

ВЫБОР

№2 (13017)

16 января 2026 г.

ПЯТНИЦА

www.gazeta-vibor.com

День печати:
чем слово наше отзовется

| 3

Достойный юбилей
настоящего врача

| 6

Зимние сюрпризы
и опасные увлечения

| 17

Выпал снег – вставай на лыжи!

Можно спортом заниматься, можно просто прогуляться



Для одних горожан ожидание снежного циклона стало тревожным, для других радостным, так как в кладовках и гаражах жаждали своего часа лыжи и санки, почти сдулись тюбинги.

Первыми вышли осваивать снежные просторы

лыжники. Ежегодная лыжная трасса возле стадиона «Угольщик» сразу была укатана лыжами спортсменов-любителей, и с каждым часом она оживлялась приходящими любителями зимних прогулок в заснеженном лесу.

Не пустовали природные снежные склоны и равнины на всей территории округа. Семьями выхо-

дили люди покатаются или просто побродить среди снежной красоты. «Долго ли пролежит снег?» – это был главный вопрос заждавшихся лыжных походов горожан. У природы свои законы, и пока снег есть, надо пользоваться выпавшим шансом и погожими деньками.

| 5

ООО «НОВАЯ УГОЛЬНАЯ КОМПАНИЯ»

УГОЛЬ



ВСЕГДА НИЗКИЕ ЦЕНЫ,
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ,
БЫСТРАЯ ДОСТАВКА СВОИМИ А/М,
ОТПУСК УГЛЯ ЧЕРЕЗ ВЕСЫ

8-908-448-08-01
8-994-006-00-99



8-902-077-39-33
8-994-105-59-99

реклама

ГЕДЕОН
инженерные системы

8 (42337) 3-90-30, 3-94-49

• КОНДИЦИОНЕРЫ

• ВЕНТИЛЯЦИЯ

промышленная
бытовая

ПРОДАЖА, УСТАНОВКА,
СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

г. Артем, ул. Кооперативная, 5, оф. 16/1,
sauras@mail.ru gedeon.su
gedeon_plus

реклама

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ ВЫБОР". Тел. 3-95-95.

Семейная доблесть

В Думе Артёма начался прием документов от семейных пар для награ-

ждения почётным знаком Приморского края «Семейная доблесть».



Основными критериями для кандидатов являются:

- наступление юбилейной даты регистрации брака - 50, 55, 60, 65, 70 лет (с момента наступления юбилейной даты у супругов есть возможность подать документы в течение 1 года);
- постоянное проживание на территории Приморского края не менее 10 лет.

Юбилерам необходимо представить в Думу Артёма документы и материалы, подтверждающие их участие в общественно значимой деятельности на территории Приморского края, поощрения за профессиональную деятельность и достойное воспитание детей.

Заявление и пакет документов принимаются по адресу: город Артём, улица Кирова, 48, каб.202, с понедельника по четверг с 9.00 до 18.00 часов, перерыв с 12.45 до 13.45 часов.

Пресс-служба Думы АГО.

Мальчиков родилось больше

Более тысячи пар заключили брак в Артёме в прошлом году.

В прошедшем 2025 году в Артёме заключили брак 1007 пар, в 2024 году этот показатель равнялся 1095. Расторгли брак в Артёме в прошлом году 570 пар, а в 2024 – 813. Средний возраст брачующихся артёмовцев по итогам 2025 года равен 33 годам для женщин и 35 годам для мужчин.

В 2025 году в Артёме зарегистрировано 1119 малышей, из них 602 мальчика и 517 девочек. Самыми популярными именами для мальчиков стали Михаил, Александр, Марк. Самыми популярными именами для девочек стали София, Алиса, Ева.

Пресс-служба администрации АГО.



Выбираем объекты благоустройства-2027

В наступившем году жители Приморского края, как и всей России, примут участие в онлайн-голосовании по выбору общественных пространств, которые благоустроят в 2027 году.

На голосование приморцам предложат около 50 парков, скверов и площадей.

Как рассказали в региональном МинЖКХ, сейчас определяются парки, скверы, площади, которые примут участие в онлайн-голосовании. Территории-победители благоустроят в следующем году по нацпроекту «Инфраструктура для жизни».

«Дату проведения отбора определит Минстрой России. Традиционно голосование стартует весной. К тому времени будет сформирован перечень всех объектов по краю», – пояснила замминистра Любовь Кокорева.

Она добавила, что в прошлом году в голосовании приняло участие рекордное число жителей Приморья – более 240 тысяч, что говорит о высокой вовлеченности приморцев в создание комфортной среды своих населённых пунктов.

Параллельно с наступлением тепла в приморских городах и посёлках начнётся благоустройство общественных пространств, ставших победителями онлайн-

голосования прошлого года.

«Всего в 2026 году планируется привести в порядок минимум 25 парков, скверов, аллей и площадей. Все эти объекты определили жители, и они ждут воплощения своего выбора в жизнь. Перед муниципалитетами стоит задача завершить работы к наступлению осени», – обозначил заместитель председателя Правительства Приморья Владимир Малюшицкий.

По его словам, в этом году снова заработает краевая программа «1000 дворов», очень востребованная жителями. В первую очередь реализуют заявки и проекты, поданные приморцами в прошлые годы. Благодаря программе в 2026 году в населённых пунктах Приморья отремонтируют 130 дворов.

Кроме этого, в 2026 году в крае появится семь общественных территорий, победивших во всероссийском конкурсе благоустройства.

«В общей сложности в Приморском крае на этот год на благоустройство предусмотрена рекордная сумма – 3,3 миллиарда рублей. Это позволит создать ещё больше комфортных мест в наших населённых пунктах», – подчеркнул зампред.

Евгений КОВАЛЕВ,
фото Игоря Новикова
(Правительство
Приморского края).



Приморцы получают прибавку к пенсии

Отделение СФР проиндексировало на 7,6% страховые пенсии более 447 тысяч приморцев.

С 1 января страховые пенсии приморцев увеличились на 7,6%. Повышение затронуло 447 480 пенсионеров региона, включая работающих. Это получатели всех видов страховых пенсий, включая пенсии по инвалидности и по случаю потери кормильца.

«Процент индексации для всех одинаков, но величина прибавки для каждого пенсионера индивидуальна и зависит от размера пенсии, которую он получал ранее. Отделение провело индексацию автоматически. Обращаться в клиентские службы или подавать документы не требуется», – рассказала руководитель Отделения СФР по Приморскому краю Александра Вовченко.

Страховая пенсия устанавливается гражданам, которые сформировали пенсионные права в ходе трудовой деятельности. Ее размер складывается из индивидуального пенсионного коэффициента и фиксированной выплаты. Эти два ключевых компонента также увеличены с января. Стоимость одного коэффициента повышена до 156,76 рубля. Размер фиксированной выплаты к страховой пенсии увеличился до 9 584,69 рубля.

Пресс-служба ОСФР по Приморскому краю.

Обед с удовольствием и комфортом

В первый учебный день после зимних каникул отремонтированная столовая школы №5 распахнула двери для учеников.

Здание школы построено в 1984 году, и за всё это время не проводилось капитального ремонта столовой и полной замены оборудования. Косметические ремонты частично исправляли ситуацию, но требовался основательный ремонт.

В прошлом году руководство школы подало документы на краевой конкурс «Лучшие школьные столовые» и, став победителем, получило грант губернатора Приморья Олега Кожемяко на сумму пять миллионов рублей.



Ремонтные работы начались в августе. Предстояли ремонт пищеблока, обеденного зала, обновление кухонного оборудования.

Строительные подрядчики и поставщики выполнили работы в срок и с хорошим качеством, что позволило кормить ребят в комфортных условиях.

- Средства мы распределили следующим образом, - рассказал директор школы Олег Трегубов. - Два миллиона восемьсот тысяч рублей были израсходованы на ремонт, остальные - на приобретение кухонного оборудования.

В школе в одну смену обучается 207 ребят. Столовая рассчитана на шестьдесят обеденных мест, что позволяет накормить всех детей в течение учебной смены.

Столовая насыщена красочными стендами для учащихся. На первом - рецепты популярных блюд: борща, солянки и других. На втором стенде, как знакомство с истоками, написаны старые русские поговорки, касающиеся еды: «Кашу маслом не испортишь», «Щи да каша – пища наша» и другие.

В день приезда журналистов в меню не было ни щей, ни каши. На завтрак – макароны с кабачковой икрой, хлеб и чай. Обед обещал более серьёзную заправку – свекольник, печенье по-строгановски, компот из сухофруктов, хлеб.

- У нас прекрасные повара, - сказал Олег Трегубов. - И до ремонта они радовали детей вкусной едой. Их мастерству удивляются и наши учителя, а дети с удовольствием едят всё ими приготовленное.



Андрей КИШ, фото автора.

Ваш труд не просто работа, а настоящее искусство

13 января представители средств массовой информации города Артёма отметили профессиональный праздник – День российской печати

В Артёме уже по давной заведённой традиции на торжественном мероприятии в администрации АГО собираются все сотрудники официальных городских СМИ: управления информационной политики, МБУ «Медиахолдинг АГО» (газета «Выбор», телеканал «Лента»).

Начальник управления информационной политики администрации АГО Полина Ерёмкина, открывая встречу, сказала, что журналисты – счастливые люди, постоянно посещающие интересные события, ежедневно делающие открытия, находящиеся в постоянном движении. Это и является главным секретом, от которого душа журналиста остаётся молодой, а стремление к новому – бесконечным.

Глава АГО Вячеслав Квон, более двадцати лет находящийся в контакте с артемовскими СМИ, отметил их важность для оперативного освещения событий и формирования общественного мнения:

- Наш мир ежесекундно меняется, наполняется событиями. Их доносят до граждан средства массовой информации. С появлением интернета свою информационную нишу заняли блогеры. Любую новость можно преподнести по-разному, рассказать правдиво или интерпретировать для чьей-то пользы. Слово является главным элементом информации, общения и человеческих отношений. Оно может возвысить человека, может отрицательно изменить его судьбу. Уметь владеть словом и нести правду является задачей журналистов официальных каналов. У городских СМИ большая история, опыт и профессионализм, что важно для достоверного изложения событий, происходящих в городе.



За многолетнюю деятельность, творческий подход к профессии и в честь праздника Вячеслав Васильевич наградил Почётной грамотой корректора газеты «Выбор» Ольгу Печковскую, Благодарственным письмом – главного редактора «Выбора» Ирину Шпак, шеф-редактора Дмитрия Подольского, менеджера по продажам Олеся Зинченко и главного редактора телеканала «Лента» Луизу Сысоеву.

Со словами поздравления к работникам артемовских СМИ обратился депутат Законодательного Собрания Приморского края Игорь Чемерис, не однажды отметившийся в артемовском медиапространстве. Он коснулся истории праздника, как печатное дело распространялось по Руси, расширяя информированность и грамотность населения. Сейчас, несмотря на различные цифровые новшества, в приоритете всех официальных СМИ находятся профессиональные журналисты.

Игорь Святославович наградил Почётной грамотой Законодательного Собрания дизай-



нера-верстальщика «Выбора» Наталью Балкину и Благодарственным письмом краевого парламента корреспондента Валентину Серебрякову.

Председатель Думы АГО Наталья Волкова, с которой газета и телевидение поддерживают долгие деловые отношения, всегда тепло относится к журналистам, постоянно рассказывающим о работе город-



ского депутатского корпуса.

- Традиция совместной встречи городских журналистов уже давно закрепилась в городе, - сказала она. - Желаю вам, чтобы она сохранялась независимо от того, кто будет стоять у руководства городом. Сегодня мы живём в ситуации обилия информации, конкуренции, блогеров-любителей. И в этом отношении очень важен профессионализм. В любой сфе-

ре он всегда виден и всегда ценится. Ваш труд не просто работа, а настоящее искусство. Я всегда восхищаюсь профессионалами, способными работать быстро и результативно.

Почётной грамотой Думы АГО Наталья Серафимовна наградила корреспондента «Выбора» Андрея Киша, Благодарственным письмом – главного бухгалтера «Медиахолдинга» Ирину Шутову.

Подобные встречи руководителей города с журналистами, как в праздничном, так и в деловом формате, не обходятся без общения. Отвечая на вопросы, глава округа рассказал о планах администрации на этот год. Они обширные и касаются продолжения благоустройства, строительства и проектирования объектов на территории округа. Идей для приведения города к максимальному комфорту у городской власти достаточно, для некоторых остаётся только найти источники финансирования.

В этом году газете «Выбор» исполняется 97 лет, телеканалу «Лента» - 36. В настоящее время мы единая команда под названием МБУ «Медиахолдинг» АГО. Наша цель – писать и показывать то, чем живёт наш городской округ. Каждый день приносит с собой новости. О них от нас узнают читатели и телезрители. На следующий день они перекрываются другими новостями и становятся историей города. Она хранится в газетных подшивках, видеоархивах, архивах сайтов. А мы продолжаем традиции журналистов-предшественников – честно писать самое важное для наших читателей и сохранять память ушедших поколений.

Андрей КИШ, фото управления информационной политики АГО.

Снег нового года, который ждали

Для одних он стал предметом восхищения и оздоровления, для других – причиной напряжённого труда

Обильный снегопад, обрушившийся на Приморье 10-11 января, не стал неожиданностью для горожан и коммунальных служб. Краевое управление МЧС заблаговременно предупредило о предстоящем мощном циклоне, порекомендовав без необходимости не выезжать на дороги. Особенно ярко стихия показала себя 11-го числа. Как позже сообщили синоптики, объём выпавшего снега составил месячную норму января.

В первый день снегопада на главные дороги округа вышли семь комбинированных дорожных машин и четыре трактора. Освобождались от снега проезды к социально значимым объектам: больницам, школам, административным зданиям. Проводилась расчистка снега и отсыпка проезжей части противогололёдными реагентами. Работники МКУ «Управление



благоустройства» вручную расчищали тротуары, лестничные марши, проходы к пешеходным переходам.

Из-за большого объёма осадков работы велись в круглосуточном режиме.

На оперативном штабе при главе АГО Вячеславом Кво-

ном была поставлена задача не прекращать работы до полного устранения последствий снегопада. Руководителям управляющих компаний было рекомендовано направить силы для уборки снега во дворах, жителям предложено проявить сознательность и выйти для

уборки территорий своих домов.

Утром 11 числа глава АГО подвёл итоги устранения последствий циклона. Коммунальщики успешно справлялись с поставленными задачами, были расчищены все главные проезды. Городской пассажирский транспорт вышел на линии и работал по всем направлениям. Небольшие смещения в графиках перевозок из-за сложных дорожных условий нашли понимание у пассажиров.

После окончания снегопада 250 работников управляющих компаний приступили к очистке территорий. По сообщениям коммунальщиков, не остались в стороне от последствий снегопада и некоторые жители многоквартирных домов. К вечеру 11 января были расчищены проходы к 650-ти многоквартирным домам. Предприниматели также приступили к уборке снега возле торговых точек и административных зданий.

12 января на территории округа работали 17 единиц техники. Кроме уборки снега, на-

чался его вывоз на полигоны. 25 работников МКУ «Управление благоустройства» продолжали очистку тротуаров и лестниц. Управляющие компании доложили в штаб об уборке уже 690 территорий многоквартирных домов.

Глава города поблагодарил коммунальщиков за работу и выразил отдельную благодарность горожанам, самостоятельно убравшим снег возле своих домов. Такая помощь важна в критических ситуациях, она показывает степень проявления сознательности жителей города.

Постепенно ситуация с уборкой снега стала спокойней. Были созданы все условия для передвижения людей и техники по городу. В настоящее время продолжается очистка тротуаров, проездов частного сектора, вывоз снега на накопительные площадки.

Андрей КИШ, фото управления информационной политики АГО.

Артём: движение вперед – итоги и перспективы

Сделано много, предстоит – ещё больше



Традиционная встреча главы Артёма Вячеслава Квона с населением по итогам прошедшего года состоялась во Дворце культуры угольщиков накануне нового года. Как водится, в начале встречи Вячеслав Квон подвёл итоги работы администрации округа за 2025 год, а также рассказал о перспективах на 2026 год.

Про бюджет

Глава Артёма отметил, что каждый год бюджет округа увеличивается. В прошлом году он составил более 7,5 млрд. рублей, тогда как пять лет назад цифра составляла 3,8 млрд. В новом году администрация и депутаты запланировали доходную часть бюджета в сумме 8,1 млрд. рублей. Это большая динамика с учётом того, что в целом консолидированный бюджет увеличивается за счёт программных мероприятий и национальных проектов. Город Артём уже два года находится в категории самодостаточных городов. Это важно, так как открывает для округа новые перспективы и механизмы развития.

Инвестиции

Отмечается значительный рост инвестиций в основной капитал. За девять месяцев прошлого года они составили более 21 млрд. рублей, что почти на 19% больше, чем в 2024 году. «Мы были свидетелями, как на Дальневосточном экономическом форуме президент дал старт первому составу поездов с нашего транспортного логистического комплекса. Это удача для города Артёма иметь на своей территории такое большое предприятие с объёмом инвестиций более 35 млрд. рублей. Его производственная мощность составит более 500 тысяч контейнеров в год. Это серьёзная цифра для логистических комплексов», - заметил Вячеслав Квон.

ТЭЦ

На территории округа продолжается строительство новой ТЭЦ, объём производимой электроэнергии составит порядка 440 МВт, также чуть меньше 500 Гкал тепла будет давать эта электростанция. Это серьёзный вклад в экономику не только Артёма, но и всего Приморского края. Кроме того, ТЭЦ будет работать на принципе

зелёных технологий - на газе, что существенно уменьшает площадь расположения этого большого предприятия и обеспечивает его экологичность.

