

Светлый путь



Общественно-политическая
газета Нижнетавдинского района

Основана
в октябре 1931 года

Выходит по средам
Цена в розницу свободная

№ 1 (11272)
1 января 2025 года

☁️**
Среда 1.01
-20 -5

☁️
Четверг 2.01
-20 -6

☁️**
Пятница 3.01
-30 -6

В начале было слово

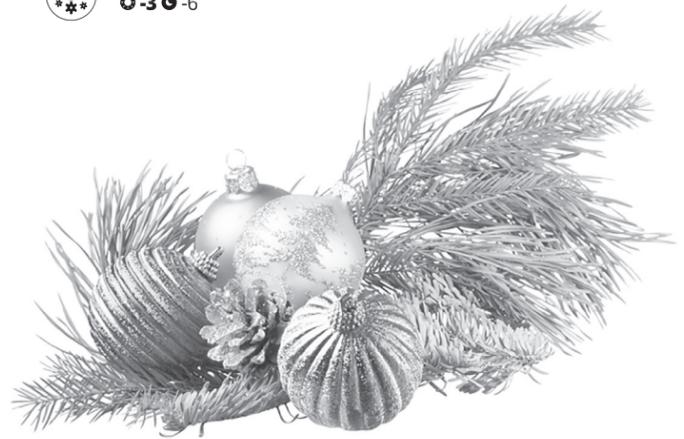
СПЕЦПРОЕКТ. Сотрудники Информационно-издательского центра «Светлый путь» побывали в гостях в Центре детских инициатив Нижнетавдинской школы. / 2

Маяк верности профессии

ТВОИ ЛЮДИ, РАЙОН. 50 лет назад Любовь Ерёмкина переступила порог Андрюшинской средней школы. С тех пор её жизнь неразрывно связана с детьми. / 3

Отдых без проблем

БЕЗОПАСНОСТЬ. Вот и наступил долгожданный новый год, зимние каникулы у детей и долгие выходные у взрослых. Но не стоит забывать о безопасности. / 3



С-с-с наступившим!

Символ года олицетворяет развитие и постоянное стремление вверх



📸 Врываемся в наступивший 2025 год Зелёной Деревянной Змеи с новыми надеждами, планами и целями. А удачу всем нашим читателям непременно принесут талисманы символа года, изготовленные второклассниками Велижанской школы. / ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ВЕЛИЖАНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛОЙ.

Праздник

Уважаемые жители Нижнетавдинского района!**Дорогие друзья!**

От всей души поздравляю Вас с наступающими праздниками – с Новым годом и Рождеством!

Наступающий 2025 год станет особенным для всей нашей страны, ведь мы будем отмечать 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Это важная дата напоминает нам о мужестве и стойкости наших предков, о том, как они отстояли мир и свободу.

Пусть новый год принесёт вам множество ярких моментов, здоровья и счастья! Пусть каждый день будет наполнен вдохновением и новыми достижениями.

С Новым 2025 годом! Быть добру!

Валерий Борисов – глава района

Кстати

Надежда Управина

Отдыхать не работать

Наступил 2025 год. Новогодние каникулы продолжаются до 8 января включительно. А всего в следующем году ожидается 247 рабочих и 118 выходных и праздничных дней.

По 2 дня россияне будут отдыхать в праздники, приуроченные к Дню защитника Отечества (22-23 февраля) и Международному женскому дню (8-9 марта). Майские праздники отмечаем с 1 по 4 мая (к Празднику Весны и Труда) и с 8 по 11 мая к Дню Победы. Четырёхдневные выходные дни ожидаются с 12 по 15 июня к Дню России и трёхдневные – со 2 по 4 ноября к Дню народного единства.

Предпраздничными днями в 2025 году станут 7 марта, 30 апреля, 11 июня и 1 ноября. Продолжительность работы в эти дни должна быть уменьшена на час.

В этом году выходные дни перенесут:

- с субботы 4 января на пятницу 2 мая;
- с воскресенья 5 января на среду 31 декабря;
- с воскресенья 23 февраля на четверг 8 мая;
- с субботы 8 марта на пятницу 13 июня;
- с субботы 1 ноября на понедельник 3 ноября.

В начале было слово

С юными коллегами пообщались журналисты редакции

Спецпроект

Елена Квасова

Сотрудники Информационно-издательского центра «Светлый путь» побывали в гостях в Центре детских инициатив Нижнетавдинской школы. Здесь прошла встреча ребят и педагогов, ответственных за выпуски школьных радиопередач, с редактором радио «Тавда-вести» Натальей Винокуровой.

Школьные СМИ – один из важнейших компонентов воспитательной среды. Здесь ребёнок может раскрыть свои таланты в словотворчестве, самопрезентации, умении видеть красоту в кадре, ораторском искусстве, практике взаимодействия с окружающими его людьми – ровесниками и взрослыми. Посещая творческое детское объединение, дети учатся акцентировать внимание на главном, донести свои мысли и, конечно, коммуницировать. Едва ли мы ошибёмся, предположив, что примерно такие цели и ставят перед собой руководители, курирующие работу школьных СМИ.

В партнёрстве сила. Ещё в начале учебного года мы с удовольствием включились в совместный проект с Нижнетавдинской школой, налаживая систему социального партнёрства. Команда учеников, входящих в состав медийной службы, во главе с педагогом Анастасией Потаповой посетили тогда наш Информационно-издательский центр. Обозреватель «Светлого пути» Сергей Квасов провёл для ребят экскурсию по редакции и рассказал об особенностях организации работы. Вместе со школьниками наш коллега разобрал задачи и функционал каждого из юных специалистов школьного медиацентра.

Под закат уходящего года мы нанесли ответный визит, поводом послужила новость о запуске после длительного перерыва школьного радио, работой которого очень заинтересовалась Наталья Винокурова, редактор радио «Тавда-вести».

Говорит школьный радиозузел.

– Это так здорово – ранним утром включить микрофон и сказать в него первые слова: «Внимание, внимание! Говорит школьный радиозузел. Начинаем наши передачи», – отмечает советник директора по воспитанию Ольга Кириллова, которая возглавила команду инициаторов по возобновлению работы радио. – Голос юного диктора слушает вся школа: одноклассники, учи-



На совместном фото представители средств массовой информации – школьных и районных. / ФОТО АВТОРА.



Наталья Винокурова, редактор радио «Тавда-вести» интервьюирует свою коллегу – ведущую новостей школьного радио Викторину Сединкину. / ФОТО АВТОРА.

теля, даже сам директор. Возможности школьного радиовещания безграничны, ведь можно охватить широкий круг слушателей, и на переменах школьники смогут узнать свежие новости, объявления.

В творческой детской команде ребят не так много, и каждый на вес золота. Педагог-организатор Наталья Абрамова отмечает, что у юных ведущих уже солидный опыт работы в данной сфере. Например, Катрина Дежнёва, совмещающая роли радиоведущей и звукооператора, посещала объединение детской телестудии в Центре дополнительного образования. Виктория Сединкина делала свои первые шаги в качестве ведущей «Классных встреч» Российского движения школьников, а затем продолжила работу по этому направлению в «Движении первых».

– В этой работе важны дикция, грамотная речь, креатив-

ность, – считает Вика, отвечая на вопрос о главных качествах радиоведущего от Натальи Винокуровой. – А ещё, хотя передачи выходят в записи, нужно не бояться публичных выступлений.

Уроки от бывалых. Педагоги и дети отмечают, что сегодня их выпуски по большей части тематические, привязанные к конкретным праздникам или проводимым в школах дням единых действий. Например, при вещании первых радиопередач, выпавших на празднование Дня народного единства, в эфире звучали музыкальные композиции, представляющие культуру разных народов. Наталья Анатольевна предложила юным коллегам поразмышлять над наполнением программ. Ведь те 15-20 минут, что звучит радио на перемене, сопоставимы с полноценным выпуском, который можно насыщать ос-

вещением школьных мероприятий и событий, новостными материалами, рассказами об успехах ребят в учебной, спортивной или творческой сферах.

Ребята рассказали, что планируют организовать интервью с директором школы, и наш редактор радио, следуя зову сердца и прочно усвоенным требованиям педагогического образования, организовала мини-практикум, предложив детям написать свои вопросы, каждый из которых затем все вместе разобрали. Вы, например, знаете, что ведущему нельзя задавать вопросы, ответами на который могут быть «да» или «нет»?

Остаётся лишь добавить, что в этом году нас ждёт ещё немало встреч с юными журналистами, фотографами и радиоведущими, будем обмениваться опытом и открывать друг для друга новые горизонты.

Отдых без проблем

Безопасность

Надежда Надеждина

Вот и наступил долгожданный новый год, зимние каникулы у детей и долгие выходные у взрослых. Тут и праздники, и отдых на природе, и забавы. И при всём этом не стоит забывать о безопасности.

