

Общественно-политическая газета
Советского муниципального округа
Ставропольского края

ВТОРНИК

№95 (12287)
23 декабря 2025 года

Цена
свободная

Издается
с 1930 года



OK



TT



BK

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 сформулированной 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 носит 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 Ставрополя в том числе. Для их решения запланировали средства в краевом бюджете на следующий год, привлечём федеральную поддержку, — отметил глава региона.



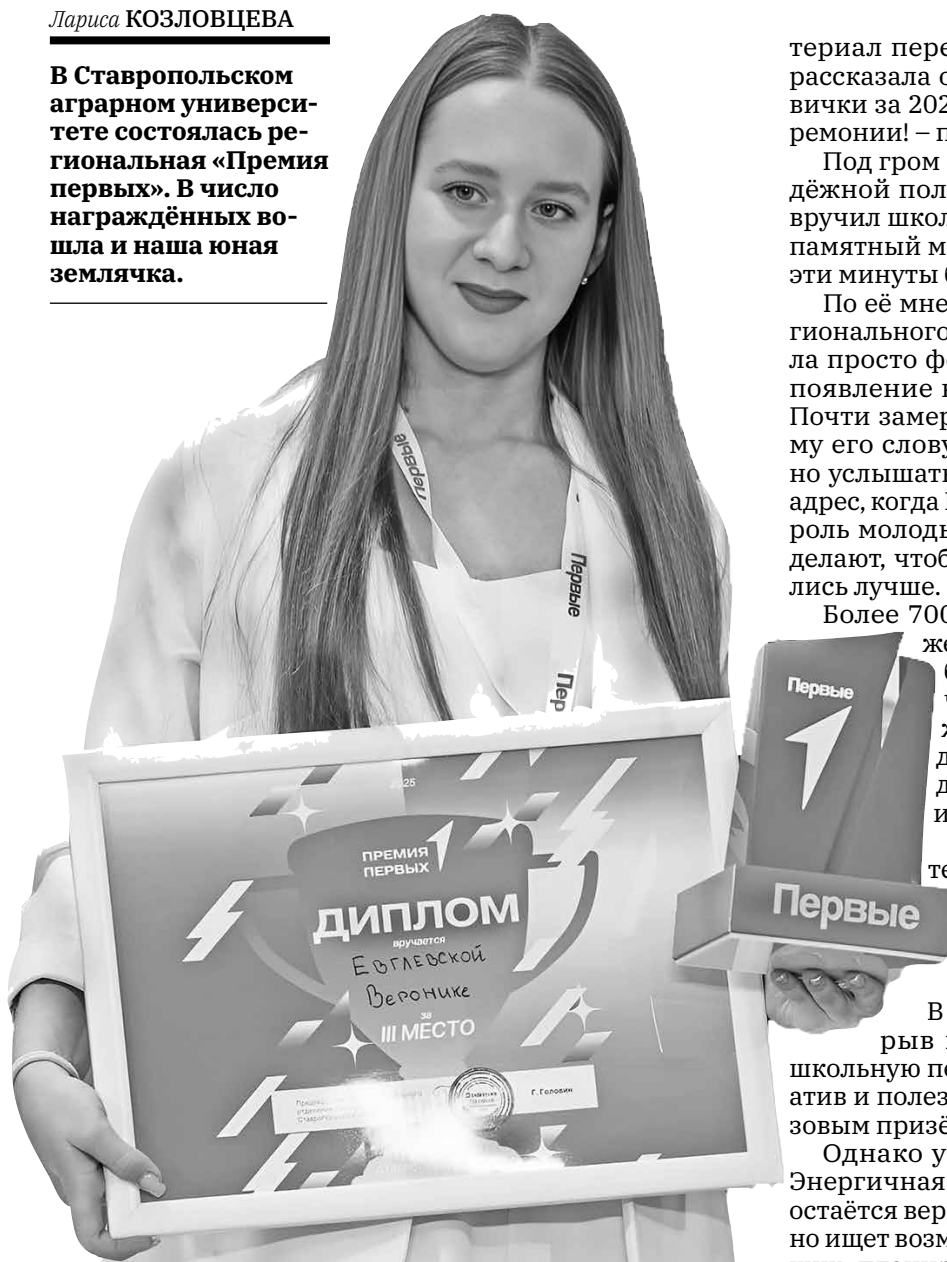
Владлена Иванова, по материалам кремлин.ру

Юная героиня большого движения

Знай наших! Ученица школы №15 хутора Андреевского Вероника Евглевская стала третьей в крае в номинации «Прорыв года»

Лариса КОЗЛОВЦЕВА

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



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

Да-да, не удивляйтесь: небольшой хутор растит 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 предстоял, 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. Говорит, 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» Ставрополя собрались на подведении итогов, чтобы представить свои достижения, вдохновиться и зарядиться энергией. Чествовали детей, родителей, наставников и педагогов.

