

Новости: главное

Итоги года с Владимиром Путиным

Глава государства в прямом эфире подвёл итоги года и ответил на вопросы журналистов и жителей страны. Пресс-конференция и прямая линия с Владимиром Путиным стали возможностью обозначить ключевые ориентиры развития России. В центре внимания оказались экономика, социальная политика, вопросы безопасности и технологического суверенитета.

Говоря о специальной военной операции, президент подчеркнул, что Россия не отказывается от мирного пути урегулирования.

— Мы готовы и хотим завершить конфликт мирными средствами на основе тех принципов, которые были изложены мною в июне прошлого года, — заявил Владимир Путин, подтвердив неизменность ранее сформированной позиции.



Отдельный акцент был сделан на экономических показателях. По словам главы государства, рост ВВП в текущем году составил 1%, а за последние три года экономика прибавила 9,7%. При этом уровень безработицы в стране находится на историческом минимуме — 2,2%.

Социальная повестка заняла значительное место в выступлении. Владимир Путин напомнил, что 1 января начнут действовать дополнительные меры поддержки семей с детьми. Также он подчеркнул важность программы «Время героев».

Отдельно президент затронул тему доступности лекарств, указав, что даже в частных аптеках льготные препараты должны отпускаться по фиксированным ценам. В числе стратегических достижений было названо и достижение полного цифрового суверенитета. По словам главы государства, Россия входит в тройку стран, обладающих им.

Коснувшись вопроса утилизационного сбора, Владимир Путин заверил, что его повышение несет временный характер и «не будет вечным».

Итоги прямой линии и пресс-конференции

прокомментировал губернатор Ставропольского края Владимир Владимиров. По его словам, главная задача для глав регионов — повышение качества жизни людей.

— Модернизация жилищно-коммунального комплекса, дорог, медицинских учреждений, отрасли образования — эти вопросы актуальны для большинства регионов. И для Ставрополья в том числе. Для их решения запланировали средства в краевом бюджете на следующий год, привлечём федеральную поддержку, — отметил глава региона.



Владлена Иванова, по материалам kremlin.ru

Лариса КОЗЛОВЦЕВА

В Ставропольском аграрном университете состоялась региональная «Премия первых». В число награждённых вошла и наша юная землячка.



Вероника Евлевская
в момент награждения.
/ фото: ПРЕДОСТАВЛЕНО СОШ №15
Х.АНДРЕЕВСКОГО

Да-да, не удивляйтесь: небольшой хутор расстит такие таланты! Вероника — это вихрь энергии и генератор идей. С 2023 года она в эпицентре «Движения первых». Погрузилась с головой в его проекты, акции, операции, десанты, тренинги. Каждый её день проходит в поиске новых возможностей, она готова брать на себя инициативу и ответственность.

Уже третий год подряд ученица является председателем первичного отделения «первых» в родной школе. И как оказалось, для неё это не просто общественное поручение, а призвание, требующее лидерских качеств, умения вдохновлять и вести за собой.

— Когда объявили о конкурсе, я сначала задумалась: такой объём работы предстоит, учусь в одиннадцатом классе, готовлюсь к ЕГЭ, есть много и других дел... Было боязно, но пришлось собрать волю в кулак. Весь имеющийся фото- и информационный ма-

териал переработала для презентации и рассказала о работе нашей школьной первички за 2025 год. Вот так оказалась на церемонии! — поделилась с «ПНЖ» девушка.

Под гром аплодисментов министр молодёжной политики края Вячеслав Коршун вручил школьнице заслуженную грамоту и памятный мерч. Вероника вспоминает, что эти минуты были незабываемыми.

По её мнению, церемония по итогам регионального проекта «Премия первых» была просто фееричной. Чего только стоило появление на сцене самого губернатора! Почти замерев, Вероника внимала каждому его слову. Говорят, было очень приятно услышать похвалу в том числе и в свой адрес, когда Владимир Владимиров отметил роль молодых активистов, которые много делают, чтобы наш край и страна становились лучше.

Более 700 активных участников «Движения первых» Ставрополья собрались на подведении итогов, чтобы представить свои достижения, вдохновиться и зарядиться энергией. Чествовали детей, родителей, наставников и педагогов.

Приятно, что в числе этих деятельности ставропольцев, которые весь год придумывали и воплощали в жизнь интересные, нужные и крутые проекты, была и наша землячка.

В престижной номинации «Прорыв года», достойно представив школьную первичку, весь спектр её инициатив и полезных дел, Вероника стала бронзовым призёром «Премии первых».

Однако успех не вскружил ей голову. Энергичная и целеустремлённая девушка остаётся верна своим принципам: ежедневно ищет возможности поддержать окружающих, планирует полезные дела и помогает там, где это действительно важно. Кроме того, 11-классница успевает заниматься спортом — играет в волейбол, увлекается танцами, развивает кулинарные способности, выпекая кондитерские изделия, успела освоить вождение автомобиля и продолжает вдохновлять на новые свершения свою школьную команду первых, которая насчитывает не много ни мало 40 человек.

— Главное, чтобы от твоих действий мир становился чуточку лучше, а бронза на «Премии первых» — это лишь приятный бонус, — считает призёр.

Скромная, не по годам мудрая выросла в Андреевском и дружной, активной, спортивной, многодетной семье Евлевских средняя дочь.

А что дальше? Девушка мечтает поступить в университет, кем желает стать — пока секрет! Но есть уверенность, что её ждёт успешная карьера!

По материалам управления пресс-службы и информационной политики губернатора Ставропольского края и правительства Ставропольского края

Региональные выплаты бойцам СВО

Как сообщил в социальных сетях губернатор Владимир Владимиров, Дума края поддержала предложения, разработанные правительством региона по обращениям жителей. Все изменения направлены на усиление социальной защиты ставропольцев, вставших на защиту страны.

Принятые решения предусматривают распространение всех краевых социальных гарантий на бойцов, которые участвовали в отражении вооружённой провокации военных подразделений в Брянской области.

— Наши земляки защищали Россию и людей. Поддержать их — это справедливо, — подчеркнул глава региона.

Также на следующий год продлены региональные выплаты участникам СВО и их семьям. Владимир Владимиров отметил, что поддержка защитников и их близких остаётся безусловным приоритетом краевых властей. С начала специальной военной операции Ставрополье направило на эти цели 44 миллиарда рублей. Сегодня в регионе существует комплексная система заботы о защитниках, включающая более 30 мер поддержки. По словам губернатора, эту работу планируется продолжать.

Обновление водной системы

В регионе завершается масштабный комплекс работ по модернизации системы водоснабжения, который улучшит качество коммунальных услуг почти для семи тысяч жителей семи населённых пунктов. Работы ведутся в Туркменском округе — в посёлках Новокучерлинском и Красный Маныч, сёлах Кучерлы и Кенджек-Кулак, аулах Сабан-Антуста и Шаракалсун, а также в селе Подлесном Труновского округа.

Специалисты краевой ресурсоснабжающей организации обновляют аварийные участки трёх водоводов общей протяжённостью 4,3 километра. Параллельно обновлено 2,5 километра водной магистрали в районе села Подлесного, продолжается замена ещё 600 метров трубопровода между Кенджек-Кулаком и аулом Шаракалсун. Модернизация проводится в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни» при краевой поддержке. Работы планируется завершить до конца года.

На Ставрополье открыли инновационный ИТ-кампус

Технологии. «Школа 21. Ставрополье» — цифровой проект, реализованный при поддержке правительства края



В церемонии открытия приняли участие губернатор Владимир Владимиров и президент, председатель правления крупного российского банка Герман Греф.

