

Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

Сайт газеты: <https://zlatdv.ru> Email: zgazeta32@mail.ru; mbscu@mail.ru (отдел писем); dsro123@mail.ru (отдел экономики)

23 января 2025 года,
ЧЕТВЕРГ
№ 5 (8742)
Цена в розницу
свободная

Агростартап

«Огурцы как маленькие дети...»

За окном – январь, а в просторных теплицах предпринимателя Рустама Рустамова в СНТ «Марс» на Золотарях – настоящее лето.

Тысячи зеленых плетей с соцветиями и уже созревшими огурчиками тянутся ввысь. Через пару дней здесь начнется массовый сбор продукции популярного голландского сорта «лазурный». Рустам Илхомович работает в этом большом хлопотном хозяйстве, требующем постоянного внимания и заботы, вдвоем с женой. Его трудовой день начинается ранним утром и заканчивается после полуночи.

- В Приморье мы приехали двадцать лет назад из Узбекистана, - рассказывает Рустам. - За эти годы красивый край стал для нас родным, здесь родились наши дети, их шестеро, младшему всего четыре месяца. Поэтому решение пустить вот такие крепкие корни, работая в одной из самых тяжелых отраслей, вполне осознанно.

Хорошей поддержкой для развития собственного дела стал грант «Агростартап» в размере 4 млн 537 тысяч рублей, выделенный предпринимателю в прошлом году министерством сельского хозяйства Приморья на конкурсной основе на развитие тепличного хозяйства круглогодичного цикла - выращивание огурцов. На протяжении пяти лет предприниматель должен отчитываться о выполнении бизнес-плана, производстве продукции. На средства господдержки, добавив 10% собственных (обязательное условие «Агростартапа»), он приобрел современный котел-терморобот, циркулярные насосы, оборудование для теплых полов, профнастил, планирует купить материал для ограждения территории тепличного хозяйства. О сбоях в поддержании необходимой температуры в теплицах и других технологических процессах незамедлительно сообщает автоматика, позволяющая отслеживать температуру воздуха в теплице, систему обогрева, полива. - Огурцы как маленькие дети, за



ними нужно следить постоянно. Если заболел, то сразу же начинает чахнуть прямо на глазах, - рассказывает наш собеседник.

Ключевое обязательство гранта – увеличение объема сельхозпроизводства на протяжении пяти лет. Так, в нынешнем году планируется вырастить 320 центнеров огурцов, а к 2029-му – 373 овощей. Размер посадочной площади – 13,75 сотки, а всего в хозяйстве четыре теплицы. Семья Рустамовых вложила в бизнес немало личных средств и сил. За качество здесь отвечают.

- У нас цель была взять качеством. Чтобы

огурец был вкусненький как дома, а не как китайские в лавках. Вот мы этого в принципе и добились. Попробуйте, какие ароматные, - предлагают Рустамовы.

И правда, вкусно, ароматно как у бабушки на грядке. Впрочем, попробуйте сами. Продукцию из тепличного хозяйства Рустамовых можно купить в Находке на колхозном рынке «Балкия» и на рынке «У Димы» в районе универсама.

Как рассказал «ЗД» начальник отдела сельского хозяйства администрации округа Александр Иванович Сахаровский, ранее участниками программы «Агростартап» стали пятеро жителей округа с проектами выращивания томатов, огурцов и клубники, разведения ягодников и приобретения оборудования для сортировки картофеля. Размер гранта варьируется от трех до семи миллионов рублей. Максимальную сумму могут выделить на проекты в сфере молочного и мясного животноводства. На другие сельскохозяйственного направления – до 5 миллионов рублей.

Ольга ЦАРЕВА



Цифра номера

5 млн руб.
- по проекту
«Агростартап»

Весна близко

Аграрии нашего округа готовятся заключить соглашения на производство продукции с министерством сельского хозяйства Приморского края.

Как рассказал «ЗД» начальник отдела сельского хозяйства администрации Партизанского МО Александр Иванович Сахаровский, в нынешнем году 15 товаропроизводителей будут участвовать в этом традиционном ежегодном мероприятии. Вместе с населением они задействуют более 5000 гектаров земли.

Комментируя подготовку к весенне-полевые работам, А.И. Сахаровский подчеркнул, что, несмотря на трудности, она проходит в штатном режиме, в соответствии с производственными планами селян.

Ольга ЦАРЕВА

Новый рекорд

установлен на Крещение спустя 56 лет. По данным Примгидромет, последний раз рекордные температуры 19 января в Приморье наблюдались в 1969 году. После 2000 года тёплое Крещение было лишь в 2010 году. Самыми морозными для Приморья были 2006, 2008 и 2021 годы.

В начале недели читатели «ЗД» поделились с нами фото вербы, распустившейся у речки Ольги в Золотой Долине. В интернете гуляют видео с цветущими подснежниками на сопке в районе Береговой во Врангеле, хотя обычно они распускаются только в марте, проснувшись в Лазовском районе змеями. Но не расслабляемся, природа часто выравнивает «сюрпризами» такие аномалии, на верстывая свое с лихвой.

Закажи такси



maxim | 8 924 420 22 22

Информационный сервис. Услуги оказываются перевозчиками.

Сегодня в номере:

В сказочном «Зазеркалье»



стр.2

Когда душой со СВОими



стр.3

Рецепт недели. Ударим по печени



стр.7

Движение Первых

По традиции пионеров

Активисты первичного отделения Движения Первых Екатеринбургской школы помогли пожилым.

Глеб Осадчий, Даниил и Дмитрий Буренко, Владимир Степайкин, вместе с советником директора по воспитанию Татьяной Викторовной Гусаковой навестили своих подопечных – Елену Григорьевну Губанову и Валентину Гавриловну Мажидову.

Елена Григорьевна и Валентина Гавриловна всегда рады вниманию ребят. Наколоть дров, перенести ближе к дому, навести порядок на участке – то малое, чем могут помочь Первые.

После помощи по хозяйству пили чай и беседовали.

Поддерживать связь между поколениями – важная часть воспитания школьников. Очень приятно,



но, что ребята всегда отзываются на просьбу помочь и рады быть полезными.

Такие встречи стали уже доброй традицией. Связь поколений и

уважение к старшим – ценности Движения Первых.

Юлия АРКУША,
координатор
Движения Первых в ПМО



Ситуация

Переборщили...

Примавтодор возместит ущерб владельцам домов, пострадавших от взрыва на карьере «Комаровский», находящегося недалеко от Голубовки. Причины произошедшего выясняют дорожное предприятие, прокуратура и следователи. Прокуратура Партизанского района, в чьем территориальном ведении находится село, организовала проверку правил безопасности при проведении работ. Отдельное внимание ведомство уделяет установлению объемов причиненного ущерба и его возмещению.

Компания «Примавтодор» официально прокомментировала ситуацию с выбитыми взрывной волной стеклами в домах села Голубовка, сообщает PRIMPRESS со ссылкой на Telegram-канал компании.

Напомним, 16 января в дневное время на карьере «Комаровский» состоялся запланированный и согласованный взрыв, выполненный ООО «Дальтрансвзрыв» для АО «Примавтодор». В ходе операции была использована 21 тонна взрывчатого вещества «Гранулит» для разрушения 21 тыс. куб. м. горной породы.

Перед проведением взрыва были учтены ранее проверенные данные

о скважинных зарядах, которые позволили установить коэффициент, равный 1.0 (соотношение массы взрываемой породы в тыс. куб. м. к 1 тонне взрывчатого вещества), что предполагало, что разлет осколков и воздействие взрывной волны будет ограничено 250 метрами.

«Однако показатели разлета осколков и распространения взрывной волны превысили расчетные и составили до 350 метров, что повлекло сильное сотрясение оконных конструкций в домах ближайшего СНТ с растрескиванием. Причины в настоящее время уточняются и будут доведены позже», – сообщили в компании.

Сотрудники АО «Примавтодор» совместно с ООО «Дальтрансвзрыв» работают с владельцами пострадавших домов, чтобы оценить последствия взрыва, устранить возникшие проблемы и рассмотреть возможность компенсации ущерба.

Следственное управление СК России по Приморью проводит доследственную проверку по признакам преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 217 УК РФ (нарушение требований промышленной безопасности опасных производственных объектов).

Кошелёк

У всех зарплаты подросли?

Как сообщает «ДВВ», по данным Росстата, средняя зарплата в Приморье выросла на 18,5%. По данным статистики, средняя зарплата работников за период с января по октябрь 2024 года составила 81,54 тысячи рублей. Это на 18,5% больше, чем в таком же периоде 2023 года. Однако, эта зарплата ниже, чем в среднем по стране и по ДФО. В России средняя зарплата составила 84,02 тысячи рублей, а в ДФО – 94,14 тысячи рублей.

