

У НАС ДЛЯ ВАС ЕСТЬ НОВОСТИ!

АЗОВСКАЯ

неделя

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА
Газета выходит с 4 мая 2000 года



17 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА | №3 (928)

ВСЕ НОВОСТИ АЗОВА НА САЙТЕ WWW.GORODAZOV.RU

ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

Глава администрации поздравил азовских журналистов

В канун профессионального праздника представители городского медиа-сообщества обсудили вопросы взаимодействия с органами власти, соблюдения принципов информационной объективности и поддержки проектов, намеченных на текущий год.



3

В номере

В Азове вновь появятся Крещенские купели

2 АКТУАЛЬНО

Глава администрации Владимир Ращупкин провел первый в этом году городской объезд, в ходе которого проинспектировал места, отведенные для купания верующих.

Бывшей медсанчасти АОМЗ исполнилось 30 лет

4 ЮБИЛЕЙ

Сейчас это одна из самых современных по оснащенности в Ростовской области больниц, где кроме двух хирургических отделений, травматологии, урологии и реанимации работает и поликлиника, которая принимает более 15 тыс. пациентов в год.

Крещение Господне

8 ТРАДИЦИИ

Крещение Господне – третий и завершающий большой праздник рождественско-новогоднего цикла, который еще называют Иордан. Православные отмечают его 19 января.

Что год грядущий нам готовит?

10 ТРАДИЦИИ.

На страницах нашей газеты вы найдете интересные предсказания по восточному гороскопу на 2018 год.

УВАЖАЕМЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ, РЕДАКТОРЫ, ИЗДАТЕЛИ И ПОЛИГРАФИСТЫ!

Поздравляем вас с Днём российской печати!

Все вместе вы выполняете работу огромной важности: освещаете жизнь нашего региона, своего города или района, поднимаете острые проблемы, являетесь выразителями общественного мнения, выступаете инициаторами интересных проектов.

В настоящее время в Ростовской области для читателей, слушателей и зрителей работают 665 печатных и электронных средств массовой информации. Важным источником информации остаётся местная пресса, которую читает более трети жителей муниципальных районов региона.

Ваш профессионализм, активная гражданская позиция, стремление донести до аудитории актуальную информацию помогают людям, формируют образ нашего края. Вы достойно представляете донскую журналистику и на федеральном уровне: в прошлом году корреспонденты и издания из Ростовской области неоднократно становились победителями и призёрами многих всероссийских профессиональных конкурсов и фестивалей.

В 2017 году на Дону прошли региональный форум «Южная медиасфера», третий Всероссийский фестиваль «Студенческий ТЭФИ», российско-китайский форум «Новые медиа и молодежные СМИ» и другие мероприятия.

Дорогие друзья!

Убеждены, что и в дальнейшем ваш взвешенный и вдумчивый подход, уникальный опыт будут служить родной земле и её жителям.

Желаем вдохновения, успешной реализации новых проектов, ярких творческих работ! Счастья и благополучия вам и вашим близким!

В.Ю. ГОЛУБЕВ,
ГУБЕРНАТОР
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

А.В. ИЩЕНКО,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УВАЖАЕМАЯ ИРИНА ЛЬВОВНА!

Искренне поздравляем Вас и всех сотрудников редакции газеты «Азовская неделя» с профессиональным праздником – Днём российской печати!

Вы представляете одну из важнейших в современном обществе профессий.

Не зря журналистов называют «Четвертой властью». В ваших руках одно из мощнейших орудий – слово.

Сотрудников издания отличают высочайшая ответственность и неформальный подход к работе.

Вы отдаете ей все силы, талант и опыт, свято чтя нормы профессиональной этики. И главным признанием вашего нелегкого труда является высокая оценка жителей нашего муниципалитета.

Тысячи читателей считают газету надежным информационным проводником, авторитетным советчиком и добрым собеседником.

Желаем Вам и сотрудникам издания счастья, здоровья, благополучия, неиссякаемой творческой фантазии, интересных и ярких работ, а газете – новых проектов, дальнейших успехов, процветания, неизменного внимания со стороны читателей!

ВЛАДИМИР РАЩУПКИН,
ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ Г. АЗОВА.

ЕВГЕНИЙ КАРАСЁВ,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ АЗОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ – ГЛАВА Г. АЗОВА.

Коммунальный обезд

В Азове вновь появятся Крещенские купели

Наталья УДОВЕНКО

Глава администрации Владимир Ращупкин провел первый в этом году городской обезд, в ходе которого проинспектировал места, отведенные для купания верующих.

Традиционно в великий православный праздник, посвященный принятию крещения Иисуса Христа от Иоанна Крестителя в водах реки Иордан, все желающие смогут провести омовение январской студеной водой и испытать силу духа в стремлении к здоровому образу жизни. Считается, что вода в это время (с полуночи 19 января и на протяжении всей последующей недели) приобретает целебные свойства, очищает душу от скверны и помогает избавиться от грехов, накопленных за год, поэтому не стоит превращать купание в обычное развлечение, употребляя при этом спиртные напитки.

Для удобства горожан в нынешнем году Крещенскую купель с удобным подходом, оборудованную палатками для обогрева и переодевания, решено разместить на левом берегу Азовки, что позволит не пересекать Колонтаевский мост при желании окунуться в ледяную прорубь.



Планерное совещание

Начало года: как прошли новогодние праздники и что ждет азовчан в 2018 году

Наталья УДОВЕНКО

9 января в России официально завершились рождественские и новогодние праздники, что послужило хорошим поводом для оценки результатов, с которыми азовчане провели зимние каникулы. Так, на одном из первых планерных совещаний года, прошедшем с участием руководителей социальных служб, подвели итоги новогодних праздников и обсудили планы на будущее. По оценкам его участников, в целом, зимние каникулы прошли благополучно и запомнились азовчанам в основном новогодними и рождественскими мероприятиями, многие из которых начались еще 24 декабря.

Особого внимания заслужила впервые прошедшая в этом году Новогодняя елка для одаренных детей с участием главы администрации Владимира Ращупкина. Ее посетило более 150 человек, среди которых оказались представители спорта, культуры, воспитанники Детского дома, а также дети с ограниченными возможностями по слуху. По отзывам большинства участников, праздник произвел большое впечатление и теперь надолго останется в памяти приглашенных. Если говорить о массовых мероприятиях, то в канун Нового года и Рождества их посетило суммарно более 2000 человек. Все они прош-

ли весело и без особых происшествий. Приятно, что количество травм в новогодние праздники оказалось относительно небольшим по сравнению с прошлогодними аналогичными периодами, все они обошлись без серьезных последствий.

Что касается планов на будущее, то, по мнению главы администрации, 2018 год должен стать особым для всех азовчан благодаря предстоящему чемпионату мира по футболу. Важность упомянутого мероприятия продиктована его международным уровнем и статусом гостей, а также количеством стран-участниц. Город делает все возможное, чтобы оставить у своих гостей самые положительные впечатления. Не менее важным событием нынешнего года, по его мнению, станут выборы сразу нескольких уровней, благодаря которым 2018 год войдет в историю еще и как политический. Глава администрации заявил о необходимости выполнения указов президента, а темпы, с которыми осуществлялась деятельность в два предыдущих года не должны сократиться и с началом нового 2018 года, что обеспечит хорошие результаты.

С приятных изменений нынешний год начнется и для многих семей, в которых с начала года появился ребенок. Благодаря Федеральному закону, вступившему в силу с 1 января, тем, чьи доходы не превышают полуторократную величину прожиточного минимума, т.е. на трех членов семьи приходится не более 47 тысяч рублей, теперь положены выплаты в размере 10,5 тысяч рублей. По словам началь-



ника УСЗН Олега Фомина, несмотря на довольно большой слой общества, который подпадает под действие данного закона, работа будет выполнена, при этом планируется сто-процентный охват населения.

Пока же учащиеся азовских школ в усиленном режиме готовятся к региональному этапу Всероссийской олимпиады, которая начнется 11 января.

ЖКХ

Первые результаты деятельности коммунальных служб в новом году

Наталья УДОВЕНКО

На планерном совещании, прошедшем с участием руководителей служб жизнеобеспечения, подвели итоги работы коммунальных служб, которая проводилась в праздничные и выходные дни. Ее главным результатом стало семикратное снижение количества обращений граждан в ЕДДС.

Заместитель главы администрации Анатолий Рябоконт поблагодарил всех, кто был причастен к деятельности служб жизнеобеспечения, за достижение отличных результатов, отметив, что подобных успехов добились далеко не везде. Так, в отдельных районах нашей страны подача воды ограничена уже четвертые сутки. И это далеко не самое худшее, что можно ожидать при возникновении аварийной ситуации. На территории г. Азова, по словам начальника Департамента ЖКХ Романа Ткаченко, все обошлось без чрезвычайных ситуаций, хотя аварийные бригады, включая инженерно-технический состав, все праздничные дни находились, что называется, в полной боевой готовности. Своеобразную положительную роль в данном вопросе сыграла и азовская погода. В этом году температуру чуть ниже нуля

показали термометры лишь в самом конце новогодних каникул. 8 января впервые возникла необходимость в использовании противогололедных смесей, а до этого в связи с дождями успешно велась очистка открытых и закрытых ливневых коллекторов. Сами азовчане особо отметили своевременный вывоз мусора и чистоту на специально предназначенных для него площадках. Не забывали коммунальщики и о традиционной и патрульной уборке, благодаря которым поддерживался санитарный порядок в городе.

В ближайших планах, по словам Анатолия Рябоконта, необходимо будет представить предварительные результаты по ремонту дворов, а жителям города еще предстоит выбрать общественную территорию, которая будет благоустроена в первую очередь. Ведь г. Азов является одним из немногих исторических поселений федерального значения, и подобному статусу необходимо соответствовать.

В настоящее время успешно прошли аукционы и заключены контракты на восстановление освещения в районах улиц Осипенко, Мира и Комсомольской. А для решения извечной русской проблемы Анатолий Рябоконт призвал активизировать усилия и вплотную заняться ремонтом дорог, напомнив о положительных результатах



прошлого года, которые не должны оказаться хуже и в нынешнем. Особое поручение он дал относительно отлова безнадзорных животных, а также бесконтрольного выгула собак в районе отреставрированного парка Памяти. По его словам, большинство владельцев домашних питомцев из распо-

ложенной по соседству Березовой аллеи перебрались на новую территорию и, несмотря на существование там специально предназначенной для их собак зоны, продолжают выгуливать животных на газонах парка, функциональность которых после этого приходит в полную непригодность.

День российской печати

Глава администрации поздравил азовских журналистов



АННА МИХАЙЛОВА

Несмотря на то, что Азов – небольшой город, в нем достаточно широко представлены самые разные средства массовой информации – два телеканала, три печатных издания, радио и несколько электронных новостных порталов.

В канун профессионального праздника – Дня российской печати, азовских журналистов поздравил глава администрации Владимир Ращупкин на торжественном мероприятии, состоявшемся в малом зале городского Дворца культуры.

– Сегодня мы с вами – одна сплоченная и дружная команда, которая работает на результат – сделать жизнь жителей нашего города лучше и комфортнее. Администрация города проводит работу, а вы освещаете все, что нами делается. В прошедшем году мы смогли реализовать несколько масштабных проектов, которые позволили улучшить облик нашего любимого города, впереди тоже нас ожидают изменения к лучшему, – подчеркнул глава администрации, – я всегда нахожу время, чтобы посмотреть материалы и новостные сюжеты, которые вы публикуете и показываете, и хочу сказать вам огромное спасибо за вашу работу. Пусть в вашей жизни вас ждет побольше светлых моментов, а в ваших семьях царят мир, уют и благополучие. С праздником!

Именными поздравлениями и премиями были отмечены директор газеты «Азовская неделя» Ирина Коваленко и корреспондент Анна Михайлова, редактор 5 канала «Пульс» Екатерина Четверикова, видеооператор и диктор Александр Истомин, корреспондент и диктор Герман Токарев, корреспонденты Татьяна Иващенко и Валентина Сераш, заместитель главного редактора газеты «Читай – теленеделя» Оксана Голубева, корреспондент телеканала «Анта» Евгения Покотило, корреспондент портала «Ерш. Азов» Елена Кравцова и корреспондент портала «Азов. Donday» Дмитрий Иванов.

По доброй традиции, сложившейся год назад, журналистов, ставших молодыми родителями, поздравил известный в городе предприниматель и меценат Александр Бондаренко, вручивший подарки для маленьких «журналист» сотрудникам азовских СМИ Иванне Пажельцевой, Марине Зекрач, Кристине Куконос и Александру Истомину.

В ходе беседы за праздничным столом представители городского медиа-сообщества обсудили вопросы взаимодействия с органами власти, соблюдения принципов информационной объективности и поддержки проектов, намеченных на текущий год. Одно из наиболее значимых событий, ожидающих азовчан в 2018 году – участие города в проведении чемпионата мира по футболу, несколько выборных кампаний и строительство ледового катка на территории городского парка.



Юбилей

Движение – залог долголетия

АННА МИХАЙЛОВА

Таким принципом в своей жизни руководствовался азовчанин, ветеран Великой Отечественной войны Сергей Федорович Гарцев, которому 11 января исполнилось сто лет. С этой датой юбиляра пришли поздравить представители администрации города, совета ветеранов и депутаты Азовской городской Думы, пожелавшие имениннику крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Сергей Федорович – глава большой семьи, у него четверо детей, девять внуков, тринадцать правнуков и один праправнук, которого тоже называли Сергеем.

– Есть такая поговорка: «Жизнь прожить – не поле перейти», – говорит юбиляр, – было всякое – и хорошее, и плохое, повидать на своем веку пришлось многое – и счастье, и горе. Но жил я, как

все, и вот дожил до ста лет.

Дочь Нина поделилась секретом долголетия своего отца:

– Вы знаете, он всегда был очень энергичным, всю жизнь проработал механиком на инкубаторной станции, постоянно находился в движении. Папа практически не пользовался транспортом, а ходил пешком – он и до сих пор очень любит прогулки. Еще пару лет назад он самостоятельно ходил в храм, в магазины, на рынок. Сейчас здоровье немного подводит, но каждый день он обязательно прогуливается по улице. Движение – это жизнь.

В этот день за праздничным столом собралась вся большая семья Сергея Гарцева, согреть его теплом своих сердец. А самый маленький Сережа, у которого разница в возрасте с прапрадедом составляет ровно один век, протягивал к нему руки и задорно улыбался.

– Надеюсь, что впереди еще много юбилеев, – сказал именинник, – следующий – в сто пять лет!



Юбилей

30 лет исполнилось бывшей медсанчасти АОМЗ в Азове

Сейчас это одна из самых современных по оснащённости в Ростовской области больниц.

Бывшей медсанчасти АОМЗ исполнилось 30 лет. Сейчас это подразделение центральной городской больницы хирургического профиля, где кроме двух хирургических отделений, травматологии, урологии и реанимация работает и поликлиника, которая принимает более 15 тысяч пациентов в год.

Летопись её скрупулёзно ведёт один из её бывших главных врачей – Зинаида Артёмовна, которая по крупицам собирала историю медучреждения, складывая в специальные папки и альбомы газетные вырезки, фотографии, грамоты, благодарности и биографии врачей, которых помнят все азовчане.

В конце 70-х годов, когда в городе наступил период бурного развития промышленности, строящаяся городская больница на 200 коек и поликлиникой была передана оптико-механическому заводу. В постановлении горсовета отмечено, что в связи с крайне неудовлетворённым медицинским обеспечением и из-за ограниченности средств, строительство больницы передаётся заводу.

После открытия больницы оптико-механического завода в 1987 году в нее были переведены хирургическое, терапевтическое, гинекологическое и родильное отделения. Возглавил МЧС Константин Габелко.

Здесь работал врачом-эндоскопистом отделения функциональной диагностики Владимир Харсеев, который более 42 лет посвятил служению медицине. Его любили все: пациенты, коллеги, друзья. Он отличался большим жизнелюбием и оптимизмом, с большим вниманием относился к каждому больному, не жалел вре-



мени для пациентов.

Новейшие технологии минидоступа при холецистэктомии вместо полостных операций начал применять здесь знаменитый хирург Виктор Назаренко, который имеет более 50 лет трудового стажа и сейчас находится на заслуженном отдыхе.

Малотравматичные методы артроскопии с использованием эндоскопической техники применяет ныне практикующий хирург-травматолог Владимир Чеботарёв. Благодаря ему многие люди не стали инвалидами и ведут активный образ жизни.

Несмотря на то, что больнице не раз приходилось менять подчинённость и профиль, в настоящее время это одна из самых современных по оснащённости в Ростовской области больниц, в которой могут оказать помощь при любых патологиях, рассказал заведующий центром анестезиологии и реанимации Михаил Дегтярь.

— Современная высокотехнологичная аппаратура реально помогает спасать жизни людей, — подчеркнул Михаил Дегтярь.

Источник «Ерш. Азов».



Праздник

Новогодний утренник в ЦГБ

В конце декабря в конференц-зале ГБ № 1 прошел Новогодний праздник для детей работников Центральной городской больницы. В нем приняли участие около 60-ти детей и родителей.

В празднично украшенный зал, где стояла Новогодняя елка, пришли дети в нарядных новогодних костюмах: девочки – снегурочек, снежинок, королев, принцесс, белочек; мальчики – гусаров, богатырей, пиратов, зайчиков, тигрят и собачек.

Для проведения Новогоднего праздника были приглашены артисты городского Дворца культуры: ведущая праздника Валентина Ивановна Шкурко, Дед Мороз, Снегурочка, Баба-Яга с подружками, веселая добрая собачка «Жучка», организаторы хороводов, игр, музыкального оформления Диана Скуднова, Алена Викторовна Любинская.

Когда Дед Мороз и Снегурочка зажгли ёлочку, все дети дружно пели любимую песенку: «В лесу родилась ёлочка». Ребята с удовольствием участвовали в играх, метко бросали в корзины снежки, прыгали через ленточку, играли с Дедом Морозом.

Дети рассказали гостям праздника о своих костюмах. Читали стихи, пели песни, плясали. Затем прошел костюмированный парад. Юные участники праздника получили от дедушки Мороза подарки – различные игрушки, сувениры.

По окончании Новогоднего праздника дети были приглашены к «сладкому столу» с апельсинами, мандаринами и конфетами. Праздник прошел весело, в теплой дружеской обстановке.

Дети и родители остались очень довольны, выразили благодарность организаторам праздника – профкому МБУЗ ЦГБ г. Азова – М.В. Дегтярь и Н.К. Иванову, коллективу ГДК г. Азова и всем участникам: взрослым и детям.

О.Н. Ромодова.



1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 8.10 «Смешарики. ПИН-код»
- 8.25 «Часовой» (12)
- 8.55 «Здоровье» (12)
- 9.00, 16.00 Шоу «Уральских пельменей» (12)
- 9.50 Т/с «МОЛОДЕЖКА» (16)
- 11.30 Х/ф «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ» (16)
- 12.15 «Теория заговора» (16)
- 13.15 «Наездка Румянцева. Одна из девяти»
- 14.15 Х/ф «ЗНАМЕНИЕ» (16)
- 21.00 Х/ф «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2» (12)
- 23.30 Х/ф «ЗАЧИНИЩИКИ» (16)
- 19.30 «Старые все!» (18)
- 21.00 «Воскресное «Время» ВИДЕНИЯМИ» (16)
- 0.45 Х/ф «ФРАНЦУЗСКИЙ ТРАНЗИТ» (18)
- 3.15 «Модный приговор»

1 РОССИЯ

- 4.50 Т/с «СРОЧНОЕ НОМЕРИ НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА» (12)
- 6.45 «Сам себе режиссёр»
- 7.35, 3.25 «Смехопанорама Евгения Петросяна»
- 8.05 «Утренняя почта»
- 8.45 Местное время. Вести. Неделя в городе
- 9.25 «Сто к одному» (12)
- 10.10 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 11.00, 14.00 Вести
- 11.20 «Смелость разрешается»
- 14.20 Х/ф «АПЛ В ПОЙСКАХ АЛПЬ» (12)
- 16.15 Х/ф «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЬ» (12)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12)
- 0.30 «Декорный по стране» Михаил Жванецкий
- 1.30 Т/с «ПРАВДА НА ПРАВДУ» (12)

5 НТВ

- 7.00 «Центральное телевидение» (16)
- 8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
- 8.20 «Их нравы» (16)
- 8.30 «Малая земля» (16)
- 9.25 «Единый дом» (16)
- 11.00 «Чудо техники» (12)
- 11.55 «Дачный ответ» (16)
- 13.00 «Наши ПотребНадзор» (16)
- 14.00 «У нас выигрывают!» (12)
- 15.05 «Своя игра» (16)
- 16.20 «Следствие вели…» (16)
- 18.00 «Новые русские сенсации» (16)
- 19.00 «Итоги недели» (16)
- 20.10 «ты не поверишь!» (16)
- 21.10 «Звезды сошлись» (16)
- 23.00 Х/ф «СЕННИЙ МАРШ ФОН» (16)
- 0.55 Х/ф «АМАФИЯ» (16)
- 2.40 «Судебный детектив» (16)
- 4.00 Т/с «КУРОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ» (16)
- 11.00 «Перезагрузка» (16)
- 12.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16)
- 14.25 Х/ф «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ» (16)

16.30 Х/ф «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ. ИСПЫТАНИЕ ОГНЕМ» (16)

- 19.00 «Модели Клаб» (16)
- 21.00 «Однажды в России» (16)
- 22.00 «Stand up» (16)
- 1.00 Х/ф «ВЯПЕНИЕ» (16)
- 2.35 «ТНТ Music» (16)
- 3.05 «Импровизация» (16)
- 5.05 «Comedy Woman» (16)
- 5.00 «Территория заблуждений»** (16)
- 6.00 Х/ф «В ОСАДЕ 2: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» (16)
- 8.00 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН» (16)
- 13.00 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ» (16)
- 0.00 «Соль» (16)
- 1.40 «Военная тайна» (16)

5 РЕН-ТВ

- 5.00 «Территория заблуждений» (16)
- 6.00 Х/ф «В ОСАДЕ 2: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» (16)
- 8.00 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН» (16)
- 13.00 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ» (16)
- 0.00 «Соль» (16)
- 1.40 «Военная тайна» (16)
- 5 ПЯТНИЦА**
- 5.00 «Орел и решка. Шопинг» (16)
- 7.00 «Школа Доктора Комаров-ского» (16)
- 8.00 «Орел и решка. Перезагрузка» (16)
- 10.00 «Ревизоршук» (16)
- 11.00 «Генеральная уборка» (16)
- 12.00, 1.30 «Орел и решка» (16)
- 18.00 «Мир наизнанку» (16)
- 21.00 Х/ф «СЕМЬЯНИН» (16)
- 23.20 Х/ф «ЛОБЫЛЕТЛИ КУПЕРОВ» (16)
- 4.30 «Олигарх ТВ» (16)
- 6.30 Святыни христианского мира. «Гриновский венец»
- 7.05 Х/ф «ЦИРК»
- 8.35, 2.25 Мультфильм «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым»
- 10.10 «Мы - граммотей!»
- 10.50 Х/ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ»
- 12.40 «Что делать?»
- 13.30, 0.45 Д/ф «Обитатели болота»
- 14.20 Шедевры мирового музыкального театра
- 16.10 Д/с «Карамзин. Проверка временем»
- 16.40 «По следам тайны». «Йота литературная
- 17.30 «Пешком...». А. Астрихань
- 18.00 Х/ф «НА УМРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ...»
- 19.30 «Новости культуры»
- 20.10 Юрий Башмет. Юбилейный концерт в КЗЧ
- 22.45 Х/ф «ТРУДНЫЕ ДЕТИ»
- 1.40 «Искатели»