Кампус был построен с нуля в Юго-Западном районе краевой столицы и объединил образовательный центр и кампусную инфраструктуру. Площадь объекта превысила 4,6 тысячи квадратных метров. В здании созданы условия для круглосуточного обучения, предусмотрено общежитие на 100 мест. Формат обучения позволяет участникам выстраивать индивидуальный график и бесплатно осваивать ИТ-профессии

вне зависимости от предыдущего образования и опыта при успешном прохождении отбора. Выпускники проекта работают в ведущих российских ИТ-компаниях и стартапах.

Губернатор Владимир Владимиров подчеркнул значение открытия кампуса для социально-экономического развития региона.

— Экономика не может развиваться без сильных, современных кадров. А сегодня особенно востребованы специалисты в сфере информационных технологий. «Школа 21» — это новые возможности для земляков и вклад в развитие цифровой экономики региона.

Для нас большая честь, что этот проект реализует-

ся именно на Ставрополье, — отметил глава края.

По его словам, новый кампус станет точкой притяжения для талантливых и целеустремлённых людей из Ставропольского края и соседних регионов.

Герман Греф отметил уникальность проекта и подчеркнул, что здание изначально проектировалось именно под формат «Школы 21».

— Здесь исключительное сочетание качества инфраструктуры и возможностей. Прекрасные условия для обучения и проживания. Теперь сюда могут приезжать талантливые и мотивированные ребята. Здесь будет зарождаться цифровая отрасль, формироваться циф-

ровой сектор экономики региона, — сказал он.

Также было отмечено, что наряду с традиционными для края отраслями — туризмом, сельским хозяйством и промышленностью — цифровая экономика становится новым сильным направлением развития Ставрополья.

В реализации проекта приняли участие крупные промышленные и инвестиционные компании, выступившие партнёрами строительства и запуска кампуса. Глава банка поблагодарил губернатора Владимира Владимирова и региональную команду за совместную работу.

Отмечено, что по инициативе губернатора в крае выстроена комплексная система подготовки ИТ-кадров — от школьного образования до обучения взрослых. В регионе действуют центры цифрового образования и инженерного творчества, а открытие «Школы 21» стало важным этапом этой системной работы. Среди подавших заявки на обучение большинство жителей Ставропольского края, также участвуют представители других регионов страны.

В завершение мероприятия Владимир Владимиров и Герман Греф провели рабочую встречу, на которой обсудили актуальные инфраструктурные и экономические проекты и перспективы дальнейшего сотрудничества в интересах развития Ставропольского края.

Транспорт. Муниципальные дороги — в приоритете

Владимир Владимиров провёл очередное заседание краевого правительства, на котором одним из ключевых вопросов стали итоги работы по приведению автомобильных дорог в нормативное состояние за прошлый и текущий годы.

В центре внимания оказались дороги местного значения и меры их поддержки за счёт средств дорожного фонда региона.

Как прозвучало на заседании, около половины краевого дорожного фонда направляется в муниципалитеты в виде субсидий на развитие и содержание местной дорожной сети. За девять месяцев текущего

года на эти цели было выделено 13,5 миллиарда рублей. За счёт указанных средств запланировано привести в нормативное состояние более 340 километров дорог местного значения, реконструировать свыше 22 километров и построить более четырёх километров новых участков.

В текущем году также завершена реконструкция моста через реку Подкумок в Пятигорске. Продолжаются работы по реконструкции моста в селе Рагули, ведётся капитальный ремонт трёх мостовых сооружений в Новоселицком и Александровском округах. Кроме того, около четырёх километров новых дорог было построено в Ипатовском округе и городе Минеральные Воды.

Министр дорожного хозяйства и транспорта края Евгений Штепа доложил о реализации в Пятигорске масштабного инфраструктурного проекта — реконструкции Бештаугорского шоссе. В продолжение этого объекта завершена реконструкция дороги в городе Лермонтове, что позволило улучшить транспортную связность территории.

Отдельное внимание на заседании было удалено проекту «Дорога к ветерану», инициированному губернатором Ставропольского края. На его реализацию направлено 800 миллионов рублей, распределённых между всеми муниципалитетами региона. В рамках проекта планируется привести в порядок 49 участков местных автомобильных до-

рог, на 26 объектах работы уже завершены.

Подводя итоги обсуждения, Владимир Владимиров подчеркнул социальную значимость дорожных работ и обратился к главам территорий с требованием усилить контроль за их реализацией.

— Состояние дорог в городах и сёлах — это один из самых насущных вопросов для людей. Его задают мне на любой встрече с гражданами, на каждой прямой линии, в соцсетях. Прошу руководителей муниципалитетов брать на особый контроль сроки и качество исполнения работ по приведению в порядок местных дорог на вашей территории. От этого зависит качество жизни наших земляков, — нацелил губернатор.



Депутат Совета депутатов Советского округа Екатерина Краснобрыжая с Алексеем Устиновым и Сергеем Гульяевым на её избирательном округе №13 обсуждают болевые точки

День с депутатом

Наказы избирателей. Глава округа Сергей Гульяев ввёл в практику встречи с депутатами на их территориях



Константин Зеленский, Александр Козлов, Светлана Герман на встречах с главой Сергеем Гульяевым, его заместителем Владимиром Фомиченко и начальником управления градостроительства и муниципального хозяйства Алексеем Устиновым. / фото: ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ главы

Наталья МАСЛЕННИКОВА

Эффективная деятельность окружной администрации невозможна без учёта мнения жителей.

Именно поэтому во время прямых линий фиксируются наиболее важные вопросы, интересующие население.

Предложения людей служат основой для планирования работы местной

власти. Депутаты выступают важным связующим звеном между ними. Сергей Викторович принял решение проводить встречи с избранниками жителей на их избирательных округах.

Вместе они побывали и на улице Первомайской. По итогам встречи сейчас ведутся работы по освещению общественной территории в данном микрорайоне, асфальтированию проезда к многоквартирным домам и установке остановочного павильона.

С молодым, активным

депутатом Светланой Герман Сергеем Викторовичем, его заместителем – начальником управления сельского хозяйства Владимиром Фомиченко выехали в посёлок Элеватора. В настоящее время прорабатывается возможность создания там детской площадки. Она однозначно появится в 2026 году.

Кроме того, поставлено на контроль обращение жителей посёлка Лесопитомника о включении домовладений в границы города. Сейчас территория под жилыми домами в нём относится к категории земель лесного фонда. Предстоит большая работа по её переводу в категорию «Земли населённых пунктов».

- Этот процесс начат, во взаимодействии с краевым министерством природных ресурсов постараемся завершить его как можно более оперативно, - заверил Сергей Викторович.

Ранее с вопросом об освещении улиц на её избирательном округе в администрацию обращалась депутат Любовь Новикова.

Линия появится в конце улицы Заводской. После проведения работ по технологическому присоединению загорятся новые светильники по переулкам Промысловый и Грозненский.

16 новых фонарей уже освещают дорогу по улице Ардинцева, 30 установлены на Автомобилистов, светло в тёмное время суток и на переулке Ардинцева, где живут избиратели депутата Сергея Баранова.

Появятся источники света в конце улицы Мельничной, которая находится в границах избирательного округа Константина Гайворонского.

Глава округа планирует продолжать встречи с депутатами.

Водоснабжение. Новые трубы обеспечивают стабильную подачу воды

В Зеленокумске в районе бывшей Ткацкой фабрики через реку Карамык ещё в 80-х были проложены два водовода. Один проходит под руслом, а другой – над ним. Они давно нуждались в замене.

Было очевидно, что труба изношена настолько, что может дать порыв в любое время.

- Авария на этом участке – вопрос ближайшего будущего, - пояснил технический директор филиала ГУП СК «Ставрополькрайводоканал» «Южный» - производственно-технического предприятия «Зеленокумское» Магомед Макалов.