Приятно, что в числе этих деятельных 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, успевает освоить вождение автомобиля и продолжает вдохновлять на новые свершения свою школьную команду первых, которая насчитывает ни 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 Евглевских 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 вражеских 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 действует 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 Кендже-Кулак, аулах Сабан-Антуста и Шарахалсун, 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 Кендже-Кулаком и аулом Шарахалсун. Модернизация проводится в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни» при краевой поддержке. Работы планируются завершить до конца года.

На Ставрополье открыли инновационный ИТ-кампус

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



Губернатор Владимир Владимиров в ходе открытия цифровой школы. /Фото: УПРАВЛЕНИЕ ПРЕСС-СЛУЖБЫ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ ГУБЕРНАТОРА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ И ПРАВИТЕЛЬСТВА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

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 Владимиров 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.

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-

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 территорий.

Отдельное внимание на заседании было уделено 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 Гультьевым на её избирательном округе №13 обсуждают болевые точки

День с депутатом

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



Константин Зеленский, Александр Козлов, Светлана Герман на встречах с главой Сергеем Гультьевым, его заместителем Владимиром Фомиченко и начальником управления градостроительства и муниципального хозяйства Алексеем Устиновым. / фото: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ 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 избранными жителями на их избирательных округах.

Уже в ноябре-декабре было проведено несколько выездов.

На одной из них глава и начальник управления градостроительства и муниципального хозяйства администрации Алексей Устинов обсудили с депутатом Константином Зеленским предложения проживающих на его избирательном округе земляков по обустройству пешеходной дорожки по улице Семёнова - от городской школы №2 до перекрёстка с улицей Семилетки. Асфальтовое покрытие на ней полностью разрушено, и пешеходы фактически передвигаются по вытоптанной в грунте тропинке.

Подобная инициатива поступила и от жителей, которые голосовали за Екатерину Краснобрыжую. По улице Учительской достаточно много детей и взрослых идут в школу №1 и центр города. О приведении её в порядок давно просили избиратели, и с такой необходимостью согласился глава, побывав на месте с Екатериной Мусадиевой.

После выездов было решено что новым пешеходным дорожкам быть! Их обустройство запланировали на весну 2026 года.

С Александром Козловым глава выехал на его избирательный округ. Жители улицы Эссенбургской обратились с просьбой осветить её конечную часть в вечернее время. Обустройство освещения завершено, семь новых светодиодных светильников уже загорелись.

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 Сергей Викторович, его заместитель – начальник управления сельского хозяйства Владимир 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 Лесопитомник 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 обеспечат 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, питают 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 прокол под руслом на довольно большой глубине – около 2,5 метра ниже воды. Через закрытый переход идут штанги, которые наращивают



Так выглядит прокол под руслом

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

округа, держа руку на пульсе и поддерживая постоянную связь с минЖКХ края, оказывает глава Сергей Гультьев.



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 как тема её на слуху, на экранах, на страницах печатных и электронных СМИ. Или философы 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. Помню, как я, будучи 16-летней, с внутренней иронией слушала рассказы сестры, которая старше меня на 14 лет, о её кавалерах. Какие такие романсы (а она 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 мироощущения не меняет. Только потом, лет этак в 45, басящие сыновья или влюбившиеся в «не тех» парней дочки с уже своим собственным личным опытом немного отрезвляют разговоры про то, как сдать удачно сессию в вузе, хочется или нет в армию, кто из бывших одноклассников или одноклассниц уже женился, выскочили замуж, родили детей...

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

Ладно бы, только внутри те-

бя такое недоумение, ах 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, любви, как говорит моё поколение, «кипишу» - молодые люди...

Оказывается, это общечеловеческая 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; 36-55 - 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	долгожители

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

Как пишут специалисты в открытых источниках, при составлении таблицы медики 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 Гиппократов возраст до 14 лет считался юностью, 15-42 года - зрелостью, 43-63 года - старостью, старше – долголетием. Но во времена Гиппократов не было современной медицины и фармакологии. Впрочем, и экологии такой тоже не было.