Приморье немного обогнало Хабаровский край, где зарплата 81,45 тысячи рублей. Среди лидеров по зарплатам в ДФО самые высокие показатели у Чукотки – 177,67 тысячи рублей, Магаданской области – 143,25 тысячи рублей и Камчатского края – 128,01 тысячи рублей. Приморье уступает Сахалину, Якутии и Амурской области. Росстат также отметил, что самые высокие зарплаты в Приморье в таких отраслях, как рыболовство – 161,53 тысячи рублей, финансы и страхование – 141,39 тысячи рублей и металлургическое

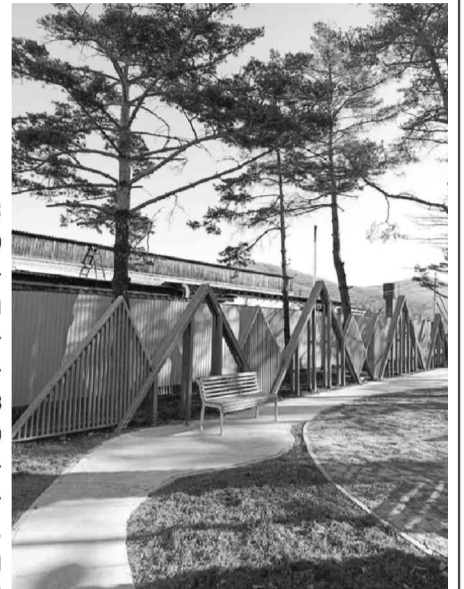
Проекты

В «Зазеркальном»

«ЗД» не раз рассказывала о том, что во Владимиро-Александровском обустроивается сквер со сказочным названием «Зазеркальный».

Этот проект стал одним из победителей Всероссийского конкурса благоустройства регионов Дальнего Востока. На реализацию местной инициативы из федерального бюджета выделили 50 миллионов рублей. С декабря прошлого года сквер принимает жителей и гостей села, интересующихся необычным объектом. Он сочетает в себе место для активного отдыха и занятий спортом, площадки для релакса и зону для малышей, территорию с навесом и небольшой сценой, обустроенной автобусной остановкой.

По информации управления до-



рожного хозяйства, транспорта и благоустройства округа, новые лавочки и беседки выполнены из высококачественных материалов, что должно позволить обеспечить их долговечность и устойчивость к различным погодным условиям.

– Прогулялись сюда в выходные, оригинальное, уютное общественное пространство, молодцы! – поделилась впечатлениями постоянная подписчица «ЗД», жительница села Владимиро-Александровское Лариса Леонидовна Астахова. – Всегда приятно видеть новые объекты благоустройства, как реализуются инициативы неравнодушных людей. Теперь важно сберечь, сохранить эту красоту.

Ольга ЦАРЕВА,
фото из архива управления
дорожного хозяйства

Поддержка

Вполовину дешевле

Российские авиакомпании с января нынешнего года начали предоставлять 50% скидку на билеты для детей до 12 лет. Об этом сообщил министр транспорта РФ Роман Старовойт на совещаниях с Владимиром Путиным и членами правительства. Министр отметил, что дети до двух лет могут летать бесплатно на внутренних рейсах и со скидкой 90% на международных, если билеты покупаются без отдельного места. Эти меры реализуются в рамках трех программ субсидирования, полностью финансируемых государством.

С 1 января текущего года 23 крупнейшие российские авиакомпании, которые обслуживают более 95% пассажиров, предоставляют 50% скидку на детские билеты по всем внутренним направлениям, за исключением бизнес-класса. Остальные авиакомпании присоединились к этой инициативе с 10 января.

Ранее Владимир Путин поручил правительству рассмотреть вопрос о льготах на авиабилеты для семей с детьми. По данным Росавиации, с конца декабря 2024 года продано 360 тысяч детских билетов со скидкой 50%.

Образование

Успеть до 1 февраля

Первого февраля истекает срок подачи заявлений для сдачи Единого государственного экзамена в нынешнем году.

Выпускники 2025 года могут подать соответствующее заявление в своей образовательной организации.

Ну а выпускникам прошлых лет необходимо обратиться в управление образования по адресу: с. Владимиро-Александровское, ул. Комсомольская, 95. Прием заявлений осуществляется в будние дни с 9.00 до 17.00.

Образ жизни

Есть женщины в наших селениях...

Татьянин день, который отмечается 25 января, безусловно, самые известные и знаменитые именины в России и один из наиболее популярных церковных праздников. Сегодня у нас в гостях женщины с этим чудесным именем. Велением времени они продолжают традицию русских женщин - помогать, быть едиными душой и сердцем со своими детьми, армией, страной...

Когда душой со СВОими

Татьяна Геннадьевна Мызникова живет в поселке Николаевка.

- У нас обычная семья. На пенсии, но работаем. Дети взрослые. Внуки подрастают..., - говорит Татьяна Геннадьевна. Надо отметить, что младшее поколение семьи Мызниковых - бабушкина гордость: растут трудолюбивыми, ответственными, радуют хорошей учебой. Вот ради них, их будущего, ради детей и мира в нашей стране Татьяна Геннадьевна в свое свободное время плетет сети для бойцов СВО.

- Не могу оставаться в стороне, бросить девчонок, с которыми связана крепкими узами дружбы уже не один десяток лет, - говорит она. Девчонки - это организаторы волонтерского движения «Крылья помощи» Евгения Сиротюк из Новицкого и Наталья Филатова из Ни-

колаевки. Об их деятельности мы рассказывали на страницах «ЗД» (28 ноября, № 89, 12 декабря, № 93). - Время появляется - вечером, в обеденный перерыв, еду, вяжу сети. Они очень необходимы бойцам. Об этом постоянно говорят нам ребята с передовой.

Татьяна не считает себя с временем, потому что знает - рук не хватает, а работу нельзя останавливать. А еще знает, какая тяжелая ноша лежит на плечах активистов «Крыльев помощи». Волонтеры работают в нескольких направлениях: по заявкам ребят, находящихся в зоне боевых действий, помогают госпиталям, а также мирным жителям, пострадавшим на СВО. Каждый заказ стараются выполнить в кратчайшие сроки. Для этого нужно объявить сбор денежных средств, приобрести или сделать, сформировать посылки, отправить, отчитаться. Если учесть, что заказов десятки, а контактов - сотни, к тому же

все работают, у всех семьи, то кажется, что в сутках точно должно быть больше 24 часов.

- Со стороны не видно, но ведь это титанический труд. А какая ответственность! Очень хочется им помочь. Плести сети - хотя бы такая посильная помощь волонтерам и нашим бойцам СВО, - делится Татьяна Геннадьевна.

Конечно, дороже всего, ценнее всех наград - обратная связь, благодарность бойцов.

- Когда приходят видеоотчеты от ребят, просто душа замирает, - рассказывает Татьяна Геннадьевна. - Наши посылки для них повод улыбнуться, порадоваться. Им дорого всё, что связано с домом. Каждое письмо там внимательно читается и перечитывается, с любовью наклеиваются на стены детские рисунки...

Заботой и любовью окружены ребята, прибывшие в отпуск.

- Хочется, чтобы дома им было тепло и уютно. Обязательно вкусно покормить, - говорит она. - Дай Бог вернуться всем живыми и здоровыми. Как можно скорее. С Победой!

Вместе и дело делается

Татьяна Ивановна Исакова живет во Фроловке. Много лет она работала в школе учителем. С начала специальной военной операции педагог активно участвовала в сборе гуманитарной помощи. А когда ушла на заслуженный отдых, оставаться не у дел, занимаясь только домашними заботами, как-то оказалось не по её характеру. Подстегнуло к действиям страшное известие о гибели ученика Михаила Нового, которого Татьяна Ивановна учила с пятого класса. Вместе с племянницей, педагогом фроловской школы Анной Анатольевной Каменевой, с согласия его родителей решили, что память о герое должна жить не только в его семье, но стать общей для всех односельчан. Так появился баннер, увековечивающий память снайпера Михаила Александровича Нового, награжденного посмертно орденом Мужества.



Сейчас Татьяна Ивановна выливает окопные свечи - это то малое, что можно сделать быстро и не требует специальных навыков. Хотя оказалось, что не каждый парафин для этого подходит. Какой-то имеет слишком сильный запах, другой коптит. Путем проб и ошибок искала нужные материалы. В сборе денег на парафин помогли участницы женского клуба «Лаванда», односельчане. Заразила своей идеей подругу детства, жительницу Владивостока Ольгу Николаевну Трофимову. А она попросила совета и помощи у военкома Советского и Первореченского районов краевого центра Сергея Петровича Мельника, подключила к денежным сборам родной коллектив этого военного комиссариата. Так беспокойные пенсионерки нашли спонсора. Им стал офицер запаса, куратор добровольческого батальона «Тигр» 155-ой отдельной гвардейской бригады морской пехоты, частный предприниматель Владимир Григорьевич Глушан. Из Владивостока во Фроловку были привезены жестяные банки, которые Сергею Петровичу отдал на хлебозаводе «Владхлеб», и 100 килограммов отличного парафина, закупленного Владимиром Григорьевичем. Буквально за два дня семейные пары Исаковых и Трофимовых вылили более 400 свечей. То-

ропились отправить ближайшим самолетом, который доставит свечи бойцам на Покровское направление.

- Посылки отправлены через Николаевку. Свечи адресованы нашим ребятам из 155-ой бригады. Всё хоть будет возможность где-то посветить, где-то согреть пищу на них, - говорит Татьяна Ивановна. - На деньги, которые собрал коллектив военного комиссариата Советского и Первореченского районов Владивостока, закуплены лекарства первой необходимости. Коробку с ними передали матери военнослужащего из Николаевки, который находится сейчас на СВО. Медикаменты уже отправлены на фронт.