Эти водоводы идут по улице 50 лет Октября до автозаправочной станции «Лукойл» и подают воду от насосной станции второго подъёма жителям и предприятиям левобережья города, питая улицы

Первомайскую, Ленинградскую, Советскую, Кочубея, Л.Толстого и переулок Кумской. Часть из них выполнена из асбестоцементной трубы, а та, что проходит под Карамыком и над ним, – из стальной диаметром 400 мм. Замена этих участков на долговечные полиэтиленовые трубы была включена в производственную программу предприятия на 2025 год.

На прошлой неделе начались работы по прокладке нижнего водовода. Они проводятся горизонтально направленным бурением – методом бестраншейной прокладки подземных коммуникаций, позволяющим устанавливать трубы под землёй без раскопок.

Подрядчик сделал проход под руслом на довольно большой глубине – около 2,5 метра ниже воды. Через закрытый переход идут штанги, которые наращи-

ваются в процессе продвижения, затем постепенно проводится расширение прохода до 500 мм в диаметре. Через него потянут рабочую трубу.

Работа по бурению очень кропотливая – важно не допустить обвала грунта, для чего используется специальный бентонитовый раствор, который смазывает и формирует канал. Воду для смеси по требованию подвозит спецавтотранспорт ПТП «Зеленокумское».

Руководитель подрядной организации обещает завершить работы до новогодних праздников. К слову, прокладка трубы ведётся без

прекращения подачи воды потребителям. Отключить её планируется лишь в момент присоединения.

Напомним, изношенность сетей водоснабжения округа составляет 80-90%. С начала года произошло более 350 порывов. На реконструкцию и замену ветхих участков водовода под руслом Карамыка, водопроводных и канализационных сетей города, других населённых пунктов района «Ставрополькрайводоканал» в 2025-м направил нашему филиалу более восьми миллионов рублей.

Производственная программа ПТП «Зеленокумское» на следующий год наряду с другими мероприятиями включает замену и второго водовода, который идёт над рекой. Он также будет полиэтиленовым.

Содействие в улучшении водоснабжения населения



Технический директор ПТП «Зеленокумское» Магомед Макалов беседует с руководителем подрядной организации.

/ фото: НАТАЛЬЯ МАСЛЕННИКОВА

Возраст - это просто цифры

Передай другому. Слишком серьёзное отношение к дате рождения в паспорте только вредит человеку

Елена МИРЗОЕВА

Эту статью можно было бы и не писать. Потому что тема её на слуху, на экранах, на страницах печатных и электронных СМИ. Или философии озаглавить «О времени и о себе» - уж больно близко мне, автору, это новое явление, имя которому - активные и самодостаточные люди 50+.

Согласитесь, в детстве и 25-летние кажутся безнадёжно взрослыми. В 16 считаешь, что эти самые 25 для женщины - предельный возраст для личной жизни. Помни, как я, будучи 16-летней, с внутренней иронией слушала рассказы сестры, которая старше меня на 14 лет, её кавалеров. Какие такие поклонники, какие такие романы (а они мне о них впервые рассказала «как большой») могут быть у тётки, которой, страшно сказать, уже 30 лет?

В 30 с удивлением понимаешь, что паспортный возраст и внутреннее ощущение как-то не стыкуются, и там, где указан твой год рождения, возможно, допущена ошибка. От 30 до 40 по внутренним часам проходит год от силы. И особо миононущие не мешают. Только потом, лет этак в 45, баснями сныновья или влюблённые в «не тех» парней дочки с уже своим собственным личным опытом немного отрезвляют разговорами про то, как сдать удачно сессию в вузе, хочется или нет в армии, кто из бывших одноклассников или одноклассниц уже женились, выскочили замуж, родили детей...

И вот 50, 55, 60... Столько, сколько было мамам и папам, когда мы их считали глубокими стариками. Ну ладно, не глубокими, но такими... очень немолодыми, что ли. Как, откуда, почему эти цифры? Ладно бы, только внутри те-

бя такое недоумение, а нет! Те же или похожие ощущения почти у всех твоих ровесников, большинство из которых уже бабушки и дедушки, а по куражу, энергичности, готовности к работе, отдыху, любому, как говорит моя поколение, «кипящу» - молодые люди...

Оказывается, это общемировая тенденция.

Внизу приводится таблица возрастных периодов человека, принятая Всемирной организацией здравоохранения в 1965 году.

Международная схема возрастной периодизации (ВОЗ, 1965 г.)

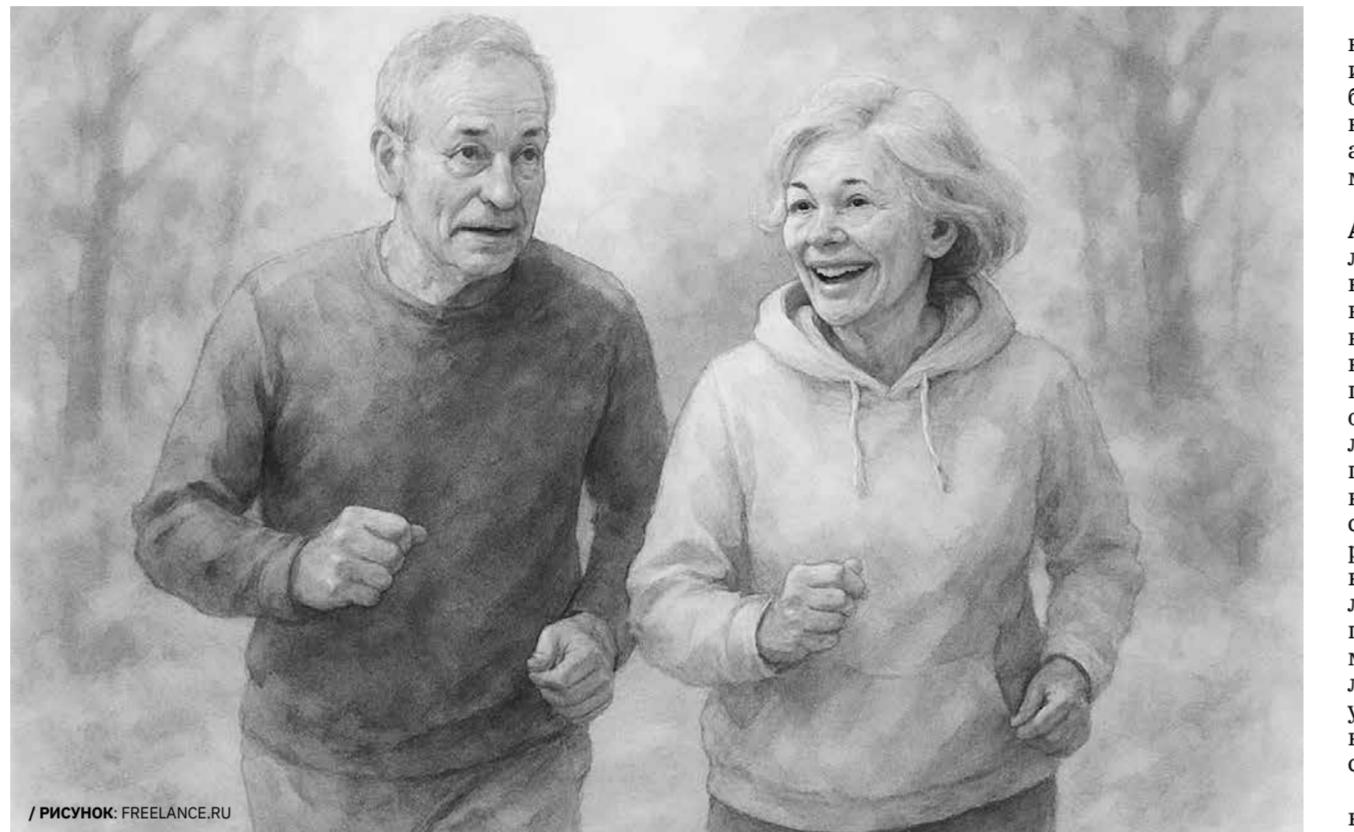
Период развития	Продолжительность
юношеский возраст	17-21 для мужчин; 16-20 для женщин
средний возраст:	
первый период	22-35 лет для мужчин; 21-35 - для женщин
второй период	35-60 лет для мужчин; 36-65 - для женщин
пожилые люди	61-75 лет для мужчин; 55-75 лет для женщин
старческий возраст	75-90 лет
долгожители	старше 90 лет

А вот как та же периодизация выглядит теперь.

