



Итак, она звалась Татьяной...

| 6

В хоккей играют
настоящие мужчины

| 10

По просьбам читателей:
лунный календарь

| 16

Быть полезным может каждый

Неравнодушные горожане отмечены персональными благодарностями



Первый в этом году снежный циклон принёс Приморью месячную норму осадков со штормовым ветром. Больше всего снега выпало в Анучино, а также в тройку лидеров вошли Артем и Большой Камень.

В Артёме битву со снегопадом начала городская дорожная техника, а затем на подмогу ей вышли неравнодушные жители.

Можно говорить сотни правильных слов и давать десятки правильных советов, но можно личным участием и примером показать, как надо двигаться к намеченной цели. Так и поступили инициативные

горожане, выйдя со снегоуборочными лопатами на придомовые и школьные территории, дороги и улицы. За проявленную инициативу, самоотверженность и личный вклад в ликвидацию последствий циклона самые активные из них были приглашены на торжественную встречу с главой города для вручения заслуженных наград.

| 3

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

ПРОДАЖА, УСТАНОВКА,
СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

промышленная
бытовая

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

реклама

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

Время перемен

В школе № 33 в Артёме идёт ремонт

Сегодня в здании школы полным ходом идёт демонтаж системы видеонаблюдения и пожарной сигнализации. Далее подрядчик приступит непосредственно к капитальному ремонту здания школы. Работы начнутся с замены сетей электроснабжения.



В ходе ремонта в школе приведут в порядок кровлю, канализацию, систему отопления и водоснабжения, заменят электрику и выполнят внутреннюю отделку помещений. Также обновится и фасад здания.

Кроме того, по поручению главы Артёма Вячеслава Квона на территории школы построят новый современный модульный спортивный зал.

На время проведения капитального ремонта школьников распределили по другим учебным заведениям.

Завершить капитальный ремонт планируется летом.

Пресс-служба администрации АГО.

Приморье чтит память Ленинграда

13 тысяч порций «Блокадного хлеба» раздадут приморцам к памятной дате



Ежегодно 27 января в России отмечают День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Традиционно в Приморье пройдёт акция «Блокадный хлеб», призванная напомнить о героизме ленинградцев, переживших мучительные годы блокады во времена Великой Отечественной войны.

Патриотическая акция с 22 по 27 января охватит все муниципалитеты Приморского края.

Организаторами акции в Приморье стали региональный штаб Общероссийского проекта взаимопомощи «#МЫВМЕСТЕ» и Приморское региональное отделение движения «Волонтёры Победы».

Как сообщили в краевом агентстве по делам молодёжи, всего планируется раздать 13 тысяч кусочков хлеба.

«Для Приморского края акция «Блокадный хлеб» – это не просто ежегодная традиция, а священный долг памяти. Участники акции получают символ блокадного Ленинграда – кусочек хлеба весом в 125 граммов, ведь именно такая норма в день была установлена в самые страшные годы. Благодаря акции каждый из нас, особенно представители молодого поколения, могут ощутить цену жизни и невероятную стойкость защитников Ленинграда», – поделился руководитель агентства по делам молодёжи Приморского края Роман Ковбас.

Акция пройдёт в магазинах «Реми», торговых центрах, учебных учреждениях. Кроме того, на памятных мероприятиях добровольцы будут рассказывать об истории того страшного периода, когда люди погибали от голода и авиаударов.

В Артёме памятная акция пройдет во всех торговых центрах «Реми», во Дворце культуры угольщиков, в Центре культурного развития в селе Кневичи.

По информации пресс-службы Правительства ПК.

Новые льготы для социального бизнеса

В Приморье дополнительно поддержат социальный бизнес и предпринимателей – участников СВО

Правительство Приморского края утвердило обновлённый перечень, который расширяет право на льготное финансирование для малого и среднего бизнеса.

Новые меры поддержки адресованы социальным предприятиям, а также бизнесу, связанному с поддержкой участников СВО и их семей. Как рассказали в министерстве экономического развития, на особые условия могут рассчитывать:

- бизнес, официально имеющий статус социального предприятия;
- компании, производящие товары и услуги для нужд СВО;
- участники спецоперации, если они ведут своё дело;
- выпускники программы «СВОё дело»;
- вдовы участников СВО, которые продолжают или начинают предпринимательскую деятельность.

«Мы расширяем поддержку для тех, кто делает по-настоящему важное дело: помогает нашим защитникам, поддер-

живает их семьи и решает социальные задачи в крае. Для такого бизнеса деньги на развитие должны быть доступными», – прокомментировал министр экономического развития Приморского края Андрей Блохин.

Для новых категорий действуют две основные ставки. С залогом или поручительством можно получить до 5 миллионов рублей под 5% годовых. Если залога нет – доступна сумма до 3 миллионов рублей под 12% годовых.

Отметим, в Приморье до-

ступен целый ряд программ льготного финансирования. Они предназначены для решения разнообразных бизнес-задач: от обновления оборудования до масштабного расширения. Всю актуальную информацию можно найти на портале Фонда развития Приморского края. Эти меры реализуются в рамках национального проекта «Эффективная и конкурентная экономика».

Софья НАРЫШКИНА,
фото Оксаны Шишенко.



За границу – с комфортом

Модернизация второго по эффективности пункта пропуска в Приморье близится к завершению

В автомобильном пункте пропуска Пограничный в Приморском крае закончены основные строительные-монтажные работы всех зданий и сооружений.

В данный момент специалисты занимаются оснащением помещений необходимой техникой и оборудованием. Модернизация позволит увеличить пропускную способность в девять раз.

По информации Росгранстроя, на территории пункта пропуска установлены весогабаритные комплексы, болларды, шлагбаумы, противотаранные устройства и другое технологическое оборудование. Также смонтирована комплексная система безопасности, ведётся установка двух порталных инспекционно-досмотровых комплексов. Они будут расположены на въезде и выезде из России.

«Автомобильный пункт пропуска Пограничный – один из восьми действующих АПП на

границе с Китаем. Он занимает второе место по интенсивности автомобильного трафика», – рассказали в Росгранстрое.

Специалисты добавили, что модернизация позволит увеличить пропускную способность Пограничного в девять раз – до 1300 транспортных средств в сутки. А количество полос вырастет с восьми до 22.

Это существенно повысит скорость и уровень комфорта при прохождении границы, а также позволит выполнить поручение Президента РФ Владимира Путина по сокращению времени досмотра грузовых транспортных средств до 10 минут.

Фаина БАНЖАЕВА,
фото Росгранстроя.



Почтовое отделение заработало после пожара

Почта в короткие сроки отремонтировала отделение в Артёме, которое в октябре 2025 г. пострадало из-за пожара

На полную реставрацию этого офиса и замену оборудования потребовалось всего два месяца. Сегодня отделение вновь принимает клиентов.

Почтовый офис 692751, расположенный по адресу: г. Артём, ул. Кирова, д. 91, работает по графику: вторник-пятница с 10:00 до 19:00, суббота с 9:00 до 17:00. Обед с 13:00 до 14:00. Воскресенье и понедельник – выходные.

В капитально отремонтированном помещении оборудовали удобные зоны для клиентов

и комфортные рабочие места для сотрудников. В отделении снова можно получить более 80 видов услуг, включая социально значимые, финансовые и государственные сервисы.

«Оперативное возобновление работы почтового офиса в Артёме – очередной шаг в реализации нашей стратегии по преобразованию почты в технологичную, клиентоориентированную компанию. Этот кейс – часть системной работы: за шесть лет в Приморье мы сохранили всю сеть отделений, последователь-

но проводим ремонты, внедряем новые технологии и обучаем персонал», – рассказал директор УФПС Приморского края Алексей Дорофеев.

Сейчас в Приморском крае работают 424 отделения Почты, восемь из которых находятся в труднодоступных населённых пунктах, а также 49 передвижных почтовых отделений. Логистику в труднодоступных районах обеспечивают грузовые и легковые автомобили.

Татьяна ГЛАГОЛЕВА, пресс-служба АО «Почта России».

Быть полезным городу может каждый

Неравнодушные горожане отмечены персональными благодарностями

Глава города Артёма Вячеслав Квон провел торжественные встречи с жителями, проявившими личную инициативу при ликвидации последствий снежного циклона.

После прошедшего 10 января обильного снегопада в течение последующих нескольких дней с его последствиями боролись не только городские коммунальные службы. Во всех районах и территориальных управлениях Артёма неравнодушные горожане и школьники вышли на уборку придомовых и школьных площадок, улиц, общественных пространств. Все это позволило в короткие сроки привести в нормативное состояние автомобильные дороги, расчистить подходы к многоквартирным домам, тротуары, дороги частного сектора. Инициатива жителей не осталась без внимания городских властей, и глава АГО лично поблагодарил тех, кто не стал отсиживаться дома в ожидании прихода коммунальщиков, а взял решение проблемы в собственные руки, независимо от своего возраста или профессии.

Первую встречу Вячеслав Квон провел с теми, кто трудился целыми семьями. Как, например, семья Насыровых, где родители вместе с семилетним сыном расчищали территорию школы. Или семья Ботяновских, где дедушка-дворник, бабушка и внуки вместе взялись за лопаты. Глава города вручил неравнодушным горожанам благодарственные письма и поблагодарил за активную гражданскую позицию.

Еще на одну встречу были приглашены инициативные жители территориальных управлений городского округа, о которых рассказали их соседи и знакомые. Так, в ТУ «Артёмовский» учащиеся 11 класса



школы № 2 Ярослав Ефименко, Дементий Макаренко, Даниил Маслюк, Роман Миронов и Даниил Ющенко чистили хоккейную коробку на ул. Ворошилова и каток, а Александр Цимбуров на личной технике прочистил от снега дорогу в частном секторе на улице Братская. Иван

Лукьянов также на собственной технике расчищал улицу в селе Ясное. Жители Суражевки Максим Вокарь и Максим Владимирчук непосредственно участвовали в ликвидации аварии на электросетях на улице Ярославская, помогали аварийной службе в проведе-

нии восстановительных работ. Предприниматель Денис Свиридов одним из первых очистил от снега территорию своего предприятия, а затем с женой Еленой помогали убирать территорию школы №11, где учится их ребенок. Свои истории на встрече с главой города

также рассказали Илья Галанов, Станислав Ведунов, Ольга Деменёва, Андрей Зайцев. Все они были отмечены благодарственными письмами главы за проявленную инициативу, самоотверженность и личный вклад в ликвидацию последствий циклона и очистку дворов и общественных пространств города Артёма от снега.

«Особенно ценно, что многие из тех, кого мы отметили, - это простые жители нашего города, - сказал Вячеслав Квон. - Так, в принципе, наверное, и должен поступать человек, который живет в этом доме, на этой улице, в этом микрорайоне. И такие примеры очень показательны, они говорят о высокой активности и самосознании каждого горожанина».

После церемонии награждения встреча главы города с инициативными жителями продолжилась в свободном формате, и темой для обсуждения стали насущные вопросы отдельных микрорайонов и территорий городского округа.

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото автора
и Ренаты Туреевой.



Не убрал снег – плати штраф

Предпринимателям, которые не убрали снег со своих территорий, придется раскошелиться

В Артёме продолжается работа по обеспечению безопасности и комфорта горожан в зимний период.

Ежедневно административная комиссия округа проверяет, как предприниматели очищают от снега и наледи свои территории. Как рассказал Олег Корниенко, председатель административной комиссии, за время проверок было обследовано более 90 объектов. В результате составлено 19 актов и начато привлечение к административной ответственности, из которых 11 касаются юридических лиц и 8 - индивидуальных предпринимателей. Суммы штрафов, предусмотренные законом: для индивидуальных предпринимателей - от 5000 до 25000 рублей, для юридических лиц - от 80000 до 100000 рублей.

Пресс-служба администрации АГО.



Мост на Фрунзе под прицелом строителей

Важный объект - мост капитально ремонтируют в центре города

В Артёме продолжают приводить в порядок мост в центре города на улице Фрунзе. В декабре 2025 года подрядчик завершил основные работы по обновлению одной половины сооружения и приступил ко второй половине. Ремонт завершат в нынешнем году.

Как рассказали в пресс-службе администрации Артёма, сейчас подрядчик АО «СпецСУ» ведёт на объекте разработку траншеи для выноса сети водоснабжения, проложенной по конструкции существующего моста. После переключения водоснабжения специалисты начнут демонтаж оставшейся половины сооружения.

На предприятии отметили, что проезд машин обеспечен по отремонтированной половине моста, где устроены временные подходы. Движение по ней запустили в декабре 2025 года.

«При завершении работ



полотно дороги будет переделано до проектных отметок», - подчеркнули в администрации, добавив, что все работы по капитальному ремонту сооружения планируется завершить в этом году.

Напомним, в 2025 году благодаря нацпроекту «Инфра-

структура для жизни» в Артёме капитально отремонтировали участок дороги от переулочка Заводской до садоводческого товарищества Глобус-2 протяжённостью порядка трёх километров.

Готовимся к выпускным экзаменам

Времени на раздумья практически не осталось

Завершилось первое полугодие для выпускников 11-х классов 2026 года. О том, на что им и выпускникам прошлых лет необходимо обратить внимание, чтобы выйти на государственную итоговую аттестацию, мы говорили с заместителем начальника управления образования Ольгой Лукьяновой.



- Ольга Дмитриевна, что необходимо сделать выпускникам для участия в ЕГЭ?

- До 2 февраля включительно нужно подать заявление на участие в ЕГЭ-2026. Это обязательный шаг для всех, кто планирует сдавать экзамены в этом году.

- Куда подавать заявление?

- Выпускники текущего года подают заявление в своей школе. Экстерны – те, кто получает образование вне образовательной организации в форме самообразования, подают заявление в любую школу с государственной аккредитацией по программам среднего общего образования. Как правило, такие граждане сначала о выборе образовательной организации информируют управление образования, а затем пишут заявление в школу. Такой алгоритм работы позволяет отслеживать каждого участника, планирующего принять участие в ГИА.

- А что касается выпускников прошлых лет?..

- Ну и, конечно, выпускники прошлых лет также могут принимать участие в ГИА. Для этого они подают заявление в Центр образования по адресу: г. Артем, ул. Фрунзе, 101, 2 этаж, каб. 5, конт. тел.: 8 (42337) 4-23-08.

Для подачи заявления необходим документ, удостоверяющий личность. Это может сделать сам участник, его родитель или законный представитель, а также уполномоченное лицо по доверенности.

Для отдельных категорий участников предусмотрены дополнительные документы: участники с ограниченными возможностями здоровья предоставляют рекомендации ПМПК; дети-инвалиды и инвалиды - справку об инвалидности и рекомендации, необходимые для организации экзаменов с учетом состояния здоровья; выпускники прошлых лет - документы об образовании или их заверенные копии, при необходимости - с официальным переводом.

В заявлении необходимо указать предметы, которые планируется сдавать.

- Ольга Дмитриевна, при каком условии возможно получение аттестата?

- Для выпускников текущего года обязательны русский язык и математика — без их успешной сдачи аттестат не выдается. Математику можно выбрать на базовом или профильном уровне.

Выпускники прошлых лет могут зарегистрироваться только на профильный уровень математики.

Остальные предметы выбираются по желанию - с учетом требований вузов и выбранной специальности. Перед подачей заявления рекомендуется проверить информацию о вступительных испытаниях на сайтах образовательных организаций.

- Давайте напомним о сроках сдачи экзаменов.

- Экзамены пройдут в три этапа: досрочный - с 20 марта по 20 апреля; основной - с 1 июня по 9 июля; дополнительный - с 4 по 25 сентября.

Для участников ГИА предусмотрена возможность пересдачи одного предмета по выбору в дополнительные дни - 8 или 9 июля. При совпадении дат экзаменов участники смогут воспользоваться резервными днями.

Выпускники прошлых лет сдают ЕГЭ в резервные сроки основного периода - с 22 по 25 июня. Участие в другие периоды возможно только при наличии уважительных причин и решения государственной экзаменационной комиссии.

Подготовила
Валентина СЕРЕБРЯКОВА.



Общественные наблюдатели нужны везде

Хочешь следить за ходом экзаменов в школе – подай заявление

С 1 февраля 2026 года в Артемовском городском округе начнется набор граждан в качестве общественных наблюдателей для контроля за ходом проведения государственной (итоговой) аттестации выпускников 9-х и 11-х классов в форме ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ в 2026 году.

Стать общественным наблюдателем может любой совершеннолетний дееспособный гражданин Российской Федерации. Для этого следует в срок до 27-го февраля подать заявление, в котором необходимо указать паспортные данные, экзамен, на котором наблюдатель желает присутствовать, где и когда он проводится, а также наличие близких родственников, проходящих государственную аттестацию. Надо учесть, что данный факт может стать поводом для отказа.



Статус общественного наблюдателя подтверждается соответствующим удостоверением, выдаваемым Министерством образования Приморского края. Деятельность общественных наблюдателей осуществляется на безвозмездной основе. Понесенные расходы общественным наблюдателям не возмещаются. Общественный наблюдатель

имеет право присутствовать в пункте проведения экзамена, в том числе находиться в аудиториях, в которых он проводится, осуществлять наблюдение за его проведением, а также незамедлительно информировать уполномоченного представителя государственной экзаменационной комиссии в случае нарушения порядка проведения.

Граждане, желающие пройти аккредитацию в качестве общественных наблюдателей на экзаменах, могут до 27 февраля 2026 года обращаться в общеобразовательные организации по месту жительства или в МБУО Центр образования Артемовского городского округа по адресу: г. Артем, ул. Фрунзе, 101, каб. 5 (контактное лицо – Климашук Ксения Олеговна).

Дополнительная информация доступна по телефону 4-23-08 в рабочее время (09.00 – 18.00).

Управление образования администрации АГО.

Как защитить себя от мошенников на рынке недвижимости

В последнее время средства массовой информации практически ежедневно сообщают о фактах мошенничества, происходящих при совершении сделок с недвижимостью.

Тем временем общая тенденция на рынке вторичной недвижимости на территории Приморского края демонстрирует положительную динамику. Количество сделок с недвижимостью в регионе за январь – ноябрь 2025 года увеличилось на 3% в сравнении с аналогичным периодом 2024 года и составило 39 596 сделок, в 2024 году – 38 729.

Для защиты собственников недвижимости Росреестр реализует механизм запрета регистрации сделок без личного участия собственника. Им можно воспользоваться просто и бесплатно – нужно подать заявление через портал госуслуг или МФЦ. Мера особенно актуальна для пожилых граждан, которых мошенники могут попытаться



ввести в заблуждение и убедить выдать доверенность на распоряжение недвижимостью.

За период с 2023 по 2025 год запрет на регистрацию сделок без личного участия установили 144 678 жителей Приморья.

в 2023 году подано 24 928 заявлений;

в 2024 году - 39 772 заявления;
в 2025 году - 49 978 заявлений.

Для защиты добросовестных покупателей Приморский Росреестр рекомендует перед сделкой:

1. Запросить у продавца выписку из ЕГРН:

- Проверьте наличие обременений (арестов, ограничений).

