

«СОДРУЖЕСТВО» НЕРАВНОДУШНЫХ

Волонтер
Мария Барсукова –
о силе общности
и о том, как «ген
спасателя» меняет жизнь

стр. 7



КАК НАДО РАБОТАТЬ

Мы узнали у руководителей
УК «Стандарт» и «Губерния»,
почему калужане довольны
работой этих управляющих
компаний даже в сильные
снегопады

стр. 8



22 ЯНВАРЯ 2026

№ 2 (1232)

калужская **Неделя** nedelya40.ru

16+

С ЛЮБОВЬЮ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

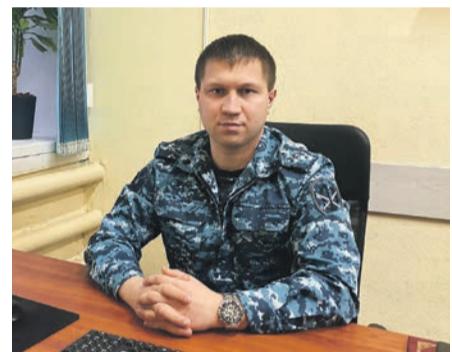
Руководитель отделения патологии беременности
перинатального центра областной клинической
больницы, врач Ольга Кузьминова – о непростой
дороге к материнству



стр. 10, 11

Фото Ирины Ушаковой

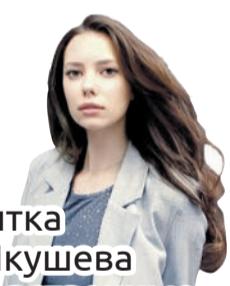
ОСОБЕННАЯ ПРОФЕССИЯ



Заместитель
начальника отдела
по конвоированию
областного УФСИН
Антон Терентьев –
о работе
спецподразделения

стр. 25

УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ УЧИТЬ



Как аспирантка
Анастасия Якушева
находит нравственные
ориентиры –
в преподавании, текстах
Пушкина и на полях
былых сражений

стр. 26, 27

ЁЛКА: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Праздник прошел,
дерево осталось.
Что с ним делать?

стр. 30

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Концепция утверждена

Калужанам показали, как будет выглядеть улица Чичерина после реконструкции.



Глава Калуги Дмитрий Денисов в своих соцсетях опубликовал пост, в котором рассказал о подготовке к масштабной реконструкции одной из важных городских артерий.

Уже в этом году на Чичерина стартуют работы в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни». Они должны стать полной перезагрузкой пространства. На сегодняшний день утверждена архитектурно-художественная концепция внешнего облика улицы.



Что это значит на практике? На улице наведут порядок и создадут единый, аккуратный и современный облик:

- один арендатор или собственник – одна табличка, без визуального шума и хаоса;
- козырьки входных групп должны соответствовать архитектуре здания, его стилю и цветовой гамме;
- металлический профлист уходит в прошлое, он больше не используется при отделке;
- вывески на козырьках – только из отдельных объёмных или псевдообъёмных букв на непрозрачной основе, со шрифтом, который «дружит» с архитектурой здания;
- подложки на вывесках, размещённых прямо на фасадах, запрещены.

— Наша цель – сделать улицу Чичерина гармоничной, стильной и по-настоящему городской. Такой, которой можно гордиться и которую приятно показывать гостям. Эта возможность у города появилась благодаря вам, неравнодушным калужанам, которые поддержали проект своими голосами. Спасибо за активную позицию! – обратился к калужанам Дмитрий Денисов.

**НОВОСТИ**

Чтобы помочь приходила вовремя

В прошлом году на льготное лекарственное обеспечение жителей области потрачены рекордные 5,3 млрд рублей.

Тема лекарственного обеспечения стала одной из основных на заседании правительства области, которое в режиме видеоконференции в понедельник провел губернатор Владислав Шапша.

Министр здравоохранения области Анна Чернова сообщила, что наш регион один из немногих обеспечивает 78 % от общего числа льготников, находящихся в региональном регистре со стопроцентной полнотой охвата лекарственным обеспечением всех видов терапии пациентов, как дешёвыми схемами, так и крайне дорогостоящей терапией. На бесплатное лекарственное обеспечение жителей области в 2025 году было направлено 5,3 млрд рублей, что является



самым большим финансированием за последние годы.

В регионе почти 100 тысяч получателей льготных лекарств, их число постоянно растет. Большое влияние на это оказывают своевременные профилактические медосмотры и диспансеризация, которые выявляют заболевания на ранней стадии и позволяют их оперативно лечить.

Вместе с тем количество жалоб на лекарственное обеспечение последовательно снижается. Уже во второй половине 2025 года число обращений жителей по льготным лекарствам сократилось в 3,5 раза по сравнению с аналогичным периодом 2024 года. Это

результат системной работы. По словам министра, сегодня закупка лекарств идет с запасом на месяцы вперед. Финансирование этого направления постоянно увеличивается.

– Да, обращения по этой теме остаются, но касаются локальных сбоев, а не системных проблем. Поставил задачу продолжать совершенствование системы планирования и закупок, внимательно отслеживать все поступающие сообщения. Это вопрос здоровья жителей. Наша задача – сделать всё, чтобы помочь приходила вовремя, – подытожил обсуждение Владислав Шапша.

Новые опции для БПЛА

В Калуге проходят всероссийские соревнования операторов агродронов.

Участниками состязаний стали 10 команд из девяти регионов, приехавшие на отборочные соревнования компетенции «Комплексная цифровая агрономия», которые проходят в рамках выставки «Агравиа-2026» для достижения задач национального проекта «Технологическое обеспечение продовольственной безопасности».

Старт мероприятия во вторник дал региональный министр сельского хозяйства Александр Ефремов. Он отметил, что за последние несколько лет материально-техническая база отечественного АПК заметно обновилась. Использование БПЛА стало большим шагом в цифровизации отрасли. В калужской Тимирязевке будущие агрономы обучаются работе с агродронами. В минувшем году в нашем регионе с их помощью обработано более 6 тысяч гектаров полей.

В этот день на полигоне филиала РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева состоялся первый



модуль соревнований «Летная эксплуатация беспилотного воздушного судна (агроронда)». С конкурсными заданиями успешно справился Виктор Ситников, студент 4-го курса КФ РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева. Он станет одним из участников лётного отряда, который создается на базе Калужской машинно-технологической станции по поручению губернатора Владислава Шапши.

Расходы возместят

В регионе установлена льгота на догазификацию для участников СВО.

Участникам специальной военной операции и членам их семей наряду с другими льготными категориями жителей области возместят расходы, связанные с приобретением и установкой внутридомового газового оборудования, подключением и строительно-монтажными работами по газификации домовладений.

Размер единовременной

социальной региональной выплаты составляет не более 110 тысяч рублей на одно домовладение. Выплата предоставляется при условии, что домовладение принадлежит гражданину на праве полной или долевой собственности и находится на территории нашего региона. При этом заявитель должен проживать в Калужской области и подтвердить наличие расходов, связанных с газификацией домовладения.

Для назначения выплаты необходимо обращаться в отдел социальной защиты

населения по месту нахождения газифицируемого домовладения, МФЦ или через «Госуслуги». При обращении предоставляются заявление и документы, подтверждающие льготную категорию, а также документы, подтверждающие расходы на газификацию домовладения, осуществлённую после 1 января 2021 года.

В 2025 году эта мера социальной поддержки в регионе предоставлена 48 участникам специальной военной операции и членам их семей на сумму более 5 млн рублей.

**Материалы полосы подготовила Ольга СЛАВИНА
Фото пресс-службы губернатора и правительства области**

НОВОСТИ

В прорубь с головой

В крещенскую ночь на водоемах было многолюдно.

Только в Яченском водохранилище, во льду которого прорубили иордань, за ночь искупалось более 200 человек. Места для купаний также были оборудованы на Сероводородных озерах и на источнике в деревне Колюпаново. На трех этих водоемах за ночь побывало около 1200 человек. Цифры на планерке озвучил заведующий отделом по организации защиты населения Алексей Гапонов.

– Пользуясь случаем, хочу напомнить горожанам правила поведения на льду, особенно при переходе, во время рыбалки и катания. В первую очередь необходимо убедиться, что толщина льда достаточна для пребывания на нем. Для комфортной прогулки минимальная толщина должна составлять около десяти сантиметров, но лучше всего ориентироваться на показатели более



Фото Антона Забродского

12 сантиметров, – сказал он.

Алексей Гапонов напомнил, что помимо Яченского водохранилища в Калуге еще 56 прудов. В городской черте протекают семь рек. Но круглогодочный стационарный спасательный пост, укомплектованный зимними средствами

спасения, функционирует только на Яченском водохранилище. Мобильный спасательный пост работает также на Оке, но только в дневное время.

**Продолжение темы –
на стр. 22, 23**

Уборка снега продолжается

На прошлой неделе с улиц города вывезено более 60 тысяч кубометров снега, который принес циклон «Фрэнсис», а всего с начала января – более 100 тысяч.

19 января автобусы, работающие на маршрутах № 25 и № 72, поехали по очищенной от снежных завалов Минской улице. Таким образом все маршруты общественного транспорта работают в штатном режиме. Но на многих улицах проезжая часть все еще сужена из-за снежных отвалов.

По данным управления горхозяйства, уборкой снега ежедневно занимаются более 100 единиц техники и 80–120 дорожных рабочих.

– В планах на текущую неделю – продолжить вывоз снега на улицах Зерновой, Ленина, Герцена, Баррикад, Чичерины, Платова, – рассказал на планерке первый заместитель главы Калуги – началь-

ник управления горхозяйства Василий Полежаев, попросив автомобилистов не создавать помехи снегоуборочной технике.

Погода продолжает добавлять работы. Снегопад, начавшийся днем в понедельник, к концу дня увеличил толщину снежного покрова примерно на пять сантиметров.

В ближайшие выходные метеорологи прогнозируют морозы до -25°C . Дмитрий Денисов провел оперативное совещание. Руководители профильных управлений, калужских предприятий и городских служб доложили о мерах, принятых для минимизации рисков и бесперебойной работы в сложных погодных условиях.



Конец мусорного коллапса

Калужскому региональному экологическому оператору к концу прошлой недели удалось вывезти мусор почти со всех контейнерных площадок.



Такие сроки были установлены областным министром. К понедельнику при поддержке городских служб от мусора и снежных завалов очистили 244 контейнер-

ные площадки. Со многих из них мусор вывезли впервые с начала года. На 67 площадках возобновлен плановый вывоз бытовых отходов. По словам первого заме-

стителя главы Калуги – начальника управления горхозяйства Василия Полежаева, осталось очистить 11 площадок:

– Предполагаем, что за два-три дня этот вопрос мы решим, – сообщил он в понедельник на планерке.

Проблемы с вывозом мусора в Калуге начались во время новогодних каникул. Циклон «Фрэнсис» ситуацию усугубил: мусоровозы на всесезонной резине вязли в снежной каше. Но и после того как подъезды к контейнерным площадкам расчистили, мусор, которым к тому времени они были завалены, убрали не сразу, а лишь после того, как на помощь мусоровозам пришли трактора и грузовики с краном-манипулятором.

Подготовил Михаил МАРАЧЕВ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Анри
АМБАРЦУМЯН



Без зурбёжки и формализма

Недавно в одном из интернет-изданий наткнулся на любопытную статью. Её автор рассказывал о своем удивлении и возмущении после ознакомления с тестами по истории для учеников 9-х классов. С целью «закрепления» полученных знаний школьникам предлагалось ответить на следующие вопросы: в каком году появились первые английские поселения в Виргинии? как называлось торговое судно, на котором англичане, основавшие первое британское поселение в Северной Америке, пересекли Атлантический океан? и т. д.

Автор логично задается вопросом: а зачем российским школьникам забивать этим голову? Зачем им знать такие мельчайшие подробности зарождения американского государства? Есть большие сомнения, что, даже вызубрив правильный ответ, они не забудут его сразу после того, как закончат отвечать на тесты. Да и потом, вряд ли американские школьники подробно изучают процесс освоения Ермаком Сибири или знают название первого русского корабля, построенного по указу царя Алексея Михайловича.

Конечно, всемирную историю нужно изучать, её надо знать. Но в первую очередь правильнее знакомить учеников с важнейшими событиями мировой истории, действительно повлиявшими на её ход, а не третьестепенными фактами, не имеющими для нас никакого значения.

Вообще, на мой взгляд, основной упор необходимо делать на изучение собственной, отечественной истории. Мы часто сетуем, что подрастающее поколение не знает и не интересуется историей своей страны. До недавнего времени в преподавании истории в школе творился настоящий беспредел. Сегодня в это трудно поверить, но не так давно российские школьники изучали историю родной страны по нескольким учебным пособиям, многие из которых были написаны на западные гранты. А как известно, кто платит, тот и заказывает музыку. В этих учебниках содержался настоящий идеологический мусор, искажающий отечественную историю, плюющий в наше прошлое. В итоге у подрастающего поколения формировалось искаженное представление об исторических событиях и фактах, о родной стране и её месте в мировой истории.

К счастью, ситуация начала меняться к лучшему, после того как на неё обратил внимание президент. Пусть с опозданием, но всё же выполнено поручение Владимира Путина о создании единого учебника истории. В настоящий момент идет работа по созданию учебников по региональной истории (в нашей области «История Калужского края» была издана еще четыре года назад), наконец, с 2023 года две трети времени в школах отдано истории России и только третья зарубежной.

Но говорить, что у нас всё хорошо, преждевременно. Мы видим, что нападки на отечественную историю продолжаются. Необходимо не только защитить её от фальсификаторов, но и добиться того, чтобы наши дети знали историю своей страны, по праву гордились ею. Поэтому формальный подход к преподаванию этой науки в школах неуместен и, прямо скажем, вреден.

В РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ

На страже порядка



В УМВД России по городу Калуге подвели итоги прошлого года и наметили планы дальнейшей работы.



Отличившимся сотрудникам присвоены звания и вручены награды. В мероприятии участвовал председатель Думы городского округа города Калуги Юрий Моисеев. Он поблагодарил стражей порядка и вручил им почетные грамоты за добросовестное выполнение служебных обязанностей.

— И в будни, и в праздники сотрудники калужской полиции находятся на боевом посту, защищают калужан от преступных посягательств, обеспечивают порядок и стабильность в нашем городе. Благодаря работе правоохранителей калужане могут спокойно жить и трудиться, — подчеркнул председатель Думы.

Широкая палитра вопросов

На заседаниях профильных комитетов депутаты Думы городского округа Калуги обсудили насущные задачи, рассмотрели важные отчеты и приняли необходимые решения, касающиеся жизнедеятельности областного центра.

19 января состоялось заседание комитета по правовому обеспечению местного самоуправления под председательством Андрея Макарова.

Члены комитета поддержали предложения по корректировке Устава Калуги. В соответствии с Федеральным законом № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти» определяется количественный состав депутатов Думы, имеющих право работать на постоянной основе. Также вводится сокращенное наименование муниципального образования «городской округ город Калуга».

Депутаты рассмотрели отчёт о деятельности председателя Думы городского округа города Калуги и отчёт председателя комитета, одобрили план работы Думы. Были одобрены изменения в Положение о порядке выдвижения, внесения, обсуждения, рассмотрения инициативных проектов, а также проведения их конкурсного отбора в городе Калуге.

На заседании комитета по территориальному развитию города

и городскому хозяйству под председательством Андрея Нефёдова рассмотрена информация о контроле за выполнением требований правил благоустройства территорий муниципального образования «Город Калуга».

Как сообщил начальник управления по работе с населением на территориях Павел Харламенков, за прошедший год административными комиссиями выписано штрафов на сумму порядка 5,4 млн рублей. Основные нарушения — хранение брошенных и разукомплектованных автомобилей на муниципальных территориях, парковка на зелёных зонах, несвоевременное устранение разрытий, складирование мусора, несвоевременный окос травы и ненадлежащее содержание фасадов.

Андрей Нефёдов рекомендовал усилить контроль за соблюдением застройщиками требований правил благоустройства.

— При выезде с территории строительных площадок необходимо производить очистку колёс, при перевозке сыпучих материалов машины и прицепы должны быть оборудованы тентами, чтобы не допускать

Итоги и планы

Александр Иванов провёл заседание ТОС «Площадь Победы». Активисты обсудили сделанное и наметили приоритетные направления работы.



ращений, связанных с благоустройством, обрезкой зелёных насаждений, установкой леерного ограждения и ямочным ремонтом. Продолжим оказывать помощь Посту № 1, дошкольным учреждениям, расположенным в нашем округе, а также школам № 3 и № 23, — отметил Александр Иванов.

Зампредседателя Думы поблагодарил членов ТОС за плодотворный труд и активную позицию.

— В городском конкурсе «Лучшее ТОС» наша община заняла второе место в номинации «Благоустройство» и третье место в номинации «Патриотическое воспитание», а на всероссийском конкурсе «Лучшая практика граждан-

ских инициатив» — третье место в номинации «Местные художественные промыслы и культурная инициатива». В текущем году нам предстоит масштабная работа по реализации наказов избирателей. Всего поступило более ста об-



загрязнения проезжей части и прилегающих территорий, — отметил председатель комитета.

На заседании комитета по вопросам социального развития под председательством Андрея Кулёмина депутаты поддержали предложение установить дополнительные льготы членам семей участников специальной военной операции.

Будут внесены изменения в решение «Об утверждении тарифов на перевозку пассажиров и багажа по муниципальным маршрутам для МУП «Управление калужского троллейбуса». Поправки предусматривают предоставление права бесплатного проезда детям в возрасте от 14 до 18 лет, один или оба родителя которых погибли, умерли от ранений или заболеваний, полученных в ходе специальной военной операции.

Для компенсации выпадающих доходов МУП «УКТ» будет выделено 1 млн 260 тыс. рублей из городского бюджета.

Также члены комитета рас-

смотрели информацию о деятельности управления социальной защиты.

В 2025 году различные меры социальной поддержки были предоставлены более чем 100 тысячам калужан. На эти цели выделено 3 млрд 114 млн рублей, в том числе 1 млрд 74 млн рублей из городского бюджета.

Оказывалась всесторонняя помощь гражданам, вынужденно покинувшим территорию постоянного проживания в связи с боевыми действиями. Велась работа с участниками специальной военной операции и членами их семей, предоставлялись единовременные выплаты в связи с ранениями, приведшими к инвалидности, а также выплаты членам семей погибших.

Депутаты поблагодарили сотрудников управления за добросовестный труд, высокий профессионализм, чуткое и внимательное отношение к калужанам.

На заседании комитета по бюджетно-финансовой, налоговой и экономической политике под председательством Константина Сотского депутаты одобрили сделку МУП «Управление калужского троллейбуса», связанную с оказанием услуг по обязательному страхованию гражданской ответственности владельцев транспортных средств (ОСАГО). Сумма сделки — 10 млн рублей.

Члены комитета поддержали предложение управления экономики и имущественных отношений по постановке на учёт бесхозяйного имущества. Бесхозяйными предложено признать ливневую канализацию в районе дома № 45 на улице 65 лет Победы, подпорную стену в районе дома № 13 на улице Гагарина, а также 27 объектов водно-коммунального хозяйства.

Подробную информацию можно прочитать в соцсетях Думы городского округа города Калуги, перейдя по ссылкам, зашифрованным в QR-кодах:

И на официальном сайте Городской Думы duma.kaluga.ru

НА КОНТРОЛЕ

На прошлой неделе глава города Дмитрий Денисов встретился с дольщиками жилого комплекса «Калейдоскоп». Ситуация вокруг строительства объекта остаётся сложной, люди ждут конкретных решений и чётких сроков завершения работ.

Новым этапом в решении проблемы стало назначение конкурсного управляющего, который должен способствовать продвижению строительства и разблокировать затянувшийся процесс.

Для градоначальника принципиально важно оставаться в прямом контакте с жителями и держать вопрос под личным контролем. Власти города готовы приложить максимум усилий для завершения строительства. При этом в рамках действующего законодательства рассматривается возможность предоставления новому застройщику земельного участка и даже его расширения, если это потребуется для

В прямом контакте



реализации проекта.

Главная цель – обеспечить защиту имущественных прав калужан, чтобы каждый дольщик получил своё законное жильё.

– Работа по разрешению ситуации ведётся постоянно,

как на муниципальном, так и региональном уровне. Мы прорабатываем необходимые законодательные инициативы и не снимаем этот вопрос с повестки, чтобы последовательно добиться результата, – подчеркнул Дмитрий Денисов.

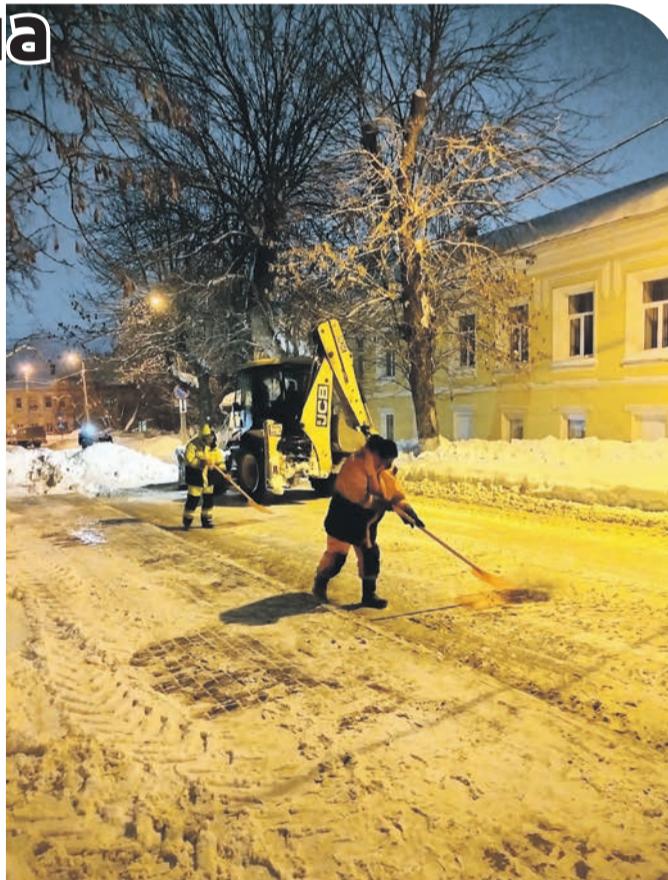
Ночная смена

Градоначальник проверил работу снегоуборочной техники в ночное время. Особое внимание он уделил состоянию улиц, чтобы убедиться, что город очищают оперативно и качественно.

На улице Декабристов Дмитрий Денисов проинспектировал работу дорожников и спецтехники. Проезжую часть и тротуары активно расчищали, снежные навалы своевременно вывозили.

Глава города также проверил, как идет уборка на улице Кирова – одной из ключевых магистралей. Основная задача – обеспечить бесперебойное движение транспорта, убрать снег с обочин и расширить проезжую часть. Работы выполняют ночью, чтобы не создавать заторов в дневное время.

Накануне рейда снова пошёл снег. Количество техники и работников, занятых ручной уборкой, было максимально увеличено.



Темпы не снижаются

Дмитрий Денисов побывал на Правобережье, где расположен один из снежных полигонов.



Он проконтролировал ход работ и пообщался со специалистами, чтобы оценить ситуацию и определить приоритеты.

Уборка и вывоз снега ведутся круглосуточно с привлечением необходимой техники и рабочих. Темпы работ не снижаются. Погода остаётся непростой, и городские службы обязаны эффективно реагировать на меняющиеся условия.

Ситуация находится под личным контролем главы города, требующего оперативных действий для устранения последствий мощного снегопада.

Все на каток!

В Калуге работают девять бесплатных катков.

Это отличная возможность провести время на свежем воздухе всей семьёй.



Где можно покататься:

- ул. Никитина, 121 – с 09:00 до 21:00;
- ул. Спартака, 9 – с 10:00 до 21:00;
- площадь Маяковского – будни с 16:00 до 22:00, выходные с 11:00 до 22:00;
- ул. Маршала Жукова, 3 (с 20 января) – будни с 14:00 до 22:00, выходные с 09:00 до 22:00;
- площадь Старый Торг – с 10:00 до 21:15 (**билеты можно приобрести в кассе или на сайте kaluga.ls-rental.ru**);
- ул. Ольговская, 17;
- микрорайон Курковской;
- деревня Лихун.

Также по поручению Дмитрия Денисова в микрорайоне Анненки открыт новый каток на улице Вишневского, 9. Он бесплатный. В выходные здесь прошёл праздник в честь открытия: жители опробовали ледовую площадку и получили массу положительных эмоций.

Подготовили Анастасия ДОРОНИНА и Владлена КОНДРАШОВА
Фото Анны Колчерины, Владлены Кондрашовой и со страницы Дмитрия Денисова

Подробную информацию можно прочитать в соцсетях Дмитрия Денисова, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:

А также на страницах администрации городского округа Калуги и её официальном сайте: kaluga-gov.ru



kalugagov.kaluga

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Поддержка не останавливается

Волонтеры без перерыва на выходные готовят к отправке помощь на передовую.

С первых дней СВО добро-вольческие группы Барчиной Нурудиновой и Анны Власовой не только собирают и передают бойцам посылки, но и плетут сети, шьют белье для тех, кто находится в госпиталях, готовят повязки «свой-чужой», заливают окопные свечи.



ПОДСТАВИТЬ ПЛЕЧО

С группой волонтеров из деревни Горки, которую возглавляет Барчиной Нурудинова, активно сотрудничает актив ветеранов КТЗ. На днях они передали ткань для пошива

нижнего белья для бойцов, которое передадут в прифронтовые госпитали, а также флаги для саперных флагиров. Горские волонтеры и ветераны КТЗ работают в тесном тандеме. На каникулах ребята плели сети из ткани, которую передали «серебряные» волонтеры.

– Наша помощь и забота нужны бойцам. И мы счастливы, что в такое непростое время можем подставить плечо нашим защитникам, – говорит Барчиной Аманбаевна.

ПО ЗОВУ СЕРДЦА

Анна Власова из Турынино сама возит грузы на передовую. Зачастую многодетная мама садится за руль, чтобы сменить напарника. Ее волонтерскую группу знают и поддерживают во всей области, помогают сформировать груз. В эту партию войдут белые сети, которые сплели мастерицы из Людиново.



– Попросила девчат помочь фронту, и они сразу откликнулись. Дело в том, что сейчас по всем фронтам стоит вопрос белых сетей, их действительно не хватает. Наши девочки-«паучки» взялись за работу, и уже через несколько дней сеточки укроют и сберегут наших ребят-защитников. Спасибо вам огромное, ведь «по зову сердца» – это не просто слова! – обратилась Анна Власова к своим помощницам.

Сейчас волонтеры формируют грузы, которые в скором времени отправятся на передовую.

Ольга СМЫКОВА, фото из соцсетей Анны Власовой и Барчиной Нурудиновой

Все, кто желает поддержать наших военнослужащих, могут перечислить средства по указанным реквизитам удобным для вас способом.



Поддержим Калужан-военнослужащих и членов их семей



Платеж по реквизитам: НО «Фонд муниципального развития г. Калуги»
ИНН 4027014022 КПП 402901001
ОГРН 1024001194084 р/с №
40703810022240003995
Калужское отделение № 8608
ПАО Сбербанк г. Калуги
к/с 3010181010000000612
БИК: 042908612
Обязательно заполнить назначение платежа: благотворительное пожертвование на приобретение и поставку снаряжения, средств жизнеобеспечения и продуктов питания для военнослужащих, участвующих в специальной военной операции.

ВАЖНО:
при платеже
взимается комиссия
в соответствии
с тарифами банка.



НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ФОНД
муниципального развития
ГОРОДА КАЛУГИ

fond-kaluga.ru

fondkaluga



**ЗАЩИТНИКИ
ОТЕЧЕСТВА**
Персональное социальное
сопровождение ветеранов СВО,
семей погибших (скончавшихся)
от ранений и пропавших
без вести бойцов

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЛИАЛА ФОНДА

- ★ Юридическая помощь
- ★ Медицинская реабилитация
- ★ Психолого-психотерапевтическая помощь
- ★ Санаторно-курортное лечение
- ★ Поиск без вести пропавших военнослужащих
- ★ Восстановление и оформление документов
- ★ Обеспечение техническими средствами реабилитации
- ★ Адаптация жилых помещений под нужды инвалидов
- ★ Обучение/переобучение и трудоустройство
- ★ Вовлечение ветеранов в спорт, паралимпийское движение
- ★ Увековечение памяти ветеранов СВО

г. Калуга, ул. Ленина, д. 14
Тел. 8-800-222-96-40



ОБЩЕЕ ДЕЛО



В Калуге есть место, где учат спасать – себя, близких и тех, кто на передовой, – это автономная некоммерческая организация «Содружество»

ШАГ ЗА ШАГОМ

– К волонтерской деятельности я пришла сама. Через год после начала СВО, после очередного просмотра новостей, села за компьютер с мыслью: чем могу быть полезной, без особых навыков, без связей, но с временем и желанием. Нашла тогда группу «Калуга – фронту». Пришла и попала в общество удивительных женщин – умных, искренних, добрых и невероятно ответственных. Мы плели маскировочные сети и собирали самое необходимое: постельное белье для госпиталей, адресные посылки мобилизованным.

Потом была работа с моим первым руководителем Татьяной Ефремовой и «Добрими руками Калуги» – таким же идейным коллективом. А затем пошла на курс по тактической медицине. Я хотела получить знания, которые могут спасти чью-то жизнь. Тогда у меня уже зрела мысль о поездке на освобожденные территории, чтобы увидеть всё своими глазами. После курса решила обновить навыки – так и вышла на АНО «Содружество». Это не просто группа энтузиастов, а организация с юридическим статусом, дающим больше возможностей и ресурсов для помощи фронту. Здесь я обрела второй дом, это моя волонтерская семья.

ЧУВСТВО ОБЩНОСТИ И ЕДИНЕНИЯ

– Сейчас мы плетем маскировочные сети по стандартам Минобороны. Материал другой, но люди быстро учатся. Открыли уже несколько точек в городе. Поставили одну, потом вторую в микрорайоне Тайфун. Потребность в сетях растет – это расходный материал на фронте: зимой – бело-коричневые, летом – зеленые, коричневые. Самая большая проблема для волонтерских групп – нехватка ресурсов. Люди нашли

помещение, объединились, а взять основу и материал негде. Одна из ключевых задач – обеспечить стабильность, чтобы работа нашей группы не останавливалась. Власти области активно помогают и поддерживают нас. Мы очень благодарны за их участие, однако потребность в помощи остается огромной.

Есть в этом деле ещё один нематериальный инструмент: мы даем человеку, который приходит, чувство, что он не один, что есть место, где его боль и тревогу за бойцов, его личную ответственность за происходящее понимают и разделяют.

Чувство общности, единения – самое главное, что дают волонтерские группы. Наш руководитель Вадим Юрьевич Лавриченко, с позывным «Ледокол», говорит: «Любой вклад очень важен. Было бы желание, а куда приложить усилия – мы вместе найдем». Это не монотонный труд из-под палки, а место для творческих инициатив и созидательных проектов. Пришел, поставил музыку, выпил чаю – и снова за дело. Задач – море.

Существуют надёжные и доступные технические средства для противодействия дронам. Одно из таких решений – проект «Дронобой», который мы активно продвигаем. Он способен предотвращать ранения,

что делает его уникальным и относительно недорогим решением для фронта. Система включает насадку на ствол автомата вместо ДТК, шомпол, светозвуковые боеприпасы и контейнеры с крупной свинцовой дробью и порохом. Бойцы на передовой самостоятельно заряжают порох в контейнеры. Дробь из «Дронобоя» вылетает со скоростью 270 метров в секунду и поражает цели на расстоянии 50–60 метров, создавая свинцовое «облако» диаметром 1,2 метра. Сбить дрон из автомата трудно, в то время как «Дронобой» обеспечивает успешное поражение БПЛА в 90–95 % случаев с первого выстрела. Мы постоянно получаем обратную связь от бойцов. По запросу одного из них, который 45 дней сражался на передовой в штурмовых отрядах, мы отправили «Дронобойки». Этот боец вышел победителем из множества боев на одном из сложнейших участков фронта и был награжден орденом Мужества.

ЦИФРА И РЕАЛЬНОСТЬ

– Когда на тренировке тебе впервые накладывают жгут, ощущения буквально выдергивают тебя из виртуального мира в реальный. Тактическая медицина – это онлайн-история, и в этом её сила. Здесь общаются вживую, смотрят друг другу в глаза, вместе «вытягивают» условного ра-

В уютном цоколе на улице Достоевского, 40, собираются разные люди: студенты, офисные работники, пенсионеры, работники спецслужб. Они плетут маскировочные сети, разбирают и собирают оружие, осваивают топографию и приемы самообороны. Особое внимание здесь уделяют тактической медицине. О том, что движет этими людьми, о силе общности и как «ген спасателя» меняет жизнь, мы поговорили с Марией Барсуковой, волонтером организации.

ненного. Это невероятно сближает. Существуют также полезные онлайн-приложения. «Подорожник», например, создал участник СВО с позывным «Винсент». Выбираешь место ранения – получаешь подробную видеоГИСТРУКЦИЮ. Активно работаем на платформе «Добро.РФ» – это место, где волонтер может официально зафиксировать свой труд. Мы выкладываем туда информацию о наших мероприятиях, выездах, сборах. Важно, чтобы нас видели новые люди. Но фундамент – это реальные встречи, когда важно прийти лично, а не поставить лайк посту в соцсети. Недавно мы готовили новогодние подарки для отправки на передовую, включая те, которые можно быстро доставить с помощью «сброса». Мы советуемся с другими волонтерами, чтобы актуализировать потребность. Накануне праздников собирали самонагревающиеся стельки, энергетические батончики, Power Bank. Отдельная благодарность нашим друзьям предпринимателям Рауфе и Саиде. Они передали апельсины и мандарины, а также оказали финансовую поддержку. А ученики школы № 29 написали трогательные письма и нарисовали открытки. Эти детские послания мы вложили в подарки. Очень благодарны директору Оксане Масленниковой и всему педагогическому составу.

ГЕН СПАСАТЕЛЯ

– Каждый курс тактической медицины – это человеческие судьбы, мотивации, истории. Это живая, динамичная работа.

Меня невероятно вдохновляет тридцатилетний Павел с позывным «Вечер». Он в свои годы ощущает всю ответственность как гражданин великой России. Собирает помочь на личные средства. Бойцы пишут запросы ему напрямую, он сам клеит коробки и подписывает их от руки. Паша ведет свой Telegram-канал, а ребята с фронта присыпают видеоЛБлагодарности. Он просит у родителей в подарок не игровую приставку, а тренажеры для отработки навыков первой помощи. Когда кажется, что силы на исходе, своим



примером вызывает к совести: если подросток понимает важность дела, то мы и подавно должны.

Был случай: наши выпускники, молодые ребята, шли с занятия и увидели девушку с сильнейшим порезом руки. С собой у них был жгут. Они не растерялись: остановили кровотечение и дождались скорую. Светлана Мартынова, одна из наших активных волонтеров, утверждает, что у каждого, кто становится волонтером, есть «ген спасателя», который и привел их сюда. Они раскрывают в себе этот потенциал и помогают не только в критических ситуациях, но и в повседневной жизни. Здесь встречают искренних, добрых людей.

Особенно вдохновляют идеиные люди, которые даже на четвертый год СВО продолжают помогать с той же самоотдачей. Среди них много представителей старшего поколения. У них есть те самые советские качества: ответственность, системность и дисциплина. Если взялись за дело – доведут до конца. В какой бы день я ни приехала на точку, знаю, что они там. Этой постоянно стоит поучиться. И, знаете, любой волонтер иногда устает не столько физически, сколько морально. Иногда сознательно выделяю себе пару дней, отключаю телефон, чтобы постыть с семьей, восстановить силы. Это нормально. С новыми силами ты возвращаешься и снова берешься за дело. Главное – не оставаться в стороне.

Евгения ЗЛОБИНА
Фото из архива
«Содружества»



ПО СУТИ ДЕЛА

Главная задача – работать



Почему одни управляющие компании берут и делают, а другие разводят руками

Мощные январские снегопады, накрывшие Калугу, обострили проблему, с которой горожане сталкиваются практически каждый год. Речь идет о плохой уборке во дворах многоквартирных домов или ее полном отсутствии. Социальные сети пестрят гневными комментариями калужан: во дворах непролазная снежная каша, накатаны глубокие колеи, а с крыш свисают гигантские сосульки. Очевидно, что многие управляющие компании со своими обязанностями не справляются. Но в этом списке есть и приятные исключения. Так, жители, чьими домами управляют УК «Стандарт» и «Губерния», отмечают, что дворы чистят вовремя, снег вывозят регулярно и сосульки не представляют опасности. Руководители этих управляющих компаний и ТСЖ поделились секретами результативной деятельности.

РАЗЪЯСНИТЬ И НАЛАДИТЬ КОНТАКТ

УК «Губерния» довольно большая, обслуживает 35 многоквартирных домов, территориально охватывает многие микрорайоны города, работая в центре и на Правобережье, на Малинниках, Маяковке и Северном. Об особенностях уборки в зимний период рассказала директор Светлана Куликова.

– Охват территорий у нас действительно большой. Секрет работы прост: мы проводим механизированную уборку снега на придомовой территории на основании заключенных соглашений с жителями о проведении этой уборки за счет дополнительной оплаты. Эти договоры дают возможность нанимать в зимний период дополнительную технику. Мы не Москва, калужским УК сдержать парк тракторов и иной техники нерентабельно, поэтому заключаем договоры на аренду с подрядными организациями. Для этого проводим разъяснительную работу с жителями. В нашем деле это один из важных моментов – донести, что базовые тарифы не предусматривают погодные условия и не дают возможности нанять технику, будь то трактор, вышка, или бригаду промышленных альпинистов, чтобы безболезненно и вовремя ликвидировать сосульки. Собственники, которые принимают решение, что им нужна качественная механизированная уборка, готовы в своих счетах полу-

чить дополнительную оплату. В квитанциях за различные коммунальные услуги у нас есть строка с информацией о проведенной механизированной уборке и ее стоимости. Стоимость рассчитывается по времени произведенных данной техникой затрат и делится пропорционально занимаемой площади на жилые и нежилые помещения, точно так же, как распределяется на текущий ремонт выполнение этих условий. Поэтому в квитанциях за январь жильцы получат счет на оплату фактически проведенных работ.

Хочу отметить, что, когда мы принимаем дома на управление, сразу озвучиваем свою позицию. Чтобы это

было экономически обосновано, не привело к убытку самой управляющей компании и в дальнейшем не было банкротства управляющей компании из-за подобных ситуаций. Важно донести до жителей: что мы можем за их деньги, которые они нам платят, сделать, а что мы не сможем сделать так, как они этого хотели бы. И эта работа дает результат. Сейчас у нас на всех домах проведена уборка. Мы нанимаем большую технику, которая не просто сдвигает снег, а убирает дороги, расчищая их практически до асфальта. Это даёт возможность людям и normally ходить по дорогам, и ездить в автотранспорте.

ВЗВЕШЕННОЕ РЕШЕНИЕ

О том, что договоры на механизированную уборку территории – дело нужное, говорят и жители.

Татьяна Миронова, член совета дома 39, ул. Петра Тарасова:

– Мы сразу, как только стали новоселами, заключили с УК по их предложению соответствующий договор. Были и сомнения, и непонимание со стороны жильцов, и предложение «скинуться на трактор, когда надо». В итоге, когда пришло время продленировать соглашение, мы не сразу набрали 51 процент подписей с дома. Остались без уборки, а зима в 2024 году тоже была снежной. И оказалось, что скидываться на трактор не все хотят, а самим убирать нет времени. Обратились в УК, еще раз провели голосование, приняли взвешенное решение, заключили соглашение. Да, мы ежемесячно платим по 3 рубля с квадратного метра жилья, но теперь трактор приезжает к нам регулярно. Дороги зимой чистят едва ли не до асфальта, а летом не только мятут, но и моют. В соседнем доме жильцы не проявили должной активности, в итоге они две недели ждали очередь на частный трактор, который обошелся им не в три рубля и даже не в 200. Благо техника управляющей компании расчистила междворовые проезды и тротуары, хоть так выбрались из снежного плена.

дворовых проездов и ряда улиц микрорайона. От УК на улицах и во дворах микрорайона работают десять единиц техники.

Есть у нас пять домов, собственники которых еще не приняли решение о заключении договора, там немного сложнее, но все равно пытаются помочь им, по возможности отправляем технику. Сейчас у нас заканчиваются конкурсные договоры по ряду домов, будем с жителями разговаривать. Если примут наши условия – продолжим с ними работать.

МАСШТАБ ОБЯЗЫВАЕТ

Микрорайон Кошелев – один из самых густонаселенных в городе, здесь проживает 40 тысяч жителей. Обслуживают многоквартирные дома две управляющие компании – «Стандарт» и «Альтернатива». Директор одной из них, Евгений Минайкин, в чьем управлении находится 137 домов, рассказал, что договоры на обслуживание пришлось заключать не только с жильцами, но и с городским хозяйством Калуги.

– Прошлая зима, когда мы и не почувствовали, была ли она, оказалась очень коварной. К сожалению, не все жильцы наших домов заключили соглашение о механизированной уборке территории. Думали, что справятся сами или дешевле выйдет. Мы цену не завышаем: определили тариф по три рубля с квадратного метра жилья, чтобы с квартиры, даже трехкомнатной, вышло не более 250 рублей в месяц. Обходили дома, объясняли, раздавали протоколы. Решение об уборке на данный момент приняли 22 дома. Там, где такие соглашения есть, работа ведется постоянно.

Мы, как и коллеги в УК «Губерния», заключили договоры с подрядными организациями, которые в наших домах по графику убирают и вывозят снег, маленькие трактора чистят тротуары. А по соглашению с городским хозяйством взяли на себя уборку части междворовых проездов. Особо отмечу, что механизированная уборка на территории Кошелева, там, где заключены соответствующие договоры, ведется и в летнее время. Мое, чистим, поливаем, убираем. Нынешняя снежная зима многих взбодрила. Обязательно продолжим диалог с жильцами, думаю, что на следующий год количество домов, где будет работать техника, увеличится. Нанять трактор самостоятельно многим непросто: спрос в разы превышал предложения, частники поднимали цены чуть ли не в три раза, очередь растянулась на пару недель. А когда заключен договор с подрядчиком, на уборку машины приходят вовремя, во дворах комфортно и безопасно.



Ольга СМЫКОВА
Фото УК «Губерния», «Стандарт» и «Альтернатива»

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Сотрудники профильных ведомств оперативно решают задачи благоустройства, опираясь на обращения калужан



Наводим порядок

было

Портал обратной связи – эффективная площадка взаимодействия жителей областной столицы с контролирующими и коммунальными службами. Уборка улиц и ремонт дорог, благоустройство территорий и восстановление люков – поступившие вопросы решаются незамедлительно.

ПЛАТФОРМА ДЕЙСТВУЕТ

С помощью мобильного приложения «Госуслуги. Решаем вместе» калужанка направила в городскую администрацию сообщение о том, что лестницу на улице Детей Коммунаров необходимо очистить от снега. Подрядная организация привела ее в порядок.

Оперативно отреагировали на обращение горожан и сотрудники «Калугаобводокана». Через портал обратной связи жители сообщили об открытом колодце на улице Шахтёров. Колодец располагался на проезжей части, а крышка люка отсутствовала.

После обращения сотрудники водоканала оперативно закрыли колодец.

– Открытый люк, просевший асфальт, неисправный колодец – всё это можно устраниТЬ без долгих звонков и жалоб. Платформа «Госуслуги. Решаем вместе» действительно работает, – говорят калужане.

Напоминаем: обратиться с замечаниями или предложениями можно через виджет «Решаем вместе» в меню управлений и ведомств в соцсети «ВКонтакте» или через специальное приложение.



стало



было



стало



было



стало

НАРУШЕНИЕ УСТРАНЕНО

Контролирует вопросы благоустройства и управление административно-технического контроля. В ведомство от неравнодушного жителя поступило обращение о несанкционированных граффити на одном из ограждений на улице Смоленской, около дома 19.

– В рамках взаимодействия и профилактической работы с собственником объекта нарушение оперативно устранили. Напоминаем: нанесение граффити без согласования является нарушением, – отметили в УАТК.



было



стало

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ТРУД

Сотрудники городских служб ведут большую работу по благоустройству общественных территорий. В МБУ «Зеленстрой» под особым контролем находятся парки и скверы города.

– Продолжаем уборку снега в скверах и парках, на бульварах и аллеях. Вывозим снег, посыпаем дорожки антигололедной смесью, очищаем урны, – рассказали специалисты «Зеленстроя».

Приведены в порядок территории у памятника в честь 600-летия Калуги, скверы имени Карпова, Ленина, аллея на улице Кирова. Как отмечают в ведомстве, работа ведется постоянно.

Ольга АНДРЕЕВА, фото со страниц управлений в соцсети «ВКонтакте»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ



Заведующая отделением патологии беременности перинатального центра Калужской областной клинической больницы Ольга Кузьминова – о специфике отделения, современных методах, причинах невынашивания, условиях пребывания в стационаре и редких случаях из практики.

– Ольга Александровна, в калужском перинатальном центре, который считается одним из лучших в стране, восемь отделений. С какими основными проблемами к вам попадают беременные? В чем специфика вашего отделения?

– В нашем отделении оказывают медицинскую помощь при наличии разных патологий, таких как сахарный диабет, бронхиальная астма, артериальная гипертония, врожденные пороки сердца у женщины. Такие женщины поступают к нам незадолго до родов для подготовки к родоразрешению. В отделение поступают также беременные с угрозой преждевременных родов, с угрозами выкидыша, с истмико-цервикальной недостаточностью (неспособностью шейки матки оставаться в закрытом состоянии во время беременности), а особо пристального внимания заслуживают те, у кого длительное время были бесплодие или множественные потери беременности.

В отделении проводят обследование и стационарное лечение беременных, а также готовят к родоразрешению женщин, относящихся к высокой группе материнского и перинатального риска. Акушерское отделение патологии беременности специализиру-

ется на оказании медицинской помощи с невынашиванием беременности, угрозой преждевременных родов, осложнениями беременности и пациенткам с соматической патологией.

– Кто основная часть ваших подопечных?

– Половина наших подопечных – женщины с невынашиванием беременности. За последние пять лет в плане помощи им мы шагнули далеко вперед. Женщины, решившие рожать, с экстрагенитальными патологиями, пороком сердца, с тяжелыми артериальными гипертензиями, больные сахарным диабетом первого типа и другими серьезными заболеваниями, раньше наблюдались и рожали в федеральных медицинских центрах. Теперь же благодаря открытию перинатального центра, накопленному опыту, слаженной работе высокопрофессионального коллектива врачей и среднего медперсонала, современным методам диагностики и лечения мы можем подобрать им правильную терапию, подчеркну, совместно с опытными кардиологами, эндокринологами и иными специалистами из других отделений, которая поможет доносить беременность до положенного срока и родить у нас в центре.

– Современная молодежь не спешит создавать

Порой, чтобы сохранить беременность, необходимо приложить максимум усилий



семьи. Средний возраст рожениц имеет тенденции к увеличению? Так ли это?

– Действительно это так. Репродуктивный возраст женщин достаточно высокий. Если раньше беременная женщина лет в 35 считалась возрастной, то сегодня есть пациентки, которые успешно вынашивают беременность в 42–48 лет. Однако к этому времени многие имеют проблемы со здоровьем, опыт длительного бесплодия, неудачные попытки экстракорпорального оплодотворения, по шесть–семь выкидышей пережили, причем в разные сроки беременности. И наша главная задача – во что бы то ни стало сохранить эту беременность, доносить ребенка до определенного срока.

– Какие современные технологии вы используете?

– Во-первых, в сохранении беременности мы очень часто используем серклаж – хирургическое вмешательство, при котором накладывают швы на шейку матки для профилактики ее преждевременного раскрытия во время беременности. Таким образом, даем возможность доносить беременность до установленного срока. Эта операция серьезно снижает риск самопроизвольного прерывания беременности. Швы удаляют перед родами, на 37–38-й неделе. Таких женщин мы наблюдаем всю беременность, и рожают они также у нас.

Еще одна современная технология, которую мы успешно применяем, – это наложение швов при пролабировании плодного пузыря, когда пузырь находится в шейке матки. Ранее это приводило к прекращению беременности и поздним самопроизвольным выкидышам. Теперь же мы в операционных на фоне определенной подготовки под наркозом успешно проводим эту хирургическую процедуру (наложение швов на шейку матки), наши пациентки вынашивают беременность и успешно рожают.

– Как долго такие пациентки находятся в стационаре?

– Не более двух недель. Но, выписывая, мы берем их под контроль. Созваниваемся с врачами женских консультаций, в которых они наблюдают. У нас еще есть служба удаленного консультирования – АДКЦ: врачи присыпают нам

необходимые диагностические обследования, и мы даем им свои рекомендации. Фактически они всегда у нас под удаленным контролем. У наших врачей накопился хороший опыт вынашивания таких пациенток.

– А есть те, кого приходится наблюдать в стационаре более двух недель?

– Есть. Например, вынашивание беременности и пролонгирование при подтекании вод. Как было раньше? Потекли воды – все, беременность заканчивается. А если срок маленький – трагедия для семьи. Сейчас при недоношенном сроке беременности, если срок меньше 34 недель, мы имеем возможность эту беременность пролонгировать. Эти пациентки уже не выписываются, они находятся в отдельной палате с соблюдением определенных санитарно-эпидемиологических норм, с постоянным наблюдением за плодом и контролем лабораторных анализов.

У одной из последних пациенток, которая поступила к нам в 25 недель, вес плода был 800 граммов. Беременность пролонгировалась больше 40 дней в отдельной палате под строгим динамическим контролем, в итоге счастливая мама родила здорового малыша весом 1 кг 700 г.

– С каким весом выхаживаете недоношенных детей?

– Новорожденных весом от 500 граммов успешно выхаживают в нашем перинатальном центре.

– С какими еще диагнозами роженицы требуют современного



и ответственностью

ухода, лечения и пристального внимания?

– В группе риска – беременные с многоводием, когда индекс вод превышает норму. Такие пациентки находятся в группе риска массивных кровотечений. И некоторые манипуляции, такие как амниоредукция, удаление околоплодной жидкости, мы проводим под ультразвуковым контролем, и после выписки эти пациентки благополучно донашиваются и рожают у нас. Мы не только снижаем риск этих кровотечений, уменьшая количество вод, но и даем возможность пациенткам родить естественным путем. При выраженному многоводии крайне сложно довести беременность, учитывая, что весь процесс биомеханизма родов нарушается, головка плода не опускается. Аудиалив часть вод, мы даем возможность не только доносить беременность, но и родить через естественные родовые пути.

– Ольга Александровна, а примеры самых сложных отклонений можете привести?

– В эти новогодние праздничные дни успешно родила женщина, которая имела многократные потери беременности, а также множественные попытки ЭКО. Прошла несколько госпитализаций под нашим строгим контролем и наблюдением. Мы провели серокляж. Успешно скректировали артериальную гипертензию и подключили терапию инсулинами, так как за время наблюдения был установлен гестационный сахарный диабет. В результате в 38 недель беременности на свет появился здоровенький малыш.

– Наверное, и в плане психологии с такими пациентками бывает непросто?

– Как правило, такие пациенты в депрессии, с ними сложно общаться, они боятся поменять терапию, находятся в постоянном страхе, что эта беременность закончится так же печально, как и предыдущие. Вот тоже совсем недавно был такой случай. До нас у женщины было двенадцать неудачных попыток. Это огромный минус для ее здоровья – колоссальная нагрузка на организм, гормональная, психологическая. Но мы сделали все возможное, и она родила в 40 недель беременности.

– С какими эмоциями выписывалась?

– Словами не передать! Слезы счастья, которые у них бывают при рождении долгожданных детей, – это надо видеть! Да и мы вместе с ними плачим, это слезы необыкновенной радости. Видеть позитив и разделять с ними это счастье – дорогое стоит!

– Исходя из вашего жизненного опыта мамы

двух дочерей и врача с 24-летним стажем – в каком возрасте лучше становиться мамой?

– От 25, наверное, до 33–34 лет – самый подходящий возраст. Хотя у нас спокойно рожают в 35, это зрелый возраст осознанного материнства. Но сегодня наблюдается тенденция – либо позже 35 лет, либо раньше, либо ранние беременности, либо поздние.

– Можно ли сказать, что отношение женщин к своему здоровью меняется в положительную сторону?

– Сказать однозначно – сложно. Но факт – диагностика шагнула вперед. Например, что касается гестационного диабета. Раньше не было такого диагноза, рожали детей весом 5 кг, 4 кг 900 г. У таких детей высок риск разных осложнений. Диагностика не могла разобраться в причинах рождения таких крупных детей. Сегодня благодаря новым клиническим исследованиям мы можем предотвратить рождение крупновесных детей, вовремя установить диагноз и назначить терапию. Развитие такого осложнения беременности, как преэклампсия, – это осложнение беременности, которое, по статистике, было одним из самых грозных. Сейчас преэклампсия ушла на ступень



ниже. Проводится диагностика с ранних сроков, когда женщина делает первое УЗИ в 11 недель, у нее оценивают риски преэклампсии, назначают определенную терапию, которая в последующем предотвратит данное осложнение беременности.

Также под контролем находятся пациентки с задержками роста плода. Если женщина в группе риска, мы лишний раз проведем УЗИ-исследование, чтобы понять на ранних этапах возникновение этого осложнения.

– Сегодня, в век информационных технологий, доступна

любая информация. Ваши пациентки не пугают вас своей «осведомленностью» в вопросах акушерства и гинекологии?

– Да, у некоторых есть такой перегиб. Информация, которую они черпают из интернета, часто играет отрицательную роль – они сами себе ставят диагнозы, которых не существует, которые были у их подружек или у сомнительных блогеров. Мы советуем не читать соцсети, потому что там полноценно всего не скажут. Там пишут, кому это выгодно, в целях откровенной и скрытой рекламы или

продвижения какой-то биологической активной добавки, какого-либо препарата.

– А чем же заняться беременной женщине, чтобы отвлечься от прислушивания к своему новому состоянию?

– Психологический фактор всегда срабатывает и мешает женщине с отягощенным анамнезом насладиться беременностью. Как только женщины видят две заветные полоски на тесте после предыдущих неудач, они начинают переживать о сохранении плода. Мы предлагаем им заняться полезными делами, например, рисовать картины по номерам, вышивать, вязать... Такое «отключение» головного мозга, небольшая перезагрузка очень положительно сказываются на психике.

– Как к вам попадают пациентки? По направлению от врачей женских консультаций?

– По-разному. К нам можно прийти без направлений, экстренным путем. Под круглосуточным наблюдением в стационаре находятся 50 женщин. Средний возраст пациенток отделения примерно 30–35 лет. Если в день к нам поступают 7–8 человек – это обычный рядовой день. В среднем же поступают 12–17 человек. Есть электронная запись – ближе к родам, на подготовку к родоразрешению. Но большая часть пациенток поступают через приемное отделение перинатального центра, где дежурят наши врачи.

В большинстве случаев в беременность вложено много эмоций, а порой и средств, так как многие женщины перед этим побывали у платных специалистов, неоднократно делали УЗИ, обследовались. Попадая в наше отделение на сохранение, беременные получают обследование по всем направлениям, грамотное лечение, заботу квалифицированных врачей и медицинских сестер, домашнюю атмосферу и повышенное внимание.



НАША СПРАВКА



Стаж работы в акушерстве Ольги Александровны Кузминовой 24 года. Замужем. Воспитывает двух дочерей. Доктор родом из Козельского района. Несмотря на то что в семье и близайшем окружении медиков не было, с детства мечтала лечить людей. По словам Ольги Александровны, тяга к медицине возникла от желания помочь близким и родным людям, когда они сталкивались с какими-то болезнями. Ни в какой другой профессии себя не видела. Школу окончила с серебряной медалью. С первой попытки поступила в Рязанскую медицинскую академию. Интернатуру проходила в роддоме Калужской областной больницы. Акушерство выбрала, обучаясь в интернатуре. Первые операции проводила под пристальным вниманием Александра Ругина.

– Когда я впервые участвовала в принятии родов, то испытала необыкновенное чувство, всплеск адреналина от радости женщины, которая становится матерью.



Беседовал
Александр ФАЛАЛЕЕВ
Фото Антона Забродского

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Ольга КОНОВАЛОВА

За место под солнцем

«И вам не стыдно?! Заняли мое, потом и лопатой отвоеванное место!» – подобное послание, изложенное в язвительной записке, можно обнаружить под «дворником» личного автомобиля.

С наступлением снежного сезона во дворах много квартирных домов из-за парковочных мест возникают конфликты у владельцев личных авто. Все давно привыкли к мысли: «Есть автомобиль – будь готов помахать лопатой». Снежные заносы и узкие проезды превращают поиск свободного пространства в настоящую лотерею, где удача улыбается самым шустрым и изобретательным. И к бордюру вплотную не притрешься, и автомобили, которые стоят на вечном приколе, обросли такими сугробами, что занимают уже не одно, а полтора, а то и два места.



В итоге некогда тихие и мирные дворы превращаются в арену ожесточенных споров. Соседи, еще вчера приветливо кивавшие друг другу при встрече, теперь бросают испепеляющие взгляды и готовы отстаивать «свое» место. В ход идут все средства: от привычных «кто первый встал – того и тапки» до хитроумных уловок. Некоторые автовладельцы заранее «бронируют» себе кусок очищенного асфальта, забрасывая его старыми покрышками или пластиковыми бутылками. Другие, наоборот, предпочитают действовать внезапно, стремительно занимая освободившееся место, пока конкуренты не успели опомниться.

По вечерам в собственном дворе или приехав утром на работу, автовладельцы с энтузиазмом принимаются за расчистку, надеясь таким образом застолбить себе место под солнцем, точнее, под зимним небом. И горе тому, кто посмеет посягнуть на этот тщательно обработанный участок!

Борьба за парковочное место порой достигает апогея. Особенно, когда сосед начинает мнить себя феодалом, а общественное парковочное пространство – личной вотчиной, и тогда его парковочные амбиции переходят все границы, вплоть до спущенных колес или порезанных покрышек.

Нешуточные споры разгораются и в Сети среди поборников позиции «я давно здесь живу и имею право много на что», так и «ничего своего в общем дворе быть не может».

Как бы вам ни хотелось объявить «крестовый поход», попробуйте сначала обратиться к дипломатическим методам, ведь мирное урегулирование конфликта – всегда самая приятная победа. Надо признать, что практически любой двор, хоть умри, не распаркуешь на всех желающих.



Фото Антона Забродского

АКТУАЛЬНО

Эксклюзивное интервью с компанией, которая кормит школьников города

Вкусно и полезно

На прошлой неделе в Калуге широко обсуждался вопрос стоимости школьного питания. Организация, занимающаяся этим в областном центре, подняла цену за полноценный обед с 90 до 120 рублей. При этом две трети школьников получают питание бесплатно, за них платят городской бюджет. Повышение коснулось лишь 3 % школьников, но дискуссия разгорелась ненужная.

Чтобы прояснить ситуацию, мы поговорили с директором Калужского филиала ООО ГК «Фьюжен менеджмент» Алексеем Архиповым. Он рассказал, что, почему и насколько подорожало.

– Алексей Николаевич, чем обосновано увеличение стоимости?

– Прежде всего, подорожали сами продукты: цены на овощи и мясо-молочные продукты выросли на 30 процентов. На два процента поднялся НДС, коммунальные платежи подорожали на 15 процентов, МРОТ увеличился на 5 тысяч рублей. Все сотрудники школьных столовых, а их более 400, – это наш штат, мы оплачиваем коммунальные платежи за кухню. Только повышение зарплаты каждому ежемесячно обходится в два миллиона рублей. Это факт, от которого никуда не деться. И важно понимать, что индексации стоимости школьного питания не было пять лет.

– Некоторые родители задают вопрос: почему согласно контракту указывается стоимость 92 рубля 48 копеек, а по факту комплексный обед стал стоить 120 рублей?



Алексей Архипов регулярно посещает школьные столовые.

– У нас нет комплексных обедов или бизнес-ланчей за фиксированную стоимость. Подорожали отдельно взятые блюда. И если ребенок берет первое, второе, салат и компот, это будет стоить приблизительно 120 рублей. Обычно детям дают полный набор только в начальной школе. А старшеклассники в основном комбинируют блюда как хотят. Платно за полную стоимость питаются порядка 1500 школьников в 48 общеобразовательных школах Калуги. Более 30 тысяч школьников, в том числе дети участников СВО, учащиеся начальной школы, питаются на льготных условиях, бесплатно.

– На чем основывается школьное меню? Нередко слышишь, что дети не едят, им невкусно.

– Меню основано на нормах СанПин и рекомендациях регионального Роспотребнадзора. Например, в Калуге мы не можем поставлять в школы колбасу или пиццу, потому что не имеем на это право. А в целом вкусно или нет, как вы понимаете, это влияние окружающей среды. Школьники воспринимают столовую как кафе. А что чаще им берут в кафе? Пиццу, фри, наггетсы.

У нас в меню этого нет. Мы основываемся на том, чтобы питание было полезным. Сегодня дети не привыкли к запеканкам, кашам и киселям, иногда даже дома им это не готовят. Поэтому мы работаем с родительскими комитетами, проводим дегустации, объясняем, что наша задача – накормить детей полезной и питательной едой. Нужно формировать культуру питания. Кстати, хочу отметить, что понимание «как в кафе» мы сохранили. Дети могут выбрать в меню то, что им хочется, не обязательно брать полный обед. Оплатить в большинстве школ можно через терминал. А родители через приложение могут отследить, что сын или дочь покупали в столовой.

– Как обстоят дела со стоимостью питания в соседних городах?

– В каждом регионе свои правила. Например, в Ступино завтрак и полдник обойдется в 110 рублей, обед – в 160. В Чехове завтрак и полдник для учащихся начальной школы – 110 рублей. А, например, в Липецке и Обнинске 100 рублей стоил обед еще в прошлом году. Важно понимать, что в Калуге и области питание для всех учащихся начальной школы бесплатное. Хочу отметить: мы работаем только с проверенными поставщиками из ЦФО, все продукты, которые поставляются в школьные столовые, свежие, в рамках ГОСТа. Повторюсь, мы открыты для диалога с родительским сообществом. И наша задача – кормить детей сбалансированно, полезно и вкусно.



Меню должно быть сбалансированным.

Беседовала

Ольга СМЫКОВА
Фото ООО ГК «Фьюжен менеджмент»

Телепрограмма

и афиша культурных мероприятий

26 января, понедельник

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 Модный приговор 0+
10.15 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время показет 16+
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Капкан на судью" 16+
00.05 Время героев 16+
01.05, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

13.00 Есть тема! Прямой эфир

14.25 Лыжная страна 12+
15.30 Громко. Прямой эфир
16.55 Футбол. BetBoom Глобал Челлендж 2026 г. "Динамо" (Москва, Россия)-"Чэнду Жунчэн" (Китай). Прямая трансляция из ОАЭ
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. ЦСКА- "Северсталь" (Череповец). Прямая трансляция
22.35 Футбол. Чемпионат Италии. "Верона"- "Удинезе". Прямая трансляция
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. "Тулица" (Тульская область)-"Уралочка-НТМК" (Свердловская область) 6+
03.55 Новости 0+
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань)-"Парикмахеры Нижний Новгород" 6+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.20, 03.30 Т/с "Райский" 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с "Омут" 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

НИКА-ТВ

06.00, 17.00 На спорте 12+
06.30 Утро preview 16+
07.00 Утро первых 16+
09.00 Профилактика
14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+
14.50, 00.45 Т/с "Как выйти замуж за миллионера 2" 12+
15.40 Схема 16+
15.55 Азбука здоровья 16+
16.10 Клён 12+
16.45 Новости Совета Федерации 12+
17.45 Спасайся, кто хочет 16+
18.45 Интересно 16+
19.00 Траектория мечты 6+
20.00, 21.00 Карт-бланш 16+
22.00 Концепт. "Время студентов" 12+
22.30 Обзор прессы 0+
22.40, 05.10 Т/с "Заступники" 16+
00.00 Т/с "Свидетели" 16+
01.30 Круиз-контроль 12+
01.55 X/ф "Киношники" 12+
03.35 Т/с "Бесценная любовь" 16+
04.25 Т/с "Доктор Мартин" 12+

МАТЧ-ТВ

06.00, 14.55 Лига в лицах 12+
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.35, 19.00, 22.00, 00.45 Все на Матч! 12+
09.05 "Лица страны". Лучшее 12+
09.25 Команда мечты 12+
10.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. Трансляция из Тольятти 6+
12.35 Специальный репортаж 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Первый отдель" 16+
22.15 Т/с "Ментовские войны" 16+
00.30 Т/с "Паутинка" 16+
03.55 Д/ф "По следу монстра" 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30, 14.20, 00.30, 01.15, 02.00, 02.40, 03.15, 03.55 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание-сила 12+
15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 20.35, 21.25, 22.15, 22.55 Т/с "След" 16+
19.45 Т/с "След. Новые легавые" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.15 Черные дыры. Белые пятна 16+
07.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
08.20, 22.15 Т/с "Мегрэ" 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 01.05 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Арт 16+
13.00 Д/ф "Александр Невский. Между Востоком и Западом" 16+
13.55 X/ф "Сын" 16+
15.25 Агора 16+
16.30 Передвижники. Валерий Якови 16+
17.15 Больше, чем любовь

26 января, понедельник

16+

18.15 Рассказы из русской истории 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малышы!
20.45 Д/ф "Люди и страсти Алисы Фрейндлих" 16+
21.30 Сати. Нескучная классика... 16+
00.10 Ступени цивилизации 16+
02.05 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Дети Хаваики" 16+

15.00 X/ф "Я иду тебя искать. Притворство" 16+

16.55 Д/ф "Валентин Гафт. Ядовитый талант" 16+
18.10 Т/с "Неизвестный" 16+
22.35 10 самых... 16+
23.05 Знак качества 16+
00.00 События. 25-й час 16+
01.25 Д/ф "Прощай" 16+
02.05 Прощание 16+
04.15 Д/ф "Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут" 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.50, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С добрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 01.45 Тайны Чапман 16+
20.00 X/ф "Телохранитель на фрилансе" 16+
22.00, 23.25 X/ф "Типа круtye legavye" 16+

СПАС

05.00, 12.05, 23.45 День Патриарха 0+
05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+
06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+
11.00 Д/ф "Россия-Польша. Тысячелетняя дуэль" 16+
12.15 Монастырская кухня 0+
12.45 X/ф "Пламя" 12+
14.20 X/ф "Сверстницы" 12+
16.00, 23.55, 18.30 Вечер на СПАСе 0+
17.00 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+
19.30 Бесогон 18+
20.40, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+
21.40 Д/ф "Святая Нина. Цикл День Ангела" 0+
22.15, 02.45 Поле битвы 16+
22.45 Прямая линия жизни 16+
00.45 Паломница 12+
01.50 Д/ф "Блокада. Восхождение" 16+
03.15 В поисках Бога 12+
03.40 Профессор Осипов 0+

СТС

06.00, 05.45 М/ф "Три кота" 0+
06.30 М/ф "Маша и медведь" 0+
09.05 М/ф "Пушистое превращение" 6+
10.35 Т/с "Вечерняя школа" 12+
14.45, 00.30 Петровка, 38 16+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 16+
11.50, 02.45 X/ф "Сельский детектив" 12+
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+

03.55 М/ф "Красавица и dra-kon" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 Давай разведёмся! 16+
07.10, 02.55 Тест на отцовство 16+
09.25, 23.30 Т/с "Понять. Простить" 16+
10.30, 00.35 Т/с "Порча" 16+
11.40, 01.35 Т/с "Знахарка" 16+
12.15, 02.05 Т/с "Верну любимого" 16+
12.50, 02.30 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
13.25 X/ф "Любовь со шрамом" 16+
14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
20.30 X/ф "Ход конем" 16+
22.10 Игра в кино 16+
23.40 Миллион за 5 минут 16+
00.15, 02.00 Наше кино. История большой любви 16+
01.05 Первый Евразийский канал 12+

ТВ3

06.00, 05.30 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф "Леди Баг и Супер-Кот" 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 T/с "Слепая" 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 T/с "Гадалка" 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 T/с "Глухарь" 16+
23.15 X/ф "Дурной глаз" 18+
01.15 Кадоно шоу 16+
02.00 Экстра такси 16+
02.30, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15 T/с "Знаки судьбы" 16+

ПЯТНИЦА!

05.00, 03.40 Секреты на кухне 16+
05.20, 01.40, 04.30 Пятница News 16+
05.40 Гастротур 16+
06.20, 07.20, 02.00, 02.50 На ножах 16+
08.20 Молодые ножи 16+
09.20 Адский шеф 16+
12.40, 16.50, 19.00, 21.00 Битва шефов 16+
14.40 Битва шефов. Звезды 16+
23.00 Секретный артист 16+
00.20 Вундеркинды 16+

ЗВЕЗДА

05.25 T/с "Захват" 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 Д/ф "Ленинград. Снять блокаду" 16+
11.50, 13.25 X/ф "Ожидание полковника Шалыгина" 12+
14.05, 15.05, 17.15, 03.45 T/с "Черные волки" 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 X/ф "Балтийское небо" 12+
00.35 X/ф "Синяя бездна-2" 12+
02.00 X/ф "Фукусима" 16+
02.15 X/ф "Экипаж машины боевой" 12+

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив 16+
06.00 Короли чартов 16+
07.00 Музэнэрго 16+
08.25, 15.00 Pro-новости. Лучшее 16+
09.00 Звёзды о звёздах 16+
10.00, 14.00, 18.55, 00.30 Плейлист. Зима 16+
11.30, 22.00 Топ-30. Народный хит 16+
15.30 Лига свежих клипов 16+
16.00 Звёзды с приветом 16+
17.00 Юмор FM чарт 16+
18.00, 21.40 Pro-новости 16+
18.20 10 самых! С Мариной Бриз 16+
19.45 Кто следующий? 16+
20.40 Д/ф "Женщина, не танцую. Куда исчезли медляки?" 16+
01.00 Золотая лихорадка 16+
03.00 Каракинг 16+

ВСЕ НА ЯРМАРКУ!

Калужан и гостей города приглашают на традиционную ярмарку в районе сквера им. В. И. Ленина 23 и 24 января. График работы: с 8:00 до 18:00.

Здесь представлен широкий ассортимент продукции от калужских производителей: мясная гастрономия, мясо, рыба, сыры, молочная продукция, мёд, овощи, фрукты, соленья, хлебобулочные и кондитерские изделия, а также текстиль, хозяйствственный инвентарь и др.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И

ПЕРВЫЙ		27 января, вторник	
05.00 Доброе утро 0+	13.00 Есть тема! Прямой эфир	14.55 Д/ф "Оттаявший мир"	11.50, 02.50 X/ф "Сельский детектив" 12+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости	14.25 География спорта 12+	15.45 Сати. Нескучная классика... 16+	13.45, 04.55 Мой герой 12+
09.25 Модный приговор 0+	16.25 Д/ф "Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе" 12+	16.30 Эрмитаж 16+	14.50 Город новостей 16+
10.15 Жить здорово! 16+	17.50 Смешанные единоборства. Оне FC. Ибрагим Дауев против Акбара Абдуллаева.	17.15 Д/ф "Я не боюсь, я музыкант" 16+	15.05 X/ф "Я иду тебя искать. Воздух" 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время показет 16+	Трансляция из Таиланда 16+	17.40 "Русская канцата" Музикальный проект Петра Дранги 16+	16.55 Д/ф "Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки" 16+
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+	19.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. СКА (Санкт-Петербург) - "Локомотив" (Ярославль). Прямая трансляция	19.00 Библейский сюжет 16+	18.05 Т/с "Неизвестный" 16+
15.15 Давай поженимся! 16+	22.10 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	19.45 Главная роль 16+	22.35 Закон и порядок 16+
16.05 Мужское/Женское 16+	00.45 Д/ф "Льюис Хэмилтон" 12+	20.05 Правила жизни 16+	23.05 Д/ф "Укрощение невестки" 16+
18.00 Вечерние новости	02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из США 6+	20.30 Спокойной ночи, малыши!	00.00 События. 25-й час
19.50 Пусть говорят 16+	03.55 Новости 0+	20.45 Больше, чем любовь 16+	00.30 Петровка, 38 16+
21.00 Время	04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург) 6+	21.30 Белая студия 16+	04.45 Д/ф "Настоящий детектив" 16+
22.00 Т/с "Капкан на судью" 16+	04.45 За гранью 16+	00.05 Д/ф "Любовь за колючей проволокой" 16+	01.25 Д/ф "Лишние дети звезд" 16+
00.00 Д/ф "Бродский не поэт". Памяти Иосифа Бродского" 16+	14.30 Чрезвычайное происшествие 16+	01.15 X/ф "Жила-была девочка" 0+	02.05 Прощание 16+
02.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	14.40 Место встречи 16+	02.30 Д/ф "Остафьево. Усадьба Вяземских" 16+	04.15 Д/ф "Николай Ерёменко. Загнать себя в тупик" 16+
РОССИЯ 1		РЕН-ТВ	
05.00 Утро России 12+	06.00, 07.40, 02.36 День в истории 6+	05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+	05.30, 23.25 Т/с "Понять. Простить" 16+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести	06.05 Парламентский час 16+	06.00 С бодрым утром! 16+	10.35, 00.30 Т/с "Порча" 16+
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время	07.31, 08.18, 09.00, 10.00, 10.45, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 00.00, 01.47 Новости 16+	08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+	11.45, 01.30 Т/с "Знахарка" 16+
09.55 Самое главное 12+	19.00, 00.10 Сегодня	09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+	12.20, 02.00 Т/с "Верну любимого" 16+
12.00, 18.00 60 минут 12+	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+	10.00 Совбез 16+	12.55, 02.25 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
14.30, 02.20, 03.30 Т/с "Райский" 16+	14.40 Место встречи 16+	11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+	13.30 X/ф "Любовь со шрамом" 16+
17.00 Малахов 16+	16.45 За гранью 16+	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	19.00 X/ф "Как вернуть бывшего" 16+
21.30 Т/с "Омут" 16+	17.50 ДНК 16+	13.00 Загадки человечества 16+	04.30 Д/ф "Гадаю-ворожу" 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	20.00 Т/с "Первый отдел" 16+	14.00 Невероятно интересные истории 16+	05.20 6 кадров 16+
НИКА-ТВ		РОССИЯ 24	
06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+	06.00, 07.40, 10.35 Т/с "Пёс" 16+	05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+	06.30, 05.30 Давай разведёмся! 16+
06.30 Утро preview 16+	06.30 Утро. Самое лучшее 16+	06.00 С бодрым утром! 16+	07.20, 02.50 Тест на отцовство 16+
07.00 Утро первых 16+	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня	07.31, 08.18, 09.00, 10.00, 10.45, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 00.00, 01.47 Новости 16+	09.35, 23.25 Т/с "Понять. Простить" 16+
09.00, 17.00, 17.45 Карт-бланш 16+	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+	15.00, 00.10 Сегодня	10.35, 00.30 Т/с "Порча" 16+
10.00, 14.50, 00.45 Т/с "Как выйти замуж за миллионера" 2" 12+	14.40 Место встречи 16+	17.00, 17.33, 20.00 Факты 12+	11.45, 01.30 Т/с "Знахарка" 16+
10.50, 00.00 Т/с "Свидетели" 16+	16.45 За гранью 16+	19.35, 22.32 Вести. Дежурная часть 16+	12.20, 02.00 Т/с "Верну любимого" 16+
11.40, 22.45, 05.20 Т/с "Заступники" 16+	20.00 Т/с "Первый отдел" 16+	21.02, 23.00, 23.35 Вести с Алексеем Казаковым 16+	12.55, 02.25 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+
12.40 Откровенно о важном. Рождество 12+	22.15 Т/с "Ментовские войны" 16+	03.50, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+	13.30 X/ф "Любовь со шрамом" 16+
13.15 Культурная среда 16+	00.30 Захар Прилепин. Уроки русского 12+	03.50, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+	19.00 X/ф "Как вернуть бывшего" 16+
13.40 Персона 12+	01.05 Т/с "Путинина" 16+	03.50, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+	04.30 Д/ф "Гадаю-ворожу" 16+
14.10 Обзор прессы 0+	04.25 Т/с "Агентство скрытых камеры" 16+	03.50, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+	05.20 6 кадров 16+
ПЯТЫЙ		СПАС	
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известиya 16+	05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30, 14.20, 00.30, 01.20, 02.05, 04.35 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+	05.00, 12.05, 23.55 День Патриарха 0+	06.00, 05.30 Мультифильмы 0+
08.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+	08.05 Страна советов 16+	05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+	08.15 М/ф "Леди Баг и Супер-Кот" 6+
08.30 Утро preview 16+	08.40 Знание-сила 12+	06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+	08.45, 09.15, 15.30, 16.00,
09.00, 17.00, 17.45 Карт-бланш 16+	15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 20.00, 20.45, 21.25, 22.20, 23.10 Т/с "След" 16+	11.00 Д/ф "Блокада. Восхождение" 16+	16.30, 17.00, 17.30 Т/с "Слепая" 16+
10.00, 14.50, 00.45 Т/с "Как выйти замуж за миллиона" 2" 12+	00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+	12.15 Монастырская кухня 0+	09.45, 10.20, 11.00, 11.30,
10.50, 00.00 Т/с "Свидетели" 16+	02.40, 03.20, 03.55 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+	12.45 X/ф "Пламя" 12+	12.00, 12.45, 13.15, 13.45,
11.40, 22.45, 05.20 Т/с "Заступники" 16+	04.20, 05.15 Т/с "Мегрэ" 16+	14.25 X/ф "Сядись рядом, Мишка!" 6+	14.15, 15.00 Т/с "Гадалка" 16+
12.40 Откровенно о важном. Рождество 12+	08.20, 22.15 Т/с "Мегрэ" 16+	16.00 Открытие XXXIV Международных образовательных чтений Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени. Прямая трансляция 0+	18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с "Глухарь" 16+
13.15 Культурная среда 16+	10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 16+	18.30, 00.05 Вечер на СПАСе 0+	23.15 X/ф "Материнский инстинкт" 18+
13.40 Персона 12+	10.15 Наблюдатель 16+	19.30 Бесогон 18+	01.15, 01.30, 02.00, 02.15,
14.10 Обзор прессы 0+	11.15, 00.45 XX Век 16+	20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+	02.45, 03.15, 03.30, 04.00,
14.15 Территория закона 16+	11.40 Д/ф "Люди и страсти Алисы Фрейндлих" 16+	21.45, 01.50 Д/ф "Ленинград. 872 дня ада" 16+	04.15, 04.45, 05.15 Т/с "Знаки судьбы" 16+
15.40 Точка науки 12+	12.45 Новости. Подробно. Книги 16+	22.50, 23.25, 02.45 Поле битвы 16+	05.00, 04.00 Секреты на кухне 16+
18.15, 19.15 Интересно 16+	13.00 200 лет со дня рождения Михаила Салтыкова-Щедрина. "Запутанное дело Салтыкова-Щедрина" 16+	00.55 Д/ф "Преподобный Павел Фивейский. Цикл День Ангела" 0+	05.30, 01.50, 04.30 Пятница News 16+
18.45 Азбука здоровья 16+	10.15 Наблюдатель 16+	01.25 Пилигрим 6+	06.00 Гастротур 16+
19.00 Схема 16+	11.15, 00.45 XX Век 16+	03.15 Русский мир 12+	06.30, 07.40, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.25, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с "Саша-Таня" 16+
20.00 Мне только спросить 12+	11.40 Д/ф "Люди и страсти Алисы Фрейндлих" 16+	04.35 Свет и тени 16+	21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с "Праздники" 16+
20.15, 21.00 Глущенкова 16+	12.45 Новости. Подробно. Книги 16+	05.05 Большая страна 12+	23.00 X/ф "Неприличные гости" 18+
22.00 Есть вопрос! 16+	13.00 200 лет со дня рождения Михаила Салтыкова-Щедрина. "Запутанное дело Салтыкова-Щедрина" 16+	05.20 Д/ф "Легендарные фильмы" 16+	00.40 X/ф "Ускорение" 16+
01.35 Планета цветов 12+	10.15 Наблюдатель 16+	06.00 Настроение 12+	02.25, 03.10, 03.55, 04.40 Однажды в России 16+
02.25 X/ф "Блокбастер" 16+	11.15, 00.45 XX Век 16+	08.15 Доктор И... 16+	05.00 Утро ТНТ-2026 16+
03.45 Т/с "Бесценная любовь" 16+	11.40 Д/ф "Люди и страсти Алисы Фрейндлих" 16+	08.40 Т/с "Чисто московские убийства" 12+	МУЗ-ТВ
04.35 Т/с "Доктор Мартин" 12+	12.45 Новости. Подробно. Книги 16+	10.35 Актёрские драмы 16+	05.00 Муз'итив 16+
МАТЧ-ТВ		ОТР	06.10 Муз-ТВ чарт 16+
06.00, 14.55 Лига в лицах 12+	13.00 200 лет со дня рождения Михаила Салтыкова-Щедрина. "Запутанное дело Салтыкова-Щедрина" 16+	11.00 Д/ф "Звёзды на утро" 16+	07.00 02.50 Тест на отцовство 16+
06.30 Лыжная страна 12+	10.15 Наблюдатель 16+</td		