Возраст	Возрастной период
18-44 лет	молодость
44-60 лет	средний возраст
60-75 лет	пожилой человек
75-90 лет	старческий период
90+ лет	долгожитель

Заметим, что потеснились как раз зрелые годы, пропав молодость аж до 44-х, а средний возраст - до 60-ти.

Как пишут специалисты в открытых источниках, при составлении таблицы медицинского руководствовались улучшением здоровья и внешнего вида человека, повышением



/ РИСУНОК: FREELANCE.RU

способности к деторождению, сохранением работоспособности на протяжении многих лет и прочими факторами.

Современная градация отдалённо напоминает разделение на группы и периоды жизни, существовавшее в Древнем Риме. Во времена Гиппократа возраст до 14 лет считался юношеством, 15-42 года - зрелостью, 43-63 года - старостью, старше - долголетием. Но во времена Гиппократа не было современной медицины и фармакологии. Впрочем, и экологии такой тоже не было.

Изменение периодизации в первом четверти ХХ века, по мнению учёных, обусловлено ещё повышением интеллектуального уровня человечества. Благодаря этому организм самостоятельно тормозит процесс старения, отодвигая увядание и неизбежный конец.

Легко, телезранных звёзд можно подозревать в некоей ангажированности и выполнении госязаказа. Но ведь проведённые ранее исследования ВОЗ (и наша вторая таблица) показали, что реальная возрастная градация и периодизация стала иной.

Тест на биологический возраст

Что такое биологический возраст? Уж точно не возраст в паспорте. **Паспортный возраст - это хронологический возраст.** И он может совсем не совпадать с отражённым в документах.

Что же влияет на биологический возраст? Большую роль играет генетическая наследственность. Однако это не означает, что хорошо выглядеть можно только благодаря хорошим генам. Нужно обращать внимание и на образ жизни. Регулярные физические нагрузки в небольшом объёме (не профессиональный спорт) позволяют правильно функционировать системам нашего организма. Можно делать хотя бы суставную гимнастику. Не стоит злоупотреблять вредными

привычками. Учёные не раз доказывали их опасность для жизни. Это всё избыточные истины, но что тут скажешь нового, если это всё действительно важно?

Биологический возраст мы будем определять, тестируя системы организма. Учите, любой тест не гарантирует на 100% совпадение с реальностью. В любой момент накладывается масса факторов: плохо спали ночью, не то съели, только что пережили стресс и так далее. Поэтому отнеситесь к нему, как к развлечению. Но если результаты от раза к разу воспроизводятся (особенно если они вас не радуют) и подтверждаются другими тестами, то нужно серьёзно задуматься и принять меры.

1. Тест на состояние сердечно-сосудистой системы

Необходимо в течение одной минуты измерить пульс в спокойном состоянии. Запишите свой показатель. Затем сделайте 10 приседаний в том темпе, в котором вы можете. Повторите замеры сразу после активной нагрузки. Снова запишите свой пульс. Найдите разность этих двух показателей.

Сравните с таблицей:

- 1) если получилось до 10 ударов - вашей сердечно-сосудистой системе 20 лет;
- 2) 10-20 ударов - 30 лет;
- 3) 20-30 ударов - 40 лет;
- 4) 30-40 ударов - 50 лет;
- 5) 40 и более ударов, либо вы не смогли присесть 10 раз - 60 лет.

Как измерить пульс? Найдите его на запястье или на шее в районе сонной артерии, зажмите трёх пальцами. Включите секундомер и замерьте пульс за 30 секунд. Умножьте его на два. Это и есть ваш показатель!

2. Тест на состояние связок

Попробуйте наклониться и при этом достать руками до пола. Важно: делайте это упражнение очень аккуратно, не рывком. Можно сначала немножко согнуть колени. Что у вас получилось:

- 1) вы смогли положить ладони на пол - вашим связкам 20 лет;
- 2) коснулись пола только пальцами, ладонями не дотянулись - 30 лет;
- 3) дотянулись ладонями до щиколоток - 40 лет;
- 4) положили ладони ниже колен - 50 лет;
- 5) коснулись колен или не дотянулись до

колен - 60 лет и старше. Запишите результат.

3. Какая у вас координация?

Закройте глаза. Встаньте на одну ногу, вторую держите на 10 сантиметров выше от земли. Попросите помощника засечь время либо считайте самостоятельно. Если сомневаетесь, что сможете удержать равновесие с закрытыми глазами, то лучше встаньте поближе к стенке или возле спинки стула. Что у вас получилось? Сравните с данными и запишите свой показатель:

- 1) если вы простояли 30 секунд и больше - вам 20 лет;
- 2) от 21 до 25 секунд - 30 лет;
- 3) от 9 до 12 секунд - 40 лет;
- 4) от 13 до 15 секунд - 50 лет;
- 5) свыше 15 секунд - 60 лет и старше.

ли сделать это упражнение - вам 60 лет и больше.

4. Тест на состояние кожи

Ушипните тыльную сторону ладони большими и указательными пальцами и зафиксируйте на 5 секунд. Кожа в этом месте немножко побелеет. Через какое количество времени ваша кожа вернется к первоначальному состоянию? Сравните с таблицей и запишите свой показатель:

- 1) до 5 секунд - вашей коже 20 лет;
- 2) от 6 до 8 секунд - 30 лет;
- 3) от 9 до 12 секунд - 40 лет;
- 4) от 13 до 15 секунд - 50 лет;
- 5) свыше 15 секунд - 60 лет и старше.

Запишите показатель. Для этого заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попытайтесь на уровне лопаток соединить пальцы рук. Что получилось:

1) легко сцепили пальцы в замок - вашим суставам 20 лет;

2) пальцы коснулись друг друга, но соединить их не удалось - 30 лет;

3) руки приблизились, но пальцы не касаются - 40 лет;

4) ладони завели за спину, но они далеко друг от друга - 50 лет;

5) еле-еле завели ладони или не получается вообще - 60 лет и больше.

Запишите показатель. Теперь сложите все шесть показателей и поделите результат на шесть. Это и есть ваш биологический возраст. Возьмите в одну руку или попросите по-

трыжкам в воду. Муж и сын не оценили порыва и помогать отказались. Но благодаря поддержке внучки (девушка даже помогла найти бабуле спонсора из Европы) Евгения добилась своей цели.

Журналист, медиаменеджер **Владимир Яковлев**, 66 лет. Стал главным мотивационным спикером для людей 50+. Его лекции помогают понять, что время изменилось и теперь в зрелом возрасте настоящая жизнь только начинается. Легендарный журналист медиаменеджер. Основатель, первый главный редактор, генеральный директор Издательского дома «Коммерсантъ», основатель проектов «Сноб» и «Возраст счастья», автор курса для аудитории 40+ «Продолжение следует». Он говорит о том, что после 40 жизнь расцветает новыми красками, а серёзное отношение к цифре в паспорте 1927 года рождения.