- Оцените частоту смены собственников: частые переходы прав вызывают подозрения.

- Определите количество правообладателей: если их несколько, участие каждого обязательно.

2. Изучить личность продавца:

- Просмотрите базы данных судебных органов и ФССП на предмет открытых производств.

- Поговорите с родственниками и соседями продавца.

3. Настораживающие факторы:

- срочная продажа;

- заниженная рыночная стоимость;

- продаваемая квартира является единственным жильем продавца;

- признаки предстоящего переезда при осмотре квартиры.

Дополнительные меры предосторожности: в день сделки попросите продавца предъ-

явить медицинскую справку о дееспособности, выданную психиатром.

Зафиксируйте процесс подписания договора на видео.

Указанные меры позволят существенно уменьшить вероятность вовлечения в мошеннические операции и обеспечат сохранность ваших финансовых средств и психологического спокойствия.

С 1 июля 2026 года начнет действовать подготовленный Росреестром новый закон, позволяющий гражданам подавать документы на регистрацию прав собственности посредством Единой биометрической системы. Инструмент станет дополнением к существующему механизму использования усиленной квалифицированной электронной подписи (УКЭП), которая гарантирует безопасность процедуры оформления недвижимости.

Пресс-служба
Управления Росреестра по Приморскому краю.

Новый импульс к развитию и содружеству

Некоторые некоммерческие организации Артёма объединяются

Поговорка «один в поле не воин» не теряет своей актуальности. Что является причиной для объединения усилий, если у каждой из организаций есть своё направление деятельности? Об этом и многом другом мы говорили с Викторией Щёголевой, руководителем АНО «Импульс»...



- Виктория Борисовна, как давно была зарегистрирована автономная некоммерческая организация «Импульс»?

- Скоро нам уже четыре года. С самого начала мы занимались социальными проектами, писали гранты, сотрудничали с другими некоммерческими организациями и, понимая, что любое дело эффективнее и результативнее в команде, постепенно пришли к выводу, что надо объединяться.

- Вы, по сути, – человек командный?

- Несомненно! Кроме того, один в поле не воин. Всегда нужны рядом люди, находящиеся на одной волне, в любом деле требуются помощники. В нашем случае это члены других некоммерческих организаций, волонтеры, равнодушные граждане, те, кто хочет помогать ближним, кто хочет сделать их жизнь лучше и легче и готов применять для этого свой личный ресурс: душу, силы, время.

- Насколько я понимаю, сейчас для вас наступило время объединиться с другими организациями, работающими в социальной сфере. Почему возникла такая необходимость?

- Пока юридического статуса Объединения некоммерческих организаций у нас нет. Но мы к этому идём. А необходимость продиктована самим временем. Несмотря на то, что все НКО в основном работают в социальной сфере, целевая аудитория у всех своя. И, как показала практика, неважно, для какой аудитории делаются добрые дела, - важно, что мы друг другу помогаем. Мы даже составили на год план совместных мероприятий:

куда будем развиваться, какой фронт работ возьмёт на себя та или иная организация.

- Давайте поговорим о целевой аудитории «Импульса»...

- Это пенсионеры, инвалиды, малоимущие. Поле деятельности у нас широкое. Начинаешь одно, цепляется другое. Планируешь реализацию какого-то проекта, и в ходе этого нащупываются другие болевые точки, и их тоже надо решать... Некоторые вопросы невозможно разрешить без помощи коллег из других организаций.

- А если конкретнее...

- Ну, вот пример. Нам сообщили о том, что одиноко проживающий пенсионер пострадал от пожара: его дом сгорел дотла, он лишь успел выскочить из него. Сгорело всё, не осталось ни имущества, ни документов. Документы мы помогли ему восстановить сами. А вот за одеждой и обувью пришлось обращаться к руководителю АНО «Рождённые сердцем» Таслиме Резник, которая на этом специализируется. Кто-то помог чем-то другим, вот так точно и сотрудничаем. Помогаем погорельцам,

нуждающимся в чём-либо (бытовая техника, одежда, да всё что угодно, на что есть запрос), пострадавшим от домашнего насилия и так далее.

- Сколько сейчас организаций в вашем, пока ещё неофициальном, Объединении?

- На данный момент – семь: АНО «Импульс», «Рождённые сердцем», «Борислава», «Мира», ОО АГО «Союз многодетных семей», ОО «Добро в городе», ПРОО «Дыхание жизни».



- Вернёмся к деятельности вашей АНО. Я слышала, что сейчас социальные работники, обслуживающие пенсионеров и инвалидов на дому, относятся не к государственной структуре «Центр социального обслуживания населения», как это было

раньше, а к АНО «Импульс». Это так?

- Да, всё верно. Для заключения договора люди могут обратиться к нам, а для признания их нуждающимися в социальном обслуживании – в ПЦСОН, как и прежде, на ул. Лазо, 38. Нам же можно позвонить по тел. 8984-158-10-88, это мой личный номер, либо в офис по тел. 8902-529-85-65. Кроме Артёма, наши филиалы находятся в Шкотовском и Надеждинском районах и в Дальнегорске. Социальные работники регулярно проходят обучение, повышение квалификации. Вообще, люди, работающие в сфере социального обслуживания, - они особенные, с большим сердцем и широкой душой. Я наблюдаю, как они переживают за своих подопечных. Это, к сожалению, приводит к профессиональному выгоранию. Поэтому раз в квартал мы проводим занятия, на которых учим восстанавливать свой ресурс.

- Бывают ли ситуации, когда социальному работнику крайне сложно найти общий язык со своим подопечным? И как тогда быть? Работать-то всё равно надо...

- Конечно, такие случаи бывают. Здесь важно иметь терпение и любить свою работу. Как известно, самый ценный подарок - это внимание и человеческое тепло. Иногда случаются настоящие новогодние чудеса, которые показывают, что это тепло стало взаимным. Наш подопечный из Надеждинского района Сергей Николаевич Окушко передал для нас новогодний подарок.

Для нашей команды это - особенный знак. Сергей Николаевич - человек с характером, и первые наши встречи проходили непросто. Нужно было найти ключик к его доверию, понять его мир. Но постепенно, шаг за шагом, лёд тронулся. Общение стало теплее, а встречи - долгожданными для обеих сторон. Этому способствовала и специалист по социальной работе Надеждинского МО Анастасия Минина. Мы рады, что смогли стать для него не просто «соцработниками», а по-настоящему близкими людьми. И этот подарок от него - больше чем просто сувенир. Это символ того, что мы на верном пути. Это бесценная благодарность, которая греет душу.

- Вряд ли кто-то поспорит с тем, что социальная работа – не лёгкая, и не только морально, но и физически...

- Совершенно верно. Вот сейчас зима, довольно холодная в этом году. Но не выходят на мороз. Выходят - к людям.

Несмотря на трескучие морозы, которые, кажется, останавливают всю жизнь, работа «Импульса» не замирает ни на минуту. Наши социальные работники продолжают свой ежедневный путь - путь помощи, заботы и человеческого тепла.

Например, социальный работник Шкотовского отделения Олеся Пивцайкина отправляется в путь из посёлка Новонежино к своей благополучательнице. Её цель - не просто адрес, а дом, где её ждут. Она приносит продукты и самое главное - уверенность в том, что её подопечная Надежда Алексеевна Туренко не останется один на один с холодом и бытовыми трудностями. Это не просто «доставка продуктов». Это - проверка благополучия, живое общение, возможность убедиться, что в доме тепло и безопасно, что у одинокого человека есть с кем поделиться словом, а в



случае необходимости - на кого рассчитывать. Работа Олеси Николаевны - это ежедневный тихий подвиг, который совершают все наши сотрудники. Они не просто выполняют обязанности. Они дарят частичку себя, согревая не только заботой, но и самым искренним человеческим участием.

Мы гордимся такими людьми в нашей команде. Их доброта и ответственность - тот самый импульс, который делает мир вокруг чуточку теплее, даже в самые лютые морозы.

- За последнее время какое было самое крупное мероприятие, организованное совместно с другими АНО?

- Конечно, это была новогодняя Ёлка, которую мы организовали во Дворце культуры угольщиков при поддержке администрации г. Артёма для детей-инвалидов и детей других социальных категорий. Тут наше единение в работе было весьма кстати, потому что для организации такого мероприятия требуется много трудозатрат. Это и работа со спонсорами, и с ДКУ, и упаковка подарков на 300 человек, и поиск аниматоров, и обзвон гостей. Мы никогда не осилили бы это без взаимопомощи и сотрудничества. У каждой организации был свой фронт работ, и мне было приятно осуществлять это в такой команде.

Даже какие-то проблемы мы все воспринимали позитивно, как новый опыт, и были на одной волне, чему-то учились попутно, что-то вынесли на будущее, и от этого аж дух захватывало.

- Виктория Борисовна, знаю, что на днях вы встречались с главным редактором нашей газеты Ириной Шпак. Можете рассказать о результатах этой встречи?

- Решили строить мосты добра вместе. Встреча для нас важная и прошла очень тепло. В фокусе нашего разговора были: актуальные запросы и нужды жителей в сфере социального обслуживания, опыт и практики благотворительной деятельности, поиск точек соприкосновения для совместных проектов. И первое конкретное решение уже принято. Свежие номера всеми любимой городской газеты «Вы-

бор» теперь будут доставляться на дом нашим благополучателям в Артёмовском городском округе. Мы уверены, что для многих пожилых людей и тех, кому сложно выходить из дома, это станет важным окном в жизнь округа и источником добрых новостей. Это только первый шаг. Мы активно выстраиваем пути сотрудничества, чтобы объединять информационные ресурсы и социальные инициативы для реальной помощи людям.

- Есть ли у вас потребность в волонтерах?

- Да, в них всегда есть потребность. И очень хочется, чтобы активные люди города Артёма, которые хотят попробовать реализовать себя в помощи малоимущим, инвалидам, пенсионерам, в участии в массовых мероприятиях, приходили к нам. Мы хотим создать активное волонтерское движение, планируем открыть школу волонтерства. У нас же много сфер, где требуются руки, сердца, головы... Мы открыты для этого. Повторюсь, нам можно позвонить по тел. 8984-158-10-88, это мой личный номер, либо в офис по тел. 8902-529-85-65.

Беседовала
Валентина СЕРЕБРЯКОВА,
фото из архива
Виктории Щёголевой.

Что в имени твоём, Татьяна?

В нём красота, в нём ум и вера иль тихая печаль, молчанье и покорность?

25 января православные отмечают Татьянин день приходами в церковь и молитвами, а студенты, которым в 1755-м году императрица Елизавета Петровна определила собственный праздник, - весёлым времяпрепровождением.

В Доме культуры имени Артёма в п. Артёмовском художественным руководителем работает Татьяна Сенчук. В преддверии Татьянинного дня корреспондент «Выбора» встретился с ней, чтобы поговорить о значении имени и о возможном предначертании судьбы.



- Татьяна Ивановна, расскажите историю своего имени.

- Вы по себе, наверное, знаете, как сложно выбирать имена для своих детей. Мои родители долго перебирали варианты, к согласию не пришли, и уже в отделе ЗАГС папа сказал: «Дочка будет Татьяной». Моя мама на это ничего не ответила, так что имя я получила просто, без интриги или интересной истории. Имя мне нравится мягкостью произношения и происхождением.

- Существует расхожее мнение о якобы влиянии имени на судьбу человека. На ваш взгляд в этом есть смысл на собственном примере?

- Каждый человек идёт своей дорогой, добивается всего сам и получает по своим возможностям. Я всегда много работаю и считаю, что дело не в имени, а в стремлениях и усилиях человека.

- Психологи и прочие исследователи человеческих судеб характеризуют Татьян как целеустремлённых, решительных, стойких и одновременно добрых и заботливых. Это про вас?

- Однозначно я добрый человек, отчасти ранимый. Мне ничего не давалось легко, и потому без целеустремлённости и стойкости я бы не нашла удовлетворения в своём нынешнем положении. Я никогда не стремилась к крупному руководству, хотя есть внутреннее чувство, что у меня бы получилось повести людей за собой. Забота — это главная черта женщины. Она, в первую очередь, для семьи. Семья — самое важное для меня, и сохранять её — главная обязанность супругов.

- Татьяна Ивановна, ещё один вопрос из изысканий знатоков человеческих судеб. По их мнению, в качестве супруга Татьянам подходят Дмитрий, Андрей и Александр.

- Да, моего мужа зовут Александр. Я вышла замуж по большой любви. У нас взрослая дочь Ксения и дружная семья. Как видите, все выводы исследователей подтверждаются.

- Помимо уже названных характерных черт Татьян, одной из главных является их склонность к творчеству. И это качество снова в «девятку».

- В школе я была активной во всех направлениях, от танцев до спорта, непосредственно о будущей работе в области культуры даже не задумывалась. Школу окончила в Лесозаводске, была настроена только на высшее образование, но особого выбора не видела. Для дальнейшего обучения, чтобы быть ближе к дому, определила для себя Уссурийск, где были педагогический и аграрный институты. Педагогом я себя не представляла, подала документы во второй. Случайно встретила одноклассницу, которая, узнав о моём решении, очень удивилась, нарисовала мою скучную перспективу и сказала, что при моей энергии лучшим вариантом будет культпросветучилище. Я её послушала, поступила, а высшее образование отложила на потом. Вот такой поворот судьбы, о котором я ни разу не пожалела.

- Говорят, что студенческие годы самые счастливые по



сле школьных. Есть ли у вас яркие воспоминания тех лет?

- Я знаю, что у бывших студентов всегда есть много весёлых случаев из учёбы, о которых они с удовольствием рассказывают. У меня нет отдельных историй, моя учёба была сплошным праздником. Мы же творческие люди. Учёба, репетиции, концерты — всё растянулось на три года обучения. В целом атмосфера, созданная педагогами, была дружеская, студенты были объединены единым интересом, различные мероприятия проходили на «бис» и «браво». Жили в общежитии, вечером собирались в большом зале столовой. Были разговоры, танцы, песни под гитару.

- Три года обучения прошли, и как дальше сложился ваш профессиональный путь?

- По окончании училища в 82-м году я получила диплом руководителя самодеятельного танцевального коллектива и по распределению была направлена в село Владимиро-Александровское Партизанского района.



Через год я стала директором местного Дома культуры. После отработки уехала в Лесозаводск и в качестве заведующей приняла на себя новый Дом культуры. Там же заочно окончила Высшую профсоюзную школу культуры по специальности «педагог-организатор по культурно-воспитательной работе». С 1990 года я работала в Артёме, в Доме культуры на «17 километре», где директором была Ирина Викторовна Кузьмина. В 2002 году я была награждена медалью Министерства культуры РФ «Трудовая слава III степени». Вскоре Дом культуры на «17-м километре» закрыли. С 2008-го года я снова работаю с Ириной Викторовной художественным руководителем в Доме культуры посёлка Артёмовский.

- Татьяна Ивановна, вместе с вами в Доме культуры работают ещё две Татьяны. По определению характера вы должны быть одинаково организованы.

- С Татьяной Велигодской, которая руководит студией «Голоса», и хореографом Татьяной Феськовой мы работаем вместе много лет. Раз мы оказались в этом Доме культуры, значит, нас объединяет творчество. Мы легко находим взаимопонимание, поддерживаем любую идею и вместе работаем над её воплощением.

- У художественного руководителя любого Дома культуры — обширный перечень обязанностей, от развития

творческого потенциала коллектива до соблюдения производственной и трудовой дисциплины. А между ними мероприятия и документы. Не много ли?

- У нас нет конкретного разделения труда, так как есть общая задача — проводить мероприятия. От участников до директора. Я не только художественный руководитель, на котором лежат сценарии, репертуар, планирование, отчёты, но и участие в различных мероприятиях в качестве ведущего или аниматора. Я люблю свою работу, воспринимаю данное ей с радостью. На увеселительных мероприятиях мы дарим людям исключительно добро, радость и яркие впечатления. Если же проводится мероприятие патристического или исторического характера, в нём всегда присутствует нотка грусти или трагичности. Детские праздники — это совсем другое восприятие происходящего. На сказочных героев дети смотрят широко раскрытыми глазами, захлещ читают стихи и, как самое большое чудо, принимают подарки. В этом и заключается наша работа — пробуждать в людях лучшие чувства.

- Выездные мероприятия являются одним из направлений культработников. Насколько широк круг ваших зрителей вне стен родного Дома культуры?

- С большинством, как раньше говорили, «подшефных» учреждений и воинских частей

у нас давние связи. В Дом престарелых и инвалидов в Артёмовском, Артёмовский реабилитационный центр, Общество слепых и Общество инвалидов с концертами наши артисты выезжают постоянно. Они для нас самый благодарный зритель. Командование воинских частей на «Рассвете», инженерного батальона в/ч 19137 обращается к нам к каким-либо государственным или внутренним праздникам. Любая программа воспринимается там на «ура», так как они не избалованы вниманием творческих коллективов. В декабре прошлого года к нам обратились военные из Шкотово, и мы запланировали у них концерты на нынешний год.

А в выездных мероприятиях, приуроченных к государственным праздникам, и городским мероприятиям, наши артисты традиционно участвуют всегда, равно, как и к нам приезжают со своими номерами наши коллеги из других Домов культуры.

- Татьяна Ивановна, насколько важен для вас обратный отзыв зрителей?

- Для любого человека важен отклик на его работу, а для артистов особенно, так как они творят исключительно для зрителя. Уровень аплодисментов является мерилем их успеха. Любовь к своей профессии, получение удовлетворения от своего труда тоже являются стимулом развиваться и экспериментировать. А если творчество находит высокую оценку у зрителя, то это уже счастье.

- Вернёмся к главной теме нашей встречи. В вашем близком окружении отмечается Татьянин день?

- Этот праздник больше ориентирован на студенчество, но 25 января, который по церковному календарю является Татьянинными именинами, считаю своим вторым днём рождения. С этим праздником меня поздравляют мои близкие люди, подруги. И, пользуясь случаем, поздравляю всех Татьян города с нашим праздником. Желаю всем любви и здоровья, терпения и веры, достатка и мира.