Изменение периодизации в первой четверти XXI века, по мнению учёных, обусловлено ещё повышением интеллектуального уровня человечества. Благодаря этому организм самостоятельно тормозит процесс старения, отодвигая увядание и неизбежный конец. Пик интеллектуального развития современного человека приходится на 42-45 лет. И практически 15 последующих лет человек этим богатством активно пользуется. Разумеется, если нет неизлечимых болезней и прочих катаклизмов.

Согласно статистическим

данным, численность населения, чей возраст составляет 60-90 лет, увеличивается в последние десятилетия в 4-5 раз быстрее, нежели век назад. Этим и другими критериями обусловлено постепенное повышение пенсионного возраста в ряде стран мира. В том числе и у нас. Можно любить или не любить популярного телевизионного доктора Елену Малышеву, но в её разжирённых во всех интернет-ресурсах и СМИ словах о том, что в стране появились миллионы энергичных людей 55-60 лет и старше, что они полны сил и энергии и проживут ещё лет 30-40, есть существенная доля истины. Правда, заканчивала она сей спич призывом немедленно повысить пенсионный возраст как минимум до 67 лет, а это портит всё впечатление.

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

Цитаты известных людей

Михаил Задорнов, сатирик:

- Возраст человека делится на три стадии: «Детство, юность и ... вы отлично выглядите!». Есть правда ещё четвёртый этап - совсем грустный - вы прекрасно держитесь!» Так хохотает подольше задержаться в третьем возрасте.

Возрастные, успешные

Читатели европейских стран считают окончанием молодости 50 лет, плюс-минус два года. В азиатских странах многие 55-летние ощущают себя молодыми и не готовы уходить на покой. Это же касается жителей ряда штатов Америки.

Мало кто об этом задумывается в молодости (которая, как мы уже уяснили, сегодня оканчивается в 44 года, а завтра, глядишь, и 50 перешагнёт), но часто именно зрелые годы становятся наиболее продуктивными в плане самореализации. Возьмём американцев, на которых то и дело ссылаются пропагандисты новых ценностей и порядков.

Так, **Рэй Крок** стал компаньоном братьев Макдональдов и создал огромную империю быстрого питания «Макдональдс», когда ему было за 50, а до того он просто продавал миксеры.

Ещё пример - **Момофуку Андо**, повелитель быстрой лапши. Этот японец вкалывал с юности, свою первую компанию, текстильную, открыл уже в 20. Однако потом началась Вторая мировая, и предприимчивый товарищ обанкротился. Прошло немало лет прежде, чем он начал потихоньку вставать на ноги, наладив производство простой лапши. Много лет экспериментировал и смог пустить в продажу первую упаковку лишь тогда, когда ему было под 50. Но по-настоящему Момофуку раскрутил свой бизнес лишь в возрасте 61 года, когда упаковал лапшу в герметичные контейнеры, а цену в несколько раз снизил.

А вот пример литературный - **Джон Рональд Руэл Толкиен**, придумавший свой мир. Родился в 1892 году, работал как переводчик, стал профессором. Но книги, сделавшие его одним из самых известных писателей XX века, издал уже в зрелом возрасте. Трилогия «Властелин колец» была опубликована в начале 60-х годов прошлого века, её сразу стали расхваливать, литераторы заговорили о буме толкиенизма. А сам Толкиен неплохо зарабатывал, попал в списки Форбс.

А у нас в России?

Ну, это у них, у буржуинов, развита мне патриотичный и социально ориентированный читатель. У нас ныне на дворе тоже не развитый социализм, правда?

В России в этом смысле есть что предвещать. Вот **Евгения Степанова** 1938 года рождения, чемпионка мира по прыжкам в воду среди ветеранов, всю жизнь проработала инженером. В 60 лет пенсионерка из Санкт-Петербурга решила вернуться в профессиональный спорт - в юности она была чемпионкой СССР по

прыжкам в воду. Муж и сын не оценили порыва и помогать отказались. Но благодаря поддержке внучки (девushка 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 и медиаменеджер. Основатель, первый главный редактор, генеральный директор и владелец 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 серьёзное отношение к цифре в паспорте только вредит человеку.