Как пенсионера посетила идея стать географом? Оказывается, в конце 1980-х они с женой впервые выехали за границу - в Югославию. И «заболели» путешествиями, стали мечтать о дальних странах. Но каких посетить на зарплату преподавателя техники? И они с женой решили, что будут откладывать деньги на поездки, а когда выйдет на пенсию - в путь. Днём Кирилл Петрович преподавал, а по утрам и вечерам подрабатывал дворником. Вырастили дочь, потом внуки пошли.

Или, что главе семьи стукнуло 85 лет, они с женой решили - пора! Первой стала поездка в Мексику, потом были Камбоджа, Шри-Ланка, Эмираты, Греция, Вьетнам, Китай. 89-летний пермяк выучился общаться на португальском, арабском, китайском, английском и немецком. А потом Петрахин услышал по радио о самой старой студентке, которая пробегала по два километра. Сказала, что пускаться в свободное плавание было страшно - ничего не сказать. Но с помощью супруги, она - бухгалтер в торговой сеть, и брата, он к тому времени уже имел опыт в частном бизнесе, всё наладилось. Теперь у нас семейное дело, сын и два племянника тоже к нам примкнули. За рулём сами, нанимаем только грузчиков.

Ещё занимаюсь творчеством: делаем картины из кожи, освоила живопись, вышивку, изготовление поделок из бумажных трубочек...

Занималась английским. Избавляюсь от лишнего в быту и в жизни.

В том числе и от лишних килограммов. Стала экономнее в общении - нет времени и желания видеть и говорить с людьми неприятными, завистливыми, это теперь, кажется, называется - токсичными.

Вопрос устроила личной жизни оставил: такого, как мой покойный Володя, не найти, а приспособленцы и трутни не нужны.

Я очень довольна своим возрастом.

Владимир Головин, 54 года, предприниматель:

- Девять лет назад, в 45, произошли три события, кардинально изменившие мою жизнь: у нас с женой родилась дочка, нежданная, посыпка разомкнулась, я пришлось забрать к себе. Я принял решение уйти с работы, чтобы откладывать деньги - на поездки, на новые впечатления.

Ещё занимаюсь творчеством: делаем картины из кожи, освоила живопись, вышивку, изготовление поделок из бумажных трубочек... Занималась английским. Избавляюсь от лишнего в быту и в жизни. В том числе и от лишних килограммов. Стала экономнее в общении - нет времени и желания видеть и говорить с людьми неприятными, завистливыми, это теперь, кажется, называется - токсичными.

Вопрос устроила личной жизни оставил: такого, как мой покойный Володя, не найти, а приспособленцы и трутни не нужны.

Опрос в тему

Валентина Вяткина, 67 года:

- Если попытаться осмыслить перемены в жизни, которые произошли в последние 10 лет, и выразить одной фразой, то бы сказала, что эти годы сильно изменили внутренне. Сам факт того, что я заработала пенсию, и у меня теперь имеется гарантированная материальная поддержка, дал некоторую свободу - как в личном, так и в профессиональном плане. Пару лет я назад ушла с работы, которой отдала несколько десятилетий (я - бухгалтер-экономист). Но продолжала прирабатывать, теперь уже в свободном режиме. У меня появилось время на себя: дети выросли, у них свои семьи, у меня три внука и внучка. Я, разумеется, не дистанцируюсь от них, но и не называюсь с чрезмерной опекой.

Оказалось, что я любительница путешествий: за 10 лет побывала с подругами (все примерно мои ровесницы) в разных паломнических турах, в том числе в Израиле. Горы, Чёрное море - по несколько раз в год. Я теперь точно знаю, что имеет смысл копить и тратить деньги - на поездки, на новые впечатления.

Ещё занимаюсь творчеством: делаем картины из кожи, освоила живопись, вышивку, изготовление поделок из бумажных трубочек...

Галина Черкис, 56 лет, предприниматель:

- Если вспоминать, то я любительница путешествий: за 10 лет побывала с подругами (все примерно мои ровесницы) в разных паломнических турах, в том числе в Израиле. Горы, Чёрное море - по несколько раз в год. Я теперь точно знаю, что имеет смысл копить и тратить деньги - на поездки, на новые впечатления.

Олег Чаплыгин, 70 лет, директор Георгиевского межрайонного филиала фонда ОМС СК:

- Как врач с более чем 45-летним стажем, ответственно заявляю: как мы себя ощущаем, с каким настроением живём, таково и качество нашей жизни. Даже хронические недуги у людей с