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

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Пинчук Валерией Валерьевной, член А СРО «Кадастровые инженеры» (г.Владивосток, ул.Кирова, д.68, кв.8, адрес эл. почты: Lerik_24@mail.ru, тел.89245257776, реестровый №10369) выполняются кадастровые работы по уточнению границ и (или) площади земельного участка с кадастровым номером 25:27:010017:79, расположенного по адресу (местоположению): Приморский край, г. Артем, ур. «Соловей Ключ», с/т «Виктория-1», уч.526. Заказчик кадастровых работ Васенина Н.В. (г.Владивосток, ул. 40 лет ВЛКСМ, д.5, кв.12, тел. 89940007285). Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ, расположены в кадастровом квартале 25:27:010017. Собрание заинтересованных лиц смежных земельных участков по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г.Владивосток, ул. Некрасовская, д.36Б, оф.515 «24» февраля 2026г. в 09 часов 00 минут. Ознакомиться с проектом межевого плана можно по адресу: г. Владивосток, ул. Некрасовская, д.36Б, оф.515. Возражения о местоположении границ земельного участка и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в течение 30 дней со дня опубликования извещения по адресу: г. Владивосток, ул. Некрасовская, д.36Б, оф.515. При проведении согласования местоположения границ при себе иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (ч.12 ст.39, ч.2 ст.40 ФЗ от 24.07.2007г. №221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 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.15 12+

9:00 Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган 12+

11:00 Черное и белое торпедовца Стрельцова 12+

15:00 Святые России. Святые Псковской области 12+

17:00 Фаина Раневская. Королевство маловато! 12+

18:00 Бам: в ожидании оттепели 12+

19:30 Энциклопедия загадок. Салбыкский курган 12+

20:00 21:30 Т/с Серебряный бор. с.21-22 12+

22:30 Энциклопедия загадок. Тайна каменных гигантов 12+

23:30 Т/с Женская версия. Ваше время истекло. с.1,2 12+

1:30 Т/с Одесса-мама. с.5,6 16+

3:30 Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган 12+

4:30 Черное и белое торпедовца Стрельцова 12+

5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+

09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости

09.05 Модный приговор 0+

09.55 Жизнь здорово! 16+

10.40, 12.10 Х/ф «Бег» 12+

14.25, 16.25 Х/ф «Высоцкий. Спасибо, что живой» 16+

17.15 Давай поженимся! 16+

18.05 Мужское/Женское 16+

19.15 Время покажет 16+

19.50 Пусть говорят 16+

21.00 Время

21.45 Т/с «Капкан на судью» 16+

22.40 Большая игра 16+

23.40 Время героев 16+

00.45, 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, 02.20, 03.30 Т/с «Райский» 16+

17.00 Малахов 16+

21.30 Т/с «Омут» 16+

23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 05.45 М/ф «Три кота» 0+

06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+

09.05 М/ф «Пушистое превращение» 6+

10.35 Т/с «Вечерняя школа» 16+

19.00, 19.30, 20.00 Т/с «Мистер нот» 16+

20.30 Х/ф «Вышка» 16+

22.45 Х/ф «Синяя бездна» 16+

00.35 Х/ф «Синяя бездна-2» 16+

02.00 Х/ф «Фукусима» 16+

03.55 М/ф «Красавица и дракон» 12+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.50, 04.30 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, 01.45 Тайны Чапман 16+

20.00 Х/ф «Телохранитель на фрилансе» 16+

22.00, 23.25 Х/ф «Типа крутые лавы» 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, 20.25, 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 «Праздники» 16+

23.00 Х/ф «Танцуй, Селедка!» 16+

00.50 Х/ф «Как выйти замуж за миллиардера» 16+

02.30, 03.25, 04.30 Однажды в России 16+

05.00 Утро TNT-2026 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 21.00 Выводы 16+

06.25, 08.25, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском

МИР

05.00 Х/ф «Жди меня» 16+

05.15, 06.15 Х/ф «Фронт без флангов» 16+

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

08.35, 10.20 Х/ф «Фронт за линией фронта» 16+

10.10 Белорусский стандарт 12+

12.30 Понять. Простить 16+

13.15 Мирное 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

18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+

20.30 Х/ф «Ход конем» 16+

22.10 Игра в кино 16+

23.40 Миллион за 5 минут 16+

00.15, 02.00 Наше кино. История большой любви 16+

01.05 Первый Евразийский канал 12+

02.25 Д/ф «Дорога 101» 16+

03.20 Д/ф «Фабзайцы» 16+

03.45 Д/ф «Фабзайцы-2» 16+

04.05 Х/ф «Фронт в тылу врага» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 Давай разведёмся! 16+

07.10, 02.55 Тест на отцовство 16+

09.25, 23.30 Т/с «Понять. Простить» 16+

10.30, 00.35 Т/с «Порча» 16+

11.40, 01.35 Т/с «Знахарка» 16+

12.15, 02.05 Т/с «Верну любимого» 16+

12.50, 02.30 Т/с «Голоса ушедших душ» 16+

13.25 Х/ф «Любовь со шрамом» 16+

19.00 Х/ф «Требуется папа для моего сына» 16+

04.35 Д/ф «Гадаю-ворожу» 16+

05.25 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, 22.15 Т/с «Глухарь» 16+

23.15 Х/ф «Дурной глаз» 18+

01.15 Кадони шоу 16+

02.00 Экстра такси 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+

07.15 Черные дыры. Белые пятна 16+

07.55 Невский ковчег. Теория невозможного 16+

08.20, 22.15 Т/с «Мегрэ» 16+

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

10.15 Наблюдатель 16+

11.15, 01.05 XX Век 16+

12.45 Новости. Подробно. Арт 16+

13.00 Д/ф «Александр Невский. Между Востоком и Западом» 16+

13.55 Х/ф «Сын» 16+

15.25 Агора 16+

16.30 Передвижники. Валерий Якоби 16+

17.15 Больше, чем любовь 16+

17.15 Рассказы из русской истории 16+

19.45 Главная роль 16+

20.05 Правила жизни 16+

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.45 Д/ф «Люди и страсти Алисы Фрейндлих» 16+

21.30 Сати. Нескучная классика... 16+

00.10 Ступени цивилизации 16+

02.05 Д/ф «Предки наших предков». «Маори. Дети Хаваики» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+

08.10, 05.30 Смех, дрожь и видео 16+

08.45 Т/с «Чисто московские убийства» 12+

10.45, 00.30 Петровка, 38 16+

10.55 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, 05.00 Мой герой 12+

14.50 Город новостей 16+

15.00 Х/ф «Я иду тебя искать. Притворство» 16+

16.55 Д/ф «Валентин Гафт. Ядовитый талант» 16+

18.10 Т/с «Неизвестный» 16+

22.35 10 самых... 16+

23.05 Знак качества 16+

00.45 Д/ф «Тайная комната» 16+

01.25 Д/ф «Прощай» 16+

02.05 Прощание 16+

04.15 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+

06.30 Утро. Самое лучшее 16+

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

13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

14.00 Место встречи 16+

16.45 За гранью 16+

17.50 ДНК 16+

20.00 Т/с «Первый отдел» 16+

22.15 Т/с «Ментовские войны» 16+

00.30 Т/с «Паутина» 16+

03.55 Д/ф «По следу монстра» 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «Захват» 16+

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 «Ленинград. Снять блокаду» 16+

11.50, 13.20 Х/ф «Ожидание полковника Шальгины» 12+

14.25, 03.45 Т/с «Черные волки» 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 «Балтийское небо» 12+

02.15 Х/ф «Экипаж машины боевой» 12+

03.20 Д/ф «ВМФ СССР. Хроника Победы» 16+

МАТЧ-ТВ

05.00, 07.45, 14.05, 18.35, 02.00 Все на Матч! 12+

05.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома»-»Милан». Прямая трансляция

08.55, 17.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. Трансляция из Тольятти 6+

10.55 Новости 0+

11.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Динамо-Ак Барс» (Казань)-»Локомотив» (Калининградская область) 6+

13.00, 21.55 Лига в лицах 12+

13.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+

14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости

16.05 Лица страны. Лучшее 12+

16.25 Команда мечты 12+

19.35 Специальный репортаж 12+

20.00 Есть тема! Прямой эфир

21.25 Лыжная страна 12+

22.30 Громко. Прямой эфир

23.55 Футбол. BetBoom Глобал Челлендж 2026 г. «Динамо» (Москва, Россия)-»Чэнду Жунчэн» (Китай). Прямая трансляция из ОАЭ

02.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. ЦСКА-»Северсталь» (Череповец). Прямая трансляция

ВТОРНИК, 27 января

Приятного просмотра!

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.1 12+
9:00 Блокада. День 901-й 12+
10:30 Неизвестная. в.2 12+
11:00 Блокадная сцена 16+
12:30 Т/с **Одесса-мама. с.7,8 16+**
14:30 Пушкины. в.6 12+
15:00 Святыни России. Святыни Тверской области 12+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.15 12+
17:00 Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган 12+
18:00 Черное и белое торпедовца Стрельцова 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Тайна небесного взрыва 12+
20:00 21:30 Т/с **Серебряный бор. с.23-24 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Тайна Ноева ковчега 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Романтик из СССР. с.1,2 12+**
1:30 Т/с **Одесса-мама. с.7,8 16+**
3:30 Блокада. День 901-й 12+
4:30 Блокадная сцена 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.25 Время покажет 16+
12.45, 18.20, 19.15, 22.45 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Капкан на судью» 16+
23.45 Д/ф «Бродский не поэт» 16+
01.35, 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, 02.20, 03.30 Т/с «Райский» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Омут» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 04.35 М/ф «Три кота» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
09.05 М/ф «Косопалый агент» 6+
10.55 М/ф «Бернард. Миссия Марс» 6+
12.45 Х/ф «Макс Стил» 16+
14.30 Х/ф «Посвящённый» 16+
16.20 Т/с «ДомоЧАТцы» 16+
17.20, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с «Мистер ноготь» 16+
20.30 Х/ф «Меган. К вашим услугам» 16+
22.40 Х/ф «Дитя робота» 16+
00.55 Х/ф «Модификаты» 16+
02.30 Х/ф «Панда из космоса» 12+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
Новости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
10.00 Совбез 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, 01.20 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Вне себя» 16+
22.15, 23.25 Х/ф «Город страха» 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, 20.25, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Праздники» 16+
23.00 Х/ф «Неприличные гости» 18+
00.40 Х/ф «Ускорение» 16+
02.25, 03.10, 03.55, 04.40 Однажды в России 16+
05.00 Утро TNT-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+

06.30, 08.25, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40 Нужен ужин 12+
06.50, 19.40 Дальний Восток на связи 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, 00.30 Разведка блогом. Неформат 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40
Знай свой край 6+
07.40 Живём в Приморье 12+
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, 15.40, 05.45 Стесняюсь спросить 16+
09.30, 15.15 Китайская шкатулка 12+
09.40 Специальный репортаж 16+
10.00, 16.30 Т/с «Непридуманная жизнь» 16+
11.20 Киноуроки 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.20 Культурно 16+
13.40, 02.25 Фейкам.Нет 16+
14.30 Морская 12+
14.45, 01.45 Итог недели 16+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.35 Разведка блогом 12+
18.40, 03.40 Квадратные метры 12+
19.25 Правила жизни 12+
19.30 Морское собрание 12+
20.40 Земля Приморская 12+
21.00 У камина 16+
21.30 Спортивное Приморье 6+
21.40 Финкод 12+
22.45 Х/ф «Персональный ангел» 16+
02.00 Однажды вечером 16+
04.00 Х/ф «Похищение искусства» 16+

ЧЕ

06.20, 04.40 Т/с «Солдаты 4» 16+
08.00 Улетное видео. Лучшее 16+
09.00 Улетное видео. Самое смешное 16+
09.30, 13.30, 02.40 Улетное видео 16+
14.00 Решала 16+
17.00 Охотники 16+
20.00 Влад решает 16+
21.00 Притворщики 16+
22.00 Найди по ID 16+
23.00 Опасные связи 18+
04.00 Улетное видео. Топ-35 16+

МИР

05.00, 06.15 Х/ф «Фронт в тылу врага» 16+
06.00, 13.00, 16.00 Новости
06.50 Д/ф «Город-герой Ленинград» 16+
07.20, 10.30 Т/с «Ладога» 16+
10.00 Международная акция «Память сердца» 12+. Ленинград 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
18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
20.30 Х/ф «Раз на раз не придодится» 16+
22.00 Игра в кино 16+
23.25 Миллион за 5 минут 16+
00.10, 01.50 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский канал 12+
02.55 Х/ф «Веселые ребята» 16+
04.25 Т/с «Магомаев» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 Давай разведёмся! 16+
07.20, 02.50 Тест на отцовство 16+
09.35, 23.25 Т/с «Понять. Простить» 16+
10.35, 00.30 Т/с «Порча» 16+
11.45, 01.30 Т/с «Знахарка» 16+
12.20, 02.00 Т/с «Верну любимого» 16+
12.55, 02.25 Т/с «Голоса ушедших душ» 16+
13.30 Х/ф «Любовь со шрамом» 16+
19.00 Х/ф «Как вернуть бывшего» 16+
04.30 Д/ф «Гадаю-ворожу» 16+
05.20 6 кадров 16+
06.20 По делам несовершеннолетних 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 «Глухарь» 16+
23.15 Х/ф «Материнский инстинкт» 18+
01.15, 01.30, 02.00, 02.15, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.15, 04.45, 05.15 Т/с «Знаки судьбы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Театральная летопись 16+
07.45 Д/ф «Археология. История с лопатой». «Как царь Пётр курганное золото собирал» 16+
08.20, 22.15 Т/с «Мегрэ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50
Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 00.45 XX Век 16+
11.40 Д/ф «Люди и страсти Алисы Фрейндлих» 16+
12.45 Новости. Подробно. Книги 16+
13.00 200 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ МИХАИЛА САЛТЫКОВА-ЩЕДРИНА. «Запутанное дело Салтыкова-Щедрина» 16+
13.30 Х/ф «Иудушка Головлев» 0+
14.55 Д/ф «Оттаявший мир» 16+
15.45 Сати. Нескучная классика... 16+
16.30 Эрмитаж 16+
17.15 «Я не боюсь, я музыкант» 16+
17.40 «Русская кантата» Музыкальный проект Петра Дранги 16+
19.00 Библейский сюжет 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Правила жизни 16+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 16+
20.45 Больше, чем любовь 16+
21.30 Белая студия 16+
00.05 Д/ф «Любовь за колючей проволокой» 16+
01.15 Х/ф «Жила-была девочка» 0+
02.30 Д/ф «Остафьево. Усадьба Вяземских» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
10.35 Актёрские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50, 02.50 Х/ф «Сельский детектив» 12+
13.45, 04.55 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Х/ф «Я иду тебя искать. Воздух» 16+
16.55 Д/ф «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки» 16+
18.05 Т/с «Неизвестный» 16+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф «Укрошение невестки» 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/с «Настоящий детектив» 16+
01.25 Д/ф «Лишние дети звезд» 16+
02.05 Прощание 16+
04.15 Д/ф «Николай Ерёмenko. Загнать себя в тупик» 16+
05.30 Д/ф «Большое кино» 16+

НТВ

04.40, 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 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
01.05 Т/с «Паутина» 16+
04.25 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 14.25, 03.50 Т/с «Черные волки» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00 Ленинград. Снять блокаду 16+
11.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00, 13.20 Х/ф «Отряд особого назначения» 12+
19.20 По горячим следам 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «Порох» 12+
00.55 Х/ф «Балтийское небо» 12+
03.40 Д/ф «Сделано в СССР» 12+

МАТЧ-ТВ

05.00, 07.45, 14.05, 18.35, 22.30 Все на Матч! 12+
05.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Верона»-»Удинезе». ПТ
09.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Тулица» (Тульская область)-»Уралочка-НТМК» (Свердловская область) 6+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань)-»Пари Нижний Новгород» 6+
13.00, 21.55 Лига в лицах 12+
13.30 Лыжная страна 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости 16.05, 19.35 Специальный репортаж 12+
16.25 Команда мечты 12+
17.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура 6+
20.00 Есть тема! Прямой эфир
21.25 География спорта 12+
23.25 Д/ф «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе» 12+
00.50 Смешанные единоборства. Оне FC. Ибрагим Дауев против Акбара Абдуллаева. Трансляция из Таиланда 16+
02.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. СКА (Санкт-Петербург)-»Локомотив» (Ярославль). Прямая трансляция

СРЕДА, 28 января

Приятного просмотра!

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.3 12+
8:30 Жизнь замечательных идей. в.2 12+
9:00 Юрий Никулин. Я не трус, но я боюсь. 12+
10:30 Неизвестная. в.4 12+
11:00 Вещий Олег. Фильм 1 12+
12:30 Т/с **Одесса-мама. с.9,10 16+**
14:30 Пушкины. в.8 12+
15:00 Святыни России. Святыни Ленинградской области 12+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.3 12+
17:00 Династия Дунаевских. В плену страстей 12+
18:00 Блокадная сцена 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Тайны подмосковных курганов 12+
20:00 21:30 Т/с **Отец Матвей. с.1-2 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Черт из Лабынкыра 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Чисто советское убийство. с.1,2 12+**
1:30 Т/с **Одесса-мама. с.9,10 16+**
3:30 Юрий Никулин. Я не трус, но я боюсь. 12+
4:30 Вещий Олег. Фильм 1 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.25 Время покажет 16+
12.45, 18.20, 19.15, 22.45 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Капкан на судью» 16+
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, 02.20, 03.30 Т/с «Райский» 16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «Омут» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 05.20 М/ф «Три кота» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
09.05 М/ф «Рок дог-2» 6+
10.55 М/ф «Рок дог-3. Битва за бит» 6+
12.40 Х/ф «Голос из космоса» 6+
14.35 Х/ф «Подарок» 16+
16.20 Т/с «ДомоЧАТцы» 16+
17.20, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с «Мистер ноготь» 16+
20.30 Х/ф «Мой шпион» 16+
22.35 Х/ф «Десять яровд-2» 16+
00.35 Х/ф «Бандиты» 16+
02.40 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+
03.25 М/ф «Новые боги. Ян Цзянь» 12+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.20, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Момент в истории 16+
17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Форсаж. Полный вперёд!» 16+
21.40, 23.25 Х/ф «Снегоуборщик» 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, 20.25, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «Праздники» 16+
23.00 Х/ф «Отпетые напарники» 16+
01.10 Х/ф «Крушение мира» 18+
02.50, 03.35, 04.20 Однажды в России 16+
05.00 Утро TNT-2026 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 20.00, 22.00, 01.00, 03.00
Новости «Панорама» 16+
06.25, 08.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20 В порядке! 16+
06.30, 08.30, 12.15, 14.15, 16.15, 22.30, 03.30 Прогноз погоды в Приморском крае. Гороскоп 12+
06.40, 20.40, 03.40 Культурно 16+
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 Приморье без опасности 12+
07.30, 09.20, 13.35, 15.35, 22.40, 01.40
Знай свой край 6+
07.40 Дальний Восток на связи 12+
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 Разведка блогом 12+
09.30, 00.40 Морское собрание 12+
09.40, 19.40 Финкод 12+
10.00, 16.30 Т/с «Непридуманная жизнь» 16+
11.20 У камина 16+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внимания 16+
13.20 Квадратные метры 12+
13.40 Чёрно-белое Приморье 6+
14.30, 18.40 Земля Приморская 12+
14.45, 01.45 Спортивное Приморье 6+
15.15, 19.30 Итог недели 16+
15.40, 05.45 Живём в Приморье 12+
18.00 Новости «Панорама». Прямой эфир
18.30 Прогноз погоды в Приморском крае 0+
18.35 Специальный репортаж 16+
19.25 Фейкам.Нет 16+
21.00, 02.00 Киноуроки 12+
21.30 Нужен ужин 12+
21.40, 02.25 Стесняюсь спросить 16+
22.45 Х/ф «Грешник» 16+
00.30 Правила жизни 12+
04.00 Х/ф «Персональный ангел» 16+

ЧЕ

06.20, 04.50 Т/с «Солдаты 4» 16+
08.00 Улетное видео. Лучшее 16+
09.00 Улетное видео. Самое смешное 16+
09.30, 13.30, 02.40 Улетное видео 16+
14.00 Решала 16+
17.00 Охотники 16+
20.00 Влад решает 16+
21.00 Притворщики 16+
22.00 Найди по ID 16+
23.00 Опасные связи 18+
04.00 Улетное видео. Топ-35 16+

МИР

05.00, 06.15, 10.10 Т/с «Магомаев» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 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
18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
20.30 Х/ф «Сто грамм для храбрости» 16+
22.00 Игра в кино 16+
23.25 Миллион за 5 минут 16+
00.10, 04.45 Наше кино. История большой любви 16+
01.00 Первый Евразийский канал 12+
01.45 Х/ф «Сельская учительница» 16+
03.25 Х/ф «Близнецы» 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, 23.25 Т/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.30 Т/с «Порча» 16+
12.55, 01.30 Т/с «Знахарка» 16+
13.30, 02.00 Т/с «Верну любимого» 16+
14.05, 02.25 Т/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф «Варино счастье» 16+
19.00 Х/ф «Сколько стоит совесть?» 16+
04.30 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.