Александр Черкис, 56 лет, водитель-дальнийщик, г.Краснодар, весил 106 килограммов (при росте 180 см), и даже на второй этаж поднимался с одышкой. В 48 поставил перед собой цель каждый день пробегать по два километра. Спустя три года Александр похуел на 24. Здоровье отличное. В 2017 году пробежал самый жаркий марафон в России – в Элисте, где в те дни было 42 градуса, а 7 января следующего года бежал в Омске, на самом холодном забеге.

Галина Редькина, 61 год, из посёлка в Тюменской области всю жизнь проработала в детском садике. Обычная судьба - работа, дом, муж, дети, внуки. В 2010 году её отправили с группой детей в южный лагерь. Женщине тогда было 47 лет. Она влюбилась в море с первого взгляда. В том же году по заслуге лет Галина вышла на пенсию. Жить на 11 тысяч с копейками? Начала подрабатывать, пошла в дворники.

Но не о такой зрелой жизни женщина мечтала. Нашла проект, где учили зарабатывать удалённо через Интернет (продажа видеотренингов, которые записывают специалисты). Включилась, стала зарабатывать, позволила себе поездки. Побывала на родине, в Молдове, а потом на Бали. И так ей там понравилось, что решила сменить место жительства. Работать через Интернет можно в любой точке мира. Теперь в холодное вре-

мя года живёт на Бали, а летом - дома с детьми и мужем.

Ну, и самый, наверное, возрастной пример - **Кирилл Патрахин**. В 2016 году он подал документы в педагогический университет Перми. В приёмной комиссии сначала подумали, в конце ошибка в бумагах. Но на первый экзамен явился седовласый мужчина и отреккомендовался - Кирилл Петрович Патрахин. Он решил выучиться заочно на ... географа. Так в списках поступивших появился студент 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 как их посетить на зарплату преподавателя техникума? И они с женой решили, что будут откладывать деньги на поездки, а когда выйдут на пенсию – в путь. Днём Кирилл Петрович преподавал, а по утрам и вечерам подрабатывал дворником. Вырастили дочь, потом внуки пошли.

И лишь когда 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 Патрахин услышал по радио о самой старой студентке, ей было сто лет. История поразила. Да так, что пенсионер подготовился и сдал ЕГЭ! И поступил в вуз.

И таких примеров множество, причём не только где-то там, далеко, но и рядом с нами, о чём свидетельствует проведённый автором опрос самого близкого окружения.

Чем хочу завершить разговор на заявленную тему? Во-первых, надеждой на то, что вышеизложенное будет полезно вдумчивым читателям и что они, возможно, поделятся с нами собственными историями «возрастного» мироощущения. А во-вторых, пожеланием ко всем молодым людям не страшились возраста, но и ничего не откладывать на потом: ни любовь, ни рождение детей, ни вечеринки с друзьями или поездки по новым, неизведанным маршрутам. Ибо каждый день – это дар бесценный и, увы, неповторимый.

Опрос в тему

Валентина Вяткина, 67 года:

- Если попытаться осмыслить перемены в жизни, которые произошли в последние 10 лет, и выразить одной фразой, то я бы сказала, что эти годы меня 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 продолжаю прирабатывать, теперь уже в свободном режиме. У меня появилось время на себя: дети выросли, у них свои семьи, у меня три внука и внученька. Я, разумеется, не дистанцируюсь от них, но и не навязываюсь 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 – не несколько раз в год. Я теперь точно знаю, на что имеет смысл копить и тратить деньги – на поездки, на новые впечатления. Ещё занимаюсь творчеством: делаю картины из кожи, освоила живопись, вышивку, изготовление поделок из бумажных трубочек... Занималась английским. Изабавляюсь 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 устройства личной жизни оставила: такого, как мой покойный Володя, не найду, 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 изменивших мою жизнь: у нас с женой родилась дочка, неожиданная, последышек, женился старший сын и сильно ухудшилось здоровье мамы, её пришлось забрать к себе. Я принял решение уйти с работы «на дядю» и попробовать заняться собственным делом. Сначала прикупил две стареньких «газели», «подшапкали» и организовал грузоперевозки. Небольшое раскрутившись, купил ещё две, уже пассажирские, получилось, хоть и не сразу, поставить их на маршрут. Сказать, что пускаться в свободное плавание было страшно – ничего не сказать. Но с помощью супруги, она - бухгалтер в торговой сети, 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. И ещё похвастаюсь. Когда младшая родилась, я бросил курить. А в 50 на банкете выпил свою последнюю (может, пока, не загадываю!) рюмку спиртного. Моё здоровье мне только спасибо скало. Правда, поправился от хорошей жизни килограммов на 10, а спортом или там правильным питанием заняться некогда...