Какой новогодний праздник обходится без бенгальских огней, фейерверков, шутих, петард!? Да, и после новогодних праздников ещё целый месяц люди продолжают запускать фейерверки. К сожалению, нередко их качество оставляет желать лучшего. Сотрудники МЧС не устают напоминать, что закупать пиротехнику нужно только в специализированных магазинах, где продавцы могут подтвердить подлинность товара лицензией.

Необходимо помнить, что

применение пиротехнических средств может привести не только к пожару, но и к серьёзным травмам. Ожоги от пиротехнических игрушек бывают настолько глубокими, что приходится делать операцию по пересадке кожи. Нередко случается, что люди лишаются конечностей, в основном пальцев рук, а иногда и глаз. Бывает, что петарды взрываются прямо в кармане. Взрывчатое вещество в некоторых пиротехнических изделиях самовоспламеняется уже при температуре 37 градусов. Чтобы предотвратить несчастный случай, необходимо строго соблюдать правила пользования пиротехническими изделиями.

Во-первых, необходимо помнить, что бенгальские огни, хлопушки, фейерверки и прочую пиротехнику ни в коем случае нельзя взрывать в квартире либо того хуже направлять в сторону другого человека.

Недопустимо использовать под низкими навесами и кро-

нами деревьев, подходить ближе, чем на 15 метров к зажжённым фейерверкам, бросать петарды под ноги, поджигать фитиль, держа его возле лица, использовать пиротехнику при сильном ветре.

Меры пожарной безопасности должны быть соблюдены в каждой семье, в противном случае трагедии не избежать. Также важно внимательно следить за детскими шалостями и забавами. Сейчас среди подростков распространено использование так называемых «бомбочек». И дети не задумываясь используют их не только для развлечений. Например, бросают их под припаркованные машины, нанося вред имуществу, или пугают прохожих. Была свидетелем случая, когда от брошенной «бомбочки» пострадала верхняя одежда у прохожего.

Нередко зимние каникулы семьи проводят у воды. Коньки, санки, ледянки, удочки, костёр, аромат ухи. Но отдых надо проводить со знаниями правил

безопасности у воды.

Самые простые требования. Нельзя выходить на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости. Небезопасно проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, – это означает, что лёд тонкий и ходить по нему опасно.

Отдыхая на природе, помните о детях. Не отпускайте их самостоятельно рыбачить на лёд, не оставляйте без присмотра во время катания на лыжах и коньках.

Также специалисты отмечают, что одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди в нетрезвом состоянии неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации зачастую становятся беспомощными.

Как рассказывают пожарные, в зимние месяцы пожары в жилых помещениях чаще всего происходят из-за неправильной

эксплуатации обогревателей. Поэтому не оставляйте включенными электрические приборы, даже если вы уходите из дома на короткий срок.

При покупке рекомендуется отдавать предпочтение моделям, которые оснащены функцией автоматического отключения. Не стоит забывать, что отопительные приборы должны находиться на расстоянии не менее одного метра от легковоспламеняющихся предметов, таких как постельное бельё и мебель. Не нужно включать в одну розетку несколько видов бытовой техники одновременно.

Ни в коем случае не используйте духовку и газовую кухонную плиту для обогрева помещения, – это может привести к выделению угарного газа, который грозит серьёзным, вплоть до смертельного исхода, отравлением.

Соблюдая эти простые правила безопасности, вы проведёте выходные весело и без проблем.

Маяк верности профессии

Любовь Адамовна Ерёмкина полвека воспитывает подрастающее поколение

Твои люди, район

Надежда Белова

50 лет назад юной девушкой она переступила порог школы. С тех пор её жизнь неразрывно связана с детьми, их развитием и взрослением. Пять десятилетий она посвящает своей благородной профессии, оставаясь неизменным ориентиром для учителей, учеников и родителей.

Любовь Адамовна родилась в городе Тавда Свердловской области. Там окончила школу. И решила поступать в Тобольское педагогическое училище им. В.И.Ленина. Почему именно на педагога? Сердце так веле-ло. И не ошиблось. В 1974 году она получила специальность учителя начальных классов. Когда при распределении её спросили, куда бы хотела поехать, девушка выбрала Нижнетавдинский район, где её сразу же назначили заведующей начальной школой в селе Ерёмкино. Так начался трудовой путь педагога. Затем была восьмилетняя Черепановская школа. Здесь она работала учителем начальных классов.

Любовь Адамовна не хотела останавливаться на достигнутом и позднее, в 1983 году она поступила в Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева. Получив специальность учителя русского языка и литературы, была переведена в Андрюшинскую



Прекрасная женщина, опытный наставник для ребят и коллег, профессионал своего дела Любовь Ерёмкина. / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА.

школу.

Изо дня в день с огромным терпением и любовью Любовь Адамовна помогает мальчишкам и девчонкам открывать для себя мир знаний. За её плечами тысячи уроков, сотни исправленных тетрадей, бесконечные обсуждения произведений, увлекательные литературные путешествия с каждым новым классом. Она воспитала не одно поколение

учеников, многие из которых до сих пор с благодарностью вспоминают свои школьные годы.

– Она ласковая, но требовательная, строгая, но справедливая, она умеет воспитывать не только ум, но и характер. В её классе каждый ребёнок – это не просто ученик, которого нужно научить правилам, но и маленькая личность, которой надо помочь найти свой путь в

жизни. И мы чувствовали свою ценность и значимость. Это и есть тот уникальный подход, который создаёт атмосферу уважения и доверия, – говорят они сейчас.

Любовь Адамовна – это не только замечательный педагог, но и удивительный человек. Человек, чья жизнь наполнена служением своему делу, любви к детям, стремлению передать им лучшие человеческие качества. Труд Любви Адамовны – это настоящее творчество, где каждый урок превращается в уникальное произведение искусства, где знания подаются не только через учёбу, но и через важнейшие уроки правды, доброты и красоты.

Конечно, весь этот бесценный опыт приходил с годами, методом проб и ошибок, побед и познаний. Любовь Адамовна не только учила детей, но и сама училась вместе с ними.

Начиная свой путь робкой девушкой, сейчас она идёт по школьным коридорам опытным наставником и для ребят, и для коллег.

– В её профессиональной жизни было всё, от обучения азам грамоты и счёта до увлекательных бесед о литературных героях, которые так или иначе касаются каждого из нас. Мы, коллеги, знаем, как тщательно Любовь Адамовна подходит к каждому уроку, как старается донести до каждого ученика не только знания, но и важные жизненные истины: правду, доброту, красоту. Она – не просто учитель, она – человек, к ко-

торому можно обратиться за советом, поддержкой, пониманием. Её ученики и их родители всегда с благодарностью вспоминают её доброту и заботу, умение слушать и понимать, строгость и требовательность, которые всегда сочетаются у неё с огромной душевной теплотой, – говорят педагоги. – Первые ученики давно стали взрослыми, но и по сей день Любовь Адамовна продолжает быть для них авторитетом и наставником. Мы все видим, как много сил и энергии отдаёт она своей работе и, несмотря на солидный опыт, продолжает расти и развиваться как профессионал. Любовь Адамовна пример настоящей преданности своему делу, любви к детям и стремления передавать им самые важные ценности.

За годы работы педагог неоднократно была награждена грамотами и дипломами РОНО, ОБЛОНО, Министерской. Имеет звание «Ветеран труда».

Сегодня Любовь Адамовна подошла к прекрасному возрасту, где соединяются сила, красота и мудрость. Она всё так же продолжает преподавать, приносить свет и тепло своим ученикам, создавать атмосферу, в которой хочется учиться.

Как-то Любовь Адамовна сказала: «Надо уметь требовать и прощать, уметь видеть и не замечать, понимать детство и детские шалости». Эти слова, наполненные глубоким смыслом, стали её девизом на протяжении всей педагогической карьеры.

Письма счастья завтрашнего дня

Тарифы

СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВ

АО «Газпром энергосбыт Тюмень» сообщает, что с 1 января 2025 года Тюменская область переходит на новые тарифы за электроэнергию. Первые платёжки, рассчитанные по новой системе, жители получат в конце января – начале февраля 2025 года.

Если коротко: стоимость электричества будет рассчитываться по трём диапазонам в зависимости от объёма потреблённой энергии. Рассмотрим эти диапазоны.

Для жителей сельской местности, а также горожан, чьи дома оборудованы элект-



ФОТО АО «ГАЗПРОМ ЭНЕРГОСБЫТ ТЮМЕНЬ».