- Очень хочу поблагодарить всех наших сельчан, которые постоянно участвуют в денежных сборах. Вот мы только отправили партию свечей и сразу же объявляем следующий сбор. Уже в первый день нам перевели 11 тысяч рублей. Спасибо за поддержку, за неравнодушие, за доверие, - говорит Татьяна Ивановна.

Без лишних слов, пафоса женщины рассказывают о своей волонтерской работе. Для них в этом нет ничего героического, просто забота о тех кто «за ленточкой», посильный вклад в общее дело помощи СВО...

Лариса ПАЗДНИКОВА.

Фото из архива

Т.Г. Мызниковой и Т.И. Исаковой



80 лет Великой Победы

Вот о чем сообщает в материале «Дорогим защитникам Ленинграда» газета «Буденовец» в №13 от 11.02 1943 года.

«Колхозники, рабочие и служащие района ко дню 25 годовщины Красной Армии собрали и отправили бойцам Ленинградского фронта два вагона подарков. Всего послано 1300 индивидуальных и 400 коллективных посылок, в которых находится 840 литров мороженого молока, 126 сливочного и 15 литров растительного масла, 70 кг сала, 630 кг свиного и 280 кг скотского мяса, 125 штук птицы, почти две тонны печенья и пряников, 350 кг меду, 220 кг кондитерских изделий, свыше 4000

Листая пожелтевшие страницы

кг мороженой рыбы, 240 кг копченой и 140 кг соленой сельди, 100 кг кетовой икры, 800 кг соленых овощей, 230 кг табаку с махоркой, около 200 кисетов, наполненных табаком, 150 литров спирту и 300 литров вина, 610 банок рыбных консервов, 284 кг консервированного мяса, 400 кусков туалетного и 66 кг хозяйственного мыла, сотни носков, платочков, воротничков и других предметов первой необходимости.

На каждой из индивидуальных посылок написано «Защитнику нашей Родины» и вложены теплые и сердечные письма.

Богатые подарки направили кол-

лективы рыбокомбината Тафуин, «Анна», Дальстрой, ДВМор и многие другие. Рыбаки Тафуина послали 264 индивидуальных и 88 коллективных посылок, в которые положили 50 кг сливочного масла, 140 кг печенья, больше тонны свежей рыбы, 600 банок рыбных консервов, 15 кг табаку, 108 кусков мыла и много других предметов.

Работники Дальстроя отправили 300 индивидуальных и свыше 50 коллективных посылок. В посылках находится 70 кг сливочного масла, 280 кг консервированного мяса, 800 кг печенья, 200 конфет, 200 кг копченой рыбы, 100 кг сельди, 100 кг

кетовой икры, 100 кг табаку, 150 литров спирту и многое другое.

Личный состав ДВМор Находка приготовил 60 кг сала, две туши свиные, одну тушу изюбра, 800 кг свежей и 40 кг соленой рыбы, 65 кг меду, 60 кг мыла. Кроме того, много теплого белья, телогреек и другое.

Однако не все организации с такой заботой провели сбор подарков для защитников Родины. Директор Гайдамакской МРС т. Крупенников «не нашёл» транспорта для отправки уже собранных подарков. И до сегодняшнего дня ждет, когда ему райкомиссия привезет посылки.

Председатель колхоза имени Ани-

симова тов. Семкин до 31 января обманывал райкомиссию, говоря, что колхозники посылают 50 кг мороженого молока, 30 кг мяса, 30 кг печенья и 20 кг меду, а когда пришло время отправлять подарки в районный склад, т. Семкин заявил: «Мы сбор подарков еще не организовали...».

Парторганизациям Гайдамакской МРС и колхоза имени Анисимова надо потребовать от Крупенникова и Семкина ответа за срыв такого важного мероприятия, как сбор подарков, и принять меры.

И. ТИХОМИРОВ,

председатель районной комиссии по сбору подарков»

ПОНЕДЕЛЬНИК 27 января	ЗВЕЗДА	ВТОРНИК 28 января	ЗВЕЗДА	СРЕДА 29 января	ЗВЕЗДА	ЧЕТВЕРГ 30 января
1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай познакомимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Минута тишины" 16+ 00:00 "Большая игра" 16+ 01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+	05:00 Т/с "Таишники" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 23:15 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей" 12+ 12:50, 13:25, 15:05, 17:15, 03:25 Т/с "Приказа умирать не было" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Голодные игры Запада" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Скрытые угрозы" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 00:45 Х/ф "Порох" 12+ 02:15 Д/с "Предвидение космоса" 16+ 03:00 Д/с "Перелом. Хроника Победы" 16+	1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай познакомимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Минута тишины" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+	05:10, 12:50, 13:25, 15:05, 17:15, 03:25 Т/с "Приказа умирать не было" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 23:15 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей" 12+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Африка. Колониализм 2.0" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Улика из прошлого" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 00:45 Х/ф "Начальник Чукотки" 12+ 02:15 Д/с "Предвидение космоса" 16+ 02:55 Д/с "Перелом. Хроника Победы" 16+	1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай познакомимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Минута тишины" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00 "Шоу Вована и Лексуса" 16+ 01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+	05:05 Т/с "Приказа умирать не было" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новостидня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 23:15 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры" 12+ 13:40, 15:05, 17:15 Х/ф "Марш-бросок. Особые обстоятельства" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Доллар как оружие" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 Д/с "Секретные материалы" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 00:40 Х/ф "Ночное происшествие" 12+ 02:15 Х/ф "Начальник Чукотки" 12+	1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай познакомимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Минута тишины" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:10, 03:05 Подкаст.Лаб 16+
РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+	НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:25 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+
СТС-ВОСХОД 05:00, 04:50 "Ералаш" 0+ 05:05, 03:20 Мультфильмы 0+ 06:00 Т/с "Молодёжка. Новая смена" 16+ 08:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+ 08:40 Х/ф "Крысиные бега" 16+ 10:55 Х/ф "Знакомство с родителями" 0+ 13:05 Х/ф "Знакомство с Факерами 2" 16+ 15:05 Х/ф "Уикенд с батей" 16+ 16:55 Шоу "Уральские пельмени" 16+ 20:00 Х/ф "Ударная волна. Битва за Гонконг" 16+ 22:20 Х/ф "Ударная волна" 16+ 00:40 Х/ф "Битва у острова Хансан" 16+ 02:45 Т/с "Цирк" 16+ 03:10 "6 кадров" 16+	НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	СТС-ВОСХОД 05:00, 04:50 "Ералаш" 0+ 05:05, 03:20 Мультфильмы 0+ 06:00 Т/с "Молодёжка. Новая смена" 16+ 08:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+ 08:25 М/ф "Коты Эрмитажа" 6+ 10:05 М/ф "Тюны в доме" 6+ 11:40 М/ф "Зверогонщики" 6+ 13:35 М/ф "Звероланд" 6+ 15:25 Х/ф "Роболёк" 6+ 17:05 Шоу "Уральские пельмени" 16+ 20:00 Х/ф "Великий уравнитель 2" 18+ 22:20 Х/ф "Великий уравнитель" 18+ 00:55 Х/ф "Догмен" 18+ 02:35 Т/с "Цирк" 16+ 03:00 "6 кадров" 16+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:25 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+
СТС-ВОСХОД 05:00, 04:50 "Ералаш" 0+ 05:05, 03:20 Мультфильмы 0+ 06:00 Т/с "Молодёжка. Новая смена" 16+ 08:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+ 08:40 Х/ф "Крысиные бега" 16+ 10:55 Х/ф "Знакомство с родителями" 0+ 13:05 Х/ф "Знакомство с Факерами 2" 16+ 15:05 Х/ф "Уикенд с батей" 16+ 16:55 Шоу "Уральские пельмени" 16+ 20:00 Х/ф "Ударная волна. Битва за Гонконг" 16+ 22:20 Х/ф "Ударная волна" 16+ 00:40 Х/ф "Битва у острова Хансан" 16+ 02:45 Т/с "Цирк" 16+ 03:10 "6 кадров" 16+	НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	СТС-ВОСХОД 05:00, 04:50 "Ералаш" 0+ 05:05, 03:20 Мультфильмы 0+ 06:00 Т/с "Молодёжка. Новая смена" 16+ 08:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+ 08:25 М/ф "Коты Эрмитажа" 6+ 10:05 М/ф "Тюны в доме" 6+ 11:40 М/ф "Зверогонщики" 6+ 13:35 М/ф "Звероланд" 6+ 15:25 Х/ф "Роболёк" 6+ 17:05 Шоу "Уральские пельмени" 16+ 20:00 Х/ф "Великий уравнитель 2" 18+ 22:20 Х/ф "Великий уравнитель" 18+ 00:55 Х/ф "Догмен" 18+ 02:35 Т/с "Цирк" 16+ 03:00 "6 кадров" 16+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:25 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+	НТВ 04:55, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 13:00 "Наши" 12+ 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 14:55, 02:10, 03:30 Т/с "Кулагины" 16+ 17:30 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Склифосовский" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+
МИР 05:00, 06:15, 11:10 Т/с "Смертельный номер" 12+ 06:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 10:00 Международная акция "Память сердца. Ленинград" 12+ 10:30 Д/ф "Фабзайцы 2" 16+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Игра в кино" 16+ 20:55 "Игра в кино. Чемпионат МИРА" 16+ 21:40 "Миллион за 5 минут" 16+ 22:20 Х/ф "Помни имя свое" 12+ 00:20 Д/ф "Город-герой Ленинград" 16+ 00:50 "Наше кино. История большой любви" 16+ 01:15 Первый Евразийский канал 12+ 02:05 Х/ф "Волга-Волга" 12+ 03:45 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+	НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+ 00:55 Т/с "Феникс" 16+ 04:20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	МИР 05:00, 03:20 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 06:15, 00:00 "Наше кино. История большой любви" 16+ 06:55, 10:10 Т/с "Гардемарины, вперёд!" 0+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Игра в кино" 16+ 20:55 "Игра в кино. Чемпионат МИРА" 16+ 21:40 "Миллион за 5 минут" 16+ 22:20 Х/ф "Ожидание полковника Шалигина" 12+ 01:00 Первый Евразийский канал 12+ 02:00 Х/ф "Девушка с характером" 12+	НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 			

