

Издаётся с 1 сентября 1975 г. СУББОТА,

декабря 2021г.

№52 (6283)

Выходит



Уважаемые жители Республики Коми! Дорогие друзья! Поздравляю вас с наступающими Новым годом и Рождеством!

Уходящий год был непростым, но, безусловно, стал частицей нашей жизни. Он заставил взглянуть на многие обыденные вещи с другой стороны. Каждый из нас смог достичь чегото, стал мудрее, терпимее, внимательнее к своим родным и близким, а также к окружающим людям.

Хочу искренне поблагодарить всех за добросовестный труд, оптимизм, сознательность, за всё, что мы успели сделать вместе. В наступающем году мы должны не только закрепить достигнутое, но и продолжить задан-

ный курс, чтобы сделать жизнь в республике более комфортной.

Дорогие друзья, каким будет грядущий год, зависит только от каждого из нас. Поэтому я хочу вам пожелать веры в себя и свои возможности, чтобы наступающий год стал для вас годом реализации самых смелых решений, открытия новых горизонтов и покорения новых вершин. Пусть рядом будут близкие люди и согревает тепло домашнего очага! Здоровья, бодрости, оптимизма и всего хорошего вам! С праздником!

С. А. УСАЧ ЁВ, председатель Госсовета РК

Уважаемые жители Республики Коми! Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

Вместе с этими праздниками в нашужизнь приходятновые надежды, новые планы и идеи, ожидание чуда и волшебства. Мы подводим итоги уходящего года и верим, что следующий будет лучше, добрее и плодотворнее.

В 2021-ом годумы переша гнули столетний рубеж в истории нашей любимой Республики Коми. С уважением к прошлому определяется путь в будущее: разработаны проекты по перезагрузке и развитию экономики, с промышленного освоения богатейших природных запасов мы переходим на развитие несырьевых секторов, увеличивая при этом долю глубокой переработки в наших базовых отраслях. Республика должна стать регионом привлекательным и комфортным для работы и жизни. Мы встречаем год грядущий с большими планами и перспективами.

Дорогие друзья! Пусть каждый день нового года приносит радость и удачу, пусть счастье и гармония поселятся в каждом доме нашей северной земли. Пусть процветает и развивается Республика Коми!

От всей души желаю вам исполнения желаний, крепкого здоровья, мира, добра и благопо лучия!



Глава Республики Коми В. В. УЙБА

РАБОТА ПРОДОЛЖИТСЯ



16 декабря в конференцзале администрации ГО «Вуктыл» по видеосвязи прошла XX конференция на тему «Реализация национальных проектов на территории городского округа «Вуктыл» представительства исполкома межрегионального общественного движения «Коми войтыр».

На конференции помимо делегатов коми народа из всех населенных пунктов присутствовали: Сергей Усачев, председатель Госсовета РК, Гульнара Идрисова, руководитель администрации ГО «Вуктыл», Ирина Зырянова, руководитель Общественной приемной Главы Республики Коми в г. Вуктыле, Виктория Бабина, замес титель руководителя админис трации ГО «Вуктыл», Ольга Елфимова, врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, Николай Козырев, главный врач ГБУЗ РБ «Вуктыльс кая центральная больница». На онлайнсвязи находились: Лариса Карачева, заместитель председателя Правительства РК, Вячеслав Попов, заместитель министра национальной политики РК, Дмитрий Гордейчук, начальник Управления дорожного хозяйства Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства РК, Руслан Ибрагимов, заместитель министра образования, науки и молодежной политики РК, Елена Бударина, первый заме ститель министра здравоохранения РК, Наталья Жеребцова, депутат совета городского округа «Вуктыл».

По традиции конференция началась с гимнов Российской Федерации и Республики Коми. Затем с приветственным словом выступили Гульнара Идрисова и Сергей Усачев. Они пожелали всем продуктивной работы, успехов, благополучия, здоровья и удачи. Сергей Усачев отметил, что для того, чтобы находить решения поставленных задач, нужно работать слаженно -

Вячеслав Попов в своем выступлении напомнил о том, что Вуктыл уже давно принимает участие в проекте «Народный бюджет» и очень успешно, в связи с чем наш город был отмечен сертификатом. Также заместитель министра поблагодарил Сергея Усачева за участие в коми сходах и пожелал всем благотворной

Затем Ольга Филиппова прелседатель представительства МОД «Коми во0тыр» рассказала об итогах прошедших сходов, о проблемах и перспективах развития сельских территорий в городском округе «Вуктыл» и об отчетном периоде 2021 года. Также она озвучила некоторые вопросы, которые жители округа поднимали на сходах. Темы, которые интересуют наших сограждан, следующие: необходимость в асфальтовом покрытии дороги Ухта -Вуктыл, дополнительное финансирование для продолжения газификации в с. Дутово, лекарственное обеспечение жителей труднодоступных населенных пунктов, необходимость выездных медицинских бригад в сельские населенные пункты, вопросы лесозаготовок и многое другое.

Далее слово было предоставлено Гульнаре Идрисовой, которая рассказала о проделанной работе за 2020-2021 годы: о том, что проведены ремонты в садах и в школах города Вуктыла, о результатах благоустройства территории села Дутово, о проделанной работе по газификации с. Дутово (работа будет продол-

жена), а также отметила, что до сих пор остается острым вопрос по обустройству площадки под ТКО и ЖБО. Продолжается работа по сносу зданий, которые признаны ветхими и аварийными, ведется контроль над своевременной и качественной очисткой внутрипоселковых дорог и дорог общего пользования в зимнее время.

Ольга Елфимова представила доклад на тему «Здоровый образ жизни - основа активного долголетия», рассказав о

вреде пагубных привычек, избыточного веса, низкой физической активности и о многом другом. Взавершение своего доклада она предложила приглашать медработников на все коми

Елена НЕТРЕБКО Фото О. Гамм

В заключение делегаты конференции единогласно приняли проект резолюции



УВАЖАЕМЫ Е ЖИТЕЛИ ВУКТЫЛЬСКОГО РАЙОНА! От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом! Еще немножко, и Новый год, Скрипя снежком, к нам вновь придет!

Он пожелает добра, тепла И чтоб любовь у всех была. И чтоб Земля у всех была, И, по возможности, цела!

С наилучшими пожела ниями, _____<u>Л. Е.</u>МАЛИНЕЦКИЙ

Из искры разгорится «Факел»

Награждены лучшие волонтерские инициативы ООО «Газпром трансгаз Ухта»

«Твори добро» – под таким девизом прошел финал конкурса социальных проектов «Факел добра», реализованных волонтерами ООО «Газпром трансгаз Ухта». Из 119 заявок жюри отметило самые лучшие и перспективные, среди которых инициативы по донорству, образованию детей, сохранению культурно-исторического наследия, экологии и другие. Наград конкурса удостоены и четыре проекта сотрудников вуктыльского филиала.

«Факел добра» - объединение социальных инисотрудников циатив ООО «Газпром трансгаз Ухта» в регионах его произ водственной деятельности: Республике Коми, Архангельской, Вологодской и Ярославских областях. Таким образом предприятие поощряет своих работников за активную жизненную позицию. Конкурс проводится уже в четвертый раз, и число заявок ежегодно увеличивается.

КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?

В этом году в конкурсе приняли участие 90 сотрудников предприятия, которые могли испытать свои силы в девяти номинациях, самой многочисленной из них стала -«Лучшая организация шефской деятельности» (23 заявки). И не случайно, ведь под крылом предприятия – 62 учреждения (школы, детсады, интернаты, социальные центры и др.). Специальным призом в этой номинации отмечена и работа сотрудников Вуктыльского линейного производственного управления магистральных газопроводов. Уже несколько лет с отрудники заботятся о своих земляках.

- Мы выходим, помогаем бабушкам, дедушкам, у которых нет рядом детей или внуков. Одиноких стариков очень много. В период пандемии помогаем в доставке продуктов и просто общаемся с ними по телефону — это очень ценно для них, рассказала председатель первичной профсоюзной организации Вуктыльского филиала ООО «Газпром трансгаз Ухта» Марина Романова.

В сфере экологии дипломантом конкурса стала инициатива «Вэж-Вуктыл. Экопатруль», в ходе которой, подростки приняли активное участие в акциях



Вручение сертификата на реализацию проектной идеи «Отдых – основа труда». На фото: автор проекта, инженер Вуктыльского ЛПУМГ Екатерина Казакова и генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Ухта» Александр Гайворонский.

«Зелёная Россия» и «Речная лента», очистив семь гектаров земли от мусора.

- Детский отряд не в силах решить глобальные вопросы, но вместе мы можем сделать так, чтобы наша планета стала чище, а зелёных насаждений больше, — отметила автор проекта, инженер по охране окружающей среды Вуктыльского ЛПУМГ Юлия Бархотова.

ДОБРО НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

Лауреатом конкурса «Факел добра» в номинации «Лучший с оциальный проект в сфере поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации» стала инициатива активистов Совета молодых специалистов Вуктыльского ЛПУМГ «Добро начинается с тебя!». Проект предусматривает оказание моральной и материальной помощи школьникам из семей риска, создание условий для социальной активности детей и подростков

- Данный проект позволяет объединить ус илия работников, родителей, детей в решении проблемы проявления доброты в окружающей действительности. К сожалению, наш сегодняшний мир несовершенен. Многие из нас. устав

от проблем, страдают социальным равнодушием, отс утствием с острадания к ближнему, не стремятся понять того, кто рядом с ними. В рамках данного проекта проводятся мероприятия, акции и уроки на развитие толерантности, сочувствия и сопереживания людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, - рассказала куратор проекта, инженер по подготовке кадров Вуктыльс-кого ЛПУМГ Анна Печёрская.

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Уже третий год кроме основных номинаций на конкурсе отмечают авторов лучшей «Проектной идеи» - инициативы, которую еще только предстоит воплотить в жизнь. Для помощи в реализации этих идей предприятие выделяет гранты. Лучшими в этом году были признаны проекты «Отлых – основа труда» и «Качественно подготовленная лыжная трасса – залог спортивных успехов». Как рассказала автор первого проекта, инженер Вуктыльского ЛПУМГ Екатерина Казакова, суть идеи - в организации в школе № 2 пространства, где бы старшие школьники могли отдохнуть на переменах с пользой и комфортом:

- Мы предлагаем создать комнату отдыха, где можно будет расслабиться, пообщаться, почитать необходимую литературу, отвлечься от учебного процесса.

Школа уже согласна выделить помещение, в нем планируется провести ремонт, установить пуфы, диванчики, стеллажи, на которые поставят книги — закупленные на средства гранта или взятые из школьной библиотеки.

Соавтор проекта, председатель первичной профсоюзной организации Вуктыльского ЛПУМГ Марина Романова добавила, что в этом помещении школьные психологи смогут проводить занятия, беседы с детьми в неформальной обстановке, а молодые с пециалисты линейно-производственного управления общаться с подростками на профориентационные темы, помогать им проводить время пользой, приглашая, например, к участию в волонтерских проектах.

ЯРКИЙ ПРИМЕР

«Факел добра» – яркий пример того, как сотрудники ООО «Газ пром трансгаз Ухта» стремятся

достигать не только профессиональных высот, но и менять мир вокруг к лучшему от чистого сердца. По мнению генерального директора Александра Гайворонского, задача предприятия — поддержать в них этот огонь:

– Людям важно быть услышанными, поделиться своим опытом, получить оценку экспертов, обратную связь. Но то, что сегодня представлено на конкурсе, – лишь малая часть всего, что делает наше предприятие.

Семь проектов «Факела добра» отмечены дипломами Общественной палаты Российской Федерации. Конкурс проводится ежегодно и является важной составляющей в развитии системы корпоративного волонтёрства.



Материал подготовлен службой по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром трансгаз Ухта»

Лауреаты конкурса социальных проектов «Факел добра»

Лучший социальный проект, реализуемый волонтерами сотрудниками предприятия» — «Помогай ближним» Приводинского ЛПУМГ (Архангельская обл.)

Лучший социальный проект года в сфере поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации — «Добро начинается с тебя!» Вуктыльского ЛПУМГ (Республика Коми)

Лучшая организация шефской деятельности – проект «Зажигая сердца» Юбилейного ЛПУМГ (Вологодская обл.)

Лучший социальный проект года в области культуры и искусства — «Читаем вместе» Мышкинского ЛПУМГ (Ярославская обл.)

Лучший социальный проект года в области здорового образа жизни и спорта — «Клуб любителей бега в городе Ухте «Ukhta Runners» Сосногорского ЛПУМГ (Республика Коми)

Лучший социальный проект года в области организации доступной, комфортной городской среды и благоустройства — «Аллея «Дети-гер ои Великой Отечественной войны» Печорского ЛПУМГ (Республика Коми)

Лучший социальный проект года в сфере экологии и туризма — «Проведение экологических мероприятий в период коронавирусных ограничений (продвижение онлайн формата)»Печорского ЛПУМГ (Республика Коми)

Лучший социальный проект года в области дополнительного образования детей» — «Шахматное королевство» Грязовецкого ЛПУМГ (Вологодская обл.)

ВЛАДИМИР УЙБА дал старт

Всероссийской акции «Ёлка желаний» в Республике Коми



из Воркуты Анжелики. Девочка загадала подвесное кресло-качели. Таким образом, акция официально стартовала в республике. Еще один шар глава Коми снял в региональном отделении партии «Единая Россия». Будучи исполняющим полномочия секретаря реги-

Находясь с рабочей поездкой в Заполярье, глава региона 16 декабря снял шар с желанием пятилетней участницы федеральной акции

онального отделения партии, Владимир Уйба исполнит желание 17летнего Федора из Сыктывкара. Юноша мечтает о ноутбуке для уче-Подарки дети получат накануне Нового года. В своем видеообра-

щении Владимир Уйба призвал всех неравнодушных стать в преддверии праздников чуточку волшебниками для тех, кто в этом особенно нуждается.

****За время существования акции «Елка желаний» в России было исполнено более 21 тысячи желаний.

В акции могут принять участие следующие категории: граждане с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 3 до 17 лет включительно; граждане с инвалидностью в возрасте от 3 до 17 лет включительно и от 60 лет; дети от 3 до 17 лет включительно и пожилые от 60 лет с состоянием здоровья, угрожающим жизни; дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей в возрасте от 3 до 17 лет включительно; дети в возрасте от 3 до 17 лет включительно, проживающие в семьях с доходом ниже прожиточного минимума.

Расширен перечень предпринимателей получателей мер соцподдержки в период локдауна



мальный размер оплаты труда, увеличенный на средневзвешенный размер районного коэффициента и процентной надбавки, коэффициент составляет 1,869). В бюджете республики на эти цели предусмотрено 136 миллионов рублей.

«Кто может получить эту выплату? Во-первых, те предприятия, которые не вошли в федеральный перечень отраслей, требующих поддержки за период нерабочих дней. А во-вторых, детские игровые комнаты, детские развлекательные центры,

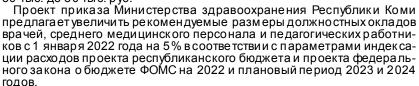
организации дополнительного образования, ограничение деятельности которых сохранялось после 8 ноября текущего года, - продолжил глава РК. - Минэкономразвития рес публики постаралось максимально упростить процедуру подачи документов: нужно было подать только одно заявление через любое отделение МФЦ или Минэкономразвития Коми. От бизнеса поступило 702 заявки. Процедура подписания соглашений и перечисления средств уже началась. На 20 декабря субсидии получили 188 предприятий малого и среднего бизнеса. Им перечислено 16 миллионов 400 тысяч руб-

Владимир Уйба заверил, что до конца года средства будут выплачены всем, кто подал заявление в установимеющего наемных работников, она составляет 23908 рублей (один миниденным правилам оказания поддержки.

В Коми медработникам с 1 января увеличат оклад, а врачи общей практики и востребованные специалисты получат стимулирующие выплаты

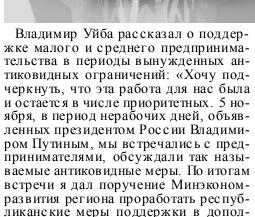
Министерство здравоохранения региона подготовило изменения к приказу об утверждении положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений, подведом ственных МинздравуРК. Проектправок находится на интернетпортале общественного обсуждения проектов нормативных актов и законодательных инициатив. Каждый желающий может высказаться по поводу обсуж даем ого проекта.

Как ранее сообщал «Комиинформ», Глава республики Владимир Уйба поставил задачуза 2022 год подготовить 100 врачей общей практики. Через год специалисты приступят к работе, а в перспективе смогут получать в качестве зарплаты до 200 тыс. рублей, фельдшеры до 100 тыс., а медсестры – от 50 тыс. до 80 тыс. руб.



Также проектом предусмотрены дополнительные выплаты стимулирующего характераврачам общей практики и семейным врачам в размере 30 тыс. рублей, специалистам наиболее востребованных специаль ностей, в частности анестезиологам-реаниматологам и акушерамгинекологам, – 10 тыс. рублей.

Кроме того, надбавка в виде 20% от оклада положена наставникам молодых специалистов из числа среднего медперсонала.



По словам В. Уйба, чтобы предприниматели могли сохранить рабочие места, утверждена единовременная компенсационная выплата. На одного работника или предпринимателя, не

ликанские меры поддержки в дополнение к федеральным».

Стартовал отбор инвестпроектов, планируемых к реализации на территории Арктики

развитию Дальнего Востока и Арктики проводит отбор инвестиционных проектов, планируемых к реализации на территории Арктической зоны, сообщает Минэкономразвития Республики

Субсидии предостав-

ствления капитальных вложений в объекты ин- - стоимость инвестифраструктуры, необходимые для реализации инвестиционных проектов, отобранных в соответствии с правилами отбора инвестиционных проектов.

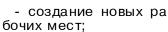
Основными критерия-

Министерство РФ по ляются в целях осуще- ми отбора инвестиционных проектов являются:

> ционного проекта - не менее 300 млн. рублей; - создание и (или) модернизация объектов ка-

питального строительства. являющихся объектами инфраструктуры;

> - общий размер средств государственной поддержки - не более 20% заявленных частных инвестиций на реализацию инвестиционного проекта по отдельным установленным видам экономической деятельности и 10% по иным видам экономической деятельности;



- расположение производственной площадки инвестиционного проекта на территории АЗРФ;

- доля собственных средств юридического лица – не менее 15% полной стоимости инвестиционного проекта;

- опыт инициатора по реализации инвестиционных проектов;

- отсутствие просроченной задолженности перед бюджетом;

инициатор проекта не должен находиться в состоянии банкротства или реорганизации.