Понять свой истинный путь

Жизненные испытания: наказание или благословение?

Ещё каких-то 20 лет назад словосочетание «**семейный психолог**» вызывало у большинства обывателей нашей страны недоверие и усмешку. Не знали, кто это и «с чем его едят», не понимали, как посторонний человек посредством «пустых» разговоров сумеет помочь, да и вообще, мы же привыкли сами решать свои проблемы...

Во всех аспектах

Но чаще – мы их не решали, а просто свыкались с ними и жили, барахтаясь в данности, даже не подозревая, что можем изменить свою жизнь к лучшему... с помощью психолога.

Сегодня ситуация изменилась, и уже в порядке вещей индивидуальные и семейные сессии, тетрадки для записи собственных мыслей и ощущений, и вот уже в штатном расписании предприятий и учреждений – психолог. Мы поняли, что ментальные отношения требуют работы над собой, что эмоции можно объяснить словами, мышление направить в нужное русло, а поведение скорректировать. Итак, выяснилось, что в современном обществе, где стресс и тревога стали обычными спутниками жизни, психология играет особенно важную роль, помогая нам адаптироваться и находить способы справляться с трудностями. Она проникает во все аспекты нашей жизни. Она изучает, как мы принимаем решения, как воспринимаем информацию и как общаемся с другими.

Знакомство

Мы решили, что будет не лишним вести в нашей газете постоянную рубрику с практикующим психологом, что, возможно, станет для наших читателей полезным и, уж без сомнения, интересным.

Поэтому, знакомьтесь - **Анна Шестакова**: немного за сорок, замужем, мама двоих взрослых детей. Добрая и коммуникабельная, душевная по отношению к окружающим, с обострённым чувством справедливости, ей нравится передавать знания и нести добро в мир. А для этого требуется постоянное духовное развитие и совершенствование, чем она и занимается.

Образ жизни

А начиналось всё с увлечения. По первому образованию – педагогическому – работать не пришлось: замужество, декретные отпуска, семейные заботы. Но вот спрос на неё в окружении, как на человека, к которому можно обратиться за советом, возрастал с каждым годом. Ей доверяли свои тайны, которые она до сих пор бережно хранит. Она старалась понять суть человеческих поступков и взаимоотношений и, делясь мыслями с людьми, понимала, что помогает им разобраться в себе и окружающем мире. Такое положение вещей требовало постоянной подпитки в виде новой информации, и она черпала

её из всех доступных источников. Постепенно увлечение стало трансформироваться в серьёзное освоение новой науки, и мощным толчком к профессиональному росту стала болезнь сына, которая круто изменила жизнь всей семьи, но главным образом – матери. Пытаясь разобраться, для чего это испытание им дано, Анна углубилась в изучение психологии и эзотерики – скрытых и тайных аспектов реальности, находящихся за пределами обычного понимания. В ходе этого изучения она познавала Вселенную и себя и сумела сделать свою жизнь счастливой и гармоничной. Это не означает, что её семье не свойственны жизненные испытания. Дело в другом: как к ним относиться. И если один человек воспринимает, к примеру, болезнь как приговор или наказание, то Анна – как новый жизненный урок, в котором надо разобраться, усвоить и поблагодарить за него, ведь это новый опыт, делающий богаче её и её семью. И этому она учит людей, сделав психологию не просто своей профессией, а образом жизни.

От причины до итога

Её первым наставником стала **Ирина Орда**,



практикующий психолог, арт-терапевт из Челябинска, член международной «Ассоциации психологии и психотерапии». Она соединила классическую психологию и ведические знания, и такая коллаборация пришлась по вкусу Анне. Знания, которые люди собирали веками и опирались на них в своей жизни, весьма гармонично вписались в современную науку, и это дало возможность шире смотреть на мир и разбираться в невидимых связях. «Человек устроен таким образом, что ему хочется знать причинно-следственную связь, и как раз ведические знания помогают проследить путь от причины до итога, - говорит Анна. - Человек может с этим не соглашаться, не принимать в силу защитной реакции психики, которая отгораживает нас от «неудобных» осознаний, но рано или поздно он приходит к познанию истины. Если при этом приложить усилия и поработать



над собой, то процессы пойдут быстрее и эффективнее, и качество жизни будет улучшаться на глазах, и даже скорее, чем мы могли на это рассчитывать».

Помочь в познании

«Для меня важна взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего, поэтому в основе моей работы лежат знания Законов рода, - поясняет она. - Моя миссия - возрождение семейных ценностей и традиций через знания Законов рода и знаний природы мужчины и женщины». Для неё важно помогать людям, пробудить Дух, энергию человека и быть его вдохновителем в познании себя, семейных отношений и понимании механики семейной системы с помощью родовых взаимоотношений.

Анна практикует на основании диплома о профессиональной переподготовке по программе «Практическая психология», ей присвоена квалификация «Практический психолог». Кроме того, имеет удостоверение о повышении квалификации по программе «Профессионально-личностное развитие педагога в условиях реализации профессионального стандарта. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; по программе «Системная страте-

гическая терапия». Прошла вводный курс «Псидваноль» Михаила Филяева; модуль по работе с психосоматикой и созависимым поведением; обучение по трансовой психотерапии; имеет удостоверение о повышении квалификации по программе «Танцевально-двигательная терапия в практике помогающих отношений». На сегодняшний день считает своими заслугами и является автором: техники «Советы Рода» с применением МАК карт; программы для подростков 12+ «Основы психологии. Я познаю себя и раскрываю этот мир для себя»; программы наставничества «Раскрытие дара»; программ «Где живёт мой лишний вес» и «Психология как образ жизни»; тренинга-практикума «Возвращаю себя в любви к своему телу».

Целостный подход

«В работе я использую холистический подход, то есть целостный, - говорит Анна, - применяя различные методики и техники. У нас есть три сферы состояния: психофизическое здоровье, умение выстраивать отношения бытовые и деловые, наше творчество и дело. И если в одной из сфер начинает происходить сбой, то он тянет за собой и другие. То есть, если у человека страдает психофизическое здоровье, то ему не до отношений и не до работы, ему бы себя в кучу собрать... Поэтому всё взаимосвязано. Я семейный психолог, Целитель Души. Семья для меня имеет огромную ценность. Это живой организм, который может жить, не прекращая своё существование. И его жизнедеятельность напрямую зависит от того, какие поступки совершают люди, которые входят и принадлежат определённой семейной системе, где каждый человек является отдельной самостоятельной личностью и в то же время - элементом целой системы. Моя цель – помочь людям приобрести главный навык – умение владеть собой, своей силой, своими



талантами и возможностями, быть автором и хозяином своей жизни. Я совершенно точно могу помочь им стать сильнее и сделать свою жизнь гармоничнее; помочь улучшить качество их жизни, понять свою сущность и свой истинный путь».

Нужно потрудиться

Анна уверена: чтобы жизнь складывалась хорошо, человеку нужно работать над собой. Чтобы получить что-то, нужно потрудиться, приложить личные усилия. Они могут быть небольшими, но с пониманием того, что вы делаете.

Часто это сложно, потому что приходится бороться с собой, со своим привычным поведением. Но это необходимая часть развития, как личностного, так и духовного, и в том числе профессионального.

Трансформация занимает какое-то количество времени. Вы уже не гусеница, но ещё не бабочка. И уже ощущаете своё преобразование, чувствуете, как это радостно и захватывающе.

«Нам всем сложно быть честными с самим собой, - говорит она. - Нам тяжело выходить из зоны комфорта. Всегда есть вторичная выгода в том, почему мы не можем решиться выйти из отношений, которые нам доставляют дискомфорт. У нас много несуществующих страхов, которые мы сами себе придумали. Мы строим жизнь на принятых решениях в негативных ситуациях, на негативных убеждениях и установках. Поймите, когда мы выстраиваем правильную иерархию: в роду, в семье; когда мы выстраиваем правильные взаимоотношения: с родителями, мужем/женой, с бывшими партнёрами, детьми, братьями/сёстрами, друзьями, коллегами, соседями и т.д., то со временем приходит осознание, и мы задаёмся вопросом: почему я не сделал этого раньше? Когда в очередной раз вы окажетесь в ситуации, где поймаете себя на мысли: «Я так больше не могу», — это и будет сигналом для вас о том, что пора в своей жизни начать что-то менять. Постепенно ваши вопросы станут более осознанными и из разряда: «За что мне это?», «Почему это именно со мной произошло?» перейдут в разряд: «Какие качества мне нужно наработать?», «Что мне нужно сделать, чтобы изменить отношение к своим родителям?» и так далее».

Следующая рубрика «ПРО Психологию семьи» выйдет в одном из февральских номеров газеты. С помощью Анны Шестаковой мы начнём познавать себя и делать свою жизнь счастливее.

Валентина СЕРЕБРЯКОВА,
фото из архива А. Шестаковой.

Игра для всех поколений

Артёмовский хоккей представлен в разных возрастных дивизионах

Наверняка, отвечая на вопрос о самых популярных зимних видах спорта, большинство из нас сразу назовет хоккей. Первый чемпионат по хоккею в нашей стране состоялся в 1946 году, и с тех пор эта игра прочно завоевала миллионы сердец любителей и профессионалов игры с шайбой.

На сегодняшний день в Артёме хоккей представлен практически во всех возрастных категориях, начиная от детского и заканчивая ветеранами возрастной категории 50+. На базе двух городских спортивных школ «Темп» и «Феникс» работают профильные направления под руководством тренеров-преподавателей Анатолия Елсукова, Егора Егорова, Сергея Пинчукова. Турниры и первенства среди взрослых команд проходят под эгидой городской федерации хоккея, которую возглавляет Николай Забелин. Детские и юношеские команды города Артёма участвуют в краевых соревнованиях всероссийского турнира «Золотая шайба» и Юношеской хоккейной лиги Приморья, взрослые коллективы ежегодно заявляются на региональные этапы ведущей организации России по любительскому хоккею «Ночная хоккейная лига» (НХЛ).

Николай Забелин – президент федерации хоккея Артёмовского городского округа, капитан ХК «Энергия»:



- В прошлом году у нас в НХЛ играла одна команда «Энергия» в дивизионе 40+. В этом году решили создать ещё одну, в дивизионе 50+. Это тоже команда «Энергия». Решение было принято потому, что дивизион 50+ существует в крае уже не первый год, но наш город в нем никак не был представлен, а ведь у нас есть те, кто играет в хоккей и в 60 лет. «Энергия» 50+ получилась очень хорошей командой. В Ночной хоккейной лиге преодолели два круга из трех, и на сегодняшний день мы идем на втором месте. Задача первого года участия в

В течение долгих лет хоккей был единственным игровым видом спорта, входившим в программу зимних Олимпиад (до включения в 1998 году в программу Игр керлинга).

дивизионе 50+ - это вхождение в тройку лидеров, а вот в следующем мы поставим задачу стать первыми в Приморье и принять участие в финальном этапе всероссийской Ночной хоккейной лиги, который традиционно проходит в Сочи.

Одним из значимых турниров для артёмовских хоккеистов является Кубок памяти Дмитрия

Ашуркина. Надо сразу сказать, инициаторами создания именных спортивных событий в нашем городе являются представители ТУ «Артёмовский». Так было с футбольным первенством памяти Владимира Евсеева, так стало и с хоккейным Кубком имени Дмитрия Ашуркина, который развивал хоккей не только на территории ГРЭСа, но и в

Ледовой арене, занимался с ребятами, был ведущим тренером города.

Николай Забелин:

- В этом году Кубок памяти Дмитрия Ашуркина проходит по новой схеме. Мы сделали две лиги, в каждую из которых входит по пять команд. В первой лиге играют без ограничений те, кто выступал за команды мастеров, обучался хоккею в спортивных школах и так далее, то есть – имеет хороший опыт игры в хоккей. Во второй лиге играют все, кто просто желает играть в хоккей, независимо от опыта и навыков. В первую лигу вошли «Гранит» из Большого Камня, «Тигры» из Владивостока, артёмовские «Шквал», «Темп» и «Шахтёр». Основной возраст игроков 18+, все команды определено сильные, показывают динамичный и зрелищный хоккей. Во второй лиге все команды местные: это «Доброфлот», «Ледяные титаны», «Энергия», «Труд» и «Кристалл». Из каждой группы в финальную часть турнира выходят по четыре команды, где игры пройдут уже по олимпийской системе. Завершающие игры Кубка пройдут в феврале.

Наряду с участием в краевых соревнованиях артёмовских команд и организацией местных турниров в городской федерации хоккея одной из основных целей является популяризация данного вида спорта и вовлечение в него как можно большего числа артёмовцев.

Николай Забелин:

- У нас в городе есть спортивные школы, где с ребятами занимаются тренеры, где выделяется время для тренировок на Ледовой арене. Но со временем именно в профессиональный спорт уходят из них единицы, и, возможно, это и не должно быть целью в жизни молодого человека. Но он хочет просто продолжать играть в хоккей, как и те, кто в спортивных школах не занимался, но хоккей любит. Вот этим и занимается наша федерация, чтобы дать возможность каждому проявить себя на ледовой площадке. Для этого мы и придумали две лиги, а начальник управления физкультуры и спорта администрации округа Виталий Ефремов нашу идею поддержал, и нам выделяется лед под все наши планы в течение года. На наш хоккей стали ходить болельщики, и это люди, неравнодушные к спорту. И, конечно же, те, кто становятся взрослым, приходят в действующие команды или создают новые.

С расписанием игр артёмовских команд «Энергия» 40+ и «Энергия» 50+ можно ознакомиться на официальном сайте Приморской краевой общественной организации «Федерация хоккея».

Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ, фото краевой федерации хоккея.

Вопрос, конечно, интересный

В наш век экономических отношений совсем редко материальные возможности играют главную роль в выборе спортивного увлечения.

Продолжая тему увлечения хоккеем, невольно пришлось вернуться к утверждению тех родителей, кто говорит, что занятия данным видом спорта довольно затратные и требуют постоянных финансовых вложений. Как объясняют профессионалы, хоккей с шайбой – это игра для людей если уж не богатых, то хорошо обеспеченных точно. Особенно, если речь идет о детском хоккее. Времена, когда за счет школ или шефских предприятий команды обеспечивались формой, канули в Лету, и сегодня все затраты ложатся на плечи родителей юных хоккеистов. В соответствии с регламентом официальных соревнований никто не выпустит ребенка на ледовое поле без соответствующей амуниции,

где на первом месте стоит безопасность. А именно - прочная защита в критически важных зонах: плечи, локти, колени, бедра, а протекторные элементы должны быть изготовлены из материалов, способных эффективно поглощать энергию удара. Далее добавьте сюда нижнее белье, лучше компрессионное,

саму форму, а также защитный шлем, коньки и клюшку.

По самым скромным подсчетам простой полный комплект юного хоккеиста может обойтись в 30 тысяч рублей, но это при том, что в его руках будет очень простая клюшка, а на ногах очень простые коньки, которые хоккейными называются исклю-



чительно из-за своей формы. Причем разлет цен на «условно хоккейную» амуницию и действительно профессиональную порой просто удивляет своими размерами. К примеру, клюшка в районе 3-5 тысяч рублей – это просто изделие, а настоящий спортивный инструмент стоит в районе 15 тысяч. То же самое и с коньками: на каком-нибудь маркетплейсе вам предложат их за 3-5 тысяч, а вот на профессиональном ресурсе их стоимость будет начинаться от 20 и выше, но это будут проверенные бренды с историей и положительными рекомендациями. С учетом того, что юный хоккеист будет расти каждый год, родителям надо быть готовыми к тому, что и форма, и коньки, и клюшка будут обновляться по несколько раз за его начальную спортивную жизнь. Хоккей – игра яркая и красивая, но и решение приобрести к нему своего ребенка должно быть выверенным и осознанным. Чтобы потом не остановить его на полпути.

Театр, как отражение жизни

Хотя порой в нём есть и то, чего в заботах повседневных часто не хватает

Пять лет назад в Артёме был создан народный самодеятельный театр «АРТ-АРТЁМ-театр». 23 января 2021 года состоялся кастинг для набора в труппу народного театра, и этот день считаем днём его образования.

Это тот юбилей, когда уже можно подводить итоги. Чего достигла за это время труппа, корреспонденту «Выбора» рассказал главный режиссёр театра, он же режиссёр-постановщик МКУК «Централизованная система культурно-досуговых учреждений АГО» **Александр Лаврищев.**



- Александр Михайлович, у театра уже есть пять лет истории. Давайте вспомним, как всё начиналось.

- Идея создания народного театра в Артёме не один год жила среди работников культуры, но по разным причинам оказывалось, что это нереально.

В 2021 году ситуацию изменила инициатива губернатора Приморского края Олега Николаевича Кожемяко. Им был утверждён культурный проект «Народные театры Приморья». Артём был первым экспериментальным городом для его реализации. Организатором проекта стал главный режиссёр театра имени М. Горького Ефим Самуилович Звеняцкий, идею активно поддержал глава Артёма Вячеслав Квон, а воплощали проект в жизнь актёры этого же театра – художественный руководитель проекта Яна Мялк, педагог-организатор Марина Волкова, я и местные театральные самородки.

Само название коллектива появилось немного позже, на одной из встреч труппы театра с главой города Артёма Вячеславом Васильевичем Квоном зашел разговор о том, как мы будем называться. Было предложено много разных вариантов, но остановились на одном, предложенном Вячеславом Васильевичем, – «АРТ-АРТЁМ-театр».

- Известно, что в кастинге из 64-х претендентов было выбрано 30 актёров. Что собой сейчас представляет труппа театра?