ПЯТНИЦА 26.12

СУББОТА 27.12

 ПЕРВЫЙ	05.00 «Доброе утро» (0+) 09.00 , 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+) 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00 , 12.15 «Время показывает» (16+)	14.00 , 17.00 «Большая игра» (16+) 15.15 «Давай поженимся!» (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.40 «Человек и закон» (16+) 19.45 «Поле чудес» (16+)	21.00 «Время» (16+) 21.45 «ДОстояние РЕспублики» (12+) 23.45 X/f «Оливье» (16+) Пожилой сатирик заводит невесту и ссорится с наследниками	01.20 «Подкаст. Лаб» (16+)	06.00 «Доброе утро. Суббота» (12+) 09.00 «Умницы и умники» (12+) 09.45 «Слово пастыря» (0+) 10.00 , 12.00, 18.00 Новости (16+) 10.15 «Иванушки International». Тоже	являются частью Вселенной» (12+) 11.10 «Поехали!» (12+) 12.15 «Чудеса спасения» (12+) 13.15 «Рождение легенды» (12+) 16.55 «Кто хочет стать миллионером?»	18.20 «Сегодня вечером» (16+) 21.00 «Время» (16+) 21.35 «Что? Где? Когда?» (16+) 23.20 «Команды» (16+) 00.25 «Подкаст. Лаб» (16+)
 РОССИЯ-1	05.00 «Утро России» (16+) 09.00 , 11.00, 14.00, 20.00 «Вести» (16+) 09.30 «Местное время» (12+) 09.55 «О самом главном» (12+) 11.30 , 21.10 «Вести. Местное время» (16+)	12.00 , 18.00 «60 минут» (12+) 14.30 T/c «Шуша» (16+) 21.30 X/f «Последний бага-тывы: посланник тьмы» (6+) 23.30 X/f «Лёд-3» (6+) Дочь Горина идет по	стопам матери: становится фигуристкой и влюбляется в хоккеиста. Финал полюбившейся франшизы	01.50 X/f «Аист на крыше» (16+)	08.00 «Местное время» (16+) 08.35 «По секрету всему свету» (0+) 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Пятеро на одного» (0+) 10.10 «Сто к одному» (0+) 11.00 , 14.00, 17.00, 20.00	«Вести» (16+) 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+)	15.00 X/f «Последний бага-тывы: посланник тьмы» (6+) 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 21.00 X/f «Мы в разводе» (16+) 00.40 X/f «Лёд-3» (6+)
 РОССИЯ-К	07.20 «Эпизоды. Владимир Енишерлов» (12+) 08.05 X/f «Цыганский барон» (16+) 09.30 , 19.00 «Почерк эпохи» (12+) 10.00 , 12.30, 17.00, 19.30, 23.25 Новости культуры (12+) 10.15 , 01.20 Д/ф «Площадь декабристов» (12+) 10.50 T/f «Кюхля» (12+) 12.45 D/c «Забытое ремес-	ло» (12+) 13.00 К 80-летию Михаила Левитина. «Звезда бессмыслицы. Обэриуты» (12+) 13.35 X/f «Большая перемена» (0+) 14.45 80 лет Академического оркестра русских народных инструментов имени Н. Н. Некрасова телерадиоцентра «Орфей» (12+)	17.15 «Семидесятые. Михаил Ульянов» (12+) 17.30 «Царская ложка» (12+) 18.15 «Кино о кино» (12+) 19.45 Конкурс юных талантов «Синяя птица» (12+) 21.20 Д/ф «Чукотка так и не отпустила нас» (12+) 22.30 «2 Верник 2» (12+) 23.40 X/f «Из Уфы с любовью» (16+) 02.00 «Искатели» (12+) 02.45 Мультфильмы (6+)	07.05 , 02.20 Мультфильмы (6+) 08.15 X/f «Весёлая вдова» (16+) 10.35 Д/ф «Сюжеты зимней Тарусы» (12+) 11.20 X/f «Гори, гори, моя звезда» (12+) 12.50 Шоу открытия III Международного буддийского форума «Кочевье народа» (12+)	13.45 , 01.25 Д/ф «Жизнь сурка» (12+) 14.45 «Рассказы из русской истории» (12+) 15.35 Выпускной спектакль Академии русского балета имени А. Я. Вагановой (12+) 17.50 X/f «Тени над Нотр-Дам» (12+) 19.30 Новости культуры	ры (12+) 19.45 Спектакль-посвящение «Я вас люблю всю жизнь и каждый день» (12+) 21.45 X/f «Плащ Казановы» (0+) 23.25 Д/ф «Крым. Кореиз. Юсуповский дворец» (12+) 23.50 X/f «Всем – спасибо!» (0+)	
 НТВ	04.45 T/c «Морские дьяволы. Рубежи родины» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00 , 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+) 08.25 «Мои университеты».	Будущее за настоящим» (6+) 09.25 , 10.35 T/c «Морские дьяволы» (16+) 11.00 T/c «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» (12+)	14.00 «Место встречи» (16+) 16.45 «ДНК» (16+) 17.55 «Жди меня» (12+) 20.00 T/c «Тайный советник» (16+) 22.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (12+) 02.00 «Гуляя» (16+)	04.40 X/f «Спасатель» (16+) 06.20 «Жди меня» (12+) 07.20 «Смотр» (16+) 08.00 , 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+) 08.20 «Поехали, поедим!» (16+) 09.20 «Едим дома» (0+) 10.20 «Главная дорога» (16+)	11.00 «Живая еда» (12+) 12.00 «НашПотребНадзор» (16+) 13.00 «Сатыя» (16+) 14.00 «Секрет на миллионы» (16+) 16.20 , 02.00 «ЧП. Расследование» (16+)	17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» (16+) 20.20 «Браво! Бис!» (12+) 23.30 «Своя правда» (16+) 01.30 «Ч. Т. Д.» (16+) 02.30 «Дачный ответ» (0+)	
 ПЯТЫЙ	05.00 , 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 , 09.30, 13.30 T/c «Великолепная пятёрка-4» (16+)	08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 14.20 , 17.30 T/c «След» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+)	ка» (16+) 00.10 «Они потрясли мир» (16+) 01.50 T/c «Условный мент-3» (16+)	05.00 T/c «Условный мент-3» (16+) 06.40 , 14.55 T/c «Условный мент-6» (16+) 08.20 , 10.05 T/c «Условный мент-4» (16+)	мент-4» (16+) 09.00 «Страна советов» (16+) 09.30 «Стройнадзор» (16+) 11.15 T/c «Условный мент» (16+)	16.45 T/c «Пилигрим-3» (16+) 00.00 «Известия» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.05 T/c «Филин-3» (16+)	
 СТС	06.00 T/c «Кухня» (16+) Молодой повар-принц попадает в адский котел модного ресторана 06.30 M/c «Маша и Медведь» (0+)	08.00 , 16.50 «Домочатцы» (16+) Жители многоэтажного дома решили создать чат, чтобы решать возможные проблемы	11.10 , 17.55, 21.00 «Уральские пельмени» (16+) 19.30 «Уральские пельмени. География пельменей. Греция» (16+) 04.30 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)	07.00 , 09.30 «ПроСто кухня» (12+) 07.30 M/f «Стражи Арктики» (6+) 10.00 «100 мест, где поет» (16+) 11.00 «Узатые факты» (16+)	12.05 «Астерикс и Обеликс против Цезаря» (12+) 14.20 «Астерикс и Обеликс. Поднебесная» (16+) 16.35 X/f «Астерикс и Обеликс. Миссия Клеопатра» (12+)	18.45 X/f «Нянки» (16+) 20.40 X/f «Дедушка нелёгкого поведения» (6+) 22.35 X/f «Уикенд с батей» (16+) 00.20 X/f «Дедушка лёгкого поведения» (18+)	
 ДОМАШНИЙ	06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 07.30 , 04.50 «Давай разведёмся!» (16+) 08.30 , 03.05 «Тест на отцовство» (16+)	10.45 , 23.50 «Понять. Простить» (16+) 11.50 , 00.50 «Порча» (16+) 13.00 , 01.45 «Знахарка» (16+) 13.35 , 02.10 «Верну любому» (16+)	14.10 , 02.40 «Голоса ушедших душ» (16+) 14.45 T/c «Когда спадёт пелена» (16+) 19.00 T/c «Отверженная» (16+) 23.20 «Уютное утро» (16+)	06.30 T/c «Садовница» (16+) 10.20 T/c «Бывшие любимицы» (16+) 14.35 T/c «Маленькая тайна, большая ложь» (16+)	19.00 T/c «Подмосковная кадриль» (16+) 23.20 T/c «Случайная невеста» (16+) 02.40 T/c «Долгий свет маяка» (16+)	Юноша узнает, что любимой можно вернуть зрение, только операция стоит огромных денег 05.55 «6 кадров» (16+)	
 РЕН-ТВ	05.00 , 18.00, 02.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С добрым 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» (16+) 12.00 , 16.00, 19.00 «112» (16+) 00.10 X/f «Восемь сотен» (16+) 13.00 «Тайны Чапман» (16+)	17.00 «Главные тайны мира» (16+) 20.00 X/f «Мидуэй» (16+) 22.40 X/f «Воздушный бой» (16+) 00.10 X/f «Восемь сотен» (16+)	05.00 , 02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С добрым 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+) 16.00 «112» (16+) 16.55 «Документальный спецпроект» (16+) 18.00 «Засекреченные	списки» (16+) 19.00 «Добровэфире» (16+) 19.55 X/f «Чёрный лотос» (16+) 21.30 X/f «В зап	