ЗВЕЗДА

03:45 Х/ф "Марш-бросок. Особые обстоятельства" 16+
 07:00 "Сегодня утром" 12+
 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+
 11:00, 23:15 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры" 12+
 13:25, 15:05, 17:15 Х/ф "Марш-бросок. Охота на "Охотника" 16+
 15:00 Военные новости 16+
 18:00 Д/с "Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Крах однополярного мира" 16+
 18:50 Специальный репортаж 16+
 19:55 "По горячим следам" 16+
 20:10 "Код доступа" 12+
 22:45 "Между тем" 12+
 00:45 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается" 12+
 03:15 Х/ф "Ночное происшествие" 12+

НТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+
 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+
 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+
 14:00 "Место встречи" 16+
 16:45 "За гранью" 16+
 17:50 "ДНК" 16+
 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:15, 00:00 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+
 00:55 "Поздныков" 16+
 01:10 Т/с "Феникс" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 01:50, 04:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
 06:00 "С бодрим утром!" 16+
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+
 09:00 Документальный спецпроект 16+
 10:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+
 11:00 "Как устроен мир" 16+
 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+
 13:00 "Загадки человечества" 16+
 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+
 15:00 "Неизвестная история" 16+
 17:00, 02:35 "Тайны Чапман" 16+
 20:00 Х/ф "Илюзия превосходства" 18+
 22:00 "Наука и техника" 16+
 23:30 Х/ф "Связь со снегом" 18+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва побережная 12+
 07:05 Д/с "Монологи великого Дуни" 12+
 07:35 Д/ф "Русский хозяин" 12+
 08:30 Д/с "Забывтое ремесло. Пастильница" 12+
 08:45, 01:10 Т/с "Личное счастье" 12+
 10:00, 12:30, 16:30, 19:30, 23:40 Новости культуры 12+
 10:15 "Наблюдатель" 12+
 11:10, 23:55 ХХ век. "Бабушки надвое сказали. Борис Владимиров и Вадим Тонков" 12+
 12:45 Новости. Подробно. Театр 12+
 13:00 "Абсолютный слух" 12+
 13:45 Х/ф "Невероятно пари, или Истинное происшествие, благополучно завершившееся сто лет назад" 12+
 15:05 Д/с "Запечатленное время. Круговая кинопанорама" 12+
 15:35 "2 Верник 2" 12+
 16:45 Моя любовь — Россия! "Сибирский праздник топора" 12+
 17:20, 02:20 Российские музыкальные фестивали 12+
 18:00 Д/ф "Русский мир" 12+
 19:00 Жизнь замечательных идей. "Забывать нельзя запомнить" 12+
 19:45 "Главная роль" 12+
 20:05 "Правила жизни" 12+
 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+
 20:50 "Галерея" 12+
 21:30 "Энигма. Паоло Фачиоли" 12+
 22:15 Х/ф "Анна на шею" 12+

ДОМАШНИЙ

07:30, 06:35 "По делам несовершеннолетних" 16+
 08:25, 05:45 "Давай разведёмся!" 16+
 09:25, 03:40 "Тест на отцовство" 16+
 11:40, 00:20 Д/с "Понять. Простить" 16+
 12:45, 01:25 Д/с "Порча" 16+
 13:55, 02:20 Д/с "Знахарка" 16+
 14:30, 02:45 Д/с "Верну любимого" 16+
 15:05, 03:15 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
 15:40 Х/ф "Секреты Лизы" 16+
 20:00 Х/ф "Я не твоя" 16+
 05:20 "6 кадров" 16+

ПЯТНИЦА

31 января

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 12+
 09:20 "Модный приговор" 0+
 10:10 "Жить здорово!" 16+
 11:00, 12:15, 14:00, 17:00 "Информационный канал" 16+
 13:30 "АнтиФейк" 16+
 16:25 "Давай поженимся!" 16+
 17:20 "Мужское / Женское" 16+
 18:40 "Человек и закон" 16+
 19:45 "Поле чудес" 16+
 21:00 Время 12+
 21:45 "Голос" 12+
 23:30 Т/с "Первый номер" 18+
 01:05 Подкаст Лаб 16+

РОССИЯ-ПТР

05:00 "Утро России" 12+
 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+
 09:30 Местное время 12+
 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
 11:30, 18:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+
 13:00 "Наши" 12+
 14:30, 21:10 Вести. Местное время 12+
 14:55 Т/с "Кулагины" 16+
 17:30 "Прямой эфир" 16+
 21:30 "Один в один" 12+
 00:30 Х/ф "Снегирь" 16+
 02:35 XIII Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии "Золотой Орёл" 12+

СТС-ВОСХОД

05:00, 04:50 "Ералаш" 0+
 05:05, 03:20 Мультфильмы 0+
 06:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+
 12:50 Шоу "Уральские пельмени" 16+
 00:00 "Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком" 18+
 01:00 Х/ф "Во имя короля 3" 16+
 02:15 Т/с "Мафия - дело семейное" 18+
 03:05 "6 кадров" 16+

МИР

05:00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+
 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+
 06:15, 10:10, 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+
 07:50, 11:05, 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+
 09:05, 12:05, 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+
 13:15 "Мировое соглашение" 16+
 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+
 18:50 "Миллион за 5 минут" 16+
 19:30 Х/ф "Жестокый романс" 12+
 22:25 Х/ф "Вокзал для двоих" 12+
 01:10 "Наше кино. История большой любви" 16+
 02:00 Х/ф "Свинарка и пастух" 12+
 03:25 Мультфильмы 6+

МАТЧ

13:00, 21:55 "Тайны звезд спорта" 12+
 13:30 "Большой хоккей" 12+
 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+
 14:05, 04:45, 07:20 Все на Матч! 12+
 17:05 "Небесная грация" 0+
 17:25 Футбол. Win1ine Зимний кубок РПЛ. "Спартак" (Москва) - "Краснодар" 6+
 19:35 "Лица страны. Анастасия Демурьян" 12+
 20:00 "Есть тема!" 16+
 21:25 "Формула-1. Гаснут огни" 12+
 22:30 Смешанные единоборства. Опе FC 16+
 02:00 Футбол. Win1ine Зимний кубок РПЛ. ЦСКА - "Ростов" (Ростов-на-Дону) 6+
 05:30 Профессиональный бокс. Ночь Чемпионов IBA 16+
 08:25 Центральный круг 12+
 08:55 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях 6+
 11:00 Д/с "Фабрика грёз: Бенфика" 12+

ЗВЕЗДА

04:50 Х/ф "Марш-бросок. Охота на "Охотника" 16+
 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
 09:20 "Ищу своих" 12+
 10:05 "Легенды армии с Александром Маршалом" 12+
 11:00, 13:25 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается" 12+
 14:40, 15:05 Х/ф "Ларец Марии Медичи" 12+
 15:00 Военные новости 16+
 16:45, 17:15 Х/ф "07-й меняет курс" 12+
 19:40 Д/с "Загадки века. Заложники" 12+
 20:30 Д/с "Война миров. Битва с нацизмом. Почему Запад не хочет замечать нацизм на Украине?" 16+
 21:20 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+
 22:00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+
 23:30 "Музыка" 12+
 00:50 Х/ф "Ах, ведевиле, ведевиле..." 12+
 01:55 Х/ф "В моей смерти прошу винить Клаву к." 12+
 03:15 Х/ф "Застава в горах" 12+

НТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" 16+
 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+
 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+
 14:00 "Место встречи" 16+
 16:45 "ДНК" 16+
 17:55 "Жди меня" 12+
 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:15 Т/с "Шеф. Возвращение" 16+
 00:20 "Своя правда" 16+
 02:00 "Захар Прилепин. Уроки русско-го" 12+
 02:40 "Инфоцит" 16+
 03:20 "Квартирный вопрос" 0+
 04:15 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 03:15 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
 06:00 "С бодрим утром!" 16+
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
 09:00 Документальный спецпроект 16+
 10:00, 15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+
 11:00 "Как устроен мир" 16+
 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+
 13:00 "Загадки человечества" 16+
 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+
 17:00 "Главные тайны мира" 16+
 20:00 Х/ф "Крепость" 18+
 21:55 Х/ф "Крепость 2: Глаз снайпера" 18+
 23:45 Х/ф "Цепной пес" 18+
 01:45 Х/ф "Оленьи рога" 18+