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 оптимистичным настроением протекают легче, чем у пессимистов и нытиков. Опыт меня научил, что если относиться к каждому дню, как к подарку судьбы, счастливым подарком, проживать ежeminутно любые события на позитиве, то и жизнь в ответ будет чаще улыбаться. У каждого к 50-ти уже имеется опыт радостный и горький, но это скорее хорошо - как стаж, как квалификация. Как более профессиональное, что ли, отношение ко всему происходящему. Тут даже не важно, сколько на самом деле человеку лет, важно – как он себя позиционирует. Объективно годы и возраст требуют бережного отношения к здоровью. Это аксиома. Надо больше двигаться, по стараться избавиться от нездоровых привычек. Заниматься если не спортом, то физкультурой. По возможности – ездить, получать новые впечатления, положительные эмоции. Найти какое-то занятие, читать книги. Просто гулять, наконец, по улицам. Если есть желание (а также возможность), то работать. Радоваться самой жизни.

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 избитые истины, но что тут скажешь нового, если все это действительно важно? Биологический возраст мы будем определять, тестируя системы организма. Учтите, 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 тремя 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 немного 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 16 до 20 секунд – 40 лет;
4) от 10 до 15 секунд – 50 лет;
5) 10 и менее секунд или вообще не смог-

ли сделать это упражнение – вам 60 лет и больше.

4. Тест на состояние кожи

Ущипните тыльную сторону ладони большим и указательным пальцами и зафиксируйте на 5 секунд. Кожа в этом месте немного 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.

5. Тест на состояние суставов

Проверьте гибкость суставов, пробуя сложить на уровне лопатки руки в форме замка.

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.


6. Тест на состояние нервной системы (быстрая реакция)


Определите состояние нервной системы и заодно проверить быстроту реакции. Возьмите в одну руку или попросите по-


мощника поддержать перед вами линейку длиной 50 см. Она должна располагаться вертикально цифрой «ноль» вниз. Держать надо за другой конец. Ваша рука должна находиться примерно на 10 см ниже линейки. Ваш помощник отпускает линейку, а вы ловите её большим и указательными пальцами. На какой отметке у вас получилось:
1) до 20 см – вашим нервам 20 лет;
2) 25 см – 30 лет;
3) 35 см – 40 лет;
4) 40 см – 50 лет;
5) 45 см или не поймали совсем - от 60 лет.


Теперь сложите все шесть показателей и поделите результат на шесть. Это и есть ваш биологический возраст. И ещё раз: не относитесь к тесту слишком серьёзно.


ПЯТНИЦА26.12


 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 покажет» ⁽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 Х/ф «Оливье» ⁽¹⁶⁺⁾ Пожилый сатирик заводит невесту и ссорится с наследниками 01.20 «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 Т/с «Шуша» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.30 Х/ф «Последний богатырь: посланник тьмы» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.30 Х/ф «Лёд-3» ⁽⁶⁺⁾ Дочь Горина идет по стопам матери: становится фигуристкой и влюбляется в хоккеиста. Финал полюбившейся франшизы	01.50 Х/ф «Аист на крыше» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	---


 РОССИЯ-К	07.20 «Эпизоды. Владимир Енишерлов» ⁽¹²⁺⁾ 08.05 Х/ф «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 Т/ф «Кюхля» ⁽¹²⁺⁾ 12.45 Д/с «Забывтое ремесло» ⁽¹²⁺⁾	13.00 К 80-летию Михаила Левитина. «Звезда бессмыслицы. Обэриуты» ⁽¹²⁺⁾ 13.35 Х/ф «Большая перемена» ⁽⁰⁺⁾ 14.45 80 лет Академическому оркестру русских народных инструментов имени Н. Н. Некрасова телерадиоцентра «Орфей» ⁽¹²⁺⁾	17.15 «Семидесятые. Михаил Ульянов» ⁽¹²⁺⁾ 17.30 «Царская ложа» ⁽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 Х/ф «Из Уфы с любовью!» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.00 «Искатели» ⁽¹²⁺⁾ 02.45 Мультфильмы ⁽⁶⁺⁾
---	---	--	--