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28.12

1 ПЕРВЫЙ	06.00 , 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)	Союзмультфильма» (0+)	14.50 «Сергей Безруков. И снова с чистого листа» (16+)
	06.10 , 00.30 «Подкаст. Лаб» (16+)	09.40 «Непутёвые заметки» (12+)	15.55 Концерт, посвящённый С. Есенину (16+)
1 РОССИЯ-1	06.35 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	10.15 К 110-летию киностудии имени Горького (12+)	19.00 «Три аккорда» (16+)
	07.20 «Часовой» (12+)	11.10 «Повара на колёсах» (12+)	21.00 «Время» (16+)
1 РОССИЯ-К	07.50 «Здоровье» (16+)	12.15 «Будем жить!» (16+)	23.00 «30 лет вместе». «Песни о главном» (12+)
	08.55 «Золотая коллекция	13.15 «Видели видео?» (0+)	
1 НТВ	07.20 «В кругу друзей» (12+)	11.45 «Наши. Военкоры» (12+)	тов «Синяя птица». Финал (12+)
	08.00 «Местное время» (16+)	12.20 «Аншлаг и компания» (16+)	20.00 «Вести недели» (16+)
1 НТВ	08.35 «Когда все дома» (0+)	15.45 «Вести» (16+)	22.30 «Москва. Кремль. Путин» (12+)
	09.25 «Утренняя почта с Н. Басковым» (12+)	16.15 , 19.00 «Песни от всей души» (12+)	23.00 «Воскресный вечер» (16+)
1 НТВ	10.10 «Сто к одному» (0+)	17.20 Конкурс юных талан-	
	11.00 , 15.00 «Вести» (16+)		
1 СТС	08.15 X/ф «Всем – спасибо!» (0+)	14.30 «Невский ковчег. Теория невозможного» (12+)	20.25 Вечер-посвящение Николаю Добронравову «В песнях останемся мы...» (12+)
	09.50 «Острова» (12+)	15.00 «Игра в бисер» (12+)	22.05 X/ф «Приходи на меня посмотреть...» (0+)
1 СТС	10.30 X/ф «Карьера Димы Горина» (6+)	15.40 XXXIV вручение	23.50 Д/ф «Феодосия. Дача Стамболи» (12+)
	12.10 Д/ф «Омлон. Притяжение тундры» (12+)	Первой театральной премии «Хрустальная Турандот» (12+)	00.20 X/ф «Гори, гори, моя звезда» (12+)
1 ДОМАШНИЙ	13.05 Всероссийский фестиваль любительских творческих коллективов. Гала-концерт (12+)	17.15 «Пешком...» (12+)	01.50 «Искатели» (12+)
		17.45 X/ф «Тени над Нотр-Дам» (12+)	
1 РЕД-ТВ	19.30 Новости культуры (12+)	19.30 Новости культуры (12+)	
1 ПЯТЫЙ	04.50 X/ф «Ты мне снишься...» (16+)	на реальных событиях» (16+)	18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
	06.40 «Центральное телевидение» (16+)	14.00 «Секрет на миллионы» (16+)	19.00 «Итоги недели» (12+)
1 СТС	08.00 , 10.00, 16.00 «Сегодня» (16+)	16.20 , 04.20 «ЧП. Расследование» (16+)	20.20 «Аватар» (12+)
	08.20 X/ф «Ловушка» (16+)	17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+)	23.15 «Звёзды сошлись» (16+)
1 ЗВЕЗДА	10.20 , 00.50 «Основано		
1 МАТЧ-ТВ	05.00 , 09.30 Т/с «Опасный» (16+)	01.20 Т/с «Похищение» (16+)	телей десантник Николай Балакирев
	09.00 «Фирменный рецепт» (12+)	03.10 Т/с «Белая стрела» (16+)	оставляет службу и приезжает в Петербург к сестре
1 МАТЧ-ТВ	06.00 Т/с «Кухня» (16+)	шое приключение» (6+)	17.00 «Суперниндзя» (16+)
	06.20 М/с «Три кота» (0+)	11.25 X/ф «Ёлки лохматые» (12+)	21.00 «Форт. Возвращение легенд» (16+)
1 МАТЧ-ТВ	06.25 М/ф «Барбоскины на даче» (6+)	13.10 X/ф «Одна дома» (12+)	00.05 X/ф «Семьянин» (12+)
	07.50 М/ф «Барбоскины team» (0+)	15.10 X/ф «Одна дома. Великолепная пятёрка» (12+)	02.20 X/ф «Форрест Гамп» (16+)
1 МАТЧ-ТВ	09.35 X/ф «Чук и Гек. Боль-		04.30 Т/с «Кухня» (12+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	06.30 , 02.50 «6 кадров» (16+)	10.05 «Пять ужинов» (16+)	19.00 Т/с «Зонтик для подруг» (16+)
	07.50 Т/с «Тариф на любовь» (16+)	10.20 Т/с «За каменной стеной» (16+)	23.30 Т/с «Люблю отца и сына» (16+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	09.35 «Метод Рогова» (16+)	14.45 Т/с «Грибной дождь» (16+)	03.20 Т/с «Садовница» (16+)
1 РЕД-ТВ	06.00 «С добрым утром!» (16+)	11.30 «Купи-продай» (16+)	18.45 X/ф «Безбашенные» (16+)
	08.30 , 12.30, 16.30 Новости (16+)	13.00 «Неизвестная история» (16+)	20.45 X/ф «Операция «Фортуна»» (16+)
1 РЕД-ТВ	09.00 «Самая народная программа» (16+)	14.00 «Легенды и мифы» (16+)	23.00 «Итоговая программа с П. Марченко» (16+)
	09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)	15.00 «Безумные факты» (16+)	23.55 «Документальный спецпроект» (16+)
1 РЕД-ТВ	10.30 «Наука и техника» (16+)	16.00 «112» (16+)	
		17.00 X/ф «Парни под прикрытием» (16+)	
1 ЗВЕЗДА	07.00 , 01.40 X/ф «Буду помнить» (16+)	18.45 X/ф «Безбашенные» (16+)	
	09.00 «Новости недели» (16+)	20.45 X/ф «Операция «Фортуна»» (16+)	
1 МАТЧ-ТВ	09.25 «Служу России» (12+)	23.00 «Итоговая программа с П. Марченко» (16+)	
	09.55 «Военная прямёйка» (12+)	23.55 «Документальный спецпроект» (16+)	
1 МАТЧ-ТВ	10.40 «Легенды армии» (12+)		
	11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» (16+)		
1 МАТЧ-ТВ	07.00 , 09.00 Новости (16+)	12.20 Д/с «Война миров» (16+)	19.00 Т/с «Зонтик для подруг» (16+)
	07.05 , 19.25, 22.00, 00.45 «Все на «Матч!» (12+)	13.10 «Код доступа» (12+)	23.30 Т/с «Люблю отца и сына» (16+)
1 МАТЧ-ТВ	09.05 «Команда МАТЧ!» (0+)	14.00 «Улика из прошлого» (16+)	03.20 Т/с «Садовница» (16+)
	09.30 Д/ф «Пеле. Король футбола» (12+)	14.50 «Скрытые угрозы» (16+)	
1 МАТЧ-ТВ	10.30 , 01.55 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скиатлон.	15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)	19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
		16.30 Д/с «Загадки века» (12+)	23.00 «Фетисов» (12+)
1 МАТЧ-ТВ	11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» (16+)	17.20 «Специальный ре-	23.55 X/ф «Дорогой мой человек» (12+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	06.30 , 08.30 «Актуальное интервью» (12+)	го врача» (16+)	16.30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. ЦСКА – «Спартак» (Москва) (0+)
	07.00 , 17.45 «Профессия – Родину защищать» (16+)	11.20 , 12.05 X/ф «Раба любви» (12+)	18.00 «Главное с Ольгой Беловой» (16+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	07.15 «А что там есть?» (16+)	12.00 , 15.00, 19.00 Новости (16+)	19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
	07.45 , 17.00 «За здоровье» (16+)	13.00 «Кино. Короткий метр» (12+)	20.15 X/ф «Полночь в Париже» (16+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	09.00 , 16.00 «Календарь» (12+)	13.35 «Конструкторы будущего. Послесловие» (12+)	21.45 X/ф «Макаров» (16+)
	09.30 «Всё по-взрослому» (12+)	14.05 «Большая страна» (12+)	23.20 Д/ф «Кремлёвский балет» (12+)
1 ОТР СВОЁ ТВ	10.30 «На приёме у главно-	15.05 «Моя история» (16+)	00.05 X/ф «Грозовой перевал» (12+)

Конкурс. Первые шаги в мир искусства



Участники конкурса, выставки, со своими преподавателями. /фото: Еленой Александровной Екатериной Мироновой и Людмилой Ильиной

Уже два года детская школа искусств №1 города Зеленокумска служит академической площадкой, где юные художники делают первые шаги в мире изобразительного искусства.