роплитами и электроотопительными установками либо чем-то одним из этого, одноставочный тариф в первом полугодии для 1-го диапазона энергопотребления (до 3

900 кВт/ч включительно) составит 2,63 руб. за кВт/ч, т. е. не изменится. Для 2-го диапазона энергопотребления (от 3 900 до 6 000 кВт/ч) – 5,97 руб. за кВт/ч, для 3-го (включитель-

но и свыше 6 000 кВт/ч) – 9,51 руб. за кВт/ч.

Во втором полугодии для данной категории населения одноставочный тариф для 1-го диапазона энергопотребления составит 2,95 руб. за кВт/ч, для 2-го диапазона энергопотребления – 7,81 руб. за кВт/ч, для третьего – 10,30 руб. за кВт/ч. Все тарифы указаны с учётом НДС.

Для многодетных семей сохраняются тарифы, утверждённые региональным тарифным органом для 1-го диапазона независимо от объёмов потребления. При этом сохранён понижающий коэффициент 0,7 для горожан, проживающих в домах с электроплитами и (или) электроотопительными установками, и жителей сельской местности в 1-м диапазоне потребления. Понижающие коэффициенты во 2-м и 3-м диапазонах

отменены.

Повышение значительное? Если вы попадаете во второй и третий диапазон, то да. К примеру, в едином платёжном документе некой семьи сегодня тариф за электричество составляет 2 руб. 67 копеек за кВт/ч. днём и 1 руб. 30 коп за кВт/ч ночью. Попадая во второй диапазон потребления, она будет платить на 3 руб. 30 копеек больше за каждый киловатт/час.

Большая часть жителей может не переживать, поскольку мало у кого такие объёмы потребления электроэнергии, что они попадут во второй или третий диапазон. Так что для обычных жителей ситуация не изменится, а вот богатым людям, тратящим большие энергетические ресурсы на обслуживание своих домов, придётся заплатить больше.

«Бережливый диалог» удался

Районное отделение кадрового центра «Работа России» признано одним из лучших в стране

Событие

СЕРГЕЙ ГУБАРЕВ

Нижнетавдинское отделение кадрового центра «Работа России» вошло в пятёрку лучших в стране по итогам обучения Федерального центра компетенций в номинации «Бережливый диалог», а также признано самым клиентоцентричным в регионе. Как закалялась кадровая сталь, рассказала начальник отделения Марина Юрьевна Кривошеина.

Заслуженное признание. Федеральный центр компетенций (г. Москва) продолжает большой цикл обучения кадровых центров, и по итогам одной из таких учебных сессий по направлению «Бережливый диалог» наш центр занятости попал в пятёрку лучших в России, и его наработки будут использованы коллегами из других регионов. В службе занятости создана общероссийская база знаний, где муниципальные и региональные центры делятся опытом, теперь и нижнетавдинские методические разработки там тоже есть.

– Если говорить в общих чертах, то за основу наших скриптов, то есть шаблонов диалога, берётся реальный опыт общения сотрудников кадрового центра с клиентами, ищущими работу, – рассказывает Марина Кривошеина.

Учёба от Федерального



Дружному коллективу нижнетавдинского отделения кадрового центра «Работа России» любые профессиональные испытания по силам. / ФОТО НИЖНЕТАВДИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ КАДРОВОГО ЦЕНТРА «РАБОТА РОССИИ».

центра компетенций продолжается. Коллективу даются новые задания, и руководитель надеется, что коллеги также их успешно выполнят.

– Было подано 198 скриптов из 36 регионов. Другими лучшими регионами стали Сахалин, Тульская область, Санкт-Петербург и Красноярский край, таким образом, мы оказались в окружении самых сильных субъектов России, где эта работа хорошо налажена. Очень приятно, что нас отметили, – резюми-

рует начальник отделения.

Кроме этого, сейчас служба занятости проводит анкетирование среди работодателей и граждан по клиентоцентричности – это такой индекс, по которому также оценивается деятельность кадровых центров. По итогам третьего квартала 2024 года нижнетавдинское отделение Кадрового центра «Работа России» признано самым клиентоцентричным в регионе.

Отметим, что анкетирова-

ние доступно для всех соискателей услуг, предоставляемых отделением Кадрового центра. По QR-коду несложно пройти на станицу анкеты и ответить на вопросы. Также специалист центра может отправить ссылку на электронную почту. Заметим, чтобы исследование было достоверным, в опросе могут участвовать граждане, которые воспользовались помощью центра занятости.

Сегодня с целью усиления клиентоориентированности с

сотрудниками отделения работают даже психологи. Один из последних тренингов был посвящён теме профессионального выгорания.

– Очень хорошо клиентоцентричность прослеживается, например, в банках, где вас встречают, как дорогого гостя, обращаются по имени-отчеству, беседуют вежливо, ориентируются на ваши запросы, и мы будем стремиться, чтобы наш кадровый центр соответствовал самым последним подходам к работе и использовал лучший опыт коллег, – отметила Марина Юрьевна.

Будут работать по-новому. В связи со вступлением в силу нового закона «О занятости населения в Российской Федерации» с первого января 2025 года вводятся новые понятия, направленные на усиление клиентоориентированного подхода в работе. Уходит понятие «государственная услуга», ему на смену приходит термин «мера государственной поддержки».

Более строгими становятся правила для безработных. Для каждого обратившегося будет составляться индивидуальный план, и для получения пособия станет обязательным исполнение всех пунктов этого плана. Результатом считается трудоустройство или обучение.

Таким образом, наше отделение грамотно и квалифицированно подходит к выполнению основной задачи – помочь человеку найти работу, а значит, никто без дела не останется: ни коллектив организации, ни клиенты.

ПН

6 января

Первый канал

05.30, 06.10 X/ф «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ» 0+

06.00, 10.00, 12.00 Новости

07.00 X/ф «БЕДНАЯ САША» 12+

08.50 Золотая коллекция Союз-мультфильма 0+

10.15 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+

12.15 Алиса Фрейндлих. «В моей душе покоя нет» 12+

13.10 Видели видео? 0+

14.20 Т/с «ВЕЛИКАЯ» 12+

16.25 Я люблю мою страну 0+

17.30, 18.20, 23.00 Чудо Николая Чудотворца 0+

18.00 Вечерние новости

18.50 Ирония судьбы. Продолжение 12+

21.00 Время

21.35 Сегодня вечером 16+

23.50, 03.15 Подкаст.Лаб 16+

01.00 Рождество Христово. Прямая трансляция из храма Христа Спасителя 0+

Россия-1

06.35 X/ф «МАСТЕР И МАРГАРИТА» 16+

08.25 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+

10.10 Сто к одному 12+

11.00, 15.30, 20.00 Вести

11.55 X/ф «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!» 12+

15.55 X/ф «НЕПОСЛУШНИК» 12+

18.00 X/ф «НЕПОСЛУШНИК 2. ВСПОМНИТЬ ВСЁ!» 12+

20.55 X/ф «НЕПОСЛУШНИКИ» 12+

22.50 X/ф «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ» 16+

01.00 Рождество Христово. Прямая трансляция торжественного Рождественского богослужения

Культура

06.30, 16.25 Пешком... 16+

07.05 М/ф «В лесу родилась ёлочка». «Ночь перед Рождеством» 16+

08.05 X/ф «СВАТОВСТВО ГУСАР» 0+

09.15 Тайны старого чердака. «Всё гениальное-быстро!» 16+

09.45 X/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 0+

11.30 Д/ф «Водный мир острова

Комодо» 16+

12.15 X/ф «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА» 0+

13.45 Выпускной спектакль Академии русского балета имени А.Я. Вагановой 16+

16.55 Александра Пахмутова. «В песне-жизнь моя» 16+

19.30 Новости культуры 16+

19.45 Д/ф «Жил-был царь». «Государевы кушанья» 16+

20.15 X/ф «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ» 0+

21.50 Д/ф «Сохранить образы святости» 16+

22.35 X/ф «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА» 16+

Домашний

06.30 Д/ф «Гадаю-ворожу» 16+

06.45 X/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА» 16+

08.30 X/ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА» 16+

10.35 X/ф «СОЛОВЕЙКА» 16+

15.00 X/ф «ИНЪЕКЦИЯ ЛЮБВИ» 16+

23.40 X/ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ» 16+

01.05 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+

01.55 Д/ф «Наш новый год. Лихие девятости» 16+

Звезда

06.00 X/ф «КРАСНАЯ ПАЛАТКА»

12+

09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15, 09.50, 10.20, 10.50, 11.20, 11.50, 12.20, 12.55, 13.05, 13.30 Легенды музыки 12+