КУЛЬТУРА

06:30 "Пешком..." Москва львиная 12+
 07:05 Д/с "Монологи великого Дуни" 12+
 07:35 Д/ф "Русский мир" 12+
 08:30 Д/с "Забывтое ремесло. Пранка" 12+
 08:45, 01:35 Т/с "Личное счастье" 12+
 10:00, 12:30, 16:30, 19:30, 23:25 Новости культуры 12+
 10:20 Х/ф "Дети капитана Гранта" 12+
 11:45 Больше чем любовь. Исаак Дунаевский и Зоя Пашкова 12+
 12:45 Д/с "Забывтое ремесло. Кормилица" 12+
 13:00 Острова. Анатолий Головная 12+
 13:45 Х/ф "Анна на шею" 12+
 15:15 Д/с "Запечатленное время. Мастера реставрации" 12+
 15:45 "Энигма. Паоло Фачиоли" 12+
 16:45 Письма из провинции. Оренбургская область 12+
 17:20 С.Рахманинов. Концерты для фортепиано с оркестром 12+
 18:15 "Царская ложа" 12+
 19:00 Жизнь замечательных идей. "Древний артефакт или подделка" 12+
 19:50 Линия жизни. Иван Затаевахин 12+
 20:50 "Галерея" 12+
 21:30 Х/ф "Шведская пицца" 12+
 22:25 "2 Верник 2" 12+
 23:40 Х/ф "Космос как предчувствие" 16+
 01:10 Д/с "Запечатленное время. Круговая кинопанорама" 12+
 02:45 М/ф для взрослых "Икар и мудрецы" 12+

ДОМАШНИЙ

07:30, 06:10 "По делам несовершеннолетних" 16+
 08:25, 05:20 "Давай разведёмся!" 16+
 09:25, 03:40 "Тест на отцовство" 16+
 11:40, 00:20 Д/с "Понять. Простить" 16+
 12:45, 01:25 Д/с "Порча" 16+
 13:55, 02:20 Д/с "Знахарка" 16+
 14:30, 02:45 Д/с "Верну любимого" 16+
 15:05, 03:15 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+
 15:40 Х/ф "Два крыла" 16+
 20:00 Х/ф "Одна любовь на двоих" 16+
 06:55 Т/с "За первого встречного" 16+

СУББОТА

1 февраля

1-Й КАНАЛ

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+
 09:00 "Умницы и умники" 12+
 09:45 "Слово пастыря" 0+
 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+
 10:15 "Вспомнить всё" 12+
 11:05 "Играем свадьбу!" 12+
 12:15 "Поехали!" 12+
 13:05 "Проют" 0+
 14:00 Х/ф "Красная палатка" 12+
 17:05 "Что хочет стать миллионером?" 12+
 18:20 "Народный ледниковый" 0+
 21:00 Время 12+
 21:35 "Сегодня вечером" 16+
 23:10 Х/ф "Решение уйти" 16+
 01:45 Подкаст Лаб 16+

РОССИЯ-ПТР

05:00 "Утро России. Суббота" 12+
 08:00 Местное время. Суббота 12+
 08:35 "По секрету всему свету" 12+
 09:00 "Формула еды" 12+
 09:25 "Пятеро на одного" 12+
 10:10 "Сто к одному" 12+
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+
 11:50 "Доктор Мясников" 12+
 12:55 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+
 14:30, 20:50 Вести. Местное время 12+
 14:50 "Парад юмора" 16+
 17:50 "Привет, Андрей!" 12+
 21:00 Х/ф "Я помогу" 16+
 00:40 Х/ф "Посторонняя" 12+
 02:25 Х/ф "Потерянное счастье" 16+

СТС-ВОСХОД

05:00, 04:50 "Ералаш" 0+
 06:00 М/с "Три кота" 0+
 06:15, 09:00 Шоу "Уральские пельмени" 16+
 07:00 "ПроСТО кухня" 12+
 08:00 "ПроСТО кухня" 12+
 09:20 М/ф "Крутые яйца 2" 6+
 11:10 М/ф "Крутые яйца: Миссия "Пингвин" 6+
 13:00 Х/ф "Робопёс" 6+
 14:45 Х/ф "Великий уравнитель" 18+
 17:25 Х/ф "Три мушкетёра: д'Артаньян" 12+
 20:00 Х/ф "Три мушкетёра: Миледи" 12+
 22:20 Х/ф "Жанна Дюбарри" 16+
 00:40 Х/ф "Русалка в Париже" 12+
 02:15 Т/с "Мафия - дело семейное" 18+
 03:05 "6 кадров" 16+
 03:20 Мультфильмы 0+

МИР

05:00, 06:10, 08:55, 03:15 Мультфильмы 6+
 05:45 "Всё, как у людей" 6+
 06:35 Х/ф "Салон красоты" 12+
 08:20 "Исторический детектив" 16+
 09:30, 02:25 "Наше кино. История большой любви" 16+
 10:00, 16:00, 18:30 Новости 12+
 10:10 Х/ф "Вокзал для двоих" 12+
 13:00 Х/ф "Жесткий романс" 12+
 16:15, 18:45 Т/с "Ночные ласточки" 16+
 00:50 Д/с "Сталинградская битва: Генерал-штурм" против фельдмаршала по кличке "Сатрап" 16+
 01:35 Х/ф "Антоша Рыбкин" 12+

МАТЧ

13:00 "География спорта. Киров" 12+
 13:30 Центральный круг 12+
 14:00, 16:30, 20:05, 01:25 Новости 12+
 14:05, 17:35, 18:25, 19:15, 20:10, 22:55, 01:30, 08:00 Все на Матч! 12+
 16:35 М/с "Команда МАТЧ" 0+
 16:55 Хоккей. КХЛ. Чемпионат ЭхЗ. "Ак Барс" (Казань) - "Салават Юлаев" (Уфа) 12+
 17:45 Хоккей. КХЛ. Чемпионат ЭхЗ. "Ак Барс" (Казань) - "Динамо" (Минск) 12+
 18:35 Хоккей. КХЛ. Чемпионат ЭхЗ. "Барыс" (Астана) - "Салават Юлаев" (Уфа) 12+
 19:25 Хоккей. КХЛ. Чемпионат ЭхЗ. "Барыс" (Астана) - "Динамо" (Минск) 12+
 20:55 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал 4-х. Финал 6+
 23:25 Волейбол. Чемпионат России. Риги Суперлига. Мужчины. "Зенит-Казань" - "Зенит" (Санкт-Петербург) 6+
 02:15 Смешанные единоборства. UFC. Исраэль Адесанья против Нассурдина Имавова. Шарабутдин Магомедов против Майкла Пэйджа 16+
 06:30 Футбол. Чемпионат Испании. "Эспаньол" - "Реал" (Мадрид) 6+
 08:55 Профессиональный бокс. Ночь Чемпионов IBA 16+
 10:00 Бокс. Vase Knuck1e FC. Джулиан Лейн против Кэмерона ВанКэмпта 16+

ЗВЕЗДА

05:45 Х/ф "Король Дроздобород" 6+
 07:05 Х/ф "Атака" 12+
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+
 09:15 "Второе мнение" 12+
 09:45 "Легенды музыки" 12+
 10:15 "Легенды кино" 12+
 11:05 "СССР. Знак качества" 12+
 11:55 "Не факт!" 12+
 12:30 "Любовь на линии огня. Любимая женщина Маршала Катюкова" 16+
 13:20 Д/с "Тыл. Су-35С" 16+
 13:40 Д/с "Великие битвы России" 16+
 16:45, 19:25 Т/с "Гардемарины, впе-ред!" 12+
 23:35 Х/ф "Виват, гардемарины!" 12+
 02:05 Х/ф "Внимание! Всем постам..." 12+
 03:25 Д/с "Непокоренные" 16+
 04:05 Д/с "Москва фронту" 16+

НТВ

04:45 Х/ф "Все просто" 16+
 06:20 "Жди меня" 12+
 07:20 "Смотр" 0+
 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+
 08:20 "Поедем, поедим!" 16+
 09:20 "Едим дома" 0+
 10:20 "Главная дорога" 16+
 11:00 "Живая еда" 12+
 12:00 "Квартирный вопрос" 0+
 13:00 "Основано на реальных событи-ях" 16+
 15:00 "Своя игра" 0+
 16:20 "ЧП. Расследование" 16+
 17:00 "Следствие вели..." 16+
 19:00 "Центральное телевидение" 16+
 20:20 "Суперстар!" 16+
 23:40 "Ты не поверишь!" 16+
 00:45 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 16+
 02:25 "Дачный ответ" 0+
 03:15 Х/ф "Деньги" 16+

РЕН-TV

05:00, 02:40 "Самые шокирующие ги-потезы" 16+
 06:00 "С бодрим утром!" 16+
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
 09:00 "Минтранс" 16+
 10:00 "Самая полезная программа" 16+
 11:00, 13:00 "Военная тайна" 16+
 15:00 "Совбез" 16+
 17:00 Документальный спецпроект 16+
 18:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+
 19:00 "Добровозфире" 16+
 20:00 Х/ф "Земное ядро: бросок в пре-исподнюю" 12+
 22:35 Х/ф "Викинги против пришель-цев" 16+
 00:55 Х/ф "Заложники Марса" 16+

КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+
 07:05 М/ф "Два богатыря", "Лоскутик и Облако" 12+
 08:15 Х/ф "Ваши права?" 12+
 09:55 "Мы - грамотеи!" 12+
 10:35 "Передвижники. Марк Антоколь-ский" 12+
 11:05 Х/ф "Семь стариков и одна де-вушка" 12+
 12:25 "Эрмитаж" 12+
 12:55 "Черные дыры. Белые пятна" 12+
 13:35, 00:50 Д/ф "Хранители Севера" 12+
 14:25 "Рассказы из русской истории" 12+
 15:25 Д/ф "Луначарский. Дон Кихот революции" 12+
 16:30 Х/ф "Аттестат зрелости" 12+
 18:05 Д/с "Предки наших предков. Сани. Золотая принцесса" 12+
 18:45 Д/ф "Тридцать три. Хуже нет, когда зуб болит!" 12+
 19:50 Х/ф "Бумбараш" 12+
 22:00 "Агора" Ток-шоу 12+
 23:05 Х/ф "После Янга" 16+
 01:40 Искатели. "Куда пропал Самсон?" 12+
 02:25 М/ф для взрослых "Очень синяя борода", "Остров" 12+

ДОМАШНИЙ

07:30, 03:35 Т/с "За первого встречно-го" 16+
 20:00 Т/с "Гольджемаль" 16+
 23:45 Х/ф "Горький мед..." 16+
 03:20 "6 кадров" 16+
 07:00 Т/с "Невеста" 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 февраля

1-Й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+
 06:10 "Играй, гармонь любимая!" 12+
 06:55 "Часовой" 12+
 07:25 "Здоровье" 16+
 08:30 "Золотая коллекция Союзмуль-тфильма" 0+
 0

Новогодние праздники давно отшумели, а «налипшие» в результате застолий килограммы остались. Не ругайте себя, просто постепенно возвращайтесь к принципам правильного питания.

Наш эксперт – заместитель директора ФИЦ питания и биотехнологии по научной и лечебной работе, и. о. заведующего кафедрой госпитальной терапии РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава РФ, главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Москвы доктор медицинских наук, профессор Антонина Стародубова.

Оставайтесь в балансе

– Антонина Владимировна, после новогодних праздников у кого-то вес пошёл вверх, у кого-то обострились хронические заболевания. Может, пора посидеть на голодной диете?

– Специалисты рекомендуют воздерживаться от голодания. Ведь когда человек испытывает чувство голода, он перестаёт контролировать объём потребляемой пищи. Лучше ешьте чаще, но понемногу.

– Каким должен быть баланс ежедневного рациона?

– Основу должны составлять углеводы (60%). Но не простые (мучное и сладкое), а сложные. Речь об овощах, фруктах, ягодах, зелени, продуктах из цельного зерна, бобовых. Жизненно необходимы и жиры, от которых многие отказываются. Они должны составлять около 30% от общей калорийности рациона. Но акцент надо делать на моно- и полиненасыщенных жирных кислотах (растительные масла, орехи, авокадо, рыба). Жирную рыбу – источник омега-3 – необходимо употреблять минимум раз, а лучше 2 раза в неделю для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Важны и белки – для обновления клеток и тканей организма, для формирования иммунитета. Лучшие источники белка – рыба, нежирная птица и 1–2 раза в неделю красное мясо.

– Говорят, что молоко плохо усваивается и повышает уровень воспаления в организме. Ругают и хлеб.

– Молочные продукты – источник белка и

Диетой можно лечить

Диетолог о принципах правильного питания



кальция. Они необходимы, особенно детям, подросткам и пожилым людям. Употреблять их надо ежедневно, по 2–3 порции. При проблемах с усвоением молока отдайте предпочтение кисломолочным продуктам. Цельнозерновой хлеб обогащён пищевыми волокнами с низким содержанием соли. Сложные углеводы должны составлять большую часть рациона.

Соль – под контроль

– Диеты хороши лишь для профилактики?

– В нашей Клинике лечебного питания, которая работает вот уже 94 года, диетотерапия до 1980-х годов была единственным и очень эффективным методом лечения. И хотя сегодня используются высокотехнологичная медицинская аппаратура и новейшие лекарственные препараты, в том числе биологическая терапия, диетотерапия по-прежнему остаётся неотъемлемой частью и лечения, и, конечно же, профилактики.

Одно из серьёзных, часто цитируемых исследований было посвящено изучению возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний с помощью средиземноморской диеты. Диета с добавлением оливкового масла первого отжима или орехов способствует снижению частоты инфаркта миокарда, инсульта и сердечно-сосудистой смерти. Диета с включением оливкового масла холодного отжима значительно снижает заболевания периферических артерий, рака груди и мерцательной аритмии.

– Какие болезни можно лечить диетой?

– Так называемые алиментарнозависимые. К ним относятся сахарный диабет 2-го типа, гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, подагра, некоторые виды онкологических патологий. Существуют критически значимые нутриенты (пищевая соль, добавленный сахар, насыщенные жирные кислоты), потребление которых повышает риск развития этих болезней. На-

пример, причиной артериальной гипертонии может быть избыточное количество пищевой соли. В наших лечебных рационах её содержание минимально. При высокой приверженности пациентов такому питанию удаётся не только снизить дозы принимаемых антигипертензивных лекарств, но и на фоне комплексной длительной терапии и нормализации массы тела в ряде случаев даже добиться их отмены.

Важно!

При некоторых заболеваниях рекомендуется включать в рацион обогащённые или специализированные продукты с повышенным содержанием витаминов, минералов, биологически активных соединений, таких как витамины С, D, группы В, минеральные вещества (кальций, железо), омега-3 и 6, полисахариды (пребиотики), полезные микроорганизмы (пробиотики), пищевые волокна, фенольные кислоты, индолы, флавоноиды (рутин, ресвератрол, гесперидин и др.).

Обогащённая еда

– А какая пища защищает от болезней?

– Пищевые волокна (клетчатка) – овощи, фрукты, продукты из цельного зерна. Если для сохранения здоровья нужно употреблять в день около 25 г пищевых волокон, то людям с преддиабетом и диабетом – не менее 35 г.

– Фрукты и овощи каждый день, минимум сладкого, жирного, жареного, меньше мяса, больше рыбы, цельного зерна, плюс кисломолочные продукты – и будем здоровы?

– Да. Но ещё важно настроение, с которым мы садимся за стол. Желательно, чтобы хотя бы один приём пищи в течение дня был в кругу семьи или друзей. Тогда за столом можно поговорить по душам, почувствовать поддержку и одобрение. Всё это имеет очень большое значение для здоровья и хорошего самочувствия.

Профилактика

Какие продукты спасают от ОРВИ

Для защиты от респираторных заболеваний все средства хороши – оксолиновая мазь, витамин С, медицинская маска. Но лучшее средство от вирусов и бактерий – крепкий иммунитет. Какие продукты помогут его поддержать? Об этом aif.ru рассказала врач-нутрициолог Дарья Русанова:

– На иммунитет напрямую влияет микробиота кишечника: чем разнообразнее состав микрофлоры, тем лучше защита от заболеваний. Чтобы увеличить разнообразие микробиоты и помочь иммунитету в сезон ОРВИ, нужно включить в рацион определённые продукты.

Пробиотики

В первую очередь, это продукты, содержащие пробиотики (полезные для организма бактерии). Они улучшают здоровье кишечника и укрепляют иммунную систему. Пробиотики содержатся в кефире, натуральном йогурте, квашеной капусте, кимчи – корейских квашеных овощах, мисо, комбуче (хорошо знакомом всем чаем грибе).

Пребиотики

Чтобы полезные бактерии в кишечнике активно размножились и помогли работе иммунитета, их надо правильно кормить. Пробиотики питаются пребиотиками. Пребиотики – вещества, которые содержатся в основном в растительных продуктах. Это пищевые волокна и крахмалы, которые человеческий

организм не способен переваривать сам, но пробиотики им будут весьма рады. Источники пребиотиков – фрукты, овощи, зелень, бобовые, грибы, цельнозерновые продукты.

Синбиотики

Еще более полезные продукты – синбиотики. Они содержат и пробиотики, и пребиотики, то есть и полезные бактерии, и пищу для них. Например, это кисломолочные продукты с пребиотиками: олигосахаридами, инулином, фруктоолигосахаридами.

Продукты, содержащие витамин D и железо

Недостаток витамина D и железа ослабляет иммунитет и может быть связан с дисбиозом, поэтому важно употреблять продукты, богатые витамином D и железом, а именно жирные сорта рыбы (скумбрия, лосось), яйца, сыр, печень, красное мясо, шпинат.

Цельные продукты

Из-за особенностей западного типа рациона мы едим много переработанных продуктов. Это полуфабрикаты, фастфуд, десерты, снеки, чипсы, все они содержат много сахара, рафинированных жиров и почти лишены клетчатки. Частое употребление таких продуктов приводит к снижению разнообразия микрофлоры и увеличению числа условно-патогенных бактерий. Ешьте больше цельных продуктов, таких как птица, рыба, мясо на кости, цельнозерновые крупы.

Боли в спине. Причины грыжи

Что такое грыжа межпозвоночного диска?

Межпозвонокковый диск располагается между позвонками и выполняет, в первую очередь, опорную и амортизационную функции. Но если структура позвоночника по разным причинам истончается, изнашивается, то позвоночный диск может выйти за пределы позвоночника. Такое выпячивание и называется грыжей межпозвоночного диска.