Реконструкция

В 2025 году администрация округа продолжила осуществление одного из самых масштабных проектов в сфере благоустройства – реконструкцию Озёрных Ключей. Проект ещё не завершён, но уже сейчас мы видим существенные изменения в центре города. Финансирование проекта осуществлялось не только из муниципального и регионального бюджетов, но и посредством федеральной грантовой поддержки. Администрация Артёма достаточно активно участвует в различных федеральных грантах, к примеру, – федеральном гранте Минстроя на 130 млн. рублей, что даёт возможность привлекать дополнительные средства на реализацию проекта.

В 2026-2027 годах продолжатся работы по благоустройству центральной части города, в том числе за счёт ещё одного федерального гранта Минстроя на сумму 300 млн. рублей. Это уже коснётся реконструкции левого берега Озёрных Ключей, где расположены многоквартирные дома.

Обустроится пешеходная зона от ул. Кирова до пл. Ленина. В связи с этим у жителей возникают вопросы об обеспечении транспортного подъезда к их домам, и глава заверил, что они будут взяты в работу и продуманы.

Новинки

В прошлом году выполнено благоустройство пляжной зоны на Тавайзе со всей необходимой инфраструктурой для комфортного отдыха.

Артём участвовал в программе «Туризм и гостеприимство», и к новогоднему празднику была выполнена архитектурная подсветка на ул. Фрунзе, что кардинально изменило вечерний облик города.

Дороги

Выполнен важный объект – дорога от ул. Гагарина до мкр. Глобус, по которой теперь можно объехать перекрёсток Гагарина – 1-я Рабочая, где постоянно собирается пробка. В планах есть обустройство объездных дорог и в других районах округа.

В целом за год отремонтировано 13 автомобильных дорог. В этой сфере ещё много задач. «Мы увеличили протяжённость дорог

с асфальтовым покрытием, при этом ремонтируем их комплексно: с обустройством тротуаров, «ливнёвки» и освещения», - отметил глава. - В 2026 году такие работы продолжатся».

Строительство

Ведётся активное жилищное строительство. Это и экономика, и социальная составляющая, так как при строительстве новых домов предусматриваются квадратные метры для детей-сирот и переселенцев из ветхого жилья. В прошлом году новострой составил порядка 35 тысяч кв. м. В новом жилом фонде квартиры выделены 65-ти детям-сиротам. Это рекордное количество очередников, обеспеченных комфортным жильём.

Уже начато строительство арендного жилья, которое планируется завершить во втором квартале нового года. Это порядка 240 квартир, которые будут выделяться работникам бюджетной сферы.



Ремонт

В прошлом году капитально отремонтировано 15 многоквартирных домов. В этом году в планах – увеличить их количество до 60-ти по программе капитального ремонта. Здесь стоит поблагодарить участников общественного контроля – общественных наблюдателей, которые в личное время контролируют ход работ по ремонту, благоустройству и строительству новых объектов.

В 2025 году отремонтировано около 45 км линии электропередачи, реконструировано или построено 43 подстанции, заменены 4 тысячи опор, модернизировано 5 трансформаторов, построен современный диспетчерский пункт на цифровых технологиях, который позволяет в онлайн-режиме контролировать электросетевое хозяйство округа.

Модернизируются источники теплоснабжения. В мкр. «Двойка» с этим решена, наконец, многолетняя проблема. В целом, ситуация с теплоснабжением в округе стабильная, хотя остались нюансы, требующие внимания.

Сеть водоснабжения находится в ветхом состоянии и требует замены. В прошлом году заменено порядка 9 км трубопровода, реконструировано 7 км сети водоотведения. В 2026 году эта работа будет продолжаться.

Капитально отремонтирована школа №17, обустроены современные стадионы на территориях школ №1 и №35. Капремонт зда-

ний 35-й и 33-й школ запланирован на 2026 год.

Благоустроены территории пяти детских садов и двух школ.

Продолжатся работы по реконструкции городского стадиона и его объектов.

Артём – единственный в крае приступил к строительству фиджитал-центра в с. Кневичи. Этот объект – синергия спортивных и цифровых активностей.

Вопрос-ответ

В ходе встречи прозвучали вопросы от жителей, на которые Вячеслав Квон отвечал самостоятельно либо привлекал для этого специалистов:

- Решается ли проблема с работой лифтов в домах №150 и №152 на ул. Кирова?

- Оказалось, что имеется слишком много подрядчиков, отвечающих за исправность лифтов. И они никак не могут между собой договориться. Мы соберём всех на одной площадке и скоордини-

что долги безответственных жильцов раскидывают на всех собственников, в итоге осенью пришли счета по 25-40 тысяч рублей на квартиру. Что нам с этим делать?

- Мы вашим домом очень плотно занимались с вашей инициативной группой. В середине декабря в доме проводился рейд, и было обнаружено безучётное потребление электроэнергии. Человек, занимавшийся хищением электроэнергии, будет привлечён к ответственности. Уйти же от текущих начислений, к сожалению, не получится, так как они сложились из многих факторов, в том числе и по вашей вине. Членам вашей инициативной группы всё было подробно разъяснено. Осталось лишь, чтобы они донесли это до всех жильцов дома.

- ТОС «Новомосковская» хочет поблагодарить за путепровод и развязку, которую долго ждали. Но хотелось бы узнать: есть ли возможность подключить наши дома и дома будущих застройщиков к центральной канализационной системе?

- Спасибо за инициативность. ТОС – инструмент, который помогает активным жителям реализовывать свои задумки по комфортному проживанию в своём микрорайоне. Что касается подключения к канализации, надо обратиться в «Водоканал», чтобы узнать, есть ли точка подключения и возможность... Либо строить отдельную сеть канализации.

- Последняя электричка из Владивостока прибывает в 21:30, а последний автобус по маршруту №2 уходит в 21:20. Возможно ли пересмотреть расписание автобуса, чтобы люди успевали на него?

- У нас большие планы по развитию железнодорожной станции «Артём» в районе остановки «Пианино». Хотелось бы, чтобы автобусы кольцевались там и были связаны с движением ж/д транспорта. А пока в первом квартале 2026 года мы пересмотрим расписание автобусов, чтобы люди успевали на последний.

- Когда будут отремонтированы мосты на трассе Кневичи-Заводской?

- Ремонт этих мостов стоит в планах «Примавтодора» на 2026 год.

Валентина СЕРЕБРЯКОВА,
фото Ренаты Туреевой.



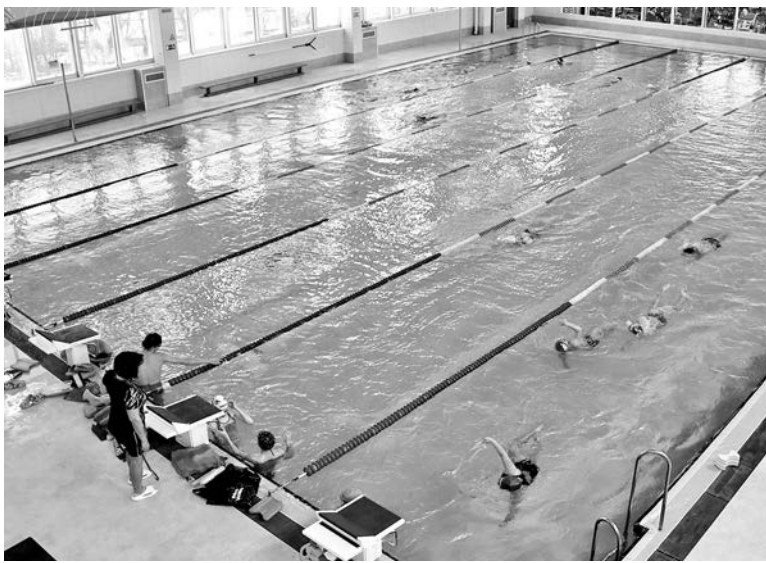
Первый заплыв

Результат масштабного обновления городского бассейна успели оценить первые посетители

Вдох глубокий. Руки шире. Не спешите, три-четыре! Утренняя гимнастика касается организма, настроения, работоспособности и даже внешности, впрочем, особые эстеты предпочитают привычным способам поддержания организма в тонусе – водные. Снова почувствовать себя как рыба в воде могут и жители нашего города, ведь совсем недавно завершился долгожданный капитальный ремонт плавательного бассейна.

Работы были разделены на пять этапов, и первый стартовал ещё в мае. За это время была проделана глобальная работа. Всего на капремонт было выделено 30 миллионов рублей, из них 26 – из федерального бюджета и почти 4 – из краевого. Так, специалистами были отремонтированы кровля и потолок помещения бассейна. Заменяли тёплые полы, системы переливов, сантехнику и кафель в душевых. Полностью преобразилась входная зона, где теперь оборудован пандус для маломобильных граждан. Появились новые стартовые тумбы и свежий инвентарь.

Открытие водного пространства для жителей действительно было событием долгожданным. Распахнутые двери бассейна



артёмовцы ожидали ещё в конце декабря, впрочем, насладиться прохладой воды у горожан в последнем месяце того года не получилось – сроки сместились.

– Все мы прекрасно знаем и помним эту историю, так как и в своих социальных сетях, и в СМИ старались освещать эту тему: первый подрядчик, с которым нам, как итог, пришлось расторгнуть договор, немного затянул сроки сдачи объекта. Все недостатки, некачественно проделанную работу устранял уже другой исполнитель, – поделился Виталий Ефремов, начальник управления физической культуры, спорта и охраны здоровья. – Впрочем, капитальный

ремонт наш бассейн по-настоящему ожидал, он не проводился 18 лет. На сегодняшний день вся работа выполнена качественно, по всем нормам.

Бассейн работает с 7 утра до 23 часов, на регулярной основе здесь занимается порядка 1000 человек. Даже в день открытия по количеству пловцов на дорожках видно – это событие в Артёме долгожданное. Здесь и начинающие покорители водной стихии, и уже опытные, и наставники этого вида спорта – тренеры:

– И мы с большим трепетом ждали открытия бассейна, и наши ученики. По детским эмоциям особенно заметно: ребята



по занятиям соскучились. Наконец-то мы открылись, работаем. Очень всех ждём. Плавание в нашем городе очень популярно, это можно сказать с уверенностью и на основании того, что посетителей становится больше и больше. Иной раз бывает такое, что и группы занимающихся полностью заполнены. Сейчас рвение покорять воду станет ещё более мотивированным – ремонт сделали хорошо, – поделился эмоциями тренер по плаванию Сергей Борисов.

Последним этапом перед запуском стало приведение в норму микроклимата в чаше бассейна, а также микробиологических и санитарно-химиче-

ских показателей воды. Пока пловцы в ожидании первого заплыва отсчитывали дни до открытия, рядом свою работу (на две недели раньше) начал спортивный зал. Здесь был проведён косметический ремонт. Тут, как и на плавательных дорожках, спортивный дух бьёт ключом.

Ясно одно: в Артёме много не только любителей плавания, но и поклонников других видов спорта. Теперь для воплощения спортивного запала у горожан стало на одну комфортную площадку больше.

Виктория ПАНОВА,
фото Ренаты Туреевой.

Выпал снег – вставай на лыжи!

Можно спортом заниматься, можно просто прогуляться

Артёмовские любители лыжных прогулок говорят о том, что этого снеготаяния они ждали целых два года.

Вот так получается, что после снежного циклона основная масса разговоров среди горожан только о том, когда же этот снег наконец уберут и можно будет вновь свободно передвигаться по паркам, скверам, тротуарам и дорогам. Но есть совершенно отдельная категория людей, которые надеются, что снежный покров продержится как можно дольше и можно будет вплоть до марта ходить на лыжные прогулки и наслаждаться зимним отдыхом.

И ведь действительно, последние бесснежные зимы не давали никаких шансов открыть лыжную трассу вдоль стадиона «Угольщик», и даже снеговая пушка не справлялась с нанесением нужного количества снежного покрова на лыжную трассу. Но, как говорят профессионалы, даже прошедший снегопад не создал необходимую по толщине снежную подушку. Тем не менее, лыжную трассу протяженностью 550 метров под классический ход «нарезали» не только вдоль стадиона, но и на самом «Угольщике»,

где круговая трасса по беговым дорожкам составляет соответственно 400 метров. Кроме того, на стадионе, внутри классической трассы, «нарезан» маршрут для увлекающихся «коньковым» ходом. Но это уже для тех, кто не просто прогуливается на лыжах, а имеет спортивные наклонности. Лыжную трассу нарезали с использованием снегохода «Буран» и специальных фрез, что позво-

лило сделать процесс не только быстрым, но и качественным. Как отметил руководитель спортивного объекта Владимир Варакин, огорчают на сегодняшний день только отдельные граждане из ближайшего частного сектора, которые ходят через основную лыжную по своим насущным делам и совершенно не обращают внимание на то, что портят трассу, пересекая ее вдоль и поперек.

На лыжной трассе сегодня не просто прогуливаются, но и готовятся к официальным зимним стартам. Ветеран артёмовского спорта Борис Никитин рассказал, что для поддержания необходимой формы ему приходится постоянно выезжать на лыжную трассу острова Русский, что, конечно же, накладно и по времени, и по ресурсам. А вот к предстоящей большой гонке «Лыжня России» теперь можно готовиться в родном городе.

Здесь же занимаются и воспитанники объединения спортивного ориентирования Центра творческого развития и гуманитарного образования. И до этого дня им тоже приходилось выезжать на лыжные локации, расположенные за пределами Артёма. «У нас входят в подготовку не только кросс, плавание, но и лыжи, – рас-



сказала преподаватель Центра Галина Михайлова. – Старшие дети, которые уже имеют опыт хождения на лыжах, становятся моими помощниками в обучении младших, начиная с простых вопросов, как правильно экипироваться к лыжным занятиям, как делать первые шаги».

Если вернуться к простым лыжным прогулкам, то на стадионе «Угольщик» работает

бесплатный прокат лыжного инвентаря для любого желающего, и попробовать себя на лыжне можно на протяжении всей недели. Поэтому, пока снег не сошел и трассы в отличном состоянии, не упустите шанс приобщиться к одному из самых доступных зимних увлечений.

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото автора.



Врачевание как призвание: юбилей Валентины Никифоровой

Известный врач города Артёма отметила свой значимый и достойный юбилей – 90-летие со дня рождения

Опытные врачи знают, что настоящее врачевание – это организованное осуществление добра, милосердия и сострадания. Именно такое врачевание находит самое уважительное отношение и признание коллег и жителей нашего города. Медицина стала для Валентины Васильевны Никифоровой главным и единственным призванием на всю такую немалую, но яркую и насыщенную жизнь.

Человеку свойственно время от времени итожить все прожитое, не раз пройтись по жизненному пути. А каковы собственные оценки прожитого у нашей Валентины Васильевны?

– Пусть мой ответ не покажется банальным, но, если бы мне довелось начать жизнь сначала, я бы ее выстроила и провела точно так же, какую она была, не изменив в ней ровным счетом ничего, – считает отличник здравоохранения страны, кавалер ордена Дружбы народов Валентина Васильевна Никифорова. – Жила по чести, по совести, получив в этой жизни все сполна, поэтому могу считать себя счастливым человеком.

В.В. Никифорова родилась в селе Высокое Рязанской области 3 января 1936 года в крестьянской семье. Отца Василия Никифоровича призвали в армию с первых дней Великой Отечественной войны. Мама Агрипина Ивановна осталась одна с тремя своими девочками, которым было пять лет, два с половиной и один годик. Наша Валентина была старшенькой.

– Во время войны, – вспоминает наша героиня, – да и после нее было очень тяжело, голодно, холодно. Собирали и ели лебеду, крапиву, конский щавель. Главное счастье, что папа вернулся с войны живой.

После школы Валентина поступила в Рязанский медицинский институт имени И.П. Павлова, а после окончания учебы получила направление – ехать по распределению на Сахалин, в Комсомольскую больницу участковым педиатром. А уже через год была назначена главным врачом той больницы. В 1962 году вышла замуж за Юрия Дмитриевича Никифорова, который и увез молодую жену в гор-

Уважаемая Валентина Васильевна, наш коллега, наставник и учитель!

Сердечно поздравляем Вас с прекрасным жизненным юбилеем! Вы посвятили свою жизнь гуманному и благородному делу – служению людям. Медицина стала для Вас истинным призванием и любимым делом. Вами пройден большой путь профессионального становления. Вы воспитали много прекрасных врачей и отличных специалистов своего дела. Хотим выразить Вам безграничную благодарность за любовь к пациентам, внимание, профессионализм и терпение. Спасибо, что дарили людям самое ценное в мире – здоровье и счастье материнства.

Примите от нас самые добрые и искренние пожелания здоровья, сил, радости, благополучия – Вам и всей Вашей семье.

С уважением, ветераны родильного дома, врачи, медицинские сестры, акушерки.



няцкий город Артем. Валентина Васильевна стала трудиться врачом акушером-гинекологом в городской больнице №1.

С августа 1963 года в Артеме официально появился свой родильный дом, как самостоятельное медицинское учреждение, на 150 коек стационара, с женской консультацией. Его главным врачом была назначена Н.И. Кислинская, заслуженный врач РФ. Стационар располагался в старом здании барачного типа 1933 года постройки. Наша Валентина Васильевна трудилась сначала в нем, а потом в новом здании роддома с 1969 по 1972 год и с 1977 по 1996 год заведующей гинекологическим отделе-

нием, а в промежуточных годах возглавляла родильный дом. В старом одноэтажном здании того времени имелись общая операционная на два отделения, родовой зал с предродовой и палаты на 14-18 коек. Здание обогрела котельная с печным отоплением, но сам роддом был настолько ветхим, что персоналу приходилось заделывать дыры от ветра и дождя. При всем этом в Артемовском роддоме ежегодно появлялось на свет более 3 тысяч новых жителей!