Это очень небольшой период, но благодаря таланту и опыту преподавателей-наставников художественного отделения в учреждении создана прочная основа предпрофессионального образования.

В школе дети получают знания в области искусства, участвуют в конкурсной деятельности - это очень важная часть учебного процесса и мощный мотиватор для творческого роста. Подготовка к любому из конкурсов - упорный труд, но верный путь к достижению цели.

«Как прекрасен этот мир!» - так называется краевая конкурсная выставка, учредителем и организатором которой выступает региональный Центр профессиональной подготовки и повышения квалификации работников культуры при поддержке регионального минкультуры и «Движения первых».

Восемь художественных работ учащихся в трёх возрастных группах от 8 до 15 лет представила наша школа. Все были достойно оценены компетентным жюри конкурса.

15 декабря огласили имена его победителей. Председатель жюри, Заслуженный работник культуры Ставропольского края, директор Будённовской детской художественной школы, в которой проходила выставка и церемония награждения, А.В.Пальчиков поздравил лауреатов и дипломантов, вручил заслуженные награды, в том числе и нашим ребятам.

Военный комиссариат ведёт набор в мобилизационный людской резерв



РАЗМЕРЫ ДЕНЕЖНЫХ ВЫПЛАТ				
ПОСТОЯННЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ				
ВИДЫ ВЫПЛАТ	за пребывание в резерве (ежемесячно, кроме участия в сборовых мероприятиях)	на военных сборах (в том числе на тренировочных занятиях)	ВСЕГО ЗА ГОД	
Офицер	от 4 200 до 10 000 руб.	от 62 600 до 150 200 руб.	от 105 100 до 252 300 руб.	
Прапорщик, сержант, солдат	от 2 100 до 7 400 руб.	от 31 300 до 110 500 руб.	от 52 600 до 185 700 руб.	
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ НАДБАВКА ЗА НЕПРЕРЫВНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В РЕЗЕРВЕ				
ПЕРИОД ПРЕБЫВАНИЯ	от 3 до 5 лет	от 5 до 10 лет	от 10 до 15 лет	от 15 до 20 лет
РАЗМЕР НАДБАВКИ	10 %	20 %	30 %	40 %
				50 %
Размер денежной выплаты зависит от воинской должности, воинского звания и районного коэффициента				
 				

Мобилизационный людской резерв – это подготовка в мирное время граждан, пребывающих в запасе, к военной службе по мобилизации.

Контракт о пребывании в резерве заключается между гражданином и командиром воинской части письменно по типовой форме.

Отбор граждан и заключение контракта осуществляется в два этапа: **первый** – отбор граждан в военном комиссариате муниципального образования; **второй** – приём граждан-

кандидатов в воинской части и заключение с ним контракта.

Первый контракт о пребывании в резерве заключается на срок в три года.

Новый может заключаться на три года, 5 лет, либо на меньший – до наступления предельного возраста пребывания в резерве. Он соответствует предельному возрасту пребывания в запасе второго разряда: солдаты (матросы), сержанты (старшины), прапорщики (мичманы) – до 50 лет; младшие офицеры (до капитана включительно) – до 60 лет.

Дополнительно к своему основному заработку по месту постоянной работы резервист получает:

от 5000 до 10000 рублей – ежемесячно;

+ 5000 – 10000 рублей в качестве единовременной денежной выплаты при заключении нового контракта;

от 25000 до 50000 рублей – денежное довольствие в период прохождения военных сборов.

Плюсом к денежным выплатам идут вещевое, медицинское обеспечение и социальные гарантии.

На время прохождения военных сборов граждане освобождаются от работы или учёбы с сохранением за ними места, военный комиссариат компенсирует работодателю затраты на выплату среднего заработка или стипендии по месту постоянной работы или учёбы.

По всем вопросам следует обращаться в военный комиссариат Советского и Степновского муниципальных округов Ставропольского края: г.Зеленокумск, пл.Ленина, 68 или по телефонам: 8(86552) 6-13-58; 6-13-36.

Память. Наследники Победы

В День Героев Отечества в Зеленокумском краеведческом музее открылась новая постоянная экспозиция «Герои СВО: наследники поколения победителей».

Она посвящена истории СВО и содержит уникальные экспонаты: фотографии, документы, личные вещи земляков, имеющих государственные награды, краткую биографию и описание подвига.

На открытие были приглашены активисты местного отделения «Движения первых», а также родные и близкие командира батальона добровольческого отряда «Барс-10» Ивана Оголенко, наводчика оператора 247-го гвардейского десантно-штурмового Кавказского казачьего полка ВДВ, гвардии младшего сержанта Даниила Луценко, командира 1-го десантно-штурмового взвода 6-й десантно-штурмовой роты десантно-штурмового батальона, гвардии старшего лейтенанта Игоря Бережного.

Работа по комплектованию музейного фонда ма-



Гости на церемонии открытия экспозиции

териалами, связанными с темой СВО на Украине, продолжается. Родственники передают фотографии, предметы, личные вещи и другое. Формируются мемориальные комплекты погибших.

Новая выставка – это глубоко личная и трогающая душу страница истории Советского округа. Особую ценность и пронзительность ей придаёт причастность к созданию самых близких

людей героев. Мы рассказываем подрастающему поколению не только о далёкой истории, прадедах, воевавших в Великую Отечественную, но и о тех, кого знали ныне живущие, кто жил по соседству, учился вместе. Память о них останется в наших сердцах навечно, – отметил глава округа Сергей Гульяев.

Фото и информация:
Зеленокумский краеведческий музей

**Редакция газеты «Панорама нашей жизни»
ПРИНИМАЕТ ОТ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ
ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (КНИГ, БРОШЮР, БУКЛЕТОВ, ЖУРНАЛОВ)
И БЛАНКОВ ПО ОБРАЗЦАМ ЗАКАЗЧИКА.**

Стоимость рассчитывается индивидуально, исходя от количества и сложности.

Обращаться в редакцию по адресу: г.Зеленокумск, ул.Мельничная, 38, справки по тел.: 8(86552)6-10-46, 6-10-47, 8-918-88-15-086.

Реклама

► «Панорама нашей жизни» принимает объявления для размещения в газете и социальных сетях.
Тел.: 8(86552)6-10-46, 6-10-47.

Реклама

Погода



24 декабря утром и днём ожидается слабый дождь, вечером – снег, ветер переменных направлений, во второй половине суток – северный до 4 м/с. Температура ночью +2°...+3°, днём +1°...+2°. Атмосферное давление ниже нормы.



25 декабря пасмурно, снег, ветер северо-восточный 1-3 м/с. Температура ночью -2°...-3°, днём -5°...-6°. Атмосферное давление достигнет нормы.



26 декабря ясно, ветер юго-западный 2-5 м/с. Температура ночью -4°...-5°, днём -2°...-3°. Атмосферное давление резко понизится к вечеру.

По информации из открытых источников

Учредитель и издатель:
ГАУ СК «Издательский дом «Периодика Ставрополья».
Индекс издания: ПР 416.
Периодичность: выходит по вторникам и пятницам.
Тираж: 3202 экз.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Кавказскому федеральному округу. Реестровая запись о регистрации СМИ: ПИ № ТУ 26-00777 от 28 ноября 2023 года.

Главный редактор
Н.А.МАСЛЕННИКОВА
Адрес редакции: 357910, Ставропольский край, Советский муниципальный округ, г.Зеленокумск, ул.Мельничная, 38.

Контакты редакции:
6-10-46 - гл. редактор;
6-10-51 - тех. редактор;
6-10-47 - отд. рекламы;
6-10-34 - журналисты.
Электронная почта:
panoramang@yandex.ru

Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы. Их точка зрения не обязательно отражает позицию редакции.

Все газеты края:

