с «Чисто московские убийства» (12+)



дневной сеанс» (0+)
01.25 Х/ф «Круг» (0+)
02.55 Х/ф «Джокер» (12+)
04.50 «Операция «Вайс». Как началась Вторая Мировая» (12+)
05.35 «Москва - фронту» (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.25 «Известия» (16+)
05.25, 09.25 Т/с «Пятницкий. Глава третья» (16+)
08.35 «День ангела» (0+)
04.50 Т/с «Легавый» (16+)
15.35 Т/с «Легавый-2» (16+)
17.45 Т/с «Такая работа» (16+)
19.20 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с «След» (16+)
01.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение» (0+)
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Земля Санникова» (0+)
10.40, 04.40 «В. Дворжецкий. Роковое везение» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50, 03.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05 Т/с «Чисто московские убийства» (12+)
16.55 «Хроники московского быта» (16+)
18.10 Х/ф «Три лани на алмазной тропе» (12+)
22.35 «10 самых...» (16+)



16.55 «Хроники московского быта» (12+)
18.15 Х/ф «Погоня за тремя зайцами» (12+)
22.35 Линия защиты (16+)
23.05, 01.35 «90-е» (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.35, 02.55 Петровка, 38 (16+)
00.55 «Л. Гурченко. Брачный марш» (16+)
02.15 «Последняя передача. Трагедии звезд голубого экрана» (12+)

Юрган

06:00, 07.30, 16.30, 18.15, 19.30, 21.30 «Время новостей» (12+)
06:15 «Вочакив» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
08:30, 17.00, 05.15 «Детали» (16+)
09:00 «Секретная служба Санта-Клауса». М/ф (6+)
09:30 «Вильш поз. Человеческий кадоласт» (6+)
10:00, 17.45, 01.45, 04.15 «Коми incognito» (12+)
11:00, 15.30, 01.15 «Еще дешевле» (12+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:30 «Анна Герман». Т/с (16+)
13:30, 00.00 «Одесса-мама». Т/с (16+)
14:45 «И в шутку, и всерьез» (6+)
15:15, 01.00 «Среда обитания» (12+)
16:00, 17.30, 05.45 «Миян й0з» (12+)
16:15, 19.15, 22.00, 02.15 «КРiК. Криминал и комментарии» (16+)
19:00, 02.00 «Финноугория» (12+)
20:00 «Василей» (12+)
22:15 «Открытые окна». Х/ф (16+)
02:30 «Горячие новости». Х/ф (16+)

23.05 «Черная метка для звезд» (12+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.35, 02.55 Петровка, 38 (16+)
00.55 «Актерские драмы» (12+)
01.35 «Горькие ягоды» советской эстрады» (12+)
02.15 «Любовные истории. Сердцу не прикажешь» (12+)

Юрган

06:00, 07.30, 16.30, 18.15, 19.30, 21.30 «Время новостей» (12+)
06:15 «Финноугория» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
08:30 «Василей» (12+)
10:00 «Секретная служба Санта-Клауса». М/с (6+)
10:30 «Вильш поз. Человеческий кадоласт» (6+)
11:00, 15.30, 01.15 «Еще дешевле» (12+)
11:45 «КРiК. Криминал и комментарии» (16+)
12:30, 17.45, 01.45 «Коми incognito» (12+)
13:30, 00.00 «Одесса-мама». Т/с (16+)
14:45 «И в шутку, и всерьез» (6+)
15:15, 01.00 «Среда обитания» (12+)
16:00, 17.30, 05.45 «Миян й0з» (12+)
16:15, 19.15, 22.00, 02.15 «Телезащитник» (12+)
17:00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
19:00, 02.00 «Вочакив» (12+)
22:15 «Любой день». Х/ф (16+)
04:00 «Открытые окна». Х/ф (16+)

Пятница

15 января

Первый канал

05.00, 09.25 “Доброе утро” (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
09.50 “Жить здорово!” (16+)
10.55, 02.55 “Модный приговор” (6+)
12.15 “Время покажет” (16+)
15.15, 03.45 “Давай поженимся!” (16+)
16.00, 04.25 “Мужское/Женское” (16+)
18.40 “Человек и закон” (16+)
19.40 “Поле чудес” (6+)
21.00 “Время” (16+)
21.30 Новогодний маскарад на Первом (6+)
23.10 Новогодняя ночь на Первом (6+)
01.30 “Наедине со всеми” (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 “Утро России” (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 “О самом главном” (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30 “Судьба человека” (12+)
12.40, 18.40 “60 минут” (12+)
14.55 “Ближние люди” (12+)
17.15 “Андрей Малахов” (16+)
21.20 “Аншлаг”. Старый Новый год” (12+)
00.40 Т/с “Рая знает” (12+)
02.30 Т/с “Путешествие к центру души” (12+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (12+)
06.35 “Пешком...” (12+)
07.05 “Правила жизни” (12+)
07.35 Черные дыры. Белые пятна (12+)
08.20 Легенды мирового кино (12+)
08.50, 16.30 Х/ф “Каникулы Кроша” (0+)
10.15 Х/ф “Свадьба” (12+)
11.35 “Музыка жизни” (12+)
12.30 Х/ф “Железная дорога” (12+)
12.50 Цвет времени (12+)
13.00, 21.55 Т/с “Джонатан

Стрендж и мистер Норрелл” (16+)
15.05 Письма из провинции (12+)
15.35 “Энигма” (12+)
16.15 “Первые в мире” (12+)
17.40 Дирижеры мира (12+)
18.45 “А. Ваганова. Великая и ужасная” (12+)
19.45 Острова (12+)
20.30 “Малайзия. Остров Лангкави” (12+)
21.00 Линия жизни (12+)
22.55 “2 Верник 2” (12+)
00.05 Х/ф “Лотрек” (16+)
02.00 Искатели (12+)
02.45 М/ф (6+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.00, 14.50, 18.20, 21.30 Новости (16+)
06.05, 12.05, 13.35, 14.55, 18.25, 21.40, 00.45 Все на Матч! (12+)
09.00 “Дакар - 2021” (0+)
09.30 Бокс (16+)
10.45 Все на футбол! Афиша (12+)
11.15 “Спартак”, который мы потеряли” (12+)
12.45, 14.00, 15.30 Бобслей и скелетон. Кубок мира (0+)
16.20 Биатлон. Кубок мира (6+)
19.10 Волейбол. Чemp. России “Суперлига Париматч” (0+)
22.40 Футбол. Чemp. Италии (0+)
01.30, 02.30 Баскетбол. Евролига (0+)
03.25 “Боевая профессия” (16+)
03.45 “Джек Джонсон. Взлет и падение” (12+)

НТВ

04.40 Т/с “Пасечник” (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+)
08.25, 10.25 Х/ф “Паутина” (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
13.55, 16.25, 19.40 Т/с “Пес” (16+)
22.50 “Секрет на миллион” (16+)
00.05 Х/ф “Жажда” (16+)
02.05 Т/с “Семин” (16+)

СТС

06.00, 05.50 “Ералаш” (0+)
06.15 М/с “Спирит. Дух свободы” (6+)

07.00 М/с “Том и Джерри” (0+)
07.35 М/с “Босс-молокосос. Снова в деле” (6+)
08.00 “Миша портит все” (16+)
09.00 Х/ф “Тайна четырех принцесс” (0+)
10.50 Х/ф “Елки” (6+)
12.35 Шоу “Уральских пельменей” (16+)
21.00 Х/ф “Скала” (16+)
23.45 Х/ф “Ромео должен умереть” (16+)
02.00 Х/ф “Ханна” (16+)
03.45 Т/с “Улетный экипаж” (16+)
05.15 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 “ТНТ. Gold” (16+)
08.00, 12.00 “СашаТаня” (16+)
10.00 “Ольга” (16+)
16.00 “Однажды в России” (16+)
21.00 “Комеди Клаб” (16+)
22.00, 04.15 “Открытый микрофон” (16+)
23.00, 01.30 “Импровизация” (16+)
00.00 “ХБ” (16+)
01.00 “Такое кино!” (16+)
02.25 “Comedy Woman” (16+)
03.20 “Comedy Баттл” (16+)
06.00 “ТНТ. Best” (16+)

ОТР

06.00 “Фигура речи” (12+)
06.30, 17.05 “Пять причин поехать в...” (12+)
06.40, 17.20, 18.05 Х/ф “Марс” (12+)
08.15, 15.15 “Календарь” (12+)
09.00, 16.05 “Домашние животные” (12+)
09.25, 16.35 “Среда обитания” (12+)
09.45 М/ф (0+)
10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 22.00 Новости (16+)
10.10, 22.30 Х/ф “Я остаюсь” (16+)
12.10, 13.20, 20.05 “ОТражение” (16+)
19.20 “За дело!” (12+)
22.05 “Имею право!” (12+)
00.25 Х/ф “Ас из асов” (12+)
02.00 Т/с “Остров ненужных людей” (16+)
05.05 “Книжные аллеи. Адреса и строки” (6+)
05.30 “Вторая жизнь” (12+)