14.00, 14.55, 15.40, 16.30, 17.20, 18.05 Легенды кино 12+

19.15 X/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» 12+

21.20 X/ф «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ» 12+

23.20 Д/ф «Москва фронту» 16+

23.45 Рождественское богослужение в Главном храме Вооруженных Сил РФ 16+

01.25 Д/ф «Обитель Сергея. На последнем рубеже» 16+

02.50 Т/с «СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ» 16+

ТВ-Центр

06.35 X/ф «СУЖЕНЫЙ-РЯЖЕНЫЙ» 16+

08.20 X/ф «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-3» 12+

10.25 Короли моды. Американская мечта 16+

11.15 Наша смешная жизнь 16+

12.10 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». 16+

12.40 X/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГАЛАТЕЯ» 12+

14.30, 22.00 События

14.45, 05.40 Новогодний смехомарафон 12+

15.50, 03.25 Назад в СССР. Ненавязчивый сервис 16+

16.35 X/ф «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС» 12+

18.35 X/ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ» 16+

20.10 X/ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ» 16+

22.15 Хорошие песни 12+

23.40 Д/ф «Песня года». Битва за эфир» 16+

00.20 Д/ф «Земная жизнь Богородицы» 12+

Рен-ТВ

05.00 Тайны Чапман 16+

06.00 С бодрым утром! 16+

08.30, 12.30, 19.30 Новости 16+

08.45 X/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ» 16+

10.40, 12.45 X/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ» 16+

13.00 X/ф «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ» 12+

15.05 X/ф «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА» 6+

17.30 X/ф «КАК Я СТАЛ РУССКИМ» 16+

19.45 X/ф «ПРИЗРАК» 16+

22.00 X/ф «СПАСИТЕ КОЛЮ!» 12+

00.00 Концерт «Кино на ЦСКА Арене» 16+

НТВ

04.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня

08.20 «Белая трость». XV международный благотворительный фестиваль 12+

10.20 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИН» 12+

15.00, 16.20 Основано на реальных событиях 16+

19.30 X/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+

22.35 X/ф «НАСТОЯТЕЛЬ» 16+

00.35 X/ф «НАСТОЯТЕЛЬ-2» 16+

02.10 X/ф «СПАСАЙСЯ, БРАТ!» 16+

МИР

05.00, 03.50 Мультфильмы 6+

06.05, 02.35 Наше кино. История большой любви 16+

07.25 X/ф «САДКО» 12+

09.15 X/ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 16+

12.00, 19.00 Т/с «АННА ГЕРМАН» 16+

18.30 Новости

23.30 X/ф «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ» 16+

01.50 Д/ф «Тайны времени. Вначале было слово» 12+

ВТ

7 января

Первый канал

05.45, 06.10 X/ф «БЕДНАЯ САША» 12+

06.00, 10.00, 12.00 Новости

07.25 X/ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 0+

08.50 Золотая коллекция Союз-мультфильма 0+

10.15 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+

12.15 Играем свадьбу! 12+

13.10 X/ф «СТАРИК ХОТТАБЫЧ» 0+

14.45 Т/с «ВЕЛИКАЯ» 12+

16.45, 18.20 Рождество с Григорием Лепсом 12+

18.00 Вечерние новости

18.40 X/ф «НОЧНОЙ ДОЗОР» 16+

21.00 Время

21.35 Т/с «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ» 16+

23.35 X/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В

ЗИМНИЙ ПЕРИОД» 16+

01.00 Подкаст.Лаб 16+

Россия-1

06.35 X/ф «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!» 12+

10.10 Сто к одному 12+

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.50 Рождественское интервью Святейшего Патриарха Кирилла 16+

12.20, 14.20 X/ф «ПОВОРОТ НА СЧАСТЬЕ» 12+

17.50 «Песни от всей души». Рождественское шоу Андрея Малахова 12+

21.10 Местное время. Веститюмень

21.30 Т/с «ВСЕМ ПО 50» 12+

01.25 X/ф «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ» 12+

Культура

06.30 Лето Господне. Рождество Христово 16+

07.00 М/ф «Конек-Горбунок» 16+

08.15 X/ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯНОМ ВРЕМЕНИ» 0+

09.35 Тайны старого чердака. «Отреставрировать как было» 16+

10.05 X/ф «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА» 16+

11.30 Исторические курорты России. «Геленджику улыбается солнце» 16+

12.00 Д/ф «Зимние попугаи» 16+

12.50 X/ф «САДКО» 0+

14.15 Д/ф «Скажи мне, Новгород...» 16+

15.10 Концерт Красноярского государственного академического ансамбля танца Сибири имени М.С.Голенко 16+

16.55, 01.55 Д/ф «Русский бал» 16+

17.50 Не всё коту масленица 16+

19.30 Новости культуры 16+

19.45 X/ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 0+

22.00 Dance open. Гала-концерт звезд мирового балета 16+

23.25 X/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 0+

01.10 Д/ф «Водный мир острова Комодо» 16+

02.50 М/ф «Крылья, ноги и хвосты» 16+

Домашний

06.30 X/ф «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК» 16+

06.35 Пять ужинов 16+

07.20 X/ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ» 16+

08.45 X/ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ!» 16+

10.40 X/ф «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ» 16+

15.00 X/ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ» 16+

23.35 X/ф «КАК ВЕРНУТЬ МУЖА ЗА ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ» 16+

01.25 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+

Звезда

06.00, 07.20 Д/ф «История русских крепостей» 16+

09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15, 13.05, 19.15 Не факт 12+

20.20 Лучшие цирковые артисты мира на фестивале «Идол-2024» 6+

21.50 Т/с «ОСТРОВ СОКРОВИЩ» 12+

01.20 X/ф «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ» 12+

03.00 X/ф «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА» 12+

04.30 Д/ф «Герой 115» 16+

ТВ-Центр

06.35 X/ф «Выюга» 12+

08.20 X/ф «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-4» 12+

10.25 С Рождеством Христовым! Поздравление Патриарха Московского и Всея Руси Кирилла 0+

10.30, 01.50 Короли моды. Итальянский шик 16+

11.20 Наша смешная жизнь 16+

12.10 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+

12.40 X/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГАЛАТЕЯ» 12+

14.30 События

14.45, 05.25 Новогодний смехомарафон 12+

16.00 Великая Рождественская вечерня. Трансляция из храма Христа Спасителя 0+

17.10 Марка №1 6+

18.55 X/ф «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ» 12+

22.35 Приют комедиантов 12+

23.50 Легенды эстрады. Кремлиевские соловьи 16+

00.25 Д/ф «Короли комедии. Взлететь до небес» 16+

01.10 Д/ф «Короли комедии. Пережить славу» 16+

02.30 X/ф «УЧЕНИЦА ЧАРОДЕЯ» 12+

04.05 Д/ф «Георгий Данелия. Дженгльмен удачи» 16+

04.45 Легенды эстрады. Звезды под градусом 16+

Рен-ТВ

05.00, 02.45 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ» 16+

05.30 Тайны Чапман 16+

06.00 С бодрым утром! 16+

НТВ

04.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня

08.20 Рождественская песенка года 0+

10.20 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИН» 12+

15.00, 16.20 Основано на реальных событиях 16+

19.30 X/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+

22.40 X/ф «БЕССМЕРТНЫЕ» 12+

01.00 X/ф «РУССКИЙ КРЕСТ» 16+

МИР

05.00, 03.10 Мультфильмы 6+

06.05, 01.30 Наше кино. История большой любви 16+

06.55, 19.00 Т/с «ОТЧИЙ БЕРЕГ» 16+

18.30 Новости

СР

8 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости

06.10 X/ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 0+

07.20 X/ф «СТАРИК ХОТТАБЫЧ» 0+

08.50 Золотая коллекция Союз-мультфильма 0+

10.15 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+

12.15 Видели видео? 0+

13.55 Империя: Екатерина II 12+

18.00 Вечерние новости

18.20 X/ф «ДНЕВНОЙ ДОЗОР» 16+

21.00 Время

21.35 Т/с «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ» 16+

23.35 X/ф «ОПЕРАЦИЯ «С НОВЫМ ГОДОМ!» 16+

ВСПОМНИТЬ ВСЁ!» 12+

08.15 X/ф «НЕПОСЛУШНИКИ» 12+

10.10 Сто к одному 12+

11.00, 17.00, 20.00 Вести

11.50 Международный турнир по художественной гимнастике «Небесная грация» 16+

14.40 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт 16+

17.50 Песни от всей души 12+

21.10 Местное время. Веститюмень

21.30 Т/с «ВСЕМ ПО 50» 12+

01.30 X/ф «ФРАНЦУЗЫ ПОД МОСКВОЙ» 12+

Культура

06.30, 15.55 Пешком... 16+

07.05 М/ф «Снегурочка» 16+

08.15 X/ф «ЦЫГАНСКИЙ БАРОН» 0+

09.35 Тайны старого чердака. «Нужно ли верить критикам?» 16+

10.05 X/ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 0+

12.20, 01.15 Д/ф «Почему светится клюв?» 16+

13.05 X/ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯНОМ ВРЕМЕНИ» 0+

14.25 Россия, Русь! Храни себя, храни! 16+

16.25 Д/ф «Фабрика кисейных барышень» 16+

17.35 X/ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНО-

СТИ» 12+

19.30 Новости культуры 16+

19.45 X/ф «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». В ЧЕЧЕТКЕ ГЛАВНОЕ-КУРАЖ!» 16+

20.25 X/ф «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» 12+

21.55 X/ф «ГАЛИНА УЛАНОВА. ЛЕГЕНДА ОСТАЕТСЯ ЖИТЬ» 16+

23.15 X/ф «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМИ» 6+

01.55 Д/ф «Скажи мне, Новгород...» 16+

02.50 М/ф «Великолепный Гоша» 16+

Домашний

06.30 Д/ф «Гадаю-ворожу» 16+

06.40 X/ф «МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ НЕ ХОЧЕТ НА МНЕ ЖЕНИТЬСЯ» 16+

10.40 X/ф «ЖЕНУ ВЫЗЫВАЛИ?» 16+

15.00 X/ф «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ» 16+

23.35 X/ф «ТАРИФ НА ЛЮБОВЬ» 16+

01.15 X/ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ!» 16+

02.45 X/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА» 16+

04.15 X/ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА» 16+

05.50 6 кадров 16+

06.10 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+

Звезда

05.50 X/ф «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ» 6+

06.55 X/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» 12+

09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+

09.15, 10.05, 10.55, 11.45, 12.35, 13.05, 13.30, 14.20 Д/ф «Война миров» 16+

15.10, 19.15 Скрытые угрозы 16+

21.10 X/ф «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН» 12+

00.00 X/ф «КОНТРАБАНДА» 12+

01.25 X/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+

03.05 Т/с «КУМИР» 16+

ТВ-Центр

06.30 X/ф «ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ» 12+

08.15 X/ф «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-5» 16+

10.20 Короли моды. Немецкий порядок 16+

11.10 Наша смешная жизнь 16+

12.00 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». 16+

12.35 X/ф «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ» 12+

14.30, 22.00 События

14.45, 05.20 Новогодний смехомарафон 12+

16.00, 01.45 Назад в СССР. В здоровом теле - здоровый

дух 16+

16.45 X/ф «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ» 12+

18.30 X/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. РЕБУС ДЛЯ НИНЫ» 12+

22.15 Легенды эстрады. Музыка нас связала 16+

23.00 90-е. Секс, гуманоиды, кровь 16+

23.40 Д/ф «Сергей Челобанов. Судьба фаворита» 16+

00.20 Русские тайны. Правда о водке 16+

01.05 Короли моды. Американская мечта 16+

02.25 X/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГАЛАТЕЯ» 12+

Рен-ТВ

05.00 Т/с «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ» 16+

05.15 Тайны Чапман 16+

06.00 С бодрым утром! 16+

08.30, 12.30, 19.30 Новости 16+

08.45, 12.45 Т/с «БИБЛИОТЕКАРЬ» 16+

17.30 X/ф «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ МОНАХ» 16+

19.45 X/ф «KING'S MAN» 16+

22.20 X/ф «ОХОТА НА САНТУ» 16+

00.15 X/ф «ТУННЭЛЬ» 18+

02.00 X/ф «МЕТРО» 16+

04.05 X/ф «СУПЕРБОБРОВЫ.

НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ» 12+

НТВ

04.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня

08.20 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» 16+

10.20, 16.20 Т/с «ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ» 16+

19.30 X/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+

22.30 Emin. Юбилейный концерт со звездами 12+

01.20 X/ф «ОДИН» 16+

МИР

05.00, 00.30 Наше кино. История большой любви 16+

05.25 X/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» 16+

08.20 X/ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» 16+

11.45 X/ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» 16+

15.05 X/ф «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ» 16+

18.30 Новости

19.00 X/ф «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 16+

21.45 X/ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» 16+

02.35 Мультфильмы 6+

Россия-1

06.20 X/ф «НЕПОСЛУШНИК 2.

ЧТ

9 января

Первый канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.45, 11.20, 00.10, 03.05 Подкаст.Лаб 16+
13.00, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45
Информационный канал 16+
15.30 АнтиФейк 16+
17.15 Давай поженимся! 16+
18.05 Мужское / Женское 16+
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ» 16+

Россия-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 15.00, 17.00, 20.00
Вести
09.30, 21.10 Местное время. Вести-Тюмень
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00, 15.20 Х/ф «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ...» 12+
17.30 Малахов 16+
21.30 Т/с «КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ФЕВРАЛЬ» 12+
00.10 Т/с «САМА ВИНОВАТА?» 18+

Культура

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 17.45, 01.30 Д/ф «Имперские игры» 16+
08.30 Х/ф «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» 12+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30
Новости культуры 16+
10.15 Х/ф «КОМАНДИР КОРАБЛЯ» 6+
12.00 Д/ф «Нижний Новгород. Усадьба купца Арсения Маркова» 16+
12.45 Д/ф «Пушки победы конструктора Грабина» 16+
13.30 Х/ф «СВАДЬБА С ПРИДА-

НЫМ» 6+
15.30 Концертная программа «Белый ангел Москвы» (кат16+)
16.45 Пряничный домик. «Новосибирские мастера» 16+
17.15 Д/ф «Запечатленное время». «Останкинская телебашня» 16+
18.35 Линия жизни 16+
19.45 Д/ф «Одинцово. Васильевский замок» 16+
20.20 Д/ф «Нейросеть» 16+
21.15 Больше, чем любовь 16+
21.55 Х/ф «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ» 12+
23.45 Х/ф «СИМОН БОЛИВАР» 16+

Домашний

06.30 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+
07.00, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.55, 04.50 Давай разведёмся! 16+
08.55, 02.50 Тест на отцовство 16+
11.10, 23.20 Т/с «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.15, 00.30 Т/с «ПОРЧА» 16+
13.25, 01.30 Т/с «ЗНАХАРКА» 16+
14.00, 01.55 Т/с «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.35, 02.25 Т/с «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+

15.10 Х/ф «УКРАДЕННАЯ СВАДЬБА» 16+
19.00 Х/ф «НАЧАТЬ СНАЧАЛА» 16+

Звезда

05.40, 03.20 Т/с «КУМИР» 16+
06.40, 09.15 Т/с «ОСТРОВ СОКРОВИЩ» 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
10.40, 13.15 Х/ф «ВО БОРУ БРУСНИКА» 12+
14.10, 15.05, 16.05, 17.10, 18.00 Д/ф «Время вперед!» 16+
15.00 Военные новости 16+
19.25 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+
21.20 Т/с «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ» 12+

ТВ-Центр

06.20 Х/ф «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ» 12+
08.05 Х/ф «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС» 12+
10.10 Короли моды. Красные кутюрье 16+
11.00 Наша смешная жизнь 16+
11.55 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». 16+
12.25 Х/ф «УЧЕНИЦА ЧАРОДЕЯ»

12+
14.30, 22.00 События
14.45, 05.55 Новогодний смехомарафон 12+
15.40, 02.05 Назад в СССР. Общепит 16+
16.30 Х/ф «СЫЩИЦЫ» 12+
18.15 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. МЕРТВЫЕ ДУШИ» 16+
22.15 Легенды эстрады. Битва за хит 16+
23.05 90-е. Гудбай, Америка! 16+
00.40 Русские тайны. Загадка Жириновского 16+
01.25 Короли моды. Немецкий порядок 16+
02.45 Петровка, 38 16+
03.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. РЕБУС ДЛЯ НИНЫ» 12+

Рен-ТВ

05.00 Х/ф «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ» 12+
05.35, 18.00, 01.35, 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 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+

13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.20 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «ОТРЯД «ПРИЗРАК» 16+
22.05 Наука и техника 16+
23.30 Х/ф «СКАЛОЛАЗ» 16+

НТВ

04.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Х/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» 16+
10.20, 16.20 Т/с «ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ» 16+
19.30 Х/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.30 «Жить и любить». Юбилейный вечер композитора и поэта Константина Губина 12+
01.20 Х/ф «ОДИН» 16+

МИР

05.00 Мультфильмы 6+
06.00 Наше кино. История большой любви 16+
07.20, 15.50, 19.00 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ» 16+
18.30 Новости
22.50 Т/с «ОТЧИЙ БЕРЕГ» 16+

ПТ

10 января

Первый канал

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.45, 11.20, 14.15, 16.55 Информационный канал 16+
14.40 АнтиФейк 16+
15.10 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «АРБАТСКИЕ ТАЙНЫ» 16+
23.45 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+
01.10 Подкаст.Лаб 16+