Причины возникновения межпозвоночной грыжи

Основной фактор возникновения грыжи – это наследственность. Кроме того, на позвоночник негативно влияют регулярные нагрузки с неправильным поднятием тяжестей, лишний вес, сидячий образ жизни и курение.

Симптомы появления межпозвоночной грыжи

Главный симптом межпозвоночной грыжи – сильная боль в спине. В случаях, когда межпозвонокковый диск придавливает нервные структуры, возникает радикулопатия. Она проявляется интенсивной, тянущей болью в ноге. Также может снизиться чувствительность и нарушиться двигательная активность.

Чем отличается протрузия от грыжи?

Протрузия – это тоже выпячивание межпозвоноккового диска, но без разрыва фиброзного кольца. По сути, она может быть предвестником грыжи.

Как диагностировать грыжу позвоночника?

Как правило, при подозрении на грыжу не-

врологи назначают пациенту магнитно-резонансную томографию.

Как вылечить межпозвоночную грыжу?

В первую очередь применяется консервативный метод: препараты, снижающие боль и воспаление, а также устраняющие болезненный тонус мышц. Кроме того, в комплексную терапию обычно входит лечебная физкультура и плавание, но только в случаях невыраженного болевого синдрома. Если консервативная терапия не помогает, рассматривается возможность хирургического лечения.

Какие операции проводятся при грыжах позвоночника?

Сегодня удаление грыжи возможно с помощью минимально инвазивного способа под контролем операционного микроскопа и методом эндоскопического лечения с величиной кожного разреза до 8 мм. Это позволяет максимально защитить ткани человека вокруг канала доступа, а в удалении костных структур нет необходимости.



РЦДТ - 50 лет.

С любовью в прозе и в стихах...

10 марта районному Центру детского творчества исполняется 50 лет.

В преддверии столь знаменательного события в районном Центре детского творчества проходит масса мероприятий. Одно из них, самое значительное - фотоконкурс «Счастливые мгновения». Здесь несколько номинаций:

«Счастливы вместе» - снимки, отражающие минуты отдыха, общения, совместной деятельности обучающихся и педагогов (на снимках, также вместе с педагогами и обучающимися, могут быть запечатлены родители обучающихся).

«Наше творчество» (фотографии интересных мероприятий, образовательных событий; фотографии, отражающие результаты творческой деятельности участников образовательного процесса).

«Расту в «РЦДТ»!» - коллаж фото-

тографий, на которых изображен участник (участники) конкурса в разные возрастные периоды - с момента первого года обучения во Дворце до настоящего времени.

«Марафон добрых дел» (сюжетные фотографии, повествующие о добрых делах детей, взаимовыручке, бескорыстной помощи, природоохранные мероприятия с участием детей и педагогов).

«В здоровом теле - здоровый дух!» (фотографии ярких моментов спортивных соревнований, праздников, туристических походов...).

«Скрытая камера» (лучший юмористический снимок).

Еще один конкурс творческих работ «С юбилеем, любимый РЦДТ» представлен в номинациях изобразительного искусства и декоративно-прикладного творчества. Это: «РЦДТ - мир детства и творчества» (рисунки, исполненные в разных техниках: гуашь, акварель, гра-

фика, пастель и др.), и «Подарок своими руками» (работы, выполненные в разных техниках: вышивка, валяние, вязание, аппликация, декупаж, плетение и пр.)

Конкурс стихов, эссе, рассказов, презентаций, видео-поздравлений «Моё счастливое детство в РЦДТ» разбит по номинациям: «Я об РЦДТ стихи слагаю...», «С любовью в прозе об РЦДТ...», «Наш РЦДТ через 10 лет...» - эссе; «Мой любимый наставник» - стихотворение, рассказ, басня и т.п. о педагоге (педагогах) ДО «РЦДТ»; «Я поздравляю мой РЦДТ...» - видео-открытка, видеоролик, видеопрезентация о районном Центре детского творчества.

Итоги будут подведены накануне праздника. Награды победителям конкурсов будут вручены на юбилейном концерте РЦДТ 15 марта 2025 года.

Екатерина МАЗИЛЬНИКОВА,
заместитель директора РЦДТ

Спорт.

«Крещенская битва - 2025»



Традиционные краевые соревнования по спортивному туризму «Крещенская битва - 2025» организовал в селе Сергеевка тренер ДООЦ «Юность» Павел Викторович Старков.

В них участвовали команды из Владивостока, Находки, Партизанска, Большого Камня, Надеждинского района. Общий призовой фонд составил 100 000 рублей.

Мероприятие как всегда прошло на высоком уровне, получился мас-

штабный спортивный праздник.

Ожидаемо, борьба была серьезной, соревнования эмоциональными, а закрытие ярким.

В копилке команды «Эверест» за два дня спортивного упорства - 24 медали, 3 кубка и денежные премии.

Победителями и призёрами Приморского края стали Дмитрий Пузанов, Святослав Служенко, Игнат Игнатенко, Таисия Кокошко, Виктор Лободюк, Богдан Иванченко, Арсений

Александровский, Дмитрий Стаховский, Добраслава Иванченко, Василиса Ерёменко, Мария Морозова, Алина Мананова, Любава Служенко, Сергей Домницкий, Варвара Жукова, Ульяна Карпенко.

Благодарим весь судейский состав во главе с Павлом Викторовичем Старковым, коллектив Дома культуры села Сергеевка за помощь в организации мероприятия такого высокого уровня.



Вернулись с наградами

Диана Филиппова стала чемпионкой, Тимур Соколов, Данил Хабаров и Алина Хабарова получили серебряные медали в открытом первенстве Уссурийского городского округа по тхэквондо ВТФ.

Тренирует ребят педагог Сергей Желеб.

Светлана БОЙКО,
заместитель директора ДООЦ
«Юность»



Афиша ♦ Афиша

6+

Детская школа искусств приглашает на концерт «Береги землю любимую, как мать родную»

24 января, в 16:00 часов, в малом зале ДШИ. По адресу: с. Владимиро-Александровское, ул. Комсомольская, 24а.

Приходите поддержать талантливых учеников ДШИ и насладиться атмосферой творчества и патриотизма.

Дворец культуры приглашает на концерт «За Россию!»

Ольги Плотниковой - композитора, поэтессы, певицы. В программе авторские песни в поддержку наших солдат на передовой.

8 февраля в 14.00 с. Владимиро-Александровское, ул. Комсомольская, 24а.

Стоимость билета - 400 рублей. Вся информация по т: +7(902) 484-84-00

Рецепт недели.



Ударим по печени

Как приготовить этот субпродукт? Печень (говяжья, свиная, куриная) богата витаминами А, Е, D, группы В, содержит экстрактивные вещества, фосфор, железо, ферменты. Рекомендуется при малокровии и ослабленном иммунитете, желудочно-кишечных заболеваниях, для профилактики тромбов; полезна для нервной, костно-мышечной и сердечно-сосудистой системы. Блюда из печени улучшают состояние кожи, ногтей и волос, ускоряют метаболизм. Как приготовить вкусную и сочную печень Замаскировать специфический печёночный вкус помогут продукты с сильными, ярко

выраженными ароматами. Хорошим выбором станут лук, чеснок, перец чили и душистые травы, например тимьян или шалфей. Главное — не пережаривать печень. Чтобы она осталась сочной, достаточно держать каждую сторону на хорошо разогретой сковороде по пять минут (или чуть меньше). Если перед обжариванием обмакнуть кусочки печени в муку или кляр, сок точно останется внутри. Сметана или сливки — верные друзья сочной и мягкой печени. Просто добавьте их при тушении и готовьте не более 20 минут. Последним пунктом и в списке, и во время приготовления будет соль. Она забирает влагу, поэтому добавлять её лучше в конце.



Печень, жареная с луком

Ингредиенты: 900 г говяжьей печени; 1,5 стакана молока; 60 г сливочного масла; 2 большие луковицы; 2 стакана муки; соль, молотый чёрный перец по вкусу. Нарежьте печень крупными кусочками и промойте под холодной водой, поместите в миску и залейте молоком. Оно должно полностью покрывать субпродукт. Вымачивайте печень минимум 40 минут.

Положите половину сливочного масла в большую сковороду и растопите на среднем огне. Добавьте нарезанный кольцами лук, обжаривайте его до мягкости 4–5 минут, а затем отложите на тарелку. Разог-

рейте остатки сливочного масла на той же сковороде. Выньте печень из молока, обсушите бумажными полотенцами и обваляйте в смеси из муки, соли и перца. Увеличьте огонь и обжарьте печень с двух сторон до румяной корочки. Верните лук на сковороду, убавьте температуру до средней и поддержите блюдо на огне ещё 10–15 минут. Оставшееся время приготовления зависит от ваших предпочтений, но всё-таки сильно зажаривать печень не стоит. Достаточно, чтобы она хорошо подрумянилась снаружи, а внутри осталась слегка розоватой.

Жареная печень в китайском стиле

Ингредиенты: 2 столовые ложки соевого соуса; 1 чайная ложка сахара; 2 столовые ложки рисового или белого сухого вина; 1 чайная ложка кукурузного крахмала; 1 столовая ложка воды; пол-луковицы; 1 болгарский перец; 1/3 перца чили; 2 зубчика чеснока; 20 г свежего корня имбиря; 300 г свиной печени; 3 столовые ложки растительного масла; 2–3 веточки кинзы; соль по вкусу.