- За пять лет состав обновился на сорок процентов и сейчас состоит из 13-ти актёров и 12-ти актрис. Некоторые наши бывшие коллеги покинули народный театр по разным причинам: смена места жительства, невозможность совмещать работу, дом и театр, или по состоянию здоровья. Кому-то оказалось достаточно полученной доли славы, кто-то рассчитывал только на главную роль. Жаль терять актёра, уже занятого в спектакле,

искать замену, но я отношусь к ситуации с пониманием – у каждого своя жизнь. Желающие пополнить театр обращаются ко мне постоянно, и я могу взять человека в массовку. Некоторые готовы исполнять небольшие роли или просто двигать декорации, чтобы быть на сцене. Но при наличии основного состава сейчас мне нужны актёры определённого возраста и типажа. Кстати, мы решили вопрос с детьми-актёрами для наших спектаклей. Иногда у нас возникали сложности с их отсутствием. В сентябре прошлого года в Центре культурного развития в Кневичах была создана Детская театральная студия «АРТ-АРТЁМ», воспитанники которой будут участвовать в собственных спектаклях и помогать во взрослых.

- Сколько спектаклей было поставлено за истекший срок?

- За пять лет нашей труппой было создано шесть спектаклей. Первой была музыкальная комедия по пьесе Анатолия Софронова «Старым казацким способом», затем детские сказки «Спящая красавица» и «Откуда берутся сказки», военно-патриотический спектакль по сценарию Григория Горина «Прощай, Конференсье», фантастическая комедия по Алексею Толстому «Фабрика молодости» и комедия «Обычная работа» по пьесе Елизаветы Пучка. В общем, у нас было 31 представление наших работ. Два первых спектакля были поставлены Яной Мялк, Мариной Волковой и мной в качестве помощника, остальные – уже мной самостоятельно, как режиссёром.

Все эти спектакли остаются актуальными, и труппа в любое время готова воплотить их на сцене.

- На этом ваши связи с театром имени Горького значительно ослабли или полностью прекратились?

- Ну что вы! Народный театр Артёма – дитя театра имени Горького, и наши связи остались прежними. Яна и Марина приезжают на наши премьеры уже в качестве зрителей и добрых советчиков. Когда я встречаюсь с Ефимом Семёновичем, он всегда интересуется происходящим, спрашивает о сложностях, если необходимо, даёт советы. Контакты с творческими людьми, а особенно когда это мэтры приморской сцены, имеющие заслуженные звания, важны для личностного и творческого развития, и моего, и участников

коллектива. И за такой шанс надо благодарить судьбу.

- Александр Михайлович, поговорим о материальном обеспечении постановок. Ведь, судя по репертуару, вас «бросает» то в сказку, то в современность.

- У нас уже есть немаленький запас костюмов и декораций. В этом нам помогает наш Дворец культуры угольщиков, за что я благодарен его директору Анне Юрьевне Новиковой и всем его работникам. На новый предстоящий спектакль уже приобретены ткани для декораций. Что-то из декораций делают наши артисты или их супруги, современные и костюмы советского периода приносят из личных гардеробов родственники актёров всех поколений.

- Исходя из каких соображений выбирается сценарий спектакля?

- У нас были комедии и сказки. Хочется поставить мюзикл или драму, то есть разнообразить свой репертуар и дать возможность раскрыться актёрам с разных сторон. Опять же важным для выбора сценария является его актуальность, нравственная нагрузка, но он не должен быть морально тяжёлым. Люди идут в театр в первую очередь для отдыха, но всё же воспитатель-



ная подоплека, пусть не явно прослеживаемая, в нём должна быть. Опять же, исходя из своих возможностей, мы не замахнёмся на мюзикл или танцевально-музыкальную постановку. Может быть, это когда-то случится, но к настоящему времени мастера пера написали много хороших театральных пьес, злободневность сюжета в которых прослеживается и сейчас.

- Настоящий актёр всегда рвётся на сцену, видит себя



на ней в разных ипостасях, заряжается аплодисментами и восхищением зрителей.

- Надо учитывать, что у нас народный самодеятельный театр со своими условиями репетиций и выступлений. Всё держится на энтузиазме и желании, и потому все участники понимают, что вознаграждением за их труд будут только аплодисменты. За пять лет в деятельности театра ничего не изменилось – постоянные репетиции, заботы о костюмах, декорациях, свете и звуке. Да, есть свои сложности, но я руки не опускаю. Мы помогаем друг другу, я учусь у своих актёров, они у меня, мы растём все

место в Уссурийске на конкурсе «Театромания». Также с 2023 года наши спектакли участвуют в онлайн-конкурсах и не остаются незамеченными. Из недавних событий. В прошлом году на 3-м Всероссийском конкурсе «Единство. Энергия творчества» спектакль «Прощай, Конференсье» занял Гран-при конкурса, на Всероссийском конкурсе «Рождественская мозаика» спектакль «Фабрика молодости» стал Лауреатом 1-й степени.

- Александр Михайлович, у вас налажен контакт с народными театрами из других приморских городов?

- Да, конечно. Делегация артёмовских актёров народного театра присутствовала на премьерах всех создаваемых в крае театров. На наши спектакли приезжали их представители. Кто-то приедет на наш предстоящий юбилей. В интернете созданы группы артистов и руководителей народных театров, мы дружим и всегда рады встречам.

- В традициях многих театров, особенно в советское время, были «капустники», на которых актёры выступали с миниатюрами ради смеха и удовольствия своих коллег. Есть ли в вашем театре такая практика?

- Собираемся мы не так часто. Обязательно на открытие и закрытие театрального сезона. Классические «капустники» возможны только в среде актёров, работающих в профессиональных театрах. В театре Горького они проводятся. У нас же совсем другие условия репетиций и выступлений, о которых я уже говорил. Хотя, может быть, найдём и до «капустников».

- 27 марта отмечается Всемирный день театра. Уверен, что мимо вас эта дата не пройдёт.

- Труппа тоже готовится к этому празднику. Сейчас мы репетируем комедию «Странная миссис Севидж» по пьесе американского драматурга Джона Патрика. Он касается отношений людей и денег.

А сейчас я хочу предложить нашим почитателям стать зрителями юбилейного представления. 23 января в 17.00 в городском Дворце культуры состоится творческий вечер артистов нашего театра, которые покажут отрывки из поставленных труппой спектаклей. Вход бесплатный.

Андрей КИШ, фото из архива «АРТ-АРТЁМ-театр».

Ключ к здоровому питанию: качество калорий, а не их количество

Очередной выпуск страницы «Здоровье» на этот раз посвящен рациональному подходу к питанию. В последние годы модно стало вести подсчет калорий. И порой многие не задумываются над тем, что часто это приводит к стрессу и срывам. Так стоит ли игра свеч?

Наш собеседник — главный диетолог Минздрава Приморья, кандидат медицинских наук, доцент института профилактической медицины ТГМУ, руководитель центра мониторинга и оптимизации питания ДФО Ольга Ямилова. Она ответит на самые острые вопросы о калориях, балансе и здоровом питании без фанатизма.

- Итак, Ольга Юрьевна, может ли строгий подсчет калорий навредить?

- Да, излишняя концентрация на количестве потребляемых калорий может оказывать негативное влияние, особенно у людей с тревожностью. Существует заболевание, которое называется ОРТОРЕКСИЯ — это навязчивая идея «здорового» питания, когда человек делает смыслом своей жизни только лишь качество питания и в случае невозможности соблюдать все принципы испытывает глубокие переживания, что в конечном итоге приводит

к заболеваниям, связанным с ограниченным, недостаточным питанием, недоеданию и ухудшению здоровья.

- Стоит ли считать калории постоянно, или это лишь временный инструмент для формирования привычек?

- Это временный инструмент, позволяющий осознать количество потребляемой пищи и сделать необходимые поправки. Я рекомендую на первом этапе обучиться подсчету калорий и пониманию калорийности продуктов, которые вы потребляете. Это занимает примерно 2–4 недели. Затем вы учитесь использовать этот метод ежедневно в течение 1–2 месяцев, и у вас формируется привычка. Затем, в идеале, наступает этап интуитивного, осознанного питания, когда вы слушаете свой организм и ориентируетесь на количество и качество рациона, которое подходит лично вам.

Исключением являются профессиональные спортсмены или люди с морбидным ожирением, питание которых выстраивается под строгим врачебным контролем.

- Если человек не хочет или не может скрупулёзно всё считать, какой один самый простой совет Вы дадите для контроля калорийности?

- Мои пациенты добиваются результатов с помощью комбинации принципов оптимального питания с адекватной физической нагрузкой.

Перечислю некоторые из них:

- Правило Гарвардской тарелки: 1/2 — овощи и зелень, 1/4 — белок, 1/4 — сложные углеводы + 1 ст. л. полезного жира.

- Метод ладони: порция белка = ладонь, углеводов = кулак, жиров = кончик большого пальца.

- Режим питания: 3 основных приема пищи и 1–2 перекуса с интервалом 3–4 часа. Это стабилизирует уровень глюкозы и предотвращает компенсаторное переедание.

- Осознанное питание: выявление и борьба с эмоциональным перееданием, оптимальный питьевой режим, тщательное пережевывание, отказ от еды перед экранами и во время развлечений.

- Какой главный принцип работает при подсчёте калорий: тратить больше, чем потребляешь? Это действительно так просто?

- Для кого-то это действительно так и работает. И в большинстве своем любые ограничительные диеты приводят к снижению массы тела. Однако есть свои нюансы, и принцип «тратить больше, чем потребляешь» верен с точки зрения физики, но в живом организме всё сложнее. Конституциональный тип напрямую оказывает влияние на массу тела, определяя predisposition к набору веса и скорости метаболизма. Помимо этого, метаболизм адаптируется к дефициту калорий: снижается уровень лептина (гормона сытости), растёт кортизол, замедляется работа щитовидной железы. Исследования показывают, что при одинаковом дефиците ккал люди теряют вес по-разному из-за генетики, микробиоты кишечника, качества сна и стресса. Кроме того, 300 ккал из овощей и 300 ккал из сахара по-разному влияют на гормоны и аппетит. Поэтому важно не только количество, но и качество энергии. И подход должен быть персонализированным.

- Многие говорят, что важно не количество, а качество калорий (например, 100 калорий из конфет и из овощей — это не одно и то же). Согласны ли вы с этим?



- Абсолютно согласна. 100 ккал из чёрной смородины дадут вам витамины С и К, перевариваемую клетчатку, которая оказывает благоприятное влияние на нашу микрофлору и тем самым снижает риск развития ряда заболеваний, а также антоцианы — вещества, снижающие воспаление. Вместе с тем, 100 ккал из конфет обеспечат резкий скачок глюкозы, выброс инсулина, стресс для поджелудочной железы и практически нулевую питательную ценность. Можно с уверенностью сказать, что одинаковая калорийность рациона с разным питательным составом дает разные результаты и по-разному влияет на здоровье. Поэтому нужно четко помнить, что качество вашего питания, так называемая нутритивная ценность, стоит на первом месте, и только потом — количество потребляемых калорий.

- Какие самые распространённые ошибки люди допускают, когда начинают считать калории?

- Самые распространённые ошибки при подсчёте калорий начинаются с неточности взвешивания: люди привыкли оценивать порции «на глаз», что приводит к ошибкам в

30–50%. Для точного подсчета калорий необходимо обзавестись весами и обязательно взвешивать продукты. Очень сложен подсчет многокомпонентных блюд, особенно домашнего приготовления. Многие игнорируют скрытые калории, которые содержатся в масле для жарки (всего одна столовая ложка даёт 120 ккал), соусах, орехах и сухофруктах. Не менее опасен фокус только на калориях без учёта соотношения белков, жиров и углеводов: дефицит белка ведёт к потере мышечной массы, а избыток простых углеводов провоцирует резкие скачки сахара в крови. Чрезмерное ограничение рациона (ниже или на уровне базового метаболизма) запускает в организме режим «голодания», значительно замедляя метаболизм и делая дальнейшее похудение практически невозможным. И, наконец, многие игнорируют время приёма пищи: плотный ужин и отсутствие завтрака (если вы не работаете по ночам) нарушают естественные циркадные ритмы организма, что негативно сказывается на обмене веществ даже при формальном соблюдении суточной калорийности.



Ксилит против кариеса: эксперт о доказанной пользе жевательной резинки

Почему жвачку можно считать полезной для зубов? — об этом рассказывает Ольга Юрьевна Гусева, кандидат медицинских наук, доцент, заместитель директора Института стоматологии Пироговского Университета Минздрава России:

- Сегодня жевательные резинки совершенно официально можно назвать средством гигиенического ухода за ротовой полостью. Разработанные ре-

цептуры жевательных резинок без сахара с добавлением ксилита позволили жевательной резинке не только механически очищать зубы при ее жевании, но и добавили ей специализированные противокариозные свойства. Ксилит, добавленный в большинство современных жевательных резинок, — вещество с доказанной противокариозной эффективностью. Кариес зубов вызывается кариесогенными микроорганизмами. Для того, чтобы кариес начал развиваться,

микроорганизмы должны прикрепиться (адгезироваться) на поверхности зуба, а в последующем сформировать трехмерную структуру на поверхности зуба — биопленку. Именно под созревшей непроницаемой биопленкой может начаться процесс разрушения эмали за счет кислой среды под пленкой.

Чем полезен ксилит?

Основной механизм действия ксилита — антибактериальный, он подавляет адгезию (прилипание)

микроорганизмов к поверхности зуба. Кроме того, снижает кислотную составляющую и сама слюна, выработка которой значительно усиливается при жевании жвачки. Выработка слюны еще важна для устранения неприятного запаха изо рта (профессиональный термин — галитоз). При сухости рта количество бактерий, вырабатывающих газ — сероводород, являющийся источником неприятного запаха, резко увеличивается, сами ароматиче-

ские композиции, добавленные в жевательную резинку, тоже могут маскировать неприятный запах изо рта.

Особенно актуально использование жевательной резинки, когда у вас нет возможности почистить зубы щеткой и пастой.

Для того, чтобы жвачка принесла пользу, необходимо соблюдать правила: разжевывать после приема пищи 5–10 минут, желательно не больше 3–4 раз в день.

Полосу подготовила Ирина ШПАК.

ЧЕТВЕРГ, 29 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.4 12+
9:00 Александр Невский. Защитник земли русской 12+
10:30 Неизвестная. в.6 12+
11:00 Вещий Олег. Фильм 2 12+
12:30 Т/с **Одесса-мама. с.11,12 16+**
14:30 Пушкины. в.3 12+
15:00 Святыни России. Святыни Санкт-Петербурга 12+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.5 12+
17:00 Юрий Никулин. Я не трус, но я боюсь. 12+
18:00 Вещий Олег. Фильм 1 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Тайны живых камней 12+
20:00 21:30 Т/с **Отец Матвей. с.3-4 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Северная прапородина человечества 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Чисто советское убийство. с.3,4 12+**
1:30 Т/с **Одесса-мама. с.11,12 16+**
3:30 Александр Невский. Защитник земли русской 12+
4:30 Вещий Олег. Фильм 2 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 16.00, 19.00, 03.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 12.05, 14.55, 16.25 Время покажет 16+
12.45, 18.20, 19.15, 22.45 Большая игра 16+
16.40 Давай поженимся! 16+
17.30 Мужское/Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с **«Капкан на судью» 16+**
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, 02.20, 03.30 Т/с **«Райский» 16+**
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с **«Омут» 16+**
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 04.15 М/ф «Три кота» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
09.05 М/ф «Гномы в деле!» 6+
10.30 М/ф «Супергномы» 12+
12.05 Х/ф «Охота на монстра-2» 12+
14.10 Х/ф «Хранители пяти королевств» 12+
16.20 Т/с **«ДомоЧАТцы» 16+**
17.20, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с **«Мистер ноготь» 16+**
20.30 Х/ф «Лулу и Бриггс» 12+
22.40 Х/ф «Ледяной драйв» 16+
00.55 Х/ф «Заступник» 16+
02.35 Х/ф «Учитель года» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.20, 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, 14.00, 15.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 01.15 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «Иллюзионист» 16+
22.00, 23.25 Х/ф «Багровый расцвет» 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 «Праздники» 16+
23.00 Х/ф «Догмен» 18+
01.10 Х/ф «Реальные парни» 16+
02.40 Х/ф «Пираны-3DD» 18+
03.50, 04.45 Однажды в России 16+
05.00 Утро TNT-2026 16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 08.00, 22.00, 01.00, 03.00 Новости «Панорама» 16+
06.20, 08.20, 18.20, 22.20, 01.20, 03.20

Приятного просмотра!

искали» 16+
08.20, 22.15 Т/с **«Мегрэ» 16+**
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.15 Наблюдатель 16+
11.15, 01.05 XX Век 16+
12.45 Новости. Подробно. Театр 16+
13.00 «Запутанное дело Салтыкова-Щедрина» 16+
13.30 Х/ф **«Нежность к ревущему зверю» 12+**
14.45, 00.10 Ступени цивилизации 16+
15.40 2 Верник 2 16+
16.30 Моя любовь-Россия! 16+
17.15 Д/ф «Я не боюсь, я музыкант» 16+
17.50 Д/ф «Предки наших предков». «Маори. Связанные одним прошлым» 16+
18.30 Кристальные истории 16+
18.45 Больше, чем любовь 16+
19.45 Главная роль 16+
20.05 Открытая книга 16+
20.30 Спокойные ночи, малыши! 16+
20.50 Кино о кино 16+
21.30 Энигма. Димитрис Ботинис 16+
02.10 Д/ф «Предки наших предков». «Маори. Испытание цивилизацией» 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Т/с **«Чисто московские убийства» 12+**
10.35 Актёрские драмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50, 02.50 Х/ф **«Сельский детектив» 12+**
13.45, 05.00 Мой герой 12+
14.50 Город новостей 16+
15.00 Х/ф **«Я иду тебя искать. Долго и счастливо» 16+**
16.55 Д/ф «Георгий Милляр. Далеко от сказки» 16+
18.15 Т/с **«Неизвестный» 16+**
22.35 10 самых... 16+
23.05 Д/ф «Легенды эстрады» 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Д/ф «Охота на маньяка» 16+
01.25 Прощание 16+
02.10 Д/ф «Русские тайны» 16+
04.20 Д/ф «Братья Вайнеры. Место встречи» 16+
05.30 Д/ф «Большое кино» 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 Поздняков 16+
00.45 Т/с **«Паутина» 16+**
04.20 Т/с **«Агентство скрытых камер» 16+**

ЗВЕЗДА

05.30 Т/с **«Исчезнувшие» 16+**
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 02.35 Х/ф **«Добровольцы» 12+**
18.20, 18.50 Специальный репортаж 16+
14.05 Т/с **«Жди меня» 16+**
19.20 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф **«Летят журавли» 12+**
01.00 Х/ф **«Из жизни начальника уголовного розыска» 12+**
04.05 Д/ф «Москва фронту» 16+

МАТЧ-ТВ

05.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 06.35, 14.05, 18.35, 22.30 Все на Матч! 12+
07.45 Д/ф «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе» 12+
09.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород)–»Локомотив» (Новосибирск) 6+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Россия)–»Игокеа» (Босния и Герцеговина) 6+
13.00, 21.55 Лига в лицах 12+
13.30 Вид сверху 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости 16.05, 19.35 Специальный репортаж 12+
16.25 Команда мечты 12+
17.30 Смешанные единоборства. UFC. Диего Лопес против Жана Силвы. Трансляция из США 16+
20.00 Есть тема! Прямой эфир 21.25 Формула 1. Гаснут огни 12+
23.25 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. УГМК (Екатеринбург)–МБА-МГУСиТ (Москва). Прямая трансляция из Сыктывкара 01.15 Д/ф «Льюис Хэмилтон» 12+
02.40 Смешанные единоборства. Джастин Гейджи против Пэджи Пимблетта. Умар Нурмагомедов против Дейвесона Фигередо. Трансляция из США 16+

ПЯТНИЦА, 30 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.6 12+
9:00 Династия Дунаевских. В плену страстей 12+
10:30 Неизвестная. в.8 12+
11:00 Бам: в ожидании оттепели 12+
12:30 Т/с **20 лет без любви. с.1,2 16+**
14:30 Пушкины. в.5 12+
15:00 Святыни России. Святыни Московской области 12+
16:30 Жизнь замечательных идей. в.7 12+
17:00 Александр Невский. Защитник земли русской 12+
18:00 Вещий Олег. Фильм 2 12+
19:30 Энциклопедия загадок. Могила Чингисхана 12+
20:00 21:30 Т/с **Отец Матвей. с.5-6 12+**
22:30 Энциклопедия загадок. Куликово поле 12+
23:30 Т/с **Женская версия. Тайна партийной дачи. с.1,2 12+**
1:30 Т/с **20 лет без любви. с.1,2 16+**
3:30 Династия Дунаевских. В плену страстей 12+
4:30 Бам: в ожидании оттепели 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.10 Модный приговор 0+
10.00 Жить здорово! 16+
10.45, 12.05, 13.45 Время покажет 16+
12.40, 16.50 Большая игра 16+
15.05 Давай поженимся! 16+
15.55 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+
23.30 Х/ф **«Мажор в Сочи» 16+**
01.30 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+
00.50 Х/ф **«Верить и ждать» 12+**

СТС

06.00 М/ф «Три кота» 0+
06.30 М/ф «Маша и медведь» 0+
08.20, 04.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+
13.20, 21.00 Шоу Уральские пельмени 16+
19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей 16+

РЕН-ТВ

05.00, 04.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 17.00 Тайны Чапман 16+
18.00 Главные тайны мира 16+
20.00 Х/ф **«Средь бела дня» 16+**
21.45 Х/ф «Другой мир. Год волка» 16+
23.30 Х/ф «Пацан против всех» 18+
01.30 Х/ф **«Ночь с Джози» 18+**
02.50 Х/ф **«Метро» 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 Т/с **«СашаТаня» 16+**
16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Комеди Клуб 16+
23.00, 00.00, 01.00, 01.45, 02.40, 03.30 Женский стендап 16+
04.15, 05.00, 05.50, 06.40 Однажды в России 16+

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, 15.40 Правила жизни 12+
09.30, 15.15, 19.30 Спортивное Приморье 6+
09.40 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 Мировое 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 **«Я украду тебя у всего мира» 16+**
00.30 Живём в Приморье 12+
01.45 Китайская шкатулка 12+
04.00 Х/ф **«Грешник» 16+**

ЧЕ

06.15 Дорожные войны 16+
08.40 Улетное видео 16+
13.00 Улетные животные 16+
16.00 Притворщики 16+
19.00 Влад решает 16+
23.00 Опасные связи 18+
02.40 +100500 18+
03.50 +100500 16+

МИР

05.00 Х/ф **«Вратарь» 16+**
05.10, 06.15, 01.05 Наше кино. История большой любви 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
06.55 Х/ф **«Раз на раз не придется» 16+**
08.30 Х/ф **«Сто грамм для храбрости» 16+**
10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории 16+
11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее 16+
12.30 Понять. Простить 16+
13.15 Мировое соглашение 16+
16.15 Обману. Нет 16+
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора 16+
18.00 Вместе каждый день
18.40 Дела судебные. Деньги верните! 16+
19.40 Х/ф **«Не может быть!» 16+**
21.40 Х/ф **«Одиноким предоставляется общежитие» 16+**
23.30 Х/ф **«Преферанс по пятницам» 16+**
02.40 Х/ф **«Девушка с характером» 16+**
04.00 Х/ф **«Девушка спешит на свидание» 16+**

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.25 Т/с **«Понять. Простить» 16+**
11.45, 00.30 Т/с **«Порча» 16+**
12.55, 01.30 Т/с **«Знахарка» 16+**
13.30, 02.00 Т/с **«Верну любимого» 16+**
14.05, 02.25 Т/с **«Голоса ушедших душ» 16+**
14.40 Х/ф **«Поворот к счастью» 16+**
19.00 Х/ф **«Мамино счастье» 16+**
04.30 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 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 **«Артур, ты король» 16+**
21.15 Х/ф **«Санктум» 16+**
23.30 Х/ф **«Извержение» 16+**
02.00, 02.15, 02.45, 03.00, 03.30, 04.00, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30 Т/с **«Знаки судьбы» 16+**

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных 16+
07.20 Театральная летопись 16+
07.45 Д/ф «Археология. История с лопатой». «Как лепной горшок ценнее клада оказался» 16+
08.20 Т/с **«Мегрэ» 16+**
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры 16+
10.20 Х/ф **«Близнецы» 12+**
11.45 Д/ф «Забытое ремесло» 16+
12.00 Открытая книга 16+
13.00 «Запутанное дело Салтыкова-Щедрина» 16+
13.30 Х/ф **«Нежность к ревущему зверю» 12+**
14.45 Ступени цивилизации 16+
15.45 Энигма. Димитрис Ботинис 16+
16.30 Письма из провинции 16+
17.15 Д/ф «Я не боюсь, я музыкант» 16+
17.50 Д/ф «Предки наших предков». «Маори. Испытание цивилизацией» 16+
18.30 Кристальные истории 16+
18.45 Царская ложа 16+
19.45, 02.00 Искатели 16+
20.35 Линия жизни 16+
21.25 Х/ф **«Одинокая женщина жалеет познаться» 0+**
22.55 2 Верник 2 16+
00.10 Х/ф **«Шарада» 16+**
02.45 М/ф **«Таракан» 16+**

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.20, 11.50 Х/ф **«Письма из прошлого» 12+**
11.30, 14.30, 17.50 События
12.30, 15.00 Х/ф **«Цвет липы» 12+**
14.50 Город новостей 16+
16.55, 06.05 Актёрские драмы 16+
18.10 Х/ф **«Когда позовёт смерть» 16+**
20.00 Х/ф **«Ночная смена» 16+**
22.00 В центре событий 16+
23.05 Хорошие песни 12+
00.30 Х/ф **«Игрушка» 12+**
02.00 Петровка, 38 16+
02.15 Закон и порядок 16+
02.45 Х/ф **«Месть на десерт» 12+**
05.45 Москва резиновая 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 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.50 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с **«Первый отдел» 16+**
22.15 Т/с **«Ментовские войны» 16+**
00.20 Своя правда 16+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Х/ф **«День отчаяния» 16+**

ЗВЕЗДА

04.40 Т/с **«Жди меня» 16+**
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.05 Специальный репортаж 16+
10.20, 13.20 Х/ф **«Даурия» 12+**
15.05 Х/ф **«Марш-бросок. Особые обстоятельства» 16+**
19.40 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» 12+
20.30 Д/ф «Война миров» 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.30 Музыка! 12+
00.45 Х/ф **«Мы жили по соседству» 12+**
02.00 Х/ф **«Застава в горах» 12+**
03.40 Д/ф «Шедевры военных музеев» 12+
04.25 Д/ф «Победоносцы» 16+
04.45 Х/ф **«Свинарка и пастух» 12+**

МАТЧ-ТВ

05.00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 06.35, 14.05, 18.35 Все на Матч! 12+
07.45 Д/ф «Роналду» 12+
09.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа)–»Оренбуржье» (Оренбург) 6+
10.55 Новости 0+
11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Енисей» (Красноярск)–ЦСКА 6+
13.00, 21.55 Лига в лицах 12+
13.30 Формула 1. Гаснут огни 12+
14.00, 16.00, 19.55, 22.25 Новости 16.05 Небесная грация 6+
16.25 Команда мечты 12+
17.30 Смешанные единоборства. UFC. Рафаэль Физиев против Игнасио Бахамондеса. Трансляция из Азербайджана 16+
19.35 Лица страны 12+
20.00 Есть тема! Прямой эфир 21.25 Магия большого спорта. Лыжный спорт 12+
22.30 См

СУББОТА, 31 января

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.8 12+
9:00 Я уколов не боюсь! Юмористиче-
ский концерт 12+
10:30 Советские прорывы. БАМ -
стройка века 12+
11:00 Святыни России. Святыни Мос-
ковской области 12+
12:00 Т/с Чужие близкие. с.1-4 12+
16:30 Жизнь замечательных идей.
в.9 12+
17:00 Х/ф Зависть богов 16+
19:30 Влюбленные в Россию. в.2 12+
20:00 Х/ф Любовь.ру 16+
22:00 Т/с Северное сияние. О чем
молчат русалки. с.1,2 12+
0:00 Т/с Женская версия. Ваше
время истекло. с.1,2 12+
4:00 Святыни России. Святыни Мос-
ковской области 12+
5:00 Влюбленные в Россию. в.2 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 «Пророчества» 16+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.10, 10.15 Подкаст.Лаб 16+
13.40 Д/ф «Несломанный свет» 12+
14.50 Х/ф «Выйти замуж за капи-
тана» 12+
16.35 Х/ф «Ковчег» 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Ледниковый период 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
00.00 «Герой с душой клоуна» 18+

РОССИЯ 1

06.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Х/ф «Анатомия геноцида. Мы
пришли вас уничтожить» 16+
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 «Шоу Золотой рыбки» 16+
00.30 Х/ф «Легенда №17» 6+
02.55 XIV Торжественная церемония
вручения Национальной кинематогра-
фической премии Золотой Орёл 16+

СТС

06.00, 04.30 М/ф «Три кота» 0+
06.10 М/ф «Князь Владимир» 16+
07.35 М/ф «Невероятный блинки
Билл» 6+
09.30 Просто кухня 12+
10.00 100 мест, где поесть 16+
10.55 Т/с «ДомоЧАтцы» 16+
12.20 Х/ф «Пираты по соседству»
16+
14.15 Х/ф «Охотники» 16+
16.05 Х/ф «В потерянных землях»
16+
18.00 Х/ф «Творение богов» 16+
21.00 Х/ф «Творение богов. Битва с
демонами» 16+
23.55 Х/ф «Синяя бездна» 16+
01.35 Х/ф «Синяя бездна-2» 16+
02.50 Х/ф «Ледяной драйв» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 02.00 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 Добровещире 16+
19.55 Х/ф «Гнев человеческий» 16+
22.15 Х/ф «Неприобитаемые» 16+
00.05 Х/ф «Охота на киллера» 18+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 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, 04.20 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 Мировское 12+
07.00, 09.00, 12.00, 16.00, 01.00 Но-

вости «Панорама». Дайджест. Итоги
недели 16+
07.15, 09.15, 20.30, 01.30 Прогноз
погоды во Владивостоке. Прогноз
погоды в ДФО 0+
07.20, 21.45, 01.45 Китайская шка-
тулка 12+
07.30, 09.20, 22.40, 01.40 Знай свой
край 6+
07.40 Специальный репортаж 16+
07.50, 09.50, 11.50 Автопатруль
112 16+
08.40 Земля Приморская 12+
09.25 Без галстуков 12+
09.40 Финкод 12+
10.00, 00.25 Киноуроки 12+
10.30 Подкаст 16+
11.00, 19.30, 05.35 Приморье без
опасности 12+
11.15 Культурно 16+
11.35 Нужен ужин 12+
12.30, 02.30 В центре внимания 16+
13.00 Прямой разговор с Олегом
Кожемяко 16+
16.30, 03.40 Квадратные метры 12+
16.50 КХЛ. «Адмирал» (Приморский
край) - «Автомобилист» (Екатерини-
бург). Прямая трансляция 12+
19.40, 01.20 Стесняюсь спросить 16+
19.50 Дальний Восток на связи 12+
20.00, 22.00, 03.00 Выводы 16+
20.40 Морская 12+
21.00 У камина 16+
21.40 Чёрно-белое Приморье 6+
22.45 Х/ф «Хочешь выжить - беги!»
16+
00.50, 05.45 Фейкам.Нет 16+
01.10 Спортивное Приморье 6+
02.00 Однажды вечером 16+
04.00 Х/ф «Деревья на асфальте»
16+
05.55 Разведка блогом 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 «Пророчества» 16+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.10, 10.15 Подкаст.Лаб 16+
13.40 Д/ф «Несломанный свет» 12+
14.50 Х/ф «Выйти замуж за капи-
тана» 12+
16.35 Х/ф «Ковчег» 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Ледниковый период 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
00.00 «Герой с душой клоуна» 18+

ЧЕ

06.00 Улётное видео 16+
08.00 Улетное видео. Самое смеш-
ное 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.15, 22.05 +100500 16+
22.00 Офисные фениксы 16+
23.00 +100500 18+
00.20 Большой кэш 16+
02.00 Утилизатор 6 16+
04.20 Очевидец 16+
05.30 Улетное видео. Лучшее 16+
05.50 Улетное видео 16+

МИР

05.00 Х/ф «Девушка спешит на
свидание» 16+
05.05, 06.10, 07.40 Мультфильмы 12+
05.45 Всё, как у людей 6+
06.50 Наше кино. Неувядающие 16+
07.15 Исторический детектив с Нико-
лаем Валуевым 16+
07.55 Игра в кино. Мультфильмы 16+
08.40, 10.10 Х/ф «Живите в радо-
сти» 16+
10.00, 13.00 Новости
10.20 Х/ф «Где находится нофе-
лет?» 16+
12.05, 13.15 Т/с «Сердца трех» 16+
18.00 Вместе. Еженедельный теле-
журнал 16+
19.00 Х/ф «Одиноким предоставля-
ется общепитие» 16+
20.50 Х/ф «Не может быть!» 16+
22.50 Х/ф «Мимино» 16+
00.35 Х/ф «Преферанс по пятни-
цам» 16+
02.05 Наше кино. История большой
любви 16+
02.55 Х/ф «Возвращение Василия
Бортникова» 16+
04.40 Х/ф «Тимур и его команда»
16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 04.00 6 кадров 16+
06.55 Х/ф «Все средства хороши»
16+
11.00 Х/ф «Игра с огнём» 16+
00.30 Х/ф «Бумеранг» 16+
04.25 Д/ф «Предсказания. 2026» 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+
09.00, 09.30, 10.00 М/ф «Леди Баг и
Супер-Кот» 6+
10.30 Х/ф «Тим Талер или Продан-
ный смех» 12+
12.45 Х/ф «Тепловой удар» 16+
14.30 Х/ф «Санктум» 16+
16.45 Х/ф «Артур, ты король» 16+
19.00 Х/ф «Глубоководный гори-
зонт» 16+
21.15 Х/ф «Вершина страха» 16+
23.45 Х/ф «Скрытая угроза» 18+
01.30, 02.00, 02.15, 02.45, 03.15, 03.30,
04.00, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30 Т/с
«Знаки судьбы» 16+

РОССИЯ К

06.30 Библейский сюжет 16+
07.00 М/ф «Конек-Горбунюк» 16+
08.30 Х/ф «Одинокая женщина же-
лает познакомиться» 0+
09.55 Старейшие музыкальные ко-
лективы России. Московский Сино-
дальный хор 16+
10.25 Х/ф «За витриной универ-
мага» 12+
11.55 Земля людей 16+
12.25 Черные дыры. Белые пятна 16+
13.05 Эрмитаж 16+
13.35, 00.35 Д/ф «Водный мир остро-
ва Комодо» 16+
14.25 Рассказы из русской истории 16+
15.40 Государственный академиче-

Приятного просмотра!

ский русский народный хор имени
М.Е. Пятницкого. Юбилейный вечер
в Концертном зале имени П.И Чай-
ковского. 2021 г. 16+
17.10 Д/ф «Врачи Победы» 16+
18.10 Х/ф «О тебе» 12+
19.30 Новости культуры 16+
19.55 Спектакль «Балалайкин и
Ко» 16+
22.00 Агора 16+
23.00 Х/ф «Новые амазонки» 12+
01.25 Искатели 16+
02.10 Х/ф «Ограбление по...2». «
Королевский бутерброд». «Это
совсем не про это» 16+

ТВЦ

06.45 Православная энциклопедия 6+
07.10 Х/ф «Ночная смена» 16+
09.00 Здоровый смысл 16+
09.30 Смех, дрожь и видео 16+
10.05 Мифы о еде 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30, 14.30, 23.35 События
11.45 Смешите меня семеро 16+
12.35 «Нехмурые люди» 16+
13.10, 14.45 Х/ф «Женщина наводит
порядок» 12+
17.10 Х/ф «Свадебные хлопоты» 12+
21.00 Постскрипtum 16+
22.10 Право знать! 16+
23.45 Д/ф «Хроники перелома. Ель-
цин против Горбачёва» 16+
00.25 Д/ф «90-е» 16+
01.10 10 самых... 16+
01.35 Хватит слухов! 16+
02.00 Д/ф «Валентин Гафт. Ядовитый
талант» 16+
02.40 Д/ф «Дмитрий Марьянов. Конец
вечеринки» 16+
03.25 Д/ф «Татьяна Бестаева. Раз-
лучница» 16+
04.05 Д/ф «Георгий Милляр. Далеко
от сказки» 16+
04.45 Актёрские драмы 16+

НТВ

04.45 Х/ф «Ошибка следствия» 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Неограниченные возможности
16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малозё-
мовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатень 16+
14.00 Поедем, поедим! 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.20 Суперстар! 16+
01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.45 Дачный ответ 0+
03.35 Х/ф «Вопрос чести» 16+

ЗВЕЗДА

06.05 Х/ф «На златом крыльце
сидели...» 6+
07.20 Х/ф «Отряд особого назна-
чения» 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт 12+
11.05 Мужики 16+
11.35 Легенды искусства 12+
12.05 Д/ф «Москва фронту» 16+
12.30 Любовь на линии огня 16+
13.15 Д/ф «Сталинградская битва.
Охота на Паулюса» 16+
14.00 Т/с «Узник замка Иф» 12+
19.20 Х/ф «Ожидание полковника
Шалыгина» 12+
21.15 Х/ф «Даурия» 12+
00.55 Х/ф «Фартовый» 16+
02.30 Х/ф «Мы жили по соседст-
ву» 12+
03.45 Х/ф «Опасные тропы» 12+
04.45 Д/ф «Освобождение. Решаю-
щие битвы» 16+

МАТЧ-ТВ

05.00, 07.45, 14.05, 19.10, 02.55 Все
на Матч! 12+
05.35 Футбол. Чемпионат Италии.
«Лацио»->«Дженоа». Прямая транс-
ляция
09.00 Евротур 12+
09.50 Д/ф «Шумахер и Шумахер» 12+
10.25 Формула 1. Гаснут огни 12+
11.55 Новости 0+
10.00 Баскетбол. Единая лига
ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург)-
«Локомотив-Кубань» (Краснодар) 6+
13.00 Смешанные единоборства.
UFC. Александр Волкановски про-
тив Диего Лопеса. Трансляция из
США 16+
14.00, 16.00, 19.05 Новости
16.05 М/ф «Чемпионы» 6+
16.25, 16.55, 17.30, 18.00, 18.35 10 лет
в спорте 12+
20.20 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. «Сибирь» (Новосибирская
область)->«Трактор» (Челябинск).
Прямая трансляция
22.55 Баскетбол. Фонбет Кубок
России. Женщины. Финал четырёх.
Финал. Прямая трансляция из Сык-
тывска
00.55 Волейбол. Чемпионат Рос-
сии. Суперлига. Мужчины. «Зенит-
Казань»->«Белогорье» (Белгород).
Прямая трансляция
03.20 Футбол. Чемпионат Испа-
нии. «Леванте»->«Атлетико». Прямая
трансляция

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 февраля

ЛЕНТА
(АРТЕМ-ТВ)

6:00 7:00 8:00 10:00 16:00 19:00 Но-
вости города Артёма 12+
7:30 Неизвестная. в.10 12+
8:30 Жизнь замечательных идей.
в.10 12+
9:00 Самый лучший день в году 12+
10:30 Советские прорывы. Олимпи-
ада 12+
11:00 Святыни России. Святыни
Псковской области 12+
12:00 Т/с Кто-то теряет, кто-то
находит 12+
16:30 Жизнь замечательных идей.
в.11 12+
17:00 Х/ф Талисман 12+
19:30 Влюбленные в Россию. в.3 12+
20:00 Х/ф Лови момент 16+
22:00 Х/ф Смешанные чувства 16+
0:00 Т/с Женская версия. Чисто
советское убийство. с.1-4 12+
4:00 Святыни России. Святыни Псков-
ской области 12+
5:00 Влюбленные в Россию. в.3 12+
5:30 Программы с субтитрами 12+

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция Союзмульт-
фильма 0+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная
Лотерея 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.10 Повара на колесах 12+
12.15 Будем жить! 16+
13.10 Видели видео? 0+
14.30 Дорогою добра 0+
16.15 Горячий лед. Фигурное ката-
ние. Чемпионат России по прыжкам
2026 г 0+
18.00 Вечерние новости
19.00 Три аккорда 16+
21.00 Время
23.00 Большая игра 16+
00.10 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.30, 02.35 Х/ф «Жена Штирлица»
16+
07.20 В кругу друзей 12+
08.00 Вести. Местное время. Вос-
кресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Судьба человека с Борисом
Корчевниковым 12+
14.30 Местное время. Вести-При-
морье
15.00 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 16+
23.00 Х/ф «Предательство» 12+
23.55 Воскресный вечер с Владими-
ром Соловьёвым 12+

СТС

06.00, 04.15 М/ф «Три кота» 0+
06.25 М/ф «Команда монстров» 12+
07.55 М/ф «Пушистое превраще-
ние» 6+
09.35 М/ф «Кролецып и хомяк
тымы» 6+
11.20 Х/ф «Приключения Аладди-
на» 16+
13.10 Х/ф «Джунгли зовут! В пои-
сках Марсупилями» 12+
15.15 Х/ф «Новая игрушка» 12+
17.30 Х/ф «Такси» 16+
19.15 Х/ф «Такси-2» 16+
21.00 Х/ф «Такси-3» 16+
22.40 Х/ф «Перевозчик. Наследие»
16+
00.35 Х/ф «Город тайн» 16+
02.35 Х/ф «Город тайн. Исчезнув-
шая» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 01.05 Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
08.55 Самая народная программа 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 Купи-продай 16+
12.55 Неизвестная история 16+
13.55 Д/ф «Легенды и мифы» 16+
15.00 Безумные факты 16+
16.00 Информационная программа
112 16+
16.55 Х/ф «Больше, чем люди» 16+
18.45 Х/ф «57 секунд» 16+
20.40 Х/ф «Петля времени» 16+
23.00 Итоговая программа с Петром
Марченко 16+
23.55 Документальный спецпроект
16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00 Однажды в
России 16+
10.40, 13.20, 15.55 Экстрасенсы.
Битва сильнейших 16+
18.30 Выхить в Стамбуле 16+

21.00, 00.20 Титаны 16+
23.00 Шоу Воли 16+
02.15, 03.00, 03.55, 04.45 Женский
стендап 16+
05.50 Утро ТНТ-2026 16+
05.50, 06.20, 06.40 Т/с «СашаТаня»
16+

ОТВ (ДВ)

06.00, 00.20 У камина 16+
06.25, 08.25, 12.15, 16.15, 22.30, 03.30
Прогноз погоды в Приморском крае.
Гороскоп 12+
06.40, 18.40, 01.10 Земля Примор-
ская 12+
07.00, 09.00 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, 17.35, 01.00 Нужен ужин 12+
07.30, 09.20, 15.35, 22.40, 01.40 Знай
свой край 6+
07.35, 16.45, 20.10, 03.10 Культурно
16+
07.50 Правила жизни 12+
08.00, 22.00 Подкаст 16+
08.40, 15.40, 19.30, 01.45 Морское
собрание 12+
08.50, 19.40 Фейкам.Нет 16+
09.25, 18.35, 05.45 Дальний Восток
на связи 12+
09.30, 17.20 Морское 12+
09.50, 19.25, 00.50 Чёрно-белое
Приморье 6+
10.00, 18.00 Выводы 16+
10.30, 16.30, 03.40 Мировское 12+
10.50, 16.00, 21.30 Спортивное При-
морье 6+
11.00, 17.05 Квадратные метры 12+
11.20, 20.40 Разведка блогом. Не-
формат 12+
11.40, 05.35 Приморье без опасно-
сти 12+
11.50, 19.50 Финкод 12+
12.00, 21.40 Китайская шкатулка 12+
12.30, 19.00, 02.30 В центре внима-
ния 16+
12.55, 17.50 Специальный репортаж
16+
13.00 Х/ф «Хочешь выжить - беги!»
16+
15.00 Киноуроки 12+
15.50 Разведка блогом 12+
18.30 Прогноз погоды в Приморском
крае 0+
20.00, 03.00 Итог недели 16+
21.00, 02.00 Д/ф «Большое кино» 16+
21.50, 05.55 Стесняюсь спросить 16+
22.45 Х/ф «Зоськина заправка» 16+
04.00 Х/ф «Я украду тебя у всего
мира» 16+

ЧЕ

06.20 Улетное видео 16+
08.10 Улетные животные 16+
10.00 Т/с «Восьмидесятые» 16+
19.00 +100500 16+
23.00, 23.30 +100500 18+
00.20 Большой кэш 16+
02.00 Утилизатор 6 16+
04.20 Утилизатор 7 16+
04.40 Т/с «Солдаты 5» 16+

МИР

05.00 Х/ф «Тимур и его команда»
16+
05.55 Мультфильмы 12+
06.40 Х/ф «Где находится нофе-
лет?» 16+
08.10 Доктор делает 16+
08.40 Фазенда Лайф 6+
09.15, 10.10, 13.15 Х/ф «Сталин-
град» 16+
10.00, 13.00, 18.00 Новости
13.45, 18.15, 01.00 Т/с «Жить сна-
чала» 16+
00.00 Вместе. Еженедельный теле-
журнал 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Д/ф «Предсказания. 2026» 16+
06.50 Х/ф «Арина» 16+
11.00 Х/ф «Большое небо» 16+
00.20 Х/ф «Когда ты мама» 16+
03.45 6 кадров 16+
04.05 Д/ф «Женщины со сверхспособ-
ностями» 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/ф «Леди
Баг и Супер-Кот» 6+
11.00 Х/ф «Лесной разбойник» 12+
13.15, 14.15, 15.15, 16.15, 17.15, 18.15,
19.00, 20.0

Таксисты-нелегалы депортированы

В Артеме шести иностранцам, работающим в такси нелегально, запрещен въезд на территорию Российской Федерации на пять лет

На территории Артемовского городского округа продолжаются оперативно-профилактические мероприятия по контролю над соблюдением миграционного законодательства.

Так, сотрудники ОМВД России по городу Артему совместно с коллегами из УМВД России по Приморскому краю, при силовой поддержке Росгвардии провели профилактические рейдовые мероприятия

в районе международного аэропорта «Владивосток».

Полицейские проверили у иностранцев документы, удостоверяющие личность и подтверждающие законность пребывания на территории Российской Федерации, а также документы, дающие право осуществлять трудовую деятельность.

В результате выявлено 8 нарушений российского законодательства.

Иностранцы были доставлены в территориальный отдел

полиции для разбирательства.

Установлено, что мигранты находятся на территории Российской Федерации на законных основаниях.

А вот трудовой деятельностью - оказанием услуги по перевозке пассажиров - они занимались незаконно.

Полицейскими составлено 8 протоколов об административном правонарушении по части 2 статьи 18.17 КоАП РФ «Несоблюдение иностранным гражданином установленных в соответствии с федеральным законом ограничений на осуществление отдельных видов деятельности».

В отношении двух нарушителей миграционного законодательства избрана мера наказания в виде административного штрафа.

В отношении шести иностранных граждан вынесены постановления о назначении наказания в виде штрафа с административным выдворением в форме принудительного перемещения за пределы Российской Федерации. До завершения процедуры выдворения правонарушители будут находиться в Центре временного содержания иностранных граждан.

Также мигрантам запрещен въезд на территорию Российской Федерации в течение пяти лет.



«Выгодные инвестиции» обернулись кражей

Жительница Артема, желая приумножить капитал на инвестициях, перевела на счет мошенников личные денежные сбережения

На территории Артемовского городского округа, в рамках спецпроекта МВД России «Предупрежден – значит, вооружен!», проводится комплекс мероприятий, направленных на профилактику дистанционного мошенничества.

Так, в отдел МВД России по городу Артему поступило сообщение от 26-летней местной жительницы о том, что неизвестные лица путем обмана похитили денежные средства в размере 84 тысячи 342 рубля.

Заявительница рассказала, что в одном из мессенджеров поступил звонок с неизвестного номера. Женщина представилась аналитиком брокерской компании и предложила принять участие в выгодной сделке - получить доход от инвестиций.

Жительница Артема согласилась. В надежде получить прибыль она выполнила все рекомендации незнакомого. В результате на банковский счет, указанный лже-аналитиком, были переведены денежные средства в размере более 84 тысяч рублей.

Вскоре телефон лже-сотрудника брокерской компании был отключен.

Осознав, что стала жертвой мошенников, жительница Арте-



ма обратилась с заявлением в полицию.

В следственном подразделении возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 2 статьи 159 УК РФ «Мошенничество».

Полицейскими проводится комплекс оперативно-розыскных мероприятий, направленных на установление личности злоумышленника и его задержание.

Полиция советует, чтобы не стать жертвой мошенников, необходимо придерживаться простых правил: быть предельно

внимательными при посещении Интернет-сайтов, особенно с платформами, где обещают поправить финансовое положение; проверять наличие лицензии и контактных данных финансовых организаций; не выполнять никаких операций со своими картами по инструкциям, полученным от неизвестных лиц.

Если вы считаете, что подвергаетесь преступному посягательству, незамедлительно обращайтесь в полицию: город Артем, улица Интернациональная, 83.

Телефон дежурной части отдела полиции **8 (42337) 4-72-47.**

Полиция подвела итоги года и наметила приоритеты

В отделе МВД России по городу Артему подвели итоги оперативно-служебной деятельности за 2025 год

Начальник управления организации охраны общественного порядка и взаимодействия с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления Управления МВД России по Приморскому краю подполковник полиции Владимир Александров посетил с рабочей поездкой отдел МВД России по городу Артему, где были подведены итоги оперативно-служебной деятельности за 2025 год.

В течение прошлого года оперативно-служебная деятельность была сосредоточена на приоритетных направлениях борьбы с преступностью, охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, профилактики правонарушений и преступлений, укреплении учетно-регистрационной дисциплины.



Принимаемые меры позволили сохранить контроль за состоянием оперативной обстановки и не допустить роста числа преступлений. Так, зарегистрировано 1616 преступлений, что на 8,1 процента меньше по сравнению с 2024 годом. Сотрудники полиции обеспечили реагирование на более 23 тысяч сообщений граждан.

Отмечалось снижение регистрации грабежей, краж, мошеннических действий общеуголовной направленности. Снижение количества преступлений, совершаемых с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Полицейскими выявлено и пресечено 143 преступления, связанных с незаконным оборотом наркотических средств. Из них 99 – сбыт наркотиков. Изъято более 10 килограммов наркотиков.

Из незаконного оборота выведено более одной тонны алкогольной продукции.

К административной ответственности привлечено 11343 правонарушителя. Общая сумма наложенных штрафов составила более 22 миллионов рублей.

На территории Артемовского городского округа на постоянной основе проводятся мероприятия, направленные на соблюдение миграционного законодательства. К административной ответственности привлечено 854 мигранта.

Владимир Александров обратил внимание на работу участковых уполномоченных полиции на административных участках, на работу сотрудников Госавтоинспекции по безопасности дорожного движения. Дал ряд рекомендаций, направленных на повышение эффективности работы по ряду важнейших направлений.

Начальник ОМВД России по городу Артему подполковник полиции Артем Аникин обратил внимание на отдельные недостатки и нацелил личный состав на реализацию приоритетных направлений оперативно-служебной деятельности. По некоторым направлениям в работе были заслушаны руководители подразделений.

Подводя итоги, участники мероприятия определили приоритетные направления в работе на текущий год: раскрытие и расследование преступлений, контроль над миграционными процессами, противодействие экономической преступности и преступлениям в сфере незаконного оборота наркотических средств.

В торжественной обстановке сотрудникам полиции были вручены очередные специальные звания.

Лунный календарь садовода и огородника на 2026 год для Приморского края

КУЛЬТУРЫ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ
НА ПОДОКОННИКЕ (например, микрозелень)	1, 5-7, 8-10, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30	7-9, 12-13, 16-17, 22-23, 24-26	4-6, 9-10, 13, 19-21, 22-24	1-2, 5-7, 9-11, 16-17, 18-20, 29-30	1-3, 6-7, 12-13, 14-16, 24-25, 29-30
ПРЯНЫЕ ТРАВЫ, ЖГУЧИЕ И ОСТРЫЕ ПЛОДЫ	1, 5-7, 8-10, 13-15, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30	3-4, 7-9, 12-13, 16-17, 22-23, 24-26, 29	4-6, 9-10, 13, 19-21, 22-24, 27-28	1-2, 5-7, 9-11, 16-17, 18-20, 24-25, 29-30	
ЗЛАКОВЫЕ, ЗЕРНОВЫЕ	1, 8-10, 13-15, 18-19, 22-24, 26-28	7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 19-21, 27, 28-30				
ПАСЛЕНОВЫЕ (томаты, баклажаны, перец)	1, 8-10, 18-19, 22-24, 26-28	7-9, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 11-13, 15, 19-21, 27, 28-30	7-9, 12-13, 16-17, 24-26			
КАПУСТА всех видов	1, 5-7, 8-10, 13-15, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30	3-4, 7-9, 12-13, 16-17, 22-23, 24-26, 29			
ТЫКВЕННЫЕ (огурцы, кабачки, тыква, дыня, арбуз)	1, 5-7, 8-10, 18-19, 22-23, 24-25, 26-28	6, 7-9, 17, 21-22, 23-24, 25-27	1, 5-6, 13-15, 18-19, 20-21, 22-23, 28-30	1, 11-13, 15, 18, 19-21, 26-27, 28-30				
БОБОВЫЕ (фасоль, горох, бобы)	1, 5-7, 8-10, 13-15, 18-19, 22-23, 24-25, 26-28	6, 7-9, 12-14, 17, 21-22, 23-24, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 20-21, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 18, 19-21, 26-27, 28-30				
ДЕСЕРТНЫЕ (спаржа, артишок)	1, 8-10, 18-19, 22-24, 26-28	7-9, 17, 21-23, 25-27		1, 11-13, 15, 19-21, 28-30				
ЛИСТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЫЕ (салат, шпинат, корнеплоды и лук на выгонку)	1, 8-9, 10-11, 13-15, 18-19, 22-24, 26-28	7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 19-21, 27, 28-30, 31	3-4, 7-9, 12-13, 16-17, 24-26, 27-28, 29	4-6, 9-10, 13, 19-20, 22-23, 24-26, 27-28	1-2, 5-7, 9-11, 16-17, 18-20, 22, 24-25, 29-30	
КОРНЕПЛОДЫ (морковь, свекла, лук, чеснок, хрен)	1, 5-7, 8-10, 13-15, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 6-8, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30	3-4, 7-9, 12-13, 16-17, 22-23, 24-26, 29	4-6, 9-10, 13, 19-21, 22-24, 27-28	1-2, 5-7, 9-11, 16-17, 18-20, 24-25, 29-30	

Деревья и кустарники	5, 8-10, 13, 15, 18-19, 22-24		1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 26-28	1, 6-8, 11-13, 15, 23-25, 28-30	4, 7-9, 12, 20-21, 24-26, 29		1-2, 5-7, 14-15, 18-20, 24-25, 30	1-3, 12, 14-16, 19-21, 24-25, 29-30
Лекарственные травы	1, 5-7, 8-9, 10-12, 18-19, 22-23, 26-28	6, 7-9, 10, 12, 17, 21-23, 25-27		1, 11-13, 19-21, 26-27, 28-30, 31	7-9, 12, 16-17, 22-23, 24-26, 27-29			
Луковичные, клубневые и корнеклубневые цветы	1, 4, 5-7, 8-10, 13, 18-19, 22-23, 26-28	6, 7-9, 12-14, 17, 21-23, 25-27	1, 5-6, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 8, 11-13, 19-21, 26-27, 28-30	3-4, 7-9, 12, 16-17, 22-23, 24-26, 29		1, 5-6, 16-17, 29-30	2-3, 6, 12-14, 29
Однолетние цветы (петуния, лобелия и пр.)	1, 5-7, 8-9, 10-12, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 10-12, 17, 21-23, 25-27	1, 5, 6-8, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 4-5, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30, 31	7-9, 12-13, 16-17, 22-23, 24-26, 27-29			
Многолетние цветы	1, 5-7, 8-9, 10-12, 18-19, 22-24, 26-28	6, 7-9, 10-12, 17, 21-23, 25-27	1, 5, 6-8, 13-15, 18-19, 22-23, 28-30	1, 4-5, 11-13, 15, 19-21, 26-27, 28-30, 31	7-9, 12, 16-17, 22-23, 24-26, 27-29			
Декоративнолиственные растения	1, 8-10, 18-19, 22-23, 26-28	7-9, 17, 21-23, 25-27	5-6, 13-15, 18-19, 22-23	1, 11-13, 19-21, 28-30	7-9, 12, 16-17, 24-26			
Комнатные растения	1, 8-9, 10-12, 13-15, 18-19, 22-23, 26-28	7-9, 10-11, 12-14, 17, 21-23, 25-27	5, 6-8, 9-11, 13-15, 18-19, 22-23	1, 4-5, 6-8, 11-13, 19-21, 28-30, 31	3-4, 7-9, 12, 16-17, 24-26, 27-28, 29	24-26, 27-28	20-22, 24-25	17-18, 19-21

	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ	2-3, 15, 16-17	3, 4-5, 15-17, 18-19	2, 3-4, 11-13, 17	2-3, 8-10, 16-17	1-2, 5-7, 15, 30	1, 2-4, 14, 29-30, 31	12, 13, 23, 25-26, 27-28	10-11, 22-24, 26-27

Всё только начинается

Настоящий садовод-огородник зимой не расслабляется

Напрасно январь считается месяцем отдыха у садоводов. Если действительно хочется получать хорошие урожаи овощей и шикарное цветочное цветение, то нужно еще зимой об этом позаботиться.

Именно зимой появляется больше свободного времени для приобретения садового инвентаря: опрыскивателей, секаторов, лопат и прочего. Также можно посмотреть какие-то новинки среди семян или побаловать себя какими-то красивыми цветами. В общем, как можно лучше подготовиться к новому огородному сезону.

Заботы в преддверии сезона

В перечень первоочередных дел необходимо включить следующие:

- оценить объём имеющихся грядок и сколько там можно вырастить овощей;
- оценить объём цветников и того, сколько туда можно впихнуть ещё многолетников и однолетников так, чтобы они не «душили» друг друга;
- прикинуть наличие свободных мест под декоративные кустарники, деревья и лианы;
- если планируются плодовые, то самые лучшие места с учётом их запросов должны быть отданы именно им.

1 Позаботиться о досветке. Первое, на что нужно обратить внимание, — совсем скоро наступит рассадный период, и обязательно нужно приобрести хорошую лампу. Благодаря дополнительному освещению рассада растёт намного лучше, становится крепкой и качественной.

2 Обновить запасы препаратов для защиты растений. Заранее нужно собрать аптечку садовода. Тогда различные препараты в каких-то непредвиденных обстоятельствах всегда будут под рукой. Поэтому сейчас можно закупить необходимые удобрения, химические средства от болезней, вредителей, биопрепараты, обязательно проверяя сроки их годности. Если биопрепараты нужны для использования в сезон, то можно пока повременить с покупкой и потом купить их посвежее. Но можно приобрести их для обеззараживания рассадной почвы, среди таких: «Трихоцин», «Глиокладин», «Алирин-Б», «Гамаир», «Фитоп Флора С», «Фитоспорин» и т.д. Биопрепараты позволяют выращивать экологически чистый продукт без химии.

3 Проверить сроки годности у семян. Если есть запас семян, нужно обязательно все проверить по срокам годности. Потому что можно столкнуться с тем, что семена потеряют свою всхожесть. К примеру, быстро теряется всхожесть у зонтичных культур, это - укроп, петрушка, пастернак, морковь. Такие культуры содержат эфирные масла и могут окисляться при неправильном хранении. Лук тоже теряет свою всхожесть, некоторые цветы могут огорчить всхожестью. Поэтому сроки годности



обязательно нужно соблюдать. Лучше поискать свежие семена цветов и убрать их на хранение в холодильник.

4 Посеять долгорастущие растения. В январе уже можно высевать на рассаду многие культуры. Можно посеять растения, которые требуют стратификации, это все плодовые, декоративные кустарники, а также цветы. Например, из цветочных культур можно высевать: примулу, флокс, лютик, лаванду, пион, клематис, колокольчик, горечавку, декоративный лук, многолетние гвоздики, львиный зев, лобелию, гвоздику Шабо, некоторые сортогруппы петуний, вербену, колокольчик карпатский, эустому, гибридные дельфиниумы и т.д. Из овощных: лук-порей, корневой сельдерей и т.д., а также можно посадить садовую землянику. Стоит понимать, если всходы появятся рано, то им понадобится дополнительная подсветка. Перед посадкой семян их нужно обязательно проверить на качество.



5 Стратификацию можно проводить разными способами. Например, можно посеять семена и убрать в холодильник, это будет стратификация при низких плюсовых температурах. Либо можно по-

сеять культуры и убрать их под снег, это будет естественная стратификация.

6 Проявить терпение и не делать спонтанных покупок. Не стоит торопиться с покупкой саженцев в горшках или пакетах. Продавцы могут посоветовать хранить их до посадки в холодильнике. Однако не все растения выживают даже в таких условиях, многим нужна посадка сразу же. Поэтому, приобретая какие-то красивые цветочки сейчас, можно столкнуться с тем, что они не доживут до начала сезона. Если нет возможности пересадить их в ёмкости побольше, обеспечить им должное питание и освещение, то и не стоит рисковать.

7 Внимательнее нужно быть с заказом саженцев посредством интернета. Потому что можно столкнуться с откровенным обманом. Если цвет плодов выбранных саженцев, особенности роста или какие-то другие признаки кажутся нереальными, скорее всего, они и есть нереальные, т.е. являются всего лишь маркетинговым ходом и обманом. Лучше покупать посевной и посадочный материал у знакомых вам фирм и не вестись на красочную и очень навязчивую рекламу.

8 Провести обеззараживание грунта. Можно заняться подготовкой почвогрунта для посева семян на рассаду. Обязательно нужно обеззаразить грунт и заселить полезными организмами. Делать это все нужно за 2 недели до посева семян. Купленный грунт или взятый со своего участка нужно на время поставить на улицу, чтобы он проморозился, тогда будет проходить естественное обеззараживание.

9 Высадить луковичные на выгонку. Если сорта подобраны правильно, весной уже можно будет увидеть цветение.

10 Запасаться подручными удобрениями для дальнейшего использования их в саду. Ценнейшим удобрением овощных культур является древесная зола, и если в вашем



доме есть камин или печь, самое время ее заготовить. Много золы не бывает! Она содержит все необходимые растениям вещества, за исключением азота. Благодаря высокому содержанию извести зола служит ценным удобрением для кислых торфянистых, заболоченных и дерново-подзолистых почв. А вот на карбонатных и засоленных почвах применять ее следует с большой осторожностью. Как естественное удобрение, зола идеально подходит для подкормки огурцов, у которых она существенно продлевает срок плодоношения. Зола - это не только удобрение, но и в дальнейшем средство защиты растений вашего сада от паутинного клеща, слизней, тли, долгоносиков и гусениц бабочек. Самый простой способ ее применения в этом качестве — опудривание посадок.

11 Проверить запасы клубней и луковиц на хранении. Луковичные и клубни необходимо проверить на наличие гнилей, ведь лучше своевременно их подлечить, чем потерять сорт. Поврежденные места вырезаются и вычищаются до здоровых тканей, а затем обрабатываются зеленкой или фунгицидными препаратами. Подлеченные луковичные и клубни необходимо хранить отдельно. Все непригодное для лечения стоит просто выбросить, чтобы патогенные грибы не распространялись далее. В январе некоторые торопливые (с коротким периодом покоя) клубни и луко-

Уважаемые читатели!

Многие из вас являются опытными садоводами-любителями и наверняка обладают собственными секретами достижения хороших урожаев и выращивания великолепных цветников на своих участках. Мы будем очень признательны, если вы будете делиться с нами своими советами, наблюдениями, знаниями, и с удовольствием предоставим газетную площадь для этих целей. Новый сезон только начинается и всё еще впереди!

вицы могут начать трогаться в рост. Это говорит о том, что температура, а иногда и влажность в помещении не соответствуют условиям хранения. Понижение температуры поспособствует замедлить процесс, но здесь главное не переусердствовать.

12 Работать со снегом. Снег — это и друг и одновременно враг. Стоит обратить внимание на укрытие теплолюбивых растений, например, все тех же роз. Их лучше забросать снегом, чтобы они не замерзли. В приствольных кругах плодовых растений снег лучше притоптать, чтобы уничтожить ходы мышей. С крыш теплиц и других построек снег необходимо убрать, чтобы он не повредил конструкции. На грядки в теплицах снега, напротив, нужно набросать как можно больше. Не стоит набрасывать снег на газоны при очистке дорожек, ведь трава может подопревать под толстым слоем снега.

13 Привлечь на участок птиц. Очень полезно — привлечь на участок птичек, развесив на деревьях кормушки. Весной они очистят деревья от мхов и лишайников и будут поедать проснувшихся вредителей. Если зимой прикормить птиц, то они весной очень вовремя будут находиться возле деревьев, уничтожая разнообразных вредителей.

Подготовил
Дмитрий ПОДОЛЬСКИЙ,
фото из архива автора.

ПРОДАЮ

Компания AWC (All World Cars) - ваш надёжный партнер в мире автозапчастей! Большой выбор запчастей для иномарок и отечественных авто. Профессиональная консультация и помощь в выборе. Наш адрес: г. Владивосток, ул. Снеговая, 1/1, офис 1. тел. +7-914-738-60-50.

Уголь, дрова, горбыль, обрезки, опилки, шлак, стружка, песок, песко-равий, 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.

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

Горбыль, обрезь, опилки. Недорого. Тел.: 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.

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".

На предприятие, остановка «Фабрика Пианино», требуется уборщик помещений (санитарка) для уборки кабинетов в медицинском центре. График работы 2/2, 09:00-19:00, форма, семейные льготы в клинике. Заработная плата от 38 тыс. руб. Тел. +7 914 702-12-67.

На предприятие, остановка «Аэропорт. Терминал Б», требуется дворник. Режим работы 5/2, 8:00-17:00. Форма, рабочие инструменты, питание, доставка, семейные льготы в частной клинике. Заработная плата от 40 тыс. руб. 2 раза в месяц. Тел. +7 914 706-71-08.

РАЗНОЕ

Утерянный аттестат общеобразовательной школы №4 в г. Артеме на имя Елисеевой Елены Михайловны, 1986 г.р., считать недействительным.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА
Кадастровый инженер Кабалык Евгений Сергеевич (ГРКИ № 23955 от 16.01.2013г., почтовый адрес: Приморский край, г. Артем, ул. Кирова, 53, кв. 9, тел. 89638370532, djk1@rambler.ru) выполняет кадастровые работы по уточнению границ в отношении земельных участков: кадастровый номер 25:27:050103:676, адрес: Приморский край, г. Артем, с. Кролевцы, с/т "Берёзка-2", участок №395. Заказчик кадастровых работ: Гимбацкая Валентина Владимировна (почтовый адрес: г.Владивосток, ул.Громова, д.12, кв. 107, тел. 89146950768). Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы, расположены в кадастровом квартале: 25:27:010001; 25:27:050110.Кадастровый номер 25:27:030110:9, адрес: Приморский край, г. Артем, с/т "Тепличный", участок №2. Заказчик кадастровых работ: Коваленко Екатерина Тимофеевна (почтовый адрес: г.Арте́м, ул.Советская, д.66, тел. 89242339908). Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы, расположены в кадастровом квартале: 25:27:030110:8, адрес: Приморский край, г. Артем, с/т "Тепличный", участок №49. Заказчик кадастровых работ: Ильченко Максим Олегович (почтовый адрес: г.Арте́м, ул.Ватутина, д.14, кв. 76, тел. 89146681425). Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы, расположены в кадастровом квартале: 25:27:030110.Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится 24 февраля 2026 в 11 часов 00 минут по адресу: Приморский край, г. Артем, ул. Фрунзе, 47/1, каб. 33 (тел. 89638370532). С проектом межевых планов земельных участков можно ознакомиться по адресу: Приморский край, г. Артем, ул. Фрунзе, 47/1, каб. 33. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в течение 30 дней со дня опубликования данного объявления по адресу: Приморский край, г. Артем, ул. Фрунзе, 47/1, каб. 33. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ
ДЛЯ ЧАСТНЫХ ДОМОВ

8-902-553-67-38

РЕМОНТ ДВЕРЕЙ
УСТАНОВКА ЗАМКОВ
ПЕРЕУСТАНОВКА РУЧЕК
8(423) 268-86-01

Совет ветеранов ОМВД России по г. Артёму и сослуживцы выражают глубокое и искреннее соболезнование родным и близким в связи с уходом из жизни

РЫМАРЬ
Зинаиды
Васильевны,
ветерана МВД,
ветерана труда.

Зимние холода – угроза, которую можно предотвратить

Зима - это не только время праздников и снежных развлечений, но и период, когда риск переохлаждения и обморожения возрастает. Крещенские морозы – это народное название сильных холодов, которые, согласно поверьям, приходят в середине января, совпадая с православным праздником Крещения Господня (19 января). Они являются частью зимнего сезона и связаны с атмосферными процессами, приносящими низкие температуры, хотя их сила и продолжительность варьируются каждый год. В последние годы наблюдается высокая изменчивость погоды, в том числе чередование оттепелей и похолоданий. Первая декада января 2026 года в Приморском крае получилась достаточно морозной и снежной. По прогнозам синоптиков, предстоящий сезон будет характеризоваться значительными отрицательными температурами и повышенной влажностью воздуха, которые сделают ощущение холода более выраженным, чем показывают термометры. Отрицательные температуры

приводят к интенсивной потере тепла организмом, вызывая ослабление тактильной и болевой чувствительности, снижают мышечную силу и скорость реакции. В связи с этим необходимо помнить о таких состояниях, как переохлаждение и обморожение, чтобы грамотно и сознательно подходить к выбору одежды по погоде и оценке сложившейся ситуации для сохранения как своего здоровья и жизни, так и близких людей.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ?

Переохлаждение — это состояние, при котором температура тела опускается ниже нормального уровня (36,6 °C). Это может произойти при длительном пребывании на холоде, особенно в сочетании с влажностью и ветром. Обморожение — это повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур. Обычно это происходит на конечностях (пальцы рук и ног, уши, нос). Обморожение может быть легким (покраснение и онемение) или тяжелым (образование пузырей и некроз тканей).

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ

Признаки переохлаждения:
– Озноб
– Усталость
– Замедление движений
– Головокружение
– Неправильная речь
Признаки обморожения:
– Бледность или покраснение кожи
– Онемение
– Ощущение покалывания
– Образование пузырей
– Черная или мертвая кожа (в тяжелых случаях)

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ

1. Правильная одежда
– Многослойность: одевайтесь в несколько слоев одежды. Базовый слой должен быть из термобелья, который отводит влагу от кожи. Второй слой — утепляющий (флис или шерсть). Верхний слой должен быть водонепроницаемым и ветрозащитным.
– Аксессуары: не забывайте про шапки, перчатки и шарфы. Большая часть тепла теряется через голову и конечности.
2. Ограничение времени на улице

– Старайтесь не проводить слишком много времени на улице при сильном морозе или ветре. Если вам необходимо выйти, делайте перерывы в теплом помещении.
3. Гидратация и питание
– Пейте достаточно воды, даже если не чувствуете жажды. Употребление горячих напитков может помочь согреться.
– Питайтесь полноценно: еда, богатая углеводами и белками, поможет поддерживать уровень энергии.
4. Физическая активность
– Двигайтесь! Физическая активность помогает поддерживать тепло в организме. Однако избегайте чрезмерной усталости, так как это может увеличить риск переохлаждения.
5. Забота о здоровье
– Следите за состоянием здоровья. Люди с хроническими заболеваниями (например, диабет) более подвержены риску переохлаждения и обморожения.
6. Безопасность на улице
– Будьте внимательны при передвижении по скользким поверхностям. Используйте обувь с хорошей подошвой и избегайте длительных прогулок в условиях сильного холода.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ИЛИ ОБМОРОЖЕНИЯ?

При переохлаждении:
– Переместите человека в теплое помещение.
– Удалите мокрую одежду.
– Постепенно согревайте тело (горячие напитки, теплые одеяла).
– Не используйте горячую воду или обогреватели непосредственно на коже.
При обморожении:
– Переместите пострадавшего в теплое место.
– Не трите пораженные участки.
– Окуните обмороженные части тела в теплую (но не горячую) воду.
– Обратитесь за медицинской помощью, особенно в случае серьезных повреждений. Профилактика морозов и обморожений - это важная часть зимнего сезона. Соблюдение простых правил безопасности поможет вам сохранить здоровье и наслаждаться зимой без неприятных последствий. Помните, лучше предотвратить проблему, чем потом ее лечить!

Татьяна Пойманова, инспектор ООСП и ПТ 19 ПСО.

Положительные тенденции недели найдут свое выражение. Звезды расположены настолько хорошо, что любые дела вам будут удаваться с первого раза. Вы найдете выгоду во всем, что вам предложат, все вам по силам. К вам будут обращаться за помощью и советом. Вы можете получить возможность для реализации творческих замыслов. Однако нужно думать не только о себе: ищите компромисс, не считайте, кто больше вложил и сделал. В выходные вы сможете отправиться в путешествие и хорошо отдохнуть.

ДНЁМ: облачно.
Вероятность осадков: 0%
Температура: -12...-14°C.
Ветер: 3-4 м/с.

[illegible]

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 VL.RU

МЮЗИКА 12+

ПОЙ МНЕ, ЭСМЕРАЛЬДА!

14 ФЕВРАЛЯ 17:00

ДК Угольщикова г. Артём, пл. Ленина, 15

Билеты в кассе т. 8(42337)4-24-54

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Х Х Х

С юбилеем Валентина Николаевича НИКАЛО, Рафаила Абдулловича АДИКАЕВА!

Пусть эта знаменательная дата
В душе оставит добрый след.
Желаем мы всего, чем жизнь богата:
Здоровья, счастья, мира, долгих лет!
Совет ветеранов г. Артема.

Х Х Х

С днем рождения Татьяну Ивановну ДАНИЛОВУ, Тамару Антоновну КОНСТАНТИНЕНКО!

Желаем искренне, сердечно
Не знать волнений и помех,
Чтобы сопутствовали вечно
Здоровье, счастье и успех!
ОО «Женщины г. Артема».

Х Х Х

С днем рождения Анатолия Ивановича ЗАДОРЖНОГО, Елену Гелевну БАШКАТОВУ!

Желаем, чтоб сердце ритмично стучало,
Чтоб годы замедлили бег,
Чтоб беды отпали, печаль не встречалась,
Здоровья хватило на век!
ОО «Содружество» г. Артема.

Артём ЕАТР НАРОДНЫЙ ТЕАТР Дворец культуры угольщикова А

23 января начало 17:00

“Нам 5 лет!”

Творческий вечер артистов народного театра “Арт-Артём-театр”

ВХОД СВОБОДНЫЙ

0+

Дворец культуры угольщикова А

27 января в 12:00

Театрализованный спектакль-концерт

“У войны не женское лицо”,

посвященный Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

27 января 1944

ВХОД СВОБОДНЫЙ 0+

ВНИМАНИЕ ПЕНСИОНЕРАМ!

Пенсионерам старше 65 лет **25% скидка**

Подологический педикюр

УСЛУГА ВЫЕЗД НА ДОМ

для маломобильных и пожилых граждан

89623368718

Центр Подологии г.Артем ул.Лазо д.5а

реклама

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.

ТЕЛ. 8 (42337) 3-95-95

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

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

Информационный центр “ГУДВИН”

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

ЛЕГКО!

тел. 8(42337) 6-25-08

реклама