Россия-1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 15.00, 17.00, 20.00
Вести
09.30, 21.10 Местное время. Вести-Тюмень
09.55 О самом главном 12+
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00, 15.20 Х/ф «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ... ПРОДОЛЖЕНИЕ» 12+
17.30 Прямой эфир 16+
21.30 Т/с «КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ФЕВРАЛЬ» 12+
00.10 Х/ф «ЗЛОУМЫШЛЕННИЦА» 12+
03.30 Х/ф «ТОЛЬКО ВЕРНИСЬ» 16+

Культура

06.30 Пешком... 16+
07.05 Легенды мирового кино 16+
07.35, 17.45, 01.35 Д/ф «Имперские игры» 16+
08.30 Х/ф «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ» 12+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.40
Новости культуры 16+
10.15 Х/ф «КОРТИК» 0+
11.40 Д/ф «Владимир Венгеров. Против инерции» 16+
12.45 Д/ф «Марина Ладина. Грубиян и Галатhea» 16+
13.25 Х/ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНО-

СТИ» 12+
15.20 Концертная программа «Белый ангел Москвы» (кат16+)
16.45 Письма из провинции 16+
17.15 Д/ф «Запечатленное время». «Парк советского периода» 16+
18.35, 20.35 Линия жизни 16+
19.45 Искатели 16+
21.25 Х/ф «СТОЯНКА ПОЕЗДА-ДВЕ МИНУТЫ» 16+
22.40 2 Верник 2. Ян Цапник и Анна Завтур 16+
23.55 Х/ф «ОТДАТЬ КОНЦЫ» 16+

Домашний

06.30, 05.20 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.30 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, 01.55 Т/с «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.25 Т/с «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/ф «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВИЙ МАСТИ» 16+
19.00 Х/ф «ПРАВО НА ИЗМЕНУ» 16+

Звезда

05.05 Т/с «КУМИР» 16+
07.00 Х/ф «ЧУЖАЯ РОДНЯ» 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Х/ф «ЗЕЛЕННЫЙ ФУРГОН» 12+
12.05, 13.15 Х/ф «СУМКА ИНКАСАТОРА» 12+
14.10, 15.05, 17.15, 19.20 Д/ф «Время вперед?» 16+
15.00 Военные новости 16+
22.00 Здравствуй, товарищи! 16+
23.30 Х/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» 12+
01.20 Т/с «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ» 12+
04.40 Д/ф «Перелом. Хроника Победы» 16+

ТВ-Центр

06.40 Х/ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ» 16+
08.15 Х/ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ» 16+
10.10 Д/ф «Валентина Теличкина. Потому что люблю» 16+
11.00 Наша смешная жизнь 16+
11.55 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+
12.25 Х/ф «РАССВЕТ НА САНТО-

РИНИ» 16+
14.30, 22.00 События
14.45 Новогодний смехомарафон 12+
15.40, 02.05 Назад в СССР. Важнейшее из искусств 16+
16.30 Х/ф «СЫЩИЦЫ. НОЖ В СПИНУ» 16+
18.15 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. КУКУШКА» 16+
22.15 Легенды эстрады. Бешеные деньги 16+
23.05 90-е. Двое на миллион 16+
23.55 Д/ф «Правда о звёздных диетах» 16+
00.45 Д/ф «Предсказать судьбу» 16+
01.25 Короли моды. Французское каре 16+
02.45 Петровка, 38 16+
03.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. МЕРТВЫЕ ДУШИ» 16+
05.55 Москва резиновая 16+

Рен-ТВ

05.00, 18.00, 01.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00, 15.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+

13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00 Главные тайны мира 16+
20.00 Х/ф «ВО ИМЯ КОРОЛЯ» 16+
22.25 Х/ф «ПЛЕННИКИ СОЛНЦА» 16+
00.05 Х/ф «АРТУР И МЕРЛИН» 16+

НТВ

04.35 Х/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Х/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
10.20, 16.20 Т/с «ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ» 16+
19.30 Х/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.30 О любви 12+
00.45 Х/ф «ОДИН» 16+

МИР

05.00, 22.50 Т/с «ОТЧИЙ БЕРЕГ» 16+
06.25 Наше кино. История большой любви 16+
07.20, 09.30, 13.50, 18.00, 19.00 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ» 16+
18.30 Новости

СБ

11 января

Первый канал

06.00 Доброе утро. Суббота 0+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Вспомнить всё 12+
11.10 Поехали! 12+
12.15 Наше всё 12+
13.05 ПроУют 0+
14.00 Х/ф «КАРНАВАЛ» 0+
16.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
18.00 Вечерние новости
18.20 Народный ледниковый 0+
21.00 Время
21.35 Фантастика. Следующий уровень 12+
23.30 Телеспектакль ТСЖ «Лукоморье» 12+

Россия-1

05.00 Утро России. Суббота 12+

08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 16+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Доктор Мясников 12+
12.55 Х/ф «ВРАЧЕБНАЯ ОШИБКА» 12+
17.50, 20.35 «Песни от всей души». Новогоднее шоу Андрея Малахова 12+
22.10 Новогодний Голубой огонек- 2025 г 16+
03.10 Х/ф «ДОЯРКА ИЗ ХАЦАПЕТОВКИ» 12+

Культура

06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Загадочная планета». «Лиса и волк». «Доктор Айболит» 16+
08.40 Х/ф «ЗАПАСНОЙ ИГРОК» 0+
10.00 Мы-грамотеи! 16+
10.45 Передвижники. Иван Шишкин 16+
11.15 Х/ф «СТОЯНКА ПОЕЗДА-ДВЕ МИНУТЫ» 16+
12.25 Острова 16+
13.05, 00.40 Д/ф «Ямал. По следу овцебыка» 16+
13.50 Д/ф «Первые в мире». «Первый клипмейкер Ми-

хаил Цехановский» 16+
14.05 Рассказы из русской истории 16+
14.55 III Всероссийский конкурс молодых композиторов «Партитура» 16+
17.20 Д/ф «Предки наши предков». «Алтай. Тайны пазырыкских курганов» 16+
18.05 Х/ф «ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ» 6+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Театральная летопись. Юрий Соломин 16+
20.40 Х/ф «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» 0+
22.55 Х/ф «РОСКОШНЫЕ ЖЕНЩИНЫ» 16+
01.20 Искатели 16+
02.10 Д/ф «Забытое ремесло». «Вышивальщица» 16+
02.25 М/ф «Фильм, фильм, фильм». «Сказка о глупом муже» 16+

Домашний

06.30 Х/ф «О ЧЁМ ОНА МОЛЧИТ» 16+
09.55 Х/ф «ТАКАЯ, КАК ВСЕ» 16+
19.00 Х/ф «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ» 16+
22.55, 06.15 Х/ф «ПЕТЕРБУРГ. ЛЮБОВЬ. ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» 16+
02.45 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+
03.35 Х/ф «УКРАДЕННАЯ СВАДЬБА» 16+

Звезда

05.05 Х/ф «МАКСИМКА» 6+
06.25, 09.15 Х/ф «ВО БОРУ БРУСНИКА» 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.45 Мужики 16+
10.15 Легенды науки 12+
11.05 СССР. Знак качества 12+
11.55 Не факт 12+
12.30 Родная 16+
13.20, 02.40 Х/ф «КОММУНИСТ» 12+
15.40 Х/ф «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА» 12+
17.40, 19.25 Т/с «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 12+
23.05 Х/ф «СУМКА ИНКАСАТОРА» 12+
01.05 Х/ф «ЧУЖАЯ РОДНЯ» 12+
04.35 Д/ф «Часовые памяти. Калининградская область» 16+

ТВ-Центр

06.20 Православная энциклопедия 6+
06.45 Х/ф «РАССВЕТ НА САНТОРИНИ» 16+
08.40 Х/ф «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ» 12+
10.30 Д/ф «Лион Измайлов. Только когда смеюсь...» 16+
11.20 Наша смешная жизнь 16+

12.05 Х/ф «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА» 0+
14.30, 22.00 События
14.45 Х/ф «КАССИРШИ» 12+
18.25 «Дед Мороз и Зелёный Змей». Юмористический концерт 12+
22.15 Хорошие песни на Новый год 12+
01.05 90-е. Фанера 16+
01.45 Короли моды. Красные кутюрье 16+
02.25 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. КУКУШКА» 16+
05.25 Большое кино. «Бриллиантовая рука» 16+

Рен-ТВ

05.00, 02.20 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 16+
15.00 Совбез 16+
17.00 Х/ф «KING'S MAN» 18+
20.00 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА» 16+
22.10 Х/ф «НЕМАЯ ЯРОСТЬ» 16+
00.15 Х/ф «ОДНИМ МЕНЬШЕ» 18+

НТВ

04.30 Х/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Большое путешествие Деда Мороза 0+
09.00 Х/ф «ДОМ НА РЕЛЬСАХ» 16+
10.20, 16.20 Т/с «ШЕФ. НОВАЯ ЖИЗНЬ» 16+
19.30 Х/ф «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
21.30 «Звезды». Новогодний кубок 16+
01.45 Х/ф «Я-АНГИНА» 16+

МИР

05.00 Т/с «ОТЧИЙ БЕРЕГ» 16+
06.25, 04.15 Наше кино. История большой любви 16+
07.40 Исторический детектив 16+
12.20 Х/ф «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ» 16+
15.40 Х/ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» 16+
18.30 Новости
19.00 Х/ф «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80» 16+
20.35 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ» 16+
04.40 Мультфильмы 6+

Как пережить после праздничные дни

Советы

Надежда Надеждина

Новый год обычно встречаем за щедро накрытым столом с разнообразием блюд и напитков. Устоять перед этим очень сложно. Поэтому последующие дни нередко оказываются непростыми для организма. Рассказываем, как привести в нормальное состояние тело и мозг.