Желание иметь типовой новый роддом было настолько сильным, что В.В. Никифорова вместе с А.П. Дмитруком, заведующей горздравотделом испол-

кома, много порогов обивали, чтобы получить разрешение на проектирование и строительство нового роддома. Не получалось ничего, все стояло на мертвой точке. В отчаянии Валентина Васильевна написала письмо в Министерство здравоохранения и попросила стюардессу опустить его в почтовый ящик в Москве. И получилось! Фундамент нового роддома был заложен в 1976 году, строительство велось за счет средств ленинского коммунистического субботника. В ноябре 1979 года здание было сдано в эксплуатацию. Хорошо знают это время В.В. Яковлев, новый заведующий горздравотделом исполкома, и Л.М. Лизуно-

ва, главный врач роддома.

Тысячи женщин Артема помнят, что наш родильный дом стал образцовым, многие отмечают, это было учреждение доброжелательного отношения к ребенку, материнству. Выросло количество принятых больных, беременных, увеличилось число медицинских персонала. Открылось круглосуточное отделение для новорожденных, отделение реанимации и многое другое. Родильный дом стал базой прохождения интернатуры, производственной практики врачей и среднего медицинского персонала.

Медицина для Валентины Васильевны стала захватывающим делом всей жизни. И она была счастлива тем, что за все это время был подготовлен 121 врач-интерн. Как их наставники, многие посвятили профессии акушера-гинеколога свою жизнь, стали отличными специалистами нашего города и края. Это Н.Г. Фиськова, Т.А. Клименко, З.Ф. Баракова, Н.В. Журба, Г.Н. Голубова, Л.М. Лизунова, С.В. Варламова, Л.В. Цыганкова, В.А. Ганеева, О.В. Буташева, Т.А. Курлеева, Г.Э. Грудева, К.А. Мигаль, М.В. Шарафутдинова, С.В. Солопченко и многие другие.

– Я жила и работала в прекрасное время, – завершает свой краткий рассказ Валентина Васильевна. – И этим временем стоит гордиться. Его нельзя предать забвению – с нами всегда шли вместе добро, милосердие и сострадание. Такой труд был отмечен многими наградами: 1956 г. – активному участнику уборки урожая на целине, 1976 г. – медаль «За трудовое отличие», 1983 – «Отличник здравоохранения РФ», 1986 – орден Дружбы народов и многие-многие другие.

И, конечно, все эти достижения и жизненные рекорды были бы невозможны без помощи и поддержки супруга Юрия Дмитриевича Никифорова, полного кавалера знаков «Шахтерская слава», известного главного инженера шахты «Приморская». Они живут в счастливом браке уже 65 лет. Вырастили двоих прекрасных сыновей Романа и Михаила, у счастливых родителей три внука и один правнук.

Раиса Петровна ЯКОВЛЕВА, врач акушер-гинеколог, заслуженный врач РФ.

За каждым вызовом – спасённое здоровье или жизнь

180 машин для скорой медицинской помощи приобретут в Приморье

В Приморье в 2026 году планируется приобрести 180 новых автомобилей для скорой медицинской помощи. Об этом заявила первый вице-губернатор – председатель Правительства края Вера Щербина.

По словам первого вице-губернатора, эта работа направлена на повышение доступности качественной и своевременной медицинской помощи для жителей региона.

«Изначально планировалось

купить всего 57 машин, но в связи с имеющейся потребностью принято решение привлечь дополнительное финансирование и таким образом увеличить эту цифру более чем в три раза. Это позволит обновить автопарк «скорой» региона и повысить доступность медицинской помощи для жителей края», – заявила Вера Щербина.

Она также уточнила, что в этом году планируется продолжить капитальные ремонты зданий и укрепление материально-технической базы служб.



Так, осенью после капитального ремонта возобновила работу подстанция «Океанская» Станции скорой медицинской помощи Владивостока.

«Осенью мы вдохнули новую жизнь в подстанцию «Океанская» во Владивостоке. Сделали капремонт, расширили штат до 50 специалистов. Круглосуточно работают шесть выездных бригад. Медики обслуживают территорию от Угольной до Второй Речки и при необходимости оказывают помощь жителям Надеждинского округа. Ежемесячно здесь отрабатывают около 2,5 тысячи вызовов. Наша цель – чтобы медицинская помощь приходила к каждому жителю края быстро и профессионально. Ведь за каждым вызовом

– спасённое здоровье или жизнь», – отметила Вера Щербина.

Напомним, как неоднократно отмечал губернатор Приморского края Олег Кожемяко, сохранение здоровья населения, народосбережение и стимулирование процессов демографии – приоритетные задачи, которые стоят перед органами власти – как федерального, так и регионального и местного уровней.

Наталья ШОЛИК, фото Правительства Приморского края.

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

ВАКАНТНЫЕ ДОЛЖНОСТИ: СТРЕЛОК, НАВОДЧИК, ОПЕРАТОР, ВОДИТЕЛЬ С,D,E

ПРИНИМАЕМ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН
ГРАЖДАНСТВО ЗАКЛЮЧИВШЕМУ КОНТРАКТ
И ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ЗА 10 ДНЕЙ

2 500 000
ЕДИНОВРЕМЕННО
от 210 000
ЕЖЕМЕСЯЧНО В ЗОНЕ СВО

★ СТАТУС ВЕТЕРАНА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

★ ГРАМОТНЫЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМАНДИРЫ

★ СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

★ ОПЫТНЫЕ БОЕВЫЕ ТОВАРИЩИ

СПИСАНИЕ ДОЛГОВ, КРЕДИТОВ ДО 10 МЛН

8 924 526 89 26

(звонки принимаются круглосуточно)

КОМПАНИЯ “ВИЗИТ”

ПЕЧАТИ

(изготовление)

г. Артем, ул.Пушкина, 2,(гост. “Светлана”) тел./факс: (42337) 39-799
www.vizitpl.ru



ПЛОМБЫ

(индикаторы сохранности)

реклама

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ в п. Заводской

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН, КРЕМАЦИЯ, ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС

Большой выбор памятников из мраморной крошки и гранита, оградки, портреты на граните, базальте, ритуальные принадлежности, столик с лавочкой, большой выбор цветов.

Скидка 5%
Рассрочка матежа.
Индивидуальный подход.

Работаем с 9.00 до 17.00 час.,
суббота - с 9.00 до 14.00 час. по адресу:
п. Заводской, ул. Ленина, 17, 2 подъезд (возле рынка).

тел. 8-924-134-33-89,
33-199, 8-924-236-09-45.

реклама

ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 января

ЛЕНТА (АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00 19:00 21:00 23:00 1:00 Новости города Артема 12+

8:30 Жизнь замечательных идей. в.8 12+

9:00 Чапаев. Без анекдота 12+

11:00 Царевубийство. Следствие длиною в век. Фильм 1 12+

15:00 Свидетели времени. в.2 16+

17:00 Тюремные будни звезд (звездные сидельцы) 16+

18:00 Убийство Романовых. Факты и мифы 12+

19:30 Энциклопедия загадок. Пропавшее золото 12+

20:00 Т/с Серебряный бор. с.11 12+

21:30 Т/с Серебряный бор. с.12 12+

22:30 Энциклопедия загадок. Тайна Стыдливой мимозы 12+

23:30 Т/с Цыплёнок жареный. с.11,12 16+

1:30 Т/с Дорогой мой человек. с.11,12 16+

3:30 Чапаев. Без анекдота 12+

4:30 Царевубийство. Следствие длиною в век. Фильм 1 12+

5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+

09.00, 12.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости

09.10 Модный приговор 0+

10.00 Жить здорово! 16+

10.45, 12.05, 00.50, 03.05 Подкаст. Лаб 16+

12.15 30 лет вместе. Игры, в которые играют люди 12+

13.35, 14.25, 22.45 Большая игра 16+

15.15 Давай поженимся! 16+

16.05 Мужское/Женское 16+

17.15 Время покажет 16+

19.50 Пусть говорят 16+

21.00 Время

21.45 Т/с «За полчаса до весны» 12+

23.45 Время героев 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+

09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести

09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье

09.55 О самом главном 12+

12.00, 18.00 60 минут 12+

14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Райский» 16+

17.00 Малахов 16+

21.30 Т/с «Лимитчицы. Продолжение» 16+

23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 04.25 М/ф «Отель у овечек» 0+

06.25 М/ф «Маша и медведь» 0+

08.20 М/ф «Как приручить монстров» 6+

09.55 М/ф «Как поймать перо жарптицы» 0+

11.20 М/ф «Крепость. Щитом и мечом» 6+

12.55 М/ф «Князь Владимир» 16+

14.25 М/ф «Царство против разбойников» 6+

15.50 Х/ф «Учитель года» 12+

17.55, 19.00, 19.30 Т/с «Вечерняя школа» 16+

20.00 Х/ф «Волна» 16+

22.05 Х/ф «Тайфун» 16+

23.45 Х/ф «Разлом» 16+

01.25 Х/ф «Авангард. Арктические волки» 16+

03.00 Х/ф «Геракл. Начало легенды» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.35, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+

06.00 С бодрым утром! 16+

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+

11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+

13.00 Загадки человечества 16+

14.00 Невероятно интересные истории 16+

15.00 Засекреченные списки 16+

17.00, 01.30 Тайны Чапман 16+

19.55 Х/ф «Грязные игры» 16+

22.20, 23.30 Х/ф «Подстава» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «СашаТаня» 16+

09.00 Выжить в Стамбуле 16+

21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Полярный» 16+

23.00 Х/ф «Притворись моим мужем» 16+

00.50 Х/ф «Ёлки-иголки» 16+

02.30, 03.25, 04.30 Однажды в России 16+

05.00 Утро ТНТ-2026 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00 Выводы 16+

06.25, 08.25, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.25 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+

06.40 Земля Приморская 12+

07.00, 17.45 Китайская шкатулка 12+

07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 01.30 Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+

07.20 Спортивное Приморье 6+

07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40 Знай свой край 6+

07.40, 01.45 Разведка блогот. Неформат 12+

08.40 Квадратные метры 12+

09.00, 00.40 Итог недели 16+

09.25, 15.40 Фейкам.Нет 16+

09.30 Нужен ужин 12+

09.40, 02.25 Чёрно-белое Приморье 6+

09.50 Финкод 12+

10.00, 16.30 Т/с «Непридуманная жизнь» 16+

11.00, 03.35 Морская 12+

11.20 Однажды вечером 16+

11.50 Специальный репортаж 16+

12.00, 13.00, 14.00, 16.00 Новости «Панорама». Дайджест 16+

12.30, 18.50, 02.30 В центре внимания 16+

13.20 Мировое 12+

13.40, 14.45, 05.45 Разведка блогот 12+

13.50 Правила жизни 12+

14.30 Культурно 16+

15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+

15.15 Морское собрание 12+

15.50 Дальний Восток на связи 12+

18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир

18.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+

18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+

18.35 Стесняюсь спросить 16+

18.40 Живём в Приморье 12+

19.20 КХЛ. «Адмирал» (Владивосток) - «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция 12+

22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+

22.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+

23.00 Х/ф «Сто лет пути» 16+

02.00 Подкаст 16+

03.50 Х/ф «Киношники» 16+

ЧЕ

06.40, 04.45 Т/с «Солдаты 3» 16+

07.30, 08.30, 02.20, 03.00, 04.00 Улетное видео 16+

13.00 Притворщики 16+

15.00 Решала 16+

18.00 Охотники 16+

21.00 Влад решает 16+

22.00 Заступницы 16+

00.45 Опасные связи 18+

МИР

05.00 Х/ф «Испытание верности» 16+

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

06.15, 00.10, 03.25 Наше кино. История большой любви 16+

07.30 Х/ф «Тайна «Черных дроздов» 16+

09.25, 10.20 Х/ф «Десять негрятя» 16+

10.10 Белорусский стандарт 12+

12.30 Понять. Простить 16+

13.15 Мировое соглашение 16+

14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+

15.05 Дела судебные. Новые истории 16+

16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+

18.00 Вместе каждый день 16+

18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+

20.30 Х/ф «Неисправимый лгун» 16+

22.05 Игра в кино 16+

23.30 Миллион за 5 минут 16+

01.00 Первый Евразийский канал 12+

01.55 Х/ф «Таинственный остров» 16+

04.15 Т/с «Комиссарша» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 16+

07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+

08.25, 02.45 Тест на отцовство 16+

10.40, 23.25 «Понять. Простить» 16+

11.45, 00.30 Д/ф «Порча» 16+

12.55, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+

13.30, 01.50 «Верну любимого» 16+

14.05, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+

14.40 Х/ф «Зеркало для оборотня» 16+

19.00 Х/ф «Роковая подмена» 16+

04.25 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+

08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+

08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «Слепая» 16+

09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «Гадалка» 16+

18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «Глухарь» 16+

23.15 Х/ф «Сокровища джунглей» 18+

РОССИЯ К

06.30 Лето Господне. Святое Богоявление. Крещение Господне 16+

07.15 Черные дыры. Белые пятна 16+

07.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+

08.25, 22.15 Т/с «Мегрэ» 16+

10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+

10.15 Наблюдатель 16+

11.10, 01.00 XX Век 16+

11.45 Кино о кино 16+

12.45 Новости. Подробно. Арт 16+

13.00 Д/ф «Колонна для Императора» 16+

13.50 Острова 16+

14.30 Х/ф «Капитан Немо» 0+

15.45 Д/ф «Вся красота в прямой линии» 16+

16.30 Передвижники. Владимир Беклемишев 16+

17.15 Кристальные истории 16+

17.35 Мастера российской концертной сцены 16+

18.30 Рассказы из русской истории 16+

19.45 Главная роль 16+

20.05 Правила жизни 16+

20.35 Спокойной ночи, малыши!

20.50 Больше, чем любовь 16+

21.35 Сати. Нескучная классика... 16+

00.10 Ступени цивилизации 16+

02.15 Д/ф «Приключения Аристотеля в Москве» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.15, 05.30 Смех, дрожь и видео 16+

08.50 Т/с «Чисто московские убийства» 12+

10.50, 00.30 Петровка, 38 16+

11.00 Городское собрание 12+

11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События

11.50, 02.45 Х/ф «Сельский детектив» 12+

13.45, 04.55 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.00 Х/ф «Я иду тебя искать. Одержимость» 12+

16.55 Актёрские драмы 16+

18.10 Х/ф «Заговор небес» 12+

22.35 10 самых... 16+

23.05 Знак качества 16+

00.45 Д/ф «Настоящий детектив» 16+

01.25 Д/ф «Долгая дорога к ЗАГСу» 16+

02.05 Д/ф «90-е» 16+

04.15 Прощание 16+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+

06.30 Утро. Самое лучшее 16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня

13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

14.00 Место встречи 16+

16.45 За гранью 16+

17.50 ДНК 16+

20.00 Т/с «Первый отдел» 16+

22.15 Т/с «Ментовские войны» 16+

00.30 Т/с «Паутина» 16+

03.55 Д/ф «По следу монстра» 16+

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф «Белый снег» 12+

07.00 Сегодня утром 12+

09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15 Д/ф «Вторая мировая. Пламя и сталь» 16+

11.00 Д/ф «Перелом. Хроника Победы» 16+

11.30, 13.20 Х/ф «Размах крыльев» 12+

14.20, 03.35 Т/с «Жуков» 16+

18.50 Специальный репортаж 16+

19.20 По горячим следам 16+

20.10 Скрытые угрозы 16+

21.00 Открытый эфир 16+

22.45 Между тем 12+

23.15 Х/ф «Сумка инкассатора» 12+

00.55 Х/ф «Беспокойное хозяйство» 12+

02.20 Д/ф «Ополченцы. Мелодия памяти» 12+

02.55 Д/ф «Освободители» 16+

МАТЧ-ТВ

05.00, 08.00, 18.35 Все на Матч! 12+

05.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал Сосьедад»-«Барселона». Прямая трансляция 12+

09.00 Профилактика

17.00, 19.55, 22.30 Новости

17.10 Лица страны 12+

17.30 Спортивный дайджест 16+

19.35 Специальный репортаж 12+

20.00 Есть тема! Прямой эфир

21.25 Лыжная страна 12+

22.00 Лига в лицах 12+

22.35 Громко. Прямой эфир

23.55 Д/ф «Флойд Мейвезер» 16+

01.05 Бокс. Bare Knuckle FC. Джулиан Лейн против Дастина Пейгра. Трансляция из США 16+

02.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. СКА (Санкт-Петербург)-«Динамо» (Минск). Прямая трансляция

ВТОРНИК, 20 января

ЛЕНТА
(АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00
Новости города Артёма 12+
7:30 Неизвестная. в.1 12+
8:30 Жизнь замечательных идей. в.9 12+
9:00 От Шурика до Шарикова. Заложники одной роли 12+
10:30 Неизвестная. в.2 12+
11:00 Цареубийство. Следствие длиною в век. Фильм 2 16+
12:30 **Т/с Дорогой мой человек. с.13,14 16+**
14:30 Пушкины. в.6 12+
15:00 Свидетели времени. в.4 16+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.8 12+
17:00 Чапаев. Без анекдота 12+
18:00 Цареубийство. Следствие длиною в век. Фильм 1 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Даргавс - город мертвых 12+
20:00 21:30 **Т/с Серебряный бор. с.13-14 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Пор-Бажын. Крепость посреди воды 12+
23:30 **Т/с Цыплёнок жареный. с.13,14 16+**
1:30 **Т/с Дорогой мой человек. с.13,14 16+**
3:30 От Шурика до Шарикова. Заложники одной роли 12+
4:30 Цареубийство. Следствие длиною в век. Фильм 2 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 14.00, 17.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.20, 17.15 Время покажет 16+
11.10, 12.05, 13.40, 14.25, 22.45 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужков/Женское 16+
19.00 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 **Т/с «За полчаса до весны» 12+**
23.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 **Т/с «Райский» 16+**
17.00 Малахов 16+
21.30 **Т/с «Лимитчицы. Продолжение» 16+**
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 03.45 **М/ф «Отель у овечек» 0+**
06.30 **М/ф «Маша и медведь» 0+**
09.00 **Х/ф «Лохматый детектив» 12+**
10.50 **Х/ф «Пушистая фортуна» 12+**
12.35 **Х/ф «Лесси-»Лохматый детектив» 6+**
14.20 **Х/ф «Королевская нянька» 12+**
16.05 **Х/ф «Пираты по соседству» 12+**
17.55, 19.00, 19.30 **Т/с «Вечерняя школа» 16+**
20.00 **Х/ф «Вышка» 16+**
22.10 **Х/ф «Фукусима» 16+**
00.30 **Х/ф «Ной» 16+**
02.35 **Х/ф «Тайфун» 16+**

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.30, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
Новости 16+
09.00 Совбез 16+
10.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 100 вопросов обо всем 16+
17.00, 01.25 Тайны Чапман 16+
19.55 **Х/ф «К звёздам» 16+**
22.10, 23.30 **Х/ф «Добро пожаловать в рай» 16+**

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 **Т/с «СашаТаня» 16+**
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 **Т/с «Полярный» 16+**
23.00 **Х/ф «Мэр поневоле» 16+**
00.55 **Х/ф «Совершенно секретно» 18+**

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+**
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 **Т/с «Слепая» 16+**
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 **Т/с «Гадалка» 16+**
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 **Т/с «Глухарь» 16+**
23.15 **Х/ф «Фирт с дьяволом» 18+**

ТВ3

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 **М/ф «Л**

Свою судьбу не угадаешь

Главное – сделать начатое до конца и не жалеть о прошлом

Шахта №8, а с 1972 года – «Амурская», была одной из старейших в предприятии «Приморскуголь». Добычу угля в ней начали в 1954-м году, прекратили в 2000-м и окончательно закрыли в 2006-м. За 46 лет деятельности шахта выдала на-гора миллионы тонн угля и закалила тысячи молодых парней, которые, отдав ей лучшие годы, гордо называли себя словом «горняк».