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

- 5.00 М/ф «А вдруг случится?»
- 8.00 Мультфильмы (16)
- 8.35 «День ангела»
- 9.00 «Известия» (16)
- 10.00 «Истории из будущего» (16)
- 10.50 Д/ф «Моя правда» (12)
- 11.50 Х/ф «ЧУЖАЯ МИЛЛАЯ» (12)
- 15.20 Т/с «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-3» (16)
- 22.35 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ» (16)
- 0.15 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2» (16)
- 2.05 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3» (16)
- 3.55 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАПИТАНА РЮМИНА» (16)
- 5 ДОМ КИНО**
- 5.50 Х/ф «Ширли-мырли» (16)
- 8.45 Х/ф «Женитьба Бальзамина» (16)
- 8.20 Д/ф «Подмига Сеннина. Где ты, счастье мое?» (12)
- 9.30 Х/ф «ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАГОВОР» (12)

11.30, 0.10 События

- 11.45 Х/ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА»
- 13.30 «Смех с доставкой на дом» (12)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Хроники московского быта» (16)
- 17.30 Х/ф «ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, НАВСЕГДА.» (12)
- 21.15, 0.25 Х/ф «ТОТ, КТО РАД ДОМ» (12)
- 1.25 Х/ф «ВИКИНГ» (16)
- 5.00 Д/ф «Трудно быть Джуноной» (12)
- 5 ТВ-3**
- 6.00 Мультфильм (16)
- 10.30 Т/с «ГРИММ» (16)
- 13.45 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА» (12)
- 16.15 Х/ф «СФЕРА» (16)
- 19.00 Х/ф «РАЗУШИТЕЛЬ» (16)
- 21.15 Х/ф «МАШИНА ВРЕМЕНИ» (12)
- 23.00 Х/ф «ЧЕВЕСТА» (16)
- 1.00 Х/ф «ОМЕН 2. ДЭМИЕН» (18)
- 3.15 Х/ф «ПОСЛЕДНЯЯ ФАНТАЗИЯ. ДУХИ ВНУТРИ НАС» (16)
- 5.15 Д/с «Тайные знаки» (12)

5 ДОМАШНИЙ

- 5.10, 7.30, 18.00, 0.00 «6 кадров» (16)
- 5.30 «Джейми у себя дома» (16)
- 8.45 Х/ф «МИЛЛИОНЕР» (16)
- 10.50 Х/ф «СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ» (16)
- 14.20 Х/ф «БУДЕТ СВЕТЛЫМ ДЕНЬ» (16)
- 19.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» (16)
- 23.00 Д/с «Москвички» (16)
- 0.30 Х/ф «КОСТЕР НА СНЕГУ» (16)
- 4.05 «Рублёво-Бирюлёво» (16)
- 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ**
- 5.00 М/ф «А вдруг случится?»
- 8.00 Мультфильмы (16)
- 8.35 «День ангела»
- 9.00 «Известия» (16)
- 10.00 «Истории из будущего» (16)
- 10.50 Д/ф «Моя правда» (12)
- 11.50 Х/ф «ЧУЖАЯ МИЛЛАЯ» (12)
- 15.20 Т/с «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-3» (16)
- 22.35 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ» (16)
- 0.15 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2» (16)
- 2.05 Х/ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3» (16)
- 3.55 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАПИТАНА РЮМИНА» (16)

5 ЗВЕЗДА

- 7.05 Х/ф «СЛЕДСТВИЕМ УСТА НОВЕНО» (16)
- 9.00 Новости недели с Юрием Подколяевым
- 9.25 «Служу России»
- 9.55 «Военная приемка» (16)
- 10.45 «Политический детектив» (12)
- 11.10 «Код доступа» (12)
- 12.00 «Специальный репортаж» (12)
- 12.25 «Теория заговора» (12)
- 13.15 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы» (12)
- 13.50 Т/с «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» (16)
- 18.00 Новости. Главное
- 18.45 Д/с «Легенды советского сыска» (16)
- 22.00 «Прогнозы» (12)
- 22.45 «Фетишес» (12)
- 23.35 Х/ф «РАЗЗОРВАНЫЙ КРУГ» (12)
- 1.20 Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...»
- 3.15 Х/ф «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО» (12)

15.40 Х/ф «Весна на Заречной улице» (12)

- 17.30 Х/ф «Где находится нофельт?» (12)
- 19.00 Х/ф «Хестокый романс» (12)
- 21.45 Х/ф «Благословите женщину» (12)
- 0.05 Х/ф «Артистка» (12)
- 1.55 Х/ф «Пассажиры» (16)
- 5 ЕВРОСПОРТ**
- 5.00, 10.00 Теннис. Australian Open. Мужчины. 1/2 финала
- 7.00 Теннис. Australian Open. Женщины. Финал
- 8.00 Теннис. Australian Open. Микст. Финал
- 11.15 Теннис. Тележурнал «Гейм, Шетт и Матс»-экстра
- 11.30, 23.05, 2.00 Теннис. Australian Open. Мужчины. Финал
- 14.45, 0.15 Теннис. Тележурнал «Гейм, Шетт и Матс»
- 15.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Зеффелд.
- 15.30, 19.45 Горные лыжи. Кубок мира
- 16.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Зеффелд. Женщины. Масс-старт. 10 км
- 17.15 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Зеффелд. Гонка преследования
- 18.15, 2.45 Прыжки с трамплина. Кубок мира. Закопане. HS 140
- 20.15 Зимние виды спорта. Тележурнал «Пункт назначения»
- 20.45 Авто- и мотоспорт
- 0.30 Велоспорт (прямая трансляция)
- 1.45 Тележурнал WATTS

5 АНТА - АЗОВ

- 6.00, 6.30, 7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 21.00, 21.30, 22.00, 23.00, 0.00, 1.00 - Новости (12)
- 6.15, 8.45, 10.45, 20.45 - «Секретный репортаж» (12)
- 6.45, 9.15, 17.35 - «Программа «Культурности» (12)
- 7.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 7.30 - «Доброе утро, мир!»
- 9.30, 13.30, 1.30 - «Программа «Созвучия» (12)
- 9.55, 12.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Программа «Умное» (12)
- 8.15, 10.15, 18.45, 20.45 - «Программа «5 причин поехать в...» (12)
- 9.15, 10.45, 17.45 - «Программа «Вместе выгодней» (12)
- 9.30, 12.15, 12.45, 1.30 - «Программа «Беларусь сегодня» (12)
- 11.15 - «Итоговая программа «Вместе» (16)
- 14.45, 20.15 - «Программа «Специальный репортаж» (12)
- 16.15, 26.45, 19.15, 19.45, 0.45 - «Мир. Главное» (12)
- 0.30, 2.30, 23.30 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 6.00, 6.30, 7.30, 8.00, 8.30, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 21.00, 21.30, 22.00, 23.00, 0.00, 1.00 - Новости (12)
- 6.15, 8.45, 10.45, 20.45 - «Секретный репортаж» (12)
- 6.45, 9.15, 17.35 - «Программа «Культурности» (12)
- 7.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 7.30 - «Доброе утро, мир!»
- 9.30, 13.30, 1.30 - «Программа «Созвучия» (12)
- 9.55, 12.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Программа «Умное» (12)
- 8.15, 10.15, 18.45, 20.45 - «Программа «5 причин поехать в...» (12)
- 9.15, 10.45, 17.45 - «Программа «Вместе выгодней» (12)
- 9.30, 12.15, 12.45, 1.30 - «Программа «Беларусь сегодня» (12)
- 11.15 - «Итоговая программа «Вместе» (16)
- 14.45, 20.15 - «Программа «Специальный репортаж» (12)
- 16.15, 26.45, 19.15, 19.45, 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 20.00, 22.30, 23.30 - «Новости дня «АНТА»» (12)

5 ПЯТНИЦА

- 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 16.00, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 21.00, 21.30, 22.00, 23.00, 0.00, 1.00 - Новости (12)
- 6.15, 8.45, 10.45, 20.45 - «Секретный репортаж» (12)
- 6.45, 9.15, 17.35 - «Программа «Культурности» (12)
- 7.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 7.30 - «Доброе утро, мир!»
- 9.30, 13.30, 1.30 - «Программа «Созвучия» (12)
- 9.55, 12.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Программа «Умное» (12)
- 8.15, 10.15, 18.45, 20.45 - «Программа «5 причин поехать в...» (12)
- 9.15, 10.45, 17.45 - «Программа «Вместе выгодней» (12)
- 9.30, 12.15, 12.45, 1.30 - «Программа «Беларусь сегодня» (12)
- 11.15 - «Итоговая программа «Вместе» (16)
- 14.45, 20.15 - «Программа «Специальный репортаж» (12)
- 16.15, 26.45, 19.15, 19.45, 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 20.00, 22.30, 23.30 - «Новости дня «АНТА»» (12)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 8.45 - «Посторонним вход разрешен» (12)
- 8.55, 10.55, 13.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Культурный обмен» (12)
- 9.15, 16.15, 22.15 - «Сделано в СССР» (12)
- 11.15, 11.45, 1.15, 1.45 - «Такие странненькие» (16)
- 12.15, 12.45, 18.15, 18.45, 2.15, 2.45 - «Беларусь сегодня» (12)
- 13.45, 19.45, 23.45 - «Стильный мир» (16)
- 14.15, 14.45, 20.15, 20.45 - «Секретные материалы» (12)
- 15.15 - «Культурности» (12)
- 17.15, 17.45, 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 20.00, 22.30, 23.30 - «Программа «Мотоангелы. Выпуск 2»» (12)
- 21.15 - «Большое интервью» (12)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 8.45 - «Посторонним вход разрешен» (12)
- 8.55, 10.55, 13.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Культурный обмен» (12)
- 9.15, 16.15, 22.15 - «Сделано в СССР» (12)
- 11.15, 11.45, 1.15, 1.45 - «Такие странненькие» (16)
- 12.15, 12.45, 18.15, 18.45, 2.15, 2.45 - «Беларусь сегодня» (12)
- 13.45, 19.45, 23.45 - «Стильный мир» (16)
- 14.15, 14.45, 20.15, 20.45 - «Секретные материалы» (12)
- 15.15 - «Культурности» (12)
- 17.15, 17.45, 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 20.00, 22.30, 23.30 - «Программа «Мотоангелы. Выпуск 2»» (12)
- 21.15 - «Большое интервью» (12)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00, 20.00, 22.30, 23.30 - «Неделя в объективе» (12)
- 8.15, 19.45, 2.15 - «Специальный репортаж» (12)
- 8.45, 16.15 - «Посторонним вход разрешен» (12)
- 9.15, 17.15, 17.45, 1.15, 1.45 - «Сделано в СССР» (12)
- 10.15, 16.45 - «Стильный мир» (16)
- 11.15, 11.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 12.15, 12.45, 21.15, 21.45 - «Почему Я?» (12)
- 13.15 - «Большое интервью» (12)
- 13.45, 22.15 - «Специальный репортаж» (12)
- 15.15, 15.45, 20.15, 20.45, 0.45 - «Такие странненькие» (16)
- 23.15, 23.45 - «Достояние репутации» (12)
- 0.15, 0.45 - «Секретные материалы» (16)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00 - «Новости дня «АНТА»» (12)
- 8.45 - «Посторонним вход разрешен» (12)
- 8.55, 10.55, 13.55, 16.55, 19.55, 22.55 - «Культурный обмен» (12)
- 9.15, 16.15, 22.15 - «Сделано в СССР» (12)
- 11.15, 11.45, 1.15, 1.45 - «Такие странненькие» (16)
- 12.15, 12.45, 18.15, 18.45, 2.15, 2.45 - «Беларусь сегодня» (12)
- 13.45, 19.45, 23.45 - «Стильный мир» (16)
- 14.15, 14.45, 20.15, 20.45 - «Секретные материалы» (12)
- 15.15 - «Культурности» (12)
- 17.15, 17.45, 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 20.00, 22.30, 23.30 - «Программа «Мотоангелы. Выпуск 2»» (12)
- 21.15 - «Большое интервью» (12)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00, 20.00, 22.30, 23.30 - «Неделя в объективе» (12)
- 8.15, 19.45, 2.15 - «Специальный репортаж» (12)
- 8.45, 16.15 - «Посторонним вход разрешен» (12)
- 9.15, 17.15, 17.45, 1.15, 1.45 - «Сделано в СССР» (12)
- 10.15, 16.45 - «Стильный мир» (16)
- 11.15, 11.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 0.15, 0.45 - «Держись, Шобуй!» (16)
- 12.15, 12.45, 21.15, 21.45 - «Почему Я?» (12)
- 13.15 - «Большое интервью» (12)
- 13.45, 22.15 - «Специальный репортаж» (12)
- 15.15, 15.45, 20.15, 20.45, 0.45 - «Такие странненькие» (16)
- 23.15, 23.45 - «Достояние репутации» (12)
- 0.15, 0.45 - «Секретные материалы» (16)

6.15 - «Старт Up по-казахстански» (12)

- 6.45, 10.45, 15.45, 21.45 - «Специальный репортаж «Как это было?» (12)
- 6.55, 9.55, 11.55, 14.55, 17.55, 20.55, 23.55, 2.55 - «Мир на-Ум» (12)
- 7.15, 7.45, 1.15, 1.45 - «Почему Я?» (12)
- 7.55, 10.15, 12.55, 15.55, 18.55, 21.55, 0.55 - «Старт Up» (12)
- 8.00, 12.30, 15.00, 20.00, 22.30, 23.30 - «Неделя в объективе» (12)</

9

ТВНЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК 22 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 «Доброе утро» **9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00** «Новости» **9.15, 4.05** «Конрольная за-купка» **9.50** «Жить здорово!»⁽¹²⁾ **10.55** «Лондонь приговор» **12.15, 17.00** «Время пока-жет»⁽¹⁶⁾

15.15 «Давая покемика!»⁽¹⁶⁾ **16.00** «Мушкетё / Женское»⁽¹⁶⁾ **18.45** «На самом деле»⁽¹⁶⁾ **19.50** «Путь говорит»⁽¹⁶⁾ **21.00** «Фрема» **21.35 Т/С «СЕКРЕТАРША»**⁽¹⁶⁾ **23.40 Т/С «ПАУК»**⁽¹⁶⁾ **1.45, 3.05** Х/Ф «ЧУЖОЙ»⁽¹⁶⁾⁽¹⁶⁾

РОССИЯ

5.00, 9.15 «Ночь России» **9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести

9.55 «О самом главном»⁽¹²⁾ **11.40, 14.40, 17.40, 20.45** Мест-ное время, Вести **12.00** «Судьба человека с Бори-сом Кореньниковым»⁽¹²⁾ **13.00, 19.00, 60 Минут»**⁽¹²⁾ **15.00 Т/С «ТАЙНЫ СРЕДСТВИЯ»**⁽¹²⁾

18.00 «Андрей Малахов. Пра-мой эфир»⁽¹⁶⁾ **21.00 Т/С «СКИПОВОСОВСКИЙ»**⁽¹²⁾

23.15 «Вечер с Владимиром Со-ловёвым»⁽¹²⁾ **1.50** Т/С «ПОДЛИМТЕ НЕВЕ-СТУ!»⁽¹²⁾

НТВ

5.00, 6.05 Т/С «СПУГЛИ!»⁽¹⁶⁾ **6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00** «Сегодня»

7.00 «Деловое утро НТВ»⁽¹²⁾ **9.00, 10.25 Т/С «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»**⁽¹⁶⁾ **11.20 Т/С «ДРОЖЖИЙ ПА-ТРУЛЬ»**⁽¹⁶⁾

13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие» **14.00, 16.30** «Много встреч» **17.00, 19.40 Т/С «ИНСПЕКТОР КУЛЕР»**⁽¹⁶⁾

21.35 Т/С «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА»⁽¹⁶⁾ **23.40** «Итого дня»⁽¹⁶⁾ **0.10** «Розанкова»⁽¹⁶⁾ **0.20 Т/С «СЫ ДЕТЕЛИ!»**⁽¹⁶⁾ **1.15** «Место встречи»⁽¹⁶⁾ **3.15** «Танцеванная Россия»⁽¹⁶⁾ **4.05 Т/С «КУРОРТНАЯ ПОЛИ-ЦИЯ»**⁽¹⁶⁾

СТС

6.00 М/С «Смешарики»⁽¹⁶⁾ **6.25** М/С «Приключения kota в сапогах»⁽¹⁶⁾ **7.15** Х/Ф «МЕСТЬ ПИЛИСТЫХ»⁽¹²⁾

9.00, 23.00, 0.30 «Уральские пельмени. Любимое»⁽¹⁶⁾ **9.30** Х/Ф «ОТРАБЕНЕНИЕ ПО-ИДальнАски!»⁽¹²⁾

11.30 Х/Ф «ПЕРЕВОЗЧИК-3»⁽¹⁶⁾ **13.30, 18.00 Т/С «ВОРОНИ-НЫ»**⁽¹⁶⁾

15.00 «Супермачока»⁽¹⁶⁾ **16.00 Т/С «ОПЕЛЬ ЭЛЕОНА»**⁽¹⁶⁾ **20.00 Т/С «МОЛОДЕЖКА»**⁽¹⁶⁾ **21.00** Х/Ф «БОЛЬШОЙ СТЭН»⁽¹⁶⁾

23.30 «Кино в дегтярах»⁽¹⁶⁾ **1.00** Х/Ф «СМЕШНОЙ РАЗ-МЕР»⁽¹⁶⁾

2.35 «Взвешенные люди»⁽¹²⁾ **4.30 Т/С «ЭТО ЛЮБОВЬ»**⁽¹⁶⁾ **18.45** «Музыка на СТС»⁽¹⁶⁾ **5.30** «Музыка на СТС»⁽¹⁶⁾

МАТЧ ТВ

6.30 «Зажигать есмержики»⁽¹²⁾ **7.00, 8.55, 10.30, 11.30, 13.55, 16.30, 18.55, 22.15** Но-вости

7.05, 11.35, 16.35, 0.55 «Все на Матчи» **9.00** Бигтон. Кубок мира. Бернливики⁽¹²⁾ **9.30** Бигтон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Трансильвания из Италии⁽¹⁶⁾

10.35 Биатлон. Мужчины. Трансильвания из Италии⁽¹⁶⁾ **11.55** Фрутобл. Товарищеский Матч. «Спартак» (Россиа) - «Спарк» (Киевская) Прямая трансляция ОЛЭ

14.00 «Футбольный год. Англия 2017»⁽¹²⁾ **14.30** Фрутобл. Чемпионат Ан-глии. «Саутгемптон» - «Лоттенхэм»⁽¹⁶⁾

16.55 Фрутобл. Чемпионат Ита-лии. «Интер» - «Рома»⁽¹⁶⁾ **19.00** Континентальный вечер **19.25** Хоккей. КХЛ СКА (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция

21.55 «Илья Ковальчук. Один гол - один факт»⁽¹²⁾ **22.25** Обзор Английского чем-пионата⁽¹²⁾ **22.55** Фрутобл. Чемпионат Ан-глии. «Сундсис» - «Ливер-пуль» Прямая транс-ляция

1.25 Фрутобл. Чемпионат Гер-мании. «Бавария» - «Вер-дер»⁽¹⁶⁾ **3.15** Д/Ф «Хулиган»⁽¹⁶⁾ **4.40** Фрутобл. Чемпионат Фран-ции. «Лион» - ПСЖ⁽¹⁶⁾

ТНТ

7.00 «НТ. Вест»⁽¹⁶⁾ **9.00, 23.00** «Дом 2»⁽¹⁶⁾ **10.15** «Дом-2. Остров лю-бви»⁽¹⁶⁾

11.30, 20.00 Т/С «САШАТА-НЬ»⁽¹⁶⁾ **14.30 Т/С «УНИВЕР НОВАЯ ОБ-ЩАКА»**⁽¹⁶⁾ **19.00 Т/С «УЛИЦА»**⁽¹⁶⁾ **21.00** «Две логикэ»⁽¹⁶⁾ **22.00** «Комеди Клуб»⁽¹⁶⁾ **1.00** «Такое кино»⁽¹⁶⁾ **1.30** Х/Ф «ПОМОЛВКА ПОНА-РОШКУ»⁽¹⁶⁾

3.35 «Импровизация»⁽¹⁶⁾

5.35 «Сомедь Уолар»⁽¹⁶⁾ **13.30** «РЕН-ТВ

5.00, 9.00 «Военная тайна»⁽¹⁶⁾ **6.00, 11.00** «Документальный проект»⁽¹⁶⁾ **7.00** «С бодрым утром!»⁽¹⁶⁾ **8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00** «Новости»⁽¹⁶⁾

12.00, 16.05, 19.00 «Инфор-мационная программа 112»⁽¹⁶⁾ **13.00 Т/С «СЛЕД ПИРАНИИ»**⁽¹⁶⁾ **17.00** «Тайны Пампана»⁽¹⁶⁾ **18.00** «Самые шокирующие ги-потезы»⁽¹⁶⁾

20.00 Х/Ф «СТЕПАНИСТ»⁽¹⁶⁾ **22.00** «Бодитъ по-русски»⁽¹⁶⁾ **23.25** «Затяжи челове-ства»⁽¹⁶⁾

0.30 Х/Ф «ЗАЛОЖНИЦА 2»⁽¹⁶⁾ **2.10** Х/Ф «РУКА НА МИЛЛИ-ОН!»⁽¹⁶⁾ **4.30** «Территория заблужде-ний»⁽¹⁶⁾

ПЯТНИЦА

5.00, 0.15 «Пятница News»⁽¹⁶⁾ **5.30** «Орел и решка. Шопинг»⁽¹⁶⁾ **7.30** «Школа Доктора Комаров-ского»⁽¹⁶⁾

8.00 «Орел и решка. Кругосвет-ка»⁽¹⁶⁾ **10.00** «Пальцы 2»⁽¹⁶⁾ **14.00** «Орел и решка. Рай и ад 2»⁽¹⁶⁾ **18.00, 0.50** «Мир накануне»⁽¹⁶⁾⁽¹⁶⁾⁽¹⁶⁾

КУЛЬТУРА

6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 «Новости культуры»

6.35 «Легенды мирового кино». Сергей Эйзенштейн

7.05 Д/С «Карамзин. Проверка временем»

7.35 Д/С «Архивные тайны» **8.05** Х/Ф «Полдень. ПРОД-ЛИБС. ОЧАРОВАНИЕ…» **9.30** Д/Ф «Алтайские кержак» **10.15, 17.45** «Наблюдатель» **11.10, 0.35** «XX Век». «Урмас От с Людмилаой Зыкиной»⁽¹²⁾ **1998.**

12.10 «Мы - прамогел!» **12.50** «Строчка» **13.30** «Черные дыры. Белые пятна»

14.10 Д/Ф «Дождю. Шепчушие скалы Калахара» **14.30** «Библиейский сюжет» **15.10, 1.40** К юбилею Юрия Башмета. Г. Берлиоз. Сим-фония для оркестра с со-лирующим альтиом

16.05 Д/Ф «Тай Юрия Цезаря» **16.15** «На этой неделе… 100 лет назад. Нефронтовые за-метки» **16.40** «Агора» **18.45** Д/Ф «Насы и годы» **19.45** «Главная роль» **20.05** «Правила жизни»

20.30 «Спокойной ночи, ма-лышки» **20.45** Д/Ф «Дом, который по-строил атом»

21.40 «Сати. Несучная клас-сика…» **22.20 Т/С «МЕМОРАНДУМ ПАР-ВУСА»** **23.15** Д/С «Запечатленное вре-мя»⁽¹⁶⁾

0.00 «От автора». Быхиг Кен-жеев **1.30** Д/Ф «Васко да Гама» **2.35** «Что такое?» «Логотипия Декарра»

ТВ-ЦЕНТР

5.40, 20.00 «Петровка, 38»⁽¹⁶⁾ **6.00** «Настроение» **6.00** Х/Ф «ХОД КОНЕМ» **8.00** Х/Ф «БЕЗ СРОКА ДАВНО-СТИ»⁽¹²⁾

11.30, 14.30, 19.40, 22.00 Со-бытия **11.50** «Постскриптум»⁽¹⁶⁾ **12.55** «В центре событий»⁽¹⁶⁾ **13.55** «Городское собрание»⁽¹²⁾ **14.50** «Город новостей»⁽¹⁶⁾ **15.05 Т/С «ОТЕЛ ВРУНА»**⁽¹⁶⁾ **17.00** «Естественный отбор»⁽¹²⁾ **17.50 Т/С «БЕДНЫЕ РОДСТВЕН-НИКИ»**⁽¹²⁾

20.20 «Право голоса»⁽¹⁶⁾ **22.30** «Чужой против миши-ков»⁽¹⁶⁾ **23.05** Без обмана⁽¹⁶⁾ **0.35** «Право знать»⁽¹⁶⁾ **0.35** «Право знать»⁽¹⁶⁾ **2.10** Х/Ф «ПРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕ-СЕНИЕ»⁽¹²⁾

3.50 Т/С «ИНСПЕКТОР ЛЬЮ-ИС»⁽¹²⁾ **6.00** Мультфильм⁽¹⁶⁾ **9.30, 17.35 Т/С «СЛЕПЫЕ»**⁽¹²⁾ **10.30, 16.00 Т/С «РАДАКА»**⁽¹²⁾ **11.30** «Не ври мне»⁽¹²⁾ **13.30** «Охотники за привидени-ями»⁽¹⁶⁾ **15.00** «Мистические истории. Начало»⁽¹⁶⁾

18.40 Т/С «КАСЛ»⁽¹²⁾ **20.30 Т/С «КОСТА»**⁽¹²⁾ **23.00** Х/Ф «КОМАНДРОС»⁽¹⁶⁾ **0.45 Т/С «СКОРПИОН»**⁽¹⁶⁾ **4.00** Д/С «Тайные знаки»⁽¹²⁾

ТВ-3

6.00 Мультфильм⁽¹⁶⁾ **9.30, 17.35 Т/С «РАДАКА»**⁽¹²⁾ **10.30, 16.00 Т/С «РАДАКА»**⁽¹²⁾ **11.30** «Не ври мне»⁽¹²⁾ **13.30** «Охотники за привидени-ями»⁽¹⁶⁾ **15.00** «Мистические истории. Начало»⁽¹⁶⁾

18.40 Т/С «КАСЛ»⁽¹²⁾ **20.30 Т/С «КОСТА»**⁽¹²⁾ **23.00** Х/Ф «КОМАНДРОС»⁽¹⁶⁾ **0.45 Т/С «СКОРПИОН»**⁽¹⁶⁾ **4.00** Д/С «Тайные знаки»⁽¹²⁾

ДОМАШНИЙ

6.30 «Джемми у себя дома»⁽¹⁶⁾ **7.30, 18.00, 23.50** «6 кадров»⁽¹⁶⁾ **8.00** «100 делам несовершенно-летних»⁽¹⁶⁾

11.00 «Давай разведемся!»⁽¹⁶⁾ **14.00** «Тест на отцовство»⁽¹⁶⁾ **16.00 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСИТЬ»**⁽¹⁶⁾ **17.05, 18.05 Т/С «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»**⁽¹⁶⁾ **20.50 Т/С «ПОДИДЫШЬ!»**⁽¹⁶⁾ **22.50, 4.20 Т/С «ПЕРВАЯ БРАКА»**⁽¹⁶⁾

0.30 Х/Ф «ДЖЕВИДЕТЕЛЬНИ-ЦА»⁽¹⁶⁾ **2.50** Х/Ф «ЖАЖДА»⁽¹⁶⁾

20.30 «Спокойной ночи, ма-лышки» **20.45** Д/Ф «Дом, который по-строил атом»

21.40 «Сати. Несучная клас-сика…» **22.20 Т/С «МЕМОРАНДУМ ПАР-ВУСА»** **23.15** Д/С «Запечатленное вре-мя»⁽¹⁶⁾

0.00 «От автора». Быхиг Кен-жеев **1.30** Д/Ф «Васко да Гама» **2.35** «Что такое?» «Логотипия Декарра»

ДИМ КИНО

6.40 «Брагаши»⁽¹⁶⁾ **7.20** Х/Ф «Не может быть!»⁽¹²⁾ **9.10** Х/Ф «Эпигра удачной»⁽¹⁶⁾ **10.45** Х/Ф «Араж»⁽¹⁶⁾ **12.40, 3.30 Т/С «Кухня»**⁽¹⁶⁾ **15.40 Т/С «Реченка»**⁽¹⁶⁾ **19.00** Х/Ф «По семейным обсто-ятельствам»⁽¹²⁾

8.00 Х/Ф «ХОД КОНЕМ» **9.35** Х/Ф «БЕЗ СРОКА ДАВНО-СТИ»⁽¹²⁾ **11.30, 14.30, 19.40, 22.00** Со-бытия **11.50** «Постскриптум»⁽¹⁶⁾ **12.55** «В центре событий»⁽¹⁶⁾ **13.55** «Городское собрание»⁽¹²⁾ **14.50** «Город новостей»⁽¹⁶⁾ **15.05 Т/С «ОТЕЛ ВРУНА»**⁽¹⁶⁾ **17.00** «Естественный отбор»⁽¹²⁾ **17.50 Т/С «БЕДНЫЕ РОДСТВЕН-НИКИ»**⁽¹²⁾

20.20 «Право голоса»⁽¹⁶⁾ **22.30** «Чужой против миши-ков»⁽¹⁶⁾ **23.05** Без обмана⁽¹⁶⁾ **0.35** «Право знать»⁽¹⁶⁾ **0.35** «Право знать»⁽¹⁶⁾ **2.10** Х/Ф «ПРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕ-СЕНИЕ»⁽¹²⁾

3.50 Т/С «ИНСПЕКТОР ЛЬЮ-ИС»⁽¹²⁾ **6.00** Мультфильм⁽¹⁶⁾ **9.30, 17.35 Т/С «СЛЕПЫЕ»**⁽¹²⁾ **10.30, 16.00 Т/С «РАДАКА»**⁽¹²⁾ **11.30** «Не ври мне»⁽¹²⁾ **13.30** «Охотники за привидени-ями»⁽¹⁶⁾ **15.00** «Мистические истории. Начало»⁽¹⁶⁾

18.40 Т/С «КАСЛ»⁽¹²⁾ **20.30 Т/С «КОСТА»**⁽¹²⁾ **23.00** Х/Ф «КОМАНДРОС»⁽¹⁶⁾ **0.45 Т/С «СКОРПИОН»**⁽¹⁶⁾ **4.00** Д/С «Тайные знаки»⁽¹²⁾

ЗВЕЗДА

6.00 «Сегодня утром» **8.00, 9.15, 10.05 Т/С «БУХГА ПРОПАЛШИХ ДАВБЕ-РОВ»**⁽¹⁶⁾ **9.00, 13.00, 18.00, 23.00** Ново-сти дня

10.00, 14.00 Военные новости **12.15, 13.15, 14.05** Х/Ф «ВО-ЕННЫЙ КОРРЕСПОН-ДЕНТ»⁽¹⁶⁾ **14.40** Х/Ф «НАГРАДИТЬ ПО-СМЕРТНО»⁽¹²⁾ **16.30** Х/Ф «ПОЕДИНОК В ТАЙ-ГЕ»⁽¹²⁾

18.40 Х/Ф «872 дня Ленинграда» **«Спасительные нити жиз-ни»**⁽¹⁶⁾ **19.35** «Теория заговора»⁽¹²⁾ **20.20** «Специальный репор-таж»⁽¹²⁾ **20.45** Д/С «Мага Харк. Ленка Мысненва шпиканка»⁽¹²⁾

21.35 «Особая статья»⁽¹²⁾ **23.15** «Звезда на «Звезде»⁽¹⁶⁾ **0.00** Х/Ф «ОШИБКА РЕЗИДЕН-ТА»⁽¹⁶⁾ **2.50** Х/Ф «ЖАЖДА»⁽¹⁶⁾

7.10 М/С «Смешарики»⁽¹⁶⁾ **7.20** М/С «Смешка Крудс». На-чалок.⁽¹⁶⁾

8.00 «Играй, гармонь люби-мая!» **8.45** «Смешарики. Спорт» **9.00** «Учинцы и умники»⁽¹²⁾ **9.45** «Слово пастыря» **10.20** «Великий Высочкий. Ч/У». «Вселла-2»⁽¹²⁾

11.25, 13.35 «Живой Высоч-кий»⁽¹²⁾ **12.10** Х/Ф «СТРАПУХА» **14.40** «Владимир Высочкий. Последни год»⁽¹⁶⁾ **15.35** Х/Ф «БЫСОЦКИЙ. СПАСИ-БО, ЧТО ЖИВО!»⁽¹⁶⁾ **18.15** «Кто хочет стать миллио-нером?» **19.50, 21.20** «Сегодня вече-ром»⁽¹⁶⁾

21.00 «Фрема» **23.00** «К юбилею В. Высоцко-го. «Своля колея». Избран-ное»⁽¹⁶⁾ **0.50** Х/Ф «ДАНЬКА»⁽¹⁶⁾ **3.00** Х/Ф «ОСАДА»⁽¹⁶⁾

РОССИЯ

4.40 Т/С «СРОЧНО ВНОМЕР!» **6.35** М/Ф «Алла и Медведя» **7.10** «Живые истории» **8.00, 11.20** Местное время. Ве-стии

8.20 Россия. Местное время⁽¹²⁾ **9.20** «Сто к одному» **10.10** «Пятеро на одного» **11.40** «Лазмайский парк»⁽¹⁶⁾ **14.00** Х/Ф «ХОЛОДНОЕ СЕРД-ЦЕ»⁽¹²⁾

18.00 «Привет, Андрей!»⁽¹²⁾ **20.00** Вести в субботу **21.00** Х/Ф «ОЖИДАЕТСЯ УРА-НАННЫЙ ВЕТЕР»⁽¹⁶⁾ **1.00** Х/Ф «АВЫЛЕТКА ОТ СЛЕЗ»⁽¹²⁾

3.00 Теннис. Тенджернал «Рейм, Шетт и Матс» **3.00** Теннис. Australian Open. 1/4 финала

НТВ

5.05 «ЧП. Расследование»⁽¹⁶⁾ **5.40** «Звезда Сошлысь»⁽¹⁶⁾ **7.25** «Смотр»⁽¹⁶⁾ **8.20, 10.00, 16.00** «Сегодня» **8.45** «Головки»⁽¹⁶⁾ **9.10** «Кто в доме хозяй?»⁽¹⁶⁾ **10.20** «Панная дорога»⁽¹⁶⁾ **11.00** «Еда жизни и мертва»⁽¹²⁾ **12.00** «Квартирный вопрос»⁽¹⁶⁾ **13.05** «Поедем, поедим!»⁽¹⁶⁾ **14.00** «Жли меня»⁽¹²⁾ **15.05** «Своа игра»⁽¹⁶⁾ **16.20** «Однажды…»⁽¹⁶⁾ **17.00** «Скред на миллион»⁽¹⁶⁾ **19.00** «Центральное телеви-дение»

20.00 Х/Ф «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕ-РИМЕТР»⁽¹⁶⁾ **23.40** «Неудачная пило-рама»⁽¹⁶⁾ **0.40** «Квартирник НТВ у Маргу-лицы»⁽¹⁶⁾ **3.55 Т/С «КУРОРТНАЯ ПОЛИ-ЦИЯ»**⁽¹⁶⁾

СТС

6.00 М/С «Новаторы»⁽¹⁶⁾ **6.15** М/С «Команда Турбо»⁽¹⁶⁾ **6.40** М/С «Алиса знает, что де-лать»⁽¹⁶⁾

ТВНЕДЕЛЯ СУББОТА 27 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

7.10 М/С «С

ЗОЖ

Спасение от белых смертей

Соль и сахар недаром называют в обиходе белой смертью. Они уносят в разы больше жизней, чем инфекционные заболевания и травмы. О рациональном питании, безопасных дозах сахара, соли и типичных погрешностях в диете россиян, рассказывает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов.

– Сергей Анатольевич, какие продукты относят к «нездоровой» пище? От чего необходимо отказаться?

– Все продукты с большим количеством насыщенных жиров. Это все мясные продукты кроме курицы, индейки, кролика и нежирных сортов говядины. Жирную мясную пищу нужно ограничить. Я не говорю полностью ее исключить – должны же быть какие-то маленькие радости – но убрать из регулярного потребления нужно. Дальше – уменьшить потребление жирной молочной продукции. Если вы любите йогурты, то перейдите на 5%-ные, а сметану выбирайте не более 10% жирности. Желательно совсем отказаться от продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот – это, практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит. Не стоит также злоупотреблять большим количеством соков – там содержится чрезвычайно много сахара. И мед в их числе: считается, что столовая ложка меда с утра – это очень полезно, но в этой ложке содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

– Наверняка в России много таких людей, чей рацион практически полностью состоит из вредных продуктов, и я тоже – в их числе. Чем же нам заменить привычные продукты?

– На первом месте в пирамиде питания должны быть фрукты и овощи. Достаточно, если каждый день у вас в рационе будет овощной салат из помидоров, огурцов, зелени, и, как минимум, два больших фрукта. Самый простой и доступный вариант – это два яблока. Но лучше, чтобы это было яблоко и другой фрукт, например, апельсин. Но, не виноград, потому что в нем много свободного сахара.

На втором месте в пирамиде – злаки. Здесь очень просто – это утренние каши и зерновой или даже обычный хлеб, но со сниженным содержанием соли. И, наконец, бобовые. К сожалению, они не являются основным элементом нашей гастрономической культуры. В России выращивают много фасоли, но большую часть – продаем на экспорт. Гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка – а это необходимые аминокислоты.

Ну и, конечно, рыба. Рыбу желательно есть не менее двух раз в неделю. И предпочтительнее выбирать рыбу холодных морей. Доля сахара и кондитерских изделий в рационе не должна превышать 10%.

– А сколько калорий нужно потреблять в день?

– В сутки взрослому человеку вполне достаточно 2000 килока-



лорий. В возрасте от 30 до 60 лет среднестатистический российский мужчина потребляют 3500-4000 килокалорий. Если сбалансировать питание, большинству их них можно смело сократить вдвое количество потребляемой пищи.

– Как это так вышло, что россияне едят вдвое больше, чем нужно?

– В период бурного роста подрасток, а потом и молодой мужчина, съедает большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже лет через 10-20 такого большого количества пищи, как в подростковом возрасте, не нужно. А пищевые привычки сформировались, объем желудка увеличен – это все мощный фактор формирования избыточного веса. Если мужчина не будет чувствовать меру и есть, как в период бурного роста, то уже к 20 годам у него могут появиться жировые отложения, в первую очередь висцеральные (прим. – внутренние), в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени. Иными словами, появляется маленький животик. Дальше, к 35-45 годам, это уже стереотипный портрет россиянина, который страдает абдоминальным ожирением (прим. – избыток жира верхней половине туловища и на животе). Результат – умеренная артериальная гипертензия и, в целом, появляется высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

– Получается, достаточно просто меньше есть, чтобы жить здоровее и дольше?

– И еще нужно обязательно сократить потребление сахара и соли. ВОЗ установила следующие безопасные нормы потребления сахара и соли: 50 г и 57 г в день,

соответственно. 60% россиян, согласно эпидемиологическим исследованиям Федеральной службы статистики, соли потребляют почти в 2 раза выше – 11 г в день. И эта статистика без учета дополнительного досаливания, поэтому конечное превышение может быть значительно выше. Однако досаливание – основной, но не единственный механизм избыточного потребления соли. Главное все-таки – это чрезмерное потребление соленой и очень соленой пищи. В первую очередь, колбасных, хлебобулочных изделий, копченостей, консервов. Соль – это главный консервант.

– Чем же так вреден избыток соли?

– Между содержанием соли в пище и распространением артериальной гипертензии существует отчетливая связь. Конечно, разные люди по-разному реагируют на соль, есть более или менее чувствительные к соли, но все равно изменение артериального давления вызывается чаще всего обилием соли в рационе. Соль задерживает жидкость в организме, таким образом, повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе. С возрастом у человека неизбежно начинается ухудшение большинства функций организма, в том числе и почек – запустевают так называемые почечные клубочки. Примерно у 20% у лиц старше 60 лет они запустевают уже по естественным причинам. Почки хуже работают, соль медленнее выводится, а это, в свою очередь, один из основных механизмов повышения артериального давления у лиц пожилого возраста.

– Как и чем можно заменить соль?

– Специями. В странах, где едят много острого – в Латин-

ской и Центральной Америке, Китае – распространенность артериальной гипертензии принципиально ниже. Средиземноморский вариант альтернативы – пряные травы и лимон. Нужно потихоньку менять свою культуру потребления. И вы ощутите совсем другие вкусовые ощущения.

– На мой взгляд, от соли отказаться проще, чем от сахара. Как снизить его потребление? Как подсчитать, сколько сахара в сутки потребляет человек?

– Сахар содержится в очень многих промышленных продуктах – это и тот же мед, соки, сиропы, консерванты. Скрытый промышленный сахар просчитать непросто, но хотя бы нужно отказаться от того, чтобы добавлять сахар дополнительно. Начать хотя бы с того, чтобы перестать пить чай и кофе с сахаром. Желательно, чтобы сахар, который вы потребляете, поступал только с фруктами. Этого будет вполне достаточно.

– Разумеется, следить за питанием должен каждый человек, но не у всех есть необходимые знания для того, чтобы разобраться со своим рационом. К кому за помощью обращаться?

– В первую очередь, к врачам первичного звена – участковым терапевтам, которые оказывают до 60% всей медицинской помощи. Кроме того, помогать в контроле за весом и правильным питанием – функция центров медицинской профилактики: это и диспансеризация, и скрининговые программы, и профилактическое консультирование. У нас в стране центры здоровья ежегодно посещают около 5 миллионов человек. К этой работе подключен и санаторно-курортный блок.

– Есть ли страны, где государственные программы по пропаганде здорового образа жизни уже дали результат? Чего удалось добиться?

– В Великобритании и Финляндии в течение 20 лет сокращали потребление соли населением, что позволило значительно снизить распространенность артериальной гипертензии.

– Что у нас сейчас делается в этой области?

– В рамках подготовки Стратегии формирования здорового образа жизни, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в Российской Федерации до 2025 года на площадках Минэкономразвития и РСПП мы проводим большое количество встреч с промышленниками. И, в общем, мы пришли к консенсусу по многим позициям. Наиболее сложным сейчас остается вопрос, связанный с добавлением в продукцию трансизомерных жирных кислот, потому что на этом основывается производство, например, маргарина. А маргарин, в свою очередь, это основной продукт, который используется при изготовлении практически всех продуктов, где есть трансизомеры. Надо сказать, что ситуация с отказом от добавления маргарина, приготовленного по старым технологиям, не быстро, но решается. Не менее важно для нашей страны – это то, что касается хлебобулочной промышленности. Перед нами стоит задача добиться постепенного уменьшения содержания соли в хлебе. Уже сейчас можно ввести небольшую часть хлебобулочной продукции со сниженным до нужного значения количеством соли.

Праздник

Крещение Господне –
традиции, обычаи, приметы

Анна МИХАЙЛОВА

Крещение Господне – третий и завершающий большой праздник рождественско-новогоднего цикла, который еще называют Иордан. Православные отмечают его 19 января.

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Согласно Евангелию, в этот день Иисус Христос явил себя людям Сыном Божиим – в то время, когда Иоанн Предтеча крестил людей в иорданских водах, к нему пришел Иисус и попросил крестить его. В тот момент, когда Иоанн, впоследствии названный Крестителем, совершил обряд омовения, свершилось настоящее чудо: людям явилась Пресвятая Троица. Внезапно для всех открылись небеса и появился голубь, который был Святым Духом. Люди услышали голос Бога, который сказал, что Иисус – это сын Бога. Именно поэтому у праздника два названия – Крещение Господне или Богоявление.

18 января по новому стилю празднуют «Голодную кутью» или второй Святой Вечер. Весь этот день верующие люди ничего не едят – постятся. Садятся ужинать только с вечерней зарей. На ужин подаются постные блюда – жареная рыба, вареники с капустой, гречневые блины на масле и кутья и узвар.

Важным событием Крещения Господня и Богоявления является водосвятие. На реке или на озере, во льду заранее вырубается крестообразная полынья, называемая иорданью. С наступлением полночи священники освящают воду в полынье, и верующие совершают омовение в освященной воде.

Для верующих купание на Крещение означает приобщение к особой благодати Господа, которую он посылает на всю воду в этот день. Также считается, что вода на Крещение приносит здоровье, как телесное, так и духовное. В то же время церковь предостерегает от того, чтобы придавать данной традиции какой-либо магический смысл.

ПРАВИЛА КУПАНИЯ

1. В период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега.

2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

4. Перед погружением в прорубь необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

5. К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой обуви. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

6. Окунаться лучше всего по шее, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.

7. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни.

8. После купания (погружения) следует растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и предупреждения переохлаждения необходимо выпить горячего чая – лучше травяного или фруктового. Помните, алкогольные напитки не согревают, а усиливают переохлаждение организма.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
К КУПАНИЮ

Как бы ни было полезно Крещенское купание, противопоказания на это все же есть. И они касаются острых и хронических заболеваний. Это нарушение работы сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, гипертония, инфаркты), центральной нервной системы (травмы черепа, эпилепсия), эндокринной системы (тиреотоксикоз, сахарный диабет), зрительных органов (конъюнктивит, глаукома), органов дыхания (астма, воспаленные легкие, туберкулез), мочеполовой системы (цистит, воспаление придатков или предстательной железы), желудочно-кишечного тракта (язва, холецистит, гепатит), кожно-венерические заболевания; воспаление носоглотки и отиты и т.д.

КРЕЩЕНИЕ –
ВРЕМЯ ГАДАНИЙ

Канун Крещения считается лучшим временем для гаданий. Перед тем, как гадать, нужно подготовиться: избавиться от одежды с узлами, одеть что-то простое и просторное, распустить волосы.

Гадания на исполнение желания.

Вечером перед Крещением напишите на листочках двенадцать своих желаний и положите их перед сном под подушку. Проснувшись утром, достаньте наугад три листочка, те желания, которые будут указаны на этих листочках и должны исполниться.

Перед сном в крещенский вечер под кровать положите зеркало, принесенное с улицы, и разложите вокруг него еловые веточки. На зеркале рукой напишите свое желание. Если надпись поутру исчезнет – желание сбудется.

Рассыпьте на стол пригоршню каких-либо мелких предметов, например, орешки, семечки и т.п. Загадайте желание и пересчитайте количество предметов. Если их число четное – желание сбудется, соответственно, число предметов нечетное – желание не сбудется.

Гадания на свадьбу.

Приготовьте три одинаковых чашки. В одну налейте обычную воду, в другую насыпьте сахар-песок, а в третью положите колечко. Закройте глаза, три раза повернитесь вокруг себя и, не открывая глаз, выберите одну из чашек. Вы выбрали чашку с водой – год будет обычный, с сахаром – вас ждет веселье и деньги, если же вы выбрали чашку с кольцом – вас ожидает скорое замужество.

Возьмите три швейных иглы, в одну вставьте белую нить, в другую – черную, а в третью – красную. Попросите подружку приколоть иглы вам на спинку одежды. Осторожно выдерните одну нить. Попалась черная – займитесь вашей карьерой, а замужество лучше пока отложить, белая – также не предвещает замужества, а если попалась красная – готовьтесь к скорой свадьбе.

Гадания на жениха.

Расчешите перед сном волосы расческой. Произнесите «Су-



женый – ряженный, причеши мне голову» и положите расческу под подушку. Ваш жених должен вам присниться.

Положите на пол кусочек хлеба, кольцо и крючок (любой, можно сделать из скрепки), накройте все платком. Наугад вытащите один предмет. Вам попало кольцо – жених будет красивым, хлеб – будет богат, ну а если крючок – хоть и не лентяй, но богатства не будет.

Возьмите из колоды обычных игральные карты – всех четырех королей и в ночь на 19 января положите их под подушку.

Если во сне вам приснился пиковый король, это означает, что муж будет намного старше вас;

Если приснился король треф, то муж у вас будет деловым или военным;

Если приснился король бубен, то выйдете замуж за знакомого вам человека;

Ну а если приснился король червей, вас ждет удачный брак.

Но может быть и такое, что вам не приснится ни один из них. Тогда, утром просто достаньте из-под подушки любую карту и посмотрите, кто же вам попался.

ПРИМЕТЫ НА КРЕЩЕНИЕ:

– Чтобы узнать, будет ли весна теплой, нужно выйти на улицу в Крещение Господне и посмотреть на небо. Если звезды яркие и отчетливые, значит, впереди ранняя весна и жаркое лето, за которым будет следовать теплая осень.

– Ясное небо в крещенскую ночь говорит о том, что год предстоит спокойный, без потрясений экономических и политических.

– Если в Крещение луна полная – весной могут быть наводнения и разливы рек.

– Если Крещение выпало на новолуние – прогноз неутешительный, впереди много морозов, весна будет слякотной и дождливой, лето – холодным.

– Если в Крещение много снега – к хорошему урожаю.

– Если в Крещение вы услышите собачий лай, в этом году вас ждет финансовое благополучие.

– Если в Крещение вы искупаетесь в проруби, весь год у вас будет отменное здоровье.

– Если на небе звезды нельзя увидеть – не стоит ждать хорошего урожая грибов.

– Если на Крещение вьюга и метель – такая же погода будет и на Масленицу.

– Ветер с юга на Крещение означает сильные грозы летом.

В помощь маме



РУБРИКУ ВЕДЕТ
МОЛОДАЯ
МАМА,
РАБОТНИК
ДЕТСКОГО САДА
МАРИЯ ГРИНБЕРГ.

Крещенское купание

МЕДИЦИНСКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Окунание в ледяную воду приводит к резкому сокращению капилляров, что создает иллюзию тепла. Спазм капилляров приводит к затруднению кровообращения в конечностях, что может в итоге привести к тромбам. Спазм сосудов головного мозга может привести к инсульту. Особенно опасно крещенское купание для детей. Ведь у них еще очень тонкая жировая прослойка, и окунание ребенка в ледяную воду без длительной предварительной подготовки может привести к развитию опасных хронических заболеваний. Также широко известны случаи развития бесплодия у девочек, чьи родители купали их в проруби. Купание в ледяной воде приводит к таким заболеваниям, как гематурия, почечная недостаточность, гломерулонефрит. Также медики глубоко убеждены, что пользы от купания в ледяной воде для ребенка абсолютно никакой, а вот навредить детскому здоровью тем самым очень легко. А дети первых трех лет жизни подвержены частым срывам иммунитета и воспалительным заболеваниям.

МНЕНИЕ ЦЕРКОВНОСЛУЖИТЕЛЕЙ

Церковь также говорит о том, что купание в проруби не является обязательным. Как для взрослого, так и для ребенка. А если углубиться в историю, то можно вспомнить, что до революции с ним пытались бороться, считая языческим пережитком.

Педиатры говорят о том, что существует много других, менее экстремальных способов для закаливания организма, которые не несут вреда здоровью человека. Но, если же вы приняли решение посвятить ребенка в таинство Крещения, то вот несколько наставлений. Не рекомендуется купаться без одежды. Как на вас, так и на вашем ребенке (особенно на ребенке!) должна присутствовать одежда. Пусть это будет легкая хлопковая ткань, которую затем снимают и переодеваются во все сухое, идут в теплое помещение, где пьют горячий чай или фруктово-травяной напиток.

С праздником!

19 января мы отмечаем православный праздник – Крещение Господне. И в этой рубрике мы поговорим о том, имеет ли место быть окунание младенца или же малолетнего ребенка в прорубь. Казалось бы: вопрос не стоит обсуждения, ведь каждый родитель следует только своему решению, исходя из своих личных побуждений и следуя православным канонам, если мы говорим о семье верующей. Но представляет ли опасность эта процедура для ребенка и вообще так ли она важна? Попробуем разобраться.

Здоровье и мотивация

Как включиться в работу после новогодних праздников

Анна Михайлова

Вот и пролетели новогодние праздники с их обильными застольями, общением с друзьями, новогодними елками и прочими радостями жизни. Необходимо снова включиться в работу, а это совсем не просто. Физическая и психологическая усталость после 9 дней празднования Нового года — это вполне нормальное явление, имеющее название «синдром послепраздничной рабочей дезадаптации». Этим заболеванием, по статистике, страдает около 60 % сотрудников различных компаний. Испанские ученые из университетов Валенсии и Овьедо провели исследования состояния людей, возвращающихся после отдыха к привычной жизни. Результаты неутешительны.

У большей части обследованных в первые рабочие дни наблюдался тяжелейший стресс, сопровождавшийся жалобами на бессонницу и тошноту. Конечно, не у всех включение в рабочий процесс сопровождается такими неприятными симптомами, но те или иные трудности испытывает большинство людей. Так, работа, ранее вызывавшая интерес, кажется надоедливой, рутинной. Уже с утра человек чувствует себя усталым. Вследствие этого появляется нервозность или апатия.

Конечно, организм сейчас особенно подвержен стрессам, поэтому необходимо относиться к себе и своему состоянию как можно бережнее, иначе велик риск заболеть настоящим. То, насколько быстро вы способны восстановиться и войти в нормальный рабочий ритм, зависит, в первую очередь, от вас, от вашего желания и усилий.

А ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИЗВАНЫ ПОМОЧЬ ВАМ ПЛАВНО ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАБОТУ

- Тем, кто тяжело переживает необходимость рано вставать, нужно приучать себя к этому заранее, хотя бы за несколько дней.

Правильно распределяйте рабочую нагрузку. В праздники вы наверняка думали о работе, строили планы. Возможно, у вас остались незавершенные дела. Удержите себя от соблазна сделать все в один день. Нельзя насильно выполнять всю работу. Бросаться «в омут с головой» — не лучший путь. В этот период повышенные нагрузки недопустимы.



Противопоказано задерживаться после работы или работать в выходные. В противном случае прежняя усталость даст знать о себе с новой силой. Переход от праздников к рабочим будням должен быть постепенным. Этот совет относится и к руководителям. Берегите своих сотрудников. Идея устраивать им аврал в первый же день после праздников грозит обернуться не только плохими результатами работы, но и больничными листами.

После рабочего дня не стоит сразу бежать домой — лучше немного погулять на свежем воздухе.

- Настройтесь на деловой лад. Чтобы не отвлекаться на обсуждение праздников и победить желание побездельничать, необходимо настроиться на деловой лад. Для этого нужно убрать из офиса все, что напоминает о праздниках. Можно навести порядок на рабочем столе и в компьютере, завести себе новый ежедневник, канцелярские принадлежности.

Повышает работоспособность деловое общение с коллегами, просмотр новостей по рабочей теме. Кроме того, обмен опытом для многих людей становится мотивацией к дальнейшему профессиональному росту.



- Правильно питайтесь. Еда на праздниках или в отпуске наверняка отличалась от домашнего рациона. Однако переход на более привычную еду должен осуществляться постепенно. Для поднятия тонуса рекомендуется включить в рацион горький шоколад, сухофрукты, морепродукты и орехи. А вот от кофе лучше отказаться, зеленый чай поможет справиться с восстановлением сил гораздо эффективней. Укрепить иммунитет помогут витамины.



- Особое внимание следует уделить режиму дня. Спать необходимо ложиться в одно и то же время. Ведь сбой ритма плохо влияет на весь организм, прежде всего, на самочувствие человека. Кому-то войти в рабочий ритм помогают прежние привычки и прежний распорядок дел. В таком случае нужно постараться просто не нарушать порядок привычных действий.

- Многие люди, опасаясь за свою физическую форму после праздников, идут в спортзал и изнурительно тренируются, чтобы вернуться к прежней форме.

В сочетании с рабочей нагрузкой это может серьезно подорвать здоровье человека. Кроме того, работоспособность упадет еще ниже. К тренировкам, как и к рабочим обязанностям, следует приступать постепенно.

- После праздников и отпусков у многих начинают расшатываться нервы, может начаться депрессия. Когда все валится из рук и начинает казаться, что увольнение было бы лучшим решением, на помощь придут приятные воспоминания об отпуске или празднике.

Праздничная атмосфера уюта, встречи с друзьями и близкими, новые впечатления и незнакомые ощущения отвлекают от негативных воспоминаний, помогают расслабиться и спокойно относиться к происходящему вокруг.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

- Разбудите активность своих сотрудников. В первый же рабочий день напомните коллегам о запланированных ими встречах, отчетах, задачах. Тем самым вы сразу создадите активную среду.

Вполне уместно назначать на первые рабочие дни собрания, планерки и прочие подобные мероприятия, причем их цель и содержание должны быть четко оговорены. Актуально обсудить достижения прошлого года и наметить постановку целей и задач на год начинающийся. Всем должно быть понятно, что мероприятие ответственное и от принятых в его ходе решений будут зависеть карьерные успехи каждого.



- На второй или третий день после праздников назначьте совещание по вопросу, для решения которого требуются мозговой штурм, обмен мнениями между рабочими группами, креативность и свежесть взгляда.

- Будьте личным примером для подчиненных! Это самый доступный способ разбудить в коллегах бодрость и энтузиазм. Если вы сами работаете с настроением и в полную силу, ваши сотрудники не только быстрее включатся в рабочий процесс, но еще и проникнутся к вам уважением.

- Помните, что сотрудникам для включения в работу необходимо время. После отдыха работоспособность и производительность каждого человека нарастают постепенно, это необходимо предусматривать заранее. Минимизировать потери в это время можно, правильно организовав работу: период «вработывания» сокращается, если все четко понимают задачи и имеют для их выполнения необходимые ресурсы. Правильно расставляйте приоритеты и тогда ваши сотрудники смогут показать наиболее эффективные результаты.

Гороскоп на 2018 год

Что год грядущий нам готовит?

Анна Михайлова

Согласно восточному календарю на смену году Красного Огненного Петуха пришел год Желтой Земляной Собаки. Новоиспеченный покровитель – животное верное, мирное, потому и 2018 год будет более стабильным и гармоничным, чем предыдущий. Собака защитит нуждающихся, помирят враждующих и по заслугам рассчитается с недоброжелателями, лентяями и лгунами.

2018 год пройдет под женским знаком, потому особо ярко в этом году проявят себя интуитивное и логическое мышление. Проявление искренности вознаградится новыми отношениями, созданием семьи, открытием своего дела или другим важным для вас начинанием.

Символ года – животное прирученное. В особом почете в 2018 году будут семейные ценности, умиротворение и уют в домашней атмосфере. Звезды советуют больше времени уделять семье, оказывать близким людям нужную поддержку. А она понадобится в первую очередь тем родным, кто привык полагаться только на себя или живет в одиночестве.

Самым ощутимым недостатком Собаки можно считать некоторую лень и порой равнодушие к проблемам других людей. Многих в 2018 году поджидают крупные невзгоды, и тем, кто привык держаться особняком и не принимать помощь других, справиться с проблемами будет гораздо сложнее. Чтобы этого избежать, старайтесь стать ближе с окружающими, поддержите советом или действием, если в этом нуждаются. Будьте менее критичны к другим и помните, что идеальных людей не существует. Тогда и год выдаться спокойным, справедливым и семейным.

Для рожденных в год **КРЫСЫ** начало года Собаки может быть сложным в финансовом плане. Чтобы облегчить ситуацию, избегайте давать деньги в долг – вполне вероятно, что их вам не вернут. Не принимайте участие в разных денежных махинациях, особенно с непроверенными людьми – выгоду вы не получите.

В конце весны ситуация с деньгами стабилизируется. Но на пути к этому вы настолько вымотаетесь, что уже в июне-июле могут проявиться проблемы со здоровьем. Следите за своим состоянием и замечайте даже малейшие тревожные сигналы. Давайте себе время от времени передохнуть от забот.

Осень будет насыщенной в амурных делах. Высока вероятность завести роман на работе – он будет непродолжительным, но запоминающимся.

Последний месяц 2018 года будет спокойным, он расставит всё на свои места. Взамен на довольно сложный в эмоциональном, физическом и финансовом плане год вы в итоге получите денежную независимость, гармоничные отношения и стабильное здоровье.

Тем, кто родился в год **БЫКА**, символ года – Собака – покажет, кто на самом деле хозяин. В 2018 им придется поумерить свой пыл и научиться покорности. Определяющая черта Собаки – справедливость. Потому очень непросто придется руководителям высшего звена и другим Быкам, привыкшим, что их слушаются и беспрекословно выполняют их требования, даже если понимаешь, что они неправы.

Хоть здоровье и не подведет, все же не допускайте работы на износ. Постарайтесь дать себе передышку: в мае проведите время в кругу тех, кто вам дорог, и кто любит вас.

В конце 2018 года велика вероятность получения вами большой финансовой выгоды. Это может быть получение дорогостоящего наследства, карьерное продвижение и повышение зарплаты или, к примеру, заключение брака с успешным человеком.

Декабрь станет успешным для Быков в любовных делах. Одинокие встретят свою вторую половину. Те, кто в парах, достигнут полного взаимопонимания. Удачное время для заключения брака.

В 2018 году рожденные в год **ТИГРА** станут покладистыми и спокойными. Из яростного и вспыльчивого зверя, которым они были в 2017 году, Тигры превратятся в добродушного и умиротворенного котенка. В начале года вы будете пребывать в полной гармонии с окружающим миром, в некоей расслабленности и даже лениности.

Но как только природа начнет пробуждаться после зимней спячки, тут же будет проявляться и характер истинного хищника. И эти черты характера коснутся в первую очередь работы – профессиональная хватка будет работать на полную мощь и вскоре принесет первые плоды.

Март 2018 года – удачное время для Тигров, желающих начать собственный бизнес. Особенно успешными будут проекты, основанные совместными усилиями с близкими и проверенными друзьями. Уверенным в своих чувствах представителям знака захочется объясниться в любви. Потому уже к концу лета появятся первые плоды такой активности – вы или получите большое денежное вознаграждение, или будете вести подготовку к предстоящей свадьбе.

В конце года важно заботиться о своем здоровье. Даже малейшая простуда, если ее не вылечить вовремя, может привести к осложнениям.

В год предыдущем году **КРОЛИКАМ** пришлось потрудиться больше остальных. Поэтому заслуженным образом 2018



год станет для вас возможностью отдохнуть и насладиться жизнью.

В плане карьеры у представителей этого знака всё стабильно. Вас уважают, к вашему мнению прислушиваются, ваши советы реализуются. В амурных делах вы обретете полную гармонию с вашей второй половиной. Подобная картина и в денежных делах – вас ожидает стабильность и успешное будущее.

Особое внимание уделите своему здоровью, не пренебрегайте возможностью отдохнуть и съездить в отпуск.

Год Собаки пройдет весьма насыщенно для людей, рожденных в год **ДРАКОНА**. Первые несколько месяцев будут не особо благоприятны в денежном плане. Планируйте свои траты и избегайте незапланированных покупок – это может привести вас в долговую яму. Но уже с весной к вам вернется финансовое благополучие. Вероятно, произойдет повышение по карьерной лестнице и увеличение оклада, причем на большую сумму. Но даже если денег будет валом, не растрачивайте их бесполезно. Впереди вас поджидает удачная крупная покупка или вложение, берегите финансы на этот случай.

Осенью могут испортиться отношения Драконов с семьей и друзьями. Постарайтесь не допускать конфликтных ситуаций. Ближе к концу года вы познакомитесь с человеком, под влиянием которого поднимете и свое финансовое положение, и социальный статус. 2018 год – успешный для разноплановых вложений, удача на вашей стороне.

Собака весьма неоднозначно поведет себя по отношению к представителям знака **ЗМЕИ**. На протяжении всего года периоды финансового благополучия и крепкого здоровья могут сменяться частыми конфликтами с близкими людьми. На протяжении 2018 года у змей будут некоторые сложности налаживания отношений с противоположным полом. Но и это явление временное – уже к осени ситуация придет в норму. Самые настоящие даже заключат брак.

В зоне риска Змей – здоровье. Но и это можно контролировать. Серьезных последствий и осложнений удастся избежать, если заблаговременно проводить профилактику вирусных и простудных заболеваний. Порадует время отпуска – вы побываете там, куда давно мечтали поехать.

Для рожденных в год **ЛОШАДИ** год Собаки станет периодом больших возможностей и интригующих новостей. Буквально в первые месяцы в ваш адрес поступит заманчивое предложение. Звезды на вашей стороне – не стоит от него отказываться, беритесь за дело. Приняв такое решение, вы получаете хорошую возможность продемонстрировать свои профессиональные навыки и заручиться поддержкой. Проявите энергичность, и уже в ближайшее время заметно улучшите свое финансовое положение.

Весна 2018 года для Лошади – идеальное время для совершения крупных покупок и вложений. Даже если предоставленная возможность кажется вам невероятной – стоит рискнуть. Удача будет особо благосклонна к представителям этого знака. Но принимать такое решение стоит только после заверения в успехе компетентного человека, которому вы доверяете.

На лето планируйте ремонт. Совместные домашние работы улучшат атмосферу в вашей семье и сблизят вас. Интерьерное обновление пройдет на удивление гладко и удачно.

Из-за частных ссор и перенапряжений на работе, могут возникнуть проблемы с нервной системой. Осенью выделите время на отпуск и проведите его со своей второй половинкой

– это пойдет на пользу и вашему здоровью, и отношениям.

Год Собаки для **КОЗ** будет более чем успешным. Почти все время представители знака будут пребывать в состоянии влюбленности, а потому не будут замечать всех возникающих неприятностей и сложностей и неосознанно преодолеют их. Любовь может быть новой, но с такой же вероятностью способны вновь вспыхнуть чувства к бывшему возлюбленному.

В самом начале года Козам попадет в руки перспективный рабочий проект. Беритесь за него, и успех вскоре явится к вам. Значительное денежное вознаграждение вы получите еще в конце весны. Хотя деньги и будут литься рекой, постарайтесь не растратить впустую весь свой заработок. Уже к осени финансовая стабильность может пошатнуться, и бережливые к этому времени средства упрочат ваше положение. Но подумать об экономии вам все же придется.

С начала 2018 года поддерживайте хорошие отношения с друзьями, ведь именно от них может поступить предложение начать работать на привлекательной должности и со стабильной зарплатой.

Осень – идеальное время, чтобы воплотить в реальность вашу совместную с друзьями бизнес-задумку. Денежные дела вам придется оставить на них, а вот все вопросы, касающиеся организации процесса, вам под силу.

В декабре подведите итоги года. Хотя он не станет легким, результаты все-таки вас порадуют.

Все рожденные в год **ОБЕЗЬЯНЫ** имеют общую черту – они любят рисковать. Но вот Собака не поощряет такие деяния, потому звезды советуют представителям знака поумерить свои порывы. Иначе велика вероятность проблем – как с деньгами, так и со здоровьем.

Вместо совершения легкомысленных поступков Обезьянам лучше сосредоточиться на своей семье. В 2018 году тем, кто привык к частым командировкам, встречам, общению, такие развлечения не будут приносить привычного удовольствия.

Весь год весьма насыщен любовными переживаниями для Обезьян, хотя особым результатом они не обернутся. Летом может возникнуть сильная привязанность. Но на фоне переутомления и частых болезней представителей этого знака уже к началу осени есть риск разрыва отношений.

Большие успехи ожидают творческих личностей. Таким Обезьянам удастся воплотить свои замыслы и может быть даже основать свое небольшое дело. Такое начинание кроме финансовой выгоды принесет и общественное признание.

2018 год для родившихся в год **ПЕТУХА** обернется большими объемами работы. Однако она будет для вас приятна, так как вознаграждение за выполняемый вами труд окажется более чем достойным. Уже ближе к середине года вам представится возможность потратить заработанные деньги на путешествие с любимым человеком. Однако, хотя ваши сбережения будут значительными, не растрачивайте их зря – вторая половина года окажется не столь успешной.

Внимательно стоит относиться Петухам к своему здоровью. Могут возникнуть симптомы, причину которых вы не сможете выявить: продуктивность упадет, жизненных сил станет меньше. Звезды называют единственной их причину – переутомление. Потому выделяйте достаточно времени на сон и отдых и делайте периодические разгрузки.

Для **СОБАК** этот год станет успешным практически во всех делах. Все еще не реализованные планы станут реальностью, на пути к этому не возникнет проблем, и в свой год вы не столкнетесь с завистью недоброжелателей.

Особый успех 2018 год принесет в любовные отношения. С самого начала года Собаки будут окружены атмосферой любви. Примерно в середине года большая вероятность основания семьи.

Второе полугодие Собаки проведут, занимаясь обустройством своего жилища. Это может быть, как капитальный ремонт квартиры, так и строительство собственного дома. Не возникнет проблем с финансовой стороной вопроса – даже если ваших накоплений окажется недостаточно, большую поддержку вам окажут друзья и родственники.

Хотя год и благополучен, но могут возникнуть проблемы со здоровьем. Не оставляйте его без внимания, старайтесь не переутомляться.

Последние месяцы 2018 года пройдут в спокойствии и домашнем уюте. Собаки будут наслаждаться своим семейным счастьем, и никто не будет способен им помешать.

Для родившихся в год **КАБАНА** звезды советуют проявить умение анализировать происходящее вокруг – только такой подход поможет достичь желаемого. Первый месяц лета окажется успешным в денежном плане – вы получите большую прибыль. Вложить эти деньги стоит в первую очередь в недвижимость или в основание собственного небольшого бизнеса. Такое инвестирование быстро окупится.

Удача сопутствует и в амурных делах – 2018 год принесет вам знакомство с любовью всей вашей жизни.

На вторую половину года запланируйте больше командировок, разных поездок, встреч. Увеличьте круг общения – новые знакомства окажутся весьма кстати. Под влиянием некоторых из них вы качественно измените свой взгляд на окружающий мир, возможно даже решите переехать или сменить работу на ту, что приносит настоящее удовольствие.

Редакция газеты поздравляет

Редакция газеты
«Азовская неделя»
поздравляет с Днём рождения

17 января

Елену Михайловну АЛЕКСАНДРОВУ
председателя ТОС № 54

Владимира Андреевича ГОВОРУШКО
исполнительного директора
НП «Совет директоров предприятий
и организаций города Азова»

19 января

Людмилу Викторовну ПОЛИТОВУ
главного специалиста
юридического отдела
администрации города Азова

Надежду Николаевну ЛЕБЕДЕНКО
главного специалиста
организационно-контрольного отдела
Азовской городской Думы;

21 января

Ирину Витальевну РОЖЕНКО
старшего инспектора
отдела по строительству и архитектуре
администрации города Азова



**Бесплатные частные
объявления по средам
в «Азовской неделе»**

6-37-10

Поздравляем!

Совет ветеранов образования
поздравляет с Днём рождения

21 января
с 85-летием

Татьяну Ильиничну Лозу

**Сдаются
в аренду
торговые площади
24,3 кв.м.
Район
Центрального рынка.
Тел. 4-24-64,
4-47-48,
8-904-503-52-56.**



Рефинансирование

Платить МЕНЬШЕ, жить ПРОЩЕ!

г. Азов, ул. Московская, 104/ 116, тел.: (86342) 4-68-72, 4-68-73

**ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ
КРЕДИТОВАНИЕ**

от **11,9%***

ИПОТЕКА

от **9,3%****



*Процентная ставка при кредитовании на срок от 6 месяцев до 1 года (включительно) составляет от 11,9% до 14,9% годовых; на срок от 1 года до 5 лет - от 13,5% до 16,5% годовых. Обеспечение по кредиту: кредиты в сумме до 1 млн. руб. - предоставляются без обеспечения; в сумме до 2 млн. руб. - при наличии поручительства физического лица; в сумме до 3 млн. руб. - при залоге недвижимого имущества. Ставка по кредиту увеличивается на 3% годовых при отсутствии полиса личного страхования.
**Кредит предоставляется на срок от 1 года до 30 лет в сумме до 10 млн рублей. Процентная ставка по кредиту: в сумме до 50% от стоимости жилья для участников зарплатных проектов 9,3% годовых, для иных категорий клиентов 9,8% годовых; до 80% от стоимости жилья для участников зарплатных проектов 9,5%, для иных категорий клиентов 10%, до погашения кредита в другом банке и регистрации ипотечного договора процентная ставка увеличивается на 1 п.п. Обеспечение по кредиту является залогом квартиры, на приобретение/строительство которой был выдан рефинансируемый кредит. При отсутствии личного страхования процентная ставка увеличивается на 4%. Информация действительна на 01.11.2017 г. Предложение носит исключительно информационный характер и не является публичной офертой в соответствии с требованиями статьи 437 Гражданского кодекса Российской Федерации. Подробные условия по программам ипотечного кредитования на сайте банка и в офисах. Возможные дополнительные расходы при кредитовании: платежи в пользу страховых компаний, нотариусов и оценочных компаний, а также платежи за государственную регистрацию договора ипотеки и внесение в него изменений.

☎ +7474 / 8 (800) 100-74-74 / www.minbank.ru / f /Minbank.ru @minbank_ru vk.com/minbank_official
бесплатно (звонки по России бесплатны) ПАО «МинБанк». Генеральная лицензия Банка России № 912 от 26.08.2015 г.

Образование

Говорите: мне интересно

Такие слова услышит каждый девятиклассник от экзаменатора - собеседника в апреле 2018 года во время проведения итогового собеседования по русскому языку.

Мониторинг качества подготовки обучающихся 9-х классов по русскому языку в форме итогового собеседования, по данным сайта Рособрандзора, пройдет 13 и 16 апреля 2018 года во всех субъектах РФ. Результаты мониторинга не будут влиять на допуск учащихся к ГИА- 9 в 2018 году, однако в дальнейшем собеседование станет обязательным и может иметь значение для приема в профильные классы. Необходимость во введении устного собеседования появилась после принятия Концепции преподавания русского языка и литературы и связана с формированием коммуникативных навыков обучающихся. Большое внимание уделяется спонтанной речи. Девятиклассникам будут предложены следующие задания: выразительное чтение вслух, пересказ текста с привлечением дополнительной информации, монологическое высказывание по одной из выбранных тем, диалог с экзаменатором - собеседником. На подготовку к каждому из четырех заданий отводятся 1-2 минуты, все собеседование для каждого школьника длится не более 15 минут. В результате обучающийся получит «зачет», если наберет 10 баллов, а суммарный максимум - 19 баллов. В процессе проведения собеседования будет вестись аудиозапись. Девятиклассники будут проходить собеседование в своих школах.

В МБОУ СОШ № 3 в рамках подготовки к итоговому собеседованию была проведена информационно-разъяснительная работа для обучающихся и их родителей. Девятиклассники были ознакомлены с демоверсией итогового собеседования, критериями оценивания, спецификацией, были рекомендованы пособия для подготовки к собеседованию. Отработка устной речи обучающихся осуществляется на каждом уроке, поэтому хочется верить, что девятиклассники успешно справятся со всеми заданиями итогового собеседования.

И.В. Дичко, заместитель директора по УВР



Поздравления совета ветеранов

Президиум совета ветеранов г. Азова и Азовское городское местное отделение партии «Единая Россия» тепло и сердечно поздравляют ветеранов войны, тружеников тыла и вдов ветеранов Великой Отечественной войны с Днём рождения

10 января

Ивана Никитовича Станоткина

11 января

Сергея Федоровича Гарцева

14 января

Александра Тимофеевича Пономаренко
Виктора Георгиевича Балакина
Нину Федоровну Демиденко

16 января

Павла Кузьмича Радченко



2018 МАРТА

ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ



**ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ
МЯГКОЙ МЕБЕЛИ.
ЗАМЕНА ФУРНИТУРЫ И КОМПЛЕКТУЮЩИХ.**

БЫСТРО. КАЧЕСТВЕННО. ДОСТУПНО.

Бесплатная доставка.
Большой выбор ткани,
кожаменителей и т. д.

Тел. 8-904-443-59-59. azov.master-scorpion.ru

АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ
«Карпунин А.В.» Тел. 8-928-61-397-79

Оказание юридической помощи
по уголовным и гражданским делам.
Все земельные вопросы.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОЧИСТКА
КАНАЛИЗАЦИИ
ВИДЕОДИАГНОСТИКА**

8-918-551-88-62

Гороскоп на неделю



ОВЕН (21.03 – 20.04). Главное - быть активным и последовательными в течение всей недели. Поставьте цель и добивайтесь ее. Нежелательно легкомысленно раздавать обещания, с их выполнением будет весьма проблематично. Налаживайте новые связи и контакты.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05). Наступающая неделя, скорее всего, окажется насыщенной событиями, а результаты будут зависеть от вашего здравомыслия и умения мгновенно реагировать на внезапные изменения. В понедельник нежелательна поспешность в деловых вопросах, главными качествами должны стать аккуратность и интеллект.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06). На этой неделе уходят в прошлое старые обиды и недопонимание, а проблемы, копившиеся до недавнего времени, постепенно найдут свое разрешение. Вы сможете установить новые партнерские и любовные отношения, ваши друзья предложат к осуществлению заманчивые перспективные планы.



РАК (22.06 – 23.07). На этой неделе могут обостриться вопросы карьеры и власти, но коллектив вас поддержит и обстановка на работе явно улучшится. Не бойтесь принимать важные решения не только за себя, но и за других. Вы почувствуете, что необходимы начальству и коллегам, но есть опасность иллюзий и звездной болезни.



ЛЕВ (24.07 – 23.08). Неделя обещает большой успех в реализации идей и планов. Отбросьте мелкие детали, сконцентрируйтесь на самом главном, сейчас вы можете совершить в намеченных делах ощутимый шаг вперед.



ДЕВА (24.08 – 23.09). На работе возможны перегрузки и завышенные требования начальства к вам. Вероятна ситуация, когда вам придется позаботиться о своем будущем. Могут быть изменения в профессиональной сфере. Не пора ли вам отправить свое резюме куда-нибудь еще?



ВЕСЫ (24.09 – 23.10). На этой неделе не стоит ожидать каких-либо серьезных перемен. Амбиции будут способствовать улучшению финансового положения и закреплению успехов в профессиональной деятельности. Возможны, однако, непредвиденные трудности, для преодоления которых придется приложить определенные усилия.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11). Наиболее благоприятная реализация планов вас может ожидать в профессиональной и служебной области. Вас все будут любить, уважать и слушать. Ваши знания будут востребованы, юмор уместен. Возможно повышение по службе.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12). Постарайтесь решать посильные для вас задачи, не перенапрягайтесь. Есть вероятность, что требования к вашей работе могут быть завышены, и вы столкнетесь с несправедливостью по отношению к себе со стороны начальства. Неделя благоприятна для установления дружеских контактов и завязывания полезных знакомств.



КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01). На этой неделе, похоже, центр вселенной, в просторечии именуемый пупом земли, будет находиться где-то в непосредственной близости от вас. Вы притягиваете к себе внимание и даже восторженные взгляды. Вы готовы открыть для себя что-то новое и выгодное в деловом партнерстве, получить помощь и освобождение от прошлых долгов, как финансовых, так и кармических.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 19.02). Эта неделя, особенно ее первая половина, может принести нескончаемые хлопоты, как на работе, так и дома. За это время вы не раз будете готовы взорваться, выйти из себя, и только присущая вам сдержанность не позволит этого сделать.



РЫБЫ (20.02 – 20.03). Остерегайтесь скоропалительных решений. На этой неделе вы рискуете стать жертвой недобросовестного партнера по бизнесу, или вас обсчитает продавец в магазине. Будьте внимательны. Во вторник лучше воздержаться от крупных начинаний, хотя день в целом будет положительным.

Сетование по поводу неприятностей	Государство в Микронезии	Сладкий холодный десерт	Кличка доллара	Место, где связаны концы	Вспомогательный якорь на судне	Южный плодовой кустарник	Былинный пахарь
Мухомор	Чурбан, имеющий поклонников	Сухое печенье	Фигура высшего пилотажа	Крученая нить в крышке колеса	Декоративный кустарник	Резак в руке у жницы	Газ, который никто не узнаёт
Незавидная судьба		Одинокое пение	Река в пустыне Атакама	Наряд	Страшный фильм	Им пропитаны речи подхалима	
Город в Египте	Город в России	Клубничный ползун	Особая комната хозяйки			Вид змей	Остатки от сгорания угля
			Северное направление	Машина по вызову	Спиртной напиток		
Территориальное деление в Албании	Зажим на верстаке	Подходящее занятие для борзых и легавых			Разновидность вешалки	Гонки парусных судов	Планета солнечной системы
		В опере: один поёт – все слушают	Насилие с целью отомстить				
Самое шумное насекомое				Создатель произведений	Мыс на северо-западе Австралии		
Водила со счётчиком	Казахский собрат кобзаря	Яблочный или медовый	Опыт работы	Кружащиеся осадки		Щит с надписями	Гигантский скат
				Часть фотоплёнки	Новозеландские острова		
Напиток, в котором почти 100°					Любимый инструмент бардов		
Спутник Сатурна	Орнамент	Скотовод в Монголии			Дикая свинья		
		Рога молодого оленя	Снежная буря		Садовый цветок	Река на гербе Эквадора	Андроид
Вид мебели	Рельефная кладка	Ратных дел мастер	Военный противник			Цветок с колючим стеблем	Сорт крупной сельди
				Японская борьба			Католическая молитва к Деве Марии
Потеря, ущерб			Жилище кочевников			Шары для охоты у индейцев	
Брюки	Результат, обобщение			Самое массовое армейское звание			
			Полундра по-сухопутному			Верхняя часть черепа	

Анекдоты

- Хорошею... Зеркало пришлось повесить поперек!

- Скажите, у вас есть крокодиловые сапоги?
- Конечно, есть. Какой размер у вашего крокодила?

- Вы любите лук?
- До слёз!

- А ты давно кактус на холодильнике поливал?
- Это хлеб...

- У тебя жена готовить умеет?
- Умеет, только я не умею есть то, что она готовит...

- Моей жене не нравится, что я храплю...
- Так от чего вам хотелось бы избавиться - от храпа или от жены?

- Водительские права получил?
- Получил! Осталось только фамилию вписать.

Папа, сердито:
- Вова! Объясни мне, почему у тебя по всем предметам, кроме географии, двойки?
Вовочка, насупленно:
- По географии меня еще не спрашивали.

- Че делаешь?
- Я люблю, я скучаю, мне так тебя не хватает. Ты снишься мне каждую ночь, я не могу без тебя. А ты?
- Сосиску ем.

Жена - мужу:
- Вот видишь, какой ты! Тебе всегда все равно! Обещал помыть посуду, а сам завалился на диван!
- Ну, если обещал, так уж и быть... Неси сюда посуду, я вымою!

Она: - Знаешь, чего я хочу?
Он: - Знаю. Всего!
Она: - Это, во-первых ...

- Соломон Маркович, Вы шо, собаку завели?
- Таки нет, с ней очень много возни. Когда ночью слышны подозрительные звуки, мы с Сарочкой лаем сами...

Муж рано утром собирается на рыбалку. Жена спросонья:
- Ты куда?

- На рыбалку.
- Угу. Поймай, пожалуйста, щуку, килограмм карасей, мешок картошки и пакет молока.

Ответы на сканворд, опубликованный в 2:



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ	Четверг / 18 января				Пятница / 19 января				Суббота / 21 января				Воскресенье / 22 января				Понедельник / 23 января			
	НОЧЬ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР	НОЧЬ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР	НОЧЬ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР	НОЧЬ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР	НОЧЬ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
Осадки / облачность	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Температура °С	-1	0	+1	0	0	0	+2	+1	0	+1	+6	+5	+3	+1	+4	+3	+1	+1	+6	+5
Давление мм. рт. ст.	765	766	766	767	764	761	762	762	767	759	758	761	762	759	760	761	763	764	765	766
Влажность %	90	93	87	87	91	92	92	92	86	85	83	86	87	91	87	88	90	89	85	82
Ветер м/с	ЮВ 5	ЮВ 5	ЮВ 5	ЮВ 4	ЮВ 2	Ю 3	ЮЗ 4	ЮЗ 3	Ю 3	Ю 3	Ю 3	ЮЗ 2	Ю 1	В 3	ЮВ 3	В 4	ЮВ 3	ЮВ 3	ЮВ 3	В 3

Фитнес-эксперт

Фитнес при варикозе

Рубрику ведет профессиональный фитнес-тренер, специалист в области спортивной диетологии и здорового питания ВЕРА СИМОНОВА.

Возникновение такого заболевания, как варикоз или варикозное расширение вен, не только довольно неприятно, но и опасно для здоровья. Но даже с такой проблемой многие люди не хотят прекращать свои занятия спортом. Именно поэтому очень актуален вопрос: насколько совместимы варикоз и фитнес? Можно ли посещать тренажерный зал с подобными сосудистыми воспалениями? На что обратить особое внимание?

Варикозное расширение вен встречается на сегодняшний день у около 30 % женщин и 20 % мужчин. Обусловлена такая проблема малоподвижным образом жизни, особенностями питания, травмами и гормональными сбоями.

Некоторые специалисты при варикозе ног рекомендуют отказаться от занятий в тренажерном зале. Другие же, наоборот, утверждают, что некоторые упражнения помогут улучшить состояние больного. В любом случае необходимо проконсультироваться с флебологом, который сможет оценить сложность конкретного случая и подскажет, можно ли заниматься фитнесом при варикозе в зале.

Основными плюсами похода в зал является то, что благодаря активным движениям давление в сосудах ног стабилизируется. Также предотвращается риск образования тромбов, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение. Кроме того, происходит снижение веса, что положительно отражается на заболевании в целом, и довольно часто у людей происходит улучшение состояния. Минусом можно считать то, что не всегда клиент может правильно оценить степень нагрузки, которая ему необходима, и рискует перенапрячь сосуды и тем самым усугубить проблему.

Во-первых, перед тем, как начать заниматься на тренажерах, тщательно необходимо разогреться. Это позволит организму настроиться на работу и ускорит кровообращение.

Во-вторых, важно правильно чередовать нагрузки и отдых.

В-третьих, чередование силовых нагрузок с кардиозанятиями позволяет дать организму возможность отдохнуть.

В-четвертых, достаточно будет 30–40 минут занятий по 2 раза в неделю. При этом не нужно за 1 раз делать нагрузку на все тело. Необходимо прописать программу, где попеременно будет прокачиваться отдельная группа мышц.

В-пятых, заниматься необходимо в медленном темпе и без фанатизма. Достаточно сделать 3 подхода по 15–20 раз.

Очень важно правильно подобрать комплекс упражнений и их сочетание, чтобы не усугубить проблему с ногами. Для этого лучше всего заниматься под присмотром тренера.

При варикозной болезни из программы занятий рекомендуется исключить выпады, приседание с гантелями либо штангой и прочие упражнения, при которых наблюдается чрезмерная нагрузка на ноги. Эти упражнения являются базовыми, но опытный тренер всегда сможет найти альтернативу:

1. Жим сидя. Тренируется четырехглавая мышца бедер. Между подходами не следует просто сидеть либо ходить по залу, нужно остаться на тренажере и подождать, пока нормализуется естественный отток крови к сердцу.

2. Махи ровной ногой из коленно-локтевого положения. В основном задействована седалищно-подколенная и ягодичная мышца. Если согнуть ногу в колене, будет разминаться только большая ягодичная мышца.

3. Сгибание и разгибание ног, лежа на спине в тренажере. Нагрузку испытывает

вся группа седалищно-подколенных мышц, а также икры. После занятия следует сделать растяжку.

4. Разгибание голени, сидя в тренажере. Нужно следить, чтобы пятки выступали за края платформы, таким образом будут разрабатываться только икроножные мышцы.

После выполнения сложного упражнения, особенно комплекса, рекомендовано немного полежать с поднятыми вверх ногами, чтобы от сосудов отлила кровь. Можно немного размять мышцы ног. Во время тренировок важно следить за своим состоянием и пульсом. Если он превышает 120 ударов в минуту, тогда необходимо сделать отдых и немного полежать. Тренировку лучше всего закончить контрастным душем, чередуя теплую и прохладную воду. Такая процедура дополнительно укрепит мышцы и сосуды на ногах.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Необходимо позаботиться о своем здоровье заранее, а для этого следует знать, что необходимо делать при варикозе, а чего нельзя ни в коем случае.

Нельзя запускать развитие заболевания – лечение больных может продолжаться долгие годы, если они своевременно не обратились к врачу. Часть методик лечения основана на принятии мер, доступных каждому.

1. Использование специальных гелей и мазей.
2. Применение при варикозе ног венозотоников – средств, принимаемых только по назначению специалиста.
3. Убрать небольшие отеки при варикозе помогут массаж и обливание ног водой комнатной температуры.
4. Массаж полезен тем, что позволяет «размять» мышцы ног и нормализовать ток крови. Делать его рекомендуется ежедневно, совершая поглаживающие движения, начиная от колен и продвигаясь вверх. Осторожными круговыми движениями помассируйте бедра и перейдите к коленям. Выполнение процедуры по вечерам позволит избавиться от накопившейся за день усталости и снизить риск развития варикозного расширения вен.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, обязательно увеличьте двигательную активность.
2. Подбирайте удобную одежду и обувь.
3. Не допускайте набора лишнего веса.
4. Включите в рацион питания продукты, способствующие укреплению сосудов. К ним относятся: рябина, шиповник, земляника и гречка.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

1. Забывать о контроле над своим весом.
2. Вести сидячий образ жизни, при котором давление крови в сосудах будет только увеличиваться.
3. Заниматься так называемыми «силовыми» упражнениями без тренера.
4. Интенсивно заниматься на велотренажере, бегать или совершать активные прыжки без специальной одежды.
5. Такие виды массажа, как «баночный» и «медовый».
6. Посещать сауны, бани.
7. При варикозе не рекомендуется носить обувь на высоком каблуке, желательнее использовать ортопедические стельки.

Людям, у которых обнаружено расширение вен, рекомендовано посещать бассейны, где, кроме силовых умеренных нагрузок на мышцы ног и всего тела, происходит своеобразный гидромассаж. Также можно пойти на йогу и пилатес, которые улучшают кровообращение и при этом создают излишнее давление. Подобное растягивание мышц благотворно отражается на общем состоянии всего организма человека. Будьте здоровы!



Торги

Организатор торгов – Арбитражный управляющий Чижиков Роман Андреевич (ИНН 615508653361, СНИЛС 040-729-130-28, адрес для направления корреспонденции: 344002, г. Ростов-на-Дону, а/я 465, e-mail: arbitprav@yandex.ru, тел.: 8 (928) 146-84-26), член САУ «СРО «ДЕЛО» (ИНН 5010029544, ОГРН 1035002205919, адрес: 141980, Московская область, г. Дубна, ул. Жуковского, д.2) действующий на основании Решения Арбитражного суда Ростовской области от 03.10.2016 г. (резолютивная часть) по делу № А53-15530/2015 сообщает о проведении открытых электронных торгов в форме аукциона с открытой формой представления предложений о цене продажи имущества должника Общество с ограниченной ответственностью «ОРИОН-ЮГ» (ИНН 6140026916, ОГРН 1086140000275; 346780, Ростовская область, г. Азов, проезд Литейный, 1) на электронной торговой площадке Общество с ограниченной ответственностью «МЭТС» (ИНН 5751039346, ОГРН 1105742000858, адрес: 302030, Орловская область, г. Орел, ул. Новосильская, д 11, помещение 4) адрес в сети Интернет <http://m-ets.ru/>). Аукцион проводится путем повышения начальной цены продажи имущества на «шаг аукциона».

Наименование объекта продажи: Лот № 1 «Имущество ООО «Орион-ЮГ» в т.ч.: Земельный участок кад№61:45:0000414:319, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:231, 242 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:233, 1130 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:234, 1772 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:235, 567 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:236, 9722 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:237, 5812 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:238, 538 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:239, 5744 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:240, 1203 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:243, 12697 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:244, 12891 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:245, 12905 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:246, 14508 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:247, 16543 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:248, 14322 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:249, 9519 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:250, 9334 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:251, 1281 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:253, 10117 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:255, 3534 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:257, 2994 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:259, 10680 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:260, 10679 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:261, 10741 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:262, 11280 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:263, 10680 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:264, 10369 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:265, 10741 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:266, 16770 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:267, 11125 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:268, 10773 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:269, 11188 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:270, 11750 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:271, 11125 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:272, 11189 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:273, 11187 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:274, 17718 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:275, 11569 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:276, 11569 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:277, 11634 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:278, 12219 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:279, 11570 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:280, 11634 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:281, 11262 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:282, 12492 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:284, 13527 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:285, 13603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:286, 14288 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:287, 13528 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:288, 13603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:289, 13603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:290, 11207 кв.м.; Земельный участок

кад№61:45:0000414:291, 13743 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:292, 13795 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:293, 13872 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:294, 690 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:295, 13485 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:296, 13444 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:297, 13872 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:298, 13872 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:299, 23250 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:300, 1172 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:301, 13135 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:302, 14418 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:303, 14417 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:304, 13450 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:305, 609 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:306, 14946 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:307, 14141 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:308, 14289 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:309, 14004 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:310, 14864 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:311, 14063 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:312, 14946 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:313, 14946 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:314, 14140 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:315, 14140 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:316, 25050 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:318, 10224 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:320, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:321, 15604 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:322, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:323, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:324, 15801 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:325, 15602 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:326, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:327, 15603 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:328, 15602 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:329, 12941 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:330, 7841 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:331, 2305 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:332, 1005 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:336, 1723 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:338, 3740 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:339, 8994 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:340, 15814 кв.м.; Земельный участок кад№61:45:0000414:342, 13528 кв.м.; Проектная документация; Право аренды по договору аренды земельного участка № 1995 от 21.10.2013г.; Право аренды по договору аренды земельного участка № 1996 от 21.10.2013г.; Право аренды по договору аренды земельного участка № 1790 от 24.11.2010г.; Право аренды по договору аренды земельного участка № 1789 от 24.11.2010г.; начальная цена продажи – 538 645 922 руб. 00 коп.

Задаток для участия в торгах – 5% от начальной цены продажи лота, шаг аукциона-5% от начальной цены лота. Прием заявок с 10:00 мск 22.01.2018г. до 17:00 мск 27.02.2018г., торги в 11:00 мск 06.03.2018г.

К участию в Торгах допускаются зарегистрированные на ЭТП физические и юридические лица, а также индивидуальные предприниматели, подавшие заявку, представившие для участия в аукционе документы, предусмотренные п.11 ст.110 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» (далее - Заявитель). Заявка на участие в торгах составляется в произвольной форме на русском языке и должна содержать указанные в сообщении о проведении торгов следующие сведения: наименование, организационно-правовая форма, место нахождения, почтовый адрес заявителя (для юридического лица); фамилия, имя, отчество, паспортные данные, сведения о месте жительства заявителя (для физического лица); номер контактного телефона, адрес электронной почты заявителя. Заявка на участие в торгах должна содержать также сведения о наличии или об отсутствии заинтересованности заявителя по отношению к должнику, кредиторам, внешнему управляющему и о характере этой заинтересованности, сведения об участии в капитале заявителя внешнего управляющего, а также саморегулируемой организации арбитражных управляющих, членом или руководителем которой является внешний управляющий. К заявке на участие в торгах должны прилагаться копии следующих документов: выписка из

ЕГРЮЛ (для юридического лица), выписка из ЕГРИП (для индивидуального предпринимателя), документы, удостоверяющие личность (для физического лица), надлежащим образом заверенный перевод на русский язык документов о государственной регистрации юридического лица или государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя в соответствии с законодательством соответствующего государства (для иностранного лица); документ, подтверждающий полномочия лица на осуществление действий от имени заявителя. Документы, прилагаемые к заявке, представляются в форме электронных документов, подписанных электронной подписью заявителя.

Организатор торгов и Заявитель заключают договор о задатке. Заявитель обязан внести задаток путем перечисления денежных средств на счет Должника: получатель платежа – Общество с ограниченной ответственностью «Орион-Юг» (ИНН 6140026916, ОГРН 1086140000275, КПП 614001001) р/сч. 40702810852090019262 в Юго-Западный Банк ПАО «Сбербанк России» БИК 046015602 кор./сч. 30101810600000000602. В назначении платежа необходимо указывать наименование Должника, наименование Заявителя, название торгов, за участие в которых вносится задаток. Задаток должен поступить на указанный счет до 08 час. 00 мин последнего дня приема заявок. Сумма внесенного задатка засчитывается в счет исполнения обязательств победителя торгов, по оплате приобретенного им лота. Проект договора о задатке размещен на ЭТП. Претенденты, чьи задатки не поступили на счет до указанного срока, к участию в торгах не допускаются. Решение о признании претендентов участниками торгов оформляется протоколом об определении участников торгов. Суммы внесенных Заявителями задатков возвращаются всем Заявителям, за исключением Победителя торгов, в течение пяти рабочих дней со дня подписания протокола о результатах проведения торгов. Организатор торгов не возвращает задаток Заявителю в случаях: 1) уклонения Заявителя, признанного Победителем торгов, от подписания Договора купли-продажи предмета торгов в установленный срок; 2) уклонения Заявителя, признанного Победителем торгов, от полной оплаты предмета торгов, в соответствии с Протоколом об итогах торгов и Договором купли-продажи предмета торгов.

Победителем торгов признается участник, предложивший наиболее высокую цену за лот. В течение пяти дней с даты подписания протокола о результатах торгов конкурсный управляющий направляет победителю торгов предложение заключить договор с приложением его проекта. Победитель торгов в течение пяти дней с даты получения предложения конкурсного управляющего о заключении договора обязан подписать договор. В случае отказа или уклонения победителя от подписания договора купли-продажи в течение пяти дней со дня получения предложения арбитражного управляющего о заключении такого договора, внесенный задаток ему не возвращается, и организатор торгов вправе заключить договор купли-продажи участнику торгов, предложившему наиболее высокую цену имущества должника по сравнению с ценой, предложенной другими участниками торгов, за исключением победителя торгов. Проект договора размещен на ЭТП. Победитель обязан в срок не позднее 30 дней с даты заключения договора оплатить стоимость лота за вычетом задатка. Передача лота осуществляется после его полной оплаты по передаточному акту.

Ознакомиться с информацией о предмете и условиях торгов можно в рабочие дни с 10.00 до 12.00 в период приема заявок по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Береговая, д. 8, офис 1204, предварительная запись по телефону 8 (928) 146-84-26.

Реквизиты для счета:

Плательщик: Чижиков Роман Андреевич

ИНН 615508653361

л/с 40817810752094269333

в Юго-Западном Банке Сбербанка РФ г. Ростов-на-Дону,

БИК 046015602

к/с 30101810600000000602

КПП 6161433001

ИНН7707083893

ОКПО 02753761

ОГРН 1027700132195

Реклама (4)

УСЗН информирует

Информация о введении с 1 января 2018 года ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка

28 ноября 2017 на заседании Координационного совета при Президенте Российской Федерации по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным принято решение о предоставлении ежемесячной выплаты при рождении начиная с 1 января 2018 года первого ребенка.

Цель установления ежемесячной выплаты – улучшение качества жизни семей с детьми.

Порядок и условия назначения ежемесячной выплаты определены Федеральным законом от 28.12.2017 № 418-ФЗ «О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей», согласно которому: ежемесячная выплата назначается семьям со среднедушевым доходом ниже 1,5 - кратной величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации, в размере прожиточного минимума для детей.

Для Ростовской области в 2018 году доход семьи не должен превышать 47,8 тыс. руб.

из расчета 3-х членов семьи, размер ежемесячной выплаты 10 501,0 руб., период выплаты – со дня рождения ребенка до достижения им возраста 1,5 лет.

Обратиться за назначением ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка гражданин может в орган социальной защиты населения по месту жительства (регистрации) с письменным заявлением, документом, удостоверяющим личность гражданина Российской Федерации заявителя, свидетельством о рождении ребенка и документами о доходах заявителя и членов его семьи за 12 месяцев, предшествующих месяцу обращения за ежемесячной выплатой при рождении (усыновлении) первого ребенка.

Ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка назначается на срок один год. По истечении этого срока гражданин подает новое заявление о назначении указанной выплаты на срок до достижения ребенком возраста полутора лет, а также представляет документы (копии документов, сведения), необходимые для ее назначения.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

7.45 М/с «Семейка Крулса. Начало» (6)
8.35 М/с «Том и Джерри» (6)
9.00 Шоу «Уральских пельменей» (6)
10.00 Х/ф «ЦЫПЧКА» (6)
12.00 Т/с «МОПОДЕЖКА» (6)
13.00, **18.00** Т/с «ВОРОНИ-НЬ» (6)
15.00 «Супермамочка» (6)
16.00 Х/ф «СТЕПЕЛЬ «ЭЛЕОН» (6)
19.00 «Уральские пельмени. Любимое» (6)
19.30 Шоу «Уральских пельменей» (6)
21.00 Х/ф «ПОЙМАЙ ТОПТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ» (6)
23.10 Х/ф «СУДЬБ» (6)
1.55 Х/ф «ДИКТАТОР» (6)
3.20 Х/ф «ФОРЕСТ ГАМП» (6)

ММТЧ МАТЧ ТВ

6.30 «Заклятые соперники» (12)
7.00, **8.55**, **10.55**, **11.30**, **19.20** Новости
7.05, **11.35**, **15.20**, **19.25**, **0.25** «Все на Матч»
9.00 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Нокауты (6)
11.00, **14.40**, **17.40**, **20.45** Местное время. Вести
12.00, **3.20** «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (6)
12.20 «Биатлон. Олимпийский атлет из России» (12)
12.50 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция из Италии
14.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (6)
14.50 «Утомленные славы» (6)
15.50 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Италии
17.20 Х/ф «ПОРТ ДРАКОН» (12)
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Фора Бамберг (Германия). Прямая трансляция»

НТВ

5.00, **6.05** Т/с «СУПРУГИ» (6)
6.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** «Сегодня»
7.00 «Деловое утро НТВ» (12)
9.00, **10.25** Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» (6)
11.20 Т/с «ДОРОЖНЫЙ ПАРТРУЛЬ» (6)
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.30 «П.Т. Расследование» (6)
17.00, **19.40** Т/с «ИНСПЕКТОР ВУСА»
21.35 Т/с «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ Веллатор. Лоренц Паркин против Фернандо Гонсалеса. Прямая трансляция из США (6)
0.05 «Мы и наука. Наука и спорт» (6)
1.05 «Место встречи» (6)
3.00 «Холокост - ключ для обрести» (12)
4.15 Т/с «КУРОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ» (6)
5.00 М/с «Смешарики» (6)
6.20 М/с «Новаторы» (6)
6.40 М/с «Команда Турбо» (6)
7.30 М/с «Три кота» (6)

РЕН-ТВ

3.30 «Импровизация» (6)
5.00, **4.30** «Территория заблуждений» (6)
6.00, **9.00** «Документальный проект» (6)
7.00 «Соборный утрóm» (6)
8.30, **12.30**, **16.30**, **19.30** «Новостиль» (6)
12.00, **16.00**, **19.00** «Информационная программа Любимое» (6)
13.00 «Загадки человечества» (6)
14.00 Дл «Засекреченные списки. Голая правда: 7 грязных скандалов» (6)
17.00 «Тайны Чапман» (6)
18.00, **20.00** Дл «Страшное дело» (6)
23.00 Х/ф «ЭПИДЕМИЯ» (6)
1.30 Х/ф «МНЕ БЫ В НЕБО» (6)
3.30 «Самые шокирующие гипотезы» (6)

ТВ-ЦЕНТР

6.00 «Настроение»
8.00 Х/ф «ВЕРБЕТЕ МНЕ, ЛЮДИ» (12)
10.10, **11.50**, **15.05** Х/ф «ПЕТРОВ-КА, 38. КОМАНДА ПЕТРОВСКОГО» (6)
11.30, **14.30** События
11.50 «Город новостей» (6)
17.40 Х/ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» (6)
19.30 «В центре событий» (6)
20.35 Х/ф «СВАДЕБНОЕ ПЛАТЬЕ» (12)
22.40 «Приют комедиантов». Владимир Высоцкий
0.35 Д/ф «Однуногий и Барышня-Катя». Победителей не судят» (12)
1.35 Х/ф «АРПЕТТ» (12)
3.30 Петровка. 38» (6)
3.50 Х/ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ» (12)

ТВ-3

6.00 Мультфильм (6)
9.30, **17.35** Т/с «СЛЕПЯЯ» (12)
10.30, **16.00** Т/с «ГАДАЛКА» (12)
11.30 «Не ври мне» (12)
13.30 «Охотники за привидениями» (6)
15.00 «Мистические истории. Начало» (6)
18.00 «Дневник экстрасенса с лодой Чендрик» (6)
19.00 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА» (12)
20.00 Х/ф «НЕВЕСТА» (6)
22.00 Х/ф «ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА» (6)
23.45 Х/ф «РАЗРУШИТЕЛЬ» (6)
2.00 Д/с «Тайные знаки» (12)

ЗВЕЗДА

6.00 Х/ф «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО» (12)
7.55, **9.15**, **10.05** Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ» (6)
9.00, **13.00**, **18.00**, **23.00** Новостиль дня
10.00, **14.00** Военные новости
10.10 Х/ф «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ» (12)
12.00, **13.15**, **14.05** Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА» (6)
15.00 Х/ф «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ РЕЗИДЕНТ» (6)
18.40, **23.15** Т/с «СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ» (12)
23.40 Х/ф «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕН» (6)
1.35 Х/ф «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ» (6)
3.35 Х/ф «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО СМЕРТЬ» (6)

ДОМАШНИЙ

5.30 «Джейми у себя дома» (6)
7.30, **18.00**, **23.40** «Б кадров» (6)
8.00 «По делам несовершеннолетних» (6)
11.00 Х/ф «БЕСКОИТОЧНЫЙ УЧАСТОК» (6)
19.00 Х/ф «БУДЕТ СВЕТЫМ ДЕНЬ» (6)
22.40, **2.35** Д/с «Москвичи» (6)
0.30 Х/ф «МИЛЛИОНЕР» (6)
3.35 «Кризисный менеджер» (6)
5.00, **9.00**, **13.00** «Известия» (6)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 «Доброе утро»
9.00, **12.00**, **15.00**, **18.00**, **3.00** «Новости»
9.15, **4.25** «Контрольная закупка»
9.50 «Жить здорово!» (12)
10.55 «Модный приговор» (6)
12.15, **17.00** «Время покажет» (6)
15.15 «Давай поженимся!» (6)
16.00 «Мужское / Женское» (6)
18.45 «На самом деле» (6)
19.50 «Пусть говорят» (6)
21.00 «Время» (6)
21.35 Т/с «СЕКРЕТАРША» (6)
23.40 Т/с «ПЛАК» (6)
1.45, **3.05** Х/ф «ЧУЖИЕ» (6)

РОССИЯ

5.00, **9.15** «Утро России»
9.00, **11.00**, **14.00**, **17.00**, **20.00** Вести
9.55 «О самом главном» (12)
11.40, **14.40**, **17.40**, **20.45** Местное время. Вести
12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12)
13.00, **19.00** «60 Минут» (12)
15.00 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12)
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (6)
21.00 Т/с «СЛИВАСОВСКИЙ» (12)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12)
1.50 Т/с «ПОЦЕЛУЙТЕ НЕВЕСТУ!» (12)

НТВ

5.00, **6.05** Т/с «СУПРУГИ» (6)
6.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** «Сегодня»
7.00 «Деловое утро НТВ» (12)
9.00, **10.25** Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» (6)
11.20 Т/с «ДОРОЖНЫЙ ПАРТРУЛЬ» (6)
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
14.00, **16.30** «Место встречи»
17.00, **19.40** Т/с «ИНСПЕКТОР КУЛЕР» (6)
21.35 Т/с «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА» (6)
23.40 «Итоги дня»
0.10 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (6)
1.05 «Место встречи» (6)
3.05 «Квартирный вопрос» (6)
4.05 Т/с «КУРОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ» (6)

ТНТ

6.00 «ТНТ. Best» (6)
9.00, **0.00** «Дом 2» (6)
10.15, **23.00** «Дом-2. Остров любви» (6)
11.30, **20.00** Т/с «САШАТА-НЯ» (6)
14.30 Т/с «НИМФЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (6)
19.00 Т/с «СЛИТ» (6)
21.00, **3.00** «Импровизация» (6)
22.00 «Комеди Клуб» (6)
1.00 Х/ф «ПУСТОГОЛОВЬЕ» (6)
5.00 «Comedy Woman» (6)

СТС

6.00 М/с «Смешарики» (6)
6.20 М/с «Новаторы» (6)
7.05 М/с «Команда Турбо» (6)
7.30 М/с «Три кота» (6)
7.45 М/с «Семейка Крулса. Начало» (6)
8.35 М/с «Том и Джерри» (6)

ТВ-ЦЕНТР

21.40 «Искусственный отбор» (6)
0.00 «Тем временем»
5.40, **20.00** «Петровка, 38» (6)
6.00 «Настроение» (6)
8.10 «Доктор И.» (6)
8.45 Х/ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» (12)
10.35 Д/ф «Павел Кадочников. Заграванный герой» (12)
11.30, **14.30**, **19.40**, **22.00** События
11.50, **2.15** Т/с «КОЛОМБО» (12)
13.25 «Мой герой» (12)
14.50 «Город новостей» (6)
15.05 Т/с «ОТЕЦ БРАУН» (6)
17.00 «Естественный отбор» (12)
17.50 Т/с «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ» (12)
20.20 «Право голоса» (6)
22.30 «Осторожно, мошенники!» (6)
23.05 «Прошание. Михаил Евдокимов» (6)
0.00 События. 25-й час
0.35 «Хроники московского быта» (12)
1.25 Д/ф «Шлиба президента Клинтона» (12)
3.50 Т/с «ИНСПЕКТОР ЛЬОИС» (12)

ПЯТНИЦА

5.00, **0.00** «Пятница News» (6)
5.30 «Орел и решка. Шопинг» (6)
7.30 «Школа Доктора Комаров-ского» (6)
8.00 «Орел и решка. Кругосветная» (6)
10.00 «Пашани 2» (6)
14.00 «Орел и решка. Юбилейный» (6)
18.00, **0.30** «Мир назиданию. Непал» (6)

КУЛЬТУРА

6.30, **7.00**, **7.30**, **8.00**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.45** «Новости культуры»
6.35 «Легенды мирового кино». Жанна Моро
7.05 «Мистические истории. Начало» (6)
18.40 Т/с «КАСПИ» (12)
20.30 Т/с «КОСТИ» (12)
23.00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5» (6)
0.45 Т/с «ТРИММ» (6)
4.15 Д/с «Тайные знаки» (12)
5.20, **7.30**, **18.00**, **23.50** «Б кадров» (6)
5.30 «Джейми у себя дома» (6)
8.00 «По делам несовершеннолетних» (6)
11.00 «Давай разведемся!» (6)
14.00 «Фест на отцовство» (6)
16.00 Т/с «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» (6)
17.05, **18.05** Т/с «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» (6)
20.50 Т/с «ПОДКИДЫШ!» (6)
22.50, **2.30** Т/с «НЕРАВНЫЙ БРАК» (6)
0.30 Х/ф «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ» (6)
3.30 «Кризисный менеджер» (6)
5.00, **9.00**, **13.00**, **22.00**, **0.00** «Известия» (6)
5.10 Т/с «ВСЕГДА ГОВОРИ

ТВ-ЦЕНТР

8.00, **9.25** Т/с «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД» (6)
12.05, **13.25** Х/ф «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ» (6)
16.05 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (6)
17.55, **22.30** Т/с «СЛЕД» (6)
0.30 Х/ф «ДЕТИ ВОДОЛЕЯ» (6)
6.00 «Ералаш» (6)
6.40 Х/ф «Кино про Алексея» (6)
8.30 Х/ф «Будьте моим мужем» (6)
10.05 Х/ф «По семейным обстоятельствам» (12)
12.40, **3.30** Т/с «Кухня» (6)
15.40 Т/с «Речанка» (6)
19.00 Х/ф «О чём говорят мужчины» (6)
20.50 Х/ф «8 первых свиданий» (6)
22.30 Х/ф «Джукли» (12)
0.05 Х/ф «Каникулы строгого режима» (12)
2.10 Х/ф «Влюблён по собственному желанию» (12)
5.00, **11.15**, **16.00**, **0.15**, **3.00** Теннис. Australian Open. 1/4 финала
11.00 Теннис. Тележурнал «Гейм, Шетт и Матс» экстр
14.00, **23.00** Теннис. Тележурнал «Гейм, Шетт и Матс» экстр
14.30, **18.30**, **21.50** Горные лыжи. Кубок мира
17.15 Прыжки на лыжах с трамплина
18.00 Футбол. Тележурнал «ФИФА»
20.45 Конный спорт. Кубок мира. Лейпциг
23.45 Тележурнал «Дух парусного спорта»

ТВ-3

6.00 Мультфильм (6)
9.30, **17.35** Т/с «СЛЕПЯЯ» (12)
10.30, **16.00** Т/с «ГАДАЛКА» (12)
11.30 «Не ври мне» (12)
13.30 «Охотники за привидениями» (6)
15.00 «Мистические истории. Начало» (6)
18.40 Т/с «КАСПИ» (12)
20.30 Т/с «КОСТИ» (12)
23.00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5» (6)
0.45 Т/с «ТРИММ» (6)
4.15 Д/с «Тайные знаки» (12)
5.20, **7.30**, **18.00**, **23.50** «Б кадров» (6)
5.30 «Джейми у себя дома» (6)
8.00 «По делам несовершеннолетних» (6)
11.00 «Давай разведемся!» (6)
14.00 «Фест на отцовство» (6)
16.00 Т/с «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» (6)
17.05, **18.05** Т/с «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» (6)
20.50 Т/с «ПОДКИДЫШ!» (6)
22.50, **2.30** Т/с «НЕРАВНЫЙ БРАК» (6)
0.30 Х/ф «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ» (6)
3.30 «Кризисный менеджер» (6)
5.00, **9.00**, **13.00**, **22.00**, **0.00** «Известия» (6)
5.10 Т/с «ВСЕГДА ГОВОРИ

ДОМАШНИЙ

6.00 «Сегодня утро»
8.00, **9.15**, **10.05**, **13.15**, **14.05** Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» (6)
9.00, **13.00**, **18.00**, **23.00** Новостиль дня
10.00, **14.00** Военные новости
16.25 Х/ф «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО» (12)
18.40 Д/с «872 дня Ленинграда». «Управление катастрофой» (6)
19.35 «Легенды армии с Алексеем Маршалом». Семен Богданов (12)
20.20 «Теория заговора» (6)
20.45 «Улика из прошлого» (6)
21.35 «Собая статья» (12)
23.15 «Звезда на «Звезде» (6)
0.00 Х/ф «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА» (6)
3.10 Х/ф «ДЕРЗОСТЬ» (12)

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 «Доброе утро»
9.00 , 12.00 , 15.00 , 18.00 , 3.00 «Новости»
9.15 «Контрольная закупка»
9.50 «Жить здорово!» ⁽¹²⁾
10.55 , 3.55 «Модный приговор»
12.15 , 17.00 «Время покажет» ⁽¹⁶⁾
15.15 «Давай поженимся!» ⁽¹⁶⁾
16.00 «Нужное / Женское» ⁽¹⁶⁾
18.45 «На самом деле» ⁽¹⁶⁾
19.50 «Пусть говорят» ⁽¹⁶⁾
21.00 «Время»
21.35 Т/с « СЕКРЕТАРША » ⁽¹⁶⁾
23.40 Т/с «ПАК» ⁽¹⁶⁾
1.45 , 3.05 Х/ф « УЖОЙ 3 » ⁽¹⁶⁾

1 РОССИЯ

5.00 , 9.15 «Утро России» ⁽¹²⁾
9.00 , 11.00 , 14.00 , 17.00 , 20.00 «Вести»
9.55 «О самом главном» ⁽¹²⁾
11.40 , 14.40 , 17.40 , 20.45 «Местное время, Вести»
12.00 «Улыба человека с Борисом Корчевниковым» ⁽¹²⁾
13.00 , 19.00 «60 Минут» ⁽¹²⁾
15.00 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » ⁽¹²⁾
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» ⁽¹⁶⁾
21.00 Т/с « СКРИПОСОВСКИЙ » ⁽¹²⁾

23.15 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» ⁽¹²⁾
1.50 Т/с « ПОДЕЛИТЕ НЕВЕСТУ » ⁽¹²⁾
НТВ
5.00 , 6.05 Т/с « СУПРУГИ » ⁽¹⁶⁾
6.00 , 10.00 , 13.00 , 16.00 , 19.00 «Сегодня»
9.00 , 10.25 Т/с « ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА » ⁽¹⁶⁾
11.20 Т/с « ДОРОЖНИЙ ПАРТНЁР » ⁽¹⁶⁾
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»
14.00 , 16.30 «Место встречи» ⁽¹⁶⁾
17.00 , 19.40 Т/с « ИНСПЕКТОР КУПЕР » ⁽¹⁶⁾
21.35 Т/с « ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА » ⁽¹⁶⁾

23.40 «Итоги дня»
0.10 Т/с « СВИДЕЛИ » ⁽¹⁶⁾
1.05 «Место встречи» ⁽¹⁶⁾
3.05 «Дачный ответ» ⁽¹⁶⁾
4.05 Т/с « КУРОРТНАЯ ПОЛИЦИЯ » ⁽¹⁶⁾
6.00 М/с «Смешарики» ⁽¹⁶⁾
6.20 М/с «Новаторы» ⁽¹⁶⁾
6.40 М/с «Команда Турбо» ⁽¹⁶⁾
7.30 М/с «Гри коты» ⁽¹⁶⁾
7.45 М/с «Семейка Круас На-Чаро» ⁽¹⁶⁾
8.35 М/с «Том и Джерри» ⁽¹⁶⁾
9.00 «Уральские пельмени. Любимые» ⁽¹⁶⁾

9.30 , 0.30 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹²⁾
10.20 Х/ф « ЖИВОТНОЕ » ⁽¹²⁾
12.00 , 20.00 Т/с « МОЛОДЕЦ » ⁽¹⁶⁾
13.00 , 18.00 Т/с « ВОРОНИНЫ » ⁽¹⁶⁾
15.00 «Супермажор» ⁽¹⁶⁾
16.00 Т/с « ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН »» ⁽¹⁶⁾
21.00 Х/ф « МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ » ⁽¹⁶⁾
22.45 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹⁶⁾
19.50 «На самом деле» ⁽¹⁶⁾
19.50 «Пусть говорят» ⁽¹⁶⁾
21.00 «Время»
21.35 Т/с « СЕКРЕТАРША » ⁽¹⁶⁾
23.40 Т/с « ПАК » ⁽¹⁶⁾
1.45 , 3.05 Х/ф « УЖОЙ 3 » ⁽¹⁶⁾

6.00 М/с «Смешарики» ⁽¹⁶⁾
6.20 М/с «Новаторы» ⁽¹⁶⁾
6.40 М/с «Команда Турбо» ⁽¹⁶⁾
7.30 М/с «Гри коты» ⁽¹⁶⁾
7.45 М/с «Семейка Круас На-Чаро» ⁽¹⁶⁾
8.35 М/с «Том и Джерри» ⁽¹⁶⁾
9.00 «Уральские пельмени. Любимые» ⁽¹⁶⁾
9.30 , 0.30 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹²⁾
10.20 Х/ф « ЖИВОТНОЕ » ⁽¹²⁾
12.00 , 20.00 Т/с « МОЛОДЕЦ » ⁽¹⁶⁾
13.00 , 18.00 Т/с « ВОРОНИНЫ » ⁽¹⁶⁾
15.00 «Супермажор» ⁽¹⁶⁾
16.00 Т/с « ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН »» ⁽¹⁶⁾
21.00 Х/ф « МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ » ⁽¹⁶⁾
22.45 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹⁶⁾
19.50 «На самом деле» ⁽¹⁶⁾
19.50 «Пусть говорят» ⁽¹⁶⁾
21.00 «Время»
21.35 Т/с « СЕКРЕТАРША » ⁽¹⁶⁾
23.40 Т/с « ПАК » ⁽¹⁶⁾
1.45 , 3.05 Х/ф « УЖОЙ 3 » ⁽¹⁶⁾

6.00 М/с «Смешарики» ⁽¹⁶⁾
6.20 М/с «Новаторы» ⁽¹⁶⁾
6.40 М/с «Команда Турбо» ⁽¹⁶⁾
7.30 М/с «Гри коты» ⁽¹⁶⁾
7.45 М/с «Семейка Круас На-Чаро» ⁽¹⁶⁾
8.35 М/с «Том и Джерри» ⁽¹⁶⁾
9.00 «Уральские пельмени. Любимые» ⁽¹⁶⁾
9.30 , 0.30 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹²⁾
10.20 Х/ф « ЖИВОТНОЕ » ⁽¹²⁾
12.00 , 20.00 Т/с « МОЛОДЕЦ » ⁽¹⁶⁾
13.00 , 18.00 Т/с « ВОРОНИНЫ » ⁽¹⁶⁾
15.00 «Супермажор» ⁽¹⁶⁾
16.00 Т/с « ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН »» ⁽¹⁶⁾
21.00 Х/ф « МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ » ⁽¹⁶⁾
22.45 Шоу «Уральских пельменей» ⁽¹⁶⁾
19.50 «На самом деле» ⁽¹⁶⁾
19.50 «Пусть говорят» ⁽¹⁶⁾
21.00 «Время»
21.35 Т/с « СЕКРЕТАРША » ⁽¹⁶⁾
23.40 Т/с « ПАК » ⁽¹⁶⁾
1.45 , 3.05 Х/ф « УЖОЙ 3 » ⁽¹⁶⁾

9.30, **0.30** Шоу «Уральских пельменей»⁽¹²⁾

10.20 Х/ф «**ЖИВОТНОЕ**»⁽¹²⁾

12.00, **20.00** Т/с «**МОЛОДЕЦ**»⁽¹⁶⁾

13.00, **18.00** Т/с «**ВОРОНИНЫ**»⁽¹⁶⁾

15.00 «Супермажор»⁽¹⁶⁾

16.00 Т/с «**ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН**»»⁽¹⁶⁾

21.00 Х/ф «**МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ**»⁽¹⁶⁾

22.45 Шоу «Уральских пельменей»⁽¹⁶⁾

19.50 «На самом деле»⁽¹⁶⁾

19.50 «Пусть говорят»⁽¹⁶⁾

21.00 «Время»

21.35 Т/с «**СЕКРЕТАРША**»⁽¹⁶⁾

23.40 Т/с «**ПАК**»⁽¹⁶⁾

1.45, **3.05** Х/ф «**УЖОЙ 3**»⁽¹⁶⁾

5.00 «Сотеди Уолар»⁽¹⁶⁾

РЕН-ТВ

5.00, **9.00**, **4.20** «Территория заблуждений»⁽¹⁶⁾

6.00, **11.00** «Документальный проект»⁽¹⁶⁾

7.00 «Сборный утрóm»⁽¹⁶⁾

8.30, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.00** «Новости»⁽¹⁶⁾

12.00, **16.00**, **19.00** «Информационная программа 12»⁽¹⁶⁾

13.00, **23.25** «Задачи человека»⁽¹⁶⁾

14.00 Х/ф «**ТАНО И КЭШ**»⁽¹⁶⁾

17.00, **3.30** «Тайны Чапмана»⁽¹⁶⁾

18.00, **2.30** «Самые шокирующие гипотезы»⁽¹⁶⁾

20.00 Х/ф «**13-й РАЙОН**»⁽¹⁶⁾

21.40 «Смотреть всём!»⁽¹⁶⁾

0.30 Х/ф «**УБИЙСТВО В БЕЛОМ ДОМЕ**»⁽¹⁶⁾

ПЯТНИЦА

5.00, **0.00** «Пятница News»⁽¹⁶⁾

5.30 «Орел и решка. Шопинг»⁽¹⁶⁾

7.30 «Школа Доктора Комаровского»⁽¹⁶⁾

8.00 «Орел и решка. Кругосветка»⁽¹⁶⁾

10.00 «Палачки 2»⁽¹⁶⁾

14.00 «Орел и решка. Юбилей против Франсиса Нэнни»⁽¹⁶⁾

18.00 «030 Мир наизнанку. Индонезия»⁽¹⁶⁾

КУЛЬТУРА

6.30, **7.00**, **7.30**, **8.00**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.45** «Новости культуры»

6.35 «Легенды мирового кино»⁽¹⁶⁾

7.05 «Пешком…». Москва хлебо-соляная

7.35, **20.05** «Правила жизни»⁽¹²⁾

8.10, **22.20** Т/с «**МЕМОРАНДУМ ПАРВУСА**»⁽¹²⁾

9.00 Д/ф «Константин Циолковский»

9.10 «Дворцы взрывать и ухаживать»⁽¹⁶⁾

9.40, **19.45** «Главная роль»⁽¹⁶⁾

10.15, **17.45** «Наблюдатель»⁽¹⁶⁾

11.10, **0.40** Д/ф «Москва, улица»⁽¹⁶⁾

12.10 «Игра в бисер»⁽¹⁶⁾

12.55 «Искусственный отбор»⁽¹⁶⁾

13.35 Д/ф «Вулканы Солнечной системы»⁽¹⁶⁾

14.30, **23.15** Д/с «Запечатленное время»⁽¹⁶⁾

15.10, **1.35** Юбилей Юрия Башмета

15.50 Д/ф «Юстиция из будуще»⁽¹⁶⁾

16.20 «Гешком…». Москва ар-деко

ПЯТЫЙ КАНАЛ

18.45 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман»

20.30 Д/ф «Океаны Солнечной системы»⁽¹⁶⁾

21.25 «Линия жизни»⁽¹⁶⁾

7.00 «Сборный утрóm»⁽¹⁶⁾

8.30, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.00** «Новости»⁽¹⁶⁾

2.45 Д/ф «Харун-аль-Рашид»⁽¹⁶⁾

ТВ-ЦЕНТР

5.40, **20.00** «Петровка, 38»⁽¹⁶⁾

6.00 «Настроенка»⁽¹⁶⁾

8.10 «Доктор И.»⁽¹⁶⁾

8.45 Х/ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!»⁽¹²⁾

10.35 Д/ф «Леонид Круавет. На мне узоры черт»⁽¹²⁾

11.30, **14.30**, **19.40**, **22.00** «Со-бытия»⁽¹⁶⁾

11.50, **2.15** Т/с «**КОЛОМБО**»⁽¹²⁾

13.25 «Мой герой»⁽¹⁶⁾

14.50 «Город новостей»⁽¹⁶⁾

15.05 Т/с «**ОТЕЛ БРАНЧ**»⁽¹⁶⁾

17.00 «Естественный отбор»⁽¹²⁾

17.50 Т/с «**БЕЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ**»⁽¹²⁾

20.20 «Право голоса»⁽¹⁶⁾

22.30 Д/ф «Линия защиты»⁽¹⁶⁾

23.05 Д/ф «Месть тёмных сил»⁽¹⁶⁾

0.00 События 25-й час бытия»⁽¹⁶⁾

0.35 «Хроники московского быта»⁽¹⁶⁾

1.25 Д/ф «Тайна агента 007»⁽¹²⁾

3.50 Т/с «**ИНСПЕКТОР ЛЬОИС**»⁽¹²⁾

ТВ-3

6.00, **5.45** Мультфильм «01»⁽¹⁶⁾

9.30, **17.35** Т/с «**СЛЕПАРЬ**»⁽¹²⁾

10.30, **16.00** Т/с «**ДАДАЙКА**»⁽¹²⁾

11.30 «Не ври мне»⁽¹²⁾

13.30 «Охотники за привидениями»⁽¹⁶⁾

15.00 «Мистические истории»⁽¹⁶⁾

18.40 Т/с «**КАСЛ**»⁽¹²⁾

20.30 Т/с «**КОСТИ**»⁽¹²⁾

23.00 Х/ф «**ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 6**»⁽¹⁶⁾

0.45 Т/с «**РОЖКИЕ ДЕЛА**»⁽¹⁶⁾

ДОМАШНИЙ

5.30 «Джейми у себя дома»⁽¹⁶⁾

7.30, **18.00**, **23.50** «6 кадров»⁽¹⁶⁾

8.00 «10 делам несовершеннолетним»⁽¹⁶⁾

11.00 «Давай разведемся!»⁽¹⁶⁾

14.00 «Лест на отцовство»⁽¹⁶⁾

16.00 Т/с «**ПОНЯТЬ. ПРОСИТЬ**»⁽¹⁶⁾

17.05, **18.05** Т/с «**ЖЕНСКИЙ ДОКТОР**»⁽¹⁶⁾

20.50 Т/с «**ПОДКИДШИ**»⁽¹⁶⁾

22.50, **1.55** Т/с «**НЕРАВНЫЙ БРАК**»⁽¹⁶⁾

0.30 Х/ф «**НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ**»⁽¹⁶⁾

2.55 «Кризисный менеджер»⁽¹⁶⁾

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

12.00 , 20.00 Т/с « МОЛОДЕЦ » ⁽¹⁶⁾
13.00 , 18.00 Т/с « ВОРОНИНЫ » ⁽¹⁶⁾
9.15 «Контрольная закупка»
9.50 «Жить здорово!» ⁽¹²⁾
10.55 , 3.50 «Модный приговор»
12.15 , 17.00 «Время покажет» ⁽¹⁶⁾
15.15 «Давай поженимся!» ⁽¹⁶⁾
16.00 «Нужное / Женское» ⁽¹⁶⁾
18.45 «На самом деле» ⁽¹⁶⁾
19.50 «Пусть говорят» ⁽¹⁶⁾
21.35 Т/с « СЕКРЕТАРША » ⁽¹⁶⁾
23.40 Т/с « ПАК » ⁽¹⁶⁾
1.45 , 3.05 Х/ф « УЖОЙ 4: ВОСКРЕШЕНИЕ » ⁽¹⁶⁾

РОССИЯ

Афиша Азова

17 января - 19 января 16.00 – Первенство города по шахматам. Шахматный клуб «Ладья», ул. Московская, 28.

20 января, 18.00 – Сольный концерт солиста народного ансамбля «Благовест» Владислава Крыштопы. Большой зал ГДК.

21 января, 16.00 – Танцевальный вечер под духовой оркестр «Танцы – это жизнь», танцевальный зал ГДК.

Премьеры кино

СКОРО В КИНОТЕАТРАХ

«Форма воды»

Ужасы, драма, 2017, Канада, США

Действие разворачивается в 1963 году. Главная героиня – немая уборщица в научной лаборатории. В стенах секретного учреждения идет работа по изучению отловленного человека-амфибии. Женщина влюбляется в мутанта и помогает ему бежать...



«Пианистка»

Драма, 2001, Австрия, Франция, Германия

Эрика – профессор Венской консерватории. Но сама она далека от гармонии небесных сфер. Женщина всё ещё спит в одной кровати со старой матерью, тайно посещает порномагазины и под кроватью держит набор садомазохистских инструментов. Когда же в неё влюбляется один из учеников, она шокирует его своей реакцией и поведением.

«Бегущий в лабиринте: Лекарство от смерти»

Триллер, боевик 2018, США

Томас возглавляет отряд выживших глейдеров, чтобы выполнить последнюю и самую опасную миссию. Ради спасения своих друзей они должны проникнуть в легендарный Последний город, контролируемый ПОРОКОМ. Каждый, кто выживет там, получит ответы на все вопросы, которые мучили глейдеров с момента попадания в лабиринт.



Анонс музей

В выставочном зале «Меценат» Азовского музея-заповедника, который находится на пересечении улиц Измайлова и Толстого, работает уже полюбившаяся азовчанам необыкновенная выставка 3D картин «Воображариум».

3D картины – это незабываемые эмоции, приключения и возможность сделать оригинальные, приближенные к 3D реальности фотографии. Выставка позволит вам всей семьей отправиться на Северный полюс и сфотографироваться на льдине с белым медведем, опуститься на дно океана, где водятся огромные киты и опасные акулы, сделать памятные снимки с героями известных мультфильмов «Спанч Боб» и «Кунг-фу Панда», в одночасье стать миллионером или прыгнуть с парашютом.

Все эти и другие фото приключения можно совершить за один день на выставке «Воображариум». Выставка работает по 21 января 2018 года.

Место проведения: Выставочный зал «Меценат» (г. Азов, ул. Ленинградская, 86а)

ТВОРЧЕСКИЕ ВЫХОДНЫЕ В МУЗЕЕ 20-21 ЯНВАРЯ

20 января

10:00 – 17:00 Планетарий. Демонстрация фильмов в формате сферического кино.

10:00 – 17:00 Обзорные и тематические экскурсии по музею и его объектам.

12:00 Мастер-класс «Народная игрушка своими руками. Птица счастья».

21 января

10:00 – 17:00 Планетарий. Демонстрация фильмов в формате сферического кино.

10:00 – 17:00 Обзорные и тематические экскурсии по музею и его объектам.

12:00; 14:00 «Сафари по-неандертальски». Тематическая экскурсия с демонстрацией лазерного шоу.

13:00 Тематическая экскурсия по экспозиции «Сокровища кочевников Евразии».

Афиша Ростова

ТЕАТРЫ

«НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЮЛИ И НАТАШИ»

Когда: 26 января, в 20:00

Где: ТЕАТР 18+

Сказка для взрослых.

«ИИСУС ХРИСТОС. ВЕЧНЫЙ СТРАННИК»

Когда: 25 января, в 18:30

Где: Театр драмы имени Максима Горького

Пьеса.

КОНЦЕРТ «СИМФО-РОК»

Когда: 20 февраля, в 19:00

Где: Музыкальный театр

«Симфо-рок» – это настоящий подарок для меломанов – тех, кто любит не только классическую, но и качественную рок-музыку.



ДЕТЯМ

«ТРИ ПОРОСЁНКА»

Когда: 21 по 28 января

Где: ДК «Ростсельмаш»

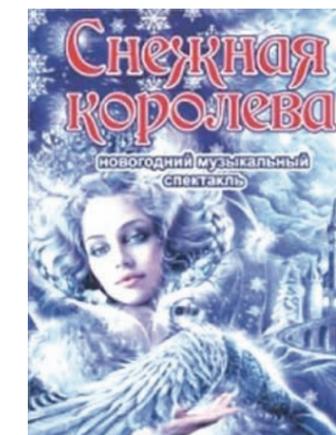
Музыкальный спектакль.

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Где: Дом Офицеров

Когда: 3 февраля, в 13:00

Музыкальный спектакль.



БАЛЕТ «ЗОЛУШКА»

Где: Театр драмы имени Максима Горького

Когда: 18 апреля, в 19:00

Классический Русский Балет Москвы п/р Хасана Усманова.

Балет в двух действиях по сказке Ш. Перро.

Благоустройство

Азовчане могут предоставить свои предложения по определению общественных территорий, подлежащих благоустройству в первоочередном порядке

В соответствии с Постановлением председателя городской Думы – главы города Азова от 25.12.2017 №19 «О порядке организации и проведения голосования по отбору общественной территории в муниципальном образовании «Города Азова», подлежащих благоустройству в первоочередном порядке в 2018 году» Администрация города Азова предлагает проживающим на территории города Азова гражданам старше 18-ти лет, общественным объединениям и организациям, зарегистрированным на территории города Азова, подать свои предложения и заявки.

Предложения принимаются с 09.01.2018 по 07.02.2018 администрацией города Азова: – на адрес электронной почты: mail@gorodazov.ru, gkh@rostov.ru; – через «Интернет-приемную» на официальном сайте администрации города Азова <http://gorodazov.ru>;

– лично в рабочие дни по адресу: г. Азов, ул. Московская, 23, 2-й этаж, кабинет №4: пп-т с 8.00 часов до 17.00 часов (перерыв с 13.00 до 14.00).

Телефон для справок: 8(863 42) 4-12-90.

Предложение о выборе общественных территорий в муниципальном образовании «Город Азов», подлежащих благоустройству в первоочередном порядке в 2018 году, принимаются по следующей форме:

№ п/п	Адресный ориентир	Содержание предложения	Обоснование
1	2	3	4

ФИО, паспорт серия _____ № _____ заявителя (представителя), год рождения: _____

Дата и № протокола общего собрания (для представителя): _____

Адрес места жительства: _____

Даю согласие на обработку моих персональных данных в целях рассмотрения и включения предложений о выборе общественной территории, подлежащей благоустройству в первоочередном порядке в 2018 году, в соответствии с действующим законодательством.

Персональные данные, в отношении которых дается настоящее согласие, включают данные, указанные в настоящих предложениях. Действия с персональными данными включают в себя: обработку (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение), использование, распространение, обеспечение, блокирование, уничтожение. Обработка персональных данных: автоматизация с использованием средств вычислительной техники, без использования средств автоматизации. Согласие действует с момента подачи данных предложений о выборе общественной территории в муниципальном образовании «Город Азов», подлежащего благоустройству в первоочередном порядке в 2018 году, до моего письменного отзыва данного согласия.

Личная подпись _____

Дата _____

01 РУКОВОДИТЕЛИ

► **ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО КОНТРОЛЕРА – НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА ТЕХНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.** Высшее техническое образование, опыт работы. Обращаться: АО АОМЗ, ул. Промышленная, 5. Тел.: 7-64-15; 7-62-35.

02 БУХГАЛТЕРЫ

► **Требуется гл. бухгалтер.** Требования: в/о, опыт работы. Обр. Д/с №11, ул. Привокзальная, 35. Тел. 4-06-00.

03 СПЕЦИАЛИСТЫ

► **СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОДАЖАМ.** Опыт работы. ООО «БНК» г. Азов, ул. Победы, 17, Тел.: 6-22-29, 6-22-46.

► **МЛАДШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ.** МБДОУ №27, ул. Пушкина, 29. Тел. 4-15-23.

► **ГАЗОПЕРАТОРЩИК** среднего давления. МБДОУ №4, тел. 5-23-28, ул. Кирова, 17

► **ЛАБОРАНТ** химико-бактериологического анализа. МП «Азовводоканал», ул. Осипенко, 11. Тел. 6-39-87.

► **СМЕТЧИК** по электромонтажным работам. ООО «БНК», г. Азов, ул. Победы, 17. Тел.: 6-22-29, 6-22-46.

► **ПРОЕКТИРОВЩИК** по электромонтажным работам. ООО «БНК», г. Азов, ул. Победы, 17. Тел.: 6-22-29, 6-22-46.

► **ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК.** ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ЭКОНОМИСТ** по закупкам. Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ** на постоянную работу в г. Азов. Требования: ответственность, исполнительность, наличие опыта (желательно). Обязанности: выполнение работ по монтажу, техническому обслуживанию и ремонту газового оборудования. Полный соц. пакет, оформление согласно ТК РФ, оплата труда от 34 000. ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону». Тел. 4-35-07.

► **МЛАДШИЕ ВОСПИТАТЕЛИ** в связи с открытием новых групп. МБДОУ № 29 г. Азова, ул. Васильева, 85/87, тел. 6-90-10.

► **ИЗГОТОВИТЕЛЬ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ,** образование среднее специальное, опыт работы приветствуется, з/плата 15 тыс. руб. Обр.: ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ВОСПИТАТЕЛИ** в детский сад в связи с открытием нового корпуса после капитального ремонта. Обращаться к заведующему МБДОУ № 29. Тел. 6-90-10.

► **РАЗРАБОТЧИК ПЕЧАТНЫХ ПЛАТ,** образование среднее специальное, з/п 25 тыс. руб., опыт работы от 3 лет, работа постоянная. ООО «МОП Комплекс 1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ВОСПИТАТЕЛЬ,** младший воспитатель. МБДОУ № 6, ул. Макаровского, 37. Тел. 6-84-83.

► **МАШИНИСТ** экскаватора МТЗ **СРОЧНО** на постоянную работу, гарантия стабильности, полный социальный пакет, з/п от 35000 рублей, опыт работы обязателен. Филиал ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Азове, тел.: 4-35-07, 8-928-134-5632.

► **СПЕЦИАЛИСТ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ЮРИСКОНСУЛЬТ** с опытом работы в сфере закупок. Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

04 МЕДРАБОТНИКИ

► **АКУШЕРКА** в женскую консультацию. Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ ЛФК.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ-РЕНТГЕНОЛОГ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ-ПЕДИАТР УЧАСТКОВОГО ВЪЕЗДА.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ ДЕТСКИЙ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ОПЕРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА-АНЕСТЕЗИОЛОГ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ФЕЛЬДШЕР СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **РЕНТГЕНОЛАБОРАНТ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **МЕДСЕСТРА УЧАСТКОВАЯ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ-КАРДИОЛОГ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ВРАЧ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ФЕЛЬДШЕР-ЛАБОРАНТ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **МЕДИЦИНСКИЙ ЛАБОРАТОРНЫЙ ТЕХНИК** в КДЛ и бак. лабораторию (лаборант, фельдшер-лаборант). Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **СРОЧНО! МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА** в детскую поликлинику. Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА** прививочного кабинета в детскую поликлинику. Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **ФАРМАЦЕВТ.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

05 ВОДИТЕЛИ

► **ВОДИТЕЛЬ** автомобиля автотранспортной службы на постоянную работу, требования: опыт работы, категории В, С, полный социальный пакет, оплата труда от 15000 руб. ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Азове, тел.: 8-928-134-56-32.

► **ВОДИТЕЛЬ** для постоянной работы на КамАЗе и МАЗе с прицепом, ненормированный рабочий день, командировки, образование среднее профессиональное, з/п 30 тыс. руб., опыт работы от 3 лет, ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

06 ЭЛЕКТРИКИ

► **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** по ремонту и обслуживанию электрооборудования, среднее специальное образование, з/п 25 тыс. руб., опыт работы от 3-х лет. ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** по ремонту и обслуживанию электрооборудования. Обр. АО «АОМЗ», ул. Промышленная, 5. Тел. 7-64-15; 7-62-35.

► **ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК** судовой. АО «Азовская судостроительная верфь», сп.Молокова, 12, тел. 4-04-36

► **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** по ремонту и обслуживанию электрооборудования, опыт работы обязателен, гарантия стабильности, полный социальный пакет, оплата труда 20000 рублей. Филиал ПАО «Газпром газораспределение Ростов-на-Дону» в г. Азове, тел.: 4-35-07.

► **ЭЛЕКТРОМОНТЕР.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

07 СВАРЩИКИ

► **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** на постоянную работу, образование ср. профессиональное, опыт работы от 2-х лет, график работы 2/2, зарплата 25 тыс. руб. ООО «Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

08 СТАНОЧНИКИ

► **ТОКАРЬ** (ДИП-300), (официальное трудоустройство по ТК, полный соцпакет, стабильная з/плата два раза в месяц. ООО «Алеко Машинери», тел.: 5-62-43; 8-928-100-94-63.

► **ТОКАРЬ** (1К62), (официальное трудоустройство по ТК, полный соцпакет, стабильная з/плата два раза в месяц. ООО «Алеко Машинери», тел.: 5-62-43; 8-928-100-94-63

► **ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК** 5 – 6 разрядов, ОАО «АОМЗ», ул. Промышленная, 5. Тел. 7-94-15.

09 СЛЕСАРИ

► **СЛЕСАРЬ-ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК.** Опыт работы. ООО «БНК», г. Азов, ул. Победы, 17, Тел.: 6-22-29, 6-22-46.

► **СЛЕСАРЬ** по ремонту и обслуживанию электрооборудования. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

► **СЛЕСАРЬ** по ремонту и эксплуатации газового оборудования, предоставляется соцпакет, обучение, з/п по собеседованию. Филиал «Газпром. Газораспределение Ростов-на-Дону», в г. Азове, ул. Измайлова, 69, тел. 4-35-07.

► **СЛЕСАРЬ- САНТЕХНИК.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

10 СТРОИТЕЛИ

► **НЕТ ВАКАНСИЙ**

11 ГРУЗЧИКИ

► **НЕТ ВАКАНСИЙ**

12 ИНЖЕНЕРЫ

► **ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР-СМЕТЧИК.** З/плата от 19 тыс. руб. Обр.: МКУ «Департамент ЖКХ», ул. Московская, 23, тел. 4-06-37.

► **ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР.** Образование высшее, опыт разработки электрических схем. Обращаться: АО АОМЗ, ул. Промышленная, 5. Тел.: 7-64-15; 7-62-35.

► **ИНЖЕНЕР** технического сопровождения. ООО «БНК», г. Азов, ул. Победы, 17. Тел.: 6-22-29, 6-22-46.

► **ИНЖЕНЕР-ЛАБОРАНТ (ХИМИК)** Обращаться: АО АОМЗ, ул. Промышленная, 5. Тел.: 7-64-15; 7-62-35.

► **ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ.** Образование высшее строительное, опыт работы. Обращаться: АО АОМЗ, ул. Промышленная, 5. Тел.: 7-64-15; 7-62-35.

► **ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ (химик).** Образование высшее, технология электрохимических производств, электрохимия, химия, опыт работы. Обращаться: АО АОМЗ, ул. Промышленная, 5. Тел.: 7-64-15; 7-62-35.

► **ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ (машиностроение)** - в.о., опыт работы. **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР** – в.о., опыт работы. **ЭНЕРГЕТИК** – в.о., опыт работы. Тел. 6-22-29 ООО «БНК» г. Азов, ул. Победы, 17.

► **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР,** ООО «Комплекс-1», график работы – пятидневка, з/п 25 тыс. руб., ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ИНЖЕНЕР ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ,** ОАО «АОМЗ», ул. Промышленная, 5, тел.: 7-64-15, 7-62-35.

► **ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ** с высшим техническим образованием (ДГТУ, РГСУ и другие технические вузы), опыт работы от 3 лет, з/п 25 тыс. руб., ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР (МЕХАНИК),** ОАО «АОМЗ», ул. Промышленная, 5, тел.: 7-64-15, 7-62-35.

13 РАБОЧИЕ

► **МАЛЯР** на порошковую краску в ООО «Элид» (общество слепых). Тел. 4-08-09.

14 ДВОРНИКИ, УБОРЩИКИ

► **УБОРЩИК** служебных помещений. Среднее образование, з/п 13500 руб. Обр. ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ДВОРНИК** в детский сад №4. Обращаться по тел. 5-23-28, ул. Кирова, 17.

► **УБОРЩИК** территории, з/п от 11 тыс. руб., МБУ «Чистый город» ул. Ленинградская, 55. Тел. 5-10-72.

► **ДВОРНИК.** Обр. МБУЗ «ЦГБ», ул. Измайлова, 58, тел. 4-17-87.

15 РАБОТНИКИ ПИТАНИЯ

► **ПОМОЩНИКИ ПОВАРОВ** в связи с открытием новых групп. МБДОУ № 29 г. Азова, ул. Васильева, 85/87, тел. 6-90-10.

► **ПОВАР** в МБДОУ №9, Мо-сковская, 7. Тел.4-00-52

► **КАЛЬКУЛЯТОР ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ** с образованием и опытом работы в дет/сад №29, ул. Васильева,89. Тел. 6-86-06.

► **ШЕФ- ПОВАР** с образованием и опытом работы в дет/сад №29, ул. Васильева,89. Тел. 6-86-06.

16 ШВЕИ

► **КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ШВЕИ,** ООО «Азовская швейная фабрика», ул. Ленина, 83. Тел. 4-02-35.

17 ДРУГИЕ РАБОТЫ

► **На службу в полицию (ППСП МО МВД РОССИИ «АЗОВСКИЙ») приглашаются молодые люди 18 – 35 лет на должности ПОЛИЦЕЙСКИХ, ПОЛИЦЕЙСКИХ-КИНОЛОГОВ, ПОЛИЦЕЙСКИХ-ВОДИТЕЛЕЙ.** Обр. г. Азов, ул. Чехова, 9/11, в кабинет ППС с понедельника по субботу с 9.00 до 18.00, тел. 8(86342) 7-14-74.

► **ОПЕРАТОР ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ.** Среднетехническое образование, з/пл. 25 тыс. руб., опыт работы от 1 года. Обр. ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45.

► **ИНСПЕКТОР-КОНТРОЛЕР (СТОРОЖ),** образование среднее, график работы постоянный, режим работы - сменный. Зарплата - договорная. Опыт работы - от 1 года. Обращаться: ООО «МОП Комплекс-1», ул. Дружбы, 48. Тел. 5-09-45; 8-(863) 210-31-41.

► **ТРАКТОРИСТ,** з/п от 15 т. р. «Чистый город», Ленинградская, 55, т. 5-10-72

18 ИЩУ РАБОТУ

► **СТОРОЖА, ВАХТЁРА** Вредных привычек не имею. Тел. 8-918-503-72-81.

ООО «АПО АЛЕКО-ПОЛИМЕРЫ»

В связи с расширением производства

ТКАЧ (обучение) от 30 000 руб.

ШВЕЯ (обучение) от 25 000 руб.

КОМПЛЕКТОВЩИЦА 21 000 – 25 000 руб.

ОПЕРАТОР ПЕЧАТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ от 30 000 руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЁР от 24 000 руб.

- Стабильная заработная плата
- Оформление по ТК
- Льготное питание
- Доставка транспортом предприятия

г. Азов, пер. Некрасова, 47 (р-н ГИБДД).

Телефоны: 8-928-100-94-63, 8(86342) 5-62-43, 5-60-51.

Водная станция
СКОРОСТНАЯ ДОСТАВКА ВОДЫ и оборудования
7-04-40
7-42-41

ПОГРАНИЧНЫЕ ОРГАНЫ ПРИГЛАШАЮТ НА СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ.
Тел. 8-863-287-94-69

Приём граждан

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ, ПРОЖИВАЮЩИЕ В ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ ОКРУГАХ №№ 14 И 21!

Информируем вас, что в связи с отсутствием приема депутатов Азовской городской Думы, членов фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ», прием жителей данных избирательных округов будут вести члены местного политического совета Азовского городского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Андрей Павлович Лесняк и Александр Сергеевич Бондаренко.

Прием граждан будет проводиться в общественной приемной Местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» по адресу: г. Азов, ул. Московская, 11. Прием будет проводиться по предварительной записи по тел. 4-10-57.

Азовское городское местное отделение Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

Информация

УВАЖАЕМЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ ОРГАНИЗАЦИЙ ВСЕХ ФОРМ СОБСТВЕННОСТИ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ!

В соответствии с Постановлением Правительства Ростовской области от 25 июня 2012 г. N 528 (в ред. постановления Правительства РО от 05.12.2016 N 820) «О порядке ведения регионального кадастра отходов производства и потребления»:

1. Индивидуальные предприниматели и юридические лица, осуществляющие эксплуатацию объектов обработки, утилизации и обезвреживания отходов, ежегодно, в срок до 15 марта года, следующего за отчетным, представляют информацию об объектах обработки, утилизации и обезвреживания отходов (в том числе об изменениях на объектах);

2. Индивидуальные предприниматели и юридические лица, занимающиеся транспортированием отходов, в срок до 15 марта года, следующего за отчетным, представляют информацию о транспортировании отходов.

3. Индивидуальные предприниматели и юридические лица, в процессе осуществления которыми хозяйственной и (или) иной деятельности образуются отходы, ежегодно, в срок до 15 марта года, следующего за отчетным, представляют информацию об образовании и движении отходов.

Ведет информационную систему кадастра отходов Минприроды Ростовской области. Информационная система кадастра отходов размещена в сети «Интернет» на официальном сайте министерства природы Ростовской области – минприроды.рф в разделе «Региональный кадастр отходов производства и потребления». Вам необходимо заполнить необходимые модули и реестры в Информационной системе в срок до 15 марта т.г. (тем, кто впервые заполняют формы, необходимо зарегистрироваться в Информационной системе).

А также следует взять на контроль данную отчетность и ежегодно предоставлять информацию в Региональный кадастр отходов производства и потребления до 15 марта 2018 г.

Дума

ПОВЕСТКА ДНЯ ШЕСТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО (ОЧЕРЕДНОГО) ЗАСЕДАНИЯ АЗОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ ШЕСТОГО СОЗЫВА

24.01.2018 (среда), 09:00 часов
О повестке дня заседания.

1. Отчет начальника МО МВД России «Азовский» о результатах оперативно-служебной деятельности за 2017 год.
2. О муниципальной поддержке социально-ориентированных организаций в муниципальном образовании «Город Азов».
3. Об осуществлении муниципального жилищного контроля на территории города Азова.
4. О назначении дополнительных выборов.
5. О порядке организации и осуществления территориально-общественного самоуправления в муниципальном образовании «Город Азов».

Е. В. Карасев, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ – ГЛАВА ГОРОДА АЗОВА

Успешный опыт

Конкурс «Семья и город – растём вместе»

Одна из главных задач, стоящих перед городами и сельскими поселениями, заключается в мобилизации на своей территории всех ресурсов защиты семьи и детства.

В соответствии с планом мероприятий на 2015–2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и Ассоциацией малых и средних городов России 3 февраля 2017 года был объявлен конкурс городов России «Семья и город – растём вместе». Конкурс был нацелен на укрепление семейных ценностей, поддержку семей с детьми, попавших в трудную жизненную ситуацию, профилактику детского неблагополучия и повышение ответственности родителей за воспитание детей, формирование среды, дружественной детям.

В этом конкурсе наш город в 2017 году принял участие впервые. Координаторами конкурса были назначены специалисты МБУО Центр «Содействие» г. Азова: директор Ирина Николаевна Машлакова, социальный педагог Наталья Сергеевна Коваленко, методист Галина Александровна Золотарева.

В рамках конкурса были реализованы различные мероприятия по 15 направлениям. Конкурсной комиссией была особо отмечена эффективная работа по активному вовлечению отцов в воспитание детей, расширению практики продвижения ответственного отцовства и привлечению отцов к решению социальных проблем. Получила высокую оценку модель психолого-педагогического сопровождения замещающих семей, мероприятия которой направлены на предотвращение семейного неблагополучия и преодоление трудностей воспитания.

Внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов, предусматривающих ориентацию участников образовательного процесса на ценности, основанные на стремлении к пониманию и признанию других людей, терпимому отношению к ним, заботе об их благополучии, повлекло за собой создание, совершенствование и активное развитие во всех школах города служб медиации, как примирительных и восстановительных технологий в работе служб профилактики образовательных учреждений. Мероприятия данного направления также были отмечены организаторами конкурса.

Как и во многих городах в нашем городе на первый план выведена профилактическая составляющая работы с различными группами семей. Проводимая межведомственная профилактическая работа направлена на предотвращение необратимых процессов, происходящих в семье, призвана не допустить отторжения ребенка от родителей и распад семьи. Эта работа включает в себя социальную помощь семьям и пропаганду ненасильственных методов воспитания.

Особую благодарность координаторы конкурса выражают коллегам из сектора опеки и попечительства Управления образования г. Азова, специалистам ГБУСОН РО ЦСПСД г. Азова, специалистам ГКУСО РО «Азовский центр помощи детям», а также председателю Совета отцов г. Азова А.М. Арутюнян.

Участие нашего города в конкурсе способствовало объединению усилий всех участников системы социальной поддержки детей, и защиты их прав, влияющих на принятие ключевых решений в сфере семейной политики, профилактики и преодоления социального сиротства, предупреждения правонарушений несовершеннолетних. Мероприятия, которые проводились в рамках конкурса, были направлены не только на семьи и детей, оказавшихся в трудных ситуациях, но и ориентированы на вовлечение в позитивную деятельность всех жителей города Азова.



ЖСК «НОВОСТРОЙ»

РЕАЛИЗУЕМ:

3-Х КОМН. КВАРТИРЫ 77КВ.М И 79 КВ.М. В СТРОЯЩЕМСЯ
3-Х ЭТАЖНОМ ДОМЕ ПО АДРЕСУ: ПЕР. О. КОШЕВОВОГО, 5.
Индивидуальное отопление, детская площадка,
огороженная территория.

Реклама (190)

НАШ САЙТ: РИСТРОЙ.РУС

ТЕЛ. 8-918-517-13-11

Радио Петровский Бульвар – всегда рядом со своими слушателями!

Радио Петровский Бульвар звучит на улицах города и сопровождает его жителей в течение всего дня – во время прогулок, встреч, свиданий, по мере совершения рабочих визитов в деловой части города, поднимая настроение хорошей музыкой.

Широкая сеть вещания позволяет донести Вашу информацию достаточно большому количеству жителей города.

Мы можем уверенно заявить, что наша аудитория – это люди всех возрастов и социальных слоев, среди которых всегда присутствует Ваша целевая аудитория, а ежедневное количество контактов составляет не менее 15 000!

Эффективными районами охвата являются:

- 1 Центральный рынок города, периметр которого охватывает сеть Радио Петровский бульвар (ул. Ленина, пр. Зои Космодемьянской, ул. Мира, пер. Коллонтаевский)
- 2 Городской автовокзал
- 3 Привокзальный рынок
- 4 Петровский бульвар
- 5 Петровская площадь

Телефон рекламной службы: 8 (86342) 7-40-42
azov-radio@mail.ru, http://vk.com/azov_radio

РАДИО
ПЕТРОВСКИЙ
БУЛЬВАР

ГО ЧС информирует

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Часто можно услышать, что пожар – это случайность, от которой никто не застрахован. Но это не так. В большинстве случаев, пожар – результат беспечности и небрежного отношения людей к соблюдению правил пожарной безопасности. За 12 месяцев 2017 года на территории города Азова на объектах жилищного фонда произошло 32 пожара, с гибелью 2 человек. Основными причинами пожаров явились: неосторожное обращение с огнем детей, подгорание пищи, нарушение правил устройства и эксплуатации электрооборудования, курение в нетрезвом виде.

В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПОЖАРОВ В ЖИЛЬЕ:

1. Никогда не курите в постели. Помните, сигарета и алкоголь – активные соучастники пожара. Непогашенные сигареты, выброшенные из окон или балконов, потоками воздуха могут заноситься на соседние балконы и в открытые окна квартир, что становится причиной пожаров. Поэтому для исключения заноса источника загорания в помещение необходимо закрывать окна и двери балконов при уходе из квартиры.
2. Не забывайте, что газ взрывоопасен всегда. Своевременно заключайте договора и проводите техническое обслуживание внутридомового газового оборудования с АО «Азовмежрайгаз».

Перед тем, как зажечь газовую горелку, нужно

зажечь спичку, а затем открывать кран горелки. Следить, чтобы закипающая жидкость не заливала пламени горелки.

Нельзя при наличии запаха газа в квартире или доме включать электроосвещение, зажигать спички, курить, применять открытый огонь. В этом случае необходимо немедленно вызвать аварийную службу и до ее прибытия тщательно проветрить помещение.

3. Будьте осторожны при эксплуатации газового отопления. Никогда не оставляйте газовые приборы без присмотра. Над газовой плитой нельзя сушить белье, не следует наклоняться над газовой плитой при приготвлении пищи, чтобы избежать загорания одежды.

4. Не забывайте вовремя очищать дымовые и вентиляционные каналы (не реже трех раз в год). Надлежащее содержание дымовых и вентиляционных каналов обеспечивается в многоквартирных домах путем проверки состояния и функционирования дымовых и вентиляционных каналов, при необходимости их очистки и (или) ремонта лицами, ответственными за содержание общего имущества в многоквартирном доме (при наличии у них лицензии), либо путем заключения договора об их проверке, а также при необходимости об очистке и (или) о ремонте со специализированной организацией. В домовладении собственником домовладения путем проверки состояния и функционирования дымовых и вентиляционных каналов и (или)

заключения договора об их проверке, а также при необходимости об очистке и (или) о ремонте со специализированной организацией.

5. Не оставляйте без присмотра включенные электроприборы. Электронагревательные приборы, камины и т.д. должны быть установлены на расстоянии не менее чем за метр от мебели, других горючих веществ и материалов.

6. Следите за исправностью электропроводки. Не пользуйтесь поврежденными или самодельными электрическими розетками, удлинителями, вилками, рубильниками.

7. Не включайте в одну розетку несколько бытовых электрических приборов, особенно большой мощности.

8. Не закрывайте электролампы и другие светильники бумагой и тканями.

9. Не оставляйте на открытых площадках и во дворах тару с легко-воспламеняющейся и горючей жидкостью, а также баллоны со сжатыми и сжиженными газами.

10. Не храните на балконах (лоджиях), в межквартирных и лифтовых холлах, в этажных коридорах сгораемые материалы и посторонние предметы, мебель.

11. Спички, зажигалки, сигареты храните в местах, не доступных детям.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ «01» ИЛИ «112».

У НАС ДЛЯ ВАС ЕСТЬ НОВОСТИ!
Азовская неделя

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области. Рег. ПИ № ТУ 61 – 01055 от 21 июля 2014 г.

16+

Учредители: Правительство Ростовской области; Администрация города Азова; МУП «Редакция газеты «Азовская неделя».

Издатель: МУП «Редакция газеты «Азовская неделя».

Директор И.Л. КОВАЛЕНКО. И.о. главного редактора И.Л. КОВАЛЕНКО.

Адрес редакции и издателя: 346783, г. Азов Ростовской области, ул. Толстого, 306, 2-й этаж.

Почтовый адрес: 346783, г. Азов, ул. Толстого, 306.
E-mail: azned@azov.donpac.ru.
Сайт: www.azned.net
Газета выходит по средам.

Телефоны редакции:

☎ директор6-63-77
☎ редактор6-63-77
☎ отдел рекламы6-37-10
☎ отдел подписки6-54-87
☎ бухгалтерия6-54-87

Подписной индекс 01009.
Цена свободная.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. ■ Авторы несут полную ответственность за точность приведенных фактов, цитат и прочих сведений.
■ Рукописи не рецензируются и не возвращаются. ■ Перепечатка без соглашения с редакцией не допускается.
■ Редакция не несет ответственность за достоверность и содержание рекламных материалов и частных объявлений.

Печать офсетная. Объем 10 печатных листов. Время подписания в печать по графику 16.01.2018 г. 19.00, факт. – 16.01.2018 г. в 19.00.

Отпечатано в типографии ООО «Типография «Молот», 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Доватора, 142, а/37, корп. А. Заказ 48. Тираж 6000.