Заявления на участие в отборе принимаются до 28 февраля 2022 г.

С подробной информацией об отборе инвестиционных проектов

- создание новых ра- можно ознакомиться на сайте Министерства РФ по развитию Дальнего Востока и Арктики www.minvr.ru в разделе-

«Отбор инвестиционных проектов в Арктической зоне».

Координируют работу по данному направлению:

- заместитель директора Департамента инвестиционного развития Дальнего Востока и Арктики Денис Александрович Юдин, тел.: +7(495)531-06-44 (доб.

4129), D. Yudin@minvr.gov.ru; - начальник отдела государственно-частного партнерства и поддержки инвестиционных проектов Департамента инвестиционного развития Дальнего Востока и Арктики Дмитрий Александрович Тогунов, тел.: +7(495)531-06-44 (доб. 4425), D.Togunov@minvr.gov.ru.





Одни из лучших в России!

По итогам прошедшего в Самарской области Международного форума Волонтеров Победы были определены лучшие регионы.

Региональное отделение «Волонтеры Победы. Республика Коми» заняло 3 место в III категории регионов Российской Федерации в рейтинге ВОД «Волонтеры Победы» в 2021 году. Это достойная оценка работы всего региона, каждого муниципалитета, каждого волонтера.

Благодарим региональное отделение «Волонтеры Победы. Республика Коми» за координацию работы всего региона. Спасибо всем Волонтерам Победы республики за совместную работу и продвижение наших идейных ценностей! СПАСИБО ЗА ЛУЧШУЮ КОМАНДУ!

Впереди – новый год, а значит, мы будем еще лучше, а наша работа – больше и качественнее!

Волонтёры Победы МБУ «КСК» г. Вуктыл



Мандариновое настроение



Мандарины считаются традиционным угощением на Новый год. Характерный запах, яркий цвет и сочный вкус этих цитдариновое настроение». русовых помогают создать праздничное на-

строение. 18 декабря 2021 года совет молодых специалистов и первичная профсоюзная организация Вуктыльского ЛПУМГ - филиал ООО «Газпром трансгаз Ухта» совместно с волонтерами «Спортивная молодежь» и активистами Вуктыльского цеха технологической связи Управления связи вышли на улицы города с традиционной новогодней акцией «Ман-

Акция стала хорошей, доброй традицией, и несмотря на то, что проводится она ежегодно, всегда находятся среди прохожих те, кто впервые становится участником такого необычного и праздничного действа.

Ребята предлагали прохожим вспомнить новогодние стихи, песенки

угошали мандаринками. Радости и хорошего настроения было много, все участники остались довольны, и невзирая на достаточно холодную, морозную погоду, всем было тепло и радостно!

Мандариновое настроение в этом году создавалось не только для

прохожих на наших вуктыльских улицах, новогоднее угощение и хорошее настроение передали и для пациентов и медицинского персонала отделения хоспис города Вуктыла.

Вуктыльское ЛПУМГ



О мерах антитеррористической безопасности в период новогодних и рождественских праздничных мероприятий

В связи с предстоящими новогодними праздниками и праздничными выходными днями в целях обеспечения антитеррористической безопасности напоминаем о необходимости соблюдения мер безопасности.

Как распознать опасность?

Чаще в сего борьба с террором – это война без линии фронта. Террористы могут в любой момент оказаться среди нас под в идом обычных граждан. Существуют ли признаки, по которым можно выявить террористов и их преступные намерения по подготовке теракта с тем, чтобы предпринять необходимые предупредительные меры?

Деятельность террористов не всегда бросается в глаза, но вполне может показаться подозрительной и необычной. Если признаки странного поведения очевидны. необходимо немедленно сообщить об этом в силовые структуры.

В преступных целях террористами, как правило, используются типичные взрывчатые вещества заводского и самодельного изготовления, боеприпасы, пиротехнические средства, а также иные опасные вещества и смеси, способные к взрыву при определенных условиях.

Террористы активно используют и различные самодельные взрывные устройства: самолельные мины-повушки, минысюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода, или в ещи, привлекающие в ни-

Скрытый пронос под одеждой и в ручной клади является самым распространенным способом доставки террористических средств к месту проведения террористической акции. Наиболее часто этот канал используется для доставки огнестрельного оружия. Огнестрельное оружие в собранном и разобранном виде имеет хорошо известные достаточно специфичные и узнаваемые формы узлов, деталей и механизмов. Под одеждой и в ручной клади могут доставляться также в зрывные устройства и радиоактивные вещества.

Проносимые взрывные устройства, как промышленного изготовления, так и самодельные, могут камуфлироваться под бытовые предметы. В практике встречались начиненные взрывчаткой электрические фонари, фены, вентиляторы, светильники, радиоприемники и магнитофоны, электробритвы, банки с кофе, консервы, термосы и т. п.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры повеления и т. л.

Не пытайтесь их останавливать сами вы можете стать первой жертвой.

Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи (в кинотеатре или на празднике). Старайтесь удалиться на максимальное

расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его пина – спениаписты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточенно, губы плотно сжаты либо медленно двигаются, как будто читая молитву

Противодействие терроризму

Действия при угрозе совершения террористического акта при нахождении в обществ енных местах:

1. Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, в культурно-развлекательных, спортивных и торговых цент-

2. При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам службы безопасност и объекта, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительных пакета, коробки. иного предмета.

3. Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они ни выглядели: сумки, мобильные телефоны, кошельки. Не принимайте от незнакомых пин никаких подарков, не берите вещей с просьбой передать другому человеку. В них могут быть закам уфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефо-

4. Не пинайте на улице предметы, лежашие на земле.

5. Если что-то случилось и собралась толпа зевак, не спешите присоединиться к ним, ведь после одного взрыва может прогреметь и второй.

6. Если вас взяли в заложники, первое правило – не поддаваться панике, вести себя спокойно. От людей с непрогнозируемым поведением террористы постараются избавиться в первую очередь.

7. Не стоит привлекать к себе внимание спезами или причитаниями пренебрежительно или агрессивно разговаривать с террористами. Подчиняйтесь их требованиям, спрашивайте, что можно и что нельзя. Очень важно при этом следить за временем.

8. Если вы заметите неподалеку сотрудника спецназа или спасателя, не нужно кричать обэтом всем остальным заложникам, иначе операция по спасению может быть сорвана.

9. Если в друг началась акт ив изация сил

безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы вас не приняли за прот ивника.

Помимовышеперечисленного, для того, чтобы свести до миним ума возможность совершения террористических актов, каж лый из нас лолжен быть блительным и в местах постоянного проживания:

- не открывайте дв ери незнакомым людям, не вступайте с ними в контакт на улице, в общественном транспорте и т. д. Не принимайте из рук незнакомцев каких-либо предметов сумок, пакетов, свер-

- в случае обнаружения подозрительных предметов, оставленных без присмотра, срочно сообщите об этом в органы охраны правопорядка. Не пытайтесь сам остоятельно в скрывать, переносить предмет. Не пользуйтесь вблизи него мобильной связью;

- обращайте внимание на появление незнакомых автомобилей и посторонних лиц вблизи вашего места жительства, работы

- интересуйтесь разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвалы и на первые этажи зданий:

- освободите лестничные клетки, коридоры, служебные помещения от заграждающих их предметов:

- регулярно проверяйте сохранность печатей и замков на входах в подвалы и на чердаки. Следите за освещением во дворах и подъездах.

Телефоны для экстренного реагирования: единый номер вызова экстренных оперативных служб - 112, единый номер пожарных и спасателей – 101.

БДЙТЕЛЬНОСТЬ ДОЛЖ НА БЫТЬ ПОСТО-ЯННОЙ И АКТИВНОЙ!

Программы телевидения

Сияние Севера

Понедельник 27 декабря

Первый канал

05.00, 09.25 "Доброе утро" 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+) 09.50 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "Модный приговор" 12.15, 17.00 "Время покажет" (16+) 15.15, 03.05 "Давай пожени мся!" (16+) 16.00, 03.45 "Муж ско е/Женское" (16+) 18.40 "На самом деле" (16+) 18.40 "Па самом деле (16+) 19.40 "Пусть говорят" (16+) 21.30 Т/с "Знахарь" (16+) 23.30 "Познер" (16+) 00.35 Хоккей. Россия - Швей-цария. Молодежный ЧМ-2022

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" 09.00. 14.30.21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "О самом главном" 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Becти (16+) 11.30 "Судьба человека" 12.40.18.40 "60 минут" (12+) 14.55 T / с "Кулагины" (16+) 17.15 "Андрей Малахов" 21.20 T∕с "Сваты. Седьмой сезон" (12+) 23.35 "Вечер с В. Соловьевым" (12+) 02.20 Х/ф "Дед Мороз все-

Культура

гда звонит трижды" (16+) 04.00 Т/с "Байки Митяя"

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Hoвости культуры (12+) 06.35 "Пешком..." (12+) 07.05 Невский ковчег. Теория невозможного (12+) 07.35, 18.35, 01.20 "Карл V. Миссияневыполнима" (12+) 08.35 "Свадьба в Малиновке". Вашу ручку, битте-дрит-

09.15, 16.20 Т/с "Рожденная звездой" (12+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.10, 00.05 XX век (12+) 12.30 **Ц**вет времени (12+) 12.45, 20.05 X/ф "Операция 'Трест" (0+) 14.05 "С. Колосов. Документальность легенды" (12+) 15.05 Новости. Подробно. Apt (12+) 75.20 "Агора" (12+) 17.10 П. Чай ковский. Избранные произведения (12+) 19.45 Главная роль (12+) 21.30 "Дубна. Рождение мира" (12+) 22.15 Скря́бин. Вселенная (12+) 23.15 "Рэгтайм, или Разорванное время" (12+) 02.15 "Леонардо. Шедевры и

Матч ТВ 06.00 Хоккей. ЧМ. Молодеж-

подделки" (12+)

ные сборные (0+) 08.00, 08.55, 12.30, 15.35, 18.25. 22.40 Новости (16+) 08.05, 17.30, 23.40 Все на Матч! (12+) 09.00, 12.35 Специальный репортаж (12+) 09.20 T/с "Проспект оборо-ны" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.55 Х/ф "Убрать Картера" 15.00, 15.40 X/ф "Оружейный барон" (16+) 18.30 Вручение 18.30 Вручение наград "Globe Soccer 2021" (12+) 20.00 "Громко" (12+) 21.00, 22.45 Х/ф "Солдат Джейн" (16+) 00.20 Х/ф "Мистер Олимпия" (12+) 02.30 "Bce о главном" (12+) 03.00 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+)

HTB

05.00 Т∕с "Мухтар. Новый след" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее (16+)08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00, 23.15 Сегодня (16+) 08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины (16+) 13.25 Чрезвычайное происшествие (12+) 14.00 Место встречи (12+)

08.35, 15.35 "12 стульев"

17.50 ДНК (16+) 20.00 Т/с "Волк" (16+) 23.40 X / ф "Отпуск за период службы" (16+) " Спасатель" 03.15 Х/ф

CTC

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.30 М/ф "Человек-паук. Через вселенные" (6+) 08.30 Х∕ф "Папе снова 17" (16+) 10.35 Х∕ф "Предложение" (16+) 12.40 X/ф "Сокровище нации" (12+) 15.20 Х/ф "Сокровище нации. Книга тайн" (12+) ции. Книга гапп (..., 17.45 X/ф "Бладшот" (16+) 20.00 "Русский ниндзя (16+) 22.45 "Суперлига" (16+) 22.45 "Суперлига (10+) 00.20 "Кино в деталях" (18+) 01.20 Х/ф "Троя" (16+) 03.55 Х/ф "Хроники Риддика" (12+) 05.40 Мультфильмы (0+)

THT 07.00 "THT. Gold" (16+) 09.00 "Новые танцы" (16+) 11.00 "Саш аТаня" (16+) 12.00 "Патриот" (16+) 15.00 "Жуки" (16+) 19.00 "Комеди Клаб" (16+) 21.00 "Где логика?" (16+) 22.00 "Однажды в России" (16+)23.00 "Comedy Woman" (16+) 00.00 "Такое кино!" (16+) 00.35 Х/ф "Дружинники" (16+) 02.20 "Импровизация" (16+) 04.00 "Comedy Баттл" (16+) 04.50 "Открытый микрофон" (16+) 06.35 "THT. Best" (16+)

OTP

06.00, 17.00 "Большая страна: Территория тайн" (12+) 06.10, 00.05 "Ехал грека" (12+)06.55, 15.15, 00.45 "Среда обитания" (12+) 07.15, 15.35 "Календарь" (12+)08.00 ОТРажение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Hoвости (16+)

10.10 X/ф "Король-Олень" (0+) 11.25 М/ф "Сказка о рыбаке рыбке" (0+) 2.00, 13.20 ОТРажение-2 и рыбке" (12+)16.20, 22.40, 04.50 "Прав!-Да?" (12+) 17.20 "Моя история" (12+) 18.00, 19.30, 01.10 ОТРажение-3 (12+) 21.00 X/ф "Медвежий поцелуй" (12+) 23.25 "За дело!" (12+) 03.30 "Потомки" (12+) 03.55 "Домашние живот-(12+) 04.25 [°] Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+) 05.30 "Активная среда" (12+)

Рен TR

06.00, 15.00 "Документальный проект" (16+) 07.00 "С бодрым утром!"

(16+)

(16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+) 09.00 "Засекреченные списки" (16+) 11.00 "Ќак устроен мир" (16+)12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+) 13.00 "Загадки человечества" (16+) 14.00 ° Невероятно интересные истории" (16+) 17.00 "Тайны Чапман" (16+) 18.00 **"С**амые шокирующие гипотезы" (16+) 20.00 X/ф "Тачка на миллион" (16+) 22.15 "Водить по-русски" (16+) 23.25 " Неиз вестная и стория" (16+)00.30 X∕ф "Между мирами" (18+)02.10 М/ф "Секретная служба Санта-Клауса" (6+) 03.35 Х/ф "Каскадеры"

TB3

06.00, 05.45 Мультфильмы (0+) 09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+) 11.50, 15.45 "Гадалка" (16+) "Мистические исто-14.40 рии" (16+) рии" (16+) 18.30 "Старец" (16+) 20.30 T/с "Сверхъестественное" (16+) 23.00 Х/ф "Блондинка в

10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Ho-

эфире" (16+) 01.00 Х/ф "Миллион для чайников" (16+) 02.45 Т/с "Колдуны мира" (16+) 04.15 "Городские легенды" (16+) 05.00 "Тайные знаки" (16+)

Звезда

05.10 "Вой на в Корее" (16+) 07.00 "Сегодня утром" (12+) 09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Но-

вости дня (16+) 09.20, 01.35 X/ф "Дело Ру-09.20, 01.33 // мянцева" (12+) 24.25 "Открытый 11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+) 13.25 "Сделано в СССР" (12+)(12.7) 13.40, 14.05, 03.40 Т/с "Ялта-45" (16+) 14.00 Военные новости (16+) 18.30 "Специальный репортаж" (16+) 18.50 "Битва экономик" (16+) 19.40 "Скрытые угрозы" (16+) 20.25 "Загадки века" (12+) 23.05 "Между тем" (12+) 23.35 Т/с "Каменская"

Пятый канал

(16+)

03.15 Д/с "Освобождение"

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.15 "Известия" (16+) 05.30 Т∕с "Ментозавры" (16+)19.40 Т/с "Слел" (16+) 73.40 Т/с След (16+) 23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+) 00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+) 00.30 Т/с "След" (16+) 01.15 T/с "Прокурорская проверка" (16+) 03.25 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+) 08.10 Х/ф "Гараж" (0+) 10.10 "Короли эпизода" (12+) 10.55 Городское собрание 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Coбытия (16+) 11.50 X/ф "Убийство на острове" (16+) 13.40 "Мой герой" (12+) 14.50 Город новостей (16+)

15.05 X/ф "Исчезающие следы" (16+) 17.00 "Актерские драмы" (12+)(12+) 18.10 Х/ф "Интим не предлагать" (12+) 20.00 Х/ф "Продается дача..." (12+) 22.35 "События-2021" (16+) 23.05 "Знак качества" (16+) 00.00 X/ф "Высокий блонлин в черном ботинке" (6+) 01.25 Петровка, 38 (16+) 01.40 "Хроники московского быта" (12+) 02.25 "90-e" (16+)03.05 "Прощание. В. Гафт" (16+)03.45 "Смех с доставкой на дом" (18+) 04.40 "Самый вкусный день" (6+) 05.20 "Актерские драмы" (12+)

Юрган

06:00, 16.00, 19.00, 02.00 «Миян й0з» (12+) 06:15 «Чол0м, дзолюк!» (6+) 06:30 «Русский крест» (12+) 07:00, 08.00, 12.00 «С тудия 11» (12+)Ò7:30́, 00.15 «Коми incognito» (12+)08:30, 15.00, 05.45 «Мультимир» (0+) 09:00, 04.45 «ЧолОм, Мордовия» (12+) 10:00 «Кто кого?» (12+) 10:30 «Доминика̀». Х∕ф 12:30 «Возвращение бронено сца». Т/с (12+) 13:30, 01.00 «Это наш и дети!». Т/с (12+) 14:30, 18.30 «Талун» (12+) 14:45 «Вильыш поз. Челяльл0н калколаст» (6+) 15:15, 23.15 «Последний день» (12+) день» (12+) 16:15, 19:15, 20:45, 02:15 «КРиК. Криминал и коммен-тарии» (16+) 16:30, 19:30, 22:45 «Время новостей» (12+) 17:00 «Детали» (12+) 17:30 «Посыл ка с Марса». Х/ ф. 1-я с. (12+) 20:00, 00.00 «История из жизни» (12+) 20:15, 02.30 «История великого разведчика» (12+) 21:00 «Уроки обольще́ния». X/ф (16+) 03:00 «Не торопи любовь». X/φ (16+)

Вторник

28 декабря

Первый канал

05.00, 09.25 "Доброе утро" (12+)Ò9.0Ó, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+) 09.50 "Жить здорово!" (16+)ì0.55́, 02.00"Модный приговор" (6+) 12.15, 17.00́ "Время покажет" (16+) 15.15, 02.50, 03.05 "Давай поженимся!" (16+) 16.00, 03.35 " Мужское/ Женское" (16+) 18.40 "На са̀мом́ деле" (16+) 19.40 "Пусть говорят" (16+) 19.40 "Пусть говоря: (15-), 21.00 "Время" (16+) 21.30 Т/с "Знахарь" (16+) 23.35 "Вечерний Ургант (16+)00.15 K 80-летию С. Шакурова. "Влюбляться надо чаще" (12+) 01.20 "Наедине со всеми"

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "О самом главном" (12+)11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Beсти (16+) 11.30 "Судьба человека" (12+)l̀2.40́, 18.40 "60 минут" (12+) 14.55 Т/с "Кулагины" (16+) 17.15 "Андрей Малахов" (16+)21.20 T/с "Сваты" (12+) 23.35 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
02.20 X/ф "Снег на голову" (16+) 04.00 Т/с "Байки Митяя" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Hoвости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" (12+) 07.05 Легенды мирового кино (12+) 07.35, 18.05, 01.20 "Брачная политика династии Габсбургов" (12+)

Держите гроссмейстера!" 09.15, 16.20 Т/с "Рожденная звездой" (12+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.10, 00.05 XX век (12+) 12.30 Дороги старых мастеров (12+) 12.45, 20.05 Х/ф "Операция "Трест" (0+) 14.15 "Леонардо. Шедевры и подделки" (12+) 15.05 Новости. Подробно. Книги (12+) 15.20 "Первые в мире" (12+) 17.05 В. А. Моцарт. Симфо-нии № 39 и № 40 (12+) 19.00 "Запечатленное вре 19.00 "Запечатленное время" (12+) 19.45 Главная роль (12+) 21.30 "Дубна. Рождение мира" (12+) 22.15 Скрябин. Вселенная (12+) 23.15 "Рэгтайм, или Разор-ванное время" (12+) 02.15 "Венеция. Остров как палитра" (12+)

Матч ТВ

08.00, 08.55, 12.30, 15.35, 18.25, 22.40 Новости (16+) 08.05, 14.55, 22.00 Все на Матч! (12+) таж (12+) 09.20 Т/с "Проспект обороны" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.35 Все на регби! (12+) 13.10, 15.40 Лыжные гонки. "Тур де Ски" (0+) 17.40, 18.30 Х/ф "Убрать Картера" (16+) 19.50 Биатлон. "Рождественская гонка звезд' (12+) 22.45 Х/ф "Вышибала" (16+) 00.30 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+) 05.30 "Голевая неделя" (0+)

HTB

04.55 Т/с "Мухтар. Новый слел" (16+) 06.30 Утро́. Самое лучшее (16+)Ò8.0Ó, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня (16+) 08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" ... (16+) 13.25 Чрезвычайное проис-14.00 Место встречи (12+)

16.45 За гранью (16+)

17.50 ДНК (16+) 20.00 Т/с "Волк" (16+) 23.40 Х/ф "Гранит" (18+) 01.40 Х/ф "Наставник"

CTC

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.15 M/с "Босс-молоко-сос. Снова в деле" (6+) 07.00 М∕с "Том и Джерри" 08.10 Х∕ф "Черная молния" (0+) 10.15 М/ф "Тролли" (6+) 12.00 Х/ф "Хроники Нарнии. Лев, колдунья и вол-шебный шкаф" (6+) **14.45 Х∕ф"Хроники Нар**нии. Принц Каспиан" (6+) 17.45 X∕ф "Хроники Нарнии. Покоритель зари" 20.00 М/ф "Ледниковый пе риод" (0+) риод" (0+) 21.35 М/ф "Ледни ковый период-2. Глобальное по-тепление" (0+) 23.25 Х/ф "Зачарованная" (12+) 01.25 X/ф "Маленькие женщины" (12+) 03.35 Мультфильмы (0+) THT

07.00 "THT. Gold" (16+) 08.25 "Бузова на кухне" (16+) 09.00 "Звезды в Африке" (16+) 10.00 "СашаТаня" (16+) 12.00 "Сашатаня (16+) 12.00 "Патриот" (16+) 15.00 "Жуки" (16+) 19.00 "Комеди Клаб" (16+) 21.00, 01.35 "Импровизация" (16+) 22.00 "Однажды в России" (16+) 23.00 "Comedy Woman" (16+) 00.00 X/ф "Четыре Рождеок. ок. у четыре Рождества" (16+)
03.20 "Comedy Баттл" (16+)
04.10 "Открытый микрофон" (16+)
06.35 "THT. Best" (16+) **OTP**

06.00. 17.00 "Большая страоб.10, 17.00 вольшая страна. Территория тайн" (12+) 06.10, 00.05 "ВМФ. Перезагрузка" (12+) 06.55, 15.15, 00.45 "Среда обитания" (12+) 07.15, 15.35 "Календарь" 08.00 OTP ажение-1 (12+)

вости (16+) 10.10 X/ф "Медвежий поцелуй" (12+́) 12́.00, 13.2́0 ОТРажение-2 (12+)Î6.20, 22.30, 04.50 "Прав!-Да?"(12+) 17.20 "Моя история"(12+) 18.00, 19.30, 01.10 ОТ Раже-18.00, 19.30, 01.10 ОТРажение-3 (12+) 21.00 X/ф "Зимний вечер в Гаграх" (12+) 23.10 "Активная среда" 23.40 "В поисках утраченного искусства" (12+) 03.30 X/ф "Потомки" (16+) 03.55 "Домашние животные" (12+) 04.25 [°]Кни́жные аллеи. Адреса и строки" (6+) 05.30 "Дом"Э" (12+)

Рен ТВ 05.00 "Территория заблуж-

дений" (16+) 06.00 "Документальный проект" (16+) 07.00 "С бодрым утром!" 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+) 09.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+) .00 "Как устр (16+)12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)(10-7) 13.00 "Загадки человече-(16+)ства' 14.00 "Невероятно интерес-14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
17.00, 04.05 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 X/ф "Беглец" (16+)
22.35 "Водить по-русски" (16+) 23.25 "Знаете ли вы, что?" (16+) 00.30 Х∕ф"Бегущий человек" (16+) 02.20 Х/ф "Стриптиз" (16+)

TB3

06.00 М ультфильмы (0+) 09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+)1.50, 15.45 "Гадалка" (16+) 14.40 "Мистические исто-14.40 "Мистические истории" (16+)
18.30 "Старец" (16+)
20.30 Т/с "Сверхъестественное" (16+)
23.00 Х/ф "Эволюция"

01.15 T/с "Колдуны мира" (16+) 03.00 "ТВ-3 ведет расследование" (16+) 03.45 "Городские легенды" (16+) 04.30 "Тайные знаки" (16+)

Звезда

05.15 Т/с "Ялта-45" (16+) 07.00 "Сегодня утром" (12+) 09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Но-

вости дня (16+) 09.25 Х/ф "Влюблен по

собственному желанию"

(12+) 11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+) 13.25 "Сделано в СССР" 13 40. 14.05. 03.45 T/c "Haстоящие" (16+) 14.00 Военные новости (16+) 18.30 "Специальный репортаж" (16+) 18.50 "Битва экономик" (16+)19.40 "Легенды армии" (12+) 20.25 "Улика из прошлого" (16+)(16+) 23.05 "Между тем" (12+) 23.35 Т/с "Каменская" 01.35 Х/ф "Тихая застава" (16+) 03.05 "Битва оружейников" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.15 "Известия" (16+) 05.25 Т/с "Улицы разбитых фонарей-3" (16+) 09.25 Т/с "Ментовские вой-09.23 1/с ** Ментовские вои-ны-6" (16+) 19.40 Т/с **След" (16+) 23.10 Т/с **Великолепная пятерка-4" (16+) пятерка-4" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "След" (16+)
01.15 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)
03.25 Т/с "Детективы"

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+) 08.10 Х/ф "12 стульев" (0+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Со-11.30, 14.30, 17.30, 22.00 об бытия (16+) 11.50 Х/ф "Убийство во Фресанже" (16+) 13.35 "Мой герой" (12+)

14.50 Город новостей (16+) 15.05 Х/ф "Исчезающие следы" (16+) 17.00 "Актерские судьбы" (12+) 18.10 Х∕ф "Спешите люить" (12+) 20.00 Наш город. Диалог с мэром (12+) 22.35 "Закон и порядок" 22.33 Закоп и порядол (16+) 23.05 "Всеволод Абдулов. Тень Высоцкого" (16+) 00.00 Х/ф "Укол зонтиком" (12+) 01.30, 05.05 Петровка, 38 (16+) 01.45 "Приговор" (16+) 02.25 "В. Артмане. Королева несчастий" (16+) 03.05 "Знак качества" (16+) 03.45 "Смех с доставкой на дом" (6+) 04.35 "Страна чудес" (6+) 05.20 Док. фильм (12+)

Юрган

06:00 «Миян й0з» (12+) 06:15 «Чол0м, дзолюк!» (6+) 06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)07.00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+) 07:30, 16.30, 19.30, 22.30 «Время новостей» (12+) 30. 17.00 «История в кого разведчика» (12+) 09:00 «История из жизни» (12+)09:15, 15.00, 05.45 «Мультимир» (0+) 09:45, 04.40 «Шорцы — народ кузнецкий» (12+) 10:15. 00.00 «Тасянь тыдал 0 Урал» (12+) 11:15, 23.30 «Телеуты — коренной народ Сибири» (12+) 11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 12:30 «Посылка с Марса». 12.30 «Посылка Марса». Х/ф, 1-я с. (12+) 13:30, 01.00 «Это наши дети!». Т/с (12+) 14:45 «Вильыш поз. Челядьл 0н кадколаст» (6+) 15:15, 23.00 «Настоящая история» (12+) 15:45, 05.10 «Меганаука» (12+) 16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «Teлезащитник» (12+) 17:30 «Посылка с Марса». Х/ф, 2-я с. (12+) 19:00, 02:00 «Вочакыв» (12+) 20:00, 02:30 «Бива» (12+) 20:45 «Несколько призрачных дней». Х/ф (12+) 03:00 «Уроки обольщения». X/φ (16+)

Программы телевидения

Сияние евера

Среда

29 декабря

Первый канал

05.00, 09.25 "Доброе утро" 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+) 09.50 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "Модный приговор" (6+) 12.15, 17.00 "Время покажет" (16+)Ì5.15́, 03.05"Давай поженимся!" (16+) 16.00, 03.45 "Мужское/Женское" (16+) 18.40 "На самом деле" (16+) 19.40 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" (16+) 21.30 Т/с "Знахарь" (16+)

23.35 "Вечерний Ургант" (16+)00.25 Хоккей. Россия - Словакия. Молодежный Ч М-2022

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" 09.00. 14.30. 21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "О самом главном" 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Becти (16+) 11.30 "Судьба человека" 12.40, 18.40 "60 мин ут" (12+) 14.55 T/с "Кулагины" (16+) 17.15 "Андрей Малахов" 21.20 T/с "Сваты" (12+) 23.35 "Вечер с В. Соловье-23.35 "Бечер С.Б. Сол. 22. вым" (12+) 02.20 Х/ф "Снегурочка для варослого сына" (12+) 04.00 T/с "Байки Митяя" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Hoвости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" (12+) 07.05 Легенды мирового кино (12+) 07.35, 18.05, 01.35 "Разгадка тайной любовной переписки Марии-Антуанетты" (12+) 08.35, 15.35 "К авказская пленни ца". Это же вам не лезги нка, а твист!" (12+) 09.15, 16.20 Т/с"Рожденная звездой" (12+) 10.15[°] "Наблю́датель" (12+) 11.10.00.05 XX Bek (12+) 12.45, 20.05 X/ф "Операция 'T pect" (0+) 14.15 "Венеция. Остров как

палитра" (12+) 15.05 Новости́. Подробно. Кино (12+) 15.20 "Первые в мире" (12+)

17.10 Закрытие XIII международного виолончельного фестиваля Vivacello (12+) 18.05 "Разгадка та̀йно́й лю бовной переписки Марии-Антуанетты" (12+) 19.00, 02.30 "Запечатленное

время" (12+) 19.45 Главная роль (12+) 21.30 "Дубна. Рождение мира" (12+) 22.15 Скря́бин. Вселенная (12+)23.15 "Рэгтайм, или Разор-

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.30, 15.00, 18.25

Новости (16+) 06.05, 18.30, 21.20, 23.55 Все

на Матч! (12+) 09.00, 12.35 Специальный ре-

ванное время" (12+)

портаж (12+) 09.20 Т/с "Проспект обороны" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.55 X/ф "Разборки в сти-ле кунг-фу" (16+) 15.05 Лыжные гонки. "Тур де Ски" (0+) 18.55 Хоккей, КХЛ (0+) 21.55 Баскетбол. Евролига (0+)00.30 Х/ф "Возвращение к 36-ти ступеням Шаолиня" (16+)02 30 Прыжки на лыжах с трамплина (0+) 03.00 Хоккей. ЧМ. Молодеж-

HTB

ные сборные (0+)

04.55 Т∕с"Мухтар. Новый след" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее (16+) 08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00, 23.15 Сего дня (16+) 08.25, 10.25 Т∕с "Морские дьяволы. Рубежи Родины (16+) 13.25 Чрезвычайное происшествие (12+) 14.00 Место встречи (12+)

16.45 За гранью (16+) 17.50 ДНК (16+) 20.00 Т/с "Волк" (16+) 23.40 "Настоящий разговор"

(16+)00.10 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 00.45 Мы и наука. Наука и мы (12+)

01.40 Квартирный вопрос 02.35 "Билетна войну" (12+) 03.25 Х/ф "Зимний круиз"

CTC

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.15 М/с "Босс-молокосос. Снова в деле" (6+) 07.00 M/c "Том и Джерри" (0+)08.45 Х∕ф "Хроники Нарнии. Лев, колдунья и вол шебный шкаф" (6+) 11.25 Х/ф "Хроники Нарнии. Принц Каспиан" (6+) 14.25 Х/ф "Зачарованная" (12+)16.35 M/ф "Пингвины Мадагаскара" (0+) 18.20 М/ф "Мадагаскар" (0+) 20.00 М∕ф"Ледниковый период-3" (0+) 21.55 М∕ф"Ледниковый период-4" (0+) 23.35 X/ф "Лемони Сникет. 33 несчастья" (12+) 01.35 "Мэри Поппинс воз вращается" (6+) 03.40 Мультфильмы (0+)

THT

07.00 "THT. Gold" (16+) 07.00 "ТНТ. Gold" (16+)
09.00 "СашаТаня" (16+)
12.00 "Патриот" (16+)
15.00 "Жуки" (16+)
19.00 "Комеди Клаб" (16+)
21.00 "Я тебе не верю" (16+)
22.00 "Однажды в России"
(16+) (16+)(16+) 23.00 "Comedy Woman" (16+) 00.00 X/ф "Очень плохие мамочки" (18+) 01.50 "Импровизация" (16+) 01.50 "Импровизации. 03.30 "Comedy Баттл" (16+) 04.25 "Открытый микрофон" 06.10 "THT. Best" (16+)

OTP

06.00 "Большая страна: Открытие" (12+) 06.10, 00.05 "Детство закры-

06.55, 15.15, 00.45 "Среда обитания" (12+) 07.15, 15.35 "Календарь" (12+)08.00 ОТ Ражение-1 (12+) 10.00, 13.00, вости (16+) 10 У/ф "Зимний вечер в 10.10 X/Ф "Зимний вечер в Гаграх" (12+)
11.35 "10 дурацких способов ловить рыбу зимой" (12+)
12.00, 13.20 ОТРажение-2 16.20, 22.30, 04.50 "Прав!Да?" (12+) 17.00 "Большая страна: Территория тайн" (12+) 17.20 "Моя история" (12+) 18.00, 19.30, 01.10 ОТРаже-

того типа" (16+)

ни e-3 (12+) 21.00 X/ф "Формула любви" (0+) 23.10 "Гамбургский счет" (12+)(12., 23.40 "Фигура речи" (12+) 03.30 "Потомки" (12+)

03.55 "Домашние животные'

(12+)Ò4.25́ "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+) 05.30 "Вспомнить все" (12+)

Рен ТВ 05.00 "Территория заблуж де-

ний" (16+) 06.00, 04.45 "Документальный проект" (16+) 07.00 "С бодрым утром!" 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+) 09.00, 15.00 "З асекреченные списки" (16+) 11.00 "Как устроен мир" 12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+) 13.00, 23.25 "Загадки человечества" (16+) 14.00 "Невероятно интерес-14.00 певерояно интересные истории" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 X/ф "Служители закона" (16+) на (10+) 22.35 "Смотреть всем!" (16+) 00.30 Х/ф "Хозяин морей: на краю земли" (12+) 02.50 Х/ф "Леди-ястреб"

TB3

06.00 Мультфильмы (0+) 09.30, 17.25, 19.30 "Слепая"

11.50. 15.45 "Гадалка" (16+) "Мистические исто-14.40 "Мистические истории" (16+) 18.30 "Старец" (16+) 20.30 Т/с "Сверхъестествен-

23.00 X/φ "Bce могу" (16+) 01.00 T/c "Kacл" (12+)

Звезда

05.20, 13.40, 14.05, 03.40 Т/с "Настоящие" (16+) 07.00 "Сегодня утром" (12+) 09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Но-

вости дня (16+) 09.25 X/ф "Одиноким пре-

доставляется общежитие"

11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+) 13.25 "Сделано в СССР" (12+)14.00 Военные новости (16+) Специальный репор-18.30 " таж" (16+) 18.50 "Битва экономик" (16+) 19.40 "Главный день" (16+) 20.25 "Секретные материалы" (16+) 23.05 "Между тем" (12+) 23.35 Т/с "Каменская" (16+) 01.35 Х∕ф "Миг удачи" (12+)02.40 "Артисты - фронту" (16+) 03.15 "Москва - фронту"

Пятый канал

(16+)

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.10 "Известия" (16+) 05.25 Т/с "Три капитана" 15.25 X/ф "Настоятель" (16+) 17.45 Х/ф "Настоятель-2" (16+)19.40 Т/с "След" (16+) 20.30 Т/с "След" (16+) 23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+) 00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+) 00.30 Т/с "След" (16+) 00.30 Г/с След (10-г) 01.15 Т/с "Прокурорская проверка" (16+) 03.20 Т/с "Детективы" (16+) 04.40 Х/ф "Настоятель" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+) 08.20 Х/ф "Мистер Икс" (0+)

10.20 "Георг Отс. Публика ждет..." (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+) 11.50 Х/ф "Убийство в Аркашоне" (16+) 13.35 "Мой герой" (12+) 14.50 Город новостей (16+) 15.05 Х/ф "Исчезающие следы" (16+) ... 17.00`"Голубой огонек". Битва за эфир" (12+) 18.10 Х/ф "Новогодний детектив" (12+) 20.05 X/ф "Путь сквозь сне-22.35 "Хватит слухов!" (16+) 23.10 "Прощание. Ю. Яковлев" (16+) 00.00 X/ф "Ищите женщину" (12+)02.25, 05.05 Петровка, 38 (16+) 02.40 "Закон и порядок" (16+) 03.10 "Мой герой" (12+) 03.45 Развлекательная программа (12+) 04.40 "Страна чудес" (6+) 05.20 Док. фильм (12+)

Юрган

06:00, 16.00 «Миян й 0з» (12+) 06:15 «Во чакыв» (12+) 06:30, 14.30, 18.30 «Талун» 07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» 07:30, 16.30, 19.30, 22.30 « Bpeмя новостей» (12+) 08:30 «Бива» (12+) 09:00, 15:00, 05:45 «Мультимир» (0+) 09:20 «Муми-тролли и зимняя ска зка». М/ф (6+) 10:45, 00.00, 04.30 «Большой скачок» (12+) 11:15, 00.30, «ЕХ пери менты» (12+) 11: 45 «Телезащитник» (12+) 12:30 «Посылка с Марса». Х/ ф, 2-я с. (12+) 13:30, 01.00 «Чердін» (12+) 14:45 «Вильыш поз. Челядьл0н кадколаст» (6+) 15:30, 23:00 «В. Янин. Наладить связь времен» (12+) 16:15, 19:15, 20:30, 02:15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 17:00, 20:00, 02:30 «Детали» (12 1) 17:30 «Новогодний пассажир». Х/ф. 1-я с. (12+) 19:00, 02.00, 05.30 «Финноугория» (12+) 20:45 «Убить вечер». Х/ф 03:00 «Несколько призрачных дней». X/ф (12+)

Четверг

30 декабря

Первый канал 05.00, 09.25 "Доброе утро"

(12+) 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Hoвости (16+) 09.50 "Жить здорово!" (16+) 10.55 "Модный приговор" (16+) 12.15 "Сегодня вечером" (16-7) 15.15, 03.35 "Давай поженимся!" (16+) 16.20, 18.40 "Три аккорда" (12+) 19.35 "Поле чудес" (6+) 21.00 "Время" (16+) 21.30 "ГОЛОС". Финал (6+) 23.30 "Вечерний Ургант" 00.25 X/ф "Марафон же-

ланий" (16+) 02.00 "Наедине со всеми" (16+) 02.45 **"Модный приговор"**

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" 09.00, 21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "Сток одному" (12+) 11.00, 20.00 Вести (16+) 11.30 X/ф "Фермерша" 15.25́ Х∕ф"Операция"Ы" и другие приключения Шурика" (6+) 17.15 "Привет, Андрей! Песня года. 50 лет вместе" (12+)21.20 T/с "Сваты" (12+) 00.25 X/ф "Покупай" (18+)00.40 X/ф "Управдомша"

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" (12+) 07.05 Легенды мирового кино (12+) 07.35, 18.05 "Ричард Львиное Сердце. Ловушка для короля" (12+) 08.35, 15.35 "Любовь и голуби". Что характерно! Любили друг друга!" (12+) 09.15, 16.20 Т/с "Рожденная звездой" (12+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.10 У роз. (42) 11.10 XX век (12+) 11.10 XX век (12+) 12.30 Цвет времени (12+) 12.45, 20.05 X/ф "Опера-ция "Трест" (0+) 14.15 "Приключения Аристотеля в Москве" (12+) 15.05 Новости. Подробно. Театр (12+) 15.20 "Первые в мире" 17.10 XII Фестиваль Мстислава Ростроповича. Открытие (12+) 19.00° За́печатленное вре-19.00 "Запечатленное время" (12+)
19.45 Главная роль (12+)
21.30 "Дубна. Рождение мира" (12+)
22.15 Скрябин. Вселенная (12+) 23.15 "Рэгтайм, или Разор-23.13 РЭПАИМ, ИЛИ РАЗОР-ванное время" (12+) 00.05 X/ф "Покровские во-рота" (12+) 02.20 М/ф (6+)

Матч ТВ

06.00 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+) 08.00, 08.55, 12.15, 15.35, 23.00 Новости (16+) 08.05, 20.30, 23.05 Все на Матч! (12+) 09.00, 12.20, 15.40 T/c "B созвездии Стрельца" (12+) 17.50, 18.30 Х/ф "Солдат Джейн" (16+) 20.55, 02.00 Баскетбол. **Е**вролига (0+) 23.55 Футбол. Чемп. Португалии (0+) 03.00 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+) 05.30 Матч! Парад (16+)

HTB

04.55 Т∕с"Мухтар. Новый след" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+) 08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" (16+) 13.25 Чрезвычайное происшествие (12+) 14.00 Место встречи (12+) 16.45 За гранью (16+) 17.50 ДНК (16+) 19.40 Т/с "Волк" (16+) 01.10 Х/ф "Сирота казан-

ская" (12+)

02.30 Дачный ответ (0+) 03.20 Х∕ф "Ноль" (16+)

CTC

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.15 М/с "Босс-молоко-Снова в деле" (6+) 07.00 M/c "Том и Джерри" (0+) 07.45 "Мэри Поппинс возвращается" (6+) 10.20 "Суперлига" (16+) 11.55 "Русский ниндзя" (16+)14.40 М/ф "Смолфут" (6+) 16.30 М/ф "Мадагаскар-2" 18.10 M/ф "Мадагаскар-3" 20.00 М/ф "Ледниковый период. Столкновение не-избежно" (0+) 21.50 X/ф "Щелкунчик и четыре королевства" (6+) 23.45 X/ф "Хроники Нарнии. Покоритель зари 01.55 **Х**∕ф "До встречи с тобой" (16+) 03.40 **М**ультфильмы (0+) THT

07.00 THT. Gold" (16+ 08.25 "Перезагрузка" (16+) 09.00 "СашаТаня" (16+) 12.00 "Патриот" (16+) 12.00 "Патриот (15.7) 15.00 "Жуки" (16+) 19.00 "Комеди Клаб" (16+) 21.00 "Однажды в России (16+) 22.00 "Двое на миллион" (16+) 23.00 "Comedy Woman" (16+)00.00 X/ф "Очень плохие мамочки-2" (18+) 02.00 "Импровизация" (16+) 03.35 "Comedy Баттл" (16+) 04.25 "Открытый микрофон" (16+) 06.10 "ТНТ. Best" (16+)

OTP

06.10, 16.20 "За дело!" (12+) 06.55, 15.15 "Среда обитания" (12+) 07.15, 15.35 "Календарь" (12+)08.00 ОТРажение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+) 10.10 X/ф "Формула люб-

11.35 "10 дурацких способов ловить рыбу зимой" 12.00. 13.20 ОТРажение-2 (12+) 17.00 "Большая страна: Территория тайн" (12+) 17.20 "Моя история" (12+)

18.00, 19.30, 01.10 ОТРаже́ние-3 (12+) 21.00 "Вспомнить все" (12+)(12+) 21.40 X/ф "Труффальдино из Бергамо" (6+) 00.00 X/ф "Ах, водевиль, водевиль..." (0+) 03.30 "Потомки" (12+) 03.55 "Домашние животные" (12+) 04.25 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+) 04.50 Х/ф "Подкидыш"

Рен ТВ 05.00 "Документальный

проект" (16+) 07.00 "С бодрым утром!" 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+) 09.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+) 11.00 "Как устрое 12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+) 13.00 "Загадки человечества" (16+) 14.00 "Невероятно интересные истории" (16+) 17.00 "Тайны Чапман" 18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+) 20.00 Х/ф "Леон" (16+) 22.35 Х/ф "Переводчики" 22.33 ((16+) 00.40 Х/ф "Последний бросок" (18+) 02.30 Х/ф "Пассажиры" (16+) 03.50 М∕ф"Князь Владимир" (0+)

TB3

05.45 Мультфильмы (0+) 09.30, 17.25, 19.30 "Сле-пая" (16+) 11.50 "Гадалка" (16+) 18.30 "Старец" (16+) 20.30 T/c "Сверхъесте-ственное" (16+) 23.00 Х/ф "Рождественское приключение Бетхове-

01.00 "Новогодние чудеса" (12+) 05.00 "Тайные знаки"

Звезда 05.15 Т∕с "Настоящие"

(16+) 07.00 "Сегодня утром" (12+)

09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Ho-

вости дня (16+) 09.20, 18.30 "Специальный репортаж" (16+) 09.35 Х/ф "Зигзаг удачи" (12+)ì1.20́, 21.25 "Открытый эфир" (12+) 13.25 "Не факт!" (12+) 14.00 Военные новости 14.05 T/с "СМЕРШ. Легенда для предателя" (16+) 18.50 "Битва экономик" 19.40 "Легенды науки" (12+) 20.25 "Код доступа" (12+) 23.05 "Между тем" (12+) 23.35 Т/с "Каменская" 01.40 Х/ф "Двенадцатая 10.40 X/Ф Двенадцагая ночь" (12+) 03.05 X/ф "Сирота казанс-кая" (12+) 04.30 "Новый год на войне" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.25 "Известия" (16+) **06.35 Х/ф "Настоятель-2"** (16+) 08.30 День ангела (0+) 09.25 Х/ф "Мужские кани-кулы" (16+) 13.40 Х/ф "Ультиматум" (16+) 17.45 Х∕ф"Черный пес" (12+) 19.50 T/с "След" (16+) 23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+) 00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+) 00.30 Т/с "След" (16+)

ТВ Центр

05.55 М∕ф "Трое из Прооз.33 м/ ф трое из пр стоквашино" (0+) 06.00 "Настроение" (0+) 08.20 Х/ф "Блеф" (12+) 10.25 Тайна песни. "Пять минут" (12+) 10.55, 11.50 X/ф "Отдам котят в хорошие руки" (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 Co-

бытия (16+) 13.20, 15.05 Х∕ф "Ищите женшину" (12+) 14.50 Город новостей (16+) 17.00 "Хроники московско-го быта" (12+) 18.10 Х/ф "Снежный человек" (16+) 20.15 X/ф "Девушка с косой" (16+) 22.35 "10 самых…" (16+) 23.10 "Легенды советской эстрады" (12+) 00.00 X/ф "Как вернуть мужа за тридцать дней" 01.35 Петровка, 38 (16+) 01.50 X/ф "Спешите любить" (12+) 03.20 X/ф "Путь сквозь снега" (12+) 04.50 Док. фильм (12+) 05.30 "Хватит слухов!"

Юрган

06:00, 16.00 «Миян йОз» 06:15 «Финноугория» (12+) 06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)Ò7:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+) 07:30, 16.30, 19.30, 22.30 «Время новос 08:30, 17.00 «Детали» (1́6+) 09:00, 05.35 «Мультимир» (0+) 09:15, 23.00 «Человек с Луны» (12+) 10:45, 00.30 «Большой скачок» (12+) 11:45 «КРиК. Криминал и 11.43 «КРИК. Криминал и комментарии» (16+) 12:30 «Новогодний пасса-жир». Х/ф, 1-я с. (12+) 13:30, 01:00 «Новый год с 13:30, 01:00 «повы» ... доставкой на дом» (6+) лядьл0н кадколаст» (6+) 15:00, 05.05 «Кто кого?» (12+) 15:30 «Коми incognito» (12+) 16:15 «Телезащитник» (12+) 17:30 «Новогодний пассажир». Х/ф, 2-я с. (12+) 19:00, 02.00 «Вочакыв» (12+) 19:15, 20.30, 02.15 «Ирония судьбы, или С Новым го-дом!» (12+) 20:00, 02.30 «Детали года» (12+) 20:45 «Рож дественски е

приключения». Х/ф (16+)

03:30 «Убить вечер». X/ф

(12+)

внучка" (6+)

01.20 Х∕ф "Не может

Юрган

08:00 «Детали года» (12+)

06:15 «Вочакыв» (12+) 06:30 «Талун» (12+)

Пятница

31 декабря

Первый канал

05.00, 06.10 X/ф "Укротительница тигров" (0+) 06.00, 10.00 Новости (16+) 06.45 X/ф "Полосатый рейс" (0+) 08.25 X/ф "Варвара-краса, длинная коса" (0+) длинная коса" (0+) 10.20 Х/ф "Карнавальная 11.50 X/ф "Москва слезам не верит" (12+) 14.40 X/ф "Служебный роман" (6+) 17.30 Х∕ф́"Ирония судьбы. Продолжение" (12+) 19.25 Х∕ф "Кавказская пленница, или Новые при-ключения Шурика" (6+)

20.45 X/ф "Иван Василье-вич меняет профессию" 22.15, 00.00 "Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спу-

23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+)

Россия 1

04.30 Х/ф "Доярка из Ха-цапетовки" (12+) 07.40 Х/ф "Операция "Ы" и другие приключения Шурика" (6+) 09.20 X/ф "Девчата" (0+) 11.00 Вести (16+) 1.20 Вести. Местное время (16+) 11.30 "Короли смеха" (12+) 13.50 X / ф "Любовь и голуби" (12+) 15.35 X/ф "Ирония судьбы, или **С** легким паром!" (6+) 18.50 X/ф "Бриллиантовая 18.30 Х/Ф ориллиан ювая рука" (0+) 20.35 Х/ф "Джентльмены удачи" (6+) 22.05 "Новогодний парад звезд" (6+) 23.55 Обращение Президента РФ В.В.Путина (0+) 00.00 Новогодний Голубой

Культура

огонек-2022 (6+)

06.30 "Свет елочной игруш-07.20, 02.35 М/ф (6+)

Суббота

1 января

Первый канал

США. Молодежный ЧМ-

2022 (0+) 08.00 X/ф "Карнавальная

ночь" (0+) 09.15, 10.15 X/ф "Москва

11.55 Х/ф "Служебный ро-

14.35 X/ф "Кавказская

пленница, или Новые при-

ключения Шурика" (6+) 15.55 Х/ф "Иван Васильевич меняет профессию"

19.00 "Две звезды. Отцы и

дети" (6+) 20.45 X/ф "БУМЕРанг"

. (16+) 22.30 "Вечерний Ургант"

(16+) 23.40 Х∕ф "Вокруг света за

80 дней" (12+) 00.30 "Новогодний кон-

церт" (6+) 01.55 "Новогодний калей-

доскоп" (6+) 03.40 "Первый дома" (16+)

Россия 1

04.20 **Х**∕ф"Ирония судьбы,

07.40 X/ф "Девчата" (0+) 09.20 X/ф "Любовь и голу-

11.10 Х/ф "Джентльмены

удачи" (6+) 12.40 Х/ф "Бриллиантовая

18.35 X/ф "Одесский паро-

21.15 Вести. Местное время

21.30 Х∕ф"Последний бо-

23.35 X/ф "Вратарь галак-

.ики (от) 01.40 Х∕ф "Новогодний эк-спресс" (12+)

гатырь: корень зла" (6+)

рука" (6+) 14.20 "Песня года" (6+)

ход" (12+)

тики" (6+)

(16+)

20.00 Вести (16+)

16.15 "Юмор года" (12+)

или С легким паром!'

(6+) 17.25 "Лучше всех!" (0+)

слезам не верит" (12+) 10.00 Новости (16+)

ман" (6+)

05.30 Хоккей. Россия

08.45 Х∕ф"Эта веселая 08.43 X/ф "Эта веселая планета" (0+) 10.20 "Обыкновенный кон-церт" (12+) 10.50 X/ф "Идеальный муж" (12+) 12.20 "Серенгети" (12+) 13.15 "Синяя птица". Фи-

13.13 Синяя ппица . Финал (0+)
15.15 Х/ф "Покровские ворота" (12+)
17.30 Линия жизни (12+)
18.30 "31 июня". Всегда быть рядом не могут люди" (12+) (12+)19.15 Новогодний вечер с

Ю. Башметом (12+) 21.00 X/ф "Здравствуйте, я ваша тетя!" (6+) 22.40, 00.00 "Романтика романса" (12+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+) 01.25 "Песня непрощается...

Матч ТВ 06.00, 11.30, 23.30, 05.30

1978 год" (6+)

Матч! Парад (16+) 07.00, 08.50, 12.50, 18.10 Hoвости (16+) 07.05 Все на Матч! (12+) 08.55 М/ф (0+) 09.25 Х/ф "Разборки в стиле кунг-фу" (16+) 12.00 Скелетон. Кубок мира (0+) 12.55 "Премия Матч ТВ" (12+)ì 4.3Ó, 17.05 Лыжные гонки. "Тур де Ски" (0+) 15.55 Прыжки на лыжах с трамплина (0+) 18.15 Все на Матч! Новогодний эфир (12+) 21.00 Хоккей. НХЛ (0+) 23.55 Обращение Президента РФ (0+) 70 (0+) 00.05 Смешанные единоборства. UFC (16+) 03.00 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+)

HTB

05.00 Т∕с "Мухтар. Новый оз.00 Г/С Мухар. Новый след" (16+) 06.25 Х/ф "Афоня" (0+) 08.00, 10.00, 13.00 Сегодня (16+) 08.15 Х∕ф"Приходи на меня посмотреть" (0+) 10.15 X/ф "Сирота казанская" (6+) 11.35, 13.15 Следствие вели... (16+) 18.00 "Новогодняя сказка" (12+)

. 20.22́, 00.00 "Новогодняя маска-2022" (6+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+) 02.00 "Квартирник НТВ у **Маргулиса**" (16+)

CTC

06.00 "Ералаш" (0+) 06.05, 00.05 Шоу "Уральс-ких пельменей" (16+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+)

07.00 "THT. Gold" (16+) 07.55 "СашаТаня" (16+) 11.00 "Универ. Новая обща-(16+) 12.00 "Ольга" (16+) 13.00 "Двое на миллион" (16+) 14.00 "Где логика?" (16+) 15.00, 00.05 "Комеди Клаб" (16+)23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+)

OTP

06.00 "Фигура речи" (12+) 06.30 Х/ф "Труффальдино из Бергамо" (6+) 08.40 "Среда о́битания" 09.00, 15.15 "Календарь" (12+) 10.00 Новогоднее ОТРажение (12+) 11.50, 13.05, 15.05, 16.20, 19.05, 21.00, 21.35 "ОТРаже-13.03, 21.00, 21.33 ОТРАЖение". Новый год (12+) 11.55 Х/ф "Ах, водевиль, водевиль..." (0+) 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+). 13.20́"Щелкунчик". Балет (12+)(12+) 16.25 X/ф "31 июня" (6+) 18.45 "Новогоднее интер-вью" (12+) 19.20 X/ф "Поющие под дождем" (0+)

21.05 Гала-концерт театра 21.05 Гала-концерт театра "Геликон-Опера" (12+) 21.40 Х/ф "Соломен ная шляпка" (12+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+) 00.00 Новогодние поздравления (**0**+)

06.15 Мультфильмы (0+) 07.25 М/ф "Смолфут" (6+) 09.05 М/ф "Кот в сапогах"

10.45 М/ф "Шрэк" (6+) 12.25 М/ф "Шрэк-2" (6+) 14.05 М/ф "Шрэк третий"

15.55 М∕ф "Шрэк навсег-

да" (6+) 17.35 М/ф "Гринч" (6+) 19.10 М/ф "Тайная жизнь домашних животных" (6+) 21.00 М/ф "Тайная жизнь

домашних животных-2"

22.45 Х/ф "Один дома-3"

00.45 **Х**∕ф "Щелкунчик и

четыре королевства" (6+) 02.30 X/ф "Лемони Сникет. 33 несчастья" (12+)

04.00 Мультфильмы (0+)

THT

07.00, 00.00 "Наша Russia"

(16+) 11.00 "Комеди Клаб" (16+)

03.40 "Comedy Баттл" (16+)

04.30 "Открытый микро-

OTP

07.05, 09.40 Х/ф "Люди и

манекены" (0+) 09.35, 12.10, 13.50, 15.05, 17.10, 19.05, 21.30 "ОТРаже-

ние". Новый год (12+) 12.15 X/ф "Веселые ребя-

та" (0+) 13.55, 15.15 X/ф "Трое в

лодке, не считая собаки"

15.00, 19.00 Новости (16+)

15.00, 19.00 Новости (10+)
16.20 М/ф (0+)
17.15, 02.20 Х/ф "С новым годом, мамы" (12+)
18.45 "Новогоднее интервью" (12+)
19.20, 03.55 Х/ф "Римские каникулы" (12+)
21.35 "Три тенора". Кончест в Риме (0+)

церт в Риме (0+) 23.05 Х/ф "Мужчина и женщина" (16+) 00.50 Х/ф "Тариф "Ново-годний" (12+)

Рен ТВ

06.45 М/ф "Иван Царевич

и Серый Волк" (0+) 08.20 М/ф "Иван Царевич

и Серый Волк-2" (0+) 09.35 М/ф "Иван Царевич

и Серый Волк-3" (6+)

фон" (16+) 06.10 "THT. Best" (16+)

"Импровизация"

02.50

(16+)

(0+)

00.10 Концерт "Магия трех роялей" (6+) 01.45 Концерт "Хиты ХХ от.45 колдор века" (6+) 04.00 Х∕ф "Зигзаг удачи" 05.25 Оперный бал Е. Об-

разцовой в Большом театpe (6+)

Рен ТВ

05.00, 00.00 "Легенды Ретро FM" (16+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+)

TB3

05.45 Мультфильмы (0+) 09.30 "Гадалка" (16+) 16.00 "Слепая" (16+) 23.50 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+) 00.00 "Лучшие песни наше-го кино" (0+)

Звезда 05.05 Х∕ф "Новогодние

приключения Маши и

Вити" (6+) 06.15 X/ф "Формула люб-07.45, 08.10 X/ф "Ах, во девиль, водевиль…" (12+) 08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 09.10 Т/с "За пять минут до января" (16+) 12.45, 13.10 Х́/ф "Калачи" 14.20 X/ф "Овечка Долли была злая и рано умерла" (12+)16.25, 18.10 Х∕ф"Приходи 16.25, 18.10 X/ф "Приходи на меня посмотреть..." (12+) 18.25 Т/с "Новогодний рейс" (16+) 22.00 "Звездная ночь" (6+) 23.55 Обращение Прези дента РФ В. В. Пути на (0+) 00.05 "Салют, страна!" (6+) **00.40 Х∕ф"Покровские во**рота" (12+) 03.00 X/ф "Обыкновенное чудо" (12+)

Пятый канал

05.30 Х∕ф "Пурга" (12+) 03.30 X/ф "Принцесса на 606ах" (12+) 09.15 X/ф "Не может быты" (12+)

11.00 М∕ф"Иван Царевич и Серый Волк-4"(6+) 12.35 М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" (12+)
14.05 М/ф "Добрыня Никитич и Змей Горыныч" (0+)
15.25 М/ф "Илья Муромец и Соловей-разбойник" (6+) 17.00 М/ф "Три богатыря и Шамаханская царица" (12+) 18.30 М/ф "Три богатыря на дальних берегах" (0+) адальних оерегах (U+) 20.00 М/ф "Три богатыря: ход конем" (6+) 21.25 М/ф "Три богатыря и морской царь" (6+) 22.55 М/ф "Три богатыря и принцесса Египта" (6+) 00.20 М∕ф "Три богатыря и наследница престола" (6+) 01.55 М/ф "Конь Юлий и большие скачки" (6+)

06.00 Мультфильмы (0+) 10.30 Т/с "Сверхъес ственное" (16+) 23.00 Т/с "Касл" (12+) " Сверхъесте-

03.05 "Умом Россию никог-да...". М. Задорнов (16+)

04.20 "Наблюдашки и раз-мышлизмы". М. Задорнов

TB3

Звезда **05.25 Х∕ф "Соломенная**

шляпка" (12+) 07.35 X∕ф"Собака на сене³ 09.55 X/ф "Варвара-краса, длинная коса" (6+) 11.20 Т/с "Графиня де Монсоро" (12+) 22.00 Х/ф "Овечка Долли была злая и рано умерла" (12+)00.05 Т∕с "Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы" (12+) 03.20 Т/с "Новый год в но-

Пятый канал

ябре" (12+)

05.00 M/d (0+) 05.00 М/Ф (0+) 05.20 "Мое родное" (12+) 07.45 "Родной Новый год" (12+) 09.00 X/ф "Три орешка для Золушки" (0+) 10.45 T/c "След" (16+) 03.25 X/ф "Пурга" (12+)

ТВ Центр

06.20 М∕ф (0+) 06.55 "Новый год с доставкой на дом" (6+)

необычный кросс" (12+) 11.25 Х/ф "Самогонщики" быты" (12+) 02.55 Х/ф "Укрощение строптивого" (16+) 11.25 Х/Ф "Самогонщики (12+)
11.50 Х/Ф "Три орешка для Золушки" (0+)
13.35 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
17.00 Т/с "Свои-4" (16+)
20.20 Т/с "След" (16+) 04.35 Х/ф"Президент и его 06:00 «Миян й0з» (12+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+) 00.05 Алые паруса. Новогод-07:00, 11.15 «Мультимир» няя сказка (6+) (0+) 07:30 «Время новостей»

11.10 Х/ф "Пес Барбос и

ТВ Центр

няя сказка (6+)

04.00 Белые ночи. Новогод-

лампа Аладина" (6+) 09.10 X/ф "Мимино" (12+) 10.40 "Г. Данелия. Джентльмен удачи" (12+) 11.30 События (16+) 11.45 "Кто на свете всех смешнее" (12+) 12.25 "Короли комедии" (12+)13.50 X/ф "Самая обаятельная и привлекательная" (12+) 15.10 X/ф "Ширли-мырли" (12+) 17.30 "Новый год с доставкой на дом" (6+) 20.30 X/ф "Вечера на хуто-20.30 Х/ф "Вечера на хуто-ре близ Диканьки" (6+) 21.40 Х/ф "Морозко" (6+) 23.00, 23.35, 00.00 "Новый год! И все! Все! Все!" (6+) 23.30 Новогоднее поздравлениемэра Москвы С. С. Собянина (0+) 23.55 Обращение Президента РФ В. В. Путина (0+)

08:45, 05.35 «Ирония судь-бы, или С Новым годом!» 06.15 X/ф "Блеф" (12+) 07.50 X/ф "Волшебная 09:00 Концерт детской школы искусств г. Емвы (0+) 10:00 «Бива» (12+) 10:30 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 12:00 «Посылка с Марса». Х/ф (12+) 14:15, 00:30 «Новый год с доставкой на дом» (0+)

(12+)

15:15 «Муми-тролли и зим-няя сказка». М/ф (6+) 16:45, 03.20 «Новогодняя жара в Вегасе» (12+) 18:45 «Новогодний пассажир». X/ф (12+) 20:30, 02.00 «Праздник взаперти». X/ф (12+) 22:00 «Накануне волшебства». Фильм-концерт (12+)

23:50 Новогоднее поздравление Главы РК В. В. Уйба 23:55 «С Новым годом, рес-

23:00, 00.05 «Студия 2022»

публика!» (0+) 04:50 «Я занят, у меня елки!» (12+)

Pazmutka gna yma

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

евера купон частного бесплатного объявления Куплю, продам, снаму, сдам, находки, пир работу...

1 купон - одна публикация, ксерокопни не принимаются! Объявления коммерческого характера (услуги,

ремонт квартир, гостиница и т.п.) не публикуются! Укажите вашу фамилию, адрее и телефон для евязи педакции е вами (эта часть купона не публикуется).

10.00 X/ф "Золушка" (0+) 11.15 "Ф. Раневская. Коро-

левство маловато!" (12+) 12.00 "Анекдот под шубой" (12+)12.50 Х/ф "Не может быть!" (12+) 14.30 События (16+)

14.45 X/ф "Президент и его внучка" (6+) 16.25 "Жан Маре против Луи де Фюнеса" (12+) 17.05 X/ф "Граф Монте-Кристо" (12+) 20.05 X/ф "Артистка" (12+) 21.45 "Приют комедиантов" (12+)

23.20 "В поисках Хазанова" (12+) 00.0Ò "Карцев, Ильченко, Жванецкий. Жизнь на троих" (12+) 00.40 "Короли комедии"

(12+) 02.00 Х∕ф "Отдам котят в хорошие руки" (12+) 03.40 Х∕ф"Новогодний де-

03.40 Х/ф тектив" (12+) 05.15 "Голубой огонек". Битва за эфир" (12+)

Юрган

06:00 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 06:45. 08.45 «Миян й0з» (12+) 07:00 «Койташ» (12+) 08:15 «Кто кого?» (12+) 09:00 «Накануне волшебства». Фильм-концерт (12+) 10:00, 05:30 «Мультимир» (0+) 10:30, 20.30 «Жара в Вегасе» (12+)11:00 «Праздник взаперти». X/φ (12+) 12:30 «Финноугория» (12+) 12:45 «Студия 2022» (12+) 14:15 «Детали года» (12+) 15:00 «Ирония судьбы, или С Новым годом!» (12+) 15:15 «Тролль: история с хвостом». М/ф (6+) 16:50, 02:00 «Запять минут до января». X/ф (12+) 22:00 «Как встретить праздник не по-детски». X/ф 23:30 «Новогодний романс». X/ф (12+) 01:30 «Легенды музыки» (12+)

Культура

06.30 X/ф "Тайна Снежной королевы (сказка про сказ-ку)" (16+) 09.00, 02.45 М/ф (6+) 10.15 "Обыкновенный кон-церт" (12+) 10.45 Х∕ф"Дуэнья" (0+) 12.20, 01.50 "Серенгети" (12+) 13.15 Венский филармони-

ческий оркестр-2022 (12+) 16.10 Фестиваль циркового искусства в Монте-Карло

(12+) 18.15 Острова (12+) 18.55 Х/ф "Любимая женщина механика Гаврилова"

(12+) 20.10 Великие имена (12+) 21.05 Х/ф "Семейка Ад-дамс" (12+) 22.45 "Queen и Бежар: ба-22.43 Qdeen и Бежар. Оа-лет во имя жизни" (12+) 23.45 Х∕ф "Эй, парни! Эй, девчонки!" (16+) 01.05 "Сладкая жизнь"

(12+)

Матч ТВ

06.00 Фестиваль гимнастических видов спорта "Возрождение" (0+) 08.00 Мульти Спорт (0+) 09.00 Х/ф "Ас из асов" (12+) 11.10, 13.55 **Лыжные гонки**. Кубок мира (0+) 13.05 Санный спорт. Кубок мира (0+) 15.55 Прыжки на лыжах с трамплина (12+) 17.45, 02.00 Матч! Парад 18.15 Х∕ф"Красная жара" (16+) 20.25 Смешанные единоборства. UFC (16+) 22.00 Хоккей. НХЛ (0+) 22.00 Хоккей. НХЛ (0+) 00.30 Дартс. ЧМ (0+) 03.00 Хоккей. НХЛ. "Зим-няя классика" (0+) 05.30 Теннис. Кубок АТР

HTB

(0+)

05.00. 09.20 Т/с "Горюнов-2" (16+) 08.20 У нас выигрывают! 14.00 X/ф "Новогодний пес" (16+) 15.30 "Новогодний миллиард" (12+) 17.00 Т/с "Везет" (16+) 21.25 Новогодняя маска-2021 (6+) 01.00 X/ф "Гаражный папа" (12+) 02.35 X/ф "Приходи на меня посмотреть" (0+)

CTC

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)

Јаднае ⁄евера

Воскресенье

2 января

Первый канал

05.40, 06.10 Х∕ф"Золотые рога" (0+) 06.00, 10.00 Новости (16+) 07.05 X/ф "Финист - Ясный Сокол" (0+) 08.25 X/ф "Старик Хотта-быч" (0+) 10.10 М/ф "Простокваши-10.50 X/ф "Морозко" (0+) 12.25 X/ф "Особенности национальной охоты взимний период" (16+) 13.50 "Главный новогодний концерт" (6+) 15.55 Х/ф "Один дома" (0+) 17.55 "Ледниковый период" (0+)21.00 "Время" (16+) 21.20 "Клуб Веселых и На-ходчивых" (16+) 00.00 Х/ф "Вокруг света за 80 дней" (12+) 01.00 "Точь-в-точь" (6+) 03.35 "Новогодний календарь" (0+)

Россия 1

05.05 Т/с "Голубка" (16+) 07.05 Т/с "Черная кровь" (12+) 09.25 "Утренняя почта" (6+) 10.10 **"Сто к одному"** 11.00. 20.00 Вести (16+) 11.30 Х/ф "Галина" (12+) 15.20 "Песня года" (6+) 17.25 "Юмор года" (12+́) 20.45 Вести. Местное время (16+) 21.00 X/ф "Последний богатырь" (6+) 23.15 X/ф "Последний богатыры корень зла" (6+) 01.25 Т/с "Челночницы"

Культура

06.30 "Запечатленное время" (12+)

07.00, 02.20 M/φ (6+) 08.50 X/ф "Любимая женшина механика Гаврилова" 10.10 "Обыкновенный кон-

то.10 Тооыкновенный кон-церт" (12+) 10.40 X/ф "Здравствуйте, я ваша тетя!" (6+) 12.20, 01.25 "Серенгети" 13.15 X∕ф "Тайна Снежной королевы (сказка про сказ-

ку)" (16+) 15.35 "Сладкая жизнь" (12+)ì6.25 Пласидо Доминго арена Ди Верона (12+) 17.55 "Человек с бульвара Капуцинов". Билли, заряжай!" (12+) 18.35 X/ф "Человек с буль-

вара Капуцинов" (6+) 20.10 Великие имена (12+) 21.45 Х/ф "Семейные цен-13.20 Семей на цен-ности Аддамсов" (16+) 23.20 "The doors". После-дний концерт. 1970 г. (12+) 00.30 "Русский бал" (12+)

Матч ТВ

06.00 Теннис. Кубок АТР 07.00 Мульти Спорт (0+) 08.55 X/ф "Беглецы" (12+) 10.45 X/ф "Красная жара" 12.50 Санный спорт. Кубок мира (0+) 13.50 Смешанные единоборства. UFC. Лучшее (16+) 14.55 Футбол. Чемп. Шот-ландии (0+) 17.00 Х/ф "Воин" (16+) 19.50, 23.00 Все на Матч! (12+)Ò.0.30́Хоккей. НХЛ (0+) 00.00 Матч! Парад (16+) 01.00 Хоккей. ЧМ. Молодежные сборные (0+)

HTB

04.30 Т∕с"Мухтар. Новый след" (16+) 06.00 X/ф "Алмаз в шоко-08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Ceгодня (16+) 08.15 X/ф "Люби меня"

Ì 0.20́Т∕с "Везет" (16+) 16.20, 19.25 Новогодняя маска-2022 (6+) 23.20 X/ф "В зоне доступа любви" (16+) 01.25 X/ф "Дед Мороз. Битва магов" (6+) 03.15 X/ф "Новогодний

CTC 06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.25 М/с "Рождественские истории" (6+) 07.25 Х/ф "Один дома-3" 09.15 Х/ф "Елки лохма-09.13 Х/ф "ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ" (6+)
11.05 Х/ф "ЕЛКИ" (6+)
12.55 Х/ф "ЕЛКИ-2" (6+)
15.00 Х/ф "ЕЛКИ-3" (6+)
17.00 Х/ф "ЕЛКИ 1914" (6+)
19.10 Х/ф "ЕЛКИ НОВЫЕ" 21.00 X/ф "Елки последние" (6+) 23.00 X/ф "Обратная связь" (16+) 01.00 X/ф "Семьянин" (12+) 03.10 "Воронины" (16+) 03.55 Мультфильмы (0+)

THT

07.00 "THT. Gold" (16+) 07.55 "Интерны" (16+) 10.30 "Битва экстрасенсов" (16+) 23.00 "LAB. Лаборатория 23.00 "LAD. Лаоора... музыки А. Беляева" (16+) 23.30 "Haшa Russia" (16+) 02.50 "Импровизация" (16+)03.40 "Comedy Баттл" (16+) 04.30 "Открытый микрофон" (16+) 06.10 "THT. Best" (16+)

OTP

06.00 "Вместе мы - семья!". Концерт (12+) 07.30 "Среда обитания" (12+)

07.55, 18.30 "Новогоднее интервью" (12+) 08.25 М/ф (0+)

09.05, 11.00, 12.30, 14.10, 15.05, 16.50, 19.05, 20.55 "ОТРажение". Новый год (12+)09.15, 00.20 Х∕ф "Волга-

Волга" (0+) 11.05 Х/ф "Зигзаг удачи"

(0+) 12.35 Х∕ф "Тариф "Ново-годний" (12+) годний" 14.15, 15.15 "Хиты XX века"

15.00, 19.00 Новости (16+) 16.55, 03.50 Х/ф "Ну, здравствуй, Оксана Соколо-

19.20 X/ф "Авантюристы" 21.00 Стинг. Концерт в Бер-

22.35 X/ф "Касабланка"

лине (16+)

02.05 X/ф "Мужчина и женщина" (16+) 05.30 X/ф "Веселые ребята" (0+)

Рен ТВ

05.35 М∕ф"Алеша Попович и Тугарин Змей" (12+) 06.50 М/ф "Добрыня Никитич и Змей Горыныч" (0+) 08.05 М/ф "Илья Муромец и Соловей-разбойник" (6+) 09.30 М∕ф"Три богатыря и 09.30 М/ф"Три богатыря и Шамаханская царица" (12+) 11.05 М/ф"Три богатыря 11.05 М/ф "Гри богатыря на дальних берегах" (0+)
12.25 М/ф "Три богатыря: ход конем" (6+)
13.55 М/ф "Три богатыря и морской царь" (6+)
15.25 М/ф "Три богатыря и принцесса Египта" (6+) 16.50 М/ф "Три богатыря наследница престола" (6+) 18.30 М/ф "Конь Юлий и большие скачки" (6+) большие скачки" (6+)
20.00 Х/ф "Тайна печати дракона" (6+)
22.20 Х/ф "Вий З D" (12+)
00.55 Х/ф "Скиф" (18+)
02.45 Фильм С. Бодровастаршего "Монгол" (16+)

04.30 "Задорнов. Мемуа-04.30 ры" (16+) **ТВЗ**

06.00 Мультфильмы (0+) 09.30 Х/ф "Рождественское приключение Бетховена" (0+) 11.30 "Слепая" (16+) 20.30 Т/с "Сверхъесте-ственное" (16+) 23.00 Т/с "Касл" (12+)

Звезда

06.00 "Не факт!" (12+) 06.25 Х/ф "Обыкновенное 08.45, 09.15 Х/ф "Покровские ворота" (12+) 09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 11.20, 13.15, 18.10 Т/с "Графиня де Монсоро" (12+) 22.15 Х/ф "Собака на сене" 00.30 X/ф "Соломенная шляпка" (12+) 02.45 X/ф "Варвара-краса, длинная коса" (6+) 04.05 X/ф "Новогодний ро-манс" (12+)

Пятый канал 05.00 "Мое родное" (12+)

05.40 "Моя родная ирония судьбы" (12+) 06.40 Х/ф "Самая обаятельная и привлекательная" (12+) 08.10 X/ф "Спортлото-82" 10.00, 02.30 X/ф "Шерлок Холмс и доктор Ватсон' (12+) 12.50 Х∕ф "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона" (12+) 22.55 X/ф "О чем говорят мужчины" (16+) 00.45 X/ф "О чем еще го-ворят мужчины" (16+)

ТВ Центр

05.55 Х∕ф "Сестра его дворецкого" (12+) 07.50 "Как встретишь, так и проведешь!" (12+)

08.45 "Москва резиновая (16+) 09.30 Х/ф "Артистка" (12+) 11.35 "С. Говорухин. Он много знал о любви" (12+) 12.20 Х/ф "Женская логика" (12+1 ка" (12+)
14.30 События (16+)
14.45 "Самый лучший день
в году" (12+)
15.50 Х/ф "Укрощение
строптивого" (16+)
17.55 Х/ф "Пуанты для
плюшки" (12+) 21.40 "Однажды вечером" Новогоднее шоу (6+) 23.30 "Кто на свете всех смешнее" (12+) 00.20 "Г. Данелия. Джентльмен удачи" (12+) 01.05 "Ну и ню! Эротика по-советски" (12+) 01.45 "Ю. Григорович. Великий деспот" (12+) 02.30 Т/с "Северное сия-05.30 M/φ (0+)

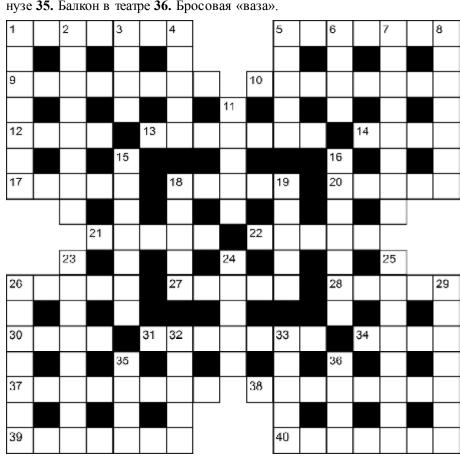
Юрган

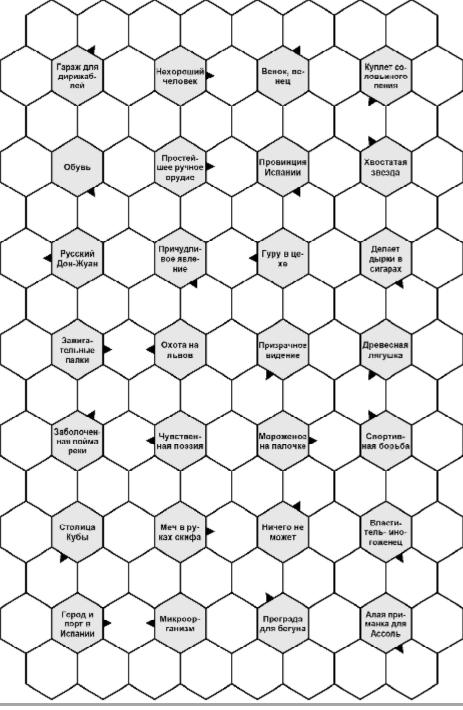
06:00 «Ол0м войтъяс». Т/с на коми языке (12+) 07:45 «Крылья успеха» 09:30 «Мультимир» (0+) 10:00, 02.45 «Родной Новый год» (12+) 11.15, 23.35 «Легенды музыки» (12+) 11:45 «Д́жастин и рыцари доблести». М/ф (6+) 13:30, 02.00 «Мой лю́бимый папа!». X/ф. 1-я с. (16+) 14:30, 03.50 «Кто кого?» (12+)Î5:00́, 04.20 «В. Юркин. Этюлы о театре» (12+) 15:15 «История из жизни» (12+) 15:30 «Миян й0з» (12+) 15:45 «Вочакыв» (12+) 16:00, 00.15 «Новый годс доставкой на дом» (6+) 17:45 «Легенды цирка́» (12+) 18:15 «Новогодний романс». X/ф (12+) 20:15 «Дама с попугаем». X/ 22:00, 04.35 «До Нового года осталось». Х/ф (12+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Мандариновая республика, отделившаяся от Грузии 5. Коренной житель Чукотки, спящий в иглу 9. Закоулок от центральной улицы 10. «Копьё», способное выполнять работу топора 12. Очень колючее растение 13. Струнный аккомпанемент кобзаря 14. Ни свет, ни заря 17. Тропический остров - мечта мультяшного попугая Кешки 18. Внезапный стремительный и короткий удар по противнику 20. Жена Горбачева 21. Ценная красная рыба 22. Непосильная ноша 26. Вертикальная конструкция на палубе для установки парусов 27. Незапланированная встреча пешехода и водителя 28. Жидкость из фруктовых, ягодных соков с сахаром 30. Его нет в цифровой римской с истеме 31. Актер-приколист 34. Обувь Буратино 37. Монументальное погребальное сооружение 38. Сын «матери порядка» 39. Прямая из вершины треугольника в середину противолежащей стороны 40. Устройство для пус ка двигателя в нутреннего сгорания.

По вертикали: 1. «Визитёр», который приходит во время еды **2.** Раздел медицины со скальпелем 3. Акустическое колебание 4. Малина, клюква, калина 5. Заварное французское пирожное 6. Страна Фиделя Кастро 7. Основа для песочного теста 8. Событие, которым должна заканчиваться, как считал Джордж Байрон, любая образцовая комедия 11. Булочка, приготовленная с использованием молока, масла и яиц 15. Природное тело, однородное по химическому составу и физическим свойствам 16. «Кривое» выражение лица 18. Бельгийский оружейник с мировым именем 19. Густонаселенный административный субъект 23. «Мэр» пасеки 24. Городская подземка 25. Музыкант в соборе 26. Наименьшее количество, величина 29. «Из-за острова на стрежень, на ... речной волны» 32. Как одним словом назвать утомительные хлопоты? 33. Он рождается из отношений противолежащего катета к гипоте-





Ответы на кроссворд от 18 декабря:

По гориз онтали: 1. Путассу 5. Тапочки. 9. Охранник. 10. Разогрев. 12. Блок. 13. Варење. 14. Кокс. 17. Ролик. 18. Краи. 20. Егерь. 21. Шифер. 22. Тайга. 26. Часть. 27. Кроки. 28. Резак. 30. Раёк. 31. Заслуга. 34. Шрам. 37. Пригсрод. 38. Инстинкт. 39. Квартал. 40. Абонент. По вертикали: 1. Пломбир. 2. Торговля. 3. Сани. 4. Удила. 5. Ткањ. 6. Пион. 7. Червонец. 8. Известь. 11. Бекар. 15. Аксињя. 16. Кенгуру.

18. Клерк. 19. Изаси. 23. Эстетика. 24. Коала. 25. Избрание. 26. Черепок. 29. Комитет. 32. Атолл. 33. Ганжа. 35. Порт. 36. Утро.

Ответы на сотовый кроссворд от 18 декабря:

1. Гундос. 2. Группа. 3. Эпатаж. 4. Гарпун. 5. Емидна. 6. Гектар. 7. Монета. 8. Райком. 9. Тражея. 10. Взятка. 11. Анорак. 12. Рокфор. 13. Портер. 14. Леваие. 15. Готика. 16. Сутроб. 17. Прогиб. 18. Лекало. 19. Доктор. 20. Руслан. 21. Бигуди. 22. Вакула. 23. Заводь. 24. Накипь. 25. Драпри. 26. Сборка. 27. Завеса. 28. Рапира.



В ВУКТЫЛЕ ПРОШЛИ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНЫЕ УЧЕНИЯ

16 января 2021 года на территории городского округа «Вуктыл» были проведены тактико-специальные учения по теме «Ликвидация заторов на дорогах в зимний период, организация дорожного движения в сложных погодных условиях с привлечением сил и средств РСЧС».

По вводной информации, в Единую дежурно-диспетчерскую службу поступила информация, что на 30 километре автодороги Вуктыл - Ухта появились снежные заносы и перемёты. В результате неблагоприятных погодных условий образовался затор из легкового и грузового транспорта, требуется помощь гражданам, существует угроза жизни и здоровью водителей и пассажиров транспортных средств.

В спасательной операции были задействованы силы и средства ЕДДС администрации городского округа «Вуктыл», 24 пожарно-спасательной части, Вуктыльского аварийно-спасательного отряда, скорой помощи, ИП Янишевский, ИП Батеха, МБУ «Локомотив», комиссия по чрезвычайным ситуациям и обеспечению пожарной безопасности ГО «Вуктыл», сектор потребительского рынка, предпринимательства и транспорта ГО «Вуктыл», ИП Чмут.

Вуктыль ский пожарно-с пасательный г арнизон

За неуплату алиментов местная жительница отправилась в колонию

Вуктыльским городским судом Республики Коми провозглашен приговор ранее судимой жительнице г. Вуктыла, которая совершила неуплату родителем без уважительных причин в нарушение решения суда средств на содержание несовершеннолетних детей (ч. 1 ст. 157 УКРФ).

Судом установлено, что подсудимая Б. в нарушение решения суда, устанавливающего

обязанность уплачивать алименты, являясь лицом, подвергнутым административному наказанию за неуплату средств на содержание детей, то есть неоднократно, вновь уклонилась от уплаты денежных средств на содержание троих малолетних детей.

Общая сумма задолженности по алиментам на троих детей составила более 900 тысяч рублей.

Подсудимая вину всовершении преступления признала полностью, дело рассмотрено в особом порядке судебного разбиратель-

С учетом данных о личности подсудимой, виновной назначено наказание в виде 6 месяцев лишения свободы с отбыванием наказания в колонии общего режима.

Решением суда удовлетворены требования банка о выселении заемщика из жилого помещения

Исковые требования истец (банк-кредитор) мотивировал тем, что на основании заочного решения Ухтинского городского суда Республики Коми удовлетворены исковые требования банка о взыскании с заемщика задолженности по кредитному договору и расходов по уплате государственной пошлины в общем размере около 555000 рублей. Также в пользу банка взысканы проценты за пользование кредитом и обращено взыскание на предмет залога: жилое помещение - квартиру, расположенную в г. Вуктыле, определен способ ее реализации с публичных торгов с установлением начальной продажной цены квартиры в размере 239900 рублей. Заочное решение суда вступило в законную силу.

В ходе исполнительного производства заложенное имущество передавалось на торги, однако не было реализовано (повторные торги были признаны несостоявшимися), в связи с чем нереализованное имущество оставлено банком за собой, за банком зарегистрировано право собственности на квартиру. Банко м в адрес ответчика направлялось ребование о выселении и не обходимости освободить квартиру от своего имущества и/или имущества треть-

ПРОДАМ шагомер 56200- La Gacilly. **Тел.: 8-**912-10-16544, Татьяна.



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

их лиц, обеспечить фактическое освобождение квартиры всеми лицами. Требование оставлено без исполнения. Ответчик на связь с сотрудниками банка не выходит, ключи от квартиры не передаёт. На основании вышеизложенного истец просил выселить ответчика из жилого помещения, а также взыскать расходы по оплате государственной пошлины.

В судебном заседании установлено, что в качестве обеспечения своевременного и полного исполнения обязательств по кредитному договору заем щик предоставил кредитору залог объекта недвижимости - квартиры, расположенной в г. Вуктыле, принадлежащей заемщику на праве личной собственности. Залоговая стоимость предмета залога (квартиры) установлена в размере 585000 рублей. Таким

образом, кредитный договор заключался сторонами под залог недвижимости спорного жилого помещения. Новый собственник жилого помещения в лице банка каких-либо соглашений с ответчиком о праве пользования квартирой не заключал.

Суд, заслушав заключение прокурора, полагавшего, что исковые требования подлежат удовлетворению, исследовав материалы гражданского дела, пришел к выводу об обоснованности исковых требований банка, исковое заявление удовлетворено, заемщик выс елен из жило го помещения и в пользу банка с него взысканы расходы по оплате гос ударственной пошлины в размере 6000 рублей.

ОСТОРОЖ НО МОШЕННИ КИ!

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

Вам полагается компенсационная выплата за несовершеннолетнего ребенка. Заполните анкету



«Письма счастья» о государственных выплатах могут оказаться уловкой мошенников. Не вводите данные банковской карты на сомнительных страницах. Всегда перепроверяйте информацию о субсидиях и компенсациях в деловых СМИ или на сайтах ведомств. А еще лучше - найдите и сами прочитайте законы, указы или постановления.

ПРАЗДНИКИ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

27 де кабря

Филимонов день День спасателя Российской Федерации День вырезания снежинок из бумаги День шив орот-навыво-

День «Сходи в зоопарк» День соблазнения

День фруктового пирога

28 де кабря

Собор Крымских свя-

Международный день кино

День памяти жертв депортации калмыцкого

День продолжения банкета День шоколадных кон-

фет День поиска северно-

го оленя День «Позвони другу» День игры в карты День загрузки

29 де кабря

Агеев день День службы профессионально-психологического отбора МВД

Международный день виолончели

День «Встань на весы» День «Еще столько всего надо сделать!» День розыс ка забытых благодарностей 30 декабря

Данилов день День образования **CCCP**

День заворачивания подарков

Праздник необыкновенных изменений в последнюю минуту День бекона

31 де кабря

Модестов день День Центра с пециальных перевозок МВД

Завершение финансового года Канун Нового года День шампанского День принятия решения День медитации о мире на планете

День троп, усыпанных конфетти и блестками День всеобщего часа мира

1 января

Новый Год Вс емирный день мира Всемирный день семьи День единой европейской валюты День авторс кого права День общественного достояния Международный день

похмелья День выпускания хлопушек на свободу День бросания кекса День дарения яблок

2 января

Игнатьев день Праздник Новодворской иконы Бож ией Ма-Всемирный день инт-

роверта День научной фантас-

тики День шведского стола

Новый мяу-год у кошек День профитролей День личного тренера День мягких подушек День швейцарского

сыра День мотивации и вдохновения

Астрологический прогноз с 27 декабря по 2 января

ОВЕН (21.03-20.04). Не стоит реагировать на требования начальства слишком эмоционапьно. Вы сможете найти липпоматичный подход и ускользнуть от неприятностей. Вы наверняка сумеете добиться нужного вам решения. В выходные упорный труд принесет быстрый успех, можете рассчитывать успеть многое, так как у вас может от крыться второе дыхание. Благоприятный день среда, неблагоприятный - понедельник.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Смелые эксперименты нежелательны, лучше действовать проверенными метолами. Ваши общительность и жизнестойкость найдут достойное применение. Возможны некоторые осложнения в делах и разногласия с коллегами. В выходные могут возникнуть сложности в отношениях с родственниками. Благоприятный день пятница, неблагоприятный - среда.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вам одинаково хорошо будут удаваться как бытовые, так и профессиональные дела. Постарайтесь не пренебрегать некоторыми условностями, но проявите решительность в преодолении трудностей. В выходные порадуйте своих близких заботой и вниманием, ощущение приближающегося праздника будет способствовать вашем у хорошему настроению. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

РАК (22.06-23.07). Навалится много разнообразных дел, и вы не будет е знать, как правильно расставить приоритеты. Может начаться новый отсчет в вашей карьере. Возможно внезапное улучшение материального благополучия. В выходные постарайтесь выбраться в гости или пригласите друзей к себе домой, и приятное общение вам обеспечено. Благоприят ный день - понедельник, неблагоприятный - вторник.

ЛЕВ (24.07-23.08). Лучше всего держать в секрет е свои замыслы, это пойдет во благо для их реализации. Есть шанс установить весьма полезные деловые связи, что благоприятно отразится на вашем социальном статусе. Хороший период для решения семейных проблем и налаживания взаимоот ношений. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - суббота.

ДЕВА (24.08-23.09). Возможно разочарование в ком-то из близких людей, но это не повод для серьезного расстройства. Придет ощущение спокойствия и гармонии. Вы способны горы свернуть, причем от вас не потребуется больших усилий, но сознание завершенности дел прине сет чувство глубокого удовлет ворения. Благоприят ный день четверг, неблагоприятный - понедельник.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Вам довольно часто придется заниматься рутиной, расчищать завалы на работе, чтобы в нужный срок ничто не препятств овало вашей деятельности. Можно пойти на взвешенный риск. В выходные не отказывайтесь от предложений друзей посетить в ечеринку. Благоприятный день - пят ница, неблагоприят ный - вторник.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Придется разгребать рутину. Для каждой вещи и задачи найдется подходящее место и в ремя. Будет трудно, но награда не замедлит явиться в виде морального удовлетворения. И оно будет возрастать вместе с материальным успехом, каков ой также очень вероятен. В выходные вы сможете применить полученные сведения на практике. Благоприятный день - четверг неблагоприятный - понелельник

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Всё, что ни делается, всё к лучшему, и если возникли определенные трудности в личной жизни, возможно, вас ждут успех в делах и рост финансов. Прислушайтесь к своей интуиции, и она не полвелет. Постарайтесь восстановить доброжелат ельные отношения с сослуживцами. Выходные - хорошее время для перераспрелепения обязанностей в семейных отношениях. Благоприят ный день - среда, неблагоприятный - вторник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Придирчив о наблюдайте за ходом событий - всё может измениться в любой момент. Ж елательно не суетиться и не торопить намечающиеся события Если не в силах изменить обстоятельства попробуйте изменить собственное отношение к ним. Живите собственным мнением, пусть пересуды окружающих вас не волнуют. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - среда.

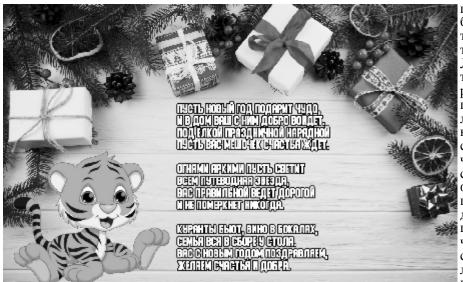
ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Перед вами могут открыться новые горизонты. Дела на работе обстоят благополучно и не очень вас беспокоят. Родственникам понадобятся ваши поддержка и помощь. Уделите больше внимания дет ям. Одарит е себя в выходные новыми прият ными в печатлениями. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

РЫБЫ (20.02-20.03). Будьте особенно в нимательны к пост упающей информации и слелите за своими высказываниями Вас посетят незваные гости постарайтесь проявить радушие и гостеприимство. Не стоит принимать скоропалительных решений, резкие перемены в жизни пока нежелательны. В выходные избегайт е спорных моментов в любых беседах. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

Приближается главный праздник



Как подготовиться, что приготовить и в чём встречать 2022 год?



Дед Мороз уже складывает в свой мешок первые подарки, пора готовиться и нам! В нашей стране Новый год – очень важный праздник, его ждут, как ни одно другое торжество. Поэтому самые полезные советы по подготовке к встрече 2022 года Водяного Тигра мы расскажем, как украсить дом, ёлку и праздничный стол, как и в чем встречать и какие блюда ставить на стол.

Как украсить дом к встрече Нового 2022 года?

Повесьте на входную дверь еловый венок, украсьте с тены еловыми лапами или поставьте их в вазу и нарядите, как маленькую елочку. Тигр – житель лесов, ис кусственная елка ему не очень понравится, а вот живым хвойным веткам он будет рад. Выберите простые светящиеся гирлянды, повесьте вдоль стен или над окнами. Украсьте оконные

стекла новогодней росписью, но не переусердствуйте с цветами: лучше взять белую или светло-голубую краску, нарисовать сказочный лес, самого Тигра, с нежинки и узоры. Запаситесь свечами и зажигайте их не только в новогоднюю ночь, а просто для настроения в любой декабрьский вечер.

Сделайте вместе с детьми снежинки, объемные звёзды из цветной бумаги. Для этого лучше выбрать белый, синий или голубой цвета, либо пёструю бумагу в синей гамме. Подвес ьте на люстру бусы и елочные шары на ленточках. Но главное украшение дома – всё-таки ёлка или еловые веточки! Необходимо хорошо украсить праздничное деревце и правильно его расположить.

Что приготовить на праздничный стол?

Украшение новогоднего стола - отдельная церемония. Выбирайте сдержанные

цвета, голубые, синие оттенки и монотонный декор. Лучше обойтись без пестроты, выбрать простую белую скатерть, с которой будет сочетаться почти любая посуда, и салфетки в тон к посуде или другим украшениям. Свечи на столе создадут теплую атмосферу добавят

уюта. Маленький букет из еловых лап будет напоминать о чуде новогодней ночи. Между блюд можно разложить шишки, елочные игрушки, сухие плоды или ягоды. Но главные украшения стола – это, конечно, блюда. Важно, чтобы они были не только вкусными, но и завораживали взгляд. Можно ставить на стол все любимые новогодние блюда, не переживая о своем выборе. Мясо – главная часть тигриного рациона, поэтому блюда из свинины. баранины, говядины или птицы будут очень уместны. Мясо лучше приготовить цельным куском и нарезать уже перед подачей на стол: запечь, пожарить на гриле, потушить.

Наряды и украшения

Тигр – гордое, изящное животное, поэтому наряд, аксессуары, прическа, макияж - всё имеет значение. Выбирайте элегантные фасоны из благородных тканей: шёлка, кружева, хлопка, кашемира, атласа. Кожаные и меховые изделия - неудачный вариант, как и «кошачьи» принты. Предпочтительны сдержанные оттенки, без изобилия блёсток. К слову о цветах. Мы встречаем год Голубого (Синего) Водяного Тигра, и сине-голубая гамма считается самой благоприятной. Нежноголубой и темно-синий, в самом деле, базовые цвета 2022 года, их используют в своих моделях все модные дома. Еще популярными будут с еро-голубая гамма, фиолетовый, карамельный, розовый и другие теплые цвета. Такие наряды и стоит выбирать к праздничной ночи.

Сегодня в тренде праздничные платья с запАхом и традиционные платья-футляры, вечерние платья «в пол». одежда с открытым плечом и асимметричным кроем, многослойные, оверсайз. В моде элегантные комбинезоны, брючные костюмы. Одежда может быть и достаточно скромной, если ее дополняют правильно подобранные аксессуары: украшения из благородных металлов и натуральных камней также в сдержанной цветовой гамме. Сумочка, серьги с кисточками, браслет, брошь или заколка могут сделать образ праздничным и изящным.

Стрижка или укладка для встречи года Тигра должна быть элегантной, но эффектной, со спокойными формами. По-прежнему уместны косы, пучки, локоны. Не забывайте о новогоднем де-

коре: украсые прическу блёстками, заколками, лентами. Для макияжа выбирайте легкие, естественные тона, откажитесь от слишком ярких и неоновых теней, накладных ресниц, цветной туши. В маник юре приветс твуется палитра синего, металлического оттенков. И, конечно же, все детали вашего образа должны гармонично сочетаться.

Для мужчин в топе вельветовые и бархатные пиджаки, их можно носить и с брюками, и с джинсами. Если Новый год вы встречаете дома, пиджак будет сковывать движения, тогда можно остановиться на стильной рубашке, к ней добавить жилет и бабочку, а может быть, и подтяжки. Дополнить образ можно шляпой, часами, браслетом, шейным платком. Серьги и кольца, очки, крутой ремень, запонки - на самом деле, мужской арсенал украшений тоже огромен!

Девочки и мальчики в новогоднюю ночь наряжаются в любимых героев, и это правильно! Здесь сложно что-то советовать, кроме одного: выберите вместе с ребенком наряд, в котором он будет чувствовать себя крутым и неотразимым! Залог успеха – креативность и экспериментаторство. Помогите сыну или дочке получить настоящую радость от новогоднего костюма и обязательно запечатлите это на фото.

Желаем вам получить огромное удовольствие не только от праздника, но и от подготовки к нему! Пусть Новый год принесет много-много радостей, больших и маленьких, нам всем!

Фейерверки и салюты способны сделать любое торжество сказочным и запоминающимся. Но зачастую веселое, праздничное настроение подавляет страх и осторожность, что может привестик весьма печальным последствиям. Насколько бы шумным ни было празднество, всегда следует помнить о мерах предосторожности при запуске салютов и о том, что пиротехника относится к весьма опасным увлечениям.

В связи с наступающими новогодними и рождественскими праздниками, отлепение надзорной деятельности и профилактической работы г. Вуктыла напоминает жителям и гостям города о простых мерах безопасности при покупке и применении пиротехнической продукции.

Требования пожарной безопасности при реализации пиротехническихизде-

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 г. №1479 «Об утверждении правил противопожарного режима в Российской Федерации» запрещено осуществлять продажу пиротехнических изделий, если объекты организаций торговли размещены в зданиях, не являющихся зданиями (частями зданий) класса функциональной пожарной опасности Ф3.1 (здания организаций торговли), определенного в соответствии с Федеральным законом «Технический регламент о требованиях пожарной безопаснос-

Отделы, секции по продаже пиротехнических излелий должны располагаться на расстоянии не менее 4 метров от выходов. лестничных клеток и других путей эвакуации.

Реализация (продажа) пиротехнических изделий запрещается:

а) лицам, не достигшим 16-летнего возраста (если производителем не установлено другое возрастное ограниче-

б) на объектах торговли, расположенных в жилых зданиях, зданиях вокзалов (воздушных, морских, речных, железнодорожных и автобусных), на платформах железнодорожных станций, остановках общественного транспорта, в

пиротехника! Осторожно

наземных вестибюлях станций метрополитена, уличных переходах и в иных подземных сооружениях, а также в транспортных средствах и на территориях пожароопасных производственных объектов;

в) при отсутствии (утрате) идентификационных признаков, инструкции (руководства) по эксплуатации, обязательного сертификата соответствия пибо знака соответствия, при наличии следов порчи, истечении срока годности, а также вне заводской потребительской упаковки.

Требования пожарной безопасности приприменении пиротехнических изде-

Применение пиротехнических излелий, за исключением хлопушек и бенгальскихсвечей, соответствующих І классу опасности по техническому регламенту Таможенного союза «О безопас-<u>ности пиротехнических изделий»</u> (радиус опасной зоны составляет не более 0,5 м), запрещается:

а) в помещениях, зданиях и сооружениях любого функционального назначения, за исключением применения специальных сценических эффектов, профессиональных пиротехнических изделий и огневых эффектов, для которых разработан комплекс дополнительных инженерно-технических мероприятий по обеспечению пожарной безопасно-

б) на территориях взрывоопасных и пожароопасных объектов, в полосахотчуждения железных дорог, нефтепроводов, газопроводов и линий высоковольтной электропередачи;

в) на кровлях, покрытиях, балконах. лоджиях и выступающих частях фасадов зданий (сооружений):

г) во время проведения митингов, демонстраций, шествий и пикетирования;

д) на территориях особо ценных объектов культурного наследия народов Российской Федерации, памятниковистории и культуры, кладбищ и культовых сооружений, заповедников, заказников и национальных парков;

е) при погодных условиях, не позволяющих обеспечить безопасность при их использовании;

ж) лицам, не преодолевшим возрастного ограничения, установленного производителем пиротехнического изде-

Пиротехнические изделия бытового назначения, приобретенные гражданами для личного пользования, могутхраниться дома, но только с соблюдением требований пожарной безопасности, которые указаны винструкции по применению изделия. Запрешено хранить и применять пиротехнику на чердаках. в полвальных покольных и полземных этажах, под свайным пространством зданий, а также вблизи отопительных приборов.

Утилизации подлежат пиротехнические изделия, утратившие свои потребительские свойства и (или) не соответствующие требованиям нормативноправовыхактов, в том числе при несрабатывании электровоспламенителей, невоспламенении составов, неполном срабатывании изделий, обрыве проводов электровоспламенителей, окончании срока годности, отсутствии (утрате) идентификационных признаков, обнаружении следов порчи, а также контрафактные пиротехнические изделия.

Пиротехнические изделия подлежат утилизации потребителем с соблюдением мер пожаробезопасности и взрывобезопасности в соответствии с требованиями, указанными вэксплуатационной документации или в виде маркировочного обозначения на изделии. Рекомендуем вам после использования фейерверка поместить его в воду на срок до двух суток. После этого его можно выбросить с бытовым мусором. Категорически запрещается сжигать фейерверки на кострах.

Уважаемые жителии гости городского округа! Нужно помнить, что пиротехника - это не игрушка, это изделие, предназначенное для получения требуемо-

го эффекта с помощью горения (взрыва) пиротехнического состава! Поэтому ФЕЙЕРВЕРКИ ЯВЛЯЮТСЯ ОГНЕ-ОПАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ТРЕБУЮТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ ПРИ ОБ-РАЩЕНИИ С НИМИ! О том, как пользоваться пиротехникой, написано очень подробно в инструкции, которая прилагается к каждому изделию. Нужно лишь потратить немного времени на ее изучение. Ошибки, допускаемые при запуске салютов, способны повлечь за собой. помимо ожогов, довольно сильные травмы и даже смерть человека!

Напоминаем, что местами запуска пиротехнических изделий на территории городского округа «Вуктыл» являются: в г. Вуктыле – сквер «Летний», в с. Дутово – ул. Советская у дома 1, в с. Подчерье – ул. Осипова, район домов 6 и 7.

Не забывайте, что за нарушение требований пожарной безопасности при распространении и использовании пиротехнических изделий предусмотрена административная ответственность, а если неосторожные действия виновных лиц повлекли за собой ущерб в крупном размере, тяжкий вред здоровью или смерть человека, то и уголовная ответственность.

При возникновении пожара и иной чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в «Службу спасения» по телефону «01» (набор по мобильному телефону – 112, 101). Также на территории Республики Коми действует единый «телефон доверия» Главного управления МЧС России по РК - 29-99-

Не забывайте разборчиво сообщить диспетчеру наименование и адрес объекта. место возникновения возгорания, а также свою фамилию.

По всем интересующим вопросам в обпасти пожарной безопасности граждане могут обращаться по телефону 8(82146)27-2-54 или прийти на личный прием по адресу: г. Вуктыл, ул. Пионерская. д. 8.

ПОМНИТЕ! Соблюдая меры пожарной безопасности, вы сохраните свое здоровье и имущество!

Подготовила А. КУЛАБУХОВА, гос. инспектор г. Вуктыла по пож. надзору



Голубой (Синий, Черный) Водяной Тигр несет ссобой яркие события, сильные чувства иновизну. Это серьезный хищник, онпостоянно находится в поиске добычи и новых территорий. Но, в то же время, он мудрый и высо коинтел лектуальный зверь, к тому же любит отдохнуть после охоты и в удоволь-

ствиях также знает толк.

Символ энергии и целеустремленности – голубой цвет – на Востоке символизирует перемены, стихия Воды тоже говорит о переменах, творчестве и обострении чувств. Похоже, следующий год будет ярким и энергичным, хотя неопределенности нам не избежать. Зато это идеальное время, чтобы менять свою жизнь.

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

В год Тигра людям, рожденным под знаком Крысы, нужно проявлять большую открытость и решительность. Применяйте свою природную способность очаровывать окружающих, азатем прямо просите их сделать то, что вам нужно. Осторожной Крысе это не понравится, но в 2022 году ей иногда придется действовать решительно, даже идтива-банк. В ней достаточно энергии и напора, чтобы быть успешной в год Тигра, но может не хватать уверенности для последней атаки. Ишите источники мотивации для завершения начатого! Стихия Крысы – вода, а 2022 год – это год Водяного Тигра. Так что у людей, рожденныхпод знаком Крысы, в 2022 году есть козырь в рукаве - их интуиция. Потрясающее умение совмещать безупречную логику и наития поможет остаться на плаву в самых сложных ситуациях. Несмотря на многие разногласия, Тигр и Крыса сходятся в своем стремлении наполнять жизнь яркимикрасками. Поэтому 2022 год обязательно расширит коллекцию воспоминаний волшебными событиями.

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

Привычная тактика Быка бросаться к цели напролом в 2022 году не будет работать. Вспомните, как Тигр выслеживает свою добычу, тщательно подбирая момент для нападения. Ведите себя так же, преследуя своицели. Не забывайте разнюхать все детали, незаметно подкрасться, а vж затем в один прыжок достичь желаемого! В период власти Голубого Водяного Тигра ценятся хладнокровие и рассудительность, этихкачеств Быкуне занимать. А вот к голосу интуиции он, как правило, не прислушивается, но в год под управлением стихии водыбез этого никак. Гороскоп советует Быку в 2022 году чаще слушать свой внутренний голос, ведь он способен уберечь вас отнепоправимых ошибок. Если разум не видит преград, но иррациональная часть вашего «я» предостерегает от поступка. остановитесь! Мошная энерa rona Turna copenii euuc органична для сильного Быка. И пусть многие знаки назовут 2022 год сложным и выматывающим, для Быка он станет, прежде всего, интересным и наполненным яркими событиями. Это хороший период для того, чтобы поменять свою жизнь к лучшем у, сделать отношения с окружающими гармо-

КАКИМ ОН БУДЕТ, ГОД ТИГРА?

ничнее и стать счастливее! ТИГР (1938,1950,1962,1974, 1986,1998,2010,2022)

«Перемен требуют наши сердца» – именно с таким настроением вступают в год Тигра люди, рожденные под его знаком. В 2022 году именно они способны внести изменения не только в свою жизнь, но и в судьбы окружающих их людей, а возможно и тех, с кем они пока не знакомы. Гороскоп призывает Тигров быть активными и реализовать весь потенциал их года в полной мере! Покровительство Тигра вовсе не означает 100% успеха во всех начинаниях: властитель года любит настойчивыхи терпеливых умеющихвыждать нужного момента в засаде.

Вполне возможно, что к победе вы придете на израненных лапах, но, как гласит китайская мудрость, «лучше иногда падать, чем никогда не летать». Важная особенность 2022 года — это период борьбы за справедливость. Люди, рожденные под знаком Тигра, могут столкнуться с необходимостью отстаивать свои права или защищать интересы «взятых под крыло», и в этом деле они могут рассчитывать на полную поддержкусо стороны хозяина года.

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

Как поймать удачу за хвост травоядном у Кролику в году хищника — Тигра? Звучит опасно, но на самом деле для представителей года Кролика Тигр становится защитником, если ониведут себя как «белые и пушистые». Постарайтесь явить миру свои лучшие качества: доброжелательность, умение налаживать контакты и быть полезными для других, и Тигр не оставит вас без сладкой морковки и хрусткой капустки!

В 2022 году Голубого Водяного Тигра Кролику нужно оставаться в тени. Вокруг вас будет происходить множество событий, но это не ваша война! Не пытайтесь вылезать на первый план, лезть на рожон, это период наблюдения и поиска подходящих моментов. Главный совет Кролику на 2022 год: будьте лучшей версией себя! Развивайте сильные качества, данные вам природой! Не пытайтесь повторять чей-то путь, ищите свой! И Тигр не обойдет вас при раздаче материальных благи счастливых случаев!

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

1976, 1988, 2000, 2012)
Дракон и Тигр прекрасно ладят! Огненный характер Дракона нравится решительномувластителю года, и он готов оказать всяческое содействие в любых его начинаниях! 2022 год — время решительных перемен ввашей жизни! Смело открывайте свое дело, вступайте вбрак, потовые тесбя в творчестве, вашимечты готовы сбыться!

Конечно же, Тигр ждетот Дракона активности. Проявляйте инициативу, будьте креативны, и всё получится! Да, вполне возможно, что путь к успеху покажется непростым, от неудач Дракон не застрахован. Но если найдете в себе силы и будете следовать своим целям, вы достигнете их в год Водяного Тигра. Ваш девиз: последняя уда-

ча лучше первой! Дракон — известный любитель ярких ощущений! Тигр готов подарить ему приключения и радость побед, а в ответ требует лишь оставаться собой — быть энергичным и смелым!

3MER (1941,1953,1965,1977,

1989, 2001, 2013) Формулировка «не сошлись характерами» идеально подходит для описания отношений хозяина года, открытого Тигра, и Змеи, истинной ценительницы тайн и тишины. На многие вещи они смотрят совершенно по-разному, но это не ставит крест на будущем дуэта: потрясающая гибкость Змеи поможетейбыть успешной даже «не в ее год». Только вам выбирать – подстраиваться под Тигра или провести весь 2022 год в глубокой спячке! В 2022 году Змея может столкнуться с тем, что любая ее инициатива будет гаситься в самом зачатке. К сожалению, здесь прогнозы гороскопа неутешительны: проще сесть кому-нибудь «на хвост», присоединиться к реализации чужой идеи, чем сражаться со стихиями за жизнь своих идей. Лучшие из нихстоит отложить в долгий яшик.

Нельзя назвать гороскоп Змеи на 2022 год Голубого Водяного Тигра безоблачным. И всё же в этот период можно добиться очень многого! Можно ждать годами, что жизнь изменится. Но, может, жизнь тоже ждет, когда изменитесь вы?

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

В 2022 году не бойтесь пробовать новое, не бойтесь оставлять тихую гавань ради призрачных райских берегов, не бойтесь сражаться за свои мечты. даже имея один шанс из тысячи! 2022 год станет для Лошадей периодом, когда они смогут изменить свою жизнь к лучшему! Для Лошади Тигр становится хорошим другом: у них схожие взгляды на жизнь. Лошадь прекрасно себя чувствует, попадая в водоворот событий, и в 2022 году она насладится безудержной скачкой, которую предложит хозяин года. В то время, когда другие знаки будут ныть и жаловаться на усталость. Лошадь с ее неиссякаемым оптимизмом обскачет их. получая при этом одно лишь удовольствие!

Как же Лошади подступиться к решению глобальных задач, которые ставит перед ней Тигр? Всё просто: хочешь гору свернуть – начни скамешков! Будьте активными и целеустремленными, не расходуйте силы на бесполезные занятия, и проведете весь год красиво и в ритме зажигательного танго. Не исключено, что именно васждет главный приз танцевального турнира под названием «2022 год»!

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

В 2022 году Козе придется отказ аться от привычного образа жизни, если она хочет добиться большего, чем имеет. Это как вылезти из удобного старого халата. Хотите больше денег? Потребуется прокачать свои умения и увеличить объем знаний. Мечтаете о второй половинке? Придется изменить в себе то, что мешает ею обзавестись. Тигр готов

многое дать Козе в свой год, но потребует от нее что-то взамен! Вполне возможно, что радитигриных бонусов придется покинуть зону комфорта! Тигр любит приключения и предложит их Козе во всем многообразии. А вот принять ли приглашение, решать будет сама Коза. В зависим ости от восприятия, 2022 год может показаться вам в равной степени интересным или суетливым

У всех, рожденных под знаком Козы, в год Водяного Голубого Тигра есть достаточно энергии, чтобы менять свою жизнь. Кроме того, властитель года наверняка предложит вам покровителя, который поспособствует достижению ваших целей. Есть боль шая вероятность того, что 2022 год станет для вас моментом перерождения. Не бойтесь разорвать кокон и превратиться в роскошную бабочку!

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

Главный враг Обезьяны в год Тигра - она сама. Неспособность держать себя в узде может стоить вам многого! Встаньте на путь самоограничения, в противном случае вас ограничит суровый хозяин года. Силён тот, кто управляет своими слабостями! Лишний кусочек торта, бокал вина, покупка, слово или действие, и вот уже достигнутый в 2021 годухрупкий баланс разрушен. Гороскоп предупреждает, что в 2022 году если вы не победите себя, то будете побеждены сами собой. В год Тигра Обезьяне нужно следить за своим и словам и: неосторожная острота или резкость может стоить вам хороших отношений с дорогими вам людьми. Постарайтесь сдерживать агрессию, неважно, выражаете вы ее ударом или иронией. Не вступайте в ссоры, если предмет спора для вас непринципиален: 2022 год - не лучший период для глупого самоутверждения. Деритесь только за то, что для вас действительно важно. Если дело правое, Тигр поддержит.

Нельзя обещать, что в 2022 году для Обезьянки всё будет легко и просто, и всё же она может прожить этот год действительно счастливо! Гороскоп советует, прежде всего, работать над достижением внутренней гармонии, это ключ к истинномусчастью. Отойдите от драмы и людей, ее создающих, откажитесь и сами от драматической роли. Окружите себя людьми, которые делают вас лучше и чище, и разделите с ними свое душевное тепло. И вот тогда вы будете вспоминать год Голубого Воляного Тигра с благодарностью и улыбкой!

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

2022 год откро ет Петуху тайные тропы к вершинам. Но вот решится ли он туда отправиться? Удача в год Тигра дается лишь тому, кто готов ради нее на свершения. Девизом для Петуха может стать японская поговорка: «Кто сильно желает подняться наверх, придумает лестницу». 2022 год, возможно, будет для Петуха пово-

ротным: не исключено, что именно сейчасваша жизнь повернется на 180 градусов! От таких резких перемен может и голова закружиться! Гороскоп предлагает найти опору, человека или занятие, которые помогут определить «линию горизонта».

В год Тигра будет всё, что так любит Петух: яркие праздники и бурные эмоции, незабываемые впечатления и красивые сцены. Наслаждайтесь красотой этой жизни, но не забывайте и об ее изнанке: помогайте тем, кому сейчас нелегко, вкладывайтесь в свое завтра, берегите здоровье!

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

Период под властью Тигра очень благоприятен для Собаки, остаётся лишь воспользоваться предлагаемыми возможностями, а для этого нужно занять активную жизненную позицию. Опорой и поддержкой Собаки в 2022 году станут друзья: они помогут вам не только добрым советом, но и делом. Гороскоп говорит о том, что именно через друзей к вам придетто, чего вы давно хотите. Не забывайте отвечать добром на добро и помогать тем, кто вам дорог.

В 2022 году Собаке не следует гоняться за своим хвостом: оставьте прошлое в прошлом, если оно мешает вам быть счастливым в настоящем. Не давайте себе ностальгировать об ушедшем. Оборачиваться назаднет смысла, там всё без изменений. Не пытайтесь вернуться к бывшим – партнёрам, началь никам, привычкам... Междупривычным и новым выбирайте второе.

КАБАН (1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

Для Кабана год Тигра может стать периодом больших свершений, если он сумеет освободиться от внутренних препятствий. Избавьтесь от комплексов и опасений, раздавите червя сомнения, который на корню губит ваши идеи, и тогда никто не сможетвам помешать! Гороскоп указывает на то, что Кабану в год Тигра нужно добавить скорости: его привычная неторопливость может сыграть с ним злую шутку встремительный 2022 год. Да, решения нужно принимать обдуманно, но всёже не стоит тянуть резину. Кроме того, есть опасность оказаться слишком добродушным. К сожалению, в год Тигра вам придется иногда демонстрировать хищнические повадки, чтобы ни у кого не возникало желания посягнуть на вашу территорию.

В целом. 2022 год Водяного Тигра – успешный для Кабана период, как в плане финансов, так и вплане отношений с окружающими, а главное - с самим собой: у вас будут все шансы заслужить собственную похвалу! В Кабане есть достаточно тех природных качеств, которые так ценит Тигр: это способность здраво мыс умение анализировать происхоляшие события и лепать правильные выводы, мастерство дружить, энергичность и жизнелюбие. Им енно эти черты Кабана помогут ему прожить 2022 год насыщенно и полно и принесут пре красный урожай ярких воспоминаний и материальных благ!

У работодателей остаётся три недели на подготовку к оплате больничных по-новому

Перех од с 1 янв аря 2022 года на оформление больничных листков исключительно в элект ронном виде меняет механизм в ыплат — он становит ся проактивным (беззаявительным). От граждан не потребуется каких-либо заявлений и документов для получения в ыплат, кот орые будут начисляться автоматически. В проактив ном режиме Фонд соцстраха будет в ыплачивать пособия по в ременной нетрудоспособности, беременности и родам, а также при рождении ребенка.

Для бесперебойной работы нового механизма выплат утверждены правила получения Фондом соцстраха РФ сведений и документов, необходимых для выплаты пособий (Постановление Правительства РФ от 23.11.2021 г. № 2010). Так, сведения о зарплате, стаже работы, уходе в от пуск по беременности и родам будут поступать в ФСС от работодателя, а о факте рождения ребенка — из информационной системы ЗАГС.

«Получать сведения от работодателей в режиме онлайн будем по системе социального электронного документооборота (СЭДО)», – пояснил управляющий региональным отделением Фонда социального страхования РФ по РК Роман Ж алоба.

Чтобы система заработала, к ней надо подключиться. Но далеко не все работодатели сделали это. Между тем, по новым правилам им дается три рабочих дня для отправки сведений в фонд. Нарушение этого срока грозит серьезными штрафами, а работник не сможет в овремя получить свое пособие. Поэтому за оставшееся до нов ого года время каждому работодателю надо в обязательном порядке сделать три вещи: напомнить сотрудникам о полном переходе на электронные листки нетрудоспособности (ЭЛН), обеспечить работу с ЭЛНсв оих программных продуктов и подключиться к СЭДО.

Подключение к СЭДО не представляет никаких сложностей. Этот бесплатный электронный сервис ФСС интегрирован в бух галтерские программы 1С, Парус, Сбис и другие. Достаточно включить в программе нуж ную опцию. Кроме того, на сайте регионального отделения ФСС r11.fss.ru размещено много информации по переходу на проакт ивный механизм выплат, а также работает т елефон «горячей линии»: 8(8212)28-48-62.

Пресс-с лужба РО ФСС РФ по РК

Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть

Один из важных моментов лечения сахарного диабета диета. Какие продукты при сахарном диабете 2-го типа разрешены, а какие – табу, разбирались журналисты «Комсомольской правды» вместе с диетологом-нутрициологом Натальей Беляевой.

Человеку с диагнозом «сахарный диабет 2 типа» удаётся удерживать нормальный уровень глюкозы крови только с помощью специального питания. Но чтобы добиться отличных результатов компенсации заболевания, важно знать, что нельзя есть при сахарном диабете, какие продукты стоит максимально ограничить, а какие можно употреблять без ограничений. Пациенты с сахарным диабетом 2 типа обязательно должны употреблять в достаточном количестве углеводы. Больным диабетом полезно вести определенный дневник питания, который будет помогать соблюдать диету.

Что можно есть

- белки животного и растительного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые);
- жиры животного и растительного происхождения (сливочное масло, сметана и творог с высоким содержанием жира, растительные масла, орехи);
- углеводы только медленные (клетчатка - овощи, зе-

лень, крупы – гречка, овсян-

- витамины и минералы, которые с одержатся в вышеперечисленных продуктах;

- специи, пряности, травы. Чего есть нельзя

Продукты, усугубляющие нарушения углеводного обмена, которые имеют место быть у данных пациентов. К ним относятся:

- продукты с высоким гликемическим индексом, то есть быстрые углеводы. Это продукты, углеводы в которых быс тро превращаются в глюкозу в организме и вызывают резкие скачки глюкозы в крови (мучное, шоколад, белый рис, картофель, термически обработанная с векла и морковь);

- продукты, содержащие триггеры питания, такие как лактоза и фруктоза. Лактоза – это молочный сахар и продукты, содержащие лактозу в больших количествах. Их рекомендовано ограничить к употреблению при сахарном диабете 2 типа (молоко, жидкие кисломолочные продукты должны быть ограничены к употреблению в объеме до 100 мл в сутки). Фруктоза снижает чувствительнос ть клеток к инсулину, которая и так снижена при сахарном диабете 2 типа. Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в употреблении (15 грамм

фруктозы в сутки). Например, следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград). Предпочтение лучше отдавать ягодам и употреблять данную группу продуктов в виде десерта, не используя как самостоятельное блюдо. Многие перекусывают фруктами это неправильно.

Разрешенные продукты при сахарном диабете 2

Фрукты: (ограниченно) абрикосы, алыча, грейпфруты, апельсины, брусника, клюква, персики, яблоки, сливы, облепиха, крас ная смородина, вишня, крыжовник.

Овощи: огурцы, брокколи, зеленый горошек, цветная капуста, листовой салат, зелень, кабачки, перец зеленый.

Молочные продукты: нежирные молоко, творог, кисломолочные продукты, немного сыра с низким процентом жирности.

Крупы: соя, фасоль, горох, чечевица, гречневая, овсяная, перловая.

Мясо и рыба: нежирные говядина, индейка, курица, кролик, белые виды рыбы.



Сладкое: только специальные диабетические продукты и крайне ограниченно.

Питьё: несладкие чай, кофе, компоты, отвары трав.

Xлебобулочные изделия: хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой.

Разное: грибы, яйца, растительные масла, изредка мака-

Врачи рекомендуют не составлять ежедневное меню самостоятельно, лучше обратиться за консультацией к диетологам.

Правильное питание при диабете 2 типа помогает похудеть и тем самым снизить инс улинорезистентнос ть клеток, другими словами, восприимчивость к инс улину.

Первое время диета при диабете 2 типа может казаться утомительной, но потом это станет образом жизни.

Сахарный диабет неизлечим, но его можно контролировать и жить полноценной жизнью. У пациентов, выполняющих правила и рекомендации, наблюдается нормализация сахара в крови, улучшается общее состояние организма и повышается иммунитет. Человек также может избавиться от лишних килограммов и всевозможных проблем, связанных с диабетом.

Важно запомнить главное

правило - питание должно быть разнообразным. Важно, чтобы вместе с пищей человек получал витамины и другие полезные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Наталья Беляева, врач-диетолог: «Сахарный диабет 2 типа относится к группе заболеваний НИЗ – неинфекционные заболевания, характеризующиеся длительной продолжительностью и медленной прогрессией. К слову, помимо сахарного диабета 2 типа, к этой группе относятся также сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и хронические заболевания дыхательных путей. И, что интересно, в происхождении всех этих заболеваний основная роль, как фактору риска, принадлежит питанию.

Питание, как составляющая правильного образа жизни, при сахарном диабете 2 типа, безусловно, должно быть организовано в соответствии с имеющимися нарушениями обменных процессов. Питание должно быть полноценным, содержать все макро- и микронутриенты. Важно питанием не только корректировать нарушенный углеводный обмен у таких пациентов, но и не допускать формирование других проблем».

ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ РОССИЯНАМ ВЫПЛАТЯТ ПЕНСИИ, ЗАРПЛАТУ, ПРЕМИИ И ПОСОБИЯ



Член комитета Госдумы Российской Федерации по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб рассказала россиянам о том, какие предновогодние выплаты они получат.

«Все денежные выплаты производятся перед праздниками. В соответствии с Трудовым кодексом выплаты авансовых платежей и заработная плата выплачивается дважды в месяц через равные промежутки. Часто у работающих россиян зарплата и авансовая часть приходится на период с 1 по 10 января. В этом случае заработную плату, премии.

тринадцатую зарплату люди получат перед Новым годом. Также будут выплачены пенсии – это уже заложено в бюджет 2021 года (выплаты за январь 2022 года). Многие граждане получают пенсию в период праздничных дней», - отметила С. Бессараб.

Ранее комитет Государственной Думы РФ по труду, социальной политике и делам ветеранов разработал инициативу выплачивать новогоднюю пенсию россиянам ежегодно. Причиной этого в пояснительной записке назвали инфляцию, которая негативно влияет на доход пенсионеров, а также желание россиян потратить в канун Нового года большое количество средств на подарки и организацию праздника.

«Комиинформ»

ПОМИНО ВЕНИЕ

23 декабря исполнилось 40 дней, как ушел из жизни Литвинов Иван Евгеньевич.

Многие его знали как старого бурильщика, ветерана, рыбака и просто хорошего мужчину.

Для нас он жив и где-то рядом: В воспоминаньях, в сердце и в мечтах,

Душа всегда жива, она всё знает

И видит, как страдаем мы сейчас!

На небе с тало больше ангелом одним.

И это очевидно!

Сегодня, завтра и всю жизнь мы будем помнить, любить и скорбить!

Просим всех, кто знал Ивана Евгеньевича, помянуть его добрым словом.



КЛЮЧЕВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ Жизнь полна неожиданностей, поэтому крайне важ-

но научить ребенка сохранять спокойствие в сложной ситуации, находить выходы из нее.

БЕЗОПАСНАЯ ЭВАКУАЦИЯ –

Одной из главных задач дошкольного образовательного учреждения является обеспечение безопасности всех участников образовательного процесса. А одной из самых важных задач для сотрудников МЧС является предупреждение пожара. Но если все-таки то ключевым мероприятием становится зопасная эвакуация людей из здания.

В рамках реализации сезонной надзорно-профилактической операции «Новый год» сотрудниками отделения НДиПР г. Вуктыла в детском саду «Сказка» г. Вуктыла была проведена тренировка по отработке действий персонала по эвакуации людей из здания.

Благодаря грамотным действиям и четким инструкциям сотрудников детского сада, все воспитанники и персонал учреждения благополучно эвакуировались из «горящего» здания.

Берегите себя и своих близких! Будьте бдительны и осторожны, соблюдайте требования пожарной безопасности! В случае возникновения пожара незамедлительно звоните по телефонам 01, 101 или 112.

«Сияние Севера»

Главный редактор ЕИ.НЕГРЕБКО АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: п. редактор, бухгалтерия - 22-0-79.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Глав ы 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 мас совых 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 республианская типография», 167982, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул

Тираж - 1010 экз.

Время подписания номера в печать по графику – 14.00. Фактически – 14.00, 22 декабря 2021 г.

Индекс: 52072.

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

Цена - свободная