Один из них – Юрий Васильевич Федун, отработавший на «Амурской» почти сорок лет. Он из когорты послевоенной молодёжи, для которой лозунг «В труде, как в бою» был призывом к действию.

Из школы в депо

Юрий Васильевич родился в 1944-м году на станции Ружино под Лесозаводском, в семье железнодорожников, в которой было семь детей. Одолев шесть классов школы, он решил, что полученных знаний ему хватит, и пошёл в паровозо-вагонное депо в строительную группу. Предприятие расширялось, строили новые цеха. Парень делал всё, что скажут, и даже получил 4-й разряд штукатура.



1965 г.

В 16 лет он увидел в газете объявление, что в Артёмовскую горнопромышленную школу №8 (ГПШ) набирают студентов с пятью классами.

Загорелся он мыслью стать шахтёром. И примеры из родни уже были. Старший брат и зять работали на шахтах. Они рассказывали, что ничего страшного там нет, бояться те, кто там не был и ничего о ней не знают.

Наука добывать

Приехал Юра в Артём. При знакомстве директор ГПШ сказал, что для работы в шахте он ещё молодой, и предложил учиться на строителя. Тогда строился посёлок Заводской и требовались рабочие разных специальностей. Отказался юноша, ответив, что и так на стройке работает, имеет 4-й разряд штукатура и сам может научить штукатурить и плитку класть.

Приехал я через год и меня взяли на шахту, – рассказал Юрий Васильевич. – Правда, я хотел учиться на электрослесаря, но директор посоветовал мне осваивать профессию проходчика. Увидел во мне трудолюбие и сказал, что греметь я буду по всему Артёму.

С декабря 1961-го началась учёба, но сначала повели на шахту №6, проверить на стойкость духа перед глубиной и тяжёлым трудом. Привели на проходку. Как раз в это время шахтёры готовились к взрывным работам. После взрыва мастер предложил поработать молодёжи лопатой. Все кинулись, расхватали сколько было лопат и быстро собрали уголь. После прошли по штреку. Им рассказали про электрическую часть и вентиляцию, затем они поднялись на поверхность. Построил их мастер и сказал: «Кто испугался, может отваливать». Таких не оказалось. Тогда выдали новоиспечённым студентам специальную форму с эмблемами школы, определили в общежитие и началось обучение: полгода теории и полгода практики в шахте № 6.

По технологии нас обучал преподаватель Цай, – рассказал Юрий Васильевич. – Он говорил, что, хотя мы и будем знать горную технику, всё равно будем работать на лопате. Но, тем не менее, мои знания по шахтовым механизмам были хорошие и с отбойным молотком умело управлялся, так как часто приходилось работать с ним и другим пневматическим инструментом в депо. Поэтому перед какой-либо комиссией преподаватель всегда говорил мне, что я буду разбирать и собирать отбойный молоток.

Практику Юрий отрабатывал на участке, где начальником был Александр Васильевич Слюсарь. Определил он новичка с товарищем в помощь крепильщику. Тог-



да Юрий увидел, как металлом крепят своды, узнал вес балок и деревянных опор и насколько теория отличается от практики.

Лес должен спуститься в шахту сухим и диаметром 25-30 см, а давали сырой и часто большего диаметра, – продолжил Юрий Васильевич. – Вот и рвали шахтёры жилы. Во главе угла на



Жена Заря Юнусовна (слева)

шахте всегда стояло выполнение производственного плана.

Через месяц будущему забойщику дали 2-й разряд, после – 4-й. В конце практики и сдачи экзаменов ему присвоили 6-й разряд и мастер предложил остаться на 6-й шахте, но он выбрал 8-ю.

Ночная смена

На шахте новобранцев встретил директор Николай Павлович Корнюшин. После разговора дорога молодого забойщика Федун лежала на 10-й участок, которым руководил Пётр Иванович Булгаков – человек железного порядка.

Предложил он мне идти в ночную смену, – вспоминает Юрий Васильевич. – Сказал, что смена там особенная, но зато мужики научат меня, как надо жить. Оказалось, что там все работяги были после тюрьмы. Вышли кто с Кролевцевской зоны, кто с другой, за душой нет ничего, идти некуда, одна дорога – на шахту. Там были свои, особенные, не знакомые мне взаимоотношения. Никого не интересовал мой разряд, на смене каждый занимался привычной работой, а меня для начала поставили

делать пыжи для взрывных работ.

Чуть позже Юрий начал полноценно работать в забое. Так прошёл год.

Чтобы видеть издалека

В 64-м Юрия призвали в армию. Служил он в топогеодезических войсках, главной задачей которых до сих пор является изготовление геодезических карт для всех родов Вооружённых Сил. Ставили солдаты знаки на территории России, или, словами Юрия, «сгущали координационную сетку земли». Как известно, каждая точка на земле имеет свои координаты, и чем больше таких точек на планете, тем точнее будут карты. Вот их геодезисты и определяли. За три года службы исходил Юрий с сослуживцами леса и поля Еврейской и Амурской областей, Приморья.

Тогда таких спутниковых геодезических приборов, как сейчас, не было, – сказал Юрий Васильевич. – Были обычные нивелиры и теодолиты. Всё делалось с их помощью. А чтобы было

Как один день

Отслужив положенное, вернулся Юрий на 8-ю шахту проходчиком. Через три года был назначен бригадиром. Так и отработал он на тогда уже ставшей «Амурской» до 1991-го года. До этого в посёлке женился, получил квартиру, поднял двоих сыновей. Жена Заря Юнусовна работала на этой же шахте в ламповой, с неё и вышла на пенсию.

Отработав в шахте 30 лет, Юрий Васильевич оставил её в 47 лет, но сидеть дома не собирался. Имея военную специальность по топогеодезическим работам, он устроился рабочим в маркшейдерский отдел своей родной шахты и отработал ещё пять лет. После того как их обокрали, жена сказала ему сидеть дома, сторожить, заниматься хозяйством и внуками.

Сейчас Юрию Васильевичу 81 год. Он с трудом выходит из дома. Тяжёлая работа в забое, постоянная носка резиновой обуви в шахте и возраст дают о себе знать. Сильно болят ноги.

Оглядываясь в прошлое

Как сказал в конце разговора Юрий Васильевич, у него могла сложиться совсем другая судьба. Когда он учился в школе, отец хотел отдать его в суворовское военное училище в Ворошилове (позже Уссурийск). Мать воспротивилась, сказала, что там быют и что даже если за ним приедут, не отдаст.

Спустя годы Юрий и его мама рассуждали, что его военная карьера, возможно, могла сложиться удачно. А может, нет. Кто способен знать своё будущее?

И всё же Юрий Васильевич не жалеет, что прожил свои годы именно так. Вспоминает директора ГПШ, посоветовавшего ему осваивать профессию проходчика и предрёкшего ему шахтёрскую славу. Так оно и случилось. Пусть он не стал большим начальником и не награждён орденами, всё же свою долю славы он получил. Руководство шахты оценило его труд неоднократным поощрением с занесением в трудовую книжку, награждением грамотами, знаками «Шахтёрская слава» трёх степеней и «Почётный шахтёр».

Беседовал Андрей КИШ,
фото из собрания Ю.В. Федунa.



1962 г.





2026

ВЫБОР

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Новогодняя тайна украденного мешка

Сказочная премьера в Доме культуры «Любава». Волшебное путешествие в мир детской мечты

Спектакль «Сказка о потерянном мешке» стал результатом творчества работников Дома культуры «Любава» села Суражевка, применивших оригинальный сценарный ход в новогоднем представлении. Традиционную театральную постановку авторы соединили с элементами интерактива, и получилось по-настоящему ярко и волшебно.

В спектакле участвовали всем знакомые Баба-яга, Дед Мороз, Снегурочка, Матрёшки и символ года - Конь. А вот живого новогоднего Мешка с подарками еще не было ни в одной сказке. Именно на его поиске строится действие спектакля, сценарий для которого написала Альбина Столярова.

Звездой представления стала Баба-яга в исполнении Анастасии Пивоваровой. Озорная и хитрая дамочка в самом расцвете сил постоянно вредит окружающим. Она ворует новогодний Мешок потому, что живет в лесу, и ей не хватает общения и внимания. Ей бы петь на сцене Приморской краевой филармонии, так как есть голос, чувство мелодии и привлекательная внешность. Но приходится прятать талант в глуши леса.



Энергичными двигателями постановки стали две Матрёшки в исполнении Елены Ляпун и Альбины Столяровой. Они ведут диалог со зрителями, подзадоривают, играют в «снежки» из воздушных шаров и танцуют вместе с ребятами.

Образ Снегурочки, воплощённый Марией Ляпун, был далек от кроткой Настеньки из сказки «Морозко». Она - современный блогер, выходит на видеосвязь с залом из резиденции Деда Мороза, умеет работать на камеру и знает, как удержать внимание аудитории.

Потерянный Мешок в исполнении Вити Ерихонова заслу-

живает отдельного внимания. Его костюм передает характер персонажа, а юный актер точно попадает в образ героя, которого перетягивают на свою сторону то отрицательные, то положительные герои. В ходе представления сказочные таланты проявили Никита Хромов в роли Деда Мороза и Марьяна Тарашкевич, выступавшая в образе Коня.

Декорации и реквизит спектакля не только содействовали представлению, но и показывали душевный и мастерский подход к их изготовлению. Ёлочки, избушка Бабы-яги, дымок из котла во время колдовства чародейки созданы Еленой Ляпун. Над костюмами героев работали Альбина Столярова и Анастасия Пивоварова. Свою лепту в постановку внесла команда технических работников. Звуковое оформление, освещение и видеоэффекты обеспечивали Михаил Минченко, Матвей Кочуглов, Дмитрий Ботяновский, Варвара Лебедь, Настя Абдрашитова и Агата Дубкова.

Постановка «Сказка о потерянном Мешке» получилась яркой, красочной и музыкальной благодаря вокальной группе «Русский сувенир», в которую входят воспитанники Анастасии Пивоваровой: Мария Столярова,



Василий Ляпун, Диана Будаева, Алиса Меркулова, Руслана Калина, Макар Корвяченко, София Киселёва, Камилла Абдулаева. Участие в спектакле танцевального коллектива «Звёздочки», которым руководит Ольга Луганская, ещё больше разнообразило палитру представления благодаря четырём юным талантам: Софии Зюзь, Варваре Васеневой, Анне Евко и Полине Дьяченко.

На премьеру сказки были приглашены воспитанники КГКУ «Центр содействия семейному устройству г. Артема», поездку которых организовал женсовет

АГО во главе с Татьяной Лемеховой. Куратором мероприятия стала член женсовета Надежда Чаленко. Первыми зрителями также стали дети, чьи отцы находятся в зоне СВО, а также ребята с ограничениями по здоровью.

Сразу после представления дети перешли в фойе, где установлена ёлка. Возле новогодней красавицы Дед Мороз и Снегурочка вручили маленьким жителям АГО сладкие подарки, которые собирали заботливые руки мам и бабушек женсовета городского округа.

В праздничные дни театральный коллектив ДК «Любава» отыграл спектакль три раза и

охватил около двухсот человек.

Новогоднее представление стало настоящей волшебной сказкой и ошеломительным успехом коллектива Дома культуры «Любава». Он в очередной раз продемонстрировал творческие возможности культработников, доказывая, что даже небольшая театральная площадка способна подарить своим зрителям незабываемые впечатления и оставить теплые воспоминания о зимнем празднике.

Виктория ЛЕТИТА,
фото Михаила Минченко
и Насти Владимирчук.

Стираются барьеры и трудности

В новогодней суете особенно важно верить в чудо

В период новогодних каникул состоялась особенная, добрая благотворительная Ёлка и был показан спектакль для детей с инвалидностью, детей из многодетных и приёмных семей.

Этот праздник – результат большого совместного сердечного сотрудничества. Его организаторами выступили партнёры и друзья: автономные некоммерческие организации «Союз многодетных семей», «Импульс», «Рождённые сердцем» и ОО «Дыхание жизни».

«Спасибо вам за идеи, силы и бесконечную веру в то, что такой праздник нужен!» - говорит руководитель АНО «Рождённые сердцем» Таслима Резник, - но он не состоялся бы без щедрой поддержки. Отдельная особая благодарность нашим помощникам и спонсорам! Ваше участие – это не просто материальная помощь, благодаря которой каждый без исключения ребёнок получил подарок. Это ещё и эмоции, восхищённые взгляды детей, смех и аплодисменты. Вы дали им возможность просто быть счастливыми в этот день. Спасибо артистам, аниматорам, Деду Морозу и Снегурочке, волонтерам, которые окружали каждого ребёнка заботой и вниманием. Видеть, как загораются детские глаза, как стираются все барьеры и трудности, - ради одного этого стоит трудиться весь год. Пусть тепло этого дня согревает вас и дальше!».



Банк России: 2026 год принесет перемены в сфере финансов

С началом нового года каждый ожидает перемен, и желательно к лучшему. Что нового в сфере финансов принесет приморцам новый 2026 год? Об этом мы говорим с заместителем начальника Дальневосточного главного управления Банка России Денисом Давыдовым.



- Денис Витальевич, расскажите, какие новые законы и правила могут затронуть финансы жителей Приморья в 2026 году?

- В 2026 году нас ожидает достаточно много нововведений. Они коснутся и представителей бизнеса, и граждан. Несколько изменений направлены на защиту прав потребителей. Например, с 2026 года страховщики перестанут заключать новые договоры инвестиционного страхования жизни (ИСЖ). При этом все действующие полисы будут работать до конца срока договора. ИСЖ оказалось слишком сложным и непредсказуемым для владельцев полисов. Зачастую они не понимали, во что страховая компания вкладывает их деньги и на какой доход можно рассчитывать. В итоге многие люди были разочарованы низкой прибылью и даже убытками.

При желании теперь вместо ИСЖ можно оформить долевое страхование жизни (ДСЖ). Оно включает страхование жизни от несчастного случая и вложения в паевые инвестиционные фонды. Участники программы ДСЖ сами выбирают паи, так что им проще оценить вероятную доходность и риски. Но по ДСЖ, как и по ИСЖ, нет гарантий прибыли. Если к концу договора паи подорожают, владелец полиса получит инвестиционный доход, подешевеют - убытки.

- Это, безусловно, полезное нововведение - зачастую полисы ИСЖ людям предлагали вместо банковских вкладов, и те приобретали их по неведению. Или им просто навязывали ИСЖ наряду с другими финансовыми продуктами или сервисами.

- Кстати, с нового года людям будет проще отказаться от ненужных услуг. Так, например, с 1 марта 2026 года онлайн-сервисы по подписке не смогут списывать оплату с карты, если клиент удалил ее из личного кабинета. К примеру, когда человек больше не хочет оплачивать онлайн-кинотеатр или услуги кредитных брокеров. Сейчас попытки удалить карту из личного кабинета сервиса помогают далеко не всегда - списания могут продолжаться. Когда новые правила заработают, онлайн-сервисы будут обязаны размещать на своем сайте или в приложении четкую инструкцию, как отказаться от услуги, заранее предупреждать о продлении договора и прекращать списания с отвязанной от аккаунта карты. Если продавец нарушит правила, на него можно жаловаться в Роспотребнадзор.

- Появится ли что-то новое для защиты от мошенников?

Да, с 1 января 2026 года все банки начали учитывать новые признаки подозрительных операций. Так, например, банк будет обязан остановить перевод на 48 часов в ситуации, если за 6 часов до отправки денег человек

получил много звонков или сообщений с незнакомых номеров. Или за сутки до перевода денег адресату, которому человек их прежде никогда не отправлял, он перевел не меньше 200 тыс. рублей самому себе из другого банка с помощью Системы быстрых платежей. Сигналом для банка может стать то, что за 48 часов до операции у человека сменился номер телефона в онлайн-банке или на Госуслугах. Пауза позволит клиенту еще раз подумать, не действует ли он по инструкции мошенников.

- Но ведь ситуации бывают разные - вдруг это просто совпадение, и мошенники не при чем? Человек может настоять на переводе?

- Приостановив операцию, банк обязательно предупредит отправителя о возможном риске. Клиент вправе настоять на немедленном переводе - тогда деньги уйдут адресату. Но если получатель все же окажется мошенником, банк не вернет украденную сумму.

- Зачастую защищать людей нужно не только от открытых мошенников. Есть на финансовом рынке и просто не очень добросовестные игроки - например, так называемые «раздолжники». В рекламе они обещают банкротство без последствий, а на самом деле это не так.

- Вы правы. Нередко банкротство без последствий обещают недобросовестные юристы или просто мошенники. Они привлекают людей ложными обещаниями и пытаются выманить у них как можно больше денег за свои услуги. С 1 января 2026 года заработали новые требования к рекламе банкротства. Консультанты и юристы больше не смогут гарантировать людям полное списание кредитов и займов или ссылаться на некую государственную программу освобождения от долгов. Объявления об услугах по процедуре банкротства обязательно долж-

ны предупреждать о ее минусах. В частности, о том, что в ближайшие 5 лет банкрот вряд ли получит новые кредиты и займы. И если вы увидите недобросовестную рекламу, можно подать жалобу на сайте Федеральной антимонопольной службы.

- А еще есть недобросовестные продавцы в онлайн-магазинах.

- Онлайн-покупки тоже станут безопаснее. С 1 октября 2026 года заработают новые правила продажи товаров на маркетплейсах. Они должны защитить покупателей от мошенников и недобросовестных продавцов. Онлайн-площадки будут обязаны проверять продавцов по официальным реестрам юрлиц и предпринимателей (ЕГРЮЛ и ЕГРИП) и проводить их идентификацию через Госуслуги. Если на торговую площадку попадет обманщик, который украдет у покупателей деньги, платформе придется самой возмещать ущерб.

- Хорошо, что на рынке онлайн-продаж добросовестных продавцов все-таки больше.

- Кстати, в 2026 году будут полезные нововведения и для ситуаций, когда вы имеете дело с добросовестными продавцами. Так, с 1 апреля 2026 года изменятся условия оплаты онлайн-заказов частями. Рассрочку можно будет оформить максимум на 6 месяцев. Погасить долг раньше времени разрешается в любой момент без дополнительных комиссий. Отменяются любые скрытые комиссии за рассрочку. Стоимость товара должна оставаться такой же, как если бы вы оплачивали покупку сразу.

При этом договоры рассрочки на сумму от 50 тыс. рублей будут попадать в кредитную историю. Банки и МФО могут учитывать эти данные при выдаче новых кредитов и займов. Штрафы за просрочку оплаты частями не должны превышать 20% годовых от суммы долга.

Новые правила работают только в случаях, если рассрочку предлагает онлайн-сервис. И не касаются ситуаций, когда оплату частями предлагает сам продавец - например, застройщик жилья. Также закон не распространяется на кредиты и займы в точках продаж и карты рассрочки.

- А тех, кто привык не в виртуальных, а в обычных магазинах покупки делать, ждет что-то новое?

- Есть и такое нововведение. С сентября 2026 года на кассах магазинов и салонов появится единый QR-код для оплаты товаров или услуг. Сейчас на кассах можно увидеть сразу несколько QR-кодов для оплаты, легко запутаться, какой из них нужен именно вам, и провести операцию не тем способом. И в результате упустить бонусы или кешбэк. Единый QR-код приведет покупателя на страницу, где собраны все возможные способы расчетов: через Систему быстрых платежей, платежный сервис банка, оплату цифровыми рублями или частями. Человек сможет выбрать самый удобный и выгодный для себя вариант.

- Тогда не могу не спросить про расчеты в цифровых рублях - будем мы ими уже рассчитываться в 2026 году?

- С 1 сентября 2026 года клиенты крупнейших банков при желании смогут открыть кошелек с цифровыми рублями. Этот кошелек будет доступен владельцу в разных банковских приложениях. Больше не придется перекидывать деньги самому себе из одного банка в другой. Переводы на цифровые кошельки других людей также будут проходить мгновенно и без комиссий. Цифрорублями можно будет расплачиваться в супермаркетах, автосалонах, на маркетплейсах и в других крупных торговых организациях.

Подготовила
Виктория ТУМАНОВА.

СПРАШИВАЛИ - ОТВЕЧАЕМ

Нам пишет Павел Геннадьевич М. из Артема:

«Новый год хочется начать с новых полезных финансовых привычек, чтобы он точно принес достаток и благополучие. Что для этого посоветуете в первую очередь?»

Отвечают специалисты Дальневосточного ГУ Банка России:

- Прежде всего, начните контролировать свои расходы и доходы. Это можно делать с помощью сервисов финансового планирования, простой таблицы в Excel или в записной книжке. Учет расходов и доходов поможет понять, на что уходят деньги, каких трат можно было бы избежать и какую сумму с зарплаты вы могли бы откладывать на крупную покупку.

Четко следуйте финансовому плану. Для начала составьте

список главных целей на год. Например, купить новый ноутбук, сделать ремонт и приобрести машину. Сразу обозначьте суммы, которые вам потребуются для реализации этих желаний. Затем оцените свои возможности: какие у вас доходы и расходы, сколько вы сможете откладывать в месяц. Подумайте, удастся ли вам одновременно откладывать на все мечты или все же стоит расставить приоритеты. Возможно, придется что-то вычеркнуть из списка.

Заведите финансовую подушку безопасности, которая будет равна нескольким вашим окладам. Всегда хочется верить в лучшее, но никто не застрахован от неприятных неожиданностей. Чтобы внезапная потеря работы или другой форс-мажор не выбили вас из колеи, постарайтесь каждый месяц откладывать часть зарплаты — например, 15%. Этот неприкосновенный за-

пас лучше положить на депозит в банке. На ваши сбережения будут начисляться проценты, и вы сможете компенсировать потери от инфляции. К тому же деньги на вкладах застрахованы государством.

Аккуратно обращайтесь с долгами. Если вы собираетесь взять кредит или заем, сначала оцените, так ли необходимы эти деньги прямо сейчас, и как вы будете их возвращать. Не стоит брать на себя обязательства, если не уверены, что сможете вовремя расплачиваться с кредиторами. Может случиться так, что в долг попросят у вас. Не всегда удобно отказать старому другу, но лучше трезво оценить ситуацию. Недаром банки тщательно изучают кредитную историю клиентов, прежде чем одобрить кредит. Давайте в долг только ту сумму, которую готовы потерять. Либо получите гарантию того, что деньги вам вернут,



например, возьмите расписку.

Внимательно читайте договоры. Прежде чем ставить свою подпись, убедитесь, что все пункты в договоре вам понятны, условия - прозрачны, формулировки - точны. И не забудьте забрать себе второй экземпляр.

А еще - изучайте уловки мошенников, чтобы всегда быть настороже. О новых мошеннических схемах можно узнать

на просветительском портале «Финансовая культура» и на сайте Банка России в разделе «Информационная безопасность».

Информация предоставлена
Дальневосточным
ГУ Банка России.

ЧЕТВЕРГ, 22 января

ЛЕНТА (АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 Новости города Артёма 12+
7:30 Неизвестная. в.5 12+
8:30 Жизнь замечательных идей. в.11 12+
9:00 Ирина Печерникова. От первой до последней любви... 12+
10:30 Неизвестная. в.6 12+
11:00 Андрей Миронов. Держась за облака 12+
12:30 Т/с **Одесса-мама. с.1,2 16+**
14:30 Пушкины. в.8 12+
15:00 Свидетели времени. в.5 16+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.10 12+
17:00 Василий Шукшин. Правду знаю только я 12+
18:00 Царевубийство. Следствие длиною в век. Фильм 3 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Пуп земли 12+
20:00 12:30 Т/с **Серебряный бор. с.17-18 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Карельские бесы 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Дедушкина внучка. с.1,2 12+**
1:30 Т/с **Одесса-мама. с.1,2 16+**
3:30 Ирина Печерникова. От первой до последней любви... 12+
4:30 Андрей Миронов. Держась за облака 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.20, 17.15 Время покажет 16+
11.10, 12.05, 13.40, 14.25, 22.45 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «За полчаса до весны» 12+
23.45, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «Райский» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Лимитчицы. Продолжение» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 04.20 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.30 М/ф «Три кота. Путешествие во времени» 0+
09.55 М/ф «Диномама» 6+
11.35 Х/ф «Капитан крик» 6+
13.35 Х/ф «Хоккейные папы» 6+
16.05 Фантастическое путешествие 12+
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «Вечерняя школа» 16+
20.00 Х/ф «Знакомство родителей» 16+
22.15 Х/ф «Серебряные коньки» 16+
00.45 Х/ф «Страсти по Матвею» 16+
02.40 Х/ф «При чём тут любовь?» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.25, 04.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+
19.55 Х/ф «Призрак в доспехах» 16+
21.55, 23.30 Х/ф «Репродукция» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Полярный» 16+
23.00 Х/ф «Догмен» 18+
01.10 Х/ф «Пепел» 18+
02.40 Х/ф «Рэмбо-3» 16+
04.15 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ-2026 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00
Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.25, 08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40, 13.20, 03.40 Земля Приморская 12+
07.00, 09.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00
Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30
Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20, 19.30 Китайская шкатулка 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40
Знай свой край 6+
07.40, 21.40 Фейкам.Нет 16+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.40, 11.00, 15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+
09.25, 19.40 Специальный репортаж 16+
09.30, 15.15 Приморье без опасности 12+
09.40, 18.35 Дальний Восток на связи 12+
10.00, 16.30 Т/с «Непридуманная жизнь» 16+
11.20 Однажды вечером 16+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.40 Стесняюсь спросить 16+
14.30 Квадратные метры 12+
14.45, 01.45 Нужен ужин 12+
15.40, 02.25 Финкод 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.40 Морская 12+
19.25 Правила жизни 12+
20.40 Разведка блогом. Неформат 12+
21.00 Подкаст 16+
21.30 Морское собрание 12+
22.50 Итог недели 16+
23.00 Х/ф «Бесценная любовь» 16+
00.40 Спортивное Приморье 6+
02.00 У камина 16+
04.00 Х/ф «Сто лет пути» 16+
05.45 Чёрно-белое Приморье 6+

ЧЕ

06.15 Т/с «Солдаты 3» 16+
08.00, 09.00, 02.20, 03.30, 04.00 Улетное видео 16+
13.00 Притворщики 16+
15.00 Решала 16+
18.00 Охотники 16+
21.00 Влад решает 16+
23.00 Опасные связи 18+
04.45 Т/с «Солдаты 4» 16+

МИР

05.00, 00.25 Наше кино. История большой любви 16+
05.20, 06.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
09.05, 10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
20.30 Х/ф «Старики-разбойники» 16+
22.20 Игра в кино 16+
23.45 Миллион за 5 минут 16+
01.15 Первый Евразийский канал 12+
01.55 Х/ф «Учитель танцев» 16+
04.10 Х/ф «Свинарка и пастух» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.35 Д/ф «Порча» 16+
12.50, 01.30 Д/ф «Знахарка» 16+
13.25, 01.55 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.00, 02.25 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Т/с «Ребёнок по расчёту» 16+
19.00 Х/ф «Невиновная» 16+
04.30 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.30 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «Слепая» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «Гадалка» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «Лухарь» 16+
23.15 Х/ф «Обитель страха» 18+
01.00 Х/ф «Бышлая» 18+
02.30, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15 Т/с «Знаки судьбы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.00, 00.10 Ступени цивилизации 16+
08.25, 22.15 Т/с «Мегрз» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.10, 01.00 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Театр 16+
14.00 Д/ф «Владимир Александров. Корабль судьбы» 16+
14.30 Х/ф «Капитан Фракасс» 12+
15.45 2 Верник 2 16+
16.30 Пяничный домик. «Ремёсла земли орочей» 16+
17.15 Д/ф «Жил-был царь» 16+
17.45 Мастера российской концертной сцены 16+
18.45 Семинар 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга 16+
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Кино о кино 16+
21.30 Энигма. Александр Ключко 16+
02.15 Д/ф «Николай Голованов. Главный дирижер Советского Союза» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
10.35, 04.20 Д/ф «Олег Янковский. Тот самый...» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50, 02.50 Х/ф «Сельский детектив» 12+
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «Я иду тебя искать. Орел не ловит мух» 12+
16.55, 23.05 Актёрские драмы 16+
18.10 Х/ф «И ты увидишь свет» 16+
22.35 10 самых... 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Охота на маньяка» 16+
01.25 Д/ф «Суд истории. Михаил Тухачевский» 16+
02.05 Д/ф «90-е» 16+
05.30 Д/ф «Тайны великих сказочников» 12+

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10
Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «Первый отдел» 16+
22.15 Т/с «Ментовские войны» 16+
00.25 Поздняков 16+
00.40 Т/с «Паутина» 16+
04.10 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «Жуков» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+
11.10 Д/ф «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» 16+
12.00, 13.20 Х/ф «Отчий дом» 12+
15.00, 05.10 Т/с «Право на помилование» 16+
19.20 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «Размах крыльев» 12+
00.55 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» 12+
02.20 Х/ф «Два бойца» 12+
03.40 Х/ф «Девушка с характером» 12+

МАТЧ-ТВ

05.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
06.35, 14.05, 18.35, 22.35 Все на Матч! 12+
07.45 Д/ф «Новак Джокович. Только победы» 12+
08.55 Бобслей. Кубок мира. Двойки. Женщины. Трансляция из Германии 6+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород»->«Енисей» (Красноярск) 6+
13.00, 22.00 Лига в лицах 12+
13.30 Вид сверху 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.30 Новости 16.05, 19.35 Специальный репортаж 12+
16.25 Команда мечты 12+
17.30 Бокс. Bare Knuckle FC. Джулиан Лейн против Дастина Пейга. Трансляция из США 16+
20.00 Есть тема! Прямой эфир
21.25 Формула 1. Гаснут огни 12+
23.55 Д/ф «Майк Тайсон. Железные кулаки» 16+
01.05 Смешанные единоборства. UFC. Мераб Двалишвили против Шона О'Мэлли. Трансляция из США 16+
02.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. СКА (Санкт-Петербург)->«Спартак» (Москва). Прямая трансляция

ПЯТНИЦА, 23 января

ЛЕНТА (АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00
19:00 21:00 23:00 1:00 Новости города Артёма 12+
7:30 Неизвестная. в.7 12+
8:30 Жизнь замечательных идей. в.12 12+
9:00 Фаина Раневская. Королевство маловато! 12+
10:30 Неизвестная. в.8 12+
11:00 Убийство Романовых. Факты и мифы 12+
12:30 Т/с **Одесса-мама. с.3,4 16+**
14:30 Пушкины. в.2 12+
15:00 Свидетели времени. в.3 16+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.11 12+
17:00 Ирина Печерникова. От первой до последней любви... 12+
18:00 Андрей Миронов. Держась за облака 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Китовая аллея 12+
20:00 21:30 Т/с **Серебряный бор. с.19-20 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Денисовский человек 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Дедушкина внучка. с.3,4 12+**
1:30 Т/с **Одесса-мама. с.3,4 16+**
3:30 Фаина Раневская. Королевство маловато! 12+
4:30 Убийство Романовых. Факты и мифы 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 14.00, 17.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.20, 17.15 Время покажет 16+
11.10, 12.05, 13.40, 14.25 Большая игра 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Новый сезон 12+
23.35 Х/ф «Посредники» 16+
01.50 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Приморье
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с «Райский» 16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Дуэты 12+
00.40 Истории Большой Страны 12+
01.40 Х/ф «Обратная сторона любви» 12+

СТС

06.00 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.20, 04.35 Уральские пельмени. Смехbook 16+
13.35, 19.30, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+

РЕН-ТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
09.55 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 17.00, 03.20 Тайны Чапман 16+
18.00, 02.40 Главные тайны мира 16+
19.55 Х/ф «Выжить в Калахари» 16+
21.30 Х/ф «Хищники» 16+
23.35 Х/ф «Другой мир. Год волка» 18+
01.20 Х/ф «Страна чудес Вилли» 18+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/с «СашаТаня» 16+
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Комеди Клуб 16+
23.00, 00.00, 01.00, 01.50, 02.35, 03.25, 04.10 Женский скандал 16+
04.50, 05.00, 05.50, 06.35 Однажды в России 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00
Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+

06.25, 08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40, 16.45, 03.40 Морская 12+
07.00, 09.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00
Новости «Панорама». Дайджест 16+
07.15, 09.15, 13.10, 15.30, 20.30, 01.30
Прогноз погоды во Владивостоке. Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20 Морское собрание 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40
Знай свой край 6+
07.40, 13.40 Дальний Восток на связи 12+
07.45, 21.40 Чёрно-белое Приморье 6+
07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 19.50, 21.50, 00.50, 05.55 Автопатруль 112 16+
08.40, 11.00, 15.00, 17.30, 05.30 Без галстуков 12+
09.25, 00.35 Правила жизни 12+
09.30, 15.15, 19.30 Спортивное Приморье 6+
09.40, 15.40 Стесняюсь спросить 16+
10.00 Т/с «Непридуманная жизнь» 16+
11.20 Подкаст 16+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.20, 20.40 Квадратные метры 12+
13.45, 18.35, 05.45 Специальный репортаж 16+
14.30 Мирское 12+
14.45, 00.40 Нужен ужин 12+
16.30 Земля Приморская 12+
17.05 Культурно 16+
17.20, 21.30 Приморье без опасности 12+
17.50 Автопатруль 112 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.40 Разведка блогом. Неформат 12+
19.25 Финкод 12+
19.40 Фейкам.Нет 16+
21.00, 02.00 Однажды вечером 16+
22.45 Х/ф «Самурайский марафон» 16+
01.45 Китайская шкатулка 12+
03.55 Х/ф «Бесценная любовь» 16+

ЧЕ

06.20, 07.00 Улетное видео 16+
13.00 Улетные животные 16+
16.00 Притворщики 16+
19.00 Влад решает 16+
23.00 Опасные связи 18+
02.20 +100500 18+
03.30 +100500 16+

МИР

05.00 Х/ф «Свинарка и пастух» 16+
05.35, 02.10 Наше кино. История большой любви 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
09.05, 10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день 16+
19.40 Х/ф «Д'Артаньян и три мушкетера» 16+
00.45 Х/ф «Акселератка» 16+
03.25 Х/ф «Возвращение Василия Бортникова» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.35 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.30 Д/ф «Порча» 16+
12.50, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+
13.25, 01.50 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.00, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «Принц и нищая» 16+
19.00 Х/ф «Вторая сторона правды» 16+
04.25 6 кадров 16+
06.15 Х/ф «На двоих не делится» 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15, 09.00 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45 Т/с «Порча» 16+
15.15, 15.45, 16.15, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Слепая» 16+
19.00 Х/ф «Коломбиана» 16+
21.15 Х/ф «Ларго Винч. Гнев прошлого» 16+
23.15 Х/ф «Мэгги Мур(ы)» 18+
01.15, 01.45, 02.00, 02.30, 02.45, 03.15, 03.45, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15, 05.30 Т/с «Знаки судьбы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20, 13.15 Ступени цивилизации 16+
08.10 Д/ф «Первые в мире» 16+
08.25, 21.25 Т/с «Мегрз» 16+
10.00, 12.30, 17

СУББОТА, 24 января

ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 января

ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

ЛЕНТА

(АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 16:00 19:00 Но-
вости города Артёма 12+
7:30 Неизвестная. в.9 12+
8:30 Жизнь замечательных идей.
в.13 12+
9:00 Женщины способны на всё 16+
10:30 Советские прорывы. Горячее
сердце Арктики 12+
11:00 Святыни России. Святыни
Ленинградской области 12+
12:00 Т/с Больше, чем врач. с.1-4
12+
16:30 Жизнь замечательных идей.
в.12 12+
17:00 Х/ф Возвращение муш-
кетёров, или Сокровища кардинала
Мазарини 12+
19:30 Влюбленные в Россию. в.3 12+
20:00 Х/ф Инсайт 12+
22:00 Т/с Северное сияние. Шорох
крыльев. с.1,2 12+
с.1-4 Т/с За пять минут до января.
с.10 12+
4:00 Святыни России. Святыни Лени-
градской области 12+
5:00 Влюбленные в Россию. в.3 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «От первой до последней
ноты» 12+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.15 Поохали! 12+
13.10 Х/ф «Бег» 12+
16.55 Кто хочет стать миллионером?
12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Ледниковый период 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
00.10 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.30, 20.50 Местное время. Вести-
Приморье
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «Изумрудный рай» 16+
00.40 Х/ф «Крёстная» 12+

СТС

06.00, 03.50 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
07.10 М/ф «Гномы в деле!» 6+
08.40 М/ф «Супергномы» 12+
10.10 М/ф «Ленивая семейка» 6+
11.55 Х/ф «Хранители пяти коро-
левств» 12+
14.05 Х/ф «Охота на монстра-2» 12+
16.20 Х/ф «Панда из космоса» 12+
19.05 Х/ф «Мой шпион» 16+
21.00 Х/ф «В потерянных землях»
16+
22.45 Х/ф «Другой мир» 16+
00.50 Х/ф «Другой мир-2. Эволю-
ция» 18+
02.25 Х/ф «День спасения земли»
18+

РЕН-ТВ

05.00, 01.45 Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна с Игорем
Прокопенко 16+
15.00 Совбез 16+
16.00 Информационная программа
112 16+
16.55 Документальный спецпроект
16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровзфире 16+
19.55 Х/ф «Телохранитель на фри-
лансе» 16+
22.00 Х/ф «Форсаж. Полный впе-
ред!» 16+
23.40 Х/ф «Опасный бизнес» 18+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 04.20, 05.05,
05.50, 06.15 Однажды в России 16+
11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасен-
сы. Битва сильнейших 16+
21.00, 00.40 Конфетка 16+
23.40, 02.45, 03.30 Женский стендап
16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00 Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20 В порядке! 16+
06.30, 08.30, 12.15, 16.15, 22.30, 03.30

Прогноз погоды в Приморском крае.
Гороскоп 12+
06.40, 21.30 Мирское 12+
07.00, 09.00, 12.00, 16.00, 18.00, 01.00
Новости «Панорама». Дайджест.
Итоги недели 16+
07.15, 09.15, 15.30, 20.30, 01.30
Прогноз погоды во Владивостоке.
Прогноз погоды в ДФО 0+
07.20, 11.00, 19.30, 05.35 Приморье
без опасности 12+
07.30, 09.20, 15.35, 22.40, 01.40 Знай
свой край 6+
07.40, 17.30 Специальный репортаж
16+
07.50, 09.50, 11.50, 15.50 Автопатруль
112 16+
08.40, 16.45 Земля Приморская 12+
09.25, 00.50, 05.45 Фейкам.Нет 16+
09.30, 17.20, 01.10 Спортивное При-
морье 6+
09.40, 18.35 Финкод 12+
10.00, 00.25 Киноуроки 12+
10.30, 02.00 Однажды вечером 16+
11.15, 18.40 Культурно 16+
11.35 Нужен ужин 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внима-
ния 16+
13.00 Х/ф «Самурайский марафон»
16+
15.00 Подкаст 16+
15.40, 21.40 Чёрно-белое Приморье
6+
16.30, 03.40 Квадратные метры 12+
17.05, 20.40 Морская 12+
17.40 Разведка блогом. Неформат
12+
18.15, 01.45 Китайская шкатулка 12+
18.30 Прогноз погоды в Приморском
крае 0+
19.40, 01.20 Стесняюсь спросить 16+
19.50 Дальний Восток на связи 12+
20.00, 22.00, 03.00 Выводы 16+
21.00 У камина 16+
21.45 Морское собрание 12+
22.45 Х/ф «Ван Гоги» 16+
04.00 Х/ф «Бесценная любовь» 16+
05.55 Разведка блогом 12+

ЧЕ

06.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00, 04.50 Улетное видео 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
23.30 Х/ф «Наперегонки со време-
нем» 16+
01.00 Большой кэш 16+
02.30 Утилизатор 6 16+
05.00, 08.00,

Физическая активность: преодолеваем климат, возраст и стереотипы

После новогодних праздников наступает пора отдохнуть от изобилия на столе, вновь вернуться к активному образу жизни, рабочему ритму. Нынешняя тематическая неделя как раз и посвящена продвижению активного образа жизни. Ведь без движения наш организм «застаивается» и начинает откладывать энергию «про запас».

В интервью главный специалист по физической активности Министерства здравоохранения Приморского края Светлана Анори развеет несколько мифов: о том, что спорт — удел профессионалов, и что на самом деле этот процесс доступен абсолютно каждому. А ещё он крайне важен в период после долгих новогодних каникул.

- Светлана Александровна, часто можно услышать отговорку: у нас девять месяцев зимы и три месяца дождей. Как в условиях приморского климата, с его влажностью, ветрами и слякотью, найти мотивацию и возможности для регулярной активности?

- Отличный вопрос — действительно, климатические особенности Приморья создают специфические вызовы для поддержания двигательной активности. Но именно в таких условиях грамотное планирование даёт особенно заметный эффект.

Вот ключевые принципы, которые помогут выстроить устойчивый режим:

- адаптация к погоде (учитывать время года и особенности занятий);
- грамотный выбор одежды (под каждую погоду важно подбирать одежду. Например, в дождь постараться надеть влагоотталкивающий слой);
- микротренировки как база (не обязательно тратить по 40 минут в зале, важно действовать принципом маленьких подходов и повторений);
- психологическая настройка

(перед выходом настраивать себя не на 5 км, а просто выйти и осмотреться, а дальше «как пойдет»);

- восстановление и профилактика (не изнурять себя тренировками и обязательно отдыхать).

Главный секрет: не ждите «идеального дня» - его может не быть. Начните с того, что доступно прямо сейчас. Даже 20 минут движения в помещении лучше, чем ожидание солнечной погоды. Со временем вы выработаете собственный ритм, который будет работать в любых условиях.

- Многие считают, что физкультура - это только для молодых и здоровых. Как убедить людей старшего возраста, что начать двигаться никогда не поздно и это критически важно именно для них?

- Начать заниматься физической активностью в пожилом возрасте никогда не поздно — даже минимальные регулярные нагрузки приносят ощутимую пользу.

Ключевые преимущества: укрепляют сердце и сосуды; снижают риск диабета, гипертонии, остеопороза; улучшают координацию и равновесие (меньше падений); поддерживают мышечную силу и подвижность суставов; улучшают память и когнитивные функции; помогают сохранять независимость в быту.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Консультация врача - обязательно при хронических заболеваниях.

Постепенность - начинайте с малого (например, с 5-минутных прогулок).

Регулярность - лучше 10 минут каждый день, чем 1 час раз в неделю.

Рекомендуемые виды активности: ходьба (в том числе скандинавская); плавание и аквааэробика; йога и лёгкая гимнастика; упражнения с малым весом или собственным весом; танцы; работа в саду.

Важные правила: всегда начинать с разминки; пить достаточно воды; следить за само-



чувствием (пульс, давление); выбирать удобную одежду и обувь; заниматься в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

- Ходьба - самый доступный вид активности. Где в наших городах и поселках Приморья можно с комфортом и пользой гулять? Планируется ли создание новых маршрутов, парков, пешеходных зон?

- Во Владивостоке и Приморском крае есть множество мест для комфортных прогулок, а также планируются новые маршруты и зоны отдыха.

В 2025 году в Приморье создано шесть новых туристических маршрутов, включая эко- и велотропы. Во Владивостоке на Русском острове появится 6-километровый веломаршрут от бухты Ахлестышева до Университетского проспекта. В Спаске-Дальнем обустроивается пешеходная тропа «Сорочёвка левая» протяжённостью 8 км. В Красноармейском и Ольгинском округах также планируются новые маршруты с инфраструктурой для туристов.

До 2030 года в рамках мастер-плана планируется построить 18 км набережной Амурского залива.

- Традиции Приморья. У нас уникальная природа. Можно ли рассматривать сбор

грибов и ягод, морские прогулки, неспешный подъём на гору как полноценную физическую активность? Как популяризировать такой «природный фитнес»?

- Сбор грибов и ягод, морские прогулки и неспешные подъёмы на горы действительно могут быть полноценной физической активностью, если они регулярны и соответствуют уровню подготовки.

Например, сбор грибов и ягод развивает координацию, укрепляет мышцы ног и спины, улучшает внимание.

Морские прогулки (на каяке, сапборде или яхте) тренируют сердечно-сосудистую систему и мышцы корпуса.

Подъём на гору (например, на Пидан или Воробей) улучшает выносливость и силу.

Для популяризации можно организовать тематические фестивали и соревнования (например, «Приморский барс» за покорение 10 вершин). Разработать маршруты с разной сложностью и создать онлайн-карты с описанием троп, точек отдыха и правил безопасности. Проводить мастер-классы по сбору грибов, морским прогулкам и основам треккинга. Использовать соцсети и местные СМИ для продвижения активного отдыха, публикуя истории путешественников и фоторепортажи.

- Если говорить не о ресурсах, а о мышлении, какой главный стереотип или установку в головах и врачей, и обычных жителей края нам нужно преодолеть в первую очередь, чтобы физическая активность стала естественной частью жизни каждого?

- Главный стереотип, который нужно преодолеть, - «физкультура - это дорого и сложно». Многие считают, что для занятий нужны дорогие абонементы, специальное оборудование и много времени.

На самом деле физическая активность доступна бесплатно: прогулки в парке, ходьба по лестнице, уборка дома - всё это формы движения.

Начинать можно с малого: 30 минут умеренной нагрузки 5 раз в неделю достаточно для поддержания здоровья.

Возраст не помеха: регулярные упражнения улучшают качество жизни и снижают риск заболеваний даже в зрелом возрасте.

КАК ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ

Проводить просветительские кампании о пользе умеренной активности и её доступности.

Интегрировать физическую активность в повседневную жизнь: например, организовывать корпоративные прогулки или семейные походы.

Поддерживать инициативы, которые делают спорт более доступным (например, бесплатные спортивные мероприятия в парках).

Преодоление стереотипов и популяризация природного фитнеса в Приморье требуют комплексного подхода: от образовательных программ до создания инфраструктуры и поддержки местных инициатив. Главное - показать, что физическая активность может быть не только полезной, но и увлекательной частью жизни.

Подготовила
Виктория ТУМАНОВА.

ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

4/8

«У меня нет времени» — самый частый барьер.
А если время не «найти», а «перераспределить»?

Активность может быть вплетена в вашу повседневность:

Лестница:

Всегда выбирайте лестницу вместо лифта (начать можно с 1-2 этажей).
Ваша задача — чаще вспоминать о движении в течение дня.

Офис/дом:

Разговор по телефону — только стоя или прохаживаясь. Каждый час — 5-минутная разминка (приседания, наклоны, вращения).

Семья:

Активные игры с детьми, прогулка с собакой в быстром темпе.

Транспорт:

Выходите на 1-2 остановки раньше. Паркуйтесь подальше от входа.

РЕГУЛЯРНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ-

это не тяжкая обязанность и не наказание за сидячий образ жизни. Это ваша личная инвестиция в будущее.
Инвестиция, которая окупится:

Энергией для работы и хобби

Самостоятельно и мобильностью в 60, 70 и 80 лет

Крепким сном и ясной головой

Свободой путешествовать, играть с внуками, открывать новое

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

Пейте воду до, во время и после нагрузки

РАЗМИНКА (5-10 мин)

Подготовьте суставы и мышцы (вращения, суставная гимнастика, легкая ходьба)

ОДЕЖДА И ОБУВЬ:

Удобная, дышащая обувь — основа для ходьбы/бега.

«ХОРОШАЯ» И «ПЛОХАЯ» БОЛЬ:

Легкая крепатура на следующий день — норма. Резкая, острая, стреляющая боль, боль в суставе во время упражнения — сигнал СТОП

ЗАМИНКА И РАСТЯЖКА (5-10 мин)

Помогает мышцам восстановиться, снижает крепатуру

КОЛЕСО ПОЛЬЗЫ

Не стремитесь к идеалу. Стремитесь к лучшей версии себя — той, которая двигается с радостью и благодарностью к своему телу. Сделайте первый шаг сегодня. Ваше будущее «я» будет вам благодарно.

Республиканский Центр общественного здоровья и профилактики заболеваний

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ТЫ СЧАСТЛИВ

QR

Республиканский Центр общественного здоровья и профилактики заболеваний

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ТЫ СЧАСТЛИВ

QR

Тысяча спортивных событий

Приморье готово принимать соревнования высокого уровня

В календарный план спортивных и физкультурных мероприятий Приморского края на 2026 год включено свыше 1000 событий. Помимо краевых соревнований, регион ежегодно становится местом проведения все-российских и международных турниров.

Как сообщили в региональном министерстве физической культуры и спорта, главным событием 2026 года станут II Летние международные спортивные игры «Дети Приморья», которые пройдут с 4 по 9 июля. В них примут участие юные спортсмены от 12 до 16 лет из всех муниципальных образований Приморского края. Также к участию пригласят спортивные делегации ЛНР, ДНР, Запорожья и Херсона, регионов Дальневосточного федерального округа. Помимо спортсменов из России, в играх планируется участие детей из Республики Беларусь, КНР, КНДР, Узбекистана.

На соревнованиях будут разыграны медали в 15 видах спорта: бадминтон, баскетбол 3х3, бокс, пляжный волейбол, гребля на байдарках и каноэ, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, самбо, синхронное плавание, спортивная борьба, спортивное ориентирование, футзал, экстрим, фиджитал-спорт.

«Главный спортивно-массовый зимний старт страны – «Лыжня России» - пройдёт уже в начале февраля. Традиционно в гонке примут участие как любители, так и профессиональные спортсмены. Будут организованы стартовые площадки практически в каждом муниципалитете края», – отметил министр физической культуры и спорта края Жан Кузнецов.

Массовые беговые мероприятия пройдут в разные периоды года. XI Международный ледовый полумарафон Vladivostok Ice Run состоится 14 февраля. Забег.РФ пройдёт 23 мая, трейловый полумарафон Leo Run – 13 июня. На лето традиционно запланирована «Гонка Героев» – 18 июля. Международный марафон «Мосты Владивостока» пройдёт 26 сентября. Осенью также состоится Всероссийский день бега «Кросс нации».