Рен ТВ

07.00 “С бодрим утром!” (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 “Новости” (16+)
09.00 “Документальный проект” (16+)
11.00 “Как устроен мир” (16+)
12.00, 16.00, 19.00 “112” (16+)
13.00 “Загадки человечества” (16+)
14.00, 03.40 “Невероятно интересные истории” (16+)
15.00 “Засекреченные списки” (16+)
17.00 “Тайны Чапман” (16+)
18.00 “Самые шокирующие гипотезы” (16+)
20.00 Х/ф “Алита: боевой ангел” (16+)
22.30 Х/ф “Скайлайн” (16+)
00.15 Х/ф “Скайлайн-2” (16+)
02.10 Х/ф “Королева проклятых” (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 “Слепая” (16+)
11.15 “Новый день” (12+)
11.50, 15.45 “Гадалка” (16+)
13.35 “Не ври мне” (12+)
14.40 “Вернувшиеся” (16+)
19.30 Х/ф “Сахара” (12+)
22.00 Х/ф “Малавита” (16+)
00.15 Х/ф “Стой! Или моя мама будет стрелять” (12+)
01.45 “Знахарки” (16+)
02.30 “Сверхъестественный отбор” (16+)
03.30 “Исповедь экстрасенса” (16+)
04.15 “Городские легенды” (16+)

Звезда

06.00 “Легенды госбезопасности” (16+)
07.05, 08.20 Х/ф “Карьера Димы Горина” (6+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
09.40, 10.05 Х/ф “Добровольцы” (0+)
10.00, 14.00 Военные новости (16+)
11.50, 13.20, 14.05 Т/с “Немец” (16+)
18.40, 21.25 Т/с “Последний бой” (16+)
22.05 “Ким Филби. Моя Проксировка” (12+)
23.10 “Десять фотографий” (6+)
00.00 Х/ф “Два года над пропастью” (6+)

01.45 Т/с “Не забывай” (12+)
04.35 “Группа “А”. Охота на шпионов” (12+)
05.20 “Хроника победы” (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00 “Известия” (16+)
05.25 Т/с “Пятницкий. Глава третья” (16+)
13.25 Т/с “Легавай-2” (16+)
17.10 Т/с “Такая работа” (16+)
18.55 Т/с “След” (16+)
23.45 Светская хроника (16+)
00.45 Т/с “След” (16+)
01.30 Т/с “Детективы” (16+)

ТВ Центр

06.00 “Настроение” (0+)
08.10, 11.50 Х/ф “Семейное дело” (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События (16+)
12.35, 15.05 Х/ф “Моя любимая свекровь. Московские каникулы” (12+)
14.50 Город новостей (16+)
16.55 “Черная метка для звезд” (12+)
18.10 Х/ф “Трое в лифте, не считая собаки” (12+)
20.05 Х/ф “Мышеловка на три персоны” (12+)
22.00 “В центре событий” (16+)
23.10 “Актерские судьбы” (12+)
00.00 Х/ф “Не валяй дурака...” (12+)
01.50 Петровка, 38 (16+)
02.05 Х/ф “Убийство на троих” (12+)



ветра, “Синяя Птица” (12+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.00 “Легенды цирка” (6+)
09.30 “Н. Носков. На меньшее я не согласен” (6+)
10.15 “Загадки века” (12+)
11.05 “Улика из прошлого” (16+)
11.55 “Не факт!” (6+)
12.30 “Круиз-контроль” (6+)
13.15 “СССР. Знак качества” (12+)
14.05 “Морской бой” (6+)
15.05, 18.25 Т/с “Сержант милиции” (6+)
18.10 “Задело!” (16+)
19.55 Х/ф “Путь домой” (16+)
21.55 Х/ф “Львиная доля” (12+)

00.00 Т/с “Анакоп” (12+)
03.00 Д/ф “Морской дозор” (6+)
03.50 “Москва - фронту” (12+)
04.10 “Оружие Победы” (6+)

Пятый канал

09.00 Светская хроника (16+)
10.00 Т/с “Такая работа” (16+)
13.25 Т/с “След” (16+)
00.00 “Известия. Главное” (16+)
00.55 Т/с “Свои-3” (16+)
03.40 Т/с “Пятницкий. Глава третья” (16+)

ТВ Центр

05.40 Х/ф “Земля Санникова” (0+)
07.30 Православная энциклопедия (6+)
08.00 “Короли эпизода” (12+)
08.50 Х/ф “Кем мы не станем” (12+)

Суббота

16 января

Первый канал

06.00 “Доброе утро. Суббота” (12+)
09.00 Умницы и умники (12+)
09.45 “Слово пастыря” (0+)
10.00, 12.00 Новости (16+)
10.15 “А. Самохина. “Запомните меня молодой и красивой” (12+)
11.15, 12.15 “Видели видео?” (6+)
14.00 “Угадай мелодию” (12+)
15.05 “Кто хочет стать миллионером?” (12+)
16.45 К 85-летию Р. Паулса. “Честное слово” (12+)
17.30 К 85-летию Р. Паулса. “Миллион алых роз” (12+)
18.25 К 85-летию Р. Паулса. Юбилей (12+)
21.00 “Время” (16+)
21.20 “Сегодня вечером” (16+)
23.00 Х/ф “Спасти или погубить” (16+)
01.10 Х/ф “Исчезающая точка” (18+)
02.45 “Модный приговор” (6+)
03.35 “Давай поженимся!” (16+)
04.15 “Мужское/Женское” (16+)

Россия 1

05.00 “Утро России. Суббота” (16+)
08.00 Вести. Местное время (16+)
08.20 Местное время. Суббота (16+)
08.35 “По секрету всему свету” (12+)
09.00 “Формула еды” (12+)
09.25 “Патеро на одного” (12+)
10.10 “Сто к одному” (12+)
11.00 Вести (16+)
11.15 “Юмор! Юмор! Юмор!!!” (12+)
12.20 “Доктор Мясников” (12+)
13.20 Т/с “Девять жизней” (12+)
18.00 “Привет, Андрей!” (12+)
20.00 Вести в субботу (16+)
21.00 Х/ф “Когда меня не станет” (12+)
01.05 Х/ф “Террор любовью” (12+)

Культура

06.30 “Библейский сюжет” (12+)
07.05 М/ф (6+)

07.55 Х/ф “Дождь в чужом городе” (16+)
10.10 “Неизвестная” (12+)
10.40 Х/ф “Старомодная комедия” (12+)
12.10 Земля людей (12+)
12.40, 01.10 “Серенгети” (12+)
13.40 В. Захарченко и Государственный академический Кубанский казачий хор (12+)
14.55 “Первые в мире” (12+)
15.10 Х/ф “Старый Новый год” (0+)
17.25 “Русские в океане. Адмирал Лазарев” (12+)
18.15 “Гараж”. Вытащите эту бумажку, счастливый вы наш!” (12+)
18.55 “Сыграй, маэстро, жизнь свою...” (12+)
19.40 Х/ф “Театр” (0+)
22.00 “Агора” (12+)
23.00 Х/ф “Выбор оружия” (16+)
02.10 Искатели (12+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. One FC (16+)
07.00, 08.50, 13.30, 15.30, 18.35, 21.45 Новости (16+)
07.05, 13.35, 15.35, 18.40, 21.55, 00.45 Все на Матч! (12+)
08.55 М/ф (0+)
09.25 “Дакар - 2021” (0+)
09.55 Лыжный спорт. Маратонская серия Ski Classics (0+)
13.55 Гандбол. ЛЧ (0+)
16.25 Биатлон. Кубок мира (6+)
19.15 Смешанные единоборств. Brave CF (16+)
22.40 Футбол. Чemp. Италии (0+)
01.30 Лыжный спорт. Кубок мира (0+)
02.00 Гандбол. ЧМ (0+)
03.50 “Джек Джонсон. Взлет и падение” (16+)

НТВ

05.25 Т/с “Пасечник” (16+)
06.15 Х/ф “Мой любимый раздолбай” (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+)
08.20 “Готовим” (0+)
08.45 “Большое путешествие Деда Мороза” (0+)
09.25 Едим дома (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
11.00 “Живая еда” (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.05 “Секрет на миллион” (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 “Центральное телевидение” (16+)
20.00 Т/с “Пес” (16+)

22.30 Х/ф “Беги!” (16+)
02.20 Т/с “Семин” (16+)

СТС

06.00, 05.50 “Ералаш” (0+)
06.15 М/с “Тролли. Праздник продолжается!” (6+)
07.00 М/с “Три кота” (0+)
07.30 М/с “Том и Джерри” (0+)
08.00 М/с “Лекс и Плу. Космические таксисты” (6+)
08.25, 10.00 Шоу “Уральских пельменей” (16+)
09.00 “Просто кухня” (12+)
11.20 Х/ф “Богатенький Ричи” (6+)
13.20 Х/ф “Царь скорпионов” (12+)
15.05 Х/ф “Скала” (16+)
18.00 Х/ф “Код Да Винчи” (16+)
21.00 “Ангелы и демоны” (16+)
23.45 “Инферно” (16+)
02.05 М/ф “Квартирка Джо” (12+)
03.20 “Улетный экипаж” (16+)
04.55 “6 кадров” (16+)
05.15 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 01.45 “ТНТ Music” (16+)
07.30 “ТНТ. Gold” (16+)
08.00 “СашаТаня” (16+)
09.30 “Битва дизайнеров” (16+)
10.00 “Битва экстрасенсов” (16+)
11.30 “Наша Russia” (16+)
20.20 Х/ф “Наша Russia. Яйца судьбы” (16+)
22.00 “Секрет” (16+)
23.00 “Женский стендап” (16+)
00.00 Х/ф “Верность” (18+)
02.15 “Импровизация” (16+)
03.05 “Comedy Woman” (16+)
03.55 “Comedy Баттл” (16+)
04.45 “Открытый микрофон” (16+)
05.35 “ТНТ. Best” (16+)

ОТР

06.00, 16.05 “Большая страна” (12+)
07.00 “5 минут для размышлений” (12+)
07.05 “Хит-микс RU.TV” (12+)
08.00, 14.45, 15.05 “Календарь” (12+)
09.00, 01.20 “За дело!” (12+)
09.40, 17.00 “Тайна смерти Тутанхамона” (12+)
10.30 “Дом “Э” (12+)
11.00, 13.05 Х/ф “Визит к Минотавр” (12+)
13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)

13.30 Государственный академический русский народный хор им. М. Е. Пятницкого (6+)
15.40 “Среда обитания” (12+)
18.00 “Гамбургский счет” (12+)
18.30 “Домашние животные” (12+)
19.05, 05.05 “ОТражение” (12+)
20.00 Х/ф “Ас из асов” (12+)
21.40 “Культурный обмен” (12+)
22.20 Х/ф “The Beatles. На помощь!” (12+)
23.55 Т/ф “Скамейка” (12+)
02.00 Т/с “Остров ненужных людей” (16+)

Рен ТВ

07.00 Х/ф “Белоснежка и охотник” (16+)
09.15 “Минтранс” (16+)
10.15 “Самая полезная программа” (16+)
11.15 “Военная тайна” (16+)
13.15 “Совбез” (16+)
14.15 “Хозяева природы: почему им всё можно?” (16+)
15.20 “Засекреченные списки” (16+)
17.20 Х/ф “Послезавтра” (16+)
19.45 Х/ф “Мир Юрского периода-2” (16+)
22.15 Х/ф “Битва титанов” (16+)
00.10 Х/ф “Гнев титанов” (16+)
01.55 Х/ф “Телефонная будка” (16+)
03.10 “Тайны Чапман” (16+)

ТВЗ

05.45, 09.15 Мультфильмы (0+)
09.00 “Рисуем сказки” (0+)
10.15 Х/ф “Смертельная тропка” (16+)
12.00 Х/ф “Полет Феникса” (12+)
14.15 Х/ф “Сахара” (12+)
16.45 Х/ф “Малавита” (16+)
19.00 Х/ф “Как украсть небоскреб” (12+)
21.00 Х/ф “Красотка на всю голову” (16+)
23.15 Х/ф “DOA: Живыми или мертвыми” (16+)
01.00 “Исповедь экстрасенса” (16+)
01.45 “Городские легенды” (16+)
03.15 “Тайные знаки” (16+)
05.30 “Охотники за привидениями” (16+)

Звезда

06.00 Х/ф “Дай лапу, друг!” (0+)
07.15, 08.10 Х/ф “Попутного

Воскресенье

17 января

Первый канал

05.10, 06.10 X/ф "Цирк" (0+)
 06.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости (16+)
 06.55 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
 07.40 "Часовой" (12+)
 08.10 "Здоровье" (16+)
 09.20 "Непутевые заметки" (12+)
 10.15 "Жизнь других" (12+)
 11.15, 12.15 "Видели видео?" (6+)
 13.55 Кремль-9 (16+)
 15.15 К 80-летию В. Мулявина. "Песняры" - молодость моя" (16+)
 17.30 Л. Лещенко, "Самоцветы", "Ялла", "Песняры" и другие в юбилей ансамбля "Ариэль" (12+)
 19.25 "Лучше всех!" (0+)
 21.00 "Время" (16+)
 22.00 Концерт М. Галкина (12+)
 23.25 "Метод-2" (18+)
 00.25 "Наедине со всеми" (16+)
 01.50 "Модный приговор" (6+)
 02.40 "Давай поженимся!" (16+)
 03.20 "Мужское/Женское" (16+)

Россия 1

04.30, 01.30 X/ф "Дорогая моя доченька" (12+)
 06.00, 03.15 X/ф "Улыбнись, когда плачут звезды" (12+)
 08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
 08.35 "Устами младенца" (6+)
 09.20 "Когда все дома" (12+)
 10.10 "Сто к одному" (12+)
 11.00 "Большая переделка" (12+)
 12.00 "Парад юмора" (12+)
 13.20 Т/с "Девять жизней" (12+)
 18.00 "Танцы со звездами" (12+)
 20.00 Вести недели (16+)
 22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
 22.40 "Воскресный вечер" (12+)

Культура

06.30 М/ф (6+)
 07.05 X/ф "Старый Новый год" (0+)
 09.20 "Обыкновенный концерт" (12+)
 09.50 X/ф "Театр" (0+)
 12.10 "Серенгети" (12+)
 13.10 Письма из провинции (12+)
 13.40 "Другие Романовы" (12+)
 14.10, 23.35 X/ф "Девушка на борту" (12+)
 15.45 "Одна ночь в Лувре" (12+)
 16.50 "Пешком..." (12+)
 17.15 Концерт к 30-летию "Геликон-оперы" (12+)
 19.30 Новости культуры (12+)
 20.10 "Апостол Павел" (12+)
 21.10 X/ф "Старомодная комедия" (12+)
 22.40 "Драконы с острова Комодо. История любви" (12+)
 01.10 Искатели (12+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. KSW (16+)
 07.00, 09.05, 12.00, 13.35, 15.50, 17.50, 21.55 Новости (16+)
 07.05, 12.05, 13.40, 15.55, 22.05, 01.00 Все на Матч! (12+)
 09.10 X/ф "Несломленный" (12+)
 12.35 Бокс (16+)
 14.10, 16.40 Биатлон. Кубок мира (6+)
 15.20 Биатлон с Д. Губерниевым (12+)
 17.55 Хоккей. КХЛ (0+)
 20.25 Конькобежный спорт. ЧЕ (0+)
 22.55 Футбол. Суперкубок Испании. Финал (0+)
 01.30 Лыжный спорт. Кубок мира (0+)

НТВ

05.15 X/ф "Отцы" (16+)
 07.00 "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+)
 11.50 "Дачный ответ" (0+)
 13.00 "НашПотребНазор" (16+)
 14.05 "Однажды..." (16+)
 15.00 Своя игра (0+)
 16.20 Следствие вели... (16+)
 19.00 "Итоги недели" (16+)
 20.10 "Новогодняя маска" (12+)
 00.45 Т/с "Семи" (16+)
 04.15 Их нравы (0+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
 06.15 М/с "Тролли. Праздник продолжается!" (6+)
 07.00 М/с "Три кота" (0+)
 07.30 М/с "Царевны" (0+)
 07.55 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
 09.00 X/ф "Мумия" (12+)
 11.25 X/ф "Мумия возвращается" (12+)
 14.05 X/ф "Мумия: гробница императора драконов" (12+)
 16.10 X/ф "Мумия" (12+)
 18.20 X/ф "Сокровище нации" (12+)
 21.00 X/ф "Сокровище нации. Книга тайн" (12+)
 23.30 X/ф "Лара Крофт. Расхитительница гробниц. Колыбель жизни" (12+)
 01.40 X/ф "Забирая жизни" (16+)
 03.20 "Улетный экипаж" (16+)
 04.55 "6 кадров" (16+)
 05.15 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 "ТНТ. Gold" (16+)
 08.00, 10.00 "СашаТаня" (16+)
 09.00 "Новое утро" (16+)
 09.30 "Перезагрузка" (16+)
 19.00 "Однажды в России" (16+)
 22.00 "Stand up" (16+)
 23.00 "Talk" (16+)
 00.00 X/ф "Виктор Франкенштейн" (16+)
 02.10 "Импровизация" (16+)
 03.05 "ТНТ Music" (16+)
 03.30 "Comedy Woman" (16+)
 04.20 "Comedy Баттл" (16+)
 05.10 "Открытый микрофон" (16+)
 06.00 "ТНТ. Best" (16+)

ОТР

06.00, 16.05 "Большая страна" (12+)
 07.00 "5 минут для размышлений" (12+)
 07.05 "За дело!" (12+)
 07.45 "От прав к возможным" (12+)
 08.00, 14.45, 15.05 "Календарь" (12+)
 09.00 "Служу Отчизне" (12+)
 09.25 "Гамбургский счет" (12+)
 09.50, 03.00 X/ф "Король Дроздобород" (0+)
 11.00, 13.05 X/ф "Визит к Минотавру" (12+)
 13.00, 15.00 Новости (16+)
 15.40 "Среда обитания" (12+)
 17.00 "Имею право!" (12+)
 17.30 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+)
 18.00 "Активная среда" (12+)
 18.30 "Домашние животные" (12+)
 19.00, 00.45 "ОТражение недели" (12+)
 19.45 "Моя история" (12+)
 20.25, 04.10 X/ф "Перекресток" (16+)
 22.15 "Вспомнить все" (12+)
 22.40 X/ф "После тебя" (16+)
 01.30 X/ф "The Beatles. На помощи!" (12+)

Рен ТВ

09.50 X/ф "Земное ядро: бросок в преисподнюю" (12+)
 12.20 X/ф "Битва титанов" (16+)
 14.20 X/ф "Гнев титанов" (16+)
 16.15 X/ф "Мир Юрского периода-2" (16+)
 18.45 X/ф "Я - четвертый" (12+)
 20.55 X/ф "Геоштурм" (16+)
 23.00 "Добров в эфире" (16+)
 00.05 "Военная тайна" (16+)
 02.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
 04.25 "Территория заблуждений" (16+)

ТВЗ

06.00, 10.00, 05.45 Мультфильмы (0+)
 09.30 "Новый день" (12+)
 11.15 X/ф "Стой! Или моя мама будет стрелять" (12+)
 13.00 X/ф "DOA: Живым или мертвым" (16+)
 14.45 X/ф "Как украсть небоскрёб" (12+)
 16.45 X/ф "Красотка навсю голову" (16+)
 19.00 X/ф "Блондинка в эфире" (16+)
 21.00 X/ф "Простая просьба" (16+)
 23.30 X/ф "Смертельная тропь" (16+)
 01.15 "Исповедь экстрасенса" (16+)
 02.00 "Городские легенды" (16+)
 03.30 "Тайные знаки" (16+)

Звезда

04.25 Т/с "Немец" (16+)
 09.00 Новости недели (16+)
 09.25 "Служу России" (12+)
 09.55 "Военная приемка" (6+)
 10.45 "Скрытые угрозы" (12+)
 11.30 "Секретные материалы" (12+)
 12.20 "Код доступа" (12+)
 13.15 "Специальный репортаж" (12+)
 13.55 "Оружие Победы" (6+)
 14.05 Т/с "След пираньи" (16+)
 18.00 Главное (16+)
 19.20 "Кремль-9" (12+)
 20.25 "Легенды советского сыска" (16+)
 23.00 "Фетисов" (12+)
 23.45 X/ф "Одиножды один" (12+)
 01.35 Т/с "Сержант милиции" (6+)
 04.45 "Другой атом" (6+)
 05.30 "Хроника Победы" (12+)

Пятый канал

07.20, 04.10 Т/с "Пятнички. Глава третья" (16+)
 08.15, 00.10 X/ф "Ветеран" (16+)
 12.00 Т/с "Выжить любой ценой" (16+)

ТВ Центр

05.20 X/ф "Не валяй дурака..." (12+)
 07.15 "Фактор жизни" (12+)
 07.40 X/ф "Золотая парочка" (12+)
 09.45 "Р. Плят. Интеллигентный хулиган" (12+)
 10.40 "Спасите, я не умею готовить!" (12+)
 11.30, 00.15 События (16+)
 11.45 X/ф "Сумка инкассатора" (12+)
 13.40 "Смех с доставкой на дом" (12+)
 14.30 Московская неделя (16+)
 15.05 "Женщины Л. Берии" (16+)
 15.55 "Прощание. Ю. Никулин" (16+)
 16.50 "М. Терехова. Всегда одна" (16+)
 17.40 X/ф "Замуж после всех" (12+)
 21.30, 00.30 X/ф "Коготь из Мавритании" (16+)
 01.25 Петровка, 38 (16+)
 01.35 "10 самых..." (16+)
 02.00 X/ф "Дети ветра" (12+)
 05.00 "Слушай, Ленинград, я тебе спою..." (12+)

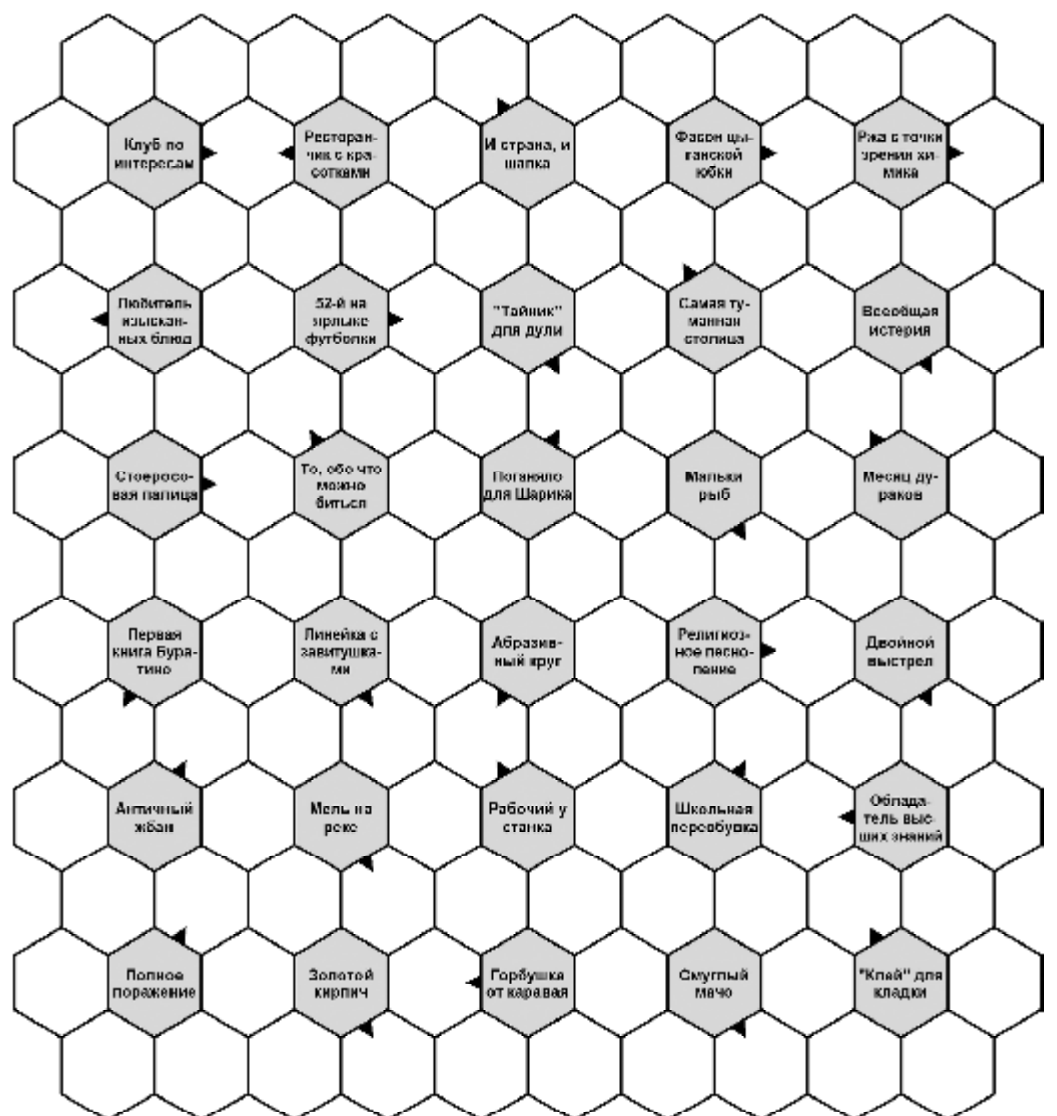
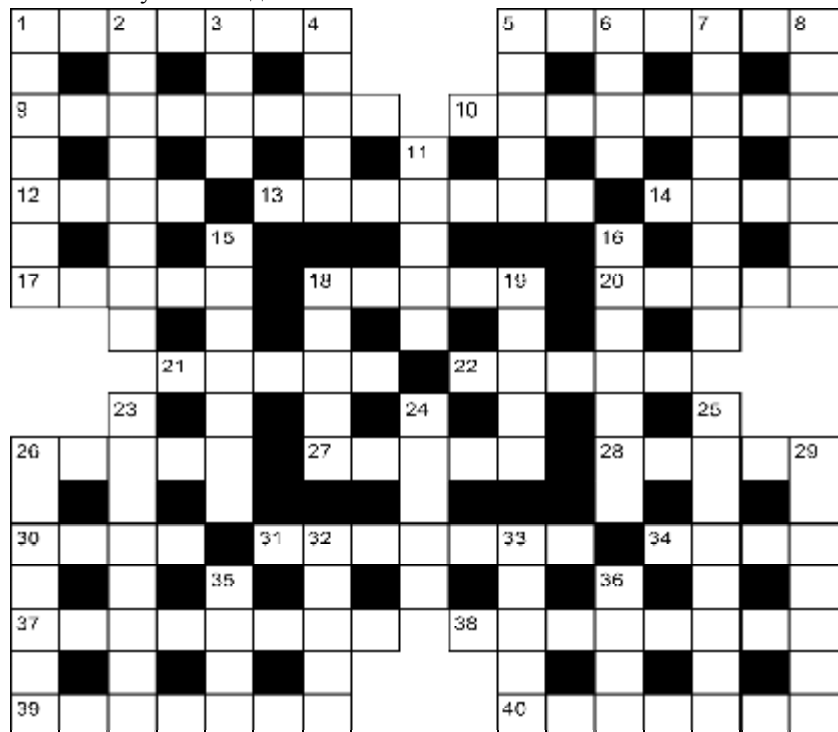
Юрган

06.00, 16.05 "Вочакыв" (12+)
 06.15, 01.45 "Миян йоз" (12+)
 06.30 "Финноугория" (12+)
 06.45 "Детали" (12+)
 07.15 "Рыбки". М/ф (6+)
 09.00 "Джиглики". М/с (0+)
 09.45 "И в шутку, и всерьез" (6+)
 10.00 "Ме да Юрган" (12+)
 10.30, 05.30 "Путешествие в Лукоморье". Д/ф (12+)
 11.00 "Трон эльфов". М/ф (6+)
 12.45 Международный гала-концерт звезд перетты, 2-я ч. (12+)
 13.45 "Василей" (12+)
 15.15, 01.00 "Русский путь Андрея Стенина..." (16+)
 16.20 "Русский крест" (12+)
 16.45 "Телезащитник" (12+)
 17.00 "Детали недели" (12+)
 17.40 "Ученик мастера". X/ф (16+)
 19.25, 02.00 "Не игра". X/ф (16+)
 21.10 "Мустанг". X/ф (16+)
 22.55, 03.40 "Кармен". X/ф (16+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Глава епархии 5. Секция многоэтажного здания с общим наружным входом 9. Преобразователь раздражения в нервное возбуждение 10. Философская наука о красоте и искусстве 12. Та самая взятка, которую не брал таможенник Верещагин 13. Вычурный и пышный стиль в искусстве, XVI-XVIII вв. 14. Философия в прессе 17. Хлещкий банный аксессуар 18. Оружие знаменитой Мурки 20. Компот из сухофруктов 21. Исходная точка в соревнованиях 22. Наказание рублем 26. Живая кукла для наследника 27. Генеалогическое «растение» 28. И фингал, и гематома 30. «Переводчик» с письменного на устный, работающий с выражением 31. Как в Западной Европе называли то, что воины Дмитрия Донского именовали «самострелом»? 34. Пряность для хлеба 37. «Отель» «На дне» одним словом 38. Один из «наших братьев меньших» 39. Северная полярная область Земли 40. Пользователь мобильной связи, что бывает «вне зоны доступа».

По вертикали: 1. Исполнитель роли следователя в к/ф «Берегись автомобиля» 2. Неприятное происшествие 3. «Каюта», отправившаяся по железной дороге 4. Порция чего-либо, взятая на анализ 5. Субстанция, философски символизирующая неутомимо текущее время 6. Разновидность варення без косточек 7. Целостность и неделимость 8. Ширина круга 11. Способ продажи и закупки товаров 15. Снег по уху для крупнорогатых «населением» 16. Родня трески, которая питается планктонными рачками 18. И красивая одежда, и повинность в армии 19. Брутто минус вес тары 23. Нарушитель в суде 24. Взрослый дикий кабан 25. Предвестие, знак 26. «Запылённый» орган цветка 29. «Голубой огонек» по сути 32. Извозчик, работающий «на своих двоих» 33. Колочная мамаша 35. Третья буква до-революционной славянской азбуки 36. «Хоккей», в котором вместо коньков используют лошадей.



Ответы на кроссворд от 2 января:

По горизонтали: 1. Трибуна. 5. Абрикос. 9. Наборщик. 10. Отчаяние. 12. Улан. 13. Самопал. 14. Дите. 17. Алиби. 18. Бьюрк. 20. Ухарь. 21. Багги. 22. Иначе. 26. Сачок. 27. Число. 28. Набор. 30. Новь. 31. Отлучка. 34. Берн. 37. Недотёпа. 38. Спарринг. 39. Меценат. 40. Нокдаун.

По вертикали: 1. Тонзура. 2. Изобрание. 3. Утро. 4. Аника. 5. Астра. 6. Рвач. 7. Кандидат. 8. Стебель. 11. Рокот. 15. Дикарка. 16. Мужчина. 18. Богач. 19. Конго. 23. Очевидец. 24. Испуг. 25. Облепила. 26. Синоним. 29. Рентген. 32. Топот. 33. Купон. 35. Стол. 36. Крюк.

Ответ на сотовый кроссворд от 2 января:

1. Лондон. 2. Полюнь. 3. Мякина. 4. Разиня. 5. Молния. 6. Накипь. 7. Паника. 8. Никита. 9. Мятлик. 10. Кастет. 11. Паруса. 12. Апатия. 13. Кирилл. 14. Скелет. 15. Сурьма. 16. Пульпа. 17. Циклоп. 18. Лектор. 19. Амulet. 20. Тулуза. 21. Попона. 22. Протон. 23. Нетель. 24. Тарань. 25. Мучное. 26. Реноме. 27. Игумен. 28. Община.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

В соответствии с Федеральным законом от 23.11.1995 № 174-ФЗ «Об экологической экспертизе», «Положением об оценке воздействия намечаемой хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду в Российской Федерации», утвержденным Приказом Госкомэкологии РФ от 16.05.2000 № 372, ООО «Газпром инвест» сообщает о начале проведения общественных обсуждений по проектной документации по объекту: «Реконструкция магистральных газопроводов на участке Уренгой-Перегибное-Ухта», включая материалы оценки воздействия на окружающую среду (ОВОС).

С целью обеспечения возможности поэтапного ввода в эксплуатацию проектируемого объекта предусматривается выделение этапов строительства:

Этап 1. Реконструкция МГ на участках Уренгой-Надым, Надым-Перегибное (в границах зоны ответственности Перегибного, Пангодинского, Правохеттинского, Надымского, Лонг-Юганского, Сорумского, Казымского ЛПУ-МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Югорск»);

Этап 2. Реконструкция МГ на участках Надым-Перегибное, Перегибное-Ухта (в границах зоны ответственности Перегибного, Пангодинского, Правохеттинского, Надымского, Лонг-Юганского, Сорумского, Казымского ЛПУ-МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Югорск»);

Этап 3. Реконструкция МГ на участках Перегибное-Ухта (в границах зоны ответственности Вуктыльского и Сосногорского ЛПУ МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Ухта»);

Этап 4. Реконструкция ЦРП и строительство участков ВОЛС (в границах зоны ответственности Пуровского, Ново-Уренгойского, Пангодинского, Правохеттинского, Надымского, Лонг-Юганского, Сорумского, Казымского ЛПУ МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Югорск»);

Этап 5. Реконструкция ЦРП и строительство участков ВОЛС (в границах зоны ответственности Перегибного, Пангодинского, Правохеттинского, Надымского, Лонг-Юганского, Сорумского, Казымского ЛПУ МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Югорск»);

Этап 6. Реконструкция ЦРП и строительство участков ВОЛС (в границах зоны ответственности Вуктыльского и Сосногорского ЛПУ МГ филиалов ООО «Газпром трансгаз Ухта»).

При этом разработка и представление на государственные экспертизы проектной документации по объекту предусматривается комплексно, применительно к отдельным этапам строительства:

– в составе 1 – 3 этапов;

– в составе 4 – 6 этапов.

Объекты реконструкции расположены в границах Ямало-Ненецкого автономного округа (г. Новый Уренгой, МО Надымский район, МО Приуральский район, МО Шурышкарский район), Ханты-Мансийского автономного округа Югра (Белоярский район, Октябрьский район, Березовский район) и Республики Коми (МО ГО «Вуктыл», МО МР «Сосногорск», МО МР «Троицко-Печорский», МО ГО «Ухта»).

Целью проведения работ является повышение надежности и эффективности работы технологического оборудования, обеспечение пропускной способности, а также оптимизация работы магистральных газопроводов для обеспечения транспорта этансодержащего газа в рамках реализации проекта «Система сбора и транспортировки этансодержащего газа северных регионов Тюменской области до Балтийского побережья Ленинградской области для обеспечения сырья газоперерабатывающих производств».

Заказчик – ООО «Газпром инвест», 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Стартовая, д. 6, лит. Д, тел.: (812) 455-17-00, e-mail: office@invest.gazprom.ru.

Генеральный проектировщик, разработчик проектной документации, включая материалы ОВОС – ООО «Газпром проектирование», 191036, Санкт-Петербург, Суворовский пр. 16/13, тел.: (812) 578-79-97, электронная почта: gazpromproject@gazpromproject.ru.

Примерные сроки проведения процедуры ОВОС – I квартал 2021 г. – III квартал 2021 г.

Орган, ответственный за организацию общественных обсуждений, – администрация муниципального образования городской округ «Вуктыл».

С Техническим заданием на проведение оценки воздействия на окружающую среду (ТЗ на ОВОС) можно ознакомиться с 15.01.2021 на сайте <https://proektirovanie.gazprom.ru/>.

Предложения и замечания по ТЗ на ОВОС принимаются разработчиком материалов ОВОС – ООО «Газпром проектирование», 191036, Санкт-Петербург, Суворовский пр. 16/13, тел.: (812) 578-79-97, доб. 36-420, электронная почта: gazpromproject@gazpromproject.ru.

О дате, форме и месте проведения общественных обсуждений будет сообщено дополнительно.

Объявления

ПРОДАМ парфюмерию «Ив Роше Восток», «Золотой полдень» – 100 мл, «Нежность рассвета» – 30 мл, «Несколько нот любви» – 50 мл. Цена – 50% от стоимости. Туалетная вода «Натюрэль» – 75 мл, 1500 руб. Тел.: 8-912-17-76365.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру улучшенной планировки, 2-этаж. Тел.: 8-904-22-73229.

ЗАКУПИМ дорогую шкурку куницы и другие. Прием в городе Ухте. Тел.: 8-904-10-66666.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по ул. Комсомольской, 17, 4 этаж цена 250 т.р., а также мебель – шкаф-купе, диван, кресло. Цена договорная. Тел.: 8-904-22-72376.

СНИМУ ГАРАЖ. Тел.: 8-912-95-80829.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, РАЗНОРАБОЧИЕ. Тел.: 8-912-11-35207.

Сияние 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: _____

(эта часть купона не публикуется)

Сияние Севера (Республика Коми)

Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (№10, №11 и по ул. Таежной), «Книги», «Галеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Товары для дома» (отдел МТС), «Профит».

Разминка для ума

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

ЗАЩИТА – ЭТО ПРОСТО

К УХУДШЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОГУТ ПРИВОДИТЬ:

- Раннее начало половой жизни.
- Смена половых партнеров.
- Аборты.
- Ранняя беременность.
- Неправильный подбор методов контрацепции.
- Употребление алкоголя увеличивает вероятность случайного секса и, как следствие, ИППП и незапланированной беременности.

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОДИНАКОВЫ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:

- Знать того, кто с тобой рядом – не вступать в половой контакт с малознакомыми людьми, не заводить отношения на одну ночь.
- Предохраняться. При половом акте с непроверенным непостоянным партнером всегда использовать презерватив.
- С начала интимной жизни заботиться о контрацепции во избежание незапланированной беременности. Даже аборт, выполненный в условиях медицинского учреждения наносит вред здоровью женщины.
- Регулярно проходить осмотр у врача (акушера-гинеколога/уролога). В случае развития инфекций, передающихся половым путем (ИППП) не заниматься самолечением.
- Нужна информация, связанная с репродуктивным здоровьем – не доверяй советам друзей и подруг, обратись за советом к врачу.

ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200 ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVU.RU

КАКИМ ОН БУДЕТ, ГОД БЫКА?

Каждый раз мы загадываем, что новый год принесет с собой улучшение по всем фронтам — станем здоровее, богаче и удачливее... А во всем мире наступит, наконец, мир. Так хочется верить в чудеса!

На Востоке верят, что каждый год имеет своего покровителя из мира животных. И от привычек и характера этого покровителя зависит, каким сложится наступивший год для представителей различных знаков зодиака.

Согласно китайскому гороскопу, 2021 год — это год Белого Металлического Быка. Он будет спокойнее 2020-го: трудолюбивое и благородное животное символизирует мудрость, силу характера, упорство в достижении цели и получение хорошего урожая (при условии добросовестного труда). Нам всем придется много ра-

ботать — в первую очередь, над собой, тогда и с карьерой всё наладится, и в отношениях удастся решить множество тяжелых вопросов.

Всё, что будет вложено — эмоциями, умением прощать, терпением и благодарностью — вернется очень скоро в двойном размере. Бык любит искренних, честных и серьезных людей, которые умеют брать на себя ответственность за всё, что происходит с ними (и с миром). Сильных потрясений и внезапных сюрпризов не будет — Бык не любит встрясок, он движется медленно, но очень твердо стоит на ногах.

Это год семьи, дома и традиционных ценностей. Новые знакомства и долгие путешествия в 2021 году вряд ли будут такими уж частыми, зато в сложившихся и давних отношениях будут царить гармония и покой. Не стоит

ждать слишком бурных эмоций, страстей и драмы, но, кажется, за 2020-й все успели слегка утомиться от постоянной смены событий.

В бизнесе особенно повезет тем, кто занимается производством и сельским хозяйством. Все, кто ведет дела честно и готов много трудиться, получают неплохую прибыль. Бык — консерватор, он уважает традиции и настоящее качество, так что с инновациями или динамичными изменениями в структуре бизнеса или тактике лучше подождать, 2021 год не слишком хорошо подходит для серьезных перемен. Легких путей находить тоже не получится — всё, чего достигает Бык, приходит к нему только после упорного и постоянного труда. Работы будет много, но и денег она принесет порядочное количество.

Каким будет 2021 год для разных знаков зодиака по китайскому календарю

КРЫСА (1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)



Очень хорошо, если получите занятия карьерой — трудолюбивые и энергичные Крысы сумеют достичь головокружительных высот. Если хочется, можно смело менять сферу деятельности или вообще профессию, идти на риск или инвестировать в неожиданные предприятия — успех будет обеспечен и достойно вознагражден. Не обращайте внимания на завистников — они не сумеют серьезно вам навредить, так что тратить своего времени на них точно не стоит. Будьте спокойны, собраны, доброжелательны — и год пройдет ровно и радостно.

БЫК (1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)



Это ваш год, так что все начинания пройдут «на ура», здоровье будет отменным, а финансы — стабильными. Все, что вы откладывали на потом, нужно и можно решать именно в 2021-м: звезды сейчас к вам благосклонны. Важно не плыть по течению, а проявлять инициативу и характер, быть стойким и упорным в достижении своих целей, тогда отдача тоже будет впечатляющей. Постарайтесь быть великодушными — помогите тому, кто нуждается в вашей поддержке, почаще играйте с детьми или проводите время со старшими родственниками, проводите время с семьей и старыми друзьями.

ТИГР (1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)



Займитесь своим здоровьем — возможно, обострятся давние болячки, хорошо пройти полное обследование, сдать анализы и заняться профилактикой. Если

все будет сделано своевременно, организм будет работать, как часы, а внешний вид заметно улучшится. Хорошо пройти курс массажа, записаться на детокс-программу, посетить нутрициолога, чтобы сделать свой рацион сбалансированным и здоровым. Идеально, если вы сможете заняться йогой или растяжкой, начнете плавать или хотя бы побольше гулять пешком.

КРОЛИК (КОТ) (1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)



Грядущий год идеально подойдет для того, чтобы принять перемены в личной жизни. Обратите внимание, что это касается только тех отношений, которые вы хотели бы перевести в семейные, долгие и счастливые — случайные связи и интриги Быка не интересуют, так что лучше не рисковать потерей уважения этого благородного животного. Можно планировать и переезд, но не слишком далеко, в пределах города или даже района, тогда он принесет удачу и процветание вам и вашим близким.

ДРАКОН (1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)



Вас ждет яркий и счастливый год — можете смело браться за все, о чем вы давно мечтали, вам будут сопутствовать удача и успех. В личной жизни и в карьере, в семье и в делах у вас все будет получаться, словно по волшебству — главное, не терять уверенности в себе, оставаться искренним и деятельным. Положительные события будут следовать одно за другим, так что стоит запланировать себе довольно насыщенный и радостный год. Есть все шансы сделать серьезный задел на будущее — не упускайте их.

ЗМЕЯ (1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2012)



Хозяин года Бык не слышит жалоб Змею за ее изворотливость и способность выбирать невредимый из любой передраги — но именно эти качества принесут ей немало хорошего, ценного и приятного в новом году. Все проблемы удастся решить, препятствия — обойти, а козни недоброжелателей — разрушить. Год не будет простым, но и скучным его назвать не получится — будьте креативны, смелее принимайте нетривиальные решения и старайтесь почаще использовать ваше потрясающее чувство юмора — сложится в вашу пользу очень и очень многое.

ЛОШАДЬ (1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)



Бык дружен с Лошадью — часто им приходится работать бок о бок, они уважают и ценят друг друга. Удача будет сопутствовать представителям этого знака во многих начинаниях, но нужно быть активнее и решительнее. Действуйте, даже если сомневаетесь в правильности выбора — потом вы найдете способ поправить дела или по дороге вдруг выяснится, что так даже лучше, чем то, что было запланировано раньше. Проводите больше времени на природе, старайтесь хорошенько высыпаться и следить за своим питанием.

КОЗА (ОВЦА) (1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)



Еще один знак, который может смело смотреть в будущее, год будет плодотворным и ис-

полнительным. Внимательно слушайте свою интуицию — вы лучше всех будете в 2021 году знать, куда и с какой скоростью вам двигаться. Возможно, вас ожидают перемены на работе — повышение по службе или даже смена компании (но с движением вверх по карьерной лестнице). Не ленитесь, успевайте вовремя отдыхать, не взваливайте на себя слишком много — и ждите очень приятного сюрприза уже во второй половине года.

ОБЕЗЬЯНА (1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)



Вам придется включить свое воображение на полную мощность, чтобы анализировать все возможности, которые будут падать на вас в изобилии в будущем году. Не отказывайтесь от предложений сразу — многие из них будут таить в себе скрытые перспективы для бизнеса, которые при должном подходе принесут солидную прибыль. Доверять стоит только хорошо известным партнерам — вас то и дело будут стараться втянуть в сомнительные мероприятия: к сожалению, среди недобросовестных советчиков могут оказаться самые близкие люди. Лучше всего не связываться с авантюрами, сулящими быстрый рост и отказываясь от участия в делах, связанных с новыми технологиями и инфобизнесом — а вот если вы уже работаете в этих сферах, просто будьте максимально честными в делах, и все будет хорошо.

ПЕТУХ (1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)



Вам определенно стоит заняться искусством, журналистикой или ораторским мастерством — любое ваше слово будет обладать невероятным весом, многие высказывания будут трогать людей и менять их представления о прекрасном. Постарайтесь не зло-

употреблять своим талантом, участвуйте только в действительно стоящих делах — пишите только в лучшие издания, рисуйте только масштабные произведения, выступайте только перед большим количеством людей. Главное, чтобы вы несли людям свет, не кричали против своей совести и никого не пытались очернить. В противном случае, потеряете больше — репутационно и эмоционально. В трудную минуту вам обязательно помогут близкие, старайтесь уделять им в новом году больше внимания.

СОБАКА (1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)



В 2021 году вам лучше вести себя поспокойнее — не начинать никаких важных дел, не затевать переездов, не менять работу. Охраняйте то, что у вас есть, поддерживайте текущие отношения и будьте собранным и спокойным, чтобы вовремя реагировать на неожиданности. Их будет довольно много — и хороших, и, к сожалению, не очень радостных, но если вы будете слушать интуицию, она подскажет, в какой момент нужно будет «подстелить соломки». В этом году вы научитесь ценить старого друга и заново откроете семейные ценности — уже неплохо, согласитесь? Обязательно постарайтесь съездить на море или хотя бы почаще бывайте за городом, чтобы набираться сил для будущих свершений.

КАБАН (1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)



Год будет непростым, но это вовсе не повод унывать и лениться. Ваши советы могут оказаться бесценными для людей в вашем окружении, многие быстро это поймут и попробуют использовать вашу доброту в своих интересах. Проблемы решайте по мере их возникновения, не старайтесь избавиться от них одним махом, используйте правило «маленьких шагов». Больше медитируйте, гуляйте на природе, старайтесь делать маленькие подарочки себе и своим любимым людям — просто так, чтобы настроение улучшилось.

ОСТАЕМСЯ ЗИМОВАТЬ, ИЛИ КАК ЗАЩИТИТЬ НАШУ КОЖУ ОТ МОРОЗА?

Наша кожа защищает нас и наше тело от широкого спектра внешних воздействий, она участвует в терморегуляции, дыхании, а также в обменных процессах. Достаточно ли мы в ответ защищаем её от мороза, обезвоживания и обветривания? Давайте вместе попробуем разобраться, что и как влияет на нашу кожу, как предотвратить негативные последствия, которые могут привести к преждевременному увяданию, и как следствие, ускоренному старению.

В зимний период наша кожа особенно уязвима: холодный ветер, колющий снег и мороз негативно влияют на её состояние. Кожный барьер не справляется с нагрузкой, возложенной на него природой, и сдает позиции. Зимой для чувствительной и нежной кожи характерны такие неприятные явления, как дискомфорт после нахождения на морозе, стянутость и покраснение.

В зимнее время кожа лица часто подвержена негативным природным влияниям не нее, и часто мы испытываем:

- сухость;
- неприятное чувство стянутости;
- тусклый, землистый цвет;
- покраснения;
- ощущение, что лицо горит после мороза;
- снижение тонуса и эластичности.

Защита лица от холода становится главной задачей на весь зимний период. Но существуют ли средства от мороза? Косметологи советуют каждой женщине добавить в свою косметичку:

- гидрофиксаторы (глицерин, гиалуроновая кислота);
- кислоты;
- пантенол;
- витамин Е;
- витамин А;
- экстракт алоэ;
- полисахариды.

Особое внимание следует уделить защите кожи губ. Рекомендуется постоянно следить, чтобы она была увлажнена гигиенической помадой или специально подобранным кремом. В домашних условиях можно приготовить смесь из натертого яблока, глицерина, витаминов А и Е и сырого желтка, и нанести ее на поверхность губ массажными движениями.

Зимой спасут кожу от мороза ароматические масла. Хорошо подойдут кокосовое и дереваша, но также можно воспользоваться оливковым и растительным. Если кожа начала шелушиться, то спасательным средством будет рыбий жир.

Наши руки тоже очень нуждаются в защите, они также уязвимы и подвержены обветриванию. Когда наступают холода, наши ручки грубеют, кожа на них шелушится и стягивается, а на пальцах нередко появляются трещинки. Как защитить и восстановить нежную кожу рук зимой, какие средства будут максимально эффективными для ухода в холодное время года?

Уход за кожей рук зимой включает четыре обязательных этапа: очищение, увлажнение, питание и защита. Каждый из них очень важен и имеет свои особенности.

Для мытья рук зимой лучшим вариантом станет специальное косметическое мыло. Натуральное подойдет лучше всего – оно содержит компоненты, питающие и увлажняющие кожу, и, в отличие от обычного, не пересушивает кожу: мойте руки под теплой водой, холодная может привести к шелушению, горячая – стать причиной образования

трещин. В зимний период не стоит забывать о пилинге. Процедура позволяет снять загрязнения и мертвые клетки, она подготавливает кожу к нанесению кремов и масок и повышает их эффективность. Пилинг кожи рук зимой достаточно проводить 1-2 раза в неделю.

Отдавайте предпочтение мягким скрабам. Микрогранулы в составе этих средств деликатно очищают кожу, не царапая и не повреждая ее, а растительные экстракты дополнительно смягчают и успокаивают:

Если руки уже обветрились или огрубели на морозе и начали шелушиться, вернуть им гладкость и нежность помогут специальные косметические перчатки. Особая гелевая пропитка содержит натуральные

активы с увлажняющим, заживляющим и омолаживающим действием: керамида, масло жожоба, масло лаванды, экстракт алоэ вера и другие. Активные компоненты благоприятно влияют не только на кожу кистей, но и на кутикулу ногтей: они размягчают ее, препятствуют образованию мозолей и заусенцев. Пользоваться косметическими перчатками очень удобно: вы просто надеваете их на чистые ручки на 20-30 минут ежедневно. Для максимального эффекта их можно оставить на всю ночь. Можно делать парафиновые процедуры для рук – это тоже отличная защита. Полноценный уход за кожей рук в зимний период невозможно представить без специального крема. Отдавайте предпочтение средствам с насыщенной жирной текстурой.



Автор
Виргиния
ТАТАРОВА

Дипломированный косметолог, практикующая свою деятельность в Вуктыле, Елена Лавриненко объясняет: в зимний период на руках нарушается липидный барьер, необходимо пользоваться регенерирующими и питательными кремами. Зимний уход за кожей лица включает в себя несколько простых правил:

1. Если на лице появились покраснения и шелушения от мороза, то можно поменять вашу привычную «умывалку» на крем-гель или пенку для чувствительной кожи;

2. Утром наносите питательный или защитный крем, в составе которого обязательно должны быть растительные масла и витамины. Отдавайте предпочтение маслу Ши – *Shea Butter*, или как еще оно называется – масло карите – *Butyrospermum Parkii Butter*; подойдет также масло авокадо – *Avocado Oil*, и коже нужен витамин Е – *Tocopherol (Tocopheryl Acetate)*.

3. Нежелательными компонентами в кремах, которыми вы пользуетесь, являются продукты нефтепереработки:

- минеральное масло *Mineral Oil*
- Вазелин – *Vaseline (Petrolatum, petrolatum liquid, Petroleum oil)*
- Парафин – *Liquid paraffin (Paraffin oil, Paraffinum liquidum)*.

Эти компоненты с одной стороны действительно очень хорошо защищают кожу от потери влаги. Однако, в этом и проблема – при постоянном использовании таких средств, клетки кожи перестают замечать, что нужно восстанавливать липидный барьер, и со временем кожа оказывается неспособна самостоятельно удерживать влагу, в итоге без нанесения на кожу крема, нас постоянно беспокоит её сухость и стянутость.

4. Дневной крем нужно наносить за 40-60 минут до выхода на улицу. В зимний период не нужно использовать крем с высоким SPF, достаточно 8-12. При активном солнце – 30 SPF. На ночь наносим восстанавливающий, увлажняющий крем.

5. Зимой очень важно увлажнять воздух в помещении. В это холодное время сухой воздух помещений буквально вытягивает влагу из кожи. При низкой (ниже 40%) влажности страдает не только наша кожа и волосы, пересыхают слизистые носа и верхних дыхательных путей. Мы наиболее подвержены простудным заболеваниям в такой период. Чтобы увлажнить воздух, совсем не обязательно приобретать специальное оборудование. Достаточно разместить у источника отопления небольшую емкость с водой.

6. Не забываем про дополнительный уход: питательные и увлажняющие маски. В зимний период их можно делать чаще – 3 раза в неделю.

7. Защищаем не только кожу лица, но и кожу рук – после каждого мытья рук наносим питательный крем (вспоминаем, что должно быть в составе, а что нужно избегать).

8. Осень и зима – прекрасное время для салонных процедур (химический пилинг, массаж).

9. Обязательно питайте кожу ещё и изнутри – пропейте курсом Витамин Д и Омега 3,6 (если нет никаких противопоказаний).

ПАМЯТКА

Уважаемые жители городского округа «Вуктыл»!

В связи с увеличением числа пожаров на территории Республики Коми отделение надзорной деятельности и профилактической работы г. Вуктыла призывает граждан соблюдать ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ГАЗОВЫХ ПРИБОРОВ, а именно:

1. Не допускайте к пользованию газовыми приборами детей, и лиц, не контролирующих свои действия и не знающих правил их использования.
2. Не используйте газовые плиты для обогрева квартиры, помещений, а также не оставляйте работающие газовые приборы без присмотра.
3. Не производите самостоятельный ремонт газовых приборов.
4. Не храните порошки и газовые баллоны в доме.
5. Закрывайте краны на газовых приборах и на газопроводах перед ними.
6. Не устанавливайте (не размещайте) мебель и другие горючие предметы и материалы на расстоянии менее 0,2 метра от бытовых газовых приборов по горизонтали и менее 0,7 метра по вертикали.
7. Пользуйтесь только исправными газовыми приборами.

Уважаемые жители городского округа «Вуктыл»!

В связи с увеличением числа пожаров на территории Республики Коми отделение надзорной деятельности и профилактической работы г. Вуктыла призывает граждан соблюдать ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧНОГО ОТОПЛЕНИЯ, а именно:

1. Ремонт и кладку печей доверяйте только тем лицам и организациям, получившим специальную лицензию.
2. Проверьте и отремонтируйте печи перед началом отопительного сезона, не пользуйтесь печами и каминами, имеющими трещины и неисправные дверцы.
3. Очищайте от сажи дымоходы и отопительные печи 1 раз в 3 месяца.
4. Не применяйте для розжига печей бензин, керосин и другие ЛВЖ, не топите печь углем, коксом и газом, не предназначенные для этих видов топлива.
5. Не перекалывайте печи; не топите их с открытыми дверцами.
6. Не оставляйте топящуюся печь без присмотра, не поручайте присматривать за ней несовершеннолетним.
7. Не складывайте и не ставьте около печей различные горючие материалы, а также не сушите белье над плитой.
8. При обустройстве печи контролируйте наличие противопожарной разделки и отступки, установку предтопочного металлического листа размером не менее 50х70 см.
9. Используйте дрова по размерам топливника печи.
10. Не используйте вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов. Во избежание отравления угарным газом - не закрывайте заслонку трубы прежде, чем в топливнике прогорят все угли и не будет видно голубого пламени.

В случае возникновения пожара немедленно звоните в пожарную охрану – 01 с домашнего телефона, 101 или 112 с мобильного.

Материал подготовлен отделением НДПР г.Вуктыла

Неосторожность при курении – причина пожаров

Неоспоримым лидером всех огненных происшествий является неосторожность при курении. Чаще всего виновниками и жертвами огня в таких случаях становятся граждане, злоупотребляющие спиртным.

Как известно, люди в состоянии алкогольного опьянения полностью или частично теряют контроль над своими действиями и поступками. Данная категория граждан наряду со своей безопасностью ставит под угрозу жизнь своих близких, а также граждан, живущих по соседству.

Наибольшее количество пожаров из-за неосторожного обращения с огнем при курении происходит в вечернее и ночное время суток. Статистика показывает, что один человек засыпает с тлеющей сигаретой в руках, а спустя некоторое время соседи вызывают подразделения пожарной охраны.

Курить или не курить – выбор каждого.

Каждый курящий человек должен понимать свою ответственность. Ведь непотушенная сигарета представляет потенциальную опасность, которая может привести к трагическим последствиям.

Отделение надзорной деятельности и профилактической работы г. Вуктыла напоминает гражданам правила пожарной безопасности при курении.

1. Недопустимо курение в кровати, особенно если человек находится под действием алкоголя или каких-либо медицинских препаратов, вызывающих сонливость.

2. Нельзя бросать на землю или в траву непотушенные спички и сигареты. Особенно летом, в сильную жару, когда высок уровень пожарной опасности.

3. Запрещено выбрасывать сигареты из окон или с балконов. Непотушенный окурочек или спичка могут стать причиной пожара в находящемся ниже помещении. Это же касается лифтовых шахт и лестничных пролетов.

4. Необходимо пользоваться пепельниками и для сбора окурочков и спичек. Но нельзя применять для этого пластиковые банки или стаканы, бумажные пакеты. Пепельница должна быть изготовлена из прочных огнестойких материалов.

5. Курение должно осуществляться в специальных местах. Напомним, что согласно п. 11 Правил противопожарного режима в Российской Федерации, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в РФ» запрещается курение на территории и в помещениях складов и баз, хлебоприемных пунктов, складов, объектов здравоохранения, образования, транспорта, торговли, добычи, переработки и хранения легко воспламеняющихся и горючих жидкостей и горючих газов, объектов производства всех видов взрывчатых веществ, взрывопожароопасных и пожароопасных участков, за исключением мест, специально отведенных для курения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Руководитель организации обеспечивает размещение на объектах защиты знаков пожарной безопасности «Курение и пользование открытым огнем запрещено».

Места, специально отведенные для курения, обозначаются знаком «Место курения».

Астрологический прогноз с 11 января по 17 января

ОВЕН (21.03-20.04). Желания начнут исполняться, так что, загадывая их, будьте осторожны. Не стесняйтесь использовать свое обаяние не только в личных, но и в служебных целях. Неприятных последствий точно не будет. В выходные дни будьте готовы веселиться так, будто вам совершенно неважно, что будет после. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - понедельник.

РАК (22.06-23.07). Карьерные вопросы будут весьма сложны и мучительны, хотя вероятны интересные предложения. Желательно не сопротивляться, а предоставить событиям возможность идти своим чередом. Реально воплотить в жизнь ваши особо далеко идущие планы, не упустите свой час. При построении планов на будущее не стоит пренебрегать советами друзей и близких. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Кардинальные, но позитивные перемены в жизни будут зависеть от ваших умения должным образом показать свои способности. И при усилении вы сумеете продемонстрировать их наилучшим образом. Удача будет плыть прямо вам в руки, главное - не лениться и не упустить свой шанс. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Работа - это одна из самых важных задач. От результата вашего труда будет зависеть материальное благополучие на довольно продолжительный срок. Некоторые планы придется изменить, жизнь будет корректировать их по-своему. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - воскресенье.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Займитесь решением накопившихся проблем, самое время предпринять действия для укрепления собственных позиций. Будьте пунктуальны, это произведет должное впечатление на коллег по работе. В выходные уделите больше внимания семье. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - пятница.

ЛЕВ (24.07-23.08). Неделя располагает к успешным делам в сфере работы и бизнеса. Умный совет, ненавязчиво подсказанный начальству, может благоприятно отразиться на ваших карьерных устремлениях. Постарайтесь избегать критики коллег по работе. Блесните своими интеллектуальными способностями, окружающие это оценят. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - понедельник.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Появится шанс создать прочный фундамент для дальнейших достижений в работе и творчестве. Успех будет базироваться на ваших пунктуальности и добросовестности. Не позволяйте окружающим людям манипулировать вами, не идите на бесконечные уступки. Выходные посвятите пассивному отдыху, постарайтесь восстановить затраченные силы. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - суббота.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Что вас может приятно удивить, так это возможность заработать или поменять работу на более высокооплачиваемую. Будьте смелее в общении с теми, кто долго причинял вам всяческие неприятности. Пора отказаться от сомнений и неуверенности и смело продвигаться вперед к цели. В выходные лучше заниматься обычной рутинной. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вам придется принимать важные решения и пожинать их плоды. Ваше заветное желание исполнится, если только вы сами не помешаете судьбе. Будьте особенно внимательны к детям и другим родственникам, сдерживайте приступы раздражительности. В выходные позвольте себе маленькие слабости и глупости, вам надо расслабиться. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

ДЕВА (24.08-23.09). Вас может охватить трудовой энтузиазм. Не исключены предложения новой должности или повышение оклада на старом месте. Неожиданные известия смогут нарушить ваши планы. Некоторых проблем добавят вам люди из близкого окружения. Завершив важное дело, вы заслужите благодарность начальства. Выходные окажутся для вас удачными и радостными. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Ваши планы начинают реализовываться. Работа займет достаточно много вашего времени и сил, и по значимости она занимает первое место. Не забывайте о своем доме, наведение порядка и создание комфорта в нем - это немаловажная задача в этот период. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный - четверг.

РЫБЫ (20.02-20.03). Значительных усилий может потребовать профессиональная сфера. Не стоит загружать себя нудной работой и вообще излишне перенапрягаться. Предстоит встречи с давними хорошими друзьями, но не стоит забывать о неотложных делах. Желательно найти время для отдыха и общения, но помните о данных обещаниях. Постарайтесь сделать за выходные всё то, что не доделали на неделе. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

ДЕРМАТОЛОГИ ДАЛИ СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСОК В МОРОЗ



Привычка спускать маску на подбородок может стать причиной появления проблем с кожей, отмечают врачи.

Ношение маски в мороз вредно для кожи, так как происходит эффект парника, когда появляется конденсат из-за разницы температур дыхания и воздуха. Об этом заявил заведующий лечебно-диагностическим отделением клиники кожных и венерических болезней Сеченовского университета, врач-дерматолог Николай Арсентьев, передает «РИА Новости».

Однако в условиях пандемии отказаться от масок нельзя, добавил врач. В связи с этим он посоветовал

уделять большее внимание коже.

— В мороз менять маску нужно чаще, чем обычно, следует хотя бы раз в полчаса давать лицу дышать, — сказал Арсентьев.

По его словам, перед тем как надеть маску, можно нанести легкий крем, подобранный под тип кожи. При появлении проблем самостоятельно покупать в аптеках кремы или лосьоны не стоит — лучше проконсультироваться с дерматологом, посоветовал Арсентьев. Только врач может определить причины проблем с кожей и подобрать нужные средства ухода, отметил он.

Опрошенные РБК дерматологи сообще-

ли, что правильное ношение маски и ее своевременная замена не вредят коже. Врач-дерматовенеролог ГБУЗ «МНПЦДК ДЗМ» Людмила Анохина посоветовала менять средство защиты не реже чем в 2–2,5 часа и избегать химически окрашенных масок. По ее

словам, для ухода за кожей лучше использовать средства с более легкими текстурами, поскольку при ношении маски жирный крем или чрезмерно плотные тональные средства дополнительно забьют поры.

Такого же мнения придерживается врач-дерматолог клиники «Будь здоров» Инна Петрова. Она также посоветовала не спускать маску на подбородок, а при необходимости просто снять ее. Так можно избежать еще большего давления, а также трения материала с волосными фолликулами, которые могут привести к механическому акне.

БНК

РОССИЯНАМ ЗАПРЕТИЛИ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТСКИЕ КОЛЯСКИ И САНКИ ПОД ЛЕСТНИЦАМИ

Мебель, детские коляски, велосипеды, санки и другие личные вещи с 1 января этого года не должны храниться на чердаках, в подвалах, под лестницами и в других технических помещениях многоквартирных домов.

Россиянам запретили оставлять детские коляски и санки под лестницами

В России начали действовать новые противопожарные правила, опубликованные ранее на официальном портале правовой информации.

С 1 января 2021 года по 31 декабря 2026 года включительно за-

прещено хранить мебель, детские коляски, велосипеды, санки и другие личные вещи на чердаках, в подвалах, под лестницами и в других технических помещениях многоквартирных домов. Особо указывается, что в данных помещениях нельзя хранить баллоны с газом, аэрозоли, любые отходы, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, пиротехнику, свечи и сигареты.

Помимо этого запрещено использовать чердаки и подвалы многоквартирных домов для организации производственных участков или мастерских, сообщают Вести.ру.



В России с 1 января елки потребуют ставить по новым правилам.

МЧС разрешили сносить мешающие проезду шлагбаумы.

БНК

«Сияние Севера»

Главный редактор М. Г. ЯШИНА
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
169570, Республика Коми, г. Вук-
тыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.:
редактор, бухгалтерия – 22-0-79.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, администрация городского округа «Вуктыл», Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера». Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ11-00346.
Публикация материалов по освещению реализации социально значимых проектов осуществляется при государственной поддержке в форме субсидии на иные цели из бюджета Республики Коми.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «Коми республиканская типография», 167982, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81.
Тираж - 1010 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.
Фактически – 14.00, 6 января 2020 г.

Индекс: 52072.

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

Цена - свободная.