Тщательно смешайте соевый соус с сахаром, вином, крахмалом и одной столовой ложкой воды. Отложите смесь в сторону. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Болгарский перец — полосками, а чили — колечками. Очистите и измельчите чеснок и имбирь.

Печень освободите от плёнок и нарежьте тонкой соломкой. Хорошо

разогрейте растительное масло в воке или широкой сковороде. На сильном огне обжаривайте печень 2–3 минуты до образования корочки. Лучше делать это в два-три приёма, чтобы сковорода оставалась очень горячей. Переложите обжаренную печень в тарелку и держите в тепле. На той же сковороде 1–2 минуты обжаривайте лук. Всыпьте болгарский и острый перец, готовьте 3–4 минуты, пока овощи немного не размякнут. Добавьте чеснок, имбирь и печень, влейте соус, посолите по вкусу. Всё хорошо перемешайте и готовьте 2–3 минуты, пока соус не загустеет и не станет блестящим.

Украсьте печень кинзой и подавайте с отварным рисом.

Источник: lifehacker.ru @dvved

"Агентство Недвижимости Ключи"

ПОМОЩЬ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ:

- ПРОДАЖА • ПОКУПКА • АРЕНДА
- ОФОРМЛЕНИЕ СДЕЛОК • ИПОТЕКА
- СЕРТИФИКАТЫ • ОЦЕНКА
- МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ
- КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

8-914-333-22-06
8-914-072-00-53

Работаем по Партизанскому району и г.Находка. С Вами на связи - Дипломированный специалист по недвижимости - Амосова Лариса Николаевна.

Наш адрес: Вл.- Александровское ул.Комсомольская д.87, на 2-этаже.

Кабинет здоровья и красоты «АЛИСА»

Адрес: с.Вл-Александровское, ул. Комсомольская, 25
(ЗДАНИЕ УЗЛА СВЯЗИ, 3 этаж)

РУЧНОЙ МАССАЖ

Профилактика,
Лечение,
Коррекция возрастных изменений

ГИРУДОТЕРАПИЯ (лечение медицинскими пиявками)

По предварительной записи
ВЫЕЗД НА ДОМ

Т.: 89841550679

Уважаемые пайщики ПО «Буденовское»

Совет ПО «Буденовского» уведомляет вас о проведении отчетных собраний по итогам деятельности предприятия за 2024 год.

Собрания будут проходить согласно графика:

№ кооперативного участка	Наименование кооперативного участка (местонахождение)	Дата проведения	Время проведения	Место проведения
1	Вл-Александровское	31.01.2025	10-00	Офис каб.№1
2	Вл-Александровское	07.02.2025	10-00	Офис каб.№1

АВТОВЫКУП

ЦЕЛЫХ, БИТЫХ, ПРОБЛЕМНЫХ. КУПИМ ЛЮБОЕ АВТО. РАБОТАЕМ 24/7. ЗВОНИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Т.: 8914-662-01-17

Газета Партизанского МО

Присоединяйтесь к нам в ВК и ОК

<https://vk.com/club115058793>;
ok.ru

**ОТКАЧКА СЕПТИКА УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ**

Т.: 89841552340

maxim®

Работай в такси

оформление без приезда в офис

8 924 420-22-22

Стоматологии «Смайл»

с.Вл-Александровское (4-2)
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ МЕДСЕСТРЫ.

Полная и частичная занятость. Можно по совместительству.
Т. WhatsApp: 89241237515, звонить по т.: 89146543231.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
8 42365 21-8-51

РАБОТА

п. КИПАРИСОВО

**АВТОСЛЕСАРИ
АВТОМЕХАНИКИ
ШИНОМОНТАЖНИКИ
АВТОМОЙЩИКИ**

ВОДИТЕЛИ КАТ. С / Е
по Приморскому краю и России

8 953 209 2320

РАЙОН КИПАРИСОВО
п. Стеклозаводский, ул. Заводская, 2



ЦЕНТР ГРУЗОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДАВАЙ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ!

- Работа в новом грузовом центре
- На современном оборудовании
- Водители на VOLVO, MAN
- Официальное трудоустройство/соцпакет
- Питание за счет работодателя
- Возможна доставка из близлежащих населенных пунктов

Св-во о гос. регистрации № 306250806900059 от 10.03.2006 г.

КОМПАНИЯ

"ПРИМСТРОЙСЕРВИС"

ЛЮБЫЕ ОКНА

НА ЛЮБОЙ ВКУС И РАЗМЕР

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

ГИБКАЯ СИСТЕМА
СКИДОК!

с.Владими́ро-Александровское, ул.Лазо, 42 б

(8 4236) 609-365,
(8 4236) 608-313.

ПРОДАЁТСЯ МАГАЗИН 393 кв.м.

— действующий, развитый, стабильный бизнес с 1995 года, прод., пром. товары, аптечный пункт. Расположен в с. Новолитовск, 100м от краевой авто дороги Владивосток-Находка, в 10 км от г. Находки. Хорошее месторасположение — река, море, тайга, сезонное преимущество, удобные подъездные пути, большая парковка. Вблизи несколько сёл, деревень, дачных кооперативов, в которых нет торговых точек.

ПРОДАЁТСЯ и ДОМ — дом за магазином, 140 кв.м., все услуги, участок 15 сот, сад, много хвойных деревьев. **Всё в частной собственности, на разных кадастрах.**

Т.: 8 914 661 77 99

В отделение почтовой связи с. Владимиро-Александровское

ТРЕБУЮТСЯ:

- ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА

В отделение почтовой связи с. Екатериновка

ТРЕБУЮТСЯ:

- НАЧАЛЬНИК ОПС
- ПОЧТАЛЬОН.

По всем вакансиям обучение, возможен карьерный рост, а также полный соцпакет.

По вопросам трудоустройства обращайтесь по адресу: с. Вл.-Александровское, ул. Комсомольская, д.25, или по т.: 89941052048. (8-1)

ПРОДАМ

УГОЛЬ каменный
(Хакасия, Чегдомын)

ДРОВА колотые (дуб, береза). Прогон бетонный 6 м., плиты перекрытия, кольца 0,5; 1,2; 1,5; 2, крышки к ним. Газоблок. Бордюр тротуарный, дорожный. Блок бетонный ФС 3,4,5. Лотки под воду, трубы тетон 0,5. **ДОСТАВКА ОТХОДЫ С ПИЛОРАМЫ. ЕМКОСТИ: 1,3; 1,8; 2,3; 2,8; 10 куб. ТРУБЫ металлические 6/у, диаметр - 0,4; 0,5; 0,6; 50 мм.**

ПЕРЕВОЗКА КОНТЕЙНЕРОВ

8-924-258-70-79

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ ЗВОНИТЬ 21-8-51

ПОХОРОННЫЙ ДОМЪ

- ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
- ВЕНКИ • ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ различных расцветок
- ОГРАДКИ • ОТСЫПКА

с.Вл.-Александровское, ул.Комсомольская, 25 (с торца).

Т.: 22-5-66,

8-914-720-71-49,

г.Находка, ул.Ленинская, 2а (ост. «Ленинская», за ж/д)

Т.: 60-8241, 60-2968

ПИЛОРАМА РЕАЛИЗУЕМ:

пилотматериал в ассортименте, доску половую, вагонку, дранку, плитус, обналичку, штакетник, черенки, шканты, доску для забора, горбыль для забора, доску струганую ("шилевку"), блок-хаус (доска обшивочная "под бревно"), бревно оцилиндрованное, дрова, ("чашки" - по заказу клиента)

КУПЛЮ КРУГЛЫЙ ЛЕС ХВОЙНЫХ ПОРОД

АДРЕС: г. Партизанск, ул. Гоголевская, 50 (код города 42-363).
ТЕЛЕФОН/ФАКС: 679-69, 8-914-964-51-93

ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 9.00 до 18.00, без обеда, суббота с 9.00 до 15.00; **ВЫХОДНОЙ - ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Золотая Долина

И.О. главного редактора: О.А. ЦАРЕВА
тел: (842365) 21-3-98

Адрес редакции и издателя: 692962, Партизанский район, с.Владими́ро-Александровское, ул.Комсомольская, 41.

Отдел рекламы и объявлений: 21-8-51
Отдел экономики: 21-3-98
Отдел писем, спорта и культуры: 21-7-35

Газета отпечатана в типографии ООО "Реклама+ТВ" г.Находка, ул.Береговая, 56Д. Тел.: 62-38-74.

16+ ТИРАЖ 1400
Время подписания в печать 22.01.2025г.
по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00.
Дата выхода в свет 23 января 2025 года

Расчетный счет редакции 40702810650180121769
Дальневосточный банк Сбербанка РФ, г.Хабаровск.
ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не вступает в переписку, оставляя за собой право отбора писем к печати и литературной корректуры авторских текстов. Соответствующие виды товаров и услуг в рекламе подлежат обязательной сертификации и лицензированию. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Материалы, публикуемые на коммерческой основе, отмечены фразой "На правах рекламы". Перепечатка материалов только с разрешения редакции.

Учредитель: Администрация Партизанского муниципального округа, Приморского края, с.Владими́ро-Александровское, ул.Комсомольская, 45 А
Газета зарегистрирована Приморским Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ25-00709 от 06 сентября 2024 г. Подписной индекс газеты 53420