Чемпионат России по рукопашному бою впервые примет Приморье. Главный национальный турнир пройдёт с 15 по 20 февраля и включит в себя всероссийские соревнования «Дальневосточный рубеж» и детский фестиваль «Лига победителей».

Первенство России по кикбоксингу также впервые примет Приморье. Турнир будет масштабным – в приморской столице с 11 по 18 мая соберутся юные представители этого вида единоборств в семи возрастных группах, чтобы определить сильнейших в нескольких дисциплинах.

Финал чемпионата России по гандболу среди мужских команд 1-й лиги тоже впервые состоится в нашем крае. В третьем дивизионе российского гандбола участвуют 39 команд, которые распределены на пять зон. Соревнование проводится в два этапа: предварительный и финальный. Право проведения финального этапа в этом году отдали Владивостоку, а потому клуб-организатор «Витязь» допускается до этой стадии автоматически. По итогам предварительного этапа в приморскую столицу на финал с 14 по 17 мая приедут чемпионы и вице-чемпионы зон «Дальний Восток», «Поволжье», «Сибирь», «Центр» и «Юг».

По традиции сезон спидвея завершится в Приморье в начале октября 2026 года. В этот раз во Владивостоке будут разыграны Кубок страны и юниорское первенство.



Значительную часть календаря 2026 года составят окружные соревнования Дальнего Востока. В Приморском крае пройдут чемпионаты и первенства ДФО по греко-римской борьбе, настольному теннису, вольной борьбе, боксу, кудо, тхэквондо ВТФ, самбо, универсальному бою, сумо, каратэ WKF, фехтованию и шахматам. Также регион примет окружные старты по лёгкой атлетике, настольному теннису, кёрлингу, спортивному ориентированию, спортивному туризму, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту, мотокроссу, пейнтболу, парашютному спорту и рукопашному бою.

Глава краевого спортивного ведомства Жан Кузнецов добавил, что широкий спектр мероприятий свидетельствует о всестороннем развитии спорта в Приморье, где свою деятельность ведут 105 краевых федераций по 109 видам спорта.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – важнейшие направления государственной программы Приморского края «Развитие физической культуры и спорта Приморского края», направленной на увеличение доли занимающихся физической культурой и спортом, сохранение здоровья и благополучия людей. По поручению Президента России к 2030 году к регулярным занятиям спортом должно быть привлечено 70% населения. В Приморье этот показатель уже превышает 61%, а среди детей и молодёжи – более 90%.

В новый год с новыми надеждами

Уникальный фестиваль для особенных спортсменов

На базе спортивной школы «Мастер» состоялся ежегодный инклюзивный краевой новогодний фестиваль «ЗА САМБО».

Это событие проходит уже в шестой раз и вновь подтвердило, что самбо является не только видом спорта, но и мощным инструментом социализации, поддержки и веры в собственные силы. В фестивале приняли участие порядка 60 особенных спортсменов из Владивостока, Артёма, Уссурийска, Большого Камня, Спасска-Дальнего и Хороля. По своей атмосфере мероприятие больше напоминало новогоднюю сказку, чем привычные соревнования. Организаторы



подошли к подготовке фестиваля максимально креативно: для ребят была разработана насыщенная программа с маскотами, игровыми активностями и разнообразными заданиями, которые позволяли каждому участнику почувствовать себя частью большого спортивного праздника. В процесс активно включались и родители, помогая своим детям справляться с испытаниями и поддерживая их на каждом этапе.

Тем не менее, спортивная составляющая фестиваля оста-

валась ключевой. Участники соревновались в нескольких направлениях, раскрывающих разные стороны подготовки самбистов. В интеллектуальном блоке «Пазл самбо» ребята демонстрировали смекалку, фантазию и внимание к деталям. В разделе «Адаптивная подготовка» команды представляли элементы своего тренировочного процесса, делились опытом и показывали упражнения с использованием приёмов национальной борьбы. Особые эмоции вызвала «Эстафета

самбиста», где на первый план вышли сила, ловкость, выносливость и умение работать в команде. Со всеми заданиями участники справились достойно, показав высокий уровень вовлечённости и настоящую спортивную самоотдачу.

Отдельных слов благодарности удостоились все, кто был причастен к организации и проведению фестиваля: СШ «Мастер», ООО «Гурман-М», Федерация самбо Приморского края и краевой Центр адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, Союз морских пехотинцев и Федерация ПОДА Приморского края, которую представил Владимир Моисеев, ставший для ребят настоящим новогодним Дедом Морозом.

Особую роль сыграли приглашённые спортсмены Федерации ПОДА Приморского края Мария Тронина и Илья Тронин, выступающие в дисциплинах кёрлинг и бадминтон. Их поддержка, объективное судейство и личное участие стали дополнительной мотивацией для юных участников. Не остались без внимания и родители с волонтерами, чья помощь на всех этапах подготовки и проведения фестиваля была по-настоящему неоценимой.

«Атлетика» снова первая

Завершились игры первенства Приморского края по футзалу 3 лига, среди юношей 2010-2011 г.р., финальный этап.

В городе Спасск-Дальний встретились команды: «Атлетика» (Артём), СШ 35 (Владивосток), «Факел» (Спасск-Дальний), «Танкист» (Арсеньев), «Легион» (Сибирцево). Игры проходили по кругу: артемовская «Атлетика» одержала три победы и два матча завершила вничью.

По итогам турнира третье место осталось за юными футболистами Владивостока, на второе место вышли хозяева турнира из Спасска-Дальнего, а победителем стала наша артемовская команда «Атлетика». Поздравляем спортсменов и тренера-преподавателя Владислава Пак.



В сезоне 2025-2026 годов Спасск-Дальний примет сразу три первенства Дальневосточ-

ного федерального округа по футзалу среди юношеских команд.

Зимние сюрпризы и опасные увлечения

От чего зависит уборка дорог и как не навредить себе и близким

Статистика

Прошедший 10-11 января в Приморье снегопад стал одним из самых значительных за последние 20 лет. Под воздействием активного южного циклона на большей части края выпало от 18 до 74% месячной нормы января, а на юго-востоке, юге центральных и восточных районов количество осадков достигло и местами превысило месячную норму. В южных районах края, в том числе и в Артёмовском городском округе, снегопад сопровождался метелью и сильным северным ветром. Порывы достигали 20-27 метров в секунду, что существенно осложнило погодную обстановку. За сутки выпало 12 миллиметров снега, что соответствует январской месячной норме. Такой объем осадков - явление нечастое. Как правило, в январе наблюдаются небольшие снегопады, а более интенсивные (7 – 9 миллиметров за 12 часов) происходят раз в пять-шесть лет. Подобный по силе снегопад фиксировался 20 лет назад – в 2006 году, когда за сутки выпало 15 миллиметров осадков. Однако тогда ветровая нагрузка была заметно ниже: юго-восточный ветер усиливался до 23 метров в секунду, без столь выраженного метелевого эффекта.

Про дороги

После мощного снегопада на первое место по значимости выходит режим постоянной уборки городских улиц и прежде всего - автомобильных дорог. Именно этот вопрос в первую очередь интересует горожан в их обращениях к руководителям муниципалитетов. Но, учитывая количество автотранспорта, который находится в распоряжении частных лиц и предприятий, необходимо делать серьезную корректировку по срокам ликвидации последствий непогоды. Краевой электронный ресурс NEWS.VL даже разработал отдельную таблицу, чтобы наглядно показать горожанам, насколько влияет на уборку дорог наличие на них автомобильного транспорта. Итак, в идеальных условиях, без машин на дорогах, основные магистрали можно расчистить за 3 дня, а полностью вывезти снег примерно за неделю. При минимальном трафике сроки увеличиваются до 3-4 дней на восстановление автомобильного трафика и 8-9 дней на вывоз снега. Самый вероятный сценарий – это около 50% обычного потока автомобилей. В этом случае город начинает нормально передвигаться через



4 дня, а окончательная очистка занимает около 10 дней. Если же дороги загружены как в будни, процесс растягивается: 5-6 дней только чтобы стало проезжаемо, и до двух недель - чтобы убрать снег полностью. Именно поэтому ночью техника работает заметно эффективнее.

Про забавы

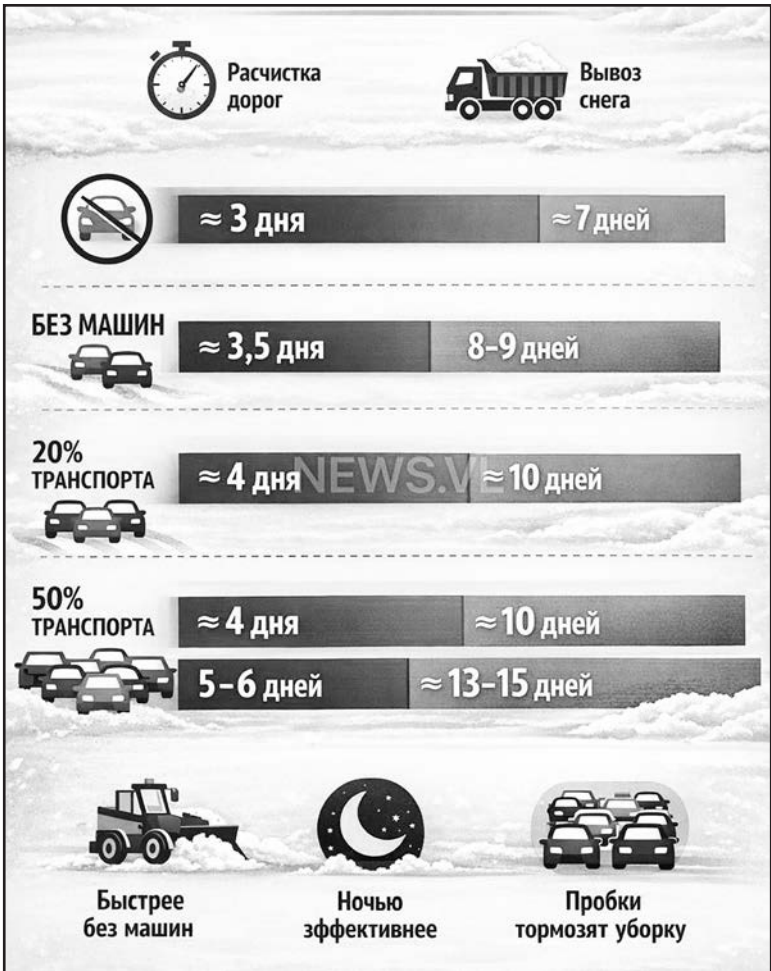
Сильный снегопад принес с собой не только дорожные проблемы, но и новые опасные забавы. Наличие хорошего снежного покрова сделало любые второстепенные дороги местом для организации экстремальных видов отдыха. В многочисленных электронных пабликах появились видео, на которых граждане, держась за веревку, привязанную к автомобилю, катятся за ним на сноубордах, тюбингах, санках. И ладно, если бы речь шла о взрослых, самостоятельных людях, но такими развлечениями стали грешить родители со своими несовершеннолетними детьми. И первый серьезный инцидент не заставил себя долго ждать - отец травмировал 8-летнего сына, катая его на снежокате, привязанном веревкой к автомобилю. Опасная «забава» закончилась тяжелой травмой на лесной до-



роге в Дальнегорском городском округе. За рулём автомобиля находился отец ребёнка, 33-летний мужчина. Во время движения по дороге снежокат опрокинулся, и мальчик получил серьезные травмы - перелом костей таза и крестца. В Госавтоинспекции подчёркивают: подобные развлечения прямо запрещены правилами дорожного движения. Катание людей на тюбингах или санках, привязанных к автомобилю, квалифицируется как перевозка людей вне салона автомобиля (ч. 2 ст. 12.23 КоАП РФ) и наказывается штрафом 1 000 рублей. Если в результате пострадает человек, водителю грозит дополнительная ответственность - штраф до 37 500 рублей либо лишение водительских прав сроком до двух лет. В случае гибели человека ответственность может стать уже уголовной. Использование автомобиля для подобных «игр» представляет прямую угрозу жизни и здоровью человека.

Про увлечения

Резкие перепады температуры воздуха и сильный ветер, предшествующие надвигающемуся циклону, сотворили еще



продолжают выезжать в залив прямо на автомобиле. Видимо, любовь к наваге пересиливает у людей чувство самосохранения, а зима еще в самом разгаре.

Отдельная история

Еще до прихода «большого снега» администрации муниципалитетов покрывали локации новогодних городков при помощи снеговых пушек, чтобы все действительно выглядело празднично и по-зимнему. Но никто не ожидал, что заснеженные площадки станут местом для фигурных «покатушек» отдельных автомобилистов. Первый инцидент произошел на новогодней площади Партизанска, где в ночное время молодой дрифтер решил продемонстрировать свои навыки езды «в занос», пока не врезался в праздничную конструкцию. Полиция разыскала правонарушителя: 20-летний местный житель пояснил, что несколько дней назад купил автомобиль и решил прокатиться по ночной площадке, но не справился с управлением. Итог необдуманных «покатушек» - семь суток ареста.

Вторым «героем» новогоднего дрифта оказался 21-летний водитель из поселка Заводской, который катался по площади и повредил новогодние украшения. И здесь реакция силовых органов оказалась более жесткой. Водитель был арестован и отправлен в изолятор временного содержания. Машину у него изъяли и возбудили уголовное дело. Оно расследуется по ч. 2 ст. 167 УК РФ (умышленное уничтожение и повреждение чужого имущества, совершенное из хулиганских побуждений) и ст. 267.1 УК РФ (действия, угрожающие безопасности эксплуатации транспортных средств). Нанесенный ущерб превысил 320 тысяч рублей.

Подготовил
Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото АО «Спец СУ», NEWS.VL.



ПРОДАЮ

Уголь, дрова, горбыль, обрезки, опилки, шлак, стружка, песок, пескогравий, щебень, окол, галька, корма, навоз, земля, доска, грузоперевозки, вывоз мусора, услуги разнорабочих, строительство, ремонт. Пожалуйста, звоните: тел. 8-914-796-84-77, 8-902-559-48-68.

Горбыль, обрезь, опилки. Недорого. Тел.: 8-924-124-34-44.

Уголь бурый, каменный, бурукаменный. Без пыли. Отпуск через весы с накладной. Тел.: 8 (423) 2-98-28-38, 8-924-124-34-44.

КУПЛЮ

Ёлочные игрушки СССР. Тел. 8-914-683-05-85.

УСЛУГИ

Ремонт телевизоров, микроволновок. Тел. 3-24-09, 8-902-556-97-51.

Ремонт холодильников. Тел. 8-950-285-11-56.

Ремонт холодильников, прилавков, др. холод. техники. Тел. 8-951-012-06-44.

Электрик со стажем. Тел. +7-914-336-62-88.
Грузоперевозки по Артемовскому городскому округу, Надеждинскому району. Тел. +7-924-251-80-70.

Ремонт на дому: холодильников, стиральных машин. Обр.: ул. Фрунзе, 60, тел. 4-21-90, 8-924-250-61-66, с 8 до 16 час. Услуги сертифицированы.

Ремонт титанов, стиральных машин, электроплит. Тел. 8-908-463-05-94.

Ремонт холодильников на дому. Организация. Гарантия на ремонт. Пенсионерам - скидка. Ул. Фрунзе, д. 45-Г, тел. 8-902-485-86-61.

Вскрытие замков: квартиры, авто, сейф, гараж. ТЕЛ. 8-924-264-03-63.

Остекление балконов и лоджий под ключ. Договор. Гарантия качества. Тел. 8-924-252-44-56, 8-962-339-46-09.

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН. ЖАЛЮЗИ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ. БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ "ПОД КЛЮЧ". ТЕЛ. 8-924-252-32-21.

ЮРИСТ. Защита прав потребителя в суде. Консультации. Тел. 8-924-330-83-11.
ЮРИСТ. Раздел имущества супругов, возмещение ущерба, оформление земельных участков. Тел. 8-924-330-83-11.

ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ

Сторож, желательно пенсионер. Сутки/трое. Тел: 8-908-998-73-81, бывшее СТО " Жигули".

РАЗНОЕ

Утерянный аттестат об общем образовании 25БВ 0025204 МОУ СОШ №6 от 2011 г. на имя Кручан Дениса Игоревича, 29.11.1995 г.р., считать недействительным.

Новогодние ели можно утилизировать

Управление благоустройства города Артёма готово принять новогодние ели.

Ёлку можно привезти по адресу: ул. Фрунзе, 78, с 10:00 до 11:00 часов, каждую среду в период с 15 по 31 января.

Напомним, что новогодние ели нельзя выбрасывать в обычные контейнеры! Это не ТКО, сухие деревья считаются пожароопасными.



Упаковывать отходы необходимо правильно!

Уважаемые жители частного сектора! Если вывоз мусора с вашей улицы осуществляется пакетированным способом,

НЕОБХОДИМО УПАКОВЫВАТЬ ТВЕРДЫЕ КОММУНАЛЬНЫЕ ОТХОДЫ В БОЛЬШИЕ ПЛОТНЫЕ ПАКЕТЫ.

Для обеспечения бесперебойного процесса вывоза мусора, предотвращения разрывания пакетов в процессе погрузки в мусоровоз складирование отходов в несколько маленьких пакетов не допускается! Пакетированные отходы необходимо размещать на видном месте у дороги. ТКО, которое находится в баках/контейнерах, необходимо выставлять в день прибытия мусоровоза.

Праздник Крещения встретят в Артёме

19 января православные верующие отметят один из значимых христианских праздников – Крещение Господне

В честь этого в храмах Артёмовского городского округа пройдут богослужения.

ХРАМ БОГОЯВЛЕНИЯ ГОРОДА АРТЕМА (Г. АРТЁМ, УЛ. КИРОВА, 30):

18 января - Крещенский Сочельник. Божественная литургия с 8:40 до 12:00. По окончании богослужения состоится Великое освящение воды с последующей раздачей на территории храма Богоявления. Всенощное бдение (праздничное вечернее богослужение) с 16:00 до 19:00. 19 января - праздник Крещения Господня. Богослужение с 7:30 до 12:00. Богослужение возглавит митрополит Владивостокский и При-

морский Павел. По окончании богослужения состоится Великое освящение воды с последующей раздачей на территории храма Богоявления. ХРАМ ПОКРОВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ (ТУ «УГЛОВОЕ», УЛ. ГАГАРИНА, 70): 18 января - Крещенский сочельник. 9.00 - Божественная литургия. В 16.00 вечернее богослужение праздника Крещения Господня. 19 января - праздник Крещения Господня. Божественная литургия с 8.00 до 11.00. По окончании Богослужения состоится Великое освящение воды с последующей раздачей на территории храма Покрова Пресвятой Богородицы.

ПРАВОСЛАВНЫЙ ХРАМ В ЧЕСТЬ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ВЗЫСКАНИЕ ПОГИБШИХ» Г. АРТЁМА (ТУ «Заводской», ул. Московская, 8):

18 января - Крещенский Сочельник. Божественная литургия с 9.00 до 11.00 часов. По окончании богослужения состоится Великое освящение воды. Всенощное бдение (праздничное вечернее богослужение) с 16:00 до 19:00. 19 января - праздник Крещения Господня. Божественная литургия с 9.00 до 11.00 часов. По окончании богослужения состоится Великое освящение воды. В Артёме традиционная крещенская прорубь будет оборудована и доступна для посещения на водоеме в парке отдыха «Озера» (Приморское кольцо, 6, в районе Примринга). Возле места крещенского омовения будут организованы работа теплушек для переодевания, горячий чай, постоянное дежурство оперативных служб и медицинской бригады. На водоеме до начала крещенских погружений пройдет чин Великого освящения воды, который начнется 18 января в 22.00. Окунуться в прорубь можно будет 18 января (с 22.00 до 2.00 часов ночи) и 19 января (с 10.00 до 17.00 часов). Въезд на территорию парка с 22.00 часов 18 января до 02.00 часов 19 января будет бесплатным. 19 января въезд на территорию парка отдыха «Озера» платный.



Отдел МВД России по городу Артёму проводит НАБОР КАНДИДАТОВ НА СЛУЖБУ НА ДОЛЖНОСТЬ ДОЗНАВАТЕЛЯ

Требования: граждане Российской Федерации, имеющие средне-специальное юридическое образование, не имеющие судимости и медицинских противопоказаний к прохождению службы в органах внутренних дел. Предлагаем: полный социальный пакет, исчисление пенсии (1 год за 1,5 года службы), ежегодный оплачиваемый отпуск 45 суток, компенсация проезда к месту проведения отпуска с одним членом семьи, санаторно-курортное и медицинское обеспечение в лечебно-профилактических учреждениях МВД России, возможность бесплатного обучения в высших заведениях МВД России, стабильная и своевременная зарплата.

По вопросам трудоустройства обращаться по адресу: г. Артем, ул. Интернациональная, 83 (кабинет № 212), телефон: 8 (42337) 4-70-18, 8-914-728-29-15.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ ВЫБОР". Тел.3-95-95.

ГРАФИК ПРИЁМА ГРАЖДАН РУКОВОДИТЕЛЯМИ АДМИНИСТРАЦИИ АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯНВАРЬ 2026 ГОДА

	Ф.И.О.	Должность	Дни приёма	Время приема
1.	Квон Вячеслав Васильевич	Глава Артемовского городского округа	14,21,28	11:00
2.	Воркова Виктория Александровна	Первый заместитель главы администрации Артемовского городского округа	20	14:00
3.	Железнова Наталья Сергеевна	Заместитель главы администрации – начальник управления муниципальной собственности администрации Артемовского городского округа	15	15:00
4.	Кашпура Екатерина Александровна	Заместитель главы администрации Артемовского городского округа	15	16:00
5.	Колпаков Дмитрий Николаевич	Заместитель главы администрации – начальник управления образования администрации Артемовского городского округа	12,26	16:00
6.	Лимарь Роман Сергеевич	Заместитель главы администрации Артемовского городского округа	22	16:00
7.	Литвинов Алексей Александрович	Заместитель главы администрации Артемовского городского округа	19	16:00

Астрологический прогноз с 19 января по 25 января

ОВЕН

Основные планы начинайте реализовывать со среды. А в начале недели старайтесь не попадать в конфликтные ситуации, не допускайте перенапряжения. Лучше займитесь наведением порядка в делах и дома. Со среды нет никаких ограничений, если вы планируете начать новое дело, сменить работу, отправиться в поездку или оформить отношения. Встречи с друзьями, активный отдых и важные домашние мероприятия лучше осуществить в субботу, а в воскресенье избегайте рискованных поступков.

РАК

Старайтесь находиться в центре событий, чтобы не пропустить благоприятный шанс улучшить свои деловые или личные перспективы. Оптимальными днями для наиболее важных мероприятий будут вторник и среда, а в выходные лучше заняться менее значимыми, но полезными делами. С началом лунного месяца в организме активизируются процессы накопления питательных веществ. Тем, кто обеспокоен проблемой лишнего веса, со среды полезно будет сесть на диету.

ВЕСЫ

Ключевым днем недели будет вторник. Делайте все, чтобы расширить свои перспективы, решить материальные вопросы. Расположение звезд создает благоприятные предпосылки для комфортного общения; встречи и знакомства этого дня могут оказаться судьбоносными. Если вам хочется внести какие-то изменения в свой имидж - смело приступайте. Результаты вас порадуют. Но не оставляйте важных дел на выходные. Вас ждут неожиданные повороты в делах и отношениях.

КОЗЕРОГ

Отношения внутри группы, где проходит ваша деятельность или учеба, могут раскрыться с новой, более интересной для вас стороны. Это могут быть и новые финансовые перспективы или начало служебного романа. Во вторник и среду имеет смысл решить свои вопросы в различных инстанциях. А с четверга больше времени уделите личным делам и интересам. Домашняя работа не будет спориться, не затевайте генеральных уборок.

ТЕЛЕЦ

Вторник - лучший день на этой неделе, чтобы сделать крупные приобретения. Вы можете вложить деньги и другим, более подходящим для вас способом. В среду хорошо заниматься оформлением документов, союзом или приступать к новому делу. Партнерские отношения и их перспективы будут все это время в центре вашего внимания. Постарайтесь разобраться - какие возможности из тех, что сейчас появляются в вашей жизни, являются наиболее перспективными, и начинайте действовать.

ЛЕВ

Личные дела получают новый импульс. В среду значительное событие может произойти в вашей семье или придет информация о новых перспективах для кого-то из родственников. Это благоприятный период для решения вопросов, связанных с жильем, - переездом, приобретением. Но до среды возможны конфликты с родственниками, особенно со старшими членами семьи. Подумайте, может, кто-то нуждается в знаках внимания от вас или материальной помощи.

СКОРПИОН

Со вторника можно рассчитывать на прорыв в делах и выход на новый уровень. Положение планет дарит вам редкий шанс начать что-то с чистого листа. Если на этой неделе поступит предложение, его стоит принять. Это относится и к работе по совместительству. Сейчас вам не до отдыха и развлечений, однако любовь по-прежнему будет в числе приоритетных тем. Все должно удаваться, но старайтесь не допускать перенапряжения, иначе возможны нервные срывы.

ВОДОЛЕИ

На эту неделю лучше ничего не планировать. В понедельник и вторник занимайтесь только текущими делами и позаботьтесь о том, чтобы выглядеть как можно более привлекательно. В среду постарайтесь сориентироваться в быстро меняющихся обстоятельствах. Если поступит предложение - соглашайтесь. Выяснить детали сможете позже. В личной жизни пока лучше ничего не менять. На выходные не планируйте важных дел в доме, но держите холодильник полным - неожиданно в доме могут появиться гости.

БЛИЗНЕЦЫ

События во вторник могут внести в ваши планы какие-то изменения. Если неожиданно появится новое предложение или дополнительная работа - не отказывайтесь. Особенно благоприятны тенденции для тех, кто учится или работает в сфере информации и связи. Здоровье продолжает оставаться для вас одной из важных тем. Сейчас вы легко можете подхватить инфекцию. Впереди у вас исключительно активный период, берегите силы.

ДЕВА

Сейчас вы готовы горы свернуть, лишь бы добиться поставленных целей. Если у вас в планах была учеба или другой вариант деятельности, где вы бы могли рассчитывать на расширение круга связей, то среда - лучший день, пожалуй, во всем году, для этой цели. При необходимости можно планировать и посещения различных инстанций. Особенно, если до этого вам никак не удавалось продвинуть какой-то интересующий вас вопрос. Вы можете рассчитывать на везение и в других темах.

СТРЕЛЕЦ

Вы подошли к переломному моменту в развитии событий этого года. Все, что вас сдерживало, остается в прошлом. Постепенно вы почувствуете, что Колесо Фортуны повернулось в вашу сторону. Вторник и среда - благоприятные дни для трудоустройства, объявления о своих решениях деловым и близким партнерам, крупных приобретений. Но осторожность не помешает в выходные - в личной жизни вас ждут сюрпризы.

РЫБЫ

Понедельник - благоприятное время для однодневного поста. В этот день можно избавляться от вредных привычек. Крупные покупки планируйте на вторник. С этой недели вы можете рассчитывать на хорошие новости в сфере своей основной деятельности. Поговорите с начальством о повышении оклада, но не откладывайте этот разговор на последние дни недели. Если во вторник вы получите неожиданное предложение и оно вам понравится - соглашайтесь.

Благоприятные и неблагоприятные дни для ухода за волосами

Благоприятные дни для стрижки волос: 1, 5, 6, 8, 9, 17, 19, 28 января (стрижка для быстрого роста волос: 1, 19, 28 января, стрижка для укрепления волос: 5, 6, 8, 9, 17 января, стрижка для привлечения денег: 9 января).

Благоприятные дни для покраски волос: 5, 6, 24, 28, 29 января.

Благоприятные дни для завивки волос: 1, 19, 24, 26, 27, 28, 29 января.

Благоприятные дни для укрепляющих и оздоравливающих масок для волос: 3, 4, 8, 9, 13, 22, 23, 24, 27, 30, 31 января.

Неблагоприятные дни для стрижки: 4, 14, 16, 21, 24 января.

Благоприятные дни для маникюра и педикюра

Самыми благоприятными днями для маникюра и педикюра будут: 5, 7, 8, 12, 13, 19, 20, 22, 26, 27 января.

Благополучные даты для денежного маникюра: 5, 19, 22, 26 января.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

☞ СУББОТА, 17 января

НОЧЬЮ: ясно.	ДНЕМ: ясно.
Вероятность осадков: 0%	Вероятность осадков: 0%
Температура: -17...-20°C.	Температура: -11...-13°C.
Ветер: 3 м/с.	Ветер: 4 м/с.

☞ ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 января

НОЧЬЮ: малооблачно.	ДНЕМ: облачно.
Вероятность осадков: 0%	Вероятность осадков: 0%
Температура: -18...-21°C.	Температура: -13...-15°C.
Ветер: 3 м/с.	Ветер: 3-4 м/с.

☞ ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 января

НОЧЬЮ: облачно.	ДНЕМ: ясно.
Вероятность осадков: 8%	Вероятность осадков: 0%
Температура: -17...-19°C.	Температура: -14...-16°C.
Ветер: 3 м/с.	Ветер: 4 м/с.

					Главный приток Оби		«Контора» генералитета	Оанера в один слой	Чрезвычайно дерзкий поступок								Один из оскорбивших богов
Термин в военном деле	Острый чесночный суп		Радиодеталь						Модель самолета-кукурузника		Столица на реке Сава	Желтая ... лидера велогонки					
					Буква греческого алфавита		Валюта Омана										
Королева А. Дюма	Крупный садовый цветок		Ангажмент как он есть							1	Беломорская ладья	Курорт в Сочи					
					То, что дает таможня		Должность на Руси				Один из братьев ветров						
	Служительница муз	Простейший организм						Великий индеец	Безоблачное ...					Столица Лаоса			
					Мясо в подливе						Денежная единица Грузии	Ленивая расслабленность			Хозяин попугая Кеши	Премудрая из сказок	
Сочинение публициста	Орденская ткань						Стихотворный размер	Домашний халат					Река Барнаула и Сургулта	Краснодарский порт на Азове			Звук разрушения чего-либо
					2				Авто из Италии	Арабское стихосложение					Словенский «рубль»	Узор в литье	
								Плакучая ветла					Озвученное недоумогание	Неопознанный объект			
					Настоящее имя Мэрилин				Княжеская вражда						Буква кириллицы		
					Полицейский в Италии		Решение о недоверии						Случайное упущение				
Овощ семейства зонтичных									Речной залив, заводь						Жанна Д'...		

28 февраля начало 18:00 12+ ДК УГОЛЬЩИКОВ г. Артём

ПРИМОРЬЕ with LOVE

Панфи

группа ИВАН

ПАНФИ LOVE

МЫ ЕДЕМ ПО ПРИМОРЬЮ 2026

АВТО РАДИО АРТЕМ

билеты на сайте VL.RU

Справочная служба по товарам и услугам г. Артём

СПРАВОЧНАЯ "ГУДВИН"

600 09 33 508

Ежедневно с 8.00 до 20.00

www.arteminform.ru www.admin-art.ru

Регистрация в справочной «Гудвин» по тел. 8-924-251-25-08 Стоимость от 500 руб./месяц

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ "ВЫБОР".

Тел. 3-95-95.

Информационный центр "ГУДВИН"

Хотите подать объявление в любое СМИ, не выходя из офиса или дома?

ЛЕГКО!

тел. 8(42337) 6-25-08

реклама 0+

19-20 января

Дворец Культуры (г. Артём)

КУРТКИ ШУБЫ ЭКО-МЕХ

до 50% СКИДКИ

8-922-903-32-83 Звоните по бесплатному номеру телефона

ИП Дмитриева М.В. ИНН 433002377880

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ

ДЛЯ ЧАСТНЫХ ДОМОВ

8-902-553-67-38

РЕМОНТ ДВЕРЕЙ

УСТАНОВКА ЗАМКОВ

ПЕРЕУСТАНОВКА РУЧЕК

8(423) 268-86-01

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Х Х Х

С юбилеем

Валентину Васильевну НИКИФОРОВУ,

Анну Яковлевну ПОНАМАРЕНКО,

Сергея Александровича СВИРИДОВА!

Пусть каждый день приносит счастье,
Пусть будут в радости года.
Здоровье – главное богатство –
Пусть не подводит никогда!

Совет ветеранов г. Артема.

Х Х Х

С юбилеем

Надежду Николаевну НОЖЕНКО,

Ольгу Анатольевну ИВАНОВУ,

Валентину Петровну КАМАЛОВУ!

Желаем искренне, сердечно
Не знать волнений и помех,
Чтобы сопутствовали вечно
Здоровье, счастье и успех!

Городской комитет профсоюза работников народного образования.

Х Х Х

С днем рождения

Льва Валентиновича АРХИПОВА,

Марью Валентиновну ЛИ,

Росиму Анваровну ГАДЕЛЬШИНУ,

Таипа Ахатовича БОЛТАЧЕВА,

Антонину Константиновну СТРАТЕЙЧУК!

Желаем счастья и здоровья,
Желаем бодрости и сил,
Чтоб каждый день обычной жизни
Лишь только радость приносил!

ОО «Содружество» г. Артема.

Х Х Х

С юбилеем

Надежду Константиновну НАМЕСТНИКОВУ,

Геннадия Степановича ПАЛАШ,

Геннадия Григорьевича ОХРИМЕНКО,

Сергея Владимировича ДЕМЕНОК,

Николая Григорьевича СТРАДЫМОВА,

Владимира Павловича ГЛУХОВА!

Мы от всей души вас поздравляем
И в жизни главного желаем –
Здоровья, счастья, радости
И лет до ста без старости!

НП «Шахтерский союз Артема».

Х Х Х

С юбилеем

Надежду Федоровну КОСЫХ!

Желаем счастья и добра,
Чтоб жизнь, как день, была светла,
Чтоб только радость без тревог
Переступала ваш порог!

ОО «Женщины г. Артема».

ПОДПИСКА-2026

Стоимость подписки с доставкой почтой:

пятничный номер с ТВ-программой индекс 53418:	два номера в неделю индекс 53413:
1 месяц - 144,51 р.,	1 месяц - 205,97 р.,
3 месяца - 433,53 р.,	3 месяца - 617,91 р.,
6 месяцев - 867,06 р.,	6 месяцев - 1235,82 р.
со скидкой для ветеранов на 6 месяцев - 756,06 р.	со скидкой для ветеранов на 6 месяцев - 1052,64 р.

Стоимость подписки в редакции "В" (забирать самостоятельно):

пятничный номер с ТВ-программой:	два номера в неделю:
1 месяц - 40,83 р.,	1 месяц - 53,33 р.,
3 месяца - 123 р.,	3 месяца - 160 р.,
6 месяцев - 245 р.	6 месяцев - 320 р.

Читайте нас в Интернете: **www.gazeta-vibor.com**

ТЕЛ. 8 (42337) 3-95-95

ШУБЫ

21 - 22 ЯНВАРЯ

г. Артём ДК «Угольщикова»

г. Киров

МЕХОВАЯ КОРОЛЕВА

ФИНАЛЬНАЯ РАСПРОДАЖА

РАССРОЧКА БЕЗ ПЕРВОГО ВЗНОСА

ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

реклама