Дай воды напиться. Чтобы хорошо себя чувствовать после хорошего застолья нужно пить много воды. Дело в том, что алкоголь и жирная еда активно выводят воду из организма. Поэтому нужно как можно скорее восполнить эту потерю. Кстати, свежие огурцы, редис и другие продукты, в которых много воды, тоже отличная идея для восстановления организма.

Если же после празднования вам совсем плохо, то сразу с самого утра пейте много воды. С утра необходимо выпить не меньше 0,5 л жидкости, а чтобы полностью избавиться от «похмелья», — от 1,5 до 2 литров воды.

0% жира. Диетологи рекомендуют не употреблять одну жирную пищу. Важно не забывать про лёгкие салаты с большим количеством свежих овощей. Специалисты советуют приготовить блюда из запечённого мяса, птицы или рыбы и использовать низкокалорийный майонез или соусы, — они добавят интересный вкус и не содержат много калорий. На праздничный стол можно поставить домашний холодец, кстати, низкокалорийное блюдо. Самое главное, не переедать, исключить жирное, оно не сочетается с алкоголем и может вызвать приступ панкреатита.

Можно что полегче. После Нового года почти у всех остаются салаты и вкусные закуски. Однако, если ваше самочувствие не самое лучшее, то завтракать оставшимися после застолья блюдами не стоит. Важно есть более лёгкую, свежую и полезную пищу. Хорошо приготовить бульон либо суп-пюре. Важно, чтобы блюда были тёплыми.

Улучшить самочувствие помогут и кисломолочные продукты. Кефир, молоко, йогурт полезны всегда.

По кофейку. После бессонной ночи многие предпочитают «взбодриться», выпив как можно больше кофе. Однако злоупотреблять этим напитком после празднования не стоит. Врачи рекомендуют ограничиться одной или двумя чашками, чтобы не перегружать сердце. Более того, крепкий кофе или чай обезвоживают организм. Поэтому лучше пить воду, как уже сказано выше, или свежевыжатые соки, морсы.

Обливайтесь. Если после праздника вы чувствуете себя не самым лучшим образом, то поможет холодный душ. Лучше всего завершить водные процедуры тридцатисекундным ледяным душем — это ускорит кровоток и усилит концентрацию. Принимать ледяной душ можно в течение дня или хотя бы делать холодные компрессы на участки пульса: запястья и виски. Это поможет держать себя в тонусе весь день.

Погуляем. Одним из лучших лекарств после бессонной ночи, в которую вы праздновали Новый год, является движение, хорошая прогулка. Тем более, что организму необходим солнечный свет, особенно утренний. Если же у вас рабочий день, то не помешает отправиться на работу пешком. Даже если сначала вы будете



себя заставлять, позже организм вам будет благодарен!

А сейчас вашему вниманию пара вкусных рецептов.

Лёгкий салат. Креветки очистите от головы и панциря. Если креветки замороженные, ошпарьте их кипятком. Помидоры черри нарежьте половинками. Если у вас обычный помидор, то нарежьте его дольками. Помидоры нужны плотные. Мягкие плоды плохо держат форму. Сыр натрите на крупной тёрке. Сыр подойдет любой, начиная от обычного Российского, заканчивая сулугуни. Можно также пармезан или моцареллу. Главное, чтобы сыр был вкусный.

Рукколу вымойте и обсушите. Крупные листья порвите руками. Вместо рукколы можете взять другую зелень по вкусу. Хорошо подойдёт готовая смесь салатных листьев.

Чеснок и перец чили нарежьте кружочками. Из перца чили можно удалить семена, чтобы снизить остроту. По желанию перец чили можете совсем не добавлять. В сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Выложите чеснок и перец чили и обжарьте до румяной корочки. Выньте перец и чеснок из сковороды. Выложите в ароматное масло очищенные креветки и

обжарьте примерно по 30 секунд с каждой стороны. Переложите креветки на тарелку.

Теперь подготовьте все ингредиенты для заправки. Можете взять любое растительное по вкусу. Если мёд засахарившийся, предварительно его растопите. В мисочке смешайте лимонный сок, мёд, масло, соевый соус, немного масла со сковороды, молотый перец и соль.

На тарелку или в миску выложите рукколу, креветки и помидоры. Полейте заправкой. Сверху посыпьте салат из креветок, рукколы и черри тёртым сыром. Сразу же подайте к столу. Приятного аппетита!

Салат с яблоком. Подготовьте продукты. Яйца предварительно отварите и остудите. Яблоко возьмите сладкое, на контрасте с сыром вкус салата получится ярче. Поэтому сыр выбирайте более солёный.

Первым делом подготовьте лук. Чтобы убрать из него горечь, замаринуйте его. Для этого очистите и нарежьте луковицу на мелкие кубики. Затем залейте их столовым уксусом и оставьте постоять на 10 минут. Этого времени будет достаточно, чтобы вкус лука стал мягче. Через положенное время откиньте лук на сито и промойте под проточной водой.

Яйца очистите от скорлупы и натрите на крупной тёрке, один желток отложите для украшения верха салата.

Этот салат лучше формировать слоями, так как смешанный, он превратится в однородную массу, и будет непонятно, из чего он сделан. Можно использовать кулинарное кольцо, можно выложить слоями в обычном салатнике. Уложите первым слоем натёртые яйца, примните их ложкой и смажьте майонезом. Сверху выложите маринованный лук.

Яблоко очистите от кожуры. Натрите его также на крупной тёрке. Выложите натёртое яблоко следующим слоем. Смажьте его также майонезом.

Сыр натрите на средней тёрке, уложите третьим слоем, утрамбуйте его. Аккуратно смажьте сыр сверху майонезом. Уберите салат для пропитки в холодильник. Затем снимите кольцо и украсьте по вкусу. Сверху — оставленный желток.

Кстати, майонез лучше приготовить самостоятельно. Будет вкуснее и полезнее. Также в качестве заправки можно использовать не только майонез, но и сметану или натуральный йогурт. Их можно взять по отдельности либо смешать с майонезом в любой пропорции на свой вкус — это снизит калорийность блюда.

ВС

12 января

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 03.00 Подкаст.Лаб 16+
06.50 Играй, гармонь любимая! 12+
07.35 Часовой 12+
08.05 Здоровье 16+
09.10 Непутёвые заметки 12+
09.30 Мечталлион 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.10 Повара на колёсах 12+
12.15 Видели видео? 0+
13.50 Грандиозное путешествие в мир белого безмолвия. «Притяжение Арктики» 12+
16.10 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+
18.00 Вечерние новости
19.00, 23.00 Новогодняя ночь

на Первом. «30 лет вместе» 16+
21.00 Время

Россия-1

06.10 X/ф «ЗОЛОТАЯ НЕВЕСТА» 12+
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести
11.50 X/ф «ДЕВЧАТА» 0+
13.40 Аншлаг. Старый Новый год 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин 12+
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.35 X/ф «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ» 12+

Культура

06.30 M/ф
07.55 X/ф «ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ» 6+
09.20 Тайны старого чердака. «Может ли художник защищать?» 16+

09.50 Больше, чем любовь 16+
10.30 X/ф «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» 0+
12.45 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
13.15 Игра в бисер 16+
13.55 M/ф «Снежная королева» 16+
15.00 XXXIII Церемония вручения Первой театральной премии «Хрустальная Турандот» 16+
16.25 X/ф «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД» 0+
18.40 Д/ф «Моя жизнь в кинозале» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Романтика ромansa 16+
21.45 X/ф «ТОТ САМЫЙ МЮНХ-ГАУЗЕН» 0+
00.00 Д/ф «Самара. Дом Сандры» 16+

Домашний

06.30 X/ф «ПЕТЕРБУРГ. ЛЮБОВЬ. ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» 16+
10.15 X/ф «ОТПУСК ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ» 16+
19.00 X/ф «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ» 16+
22.35 X/ф «О ЧЁМ ОНА МОЛЧИТ» 16+
02.30 Д/ф «Предсказания. 2025» 16+

Звезда

05.40 X/ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+
07.10 X/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
11.30 Д/ф «Тайны военной разведки» 16+
12.20 Д/ф «Война миров» 16+
13.05 Код доступа 12+
13.55 Улика из прошлого 16+
14.45 Скрытые угрозы 16+
15.30 Д/ф «Секретные материалы» 16+
16.25 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» 12+
17.10 Д/ф «Битва оружейников» 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф «Легенды советского сыска» 16+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.40 X/ф «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА» 12+

ТВ-Центр

05.50 X/ф «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ» 12+
09.25 X/ф «ГАРАЖ» 0+

11.30 Д/ф «Георгий Бурков. Не будем полагаться на случай» 16+
12.20 X/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» 0+
14.30 События
14.45 Назад в СССР. За рулём 16+
15.30 Дорогие товарищи. Человечество 16+
16.20 Хроники московского быта. Столица аморалки 12+
17.15 X/ф «ДОРОГА ИЗ ЖЁЛТОГО КИРПИЧА» 12+
20.55 Детективы Татьяны Поляковой. «Выйти замуж любой ценой» 12+
00.45 Петровка, 38 16+

Рен-ТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Купи-продай 16+
13.00 Д/с «Легенды и мифы» 16+
14.00 Неизвестная история 16+
15.00 X/ф «ДОБРО ПОЖА-

ЛОВАТЬ В КАПКАН» 16+
16.55 X/ф «ПОДСТАВА» 16+
18.45 X/ф «КОДЕКС КИЛЛЕРА» 16+
20.55 X/ф «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА» 16+
23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+

НТВ

04.30 X/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодняя
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20, 16.20 Т/с «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ» 16+
19.30 X/ф «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ» 6+
21.20 Новогодняя маска 12+
01.20 Новогодний Квартирник НТВ у Маргулиса. Опять 25 16+

МИР

05.00, 04.30 Мультфильмы 6+
06.40, 04.05 Наше кино. История большой любви 16+
07.40, 19.00 Т/с «АПОСТОЛ» 16+
18.30 Новости
20.35 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ» 16+

Поздравляем!

Коллектив автономной некоммерческой организации «Информационно-издательский центр "Светлый путь"» поздравляет **Сергея Сергеевича Губарева** с днём рождения!

Благоденствия, успехов и достатка,
Неба мирного, в делах – всегда порядка,
Двигаться в прямом лишь направлении
И не думать о проблемах и волнении!
Пусть ваш дом всегда уютным будет,
Зимний холод сердце пусть не студит,
Пусть хорошим будет настроение!
Солнца вам, любви и вдохновения!

Коллектив автономной некоммерческой организации «Информационно-издательский центр "Светлый путь"» поздравляет **Елену Фёдоровну Квасову** с юбилеем!

Разрешите вас поздравить с днём рождения.
Радости, добра вам пожелать.
Пусть прекрасным будет настроение.
Планы с лёгкостью все реализовывать.
В доме пусть всегда достаток будет,

На работе вверх идут дела.
Пусть удачны будут все маршруты.
Добрых встреч, везения вам сполна.

Поздравляем **Елену Фёдоровну Квасову** с юбилеем, который она отметила 30 декабря!

Грустных моментов – море:
Быт всё сожжёт дотла.
Мы же и смех, и горе
Делим всегда пополам.
Будь же задорной, смелой,
И не грусти ни о чём.
Есть любимое дело,
А рядом – родное плечо.

Муж, дети

Управление образования администрации Нижнетавдинского муниципального района и Нижнетавдинская районная организация профсоюза работников образования поздравляют **Любовь Адамовну Ерёмину**, учителя русского языка и литературы филиала МАОУ «Нижнетавдинская СОШ» - «СОШ с. Андрушино», с 70-летним юбилеем!

Желаем счастья в этот день,
Тепла от всех, кто будет рядом,
Улыбок светлых на лице
И солнечных лучей в награду.
Желаем молодости вечной,
Пусть все исполнятся мечты
И счастье будет бесконечным.

Управление образования администрации Нижнетавдинского муниципального района и Нижнетавдинская районная организация профсоюза работников образования поздравляют **Рузалию Абдулмановну Садыкову**, воспитателя Чугунаевского детского сада, структурного подразделения МАОУ «Велижанская СОШ», с 55-летним юбилеем!

Пусть сбываются все пожелания,
Что звучат в этот праздничный день:
Счастья, радости и процветания,
Добрых встреч и хороших друзей,
Настроения самого светлого,
Пониманья, любви и тепла,
Чтоб мечты исполнялись
заветные,
Удавались любые дела!

Коллектив МАОУ «Чугунаевская СОШ» поздравляет воспитателя **Рузалию Абдулмановну Садыкову** с юбилеем!

Пусть будет жизнь украшена цветами,
Наполнена любовью и теплом,
Особенными добрыми словами,
Удачей и везением во всём.
Хорошим настроением и заботой
Любимых, дорогих, родных людей,
И радостью огромной,
От которой становятся
Дни ярче и теплей!

Благодарность

Уважаемые А. Г. Бобров, А. А. Грушевский и И. В. Осипов!

Выражаем вам сердечную благодарность за ваш труд, профессионализм и поддержку в уходящем году. Мы высоко ценим ваше сотрудничество.

Пусть Новый год принесёт вам счастье, здоровье и успех во всех начинаниях! Желаем вам интересных проектов, вдохновения и благополучия в личной жизни.

С уважением и наилучшими пожеланиями, родители воспитанников детского сада с. Черепаново

Зарядка для ума

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|  | 1 | Он сыграл Афию | Кухонные ложки-поварешки | Анфас или профиль | «Снег» под домашней елкой | Рыбканинессец в аквариуме | 1 | Высокая болотная трава | Выдающийся голкипер | Аромат, продаваемый за деньги |
| | 2 | Певец ... Амиранов | Певец, «С добрым утром, любимая!» | Игра с мячом в виде дыни | Богиня в мире искусств | Помощник духовного лица на Востоке | Первопрестольная Турции | Богатырская шипованная дубина | Разменная монета Израиля | |
|  | 3 | Вид боеприпасов | Традиционная игрушка на елке | Багама из песни «Бони М» | Страсти так и кипят! | «Главный» в группе «Ленинград» | Зажиточный крестьянин в Турции | | | |
| | 4 | Честность (ант.) | Далеко не робкий товарищ | Боевая раскраска вокруг глаз | Грибная сумка | Большой цветастый попугай | | | | |
|  | 5 | Кастриоль для стерилизации бинтов | «Птичий» футбольный клуб | Блок памяти у компьютера | Прянность из зонтичных | Банкротство либо разорение | | | | |
| | 6 | Снежная дама | Зверек с повадками прачки | Дерево перед стенами Кремля | Волшебная палица мага | | | | | |
|  | 7 | Это было на лице у Зорро | Контроль веса | Девять певцов как группа | | | | | | |
| | 8 | Морской зубастик | «Прогулка» врача по палатам | Болгарский салат | | | | | | |
| 9 | Минерал для присыпок | | | | | | | | | |

Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Никто не вправе обязать редакцию опубликовать отклонённое ею произведение, письмо, другое сообщение или материал. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Авторы публикации и интервьюируемые несут персональную ответственность за достоверность предоставленной информации. Ответственность за достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Все рекламируемые товары и услуги имеют сертификат качества и лицензию.

Главный редактор И.В. КНЯЗЕВ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 626020, с. Нижняя Тавда, ул. Ленина, 18.

КОНТАКТЫ: главного редактора 2-32-35, i626000@ya.ru, корреспондентский 2-31-58, 2-42-18, бухгалтерия 2-32-56, svput@mail.ru, отдел рекламы 2-32-20, reklama.18@mail.ru.

Газета печатается офсетным способом. Индекс 54343.
Учредитель - Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодёжной политике Тюменской области. Адрес: 625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.
Издатель - Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр "Светлый путь"». Адрес: 626020 с. Нижняя Тавда, ул. Ленина, 18.
Газета перерегистрирована 22 декабря 2016 года ПИ № ТУ72-01410 в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу-Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.
Газета выпускается при финансовой поддержке правительства ТО.

Электронный вариант и вёрстка АНО «ИИЦ "Светлый путь"». Газета отпечатана в АНО «ИИЦ "Красное знамя"». 625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, 6.
12+
Заказ № 101. Тираж 1400. Дата выхода в свет: 1.01.2025г.