28 января, среда

ПЕРВЫЙ	лии. Обзор тура 6+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.25 Вид сверху 12+ 16.25 Д/ф "Роналду" 12+ 17.50 Профессиональный бокс. IBA.PRO 6. Трансляция из Таджикистана 16+ 19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Динамо" (Москва)-ЦСКА. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 00.45 Д/ф "Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе" 12+ 02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. "Белогорье" (Белгород)-"Локомотив" (Новосибирск) 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Россия)-"Игекеа" (Босния и Герцеговина) 6+	15.45 Белая студия 16+ 16.30 Библейский сюжет 16+ 17.15 Д/ф "Я не боюсь, я музыкант" 16+ 17.50 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Дети Хаваики" 16+ 18.30 Кристальные истории 16+ 18.45 Больше, чем любовь 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Правила жизни 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Абсолютный слух 16+ 21.30 Власть факта 16+ 01.50 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Связанные одним прошлым" 16+ 02.30 Д/ф "Казань. Дом Шамиля" 16+	15.00 Х/ф "Я иду тебя искать. Ателье" 16+ 16.55 Д/ф "Татьяна Бестаева. Разлучница" 16+ 18.05 Т/с "Неизвестный" 16+ 22.35 Хватит слухов! 16+ 23.05 Хроники московского быта 16+ 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+ 00.45 Д/ф "Дорогие товарищи" 16+ 01.25 Знак качества 16+ 02.05 Мифи о еде 16+ 04.15 Д/ф "Станислав Говорухин. Он много знал о любви" 16+ 05.30 Д/ф "Большое кино" 16+	14.35 Х/ф "Подарок" 16+ 16.20 Т/с "ДомоЧАТцы" 16+ 17.20, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с "Мистер ноготь" 16+ 20.30 Х/ф "Мой шпион" 16+ 22.35 Х/ф "Девять ярдов-2" 16+ 00.35 Х/ф "Бандиты" 16+ 02.40 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+ 03.25 М/ф "Новые боги. Ян Цзянь" 12+		
РОССИЯ 1	05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30, 02.20, 03.30 Т/с "Райский" 16+ 17.00 Малахов 16+ 21.30 Т/с "Омут" 16+ 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00 Загадки человечества 16+ 14.00 Невероятно интересные истории 16+ 15.00 Момент в истории 16+ 17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/ф "Форсаж. Полный вперёд!" 16+ 21.40, 23.25 X/ф "Снегобурщик" 16+	05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00 Загадки человечества 16+ 14.00 Невероятно интересные истории 16+ 15.00 Момент в истории 16+ 17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/ф "Форсаж. Полный вперёд!" 16+ 21.40, 23.25 X/ф "Снегобурщик" 16+	05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00 Загадки человечества 16+ 14.00 Невероятно интересные истории 16+ 15.00 Момент в истории 16+ 17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/ф "Форсаж. Полный вперёд!" 16+ 21.40, 23.25 X/ф "Снегобурщик" 16+		
НИКА-ТВ	06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00, 17.15, 17.45 Глушенкова 16+ 09.45, 18.45, 20.00 Интересно 16+ 10.00, 14.50, 00.45 Т/с "Как выйти замуж за миллионера 2" 12+ 10.55, 00.00 Т/с "Свидетели" 16+ 11.45, 22.45, 05.15 Т/с "Заступники" 16+ 12.40 Схема 16+ 12.55 Схиархимандрик Владислав. Подвиг любви 12+ 13.10 Клён 12+ 13.40 На спорте 12+ 14.15, 17.00 Мне только спросить 12+ 15.40, 03.25 Точка науки. Прогрессено наукой 12+ 16.00 Концепт. "Время студентов" 12+ 16.45 Азбука здоровья 16+ 18.15, 20.15 Культурная среда 16+ 19.00 Д/ф "Князья Тарусские. Связь времён" 12+ 21.00 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 22.00 Спасайся, кто хочет 16+ 01.30 X/ф "Грешник" 16+ 03.00 Д/с "Люди РФ" 12+ 03.35 X/ф "Киношники" 16+	05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ 05.25, 05.35, 06.15, 06.55, 07.40, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30, 14.20, 00.30, 01.15, 02.00, 02.40, 03.20 Т/с "Великолепная пятёрка-6" 16+ 08.25 Стройнадзор 16+ 15.10, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10, 18.45, 19.40, 20.45, 21.25, 22.20, 23.05 Т/с "След" 16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+ 03.55 Т/с "Великолепная пятерка-4" 16+	05.00, 12.10, 23.50 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Д/ф "Преподобный Павел Фивейский. Цикл День Ангела" 0+ 11.35 Пилигрим 6+ 12.20 Монастырская кухня 0+ 12.50 X/ф "Свадебная ночь" 6+ 14.10 X/ф "Я родом из детства" 12+ 16.05, 00.00, 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 17.05 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 19.30 Бесогон 18+ 20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 21.50 Д/ф "Аpostol Пётр Цикл День Ангела" 0+ 22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы 16+ 00.50 Д/ф "Византия. Жизнь после смерти" 0+ 01.30 Д/ф "Симон Петр. Цикл Апостолов" 0+ 02.00 Д/ф "Обитель Святого Иосифа" 0+ 03.20 Простые чудеса 12+	05.00, 12.10, 23.50 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Д/ф "Преподобный Павел Фивейский. Цикл День Ангела" 0+ 11.35 Пилигрим 6+ 12.20 Монастырская кухня 0+ 12.50 X/ф "Свадебная ночь" 6+ 14.10 X/ф "Я родом из детства" 12+ 16.05, 00.00, 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 17.05 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 19.30 Бесогон 18+ 20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 21.50 Д/ф "Аpostol Пётр Цикл День Ангела" 0+ 22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы 16+ 00.50 Д/ф "Византия. Жизнь после смерти" 0+ 01.30 Д/ф "Симон Петр. Цикл Апостолов" 0+ 02.00 Д/ф "Обитель Святого Иосифа" 0+ 03.20 Простые чудеса 12+		
МАТЧ-ТВ	06.00, 14.55 Лига в лицах 12+ 06.30 География спорта 12+ 07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости 16+ 07.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч 12+ 09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+ 09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Футбол. Чемпионат Ита-	06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20 Театральная летопись 16+ 07.45 Д/ф "Археология. История с лопатой". "Как скрошила Куль-Обы случайно нашли" 16+ 08.20, 22.15 Т/с "Мегра" 16+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 01.05 XX Век 16+ 12.00 Д/ф "Осташево. Усадьба Вяземских" 16+ 12.45 Новости. Подробно. Кино 16+ 13.00 "Запутанное дело Салтыкова-Щедрина" 16+ 13.30 X/ф "Нежность к ревущему зверю" 12+ 14.45, 00.10 Ступени цивилизации 16+	06.00 На приёме у главного врача 12+ 06.50, 00.10 Очень личное 12+ 07.30, 20.15 Календарь 12+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 08.05, 08.35 Пёстрый мир 16+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТражение 12+ 11.00, 01.20 Т/с "Эти глаза напротив" 12+ 15.15 X/ф "Послесловие" 12+ 17.00 Отчий дом 12+ 17.15 Человек и судьба 16+ 17.40 Почитаем! 16+ 20.45 X/ф "Утренний обход" 12+ 22.20 Т/с "Ладога" 16+ 00.50 Конструкторы будущего. Послесловие 12+ 02.10 ОТражение. Итоги 12+ 04.35 Свет и тени 16+ 05.05 Большая страна 12+	06.00 Настроение 12+ 08.15 Доктор И... 16+ 08.40 Т/с "Чисто московские убийства" 12+ 10.35 Актёрские драмы 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 12+ 11.50, 02.50 X/ф "Сельский детектив" 12+ 13.45, 04.55 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+	06.00, 12.10, 23.50 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Д/ф "Преподобный Павел Фивейский. Цикл День Ангела" 0+ 11.35 Пилигрим 6+ 12.20 Монастырская кухня 0+ 12.50 X/ф "Свадебная ночь" 6+ 14.10 X/ф "Я родом из детства" 12+ 16.05, 00.00, 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 17.05 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 19.30 Бесогон 18+ 20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 21.50 Д/ф "Аpostol Пётр Цикл День Ангела" 0+ 22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы 16+ 00.50 Д/ф "Византия. Жизнь после смерти" 0+ 01.30 Д/ф "Симон Петр. Цикл Апостолов" 0+ 02.00 Д/ф "Обитель Святого Иосифа" 0+ 03.20 Простые чудеса 12+	06.00, 12.10, 23.50 День Патриарха 0+ 05.10 Мультифильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Д/ф "Преподобный Павел Фивейский. Цикл День Ангела" 0+ 11.35 Пилигрим 6+ 12.20 Монастырская кухня 0+ 12.50 X/ф "Свадебная ночь" 6+ 14.10 X/ф "Я родом из детства" 12+ 16.05, 00.00, 18.30 Веч

		29 января, четверг				
ПЕРВЫЙ						
05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 Модный приговор 0+ 10.15 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время показает 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 18.00 Вечерние новости 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Капкан на судью" 16+ 00.10, 03.05 Подкаст.Лаб 16+	09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Смешанные единоборства. UFC. Диего Лопес против Жана Силвы. Трансляция из США 16+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.25 Формула 1. Гаснут огни 12+ 16.25 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. УГМК (Екатеринбург)-МБА-МГУСИТ (Москва). Прямая трансляция из Сыктывкара 18.15 Д/ф "Льюис Хэмилтон" 12+ 19.40 Смешанные единоборства. Джастин Гейджи против Пэдди Пимблетта. Умар Нурагомедов против Дейвесона Фигередо. Трансляция из США 16+ 22.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 00.45 Д/ф "Роналду" 12+ 02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. "Динамо-Урал" (Уфа)-"Оренбургье" (Оренбург) 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Енисей" (Красноярск)-ЦСКА 6+	11.15, 01.05 ХХ Век 16+ 12.45 Новости. Подробно. Театр 16+ 13.00 "Запутанное дело Салтыкова-Щедрина" 16+ 13.30 X/ф "Нежность к ревущему зверю" 12+ 14.45, 00.10 Ступени цивилизации 16+ 15.40 2 Верник 2 16+ 16.30 Моя любовь-Россия! 16+ 17.15 Д/ф "Я не боюсь, я музыкант" 16+ 17.50 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Связанные одним прошлым" 16+ 18.30 Кристальные истории 16+ 18.45 Больше, чем любовь 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Открытая книга 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Кино о кино 16+ 21.30 Энigma. Дмитрис Ботинис 16+ 02.10 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Испытание цивилизаций" 16+	11.50, 02.50 X/ф "Сельский детектив" 12+ 13.45, 05.00 Мой герой 12+ 14.50 Город новостей 16+ 15.00 X/ф "Я иду тебя искать. Долго и счастливо" 16+ 16.55 Д/ф "Георгий Милляр. Далеко от сказки" 16+ 18.15 Т/с "Неизвестный" 16+ 22.35 10 самых... 16+ 23.05 Д/ф "Легенды эстрады" 16+ 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38 16+ 00.45 Д/ф "Охота на маньяка" 16+ 01.25 Прощание 16+ 02.10 Д/ф "Русские тайны" 16+ 04.20 Д/ф "Братья Вайнери. Место встречи" 16+ 05.30 Д/ф "Большое кино" 16+	12.05 X/ф "Охота на монстра-2" 12+ 14.10 X/ф "Хранители пяти королевств" 12+ 16.20 Т/с "ДомоЧАТцы" 16+ 17.20, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с "Мистер ноготь" 16+ 20.30 X/ф "Лулу и Бриггс" 12+ 22.40 X/ф "Ледяной драйв" 16+ 00.55 X/ф "Заступник" 16+ 02.35 X/ф "Учитель года" 16+	19.55 По горячим следам 16+ 20.10 Код доступа 12+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 X/ф "Летят журавли" 12+ 01.00 X/ф "Из жизни начальника уголовного розыска" 12+ 04.05 Д/ф "Москва фронт" 16+	
РОССИЯ 1						
05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30, 02.20, 03.30 Т/с "Райский" 16+ 17.00 Малахов 16+ 21.30 Т/с "Омут" 16+ 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	19.40 Смешанные единоборства. Джастин Гейджи против Пэдди Пимблетта. Умар Нурагомедов против Дейвесона Фигередо. Трансляция из США 16+ 22.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 00.45 Д/ф "Роналду" 12+ 02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. "Динамо-Урал" (Уфа)-"Оренбургье" (Оренбург) 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Енисей" (Красноярск)-ЦСКА 6+	20.50 Кино о кино 16+ 21.30 Энigma. Дмитрис Ботинис 16+ 02.10 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Испытание цивилизаций" 16+	06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+ 07.25, 04.40 Давай разведёмся! 16+ 08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+ 10.40, 23.25 Т/с "Понять. Простить" 16+ 11.45, 00.30 Т/с "Порча" 16+ 12.55, 01.30 Т/с "Знахарка" 16+ 13.30, 02.00 Т/с "Верну любимого" 16+ 14.05, 02.25 Т/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14.40 X/ф "Варино счастье" 16+ 19.00 X/ф "Букет примирения" 16+ 04.30 6 кадров 16+	05.00, 00.30 Наше кино. История большой любви 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+ 07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+ 09.05, 10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+ 12.30 Понять. Простить 16+ 13.15 Мировое соглашение 16+ 16.15 Обману. Нет 16+ 16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+ 18.00 Вместе каждый день 20.30 X/ф "Мимино" 16+ 22.30 Игра в кино 16+ 23.55 Миллион за 5 минут 16+ 00.55 Первый Евразийский канал 12+ 02.05 X/ф "Испытание верности" 16+ 04.00 X/ф "Вратарь" 16+		
НИКА-ТВ						
06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00 Интересно 16+ 09.15, 17.45 Культурная среда 16+ 09.30 Концепт. "Время студентов" 12+ 10.00, 14.50, 00.45 Т/с "Как выйти замуж за миллионера" 2" 12+ 10.50, 00.00 Т/с "Свидетели" 16+ 11.40, 22.45, 05.20 Т/с "Заступники" 16+ 12.40 Спасайся, кто хочет 16+ 13.40 Отряд "Доброволец" 16+ 14.10 Обзор прессы 0+ 14.15 Схема 16+ 15.40 Точка науки. Проверено наукой 12+ 15.50, 01.30 Код доступа 16+ 16.45 Поколение К 6+ 17.00 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 18.00 Персон 12+ 18.45 Распаковка 16+ 20.00 Есть вопрос! 16+ 20.45 Территория закона 16+ 21.00 Азбука здоровья 16+ 21.15 Мне только спросить 12+ 22.00 Глущенкова 16+ 02.10 X/ф "Весёлые гастроны на Чёрном море" 12+ 03.25 X/ф "Семейный портрет в интерьере" 12+	04.45, 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" 16+ 06.30 Утро. Самое лучшее 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня 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 Т/с "Ментовские войны" 16+ 00.30 Поздняков 16+ 04.45 Т/с "Паутинка" 16+ 04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+	06.08, 12.45 Интервью 12+ 06.34, 19.35, 22.32 Вести. Дежурная часть 16+ 07.31, 08.18, 09.00, 10.00, 10.45, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 00.00, 02.00, 03.00 Новости 16+ 07.35, 08.32, 09.53, 10.42, 13.34, 17.21, 23.23 Погода 24 12+ 07.40 День в истории 6+ 08.51, 14.54, 15.54, 01.34, 02.53 Инструкция 12+ 09.32 Вести. Net 12+ 13.46, 16.46, 01.46 Есть решение 12+ 17.00, 17.33, 20.00 Факты 12+ 21.02, 23.00, 23.35 Вести с Алексеем Казаковым 16+	11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00, 14.00, 15.00 Невероятно интересные истории 16+ 17.00, 01.15 Тайны Чапман 16+ 20.00 X/ф "Иллюзионист" 16+ 22.00, 23.25 X/ф "Багровый рассвет" 16+	06.00, 23.55 День Патриарха 0+ 05.10 Мультфильмы на СПАСе 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 XVI Рождественские Парламентские встречи. Прямая трансляция 0+ 12.45 Д/ф "Апостол Пётр Цикл День Ангела" 0+ 13.40 Монастырская кухня 0+ 14.10 X/ф "Война под крышами" 12+ 16.10, 00.05, 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 17.10 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 19.30 Бесогон 18+ 20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 21.45, 01.25 Д/ф "Преподобный Антоний Великий. Цикл День Ангела" 0+ 22.20, 02.20 Д/ф "Митрополит Антоний Сурожский. Цикл Проповедники" 0+ 22.50, 23.25, 02.50 Поле битвы 16+ 00.55 Д/ф "Созижду церковь мою. Амгинская слобода" 0+ 01.55 Пилигрим 6+ 03.20 Парсунा. С Владимиром Легойдой 6+	06.00, 05.45 Мультфильмы 0+ 08.15 М/ф "Леди Баг и Супер-Кот" 6+ 08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с "Слепая" 16+ 09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с "Гадалка" 16+ 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/с "Глухарь" 16+ 23.15 X/ф "План побега" 18+ 01.30, 01.45, 02.15, 02.30, 03.00, 03.30, 03.45, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30 Т/с "Знаки судьбы" 16+	06.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с "Саша-Таня" 16+ 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с "Праздники" 16+ 23.00 X/ф "Догмен" 18+ 01.10 X/ф "Реальные парни" 16+ 02.40 X/ф "Пираньи-3DD" 18+ 03.50, 04.45 Однажды в России 16+ 05.00 Утро ТНТ-2026 16+
МАТЧ-ТВ						
06.00, 14.55 Лига в лицах 12+ 06.30 Вид сверху 12+ 07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости 07.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч! 12+ 09.05, 12.35 Специальный репортаж 12+	05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ 05.45, 06.25, 07.10, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 13.30, 14.20, 00.30, 01.15, 02.00, 02.40, 03.20, 03.55, 04.35 Т/с "Великолепная пятерка-6" 16+ 08.00 Ваше здоровье! 12+ 08.35 День ангела 6+ 15.10, 16.55, 17.30, 18.10, 18.55, 19.45, 20.50, 21.25, 22.20, 23.05 Т/с "След" 16+ 16.00 Т/с "След. Новые легенды" 16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+	06.00 На приёме у главного врача 12+ 06.50, 00.25 Очевидно. Вероятно 12+ 07.30, 20.15 Календарь 12+ 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 08.05, 08.35 Пёстрый мир 16+ 09.05, 09.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРАжение 12+ 11.00, 01.20 Т/с "Эти глаза на-против" 12+ 15.10 X/ф "Утренний обход" 12+ 16.45 Нескучное дело 12+ 17.00 Родительское собрание 16+ 20.45 X/ф "Жестокий роман" 12+ 23.10 X/ф "Игла" 18+ 02.10 ОТРАжение. Итоги 12+ 04.35 Свет и тени 16+ 05.05 Большая страна 12+	12.45 Д/ф "Апостол Пётр Цикл День Ангела" 0+ 13.40 Монастырская кухня 0+ 14.10 X/ф "Война под крышами" 12+ 16.10, 00.05, 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 17.10 X/ф "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 19.30 Бесогон 18+ 20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника 12+ 21.45, 01.25 Д/ф "Преподобный Антоний Великий. Цикл День Ангела" 0+ 22.20, 02.20 Д/ф "Митрополит Антоний Сурожский. Цикл Проповедники" 0+ 22.50, 23.25, 02.50 Поле битвы 16+ 00.55 Д/ф "Созижду церковь мою. Амгинская слобода" 0+ 01.55 Пилигрим 6+ 03.20 Парсунा. С Владимиром Легойдой 6+	05.30 Т/с "Исчезнувшие" 16+ 07.00 Сегодня утром 12+ 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 09.15, 21.00 Открытый эфир 16+ 11.00, 02.35 X/ф "Добровольцы" 12+ 13.25, 18.50 Специальный репортаж 16+ 13.40, 1		

30 января, пятница

ПЕРВЫЙ	09.25 Команда мечты 12+ 10.30 Смешанные единоборства. UFC. Рафаэль Физиев против Игнасио Бахамондеса. Трансляция из Азербайджана 16+ 12.35 Лица страны 12+ 13.00 Есть тема! Прямой эфир 14.25 Магия большого спорта. Лыжный спорт 12+ 15.30 Смешанные единоборства. Оле FC. Прямая трансляция из Таиланда 19.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Спартак" (Москва)-СКА (Санкт-Петербург). Прямая трансляция 22.35 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио"-Дженоа". Прямая трансляция 02.00 Евротур 12+ 02.50 Д/ф "Шумахер и Шумахер" 12+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Уралмаш" (Екатеринбург)-"Локомотив-Кубань" (Краснодар) 6+	18.10 X/f "Когда позовёт смерть" 16+ 13.30 X/f "Нежность к ревущему зверю" 12+ 14.45 Ступени цивилизации 16+ 15.45 Энigma. Димитрис Ботинис 16+ 16.30 Письма из провинции 16+ 17.15 Д/ф "Я не боюсь, я музыкант" 16+ 17.50 Д/ф "Предки наших предков". "Маори. Испытание цивилизаций" 16+ 18.30 Кристальные истории 16+ 18.45 Царская ложа 16+ 19.45, 02.00 Искатели 16+ 20.35 Линия жизни 16+ 21.25 X/f "Одноковая женщина желает познакомиться" 0+ 22.55 2 Верник 2 16+ 00.10 X/f "Шарада" 16+ 02.45 M/f "Таракан" 16+	РЕН-ТВ 05.00, 04.50 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00, 17.00 Тайны Чапман 16+ 18.00 Главные тайны мира 16+ 20.00 X/f "Средь бела дня" 16+ 21.45 X/f "Другой мир. Год волка" 16+ 23.30 X/f "Пацан против всех" 18+ 01.30 X/f "Ночь с Джози" 18+ 02.50 X/f "Метро" 16+	МИР 05.00 X/f "Вратарь" 16+ 05.10, 06.15, 01.05 Наше кино. История большой любви 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.55 X/f "Раз на раз не приходится" 16+ 08.30 X/f "Сто грамм для храбости" 16+ 10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+ 11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+ 12.30 Понять. Простить 16+ 13.15 Мировое соглашение 16+ 16.15 Обману. Нет 16+ 16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+ 18.00 Вместе каждый день 18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+ 19.40 X/f "Не может быть!" 16+ 21.40 X/f "Одиночим представляется общежитие" 16+ 23.30 X/f "Преферанс по пятницам" 16+ 02.40 X/f "Девушка с характером" 16+ 04.00 X/f "Девушка спешит на свидание" 16+
РОССИЯ 1	05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ 14.30 T/c "Райский" 16+ 17.00 Прямой эфир 16+ 21.30 Дуэты 12+ 00.50 X/f "Легенда №17" 6+ 03.15 XXIV Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии Золотой Орёл. Прямая трансляция	05.00, 04.50 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+ 09.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+ 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+ 13.00, 17.00 Тайны Чапман 16+ 18.00 Главные тайны мира 16+ 20.00 X/f "Средь бела дня" 16+ 21.15 X/f "Санктум" 16+ 23.30 X/f "Извержение" 16+ 02.00, 02.15, 02.45, 03.00, 03.30 04.00, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30 T/c "Знаки судьбы" 16+	ТВ3 06.00, 05.45 Мультфильмы 0+ 08.15, 09.00 M/f "Леди Баг и Супер-Кот" 6+ 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45 T/c "Порча" 16+ 15.15, 15.45, 16.15, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 T/c "Слепая" 16+ 19.00 X/f "Артур, ты король" 16+ 21.15 X/f "Другой мир. Год волка" 16+ 23.30 X/f "Пацан против всех" 18+ 01.30 X/f "Ночь с Джози" 18+ 02.50 X/f "Метро" 16+	ПЯТНИЦА! 05.00, 04.20 Секреты на кухне 16+ 05.30, 02.10, 04.30 Пятница News 16+ 06.00, 07.00, 02.30, 03.30 На ножах 16+ 08.10 Молодые ножи 16+ 09.30 Адский шеф 16+ 12.50 Битва шефов. Звезды 16+ 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Комедии Клаб 16+ 23.00, 00.00, 01.00, 01.45, 02.40, 03.30 Женский стендап 16+ 04.15, 05.00, 05.50, 06.40 Однажды в России 16+
НИКА-ТВ	06.00, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости 16+ 06.30 Утро preview 16+ 07.00 Утро первых 16+ 09.00 Азбука здоровья 16+ 09.15, 18.45 Территория здания 16+ 09.30 Клён 12+ 09.50 Точка науки. Проверено наукой 12+ 10.00, 14.50, 00.45 T/c "Как выйти замуж за миллионера 2" 12+ 10.50, 00.00 T/c "Свидетели" 16+ 11.45 T/c "Заступники" 16+ 12.40 Глушenkova 16+ 13.40 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 14.15, 20.45 Интересно 16+ 16.45 Культурная среда 16+ 17.00 Концепт. "Время студентов" 12+ 17.45 Есть вопрос! 16+ 19.00 Персона 12+ 20.00 Д/ф "Украденная на-града" 12+ 21.00 Всё хоккей 12+ 22.00 Спасайся, кто хочет 16+ 22.45 Код доступа 16+ 02.15 T/c "Непридуманная жизнь" 16+ 05.15 Юмор на все времена 12+	05.00, 12.15, 01.15 День Патриарха 0+ 05.10 Мультфильмы на СПА-Се 0+ 06.00, 08.30 Утро на СПАСе 0+ 11.00 Паломница 12+ 12.25, 12.55, 13.20 Монастырская кухня 0+ 13.50 X/f "Садись рядом, Мишка!" 6+ 15.25 X/f "Полонез Огинского" 6+ 17.10 X/f "На всю оставшуюся жизнь" 0+ 18.30 Вечер на СПАСе 0+ 19.30, 01.25 Д/ф "Россия-Польша. Тысячелетняя дузель" 16+ 20.35 Следы империи 12+ 22.15, 04.10 Русский ковчег с Яном Таксором 12+ 23.15, 23.45, 00.15, 00.45 Польские битвы 16+ 02.20 Д/ф "Апостол Пётр Цикл День Ангела" 0+ 03.05 Д/ф "Жертвы говорят..." 16+	ТНТ 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 T/c "СашаТаня" 16+ 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Комедии Клаб 16+ 23.00, 00.00, 01.00, 01.45, 02.40, 03.30 Женский стендап 16+ 04.15, 05.00, 05.50, 06.40 Однажды в России 16+	
МАТЧ-ТВ	06.00, 14.55 Лига в лицах 12+ 06.30, 03.25 Формула 1. Гаснут огни 12+ 07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости 07.05, 11.35, 22.00, 00.45 Все на Матч! 12+ 09.05 Небесная грация 6+	06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20 Театральная летопись 16+ 07.45 Д/ф "Археология. История с лопатой". "Как лепной горшок ценнее клада оказался" 16+ 08.20 T/c "Мегра" 16+ 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+ 10.20 X/f "Близнецы" 12+ 11.45 Д/ф "Забытое ремесло" 16+ 12.00 Открытая книга 16+ 13.00 "Запутанное дело Сал-	СПАС 06.00 M/f "Три кота" 0+ 06.30 M/f "Маша и медведь" 0+ 08.20, 04.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+ 13.20, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+ 19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей 16+	ЗВЕЗДА 04.40 T/c "Жди меня" 16+ 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 09.20 Ищу своих 12+ 10.05 Специальный репортаж 16+ 10.20, 13.25 X/f "Дауря" 12+ 14.45, 15.05, 17.15 X/f "Маршбросок. Особые обстоятельства" 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.40 Д/ф "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 20.30 Д/ф "Война миров" 16+ 21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+ 22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+ 23.30 Музыка+ 12+ 00.45 X/f "Мы жили по соседству" 12+ 02.00 X/f "Застава в горах" 12+ 03.40 Д/ф "Шедевры военных музеев" 12+ 04.25 Д/ф "Победоносцы" 16+ 04.45 X/f "Свинкари и пастух" 12+
РОССИЯ К	06.30 Настроение 12+ 08.20, 11.50 X/f "Письма из прошлого" 12+ 11.30, 14.30, 17.50 События 12.30, 15.00 X/f "Цвет липы" 12+ 14.50 Город новостей 16+ 16.55, 06.05 Актёрские драмы 16+	СТС 06.00 M/f "Три кота" 0+ 06.30 M/f "Маша и медведь" 0+ 08.20, 04.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+ 13.20, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+ 19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей 16+	ДОМАШНИЙ 06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+ 07.25, 04.50 Давай разведёмся! 16+ 04.45 X/f "Свинкари и пастух" 12+	МУЗ-ТВ 05.00 Муз'итив 16+ 06.10 Русский чарт 16+ 07.00 Музэнерго 16+ 08.10Teen чарт 16+ 08.40, 15.00, 18.00 Рго-новости 16+ 09.00 Love Radio чат 16+ 10.00 Народный микрофон 16+ 11.00, 14.00 Плейлист. Зима 1

31 января, суббота

ПЕРВЫЙ	новски против Диего Лопеса. Трансляция из США 16+ 07.00, 09.00, 12.05 Новости 07.05, 12.10, 19.55, 22.30, 01.00 Все на Матч! 12+ 09.05 М/ф "Чемпионы" 6+ 09.25, 09.55, 10.30, 11.00, 11.35 10 лет в спорте 12+ 13.20 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Сибирь" (Новосибирская область)-"Трактор" (Челябинск). Прямая трансляция 15.55 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Финал. Прямая трансляция из Сыктывкара 17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. "Зенит-Казань"- "Белогорье" (Белгород). Прямая трансляция 20.20 Футбол. Чемпионат Испании. "Эльче"- "Барселона". Прямая трансляция 22.50 Футбол. Чемпионат Испании. "Эльче"- "Барселона". Прямая трансляция 02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Д/ф "Леброн Джеймс. Король площадки" 12+ 05.00 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса. Прямая трансляция из Австралии	Московский Синодальный хор 16+ 10.25 X/f "За витриной универмага" 12+ 11.55 Земля людей 16+ 12.25 Черные дыры. Белые пятна 16+ 13.05 Эрмитаж 16+ 13.35, 00.35 Д/ф "Водный мир острова Комодо" 16+ 14.25 Рассказы из русской истории 16+ 15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого. Юбилейный вечер в Концертном зале имени П.И. Чайковского. 2021 г. 16+ 17.10 Д/ф "Врачи Победы" 16+ 18.10 X/f "О тебе" 12+ 19.30 Новости культуры 16+ 19.55 Спектакль "Балалайкин и Ко" 16+ 22.00 Агора 16+ 23.00 X/f "Новые амазонки" 12+ 01.25 Искатели 16+ 02.10 М/ф "Ограбление по...2", "Королевский бутерброд". "Это совсем не про это" 16+	07.10 X/f "Ночная смена" 16+ 09.00 Здоровый смысл 16+ 09.30 Смех, дрожь и видео 16+ 10.05 Мифы о еде 16+ 10.55 Просто & вкусно 6+ 11.30, 14.30, 23.35 События 11.45 Смешите меня семеро 16+ 12.35 Анекдот-клуб "Немурые люди" 16+ 13.10, 14.45 X/f "Женщина наводит порядок" 12+ 17.10 X/f "Свадебные хлопоты" 12+ 21.00 Постскриптум 16+ 22.10 Право знать! 16+ 23.45 Д/ф "Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва" 16+ 00.25 Д/ф "90-е" 16+ 01.10 10 самых... 16+ 01.35 Хватит слухов! 16+ 02.00 Д/ф "Валентин Гафт. Ядовитый талант" 16+ 02.40 Д/ф "Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки" 16+ 03.25 Д/ф "Татьяна Бестаева. Разлучница" 16+ 04.05 Д/ф "Георгий Милляр. Далеко от сказки" 16+ 04.45 Актёрские драмы 16+	07.35 М/ф "Невероятный блинки Билл" 6+ 09.30 Просто кухня 12+ 10.00 100 мест, где поесть 16+ 10.55 Т/с "ДомоЧАТцы" 16+ 12.20 X/f "Пираты по соседству" 16+ 14.15 X/f "Охотники" 16+ 16.05 X/f "В потерянных землях" 16+ 18.00 X/f "Творение богов" 16+ 21.00 X/f "Творение богов. Битва с демонами" 16+ 23.55 X/f "Синяя бездна" 16+ 01.35 X/f "Синяя бездна-2" 16+ 02.50 X/f "Ледяной драйв" 16+	
РОССИЯ 1	06.00 Утро России. Суббота 12+ 08.00 Вести. Местное время. Суббота 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 11.30 Наши. Военкоры 12+ 12.00 X/f "Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить" 16+ 13.00 Большие перемены 12+ 14.30, 20.50 Вести. Местное время 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ 21.00 X/f "Шоу Золотой рыбки" 16+ 00.40 X/f "Верить и ждать" 12+	20.20 Футбол. Чемпионат Испании. "Леванте"- "Атлетико". Прямая трансляция 22.50 Футбол. Чемпионат Испании. "Эльче"- "Барселона". Прямая трансляция 02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Д/ф "Леброн Джеймс. Король площадки" 12+ 05.00 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса. Прямая трансляция из Австралии	20.20 Футбол. Чемпионат Испании. "Леванте"- "Атлетико". Прямая трансляция 22.50 Футбол. Чемпионат Испании. "Эльче"- "Барселона". Прямая трансляция 02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Д/ф "Леброн Джеймс. Король площадки" 12+ 05.00 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса. Прямая трансляция из Австралии	06.30, 04.00 6 кадров 16+ 06.55 X/f "Все средства хороши" 16+ 11.00 X/f "Игра с огнём" 16+ 00.30 X/f "Бумеранг" 16+ 04.25 Д/ф "Предсказания. 2026" 16+	
НИКА-ТВ	06.00 Круиз-контроль 12+ 06.30 Самый вкусный день 12+ 07.00 Мультфильмы 0+ 07.45 Азбука здоровья 16+ 08.00, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 Новости 16+ 08.30 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 09.00 Утро первых 16+ 09.30 Есть вопрос! 16+ 10.15 Территория закона 16+ 10.30 Всё хоккей 12+ 11.00 Расплаковка 16+ 11.45 Концепт. "Время студентов" 12+ 12.15 Мне только спросить 12+ 12.40, 13.40, 14.45, 15.45 Т/с "Непридуманная жизнь" 16+ 16.45 Схема 16+ 17.00 Неделя 16+ 18.00 На спорте 12+ 18.30 Персона 12+ 19.00 Д/ф "Украденная награда" 12+ 19.40 Т/с "Я выбираю тебя" 12+ 22.55 X/f "Три дня на любовь" 12+ 00.40 X/f "Грешник" 16+ 02.10 Юмор на все времена 12+ 03.40 X/f "Архипелаг" 12+ 05.20 Код доступа 16+	04.45 X/f "Ошибка следствия" 16+ 06.20 Жди меня 12+ 07.20 Смотр 0+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 Неограниченные возможности 16+ 09.20 Едим дома 0+ 10.20 Главная дорога 16+ 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+ 12.00 Квартирный вопрос 0+ 13.00 Сатья 16+ 14.00 Поедем, поедим! 16+ 15.00 Своя игра 0+ 16.20 ЧП. Расследование 16+ 17.00 Следствие вели... 16+ 19.00 Центральное телевидение 16+ 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Суперстар! 16+ 01.20 Квартирант НТВ у Маргалиса 16+ 02.45 Дачный ответ 0+ 03.35 X/f "Вопрос чести" 16+	06.00 Новости 16+ 06.34, 08.05, 19.20 Вести. Дежурная часть 16+ 06.35 Индустрис кино 12+ 07.05, 14.05, 20.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+ 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 21.00, 22.00, 23.00, 02.00, 03.00, 04.00 Вести 12+ 09.10, 15.12, 01.35 Специальный репортаж 12+ 09.35, 15.35, 02.35 Погода 24 12+ 10.14 Двенадцать 16+ 11.00 Международное обозрение 12+ 21.35, 03.10 Мобильный репортер 12+ 22.05, 05.08 Репортаж 12+	06.00 Новости 16+ 06.34, 08.05, 19.20 Вести. Дежурная часть 16+ 06.35 Индустрис кино 12+ 07.05, 14.05, 20.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+ 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 21.00, 22.00, 23.00, 02.00, 03.00, 04.00 Вести 12+ 09.10, 15.12, 01.35 Специальный репортаж 12+ 09.35, 15.35, 02.35 Погода 24 12+ 10.14 Двенадцать 16+ 11.00 Международное обозрение 12+ 21.35, 03.10 Мобильный репортер 12+ 22.05, 05.08 Репортаж 12+	06.00, 05.45 Мультфильмы 0+ 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+ 18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал 16+ 19.00 X/f "Одноким предстаётся общежитие" 16+ 20.50 X/f "Не может быть!" 16+ 22.50 X/f "Мимино" 16+ 00.35 X/f "Преферанс по пятницам" 16+ 02.05 Наше кино. История большой любви 16+ 02.55 X/f "Возвращение Василия Бортникова" 16+ 04.40 X/f "Тимур и его команда" 16+
НИКА-ТВ	06.00 Круиз-контроль 12+ 06.30 Самый вкусный день 12+ 07.00 Мультфильмы 0+ 07.45 Азбука здоровья 16+ 08.00, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 Новости 16+ 08.30 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 09.00 Утро первых 16+ 09.30 Есть вопрос! 16+ 10.15 Территория закона 16+ 10.30 Всё хоккей 12+ 11.00 Расплаковка 16+ 11.45 Концепт. "Время студентов" 12+ 12.15 Мне только спросить 12+ 12.40, 13.40, 14.45, 15.45 Т/с "Непридуманная жизнь" 16+ 16.45 Схема 16+ 17.00 Неделя 16+ 18.00 На спорте 12+ 18.30 Персона 12+ 19.00 Д/ф "Украденная награда" 12+ 19.40 Т/с "Я выбираю тебя" 12+ 22.55 X/f "Три дня на любовь" 12+ 00.40 X/f "Грешник" 16+ 02.10 Юмор на все времена 12+ 03.40 X/f "Архипелаг" 12+ 05.20 Код доступа 16+	04.45 X/f "Ошибка следствия" 16+ 06.20 Жди меня 12+ 07.20 Смотр 0+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 08.20 Неограниченные возможности 16+ 09.00 Страна советов 16+ 09.30 Стройнадзор 16+ 12.05, 13.00, 13.55, 14.50, 15.45, 16.40, 17.35, 18.25, 19.20, 20.20, 21.15, 22.05, 23.05 Т/с "Условный мент-4" 16+ 00.00 Известия. Главное 16+ 01.05 Светская хроника 16+ 02.10, 02.50 Т/с "Филин-3" 16+ 03.30, 04.15 Т/с "Свидетели" 16+	06.00 Д/ф "Доктор клоун" 12+ 06.30 X/f "Огни большого города" 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 15.50 Календарь 12+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30, 12.05 X/f "Супермозг" 16+ 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 12+ 12.25 X/f "Гараж" 12+ 14.05, 05.05 Большая страна 12+ 15.05 Специальный репортаж 12+ 15.20 Песня остаётся с человеком 12+ 15.35 Отчий дом 12+ 16.15 Очевидно. Вероятно 12+ 17.20 X/f "Пласт" 16+ 19.15 Очень личное 12+ 19.55 Вспомнить всё 16+ 20.25 X/f "На острье" 16+ 22.15 X/f "Римские приключения" 16+ 00.00 X/f "Счастливого Рождества, мастер Лоуренс" 18+ 02.00 X/f "Под покровом небес" 16+ 04.25 Игра в классики 12+	05.00 День Патриарха 0+ 05.10 Д/ф "Обитель Святого Иосифа" 0+ 06.00 X/f "Последний хлеб" 0+ 07.50 Мультфильмы на СПАСе 0+ 09.00, 21.10 Простые чудеса 12+ 10.00 Пилигрим 6+ 11.00 Святыни России 6+ 12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монасты	

1 февраля, воскресенье

ПЕРВЫЙ	Волкановски против Диего Лопеса. Прямая трансляция из Австралии 08.00, 09.00, 12.05 Новости 08.05, 12.10, 15.55, 19.30, 22.00, 01.00 Все на Матч! 12+ 09.05 М/ф "Чемпионы" 6+ 09.25, 09.55, 10.30, 11.00, 11.35 10 лет в спорте 12+ 13.20 Матч! Парад 6+ 13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА-УНИКС (Казань). Прямая трансляция 16.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. ЦСКА-СКА (Санкт-Петербург). Прямая трансляция 19.50 Футбол. Чемпионат Италии. "Кремонезе"- "Интер". Прямая трансляция 20.50 Футбол. Чемпионат Испании. "Атлетик"- "Реал Сосьедад". Прямая трансляция 02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Мужчины. Трансляция из Москвы 6+ 03.55 Новости 0+ 04.00 Д/ф "В поисках самой сложной трассы" 12+ 05.00 Вы это видели 12+	11.05 Х/ф "Гость с Кубани" 12+ 12.20 Дом ученых 16+ 12.50 Неизвестные маршруты России 16+ 13.30 Невский ковчег. Теория невозможного 16+ 14.00 Д/ф "Элементы" с Ириной Седовой" 16+ 14.30 "Игра в бисер" 16+ 15.10 Х/ф "Пошехонская старина" 16+ 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+ 17.20 X/ф "Театр Валентины Токарской. История одной удивительной судьбы" 16+ 19.30, 19.45 Новости культуры 16+ 20.25 X/ф "За витриной универмага" 12+ 21.55 Опера-гала. IV Московский зимний музыкальный фестиваль "Зарядье" 16+ 02.00 Исследователи 16+ 02.45 М/ф "В мире басен" 16+	чения" 16+ ТВЦ 05.45 Х/ф "Когда позовёт смерть" 16+ 07.10 X/ф "Игрушка" 12+ 09.00 X/ф "Спешите любить" 12+ 10.55 Полезная программа 6+ 11.30, 00.35 События 11.50 Наша смешная жизнь 16+ 12.40 X/ф "Кольцо из Амстердама" 12+ 14.30 Московская неделя 12+ 15.00 Д/ф "Дорогие товарищи" 16+ 15.50 Д/ф "Настоящий детектив" 16+ 16.35 Д/ф "Дело союзного значения. Мосгаз" 16+ 17.30 X/ф "Маменькин сынок" 12+ 21.15 X/ф "Этим пыльным летом" 16+ 00.50 Петровка, 38 16+ 01.00 X/ф "Цвет липы" 12+ 03.55, 04.35 Актёрские драмы 16+ 05.15 Прощание 16+	03.30 Д/ф "Гвардия. Мы были простыми смертными..." 0+ СТС 06.00, 04.15 М/ф "Три кота" 0+ 06.25 М/ф "Команда монстров" 12+ 07.55 М/ф "Пушистое превращение" 6+ 09.35 М/ф "Кролецып и хомяктымы" 6+ 11.20 X/ф "Приключения Аладдина" 16+ 13.10 X/ф "Джунгли зовут! В поисках Марсупилами" 12+ 15.15 X/ф "Новая игрушка" 12+ 17.30 X/ф "Такси" 16+ 19.15 X/ф "Такси-2" 16+ 21.00 X/ф "Такси-3" 16+ 22.40 X/ф "Перевозчик. Наследие" 16+ 00.35 X/ф "Город тайн" 16+ 02.35 X/ф "Город тайн. Искавшая" 16+	пасности" 16+ 12.20 Д/ф "Война миров" 16+ 13.10 Код доступа 12+ 14.00 Улица из прошлого 16+ 14.50 Скрытые угрозы 16+ 15.40 Д/ф "Секретные материалы" 16+ 16.30 Д/ф "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+ 18.00 Главное 16+ 19.40 Д/ф "Легенды советского сыска" 16+ 23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+ 23.55 Т/с "Узник замка Иф" 12+ 03.55 X/ф "На златом крыльце сидели..." 6+ 05.00 Д/ф "Сделано в СССР" 12+			
РОССИЯ 1	05.30, 02.35 X/ф "Жена Штирлица" 16+ 07.20 В кругу друзей 16+ 08.00 Вести. Местное время. Воскресенье 08.35 Когда все дома 12+ 09.25 Утренняя почта 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 14.00, 17.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры 12+ 12.00 Доктор Мясников 12+ 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ 14.30 Вести. Местное время 15.00 Парад юмора 16+ 17.50 Песни от всей души 12+ 20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 16+ 23.00 X/ф "Предательство" 12+ 23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+	05.00, 04.00 Д/ф "В поисках самой сложной трассы" 12+ 05.00 Вы это видели 12+	РОССИЯ 24 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 14.00, 15.00, 17.00, 18.00, 21.00, 22.00, 05.00 Вести 12+ 06.27, 10.02, 17.05, 20.28 Специальный репортаж 12+ 07.20, 12.20 Вести. Дежурная часть (Итоги) 16+ 08.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+ 09.35, 02.35 Мобильный репортер 12+ 14.10 Парламентский час 16+ 15.25 Неделя в городе 16+ 16.00 Территория смыслов 12+ 21.18 Вести. Наука 12+ 21.35 Церковь и мир 12+ 03.00 Москва. Кремль. Путин 12+ 04.10 Воскресный вечер 12+ ОТР 06.00, 00.25 Д/ф "Земля людей" 12+ 06.05, 00.35 Д/ф "Начало" 16+ 06.15, 00.45 Д/ф "Обитатели" 12+ 06.25 X/ф "Новый Гулливер" 12+ 07.40 От прав к возможностям 12+ 08.00 Пёстрый мир 12+ 09.00, 16.00 Календарь 12+ 09.30 Всё по-взрослому 12+ 10.30 На приёме у главного врача 12+ 11.25, 12.05 X/ф "Это случилось однажды ночью" 12+ 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Новости 12+ 13.20 Д/ф "Доктор клоун" 12+ 13.50 Конструкторы будущего 12+ 14.05 Большая страна 12+ 15.05 Моя история 16+ 16.30 Свет и тени 16+ 17.10 Почитаем! 16+ 17.25 X/ф "Хочу в тюрьму" 12+ 19.15 Клуб главных редакторов 16+ 20.15 X/ф "Восток-Запад" 16+ 22.15 X/ф "Под покровом небес" 16+ 00.55 X/ф "Огни большого города" 12+ 02.20 X/ф "На острие" 16+ 04.10 X/ф "Римские приключения" 12+	06.30 Д/ф "Предсказания. 2026" 16+ 06.50 X/ф "Арина" 16+ 11.00 X/ф "Большое небо" 16+ 02.00 X/ф "Когда ты мама" 16+ 03.45 6 кадров 16+ 04.05 Д/ф "Женщины со сверхспособностями" 16+	РЕН-ТВ 05.00, 01.05 Самые шокирующие гипотезы 16+ 06.00 С бодрым утром! 16+ 08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+ 08.55 Самая народная программа 16+ 09.25 Знаете ли вы, что? 16+ 10.25 Наука и техника 16+ 11.30 Купи-продажай 16+ 12.55 Неизвестная история 16+ 13.55 Д/ф "Легенды и мифы" 16+ 15.00 Безумные факты 16+ 16.00 Информационная программа 112 16+ 16.55 X/ф "Больше, чем люди" 16+ 18.45 X/ф "57 секунд" 16+ 20.40 X/ф "Петля времени" 16+ 23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+ 23.55 Документальный спецпроект 16+	06.00, 05.45 Мультфильмы 0+ 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+ 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/ф "Леди Баг и Супер-Кот" 6+ 11.00 X/ф "Лесной разбойник" 12+ 13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 17.15, 18.15, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с "Библиотекари" 16+ 23.00 X/ф "Проклятие дудочника" 18+ 01.00, 01.30, 01.45, 02.15, 02.30, 03.00, 03.15, 03.45, 04.15, 04.30, 05.00, 05.15 Т/с "Знаки судьбы" 16+	ТВ3 06.00, 05.45 Мультфильмы 0+ 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+ 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/ф "Леди Баг и Супер-Кот" 6+ 11.00 X/ф "Лесной разбойник" 12+ 13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 17.15, 18.15, 19.00, 20.00, 21.00, 00.20 Титаны 16+ 23.00 Шоу Воли 16+ 02.15, 03.00, 03.55, 04.45 Женский стендап 16+ 05.00 Утро ТНТ-2026 16+ 05.50, 06.20, 06.40 Т/с "Саша-Таня" 16+	МИР 05.00 X/ф "Тимур и его команда" 16+ 05.55 Мультфильмы 12+ 06.40 X/ф "Где находится нофелет?" 16+ 08.10 Диктор делает 16+ 08.40 Фазенда Лайф 6+ 09.15, 10.10, 13.15 X/ф "Сталинград" 16+ 10.00, 13.00, 18.00 Новости 13.45, 18.15, 01.00 Т/с "Жить сначала" 16+ 00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал 16+
НИКА-ТВ	06.00 Круиз-контроль 12+ 06.30 География вкуса 12+ 07.00 Мультфильмы 0+ 07.30 Утро первых 16+ 08.00, 18.00 Неделя 16+ 09.00 Спасайся, кто хочет 16+ 09.45 Культурная среда 16+ 10.00 Персона 12+ 10.30 Азбука здоровья 16+ 10.45 Д/ф "Игра длиною в жизнь" 12+ 11.15 На спорте 12+ 11.45 Клён 12+ 12.15 Детский канал 0+ 13.00 Т/с "Я выбираю тебя" 12+ 16.15 Распаковка 16+ 17.00 Карт-бланш 16+ 19.00 Концепт. "Сделано в Калужской области" 12+ 19.30 Т/с "Непридуманная жизнь" 16+ 22.40 X/ф "Архипелаг" 12+ 00.25 Т/с "Доктор Мартин" 12+ 01.55 X/ф "Великолепные Эмбэрсоны" 12+ 04.30 Т/с "Как выйти замуж за миллиардера" 12+	05.00 M/ф "Маша и Медведь" 0+ 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 09.30 Т/с "Наш спецназ" 16+ 09.00 Фирменный рецепт 12+ 10.20, 11.20, 12.15, 13.05, 14.05, 15.00, 15.55, 16.45, 17.40, 18.40, 19.35, 20.25, 21.20, 22.15 Т/с "Наш спецназ" 16+ 23.05, 00.10, 01.05, 02.00 Т/с "Привет от Катюши" 16+ 02.45, 03.30, 04.10 Т/с "Свидетели" 16+ РОССИЯ К <td>06.30 M/ф "Про бегемота, который боялся прививок". "Необыкновенный матч". "Стар</td>	06.30 M/ф "Про бегемота, который боялся прививок". "Необыкновенный матч". "Стар					

ГОСПАБЛИКИ

Госпаблики – это источник достоверной информации, официальные сообщества (страницы) органов власти и подведомственных учреждений в социальных сетях. Их главная задача – обеспечить обратную связь с населением и помочь в решении повседневных проблем.

Газ ошибок не прощает!

ГУ МЧС России по Калужской области предупреждает: небрежность с газовым оборудованием может привести к трагедии – от отравления до взрыва.

Запомните:

- Регулярно проверяйте оборудование.
- Не оставляйте газ без присмотра.
- При запахе газа – немедленно звоните 104 или 112!
- Не включайте свет и электроприборы!
- Не проверяйте утечку огнём!

Берегите себя и своих близких!



Подробную информацию можно прочитать на страницах ГУ МЧС России по Калужской области в соцсетях, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:



Со счётчиком выгоднее

С 6 декабря прошлого года вступили в силу изменения в правилах предоставления коммунальных услуг!

Коэффициент для расчёта платы за холодное водоснабжение для помещений без индивидуальных приборов учёта (ИПУ) повышается с 1,5 до 3. Это значит, что расходы на холодную воду увеличатся в два раза.



Зачем это нужно? Чтобы стимулировать установку счётчиков!

Новые правила в первую очередь коснутся владельцев жилых и нежилых помещений в многоквартирных домах, где есть техническая возможность установить счётчик холодной воды, но он отсутствует.

Под действие повышенного коэффициента также попадут собственники:

- ✓ не прошедшие обязательную поверку прибора учёта;
- ✓ не отремонтировавшие вышедшую из строя счётчик;
- ✓ длительное время не пускавшие контролёров для снятия показаний.

Плата для этих категорий будет рассчитываться по нормативу потребления, умноженному на число зарегистрированных жильцов и коэффициент 3.

Подробную информацию можно прочитать на страницах Госжилинспекции Калужской области в соцсетях, перейдя по ссылке, зашифрованной в QR-коде:



ОБЪЯВЛЕНИЯ

КУПЛЮ АКЦИИ
«АВТОЭЛЕКТРОННИКИ»,
«КАДВИ», «ТАЙФУН» и др.
Тел. 8-910-510-74-74.

Реклама. Инф. на мом. публ.

**АО «ДЕТЧИНСКИЙ ККЗ»
НА РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:**

- **электрик КИПиА** – заработка плата до 130 000 рублей;
- **кладовщик материального склада** – заработка плата до 60 000 рублей;
- **аппаратчик** – заработка плата до 70 000 рублей;
- **грузчик** – заработка плата до 62 000 рублей;
- **уборщик территории (СНТ «Земляничная поляна»)** – заработка плата по результатам собеседования.

Обращаться по телефону (848431) 34-338

Реклама. Инф. на мом. публ.

калужская
Неделя В социальных сетях

**КОНТАКТНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ:**
8 (4842) 22-28-21
8 (4842) 56-29-78

ВНЕВЕДОМСТВЕННАЯ ОХРАНА РОСГВАРДИИ

**ПРИГЛАШАЕТ НА СЛУЖБУ
В КАЛУГЕ**

СТАБИЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА ОТ 85000 РУБЛЕЙ

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ СЛУЖБЫ

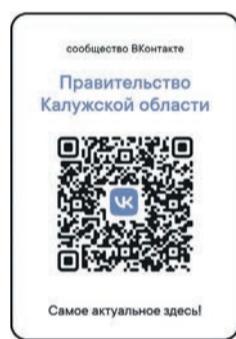


Он отметил, что с 9 по 14 января в области значительных изменений цен на подлежащие мониторингу товары не зафиксировано.

Подешевели на 8,4 % твёрдые и мягкие сычужные сыры, жирный творог – на 0,7 %, репчатый лук – на 0,8 %. Свежие огурцы и помидоры подорожали на 7,3–6,5 %, белокочанная капуста – на 1,2 %, глазированные шоколадом конфеты – на 34 %, овсяная крупа – на 7,9 %.

Среди соседних регионов в нашей области были минимальные цены на подсолнечное масло, сахар-песок, соль и гречневую крупу. Дефицита отдельных товаров не наблюдается.

Бензин стал дороже на 0,02 % (0,01 руб./л), дизельное топливо – на 0,01 % (0,01 руб./л). В рейтинге минимальных розничных цен на нефтепродукты среди субъектов ЦФО 12 января наша область занимала третье место по бензину автомобильному (62,52 руб./л) и по дизельному топливу (70,45 руб./л).



Самое актуальное здесь!

СПОРТ

Проба сил



В футбольном манеже спортпарка «Калужники» прошел первый в истории местного спорта турнир по лакроссу, в котором приняли участие женские команды из Москвы, Краснодара, Самары, Смоленска, Тулы и Калуги.

Лакросс – контактная спортивная игра между двумя командами с использованием резинового мяча и стика (клюшки с длинной рукояткой). Турнир прошёл в футбольном манеже. Соревновались команды девушек 14–16 лет. Продвинутые поклонники коллективных видов спорта с интересом и азартом наблюдали за диковинной пока

для Калуги игрой. Соревнования получились очень интересными.

Наш регион достойно представила калужская команда «Кицунэ», которая добилась двух побед и дважды уступила. Наши спортсменки показали четвертый результат.

Лучшими стали «Колибри» из Москвы. Столичная команда добилась стопроцентного результата –

четыре победы. В тройку лидеров вошли также тульские «Акулы» и «Медоеды» из Москвы.

Организаторы турнира, Федерация лакrossа России, отметили великолепные условия для тренировок и проведения соревнований, созданные в «Калужниках».

Наибольшей популярностью лакросс пользуется в США и Канаде. Дважды этот вид спорта включали в программу летних Олимпийских игр. В России большинство команд по лакроссу тренируются в Москве и Санкт-Петербурге.



Отстрелялись на медали



Во Владимирской области прошел второй этап розыгрыша главного трофея страны по ачери-биатлону, в котором за награды и рейтинговые очки в трёх видах программы состязались 32 претендента из семи регионов страны.

На счету стреляющих из лука лыжников – представителей СШ «Многоборец» две золотые и серебряная медали. На вершину пьедестала почёта поднялись заслуженный мастер спорта России Валентина Линькова, одержавшая победу в спринте на дистанции 6 км, и мастер спорта международного класса Владислав Кирютин, который стал лучшим в гонке на 12,5 км. Владислав также добавил к своей коллекции серебро за спринт на 7,5 км и занял четвёртое место в масс-старте на 10 км.

В масс-старте на дистанции 7,5 км у женщин Валентина Линькова остановилась в шаге от пьедестала почёта, а её воспитанница Виолетта Камоликова замкнула цветочную церемонию, показав шестое время в гонке на 10 км.

Финал Кубка России по ачери-биатлону пройдёт в башкирском Белорецке с 7 по 12 февраля, а чемпионат России – со 2 по 10 марта в Санкт-Петербурге.

Материалы полосы подготовили Александр ФАЛАЛЕЕВ и Екатерина КОМАРОВА, фото Егора Николаева

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Бежали, толкали и прыгали

Наши легкоатлеты отличились на чемпионате и первенстве ЦФО.

Соревнования по легкой атлетике проходили в Смоленске. За награды боролись более 1000 мастеров «королевы спорта» из 17 регионов.

Отличились воспитанники СШОР «Юность» Виктория Кожокар, Егор Пахунов, Дмитрий Прокопьев, Илья Елизаров и Ирина Корнева, Александр Черногузов и представители СШОР «Темп» Данил Ефимов, Александра Копанцова, Артем Магушев, Василиса Козловская. В эстафете 4x400 метров команда в составе Ивана Анопочкина, Петра Ерохина, Максима Борисовского и Александра Черногузова уверенно заняла второе место.

Воля к победе

Юные дзюдоисты вошли в состав сборной региона.

В поселке Бабынино состоялось первенство области по дзюдо. На татами вышли более трехсот спортсменов.

Медалей удостоились воспитанники СШ по борьбе Илья Бурняшев, Анастасия Таранова, Арсентий Лебедев, Виктория Рахимова, Ангелина Демехина, Арина Широкова, Варвара Филимонова, Дмитрий Поляков, Вероника Кардаш, Михаил Скobelkin, Павел Кутузов, Филипп Ганченко.



УТРАТА

19 января на 77-м году жизни скоропостижно скончался легендарный калужский ультрамарафонец Константин Горюхов.



Наша газета не раз писал об этом уникальном человеке. За свою более чем полувековую спортивную карьеру уроженец села Доброе преодолел около 200 000 километров – расстояние, равное пяти кругосветным путешествиям.

Константин Сергеевич состоял в беговом обществе 50 лет, прошел путь от любителя до профессионала, выполнил нормативы мастера спорта для ветеранов, принял участие в 520 классических марафонах и более 1700 сверхмарафонов. Он установил выдающийся рекорд в трёхсуточном забеге в Череповце, преодолев за 72 часа 303 километра 420 метров, вошел в международный рейтинг сильнейших марафонцев мира.

Константин Сергеевич Горюхов навсегда останется в сердцах поклонников бега как преданный спорту профессионал, добрый и отзывчивый человек.

АЗБУКА ВЕРЫ

Праздник чистоты и света



Что нужно знать о смысле Крещения, святой воде и купании в проруби

Пролетели весёлые святки, завершилось празднование Рождества Христова. Однако зимние торжества на этом не закончились – наступило любимое всеми православными Крещение. Удалили трескучие морозы, крепко сковавшие льдом реки, на которые после праздничной службы вереницами крестных ходов вышли верующие. Несут иконы, кресты, хоругви, отовсюду доносится радостное «Во Иордане крещающуюся Тебе, Господи». Батюшки щедро кропят прихожан водой, разносится по городским улицам звон колоколов. Крещение Господне, как и все большие праздники, в церкви отмечают не один день, а целую неделю. С 19 и до 27 января христиане поздравляют друг друга с Богоявлением, в храмах торжественно звучат молитвословия праздника.

О его истории, смысле и традициях мы поговорили с проректором по воспитательной работе Калужской духовной семинарии, преподавателем кафедры исторических и церковно-практических дисциплин, клириком Казанского девичьего монастыря иереем Владимиром Литвишко.

О СОБЫТИИ

– Батюшка, мы встречаемся с вами в светлые крещенские дни. Я знаю, что раньше праздники Рождества и Крещения отмечали в один день. Когда и почему их решили разделить?

– Действительно, Крещение и Рождество праздновали в один день. Дело в том, что в первые века христианства эти события входили в состав единого торжества, носившего общее название – Богоявление. Такое объединение отражало раннее христианское понимание явления Бога миру как единого акта божественного откровения. Однако уже в IV веке, после утверждения христианства в качестве государственной религии Римской империи, произошло разделение этих праздников. Рождество Христово было выделено в отдельную дату – 7 января, а Крещение, или по-другому Богоявление, установлено 19 января. Праздники решили разделить, так как всё-таки они повествуют о совершенно разных событиях и имеют для нас разное значение. В Рождество мы вспоминаем приход Спасителя в мир, его воплощение. А Крещение Господне показывает нам явление Святой Троицы, которая присутствовала при крещении Иисуса Христа. К тому же IV век известен нам расцветом разных ересей. Во избежание ложных пониманий и трактовок праздники разделили, чтобы людям было более понятно, что именно мы празднуем и какие смыслы вкладываем в эти два важнейших события.

– Вы сказали, что во время Крещения Иисуса людям явилась Троица. Что это значит?

– Чтобы разобраться в этом вопросе, вспомним, о чём рассказывает нам Евангелие. После долгой жизни в пустыне пророк Иоанн Предтеча пришёл на реку Иордан, в которой иудеи традиционно совершали религиозные омовения. Здесь он стал говорить народу о покаянии, рассказал про крещение для прощения грехов и начал

крестить людей в водах. Когда Иисусу было 30 лет, Он также пришёл к водам реки Иордан и попросил Иоанна крестить Его. Христос сделал это не потому, что тоже нуждался в покаянии, а для исполнения божественного замысла и освящения самой природы человеческого крещения. Когда Иоанн троекратно погрузил Спасителя в воды реки, отверзлись небеса, и на Иисуса сошёл Святой Дух в виде голубя. При этом все услышали слова Бога Отца: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Моё благоволение». Так и получилось, что в этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – Иисусом, принял крещение, а Бог Дух Святой – снизошедшим голубем. Для христиан это событие одно из самых значимых, поэтому мы так торжественно отмечаем праздник Крещения Господня.

– Праздник Крещения называется точно так же, как и одно из церковных таинств. Эти понятия как-то взаимосвязаны?

– Конечно! Более того, на заре христианства это был один из немногих дней в году, когда совершалось Крещение бывших язычников, и они, пройдя подготовку, становились членами Церкви, просвещались духовно. От этого иногда Крещение называют «днём Просвещения» или «праздником Светов». И даже сейчас на Богоявление во время Литургии можно услышать, пожалуй, одно из самых красивых и древних песнопений: «Елизавета во Христа крестится, во Христа облекается! Аллилуйя!» Этот гимн напоминал людям, которые только-только вышли из крещальной купели, что теперь смысл их жизни составляет Христос и исполнение Его заповедей. По большому счету, 19 января – это тот день, когда Церковь с особой силой говорит о том центральном месте, которое занимает в жизни человека Таинство Крещения. Как иорданское погружение Спасителя было началом Его земного служения, так и Крещение является для верующего началом его спасения. К сожалению, сегодня многие это восприятие праздника Богоявления утратили, и на первое место ставится иная цель – заполучить заветный сосуд с водой, которую священнослужитель торжественно освящает во время богослужения. Но как бы там ни было, Богоявление – это именно крещенский праздник, несущий

ций очень важную идею того, что без принятия Таинства Крещения человеку спастись невозможно.

ВЕЛИКАЯ АГИАСМА

– В минувшие воскресенья и понедельник сотни верующих приходили в храм за святой водой. Скажите, как теперь правильно её использовать и хранить?

– В праздник Крещения в храмах мы освящали воду особым чином, который совершается раз в году. По традиции Великое освящение проводится утром и вечером. Среди православных распространён взгляд, что «вечерняя» и «утренняя» вода имеют различную «энергию», но это суеверия. Не существует никакой отдельной Богоявленской и Крещенской воды. Она одна и та же, оба раза освящается одинаково. Крещенская вода действительно особенная, издревле ее называют Великой Агиасмой. Мы относимся к ней благоговейно и считаем святыней. Теперь о том, как же её использовать. Крещенскую воду мы принимаем внутрь, ей также можно окроплять лицо, жилище, домочадцев. По традиции пьется она натощак и обязательно

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

– 19 января все соцсети были переполнены фотографиями окунающихся в прорубь людей. Если я не окуналась, значит, неправильно крещение отпраздновала?

– Окунаться на Крещение в прорубь – это не церковное установление, а весёлая народная традиция



Беседовала Екатерина СЕМЁНОВА, фото из архива отца Владимира

с молитвой и верой. Можно вместе с ней вкусить и просфору. Святую воду мы храним в небольшой бутылочке рядом с иконами или в шкафчике, но не на полу и не в пыльном углу. Обычно крещенская вода хранится долго и не портится, но даже если она позеленела со временем – ничего страшного. В этом нет ничего плохого, так тоже бывает. Если это произошло и вода стала непригодна для употребления, её можно вылить, но только не в раковину. Для этой нужды лучше найти чистое, непопираемое место, где не ходят люди, например, под дерево в саду или в реку.

– От некоторых верующих слышала, что на Крещение вся вода становится святой во всех водоёмах. Получается, в водопроводе тоже?

– Давайте разбираться. Ни в водопроводе, ни в луже, ни тем более в канализации вода особыми свойствами обладать, конечно, не начинает. Когда Церковь говорит, что Христос освятил естество вод, она не утверждает, что вся вода на планете стала святыней по факту существования. Вода как стихия включена в икономию спасения, стала способной быть носителем благодати. Проведу простую аналогию. Например, написано, что Христос «исцелил человеческое естество», но при этом не каждый человек автоматически свят. Человеческое естество исцелено в принципе, онтологически, то есть человеку снова открыт путь к жизни с Богом, к обожению, к спасению. Но реализуется это не автоматически, а через конкретное участие, через таинства, через жизнь в Церкви. Ровно то же самое и с водой. Фраза «освящается естество вод» означает, что водная стихия включена в домостроительство спасения. Вода перестаёт быть лишь элементом природного порядка и становится возможным носителем благодати. В ней совершается крещение, в ней совершается освящение, она может быть святыней. Но из этого не следует, что вся вода мира автоматически свята без молитв Церкви Христовой.

для тех, кто крепок здоровьем, к исполнению вовсе не обязательная. Если человек отстоял Богослужение, помолился в храме, пришел на купель и благоговейно окунулся – это неплохой обычай. Но как часто мы, к сожалению, видим приходящих окунаться нетрезвых людей, вместо молитвы – сквернословие и хорохорство. В этом случае ничего хорошего в этом нет, и к вере это никакого отношения не имеет.

– Батюшка, что вы пожелаете нашим читателям в эти праздничные крещенские дни?

– Хочу поздравить всех калужан с наступившим праздником Крещения Господня! Пусть он станет для нас временем духовного обновления, просвещения душ и сердец, преображения внутреннего мира. Желаю всем душевного и телесного здоровья, благополучия, радости об освящающем нас и весь мир Господе!

ТРАДИЦИИ

В ночь с 18 на 19 января православные праздновали Крещение Господне



Около 1200 человек посетили подготовленные к этому случаю водоемы в Калуге. В иордань, оборудованную на Яченском водохранилище, окунулись более 200 храбрецов – после того как в восемь вечера был совершен чин освящения воды.



Окунулись в иордань

Как сообщил заведующий отделом по организации защиты населения Алексей Гапонов, на Яченском водохранилище круглосуточно работал стационарный спасательный пост, оснащенный зимними средствами спасения. На берегу были оборудованы раздевалки, окунувшихся в прорубь поили горячим чаем. Мобильный спасательный пост днем дежурил и на реке Оке.



С праздником всех поздравил губернатор Владислав Шапша:

— Это символ духовного очищения и обновления. Пусть ваши сердца будут наполнены верой и добротой. Любви, согласия и благополучия вашим семьям! С Крещением!

В городе были оборудованы еще два места для купаний: на Сероводородных озерах и на источнике в деревне Колюпаново. Всего же в регионе к Крещению подготовили 40 купелей и иорданей.

— Каждый год окунаться в купель на Крещение. Уже привык, холода не боюсь. Заходишь в воду, сначала немножко щиплет, но сразу появляется приятное ощущение свежести и бодрости. Чувствуешь себя обновленным, заряженным энергией на год вперед, — поделился впечатлениями Максим Демёхин.



— В крещенских купаниях участвую ежегодно. Организация на высшем уровне. Атмосфера была теплая и уютная, впечатления остались самые положительные. Погружение происходит плавно: сначала чувствуешь приятную прохладу, а затем появляется ощущение бодрости и внутренней силы, — рассказал Матвей Златарев.



Испытание холодом

Француженка была покорена крещенскими купаниями в русский мороз.



Биоинженер Габриэль Дювуазен, несколько лет назад обосновавшаяся в России, решила поучаствовать в традиционных крещенских купаниях. Габриэль 27 лет, она работает в «Сколково». Ее специальность связана с генетикой растений. В свободное время рисует, а также ведет видеоблог, в котором подробно

рассказывает о жизни в России, в основном на французском, иногда на хорошем русском, который начала учить с нуля всего несколько лет назад. У нее 50 тысяч подписчиков.

Испытаться в иордане она решила в святом источнике монастыря в селе Льва Толстого под Калугой. Трижды с головой окуналась в ледяную воду при температуре -23 градуса, при этом, как истинная православная, перед каждым погружением крестилась.

— Все, я теперь настоящая русская, — с такими словами девушка выскочила из купели и отогревалась горячим чаем с блинами.

Обряд «инициации» дался француженке непросто.

— Не знала, что будет так холодно! Думала, что не выживу, — с улыбкой призналась девушка. — Вряд ли смогу повторить такой подвиг.

Она также присутствовала на богослужении и узнала о чине освящения воды. Этот опыт стал для Габриэль частью глубокого погружения в русские традиции, которые она решила принять, выбрав Россию своим новым домом.

Илья ЖАРКОВ и Екатерина КОМАРОВА
Фото Антона Забродского

ПРОЕКТ

Каждый лоскутик – в дело

Январский фримаркет «Кусочек» прошел в отделе медицины и экологии библиотеки им. В. Г. Белинского

В минувшую субботу читальный зал на третьем этаже стал местом паломничества рукодельниц. На столах – горы лоскутов, кусочки кружев и тесьмы, россыпи пуговиц и бусин, бисер, нитки, пряжки и многое другое.

СОЗДАТЬ КРАСОТУ И ПОМОЧЬ ПРИРОДЕ

Большую часть этих сокровищ можно было забрать безвозмездно, а отрезы тканей – обменять или приобрести по символической цене. Можно также отдать свои ненужные материалы для творчества, поэтому я воспользовалась случаем и принесла нитки-мулине, много лет пролежавшие без дела, застежки-молнии, которые «спасла», выбрасывая изношенную куртку, старую бижутерию. Неужели это кому-то понадобится?

– Все пригодится, все уйдет! – развеяла мои сомнения организатор фримаркета «Кусочек» Анна Тюина. – Остатки бижутерии и страз можно, например, залить в специальных формах прозрачной эпоксидкой – получатся удивительные новогодние украшения. Однажды нам отдали несколько пакетов с образцами мебельной ткани, и рукодельницы собрали из них отличные пледы и диванные подушки. Прошлым летом мы предложили участникам встречи тему «Ракушки», тогда очень много принесли и забрали. Чего только из них не делали: подносы, рамки, дачный декор. Фантазия сразу включается.

В мае проекту исполнится четыре года, а родился он в экорезиденции «Зеленый центр». Там регулярно устраивали обычный фримаркет, куда можно было принести

что угодно: ненужную одежду, аксессуары, посуду, книги, и бесплатно взять то, что понравится.

– У меня появилась идея сделать подобное мероприятие для мастериц, – рассказывает Анна. – Я сама шью, поэтому знаю, что у каждой рукодельницы остаются какие-то излишки: пуговицы, отделка, лоскутки. Смысл фримаркета «Кусочек» – обмен материалами, их круговорот. Мы даем им новую жизнь, и благодаря этому не образуется лишний мусор, снижается нагрузка на экосистему. Сейчас «Зеленый центр» закрыт на ремонт, и нам предоставила площадку библиотека Белинского.

На фримаркете мастерицы охотно разбирают натуральные ткани. Старые джинсы – тоже популярный материал, из них шьют сумки, одежду, домашний декор. А вот синтетический и смесовой трикотаж очень редко бывает востребован.

ЕСТЬ МАТЕРИАЛ – ЕСТЬ ИДЕЯ

Фримаркет «Кусочек» проводится каждый месяц, его посещают несколько десятков человек, каждый раз благодаря сарафанному радио приходят новые участники. Среди них есть рукодельницы самых разных «профессий»: швеи, вышивальщицы, вязальщицы, мастера по бисероплетению, декупажу, изготовлению игрушек и украшений. Около 300 человек подписаны на группу проекта в социальной сети «ВКонтакте».

Иногда по инициативе мастеров здесь проходят мастер-классы и творческие посиделки. Перед Новым годом все желающие могли сшить очаровательных лошадок.

– Идей много, приходим сюда и вдохновляемся, – рассказывает Светлана, постоянная участница фримаркета «Кусочек». – Я посещаю клуб мастеров «серебряного» возраста в Городском досуговом центре. Мы делаем всевозможные поделки, и здесь я нахожу для них материалы. Остатки кружева, мелкие бусинки пригодились для украшения шкатулок. Недавно подсмотрела в интернете новую идею: подушка, украшенная орнаментом из пуговиц.



Анна Тюина сотрудничает с благотворительным магазином «Могу – помогу». Когда люди приносят туда ткани, нитки и другие материалы для творчества, их передают на фримаркет «Кусочек», где они быстро попадают в умелые руки. Анна, в свою очередь, отдает магазину шерстяную пряжу для волонтеров, которые вяжут для бойцов – участников специальной военной операции.

– Лоскутки и отрезы иногда передаю в дом-интернат для престарелых и инвалидов – там много бабушек, которые умеют и любят шить. Фланель мы отдаем волонтеру приюта «Территория кошек» – она шьет подстилки для своих подопечных. Однажды к нам обратилась девушка, которой нужно было много пуговиц, чтобы сделать развивающие коврики в детский сад. Мы с удовольствием ей помогли. Актёр Ведагар Моргунов шьет авторскую одежду, он провел у нас интересный мастер-класс и тоже забрал целую коробку

пуговиц. Актёр и режиссер Игорь Кумицкий нашел у нас для своей постановки «советские» ткани разных расцветок.

КРИНОЛИНЫ, ТУРНЮРЫ, ФРАКИ

Анна Тюина – руководитель клуба исторических танцев «Вдохновение». Родилась в Обнинске, окончила Калужский государственный университет, работала психологом, кадровиком. Любовь к рукоделию идет из семьи: мама профессионально шила, работала в ателье, бабушка отлично вязала. Творческие интересы Анны разделяет ее дочь Анастасия, студентка колледжа сервиса и дизайна. Она помогает ей в организации и балов, и фримаркета.

– После окончания школы я не сразу поступила в институт, поэтому пошла на курсы модельеров-закройщиков от обнинского центра занятости, – рассказывает Анна. – У нас была прекрасная преподавательница. На первом занятии она сказала: «Девочки, шить очень просто!» Эту легкость она передала нам, избавив от страха браться за сложные вещи, моделировать, кроить. В Калуге у меня появилось хобби: клуб аниме.



Мы проводили тематические вечеринки, фестивали, слеты. Навык шитья оказался очень востребованными, потому что костюмы для выступлений нигде не найдешь и не купишь. Однажды ко мне обратились сотрудники автосалона, попросили кимоно для презентации японской машины. Так пришла идея заняться прокатом костюмов и реквизита. На протяжении многих лет я шью интересные оригинальные костюмы. Постоянно осваиваю что-то новое. Лет пять назад думала, что за мужскую одежду никогда не возьмусь, а сейчас сшила уже больше дюжины фраков для клуба исторических танцев.

Костюмы для балов и других мероприятий участники клуба шьют самостоятельно, и не всякая ткань годится для качественной стилизации. Не подходит современный трикотаж, смесовые ткани, органза, а на камзол невозможно пристегнуть простые пластиковые пуговицы. Выручает фримаркет: Анна постепенно подбирала пуговицы для костюмов в стиле разных периодов XIX века, интересные ткани и декор.

– Хочется, чтобы на наши встречи приходило больше людей и калужане знали, куда принести излишки и остатки материалов для творчества и рукоделия, – говорит она. – Пусть лоскутки и кусочки не отправляются на свалку, а вовлекаются в наш круговорот. Так мы поможем сберечь природу и создадим много замечательных красивых вещей.

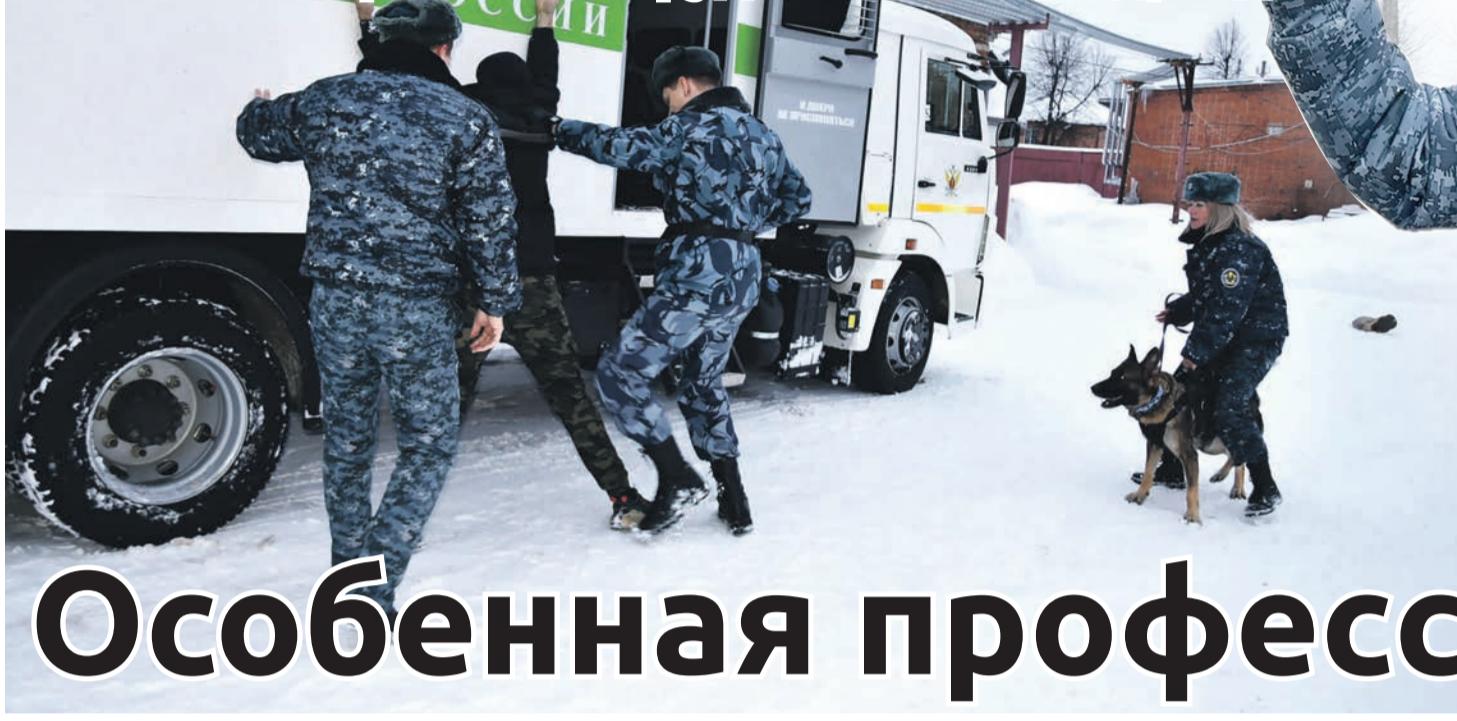
Следующая встреча состоится 15 февраля, в 13:00, в отделе медицины и экологии библиотеки Белинского.

**Екатерина ШЕВЕЛЕВА
Фото автора и из соцсетей фримаркета «Кусочек»**



ДАТА

Заместитель начальника отдела по конвоированию УФСИН России по Калужской области майор внутренней службы Антон Терентьев – о тонкостях работы сотрудников спецподразделения



Особенная профессия

Каждый день в залах судов звучат приговоры, а до момента их вынесения фигуранты ожидают своей участи в СИЗО. Но прежде чем они окажутся в колонии, их ждет важный этап – транспортировка. 140 лет назад по указу Александра III была создана конвойная стража, включающая 567 конвойных команд. Прошли годы, многое изменилось, но главное остается неизменным – мужество и преданность делу сотрудников конвойной службы.

ТВЁРДОСТЬ И ХОЛОДНЫЙ РАССУДОК

– Работа сотрудников отдела особо опасная, требует не только физической силы, но и психологической выдержки. Представьте: вы стоите лицом к лицу с человеком, которого осудили, причем не за закрытой дверью камеры или за колючей проволокой. Каждый заключенный – это отдельная история, ко всем нужно подходить индивидуально, не позволяя личным эмоциям влиять на профессиональные решения. Сотруднику необходимо сохранять объективность и хладнокровие, даже когда ситуация становится напряженной. Твердость, холодный рассудок, железная воля и абсолютная невозмутимость – вот главные качества наших сотрудников.

Коллектив у нас молодой, средний возраст – 26 лет. Есть небольшой дефицит кадров – комплектуем состав приблизительно на три четверти, процесс подбора продолжается.

Отдельно стоит отметить труд кинологов. Их работа в кинологической службе не менее значима. В нашей команде четыре кинолога – три женщины и один мужчина. Они обеспечивают безопасность при обменах заключенных на железнодорожных станциях.

ПОДГОТОВКА – ОСНОВА ВСЕГО

– С молодыми сотрудниками работают наставники и психолог, они помогают им адаптироваться и овладеть необходимыми профессиональными

навыками. Физическая подготовка, приемы рукопашного боя, использование огнестрельного оружия и специальных средств – всему этому предстоит научиться.

Каждый день новоиспеченного сотрудника начинается с теоретических занятий – это фундамент, на котором строится вся работа: изучение правовых норм, обязанностей, регламентирующих порядок действий в нестандартных ситуациях.

Затем медицинская подготовка. Раз в квартал к нам приезжают опытные медики, которые обучают оказанию первой помощи: как накладывать жгуты и выполнять сердечно-легочную реанимацию. Это не просто теория, здесь отрабатывают навыки, чтобы



ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ

– Конвоирование заключенных – дело серьезное. Нужно строго соблюдать правила и быть внимательными на всех этапах: от начала операции до доставки осужденных в исправительную колонию.

Прием заключенных – не просто формальность. Каждого обыскивают, изымают запрещенные предметы и учитывают особенности, если кто-то находится на профилактическом учете. Далее осужденных размещают по камерам в машины. Здесь важно учитывать, кто с кем едет: женщин, несовершеннолетних, подследственных распределяют по отдельным категориям. Это как сложная головоломка, где каждая деталь имеет значение.

Спецавтомобили оборудованы по последнему слову техники: система ГЛОНАСС, спутниковый мониторинг, кондиционер, отопление, радиостанция, переговорное устройство. Такие машины способны вместить от семи до тридцати двух человек.

После загрузки наступает черед маршрутов. Часто бывает, что машина едет не по прямому маршруту, а заезжает в несколько учреждений. Например, утром забрали партию в одном месте, доставили в другое, потом снова приняли новых осужденных и повезли обратно. Информация о каждом заключенном, его поведении и состоянии здоровья передается начальнику караула. Сотрудники караула должны быть готовы ко всему: знать, кто из заключенных склонен к насилию, суициду или может попытаться сбежать.

Осужденным запрещается общение между собой или с сотрудниками конвоя, за исключением случаев крайней необходимости. Любые нарушения немедленно пресекаются.

В 2025 году в нашем регионе успешно отконвоированы почти 4000 подозреваемых, обвиняемых и осужденных, назначено 469 автодорожных караулов, из них: 177 – плановых, 76 – сквозных, 140 – встречных и 76 – временных. За всю историю подразделения не произошло ни одного случая побега. И все это – результат мастерства и профессионализма сотрудников службы.

Екатерина КОМАРОВА
Фото пресс-службы УФСИН России по Калужской области

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Учиться, чтобы учить

Как аспирантка Анастасия Якушева находит нравственные ориентиры – в преподавании, текстах Пушкина и на полях бывших сражений



РОДНЫЕ ПЕНАТЫ

Анастасия – живой пример того, как школа может стать не просто местом работы, а настоящей лабораторией научного поиска. Там, где она когда-то сама сидела за партой, теперь рождаются её педагогические гипотезы и исследования. После окончания Калужского госуниверситета в 2021 году она вернулась учителем русского языка и литературы в

Сухиничскую школу. Карьера развивалась стремительно, и вскоре она уже была заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

– Когда я начала знакомиться с методическими документами, рабочими программами, я увидела процесс обучения изнутри. Захотелось глубже понять эту тему, развить её на новом уровне, – делится Анастасия.

Этот интерес не остался тео-

ретическим. Молодой педагог сфокусировалась на ключевом, по ее мнению, вопросе: как в современном мире помочь старшеклассникам обрести прочные нравственные ориентиры.

– Моя научная деятельность связана с областью педагогики, мне интересно работать с учениками 10–11-х классов. Они проходят этап, когда закладывается фундамент взрослой личности. В своих исследованиях я фокусируюсь прежде всего на том, как образовательная среда влияет на школьников, как помочь им сформировать правильные ценностные установки, – объясняет Анастасия.

Изучение этой темы стало основой её диссертации и сразу было перенесено в практическую плоскость.

– Я составила специальную анкету и провела исследования не только в моей, но и в других школах района. Результат получился прикладным, саму модель апробировала во внеклассном мероприятии, связанном с литературой, – рассказывает она.

АЙ ДА ПУШКИН!

Суть внедряемой Анастасией программы – во внеурочном изучении литературных произведений, которые формируют личность. Сегодняшние школьники и студенты – поколение цифровой среды. Казалось бы, классики должны кануть в Лету. Анастасия преподаёт на кафедре литературы КГУ и отмечает парадокс: вечные темы волнуют молодёжь как никогда.

– Их интересуют вопросы морали, нравственности. Жизнь подростков сама подкидывает дилеммы: «А как же мне поступить?», «Насколько герой прав в своих дей-

25 января в России отмечается День студента. Но несколькими днями ранее, 21 января, есть ещё один важный праздник – День аспиранта. Для кого-то это этап подготовки диссертации, а для кого-то – целая жизнь, полная поисков, открытий и служения. Анастасия Якушева, аспирантка второго курса, молодой преподаватель КГУ и финалистка конкурса молодых учёных Российской академии образования, именно такой человек. Её путь в науке начался в родной школе Сухиничского района, а сегодня она сочетает преподавание в университете, исследование ценностей старшеклассников и совсем не академическую – поисковую работу. Мы поговорили с ней о том, как уживаются эти миры, зачем сегодня читать Пушкина и почему она выбрала не самый популярный среди сверстников путь.

студентов самостоятельно трудиться над своей работой, это их собственный опыт. Уже заметна проблема чтения молодежью больших текстов. Педагог сегодня должен уметь грамотно организовать свою деятельность, чтобы ученики читали, правильно понимали цитаты, атмосферу, переданную автором, – рассуждает девушка.

ПО ТУ СТОРОНУ ПАРТЫ

Решение поступить в аспирантуру – выбор немногих. Анастасия признаётся, что из её выпуска по этому пути пошли всего два человека. Но для девушки это был осознанный шаг к цели, которая сформировалась ещё в студенчестве.

– Я хотела стать преподавателем вуза, когда сама еще сидела за партой. И, конечно, обучение в аспирантуре позволяет углубить знания в области педагогики и связать карьеру с научными исследованиями. В школе я достигла сначала первой категории, потом высшей. Захотелось большего развития. Подготовка диссертации, я думаю, даёт такую возможность и открывает перспективы для разных видов деятельности, – объясняет Анастасия.

Она выбрала очную форму обучения, которая, вопреки стереотипам о её загруженности, позволяет гармонично всё совмещать.

– У нас хорошо адаптирована форма обучения, позволяющая успевать всё. Летом я сдала два кандидатских экзамена: английский язык и философию. На следующей неделе у меня кандидатский минимум по педагогике.

Занятия есть, но нерегулярного характера. Поэтому есть возможность писать диссертацию и заниматься преподавательской деятельностью, – говорит Анастасия.

Уникальный статус «студента-преподавателя», кото-





рый дает аспирантура, она считает преимуществом.

– Можно сразу применять полученные знания на практике. Если проходит какое-то исследование – апробировать систему в рамках воспитательных мероприятий. И, конечно, со студентами у нас небольшая разница в возрасте, это помогает говорить на одном языке, – говорит девушка.

Главный вызов, с которым сталкиваются почти все, – самоорганизация. Но для Анастасии, привыкшей планировать каждый день, это не препятствие, а полезный навык.

– Самое сложное – правильно распределить время. Всё нужно грамотно планировать. Большую роль в жизни

аспиранта играет наставник, который во всем помогает, мотивирует, поддерживает. Хочу сказать спасибо моему руководителю – доктору педагогических наук, заведующей кафедрой литературы Елене Ивановне Хачикян, которая на протяжении моего академического пути являлась именно таким человеком.

РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ

Будучи и студентом, и преподавателем одновременно, Анастасия хорошо видит, чем нынешнее поколение отличается от её собственного, недавно студенческого.

– Прийти в педагогическую профессию – это осознанный



шаг. Должно быть записано где-то на подкорке, что ты преподаватель. Сейчас таких ребят, к сожалению, всё меньше, – отмечает она.

Почему же молодые люди реже выбирают педагогику? Анастасия видит причину в страхе перед сложностями работы с детьми. И даёт своё определение поколению.

– Наша молодежь менее стрессоустойчивая. Мне кажется, она в чём-то более изобретательная, но не более трудолюбивая. Не хватает терпения, – рассуждает девушка.

На вопрос о стереотипах, что наука «не женское дело», она лишь улыбается. Перед глазами живой пример научного руководителя.

– Считаю, что стереотипы – это субъективное мнение. Границы профессий давно размыты, а призвание не имеет пола, – говорит она.

НА ПОЛЯХ ПАМЯТИ

Пожалуй, самый неожиданный и пронзительный пласт в жизни этой хрупкой на вид девушки – её участие в поисковом отряде имени Александра Карпова. С 2016 года она занимается возвращением имён – поднимает останки бойцов Великой Отечественной, чтобы те, кто пропал без вести, обрели память и покой.

– Эта тема мне очень близка, потому что она связана с патриотическим воспитанием, с формированием ценностей. Толчком стало школьное наблюдение: многие одноклассники шли в «Бессмертном полку» без фотографий предков, пропавших без вести. Мне захотелось это изменить, – говорит Анастасия.

Интерес перерос в дело, которое требует не только физической выносливости, но и внутренней чуткости. Работа в отряде – это выезды на места боёв, чаще всего в весенне-летний период, и кропотливый, почти археологический труд. Нужно не просто найти, но и бережно, вручную извлечь то, что осталось.

– Да, это тяжёлый труд. Например, в Козельском районе, в посёлке Ягодная, был очень тяжёлый подъём. Яма была четыре метра, приходилось копать вручную. Песчаная местность, проросшие корни, останки, которые рассыпаются в руках. Это было страшное зрелище, – делится Анастасия.

Именно эта работа, по признанию девушки, даёт самое острое понимание ценности человеческой жизни и подвига.

– Эмоционально это очень сложно, но ко всему привыкаешь. Когда находишь родственников, видишь слёзы, когда дочь, не видевшая отца с детства, узнает, где он похоронен, – это оказывает сильное воздействие.

НЕ ЭПИЛОГ, А ПРЕДИСЛОВИЕ

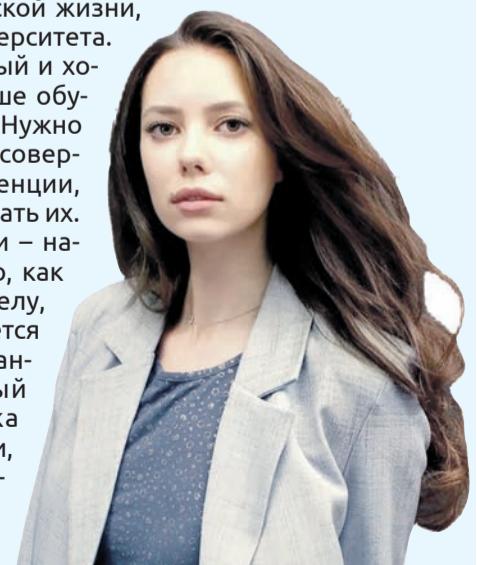
Жизненные планы Анастасии расписаны далеко вперёд. Главная цель – защита кандидатской диссертации, запланированная на нынешний год. Но останавливаться на этом она не собирается.

– Планирую получить степень кандидата педагогических наук. И продолжу свой научный путь написанием докторской диссертации, – делится амбициозными планами Анастасия.

Её совет тем, кто раздумывает над поступлением в аспирантуру, прост и искренен:

– Я думаю, что стоит идти. Это продление студенческой жизни, участие в жизни университета. Если человек активный и хочет развиваться, лучше обучаться в аспирантуре. Нужно работать над собой, совершенствовать компетенции, ставить цели и достигать их.

История Анастасии – наглядный пример того, как из любви к своему делу, родному краю рождается настоящий, многогранный и очень нужный путь. Путь, где наука неотделима от жизни, а слово «ценности» наполняется человеческим содержанием.



Ольга НОВИКОВА
Фото из личного архива Анастасии Якушевой

ЗОЖ

Модные диеты

Что на самом деле кроется за отказом есть после шести вечера, сыроедением, питанием Инь-Янь и меню по крови

Все диеты условно можно разделить на две основные группы: лечебные, которые назначает врач по показаниям при наличии заболевания, и так называемые модные, недостаток большинства которых заключается в том, что они не учитывают физиологических особенностей организма. Давайте разберемся, что в убеждениях их последователей есть правда, а что мифы.

КРЕМЛЁВСКАЯ ДИЕТА

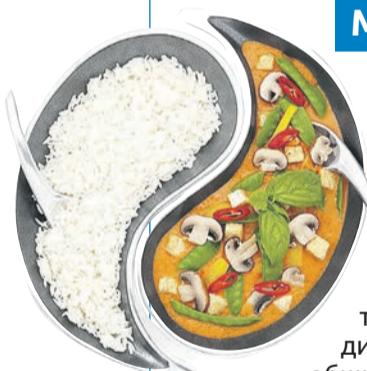
Это разновидность низкоуглеводной диеты. Основной ее принцип состоит в том, что, кроме ограничения жиров и углеводов при полном раздроблении белковой пищи, каждому продукту присваивается определенный балл, и питаться надо так, чтобы не превысить дозволенное их количество в день.



■ На самом деле

Польза белка неоспорима – это строительный материал нашего организма. При помощи этой диеты действительно можно похудеть. Однако она состоит из белка, набираемого в рацион путем арифметического подсчета очков, и не так уж и безопасна для здоровья. В процессе переваривания белка образуются вредные вещества, которые в норме разрушаются в печени и выводятся через почки. Так что при чрезмерном потреблении белковой пищи эти системы принимают на себя серьезный удар!

Кроме того, в мясе нет клетчатки, которая необходима для работы кишечника, и нет многих микроэлементов, нужных нашим клеткам. В общем, если решите прибегнуть к кремлевской диете – поговорите сначала с врачом, достаточно ли у вас для нее здоровья.



МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Родилась в китайских монастырях, основана на философии даосизма. В ее основе лежит равновесие между энергиями Инь и Янь, а также понимание, что вся пища обладает собственной жизненной силой. Если в рационе преобладает один из видов продуктов, возникает дисбаланс между энергиями, что не только плохо влияет на человека – приводит к болезням и ожирению, но и нарушает общий порядок мироздания.

■ На самом деле

Чужую религию, конечно, нужно уважать. Вот только применять на себе её постулаты следует с осторожностью.

Макробиотическую диету не раз исследовали диетологи: никаких положительных результатов она не показала. Более того, диета построена на употреблении большого количества клетчатки. Её избыток приведёт к нарушению баланса минеральных веществ в организме, вызовет аллергию, которая может выразиться в диарее, рвоте, экземе и даже в астме. Эта диета особенно опасна для детей и подростков.

ДИЕТА ПО ГРУППЕ КРОВИ

Ее разработал американский врач-натуроволог Джеймс Д` Адамо. В ее основе лежит убеждение, что продукты питания неодинаково полезны для людей с разной группой крови. Так как групповые свойства крови связаны с клеточным строением организма, Д` Адамо поделил продукты на полезные, нейтральные и вредные для человека в зависимости от групповых характеристик. Если исключить из рациона пищу, которая плохо переваривается человеком с определенной группой крови, его организм начинает быстро очищаться от токсинов.

■ На самом деле

Проводилось исследование: в течение шести лет контролировали две группы людей – одна питалась по группе крови, другая получала питание согласно принципам правильного питания. В результате эксперимента выяснилось, что у всех участников улучшились показатели состояния здоровья: снизились уровни холестерина и сахара, артериальное давление, улучшилось общее состояние, однако никакой зависимости от группы крови не обнаружено. Так что диета Д` Адамо, как и любая разумная диета, вполне полезна, но сверхэффективности, основанной на группе крови, нет и в помине.



НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ВЕЧЕРА

Это самая популярная диета за всю историю диетологии. Причем такое ограничение по времени не предел: есть разновидности – «не есть после пяти», а о фанатиках «не есть после четырех часов» и говорить страшно. В основе этой диеты убеждение, что после шести организму уже не занимается пищеварением: все, что попало в нас вечером, просто застrevает в желудке и, как только мы заснем, откладывается в виде жира. К тому же физическая активность в вечернее время заметно падает, поэтому все калории остаются с нами.

■ На самом деле

Органы пищеварения работают даже тогда, когда человек спит, более того, в покое пища усваивается лучше, чем при активной работе. Ночью в основном усваивается жировая ткань. Так что принципы этой диеты не имеют ничего общего с реальным метаболизмом человека. Кроме того, она никак не соотносится с одним из главных постулатов здорового питания – дробностью приемов пищи, небольшими порциями 5–6 раз в день.

Привычку не есть после шести организм воспринимает как голодание, поэтому тут же тормозит процесс метаболизма и откладывает жиры, чтобы запастись энергией на совсем уж черный день. При длительных перерывах в еде желчь застаивается, образуя камни в желчном пузыре. Так что, запрещая себе притрагиваться к холодильнику после шести вечера, вы рискуете испортить пищеварительную систему и заработать холецистит.

СЫРОЕДЕНИЕ

Основная мысль сторонников этой диеты: продукты нельзя варить, жарить, парить или тушить – при температуре 30 градусов почти все полезные вещества уничтожаются. Кроме того, древний человек никогда не ел жареную и вареную пищу и прекрасно себя чувствовал, так что сырья пища наиболее естественна для организма. Впрочем, допускается сушеная еда, например сухофрукты, вяленое на солнце мясо, пророщенные крупы, при этом никакой плиты!

■ На самом деле

Действительно, овощи и фрукты очень полезно есть свежими, однако для человека недостаточно ограничивать рацион только ими, а также орехами и семенами. Необходимо мясо, конечно, сушеное или засоленное тоже может подойти, однако термическая обработка, во-первых, активирует полезные вещества, а во-вторых, нейтрализует вредные вещества и убивает микроорганизмы, которые поселяются в мясных продуктах, как бы их ни хранили. Врачи-диетологи считают переход на полное сырое питание крайностью и предлагают любителям сырого готовить на огне хотя бы 40 % продуктов: мясо или рыбу, картофель.



Отличие рассмотренных диет от здорового питания заключается в том, что при их создании из всех принципов рационального или лечебного питания фанатично преувеличивается значение какого-либо (одного-двух), остальные игнорируются. Поэтому эти системы могут быть эффективны, но чаще всего кратковременно, с нестойким результатом. Кроме того, их невозможно придерживаться всю жизнь, они дают временные ограничения и не учат правильному питанию.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ**Как избежать
развития пневмонии**

В осенне-зимний период риск заразиться ОРВИ или гриппом особенно высок. Многие из нас переносят простуду на ногах, пуская болезнь на самотек, продолжают заниматься делами, ходить на работу или учебу. А между тем различные вирусные инфекции могут стать пусковым фактором развития бронхита или пневмонии – тяжелого и опасного заболевания.

ИЗМЕНІТЕ ОТНОШЕНІЕ К ПРОСТУДАМ

Инфекция, если не лечить ее должным образом, спускается в бронхи, вызывает их отек и нарушает нормальный процесс самоочищения, приводит к воспалению легочной ткани.

Чтобы банальная простуда не обернулась критической ситуацией, даже при небольшом недомогании с признаками ОРВИ нужно немного «поболеть»: остаться дома, лечь в кровать, больше спать и больше пить. Воспользуйтесь своим правом на больничный. Обычно за 3–4 дня состояние значительно улучшается.

При затяжной простуде не занимайтесь самолечением: принимайте препараты, которые назначает вам врач. При ОРВИ антибиотики назначают только в крайних случаях,



когда начинаются осложнения, против самих вирусов они бессильны. Лечение можно дополнить и средствами народной медицины. При бронхите полезны растительные настои, обладающие отхаркивающим действием: мать-и-мачеха, алтей, солодка, подорожник. Они помогают очистить бронхи от слизи и мокроты, в которых скапливаются болезнетворные бактерии.

Приготовить настой просто:
1 столовую ложку растительного сырья залить стаканом кипятка, дать настояться полчаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день.



Бросайте курить! Сигаретный дым выводит из строя защитные механизмы дыхательной системы, облегчая вирусам доступ в организм. В доме, где хотя бы один из членов семьи курит постоянно, некурящие домочадцы в пять раз чаще страдают бронхитом и пневмонией.

**ЗАЩИТИТЕ
СЕБЯ И ДЕТЕЙ**

Простые меры профилактики помогут сохранить здоровье.

- ✓ **1. Вакцинация.** Прививки против пневмококковой инфекции и гриппа помогают снизить риск пневмонии, особенно у людей в группе риска.
- ✓ **2. Личная гигиена.** Регулярно мойте руки с мылом, избегайте прикосновений к лицу грязными руками и используйте маски в период вспышек инфекций.
- ✓ **3. Отказ от вредных привычек.** Курение ослабляет легкие, делая их более уязвимыми к инфекциям, а алкоголь снижает иммунную защиту организма.
- ✓ **4. Здоровое питание и укрепление иммунитета.** Сбалансированный разнообразный рацион, регулярная физическая активность и достаточный отдых помогают поддерживать иммунитет.
- ✓ **5. Избегание контакта с зараженными.** Особенно важно для людей с повышенным риском, чтобы предотвратить передачу инфекции.
- ✓ **6. Своевременное лечение респираторных заболеваний.** Быстрое лечение простуды и гриппа снижает риск осложнений, ведущих к пневмонии. Не затягивайте с обращением к доктору.
- ✓ **7. Регулярная флюорография.** Рентгенологическое исследование грудной клетки помогает вовремя выявить не только пневмонию, но и другие серьезные заболевания, например туберкулез, фиброз и опухоли, на ранней стадии, даже при отсутствии симптомов.

С 18 лет рекомендуется проходить рентген-профилактическое исследование раз в три года, с 40 лет – раз в 2 года.

Берегите себя и будьте здоровы!

УГРОЗА ДЛЯ ЛЁГКИХ

Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей с обязательным вовлечением легочной ткани (альвеол, бронхов, бронхиол).

В группе риска прежде всего дети до пяти лет и взрослые старше 65, чья иммунная система еще формируется или ослаблена, курильщики, а также те, кто страдает астмой, сердечными и другими хроническими заболеваниями. Относительно здоровые люди также могут подхватить воспаление легких, если не будут ответственно относиться к своему здоровью.

Основные симптомы – лихорадка с подъемом температуры до 38–39,5, кашель (чаще с отхождением обильной мокроты), одышка при физической нагрузке и в покое. Иногда больные могут ощущать неприятные ощущения или боль в груди. Все больные пневмонией отмечают общую

слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, потливость, нарушение сна, снижение аппетита. У больных пожилого возраста симптомы общей интоксикации могут быть особенно выражены. Опасно протекает пневмония у детей и беременных.

Имейте в виду, что пневмония может протекать и без кашля – основного симптома поражения легких, и без высокой температуры, особенно у пожилых людей. Тем не менее если простудное заболевание не проходит в течение недели, состояние ухудшается, вызывайте врача. С пневмонией шутить не стоит.

По данным Роспотребнадзора, заболеваемость внебольничными пневмониями в стране растёт: в 2024 году она достигла 866,62 случая на 100 000 населения – в 1,7 раза выше, чем в 2023-м. Особенно высокие показатели у детей – 1790,94 на 100 000.

**РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«ВОЗНЕСЕНИЕ»**



г. Калуга, ул. М. Жукова, 18
Грабцевское шоссе, 41

**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**

- Большой выбор ритуальных принадлежностей
- Специализированный транспорт
- Поминальные обеды
- Рассрочка платежа
- Памятники. Ограды. Благоустройство захоронений
- Доставка умерших в морг БЕСПЛАТНО

59-55-07, 8-919-033-4000
КРУГЛОСУТОЧНО

ИП коровёнков А. Ю. Реклама.



ПОХОРОННЫЙ ДОМ

СТЕЛЛА

www.stella-ritual.ru



- Бесплатная перевозка усопшего в морг
- Транспорт по РФ и странам СНГ
- Погребение, кремация, груз 200
- Частный морг, траурный зал

- Поминальные обеды
- Изготовление и установка памятников
- Благоустройство захоронений
- Рассрочка платежа

Реклама. Рассрочка предоставляется ИП Васильевой Е.В.

**Калуга, К. Либкнехта 31, 59-52-23, 8-903-636-52-23
Перемышль, Ленина 48, 8903-636-58-56**



ПОДРОБНОСТИ

Праздник прошел, дерево осталось. Что с ним делать?

Завершились длинные новогодние каникулы, и мы наблюдаем привычную картину: елки и сосны, подарившие нам атмосферу сказки и волшебства, стали ненужными и брошены во дворах и на контейнерных площадках. Но ведь они могут послужить во благо, хоть и в другом качестве.



Ёлка: инструкция по применению

МЕНЬШЕ СПРОС – МЕНЬШЕ СДАЮТ

В январе в городе традиционно открывается пункт приема отслуживших свой срок зеленых красавиц. Акцию проводит МБУ «Зеленстрой». Елки и сосны принимают бесплатно с одним условием: на них не должно быть никаких украшений.

– Здесь, конечно, не производство, и объем, который сдают, небольшой. У нас одна точка, где принимают. К сожалению, не всем это удобно. Многим проще вынести и оставить в сугробе или выбросить, например, на контейнерную площадку за домом, нежели грузить в автомобиль и везти на другой конец города, – рассказывает директор «Зеленстроя» Александр Панов.

В то же время ставить дома живые ели стали гораздо реже, многие предпочитают искусственные.

– В конце декабря, когда открываются елочные базары, заметно, что их стало меньше. Раньше едешь по городу – обязательно кто-то встретится на улице с живой елочкой. Их же всегда ставили в двадцатых числах декабря, чтобы до старого Нового года простояли и не осипались. Сегодня спрос на них гораздо меньше. Я сам больше люблю живую ель, но после неё иголки вытаскивать-выбирать надо, да и невыгодно: цены из года в год растут. А искусственную один раз купил – и пользуйся. У меня елка уже служит больше 15 лет, и до сих пор она такая же, как и в первый день. Каждый год ее достаю, собираю, убираю. А вот на даче живую елку ставим, маленькую.

Действительно, искусственные ели не осипаются, их не



нужно каждый раз покупать. Словом, хлопот с ними гораздо меньше. Да и делают их очень правдоподобными, только что не пахнут, хотя иногда используют и ароматизаторы. Некоторые считают, что эпоха живых елей уходит. Однако всегда будут те, кто предпочитает настоящее дерево и не мыслит праздника без удивительного хвойного аромата.

– С детства для меня Новый год – это мороз, запах мандаринов и аромат живой ели.

Я тоже решила поучаствовать в сдаче деревьев на переработку. Обнаружила, что недалеко от моего дома кто-то воткнул три дерева в сугроб. Иди до «Зеленстроя» было недалеко, и, взяв две сосенки и маленькую елочку, я отнесла их в пункт приема. Если честно, происходящее, скорее, напоминало картину «Бурлаки на Волге». Радовало, что деревья оказались высохшими, а значит, легкими.



Сегодня, как мне кажется, и ценность самого праздника несколько иная. Раньше жили в дефиците и праздники ждали, потому что именно тогда начиналось изобилие, и частью этого была елка. Сегодня это уже не всем понятно – всего вдоволь.

О ХВОЙНОЙ ЩЕПЕ

Главная цель ежегодного сбора отслуживших свое елок – возможность использовать деревья для нужд человека.

– На своем предприятии с помощью дробильной машины мы перерабатываем их в щепу. Используем ее в качестве минерального удобрения (мульчи), подсыпаем в почву на газонах, при высадке цветов, там, где деревья. У нас объем маленький, а там, где больше, используют и на конюшнях в качестве подсыпки лошадям. Можно делать специальные брикеты для печей, пеллеты. Но в основном используют как минеральное удобрение.

САДОВОДСТВО И СТРОИТЕЛЬСТВО

Еловую и сосновую щепу применяют в садоводстве. Она содержит фитонциды, которые отпугивают некоторых вредителей и подавляют развитие патогенных грибков. Медленно разлагается, кроме того, в свежей хвойной стружке есть вещества, замедляющие рост растений. Как и любая щепа, она будет вытягивать из почвы азот. Поэтому ее лучше компостировать или выдержать на открытом воздухе несколько месяцев.

Хвойная щепа подходит для растений, предпочитающих кислую почву, – хвойных (туя, можжевельник, ель), гортензий, рододендронов, азалий, голубики, вересков. Ей присыпают приствольные круги взрослых деревьев и кустарников с глубокой корневой системой. Она отлично подходит для посыпки садовых и парковых дорожек, а также для использования в малинниках.

Из щепы хвойных пород изготавливают строительный материал арболит (древобетон). Как правило, для этого используются ель и сосна. Арболит состоит из цемента и щепы, обработанной химическими добавками. Он отличается высокими теплоизоляционными свойствами и используется в малоэтажном строительстве.



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Какое количество елок и соснов жители нашего города сдают на переработку, Александр Петрович сказать затрудняется. В первую очередь потому, что на предприятии строгого учета не ведут. Объем измеряют просто: достаточно ли деревьев, чтобы запустить дробильную машину.

– Мы ставим бункера под них. Как только наполняется, начинаем перерабатывать. Если сдают 100 елей – уже неплохо, а могут сдать и 50, и 20. Если прикинуть, штук 30–50 на весь город.

Мы с Александром Пановым беседовали как раз после долгих праздничных каникул. На момент нашей беседы в активе не было еще ни одной елки, хотя и по телевизору показали ролик, и в соцсетях запустили объявление о приеме деревьев.

Я тоже решила поучаствовать в сдаче деревьев на переработку. Обнаружила, что недалеко от моего дома кто-то воткнул три дерева в сугроб. Иди до «Зеленстроя» было недалеко, и, взяв две сосенки и маленькую елочку, я отнесла их в пункт приема. Если честно, происходящее, скорее, напоминало картину «Бурлаки на Волге». Радовало, что деревья оказались высохшими, а значит, легкими.

Оказалось, что за выходные народ активизировался, и во дворе «Зеленстроя» елок уже собралась целая куча, соснов не так много. Здесь были сложены и другие древесные остатки, которые также превратятся в мульчу в дробильной машинке.

И ВИТАМИНЫ, И УКРЫТИЕ

В зимний период еловые ветки могут служить отличной витаминной добавкой для животных. В хвое много витаминов – С, А, В2, К, Е, Р, также она содержит железо, марганец, медь, цинк, кобальт, каротиноиды, фитонциды.

В лесах их с удовольствием едят лоси, косули и олени. Оставшиеся после праздников елки принимают в зоопарках, естественно, если на них нет украшений, хвоя ещё зеленая и не обработана химикатами. Используют их не только как витаминную подкормку, но и в качестве укрытий для животных и как покрышкой материала для вольеров.

Дарья ЛЕОНТЬЕВА
Фото автора, Александра
Панова и из открытых
источников

ТВОРЧЕСТВО

Рисунок, цвет и композиция

В галерее Дома музыки проходит ежегодная выставка работ преподавателей детской художественной школы и отделений изобразительного искусства городских детских школ искусств

Более тридцати педагогов восьми учебных заведений представили произведения, созданные в лучших традициях русской реалистической школы. В экспозиции можно увидеть работы, выполненные в различных техниках и жанрах.

ВДОХНОВЛЯЕТ РОДНОЙ КРАЙ

Творческая и педагогическая деятельность неразделимо связаны, дополняют друг друга. Экспозиция вдохновляет и мотивирует, позволяет ученикам оценить высокий уровень мастерства своих наставников.

— Выставка традиционная, проходит много лет подряд в начале года, — рассказывает Елена Белова, преподаватель детской художественной школы, член Союза художников России, заслуженный работник культуры Калужской области. — Работы представлены в основном новые — это творческий отчет преподавателей. Интересно увидеть как свои работы в новом антураже, так и работы коллег из разных школ, особенно молодых преподавателей. Для кого-то из них это, возможно, первая творческая выставка. Экспозиция теплая и светлая, все здесь родное и близкое, милое сердцу каждого из нас.

Педагога всегда радуют победы учеников. Несколько лет подряд Елена Валентиновна сопровождает команду лучших учеников художественной школы в Санкт-Петербург на международный конкурс «Медный всадник» — творческие состязания продолжаются четыре дня, и калужане показывают высокие результаты. Недавно работы учеников школы прошли онлайн-отбор и отправились в Тобольск на международную выставку-конкурс «Рождественская-2026».

— Иногда кажется, что времени для творчества не

хватает, но это стимулирует: осенью есть возможность поехать на пленэр всего на один-два дня, поэтому работаешь более активно. Зато на каникулах можно всецело посвятить себя живописи.

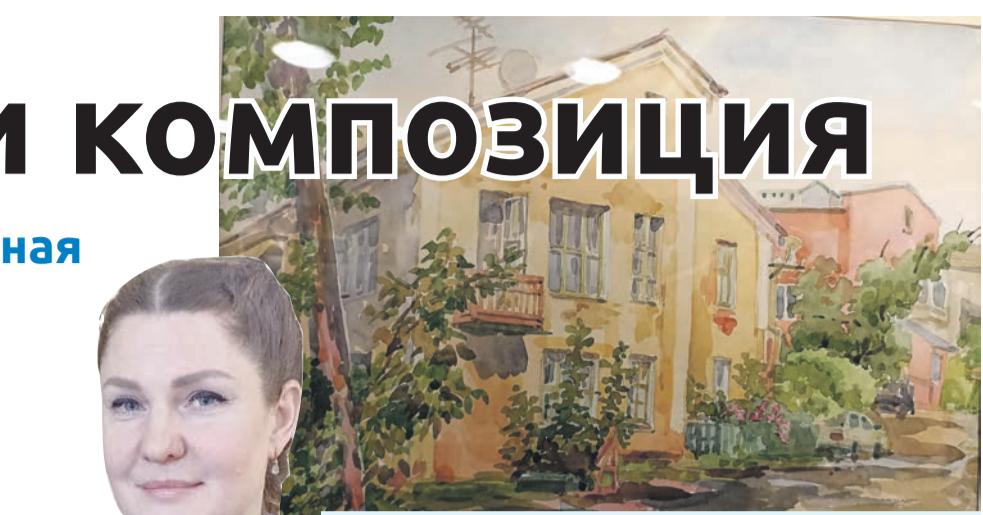
Елену Белову вдохновляет красота Калужской земли. На выставке представлены пейзажи: краски осени, живописные руины старинной усадьбы «Павлищев Бор», любимый дом в деревне Горбенки, прекрасный вид на Свято-Лаврентьев монастырь.

ЖИВОЕ И РАДОСТНОЕ ИСКУССТВО

Ирина Павлова преподает скульптуру в детской художественной школе. На ее уроки приходят ученики всех классов, с первого по четвертый. Ребята работают со скульптурным пластилином, он более плотный и долговечный, чем обычный, но его точно так же нужно разминать в руках, разогревать.

Ирина Владимировна не только преподает, но и занимается художественным творчеством — работает с глиной.

— Керамика привлекает своей теплотой, многогранностью, у нее огромные возможности, — говорит Ирина Павлова. — Из глины можно создать как миниатюрную игрушку или украшение, так и садово-парковую или интерьерную скульптуру. В прошлом году у меня была персональная выставка в Доме



Любовь Антонова. Калуга, улица Декабристов.



откуда они вышли. Ее выпускницей была и Юлия Петракова, преподаватель и заведующая художественным отделением ДШИ № 1 им. Н. П. Ракова.

— На предыдущих выставках я представляла в основном работы маслом, а в этом году решила показать акварели. Каждый художник изображает то, что он любит, и цветы — замечательная натура. Это работы разных лет, и так совпало, что на них белые цветы — чубушник и гортнезии.

Юлия Евгеньевна считает, что совмещать педагогическую работу и творчество бывает непросто, ведь много сил преподаватель отдает своим ученикам.

— Способности есть у всех, — уверена она. — У каждого свои сильные стороны — одному лучше дается рисунок, другой лучше видит цвет, третьему удается композиция. Важно любить сам процесс творчества, получать от него удовольствие и быть терпеливым, ведь учебную работу порой приходится переделывать много раз, чтобы прийти к хорошему результату. Вперед идут те, кому интересен сам процесс, кто хочет развиваться, не останавливается на достигнутом и умеет побеждать главного «врага» — лень. Навыки рисования, знания в области цветоведения и композиции востребованы во многих сферах: дизайн интерьера, ландшафтный дизайн, web-дизайн, анимация, разработка компьютерных игр. Молодежь активно идет в эти профессии, и начальное художественное образование дает им прочную базу. Очень приятно, когда выпускники приходят в школу и рассказывают нам о своих успехах.

Выставка продлится до 2 февраля, во время ее работы пройдут несколько мастер-классов для детей и подростков.

Екатерина ШЕВЕЛЕВА
Фото автора



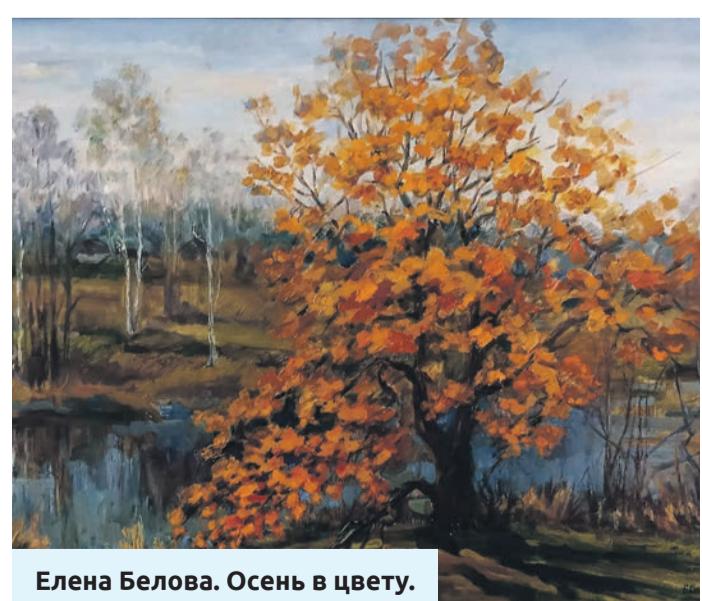
украшение, так и садово-парковую или интерьерную скульптуру. В прошлом году у меня была персональная выставка в Доме



Юлия Мадудина. Нарциссы.



Мария Романова. Калуга уходящая.



Елена Белова. Осень в цвету.

ГРАМОТЕЙ

Владимир ПЕТРОВ
о русском языке
с пристрастием



Неожиданное родство?

Интересная семантическая связь, оказывается, есть у слов *стая* и *поветь*. Она, конечно, чисто гипотетическая, была выявлена в качестве предположения только одним лингвистом, но об этом стоит поразмышлять.

Слово *стая* многозначно. Толковый словарь Кузнецова дает нам три значения: 'группа животных, держащихся вместе', 'большая группа людей' и 'масса, скопление чего-либо'. Это могут быть облака или тучи.

Но есть и диалектные значения, о которых, может быть, многие знают, особенно те, кто имеет представление о жизни в деревне или о сельском хозяйстве.

Стая во многих областях, в основном северных и в Сибири, означает хозяйствственные постройки в деревенской усадьбе для содержания животных. Это может быть крытый загон для коров или лошадей, а во многих северных домах и крытое помещение для содержания животных на первом этаже, где оно соседствует с хлевом. *Стаями* называли и несколько построенных рядом и связанных крытыми переходами домов в старообрядческих скитах. Общее для всех этих *стай* значение – 'собравшиеся вместе, находящиеся рядом, связанные друг с другом'.

Слово древнее. В значении 'загон для скота' известно с XI века. Примерно с этого же времени оно употребляется и в значении 'обитель, пристанище', а также 'шатер'.

Образовано еще в праславянскую эпоху от глагола *стati*, *стояти* с помощью суффикса *ja* и связано общим происхождением с такими словами, как *стойло*, *постой*, *стадо*.

Во всех этих значениях, кроме 'группы животных', оно встречается в восточнославянских, южнославянских языках и еще в чешском. В русских диалектах, повторимся, в основном на севере и в Сибири. Для западнославянских языков не характерно.

Ну а какое отношение к *стae* имеет *поветь*, спросите вы. Если говорить о хозяйственных постройках, то *поветь* – это навес для хранения сельхозинвентаря в крестьянском хозяйстве или помещение под кровлей нежилой постройки. В северных домах *поветь* располагалась на втором этаже, и к ней вел бревенчатый пандус, называвшийся *взвозом*.

Традиционно считается, что слово *поветь* происходит от общеславянского *вeяти* (веять зерно). *Поветь* – проветриваемое помещение, в нем действительно могли хранить зерно или сено. Однако польский славист Казимир Мошинский выдвинул другую гипотезу, предположив, что *поветь* происходит от общеславянского корня *jata*. И эта гипотеза связывает общим значением *стая* и *поветь*. Ведь от *jata* во многих славянских языках образованы слова, обозначающие не только хижину, сарай, навес, но и *стая*!

В русском языке следы этого *ято* тоже остались. В академическом «Словаре церковнославянского и русского языка» 1847 года есть помечено как областное слово *ятовье*, видимо, образованное от старославянского *ято*. Оно означает 'место, где некоторые породы рыб ложатся на отдых зимою'. Образовано также, как и зимовье, и областные *стоговые* и *листовые*.

Ято, считают этимологи, имеет родственную связь с праславянским **jati* или **jeti*, имевшим значение движения. В чешском языке, например, *jet* – ехать. В старопольском языке – *јас*.

Как соединить, казалось бы, несоединимое? По мнению выдающегося отечественного лингвиста Олега Трубачева, связь между обоими значениями очевидна: *стая* – то, что собрано в единое целое, а *хижина* или *сарай* – вместелище для этого целого. Само же это вместелище могли и перемещать, если в этом возникала нужда. Но гипотеза Мошинского все-таки остается гипотезой, а истинное происхождение слова *поветь*, наверное, так и останется затменным.

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

А ТЫ ГОТОВ К «ЛЫЖНЕ РОССИИ»?

Открыта регистрация на всероссийскую лыжную гонку.

В нашей области самый многочисленный старт ожидается в Калуге. Тысячи жителей и гостей города традиционно собираются на территории конно-спортивной школы в Анненках. Дистанция для массового старта – 3 км, 5 и 10 км пробегут профессиональные лыжники.

В день соревнований будет работать площадка ГТО, так что все желающие смогут попытаться выполнить нормативы ГТО по лыжным гонкам.



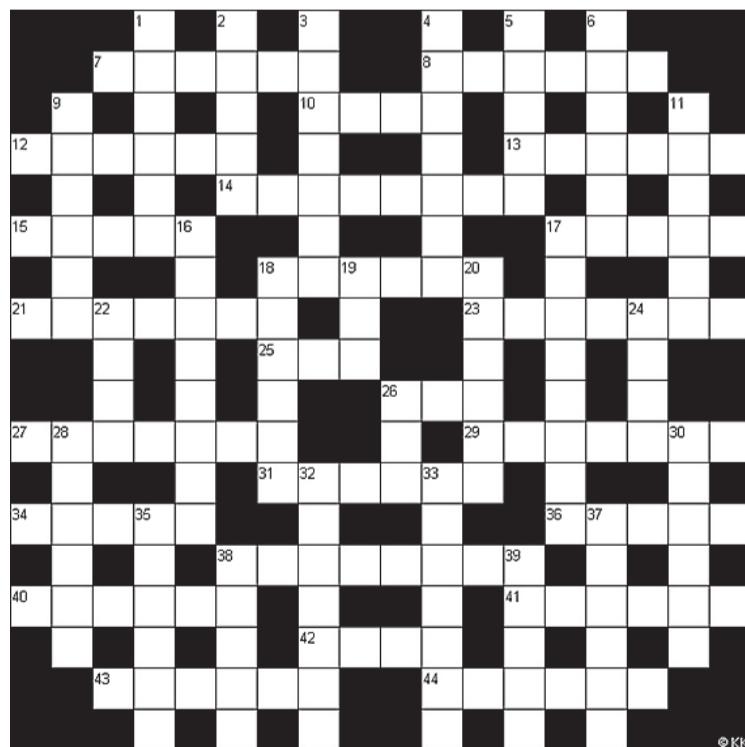
14 февраля она пройдет в 44-й раз. Регистрация на «Лыжню России» уже стартовала. Заявить о себе можно через скорую регистрацию на портале «Госуслуги» по ссылке зашифрованной в QR-коде:



НА ДОСУГЕ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Холодное ударно-дробящее оружие. 8. Разновидность складных очков (устар.). 10. Русский и советский художник-карикатурист, мастер политического плаката, заслуженный деятель искусств РСФСР. 12. Предмет мебели для хранения вещей. 13. Природный водоём. 14. Искусственный утепляющий материал. 15. Административный центр в Алтайском крае, наукоград. 17. Почетный должностной титул в мусульманских странах Востока (устар.). 18. Вспомогательный элемент на рукоятке холодного оружия. 21. Советский лётчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза. 23. Календарный месяц года. 25. Модель советского и российского легкового автомобиля. 26. Ядовитая змея семейства гадюковых. 27. Автобиографическая повесть А. М. Горького. 29. Вспышка огня или света. 31. Декоративное комнатное растение. 34. Необожжённый кирпич с добавлением органических материалов. 36. Ценный поделочный камень. 38. Оптический прибор для наблюдения из укрытия. 40. Город в Японии на острове Хонсю. 41. Кисломолочный напиток. 42. Развивающая настольная игра. 43. Инструмент для завивки волос. 44. Крупная тропическая древесная ящерица.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Наклонная пологая площадка для входа в сооружение. 2. Персонаж произведений С. Лема. 3. Мошеннический ритуал предсказания будущего. 4. Древнегреческий город на Пелопоннесском полуострове. 5. Созвездие экваториального неба. 6. Травянистое ядовитое растение семейства паслёновых. 9. Ручной ударно-режущий инструмент. 11. Осветительное или сигнальное устройство. 16. Временная изоляция для предотвращения заражения. 17. Математическая кривая. 18. Кисломолочный продукт. 19. Река в Ленинградской области, приток Невы. 20. Пресноводная промысловая рыба семейства карповых. 22. Богиня истин и порядка в древнеегипетской мифологии. 24. Советский военачальник, герой гражданской войны, руководитель красногвардейских и партизанских отрядов в Сибири и на Дальнем Востоке. 26. Продолжительный временной период. 28. Путаница, беспорядок (разг.). 30. Мемориальный архитектурно-скulptурный комплекс в Белоруссии. 32. Химический элемент, металл. 33. Советский артист цирка и кино, Герой Социалистического Труда. 35. Процедура научного исследования. 37. Поручитель, ответчик. 38. Мотивирующее предложение или обещание. 39. Стихотворение М. Ю. Лермонтова.



Ответы на стр. 13-19

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

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

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