 НТВ	04.45 Т/с «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 Т/с «Морские дьяволы» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 Т/с «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 Т/с «Тайный советник» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса» ⁽¹²⁺⁾ 02.00 «Гуля» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	---	---


 ПЯТЫЙ	05.00 , 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» ⁽¹⁶⁺⁾ 05.25 , 09.30, 13.30 Т/с «Великоленная пятёрка-4» ⁽¹⁶⁺⁾	08.30 «Ваше здоровье!» ⁽¹²⁺⁾ 14.20 , 17.30 Т/с «След» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.10 «Светская хроника» ⁽¹⁶⁺⁾	00.10 «Они потрясли мир» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.50 Т/с «Условный мент-3» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	--	---

 СТС	06.00 Т/с «Кухня» ⁽¹⁶⁺⁾ Молодой повар-провинциал попадает в адский котел модного ресторана 06.30 М/с «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⁺⁾
--	--	--	--

 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 любимого» ⁽¹⁶⁺⁾	14.10 , 02.40 «Голоса ушедших душ» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.45 Т/с «Когда спадёт пелена» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 Т/с «Отверженная» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.20 «Уютное утро» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	---

 РЕН-ТВ	05.00 , 18.00, 02.50 «Самые шокирующие гипотезы» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.00 «С бодрым утром!» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 , 12.30, 16.30, 19.30 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Документальный	спецпроект» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.00 «Засекреченные списки» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 «Как устроен мир» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.00 , 16.00, 19.00 «112» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.00 «Тайны Чапман» ⁽¹⁶⁺⁾	17.00 «Главные тайны мира» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.00 Х/ф «Мидуэй» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.40 Х/ф «Воздушный бой» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.10 Х/ф «Восемь сотен» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	---

 ЗВЕЗДА	06.40 Т/с «Золотой капкан» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 , 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня ⁽¹⁶⁺⁾ 09.20 «Ищу своих» ⁽¹²⁺⁾ 10.05 , 13.20, 15.05, 17.10 Т/с «Охотники за бриллиантами» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.00 Военные новости	19.40 Д/с «Загадки века» ⁽¹²⁺⁾ 20.30 Д/с «Война миров» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» ⁽¹⁶⁺⁾	23.30 «Музыка+» ⁽¹²⁺⁾ 00.50 Х/ф «Формула любви» ⁽¹²⁺⁾ 02.15 Х/ф «Адмирал Ушаков» ⁽¹²⁺⁾ 04.00 Д/с «Освобождение Европы. О чём не помнит мир спасенный...» ⁽¹⁶⁺⁾
---	--	--	---

 МАТЧ-ТВ	07.00 , 09.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 07.05 , 11.35, 15.35, 21.35, 00.05 «Все на «Матч!»» ⁽¹²⁺⁾ 09.05 «Небесная грация» ⁽⁶⁺⁾ 09.25 «Роджер Федерер. Путь чемпиона» ⁽¹²⁺⁾ 10.30 Смешанные едино-	борства. АСА. Джамбулат Селимханов против Рустама Керимова ⁽¹⁶⁺⁾ 12.35 «Лица страны» ⁽¹²⁺⁾ 13.00 «Есть тема!» ⁽¹²⁺⁾ 14.20 «Непридуманные истории. Омская область» ⁽¹²⁺⁾	15.00 «Магия большого спорта. Волейбол» ⁽¹²⁺⁾ 16.45 Д/ф «Двенадцатый игрок» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 Волейбол. Суперкубок России. Мужчины. Финал ⁽⁰⁺⁾ 22.00 Бильярд. BetBoom Кубок мира. Финал ⁽¹²⁺⁾
--	---	---	--

 ОТР СВОЁ ТВ	06.00 , 08.30, 17.30 Новости на «Своём» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.30 , 17.45 «Прямой эфир» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.00 , 17.00 «Актуальное интервью» ⁽¹²⁺⁾ 07.30 , 08.45, 18.15 «Профессия – Родину защищать» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.45 «За здоровье» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 , 09.30, 10.00, 10.50,	12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 09.05 , 09.35, 10.05, 12.05, 13.10 «ОТражение» ⁽¹²⁺⁾ 11.00 «Человек и судьба» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.25 «Почитаем!» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.45 «Нескучное дело с Сергеем Ломакным» ⁽¹²⁺⁾	15.15 Х/ф «Мелкий бес» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.30 «А что там есть» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.15 «Календарь» ⁽¹²⁺⁾ 20.45 «Ректорат» ⁽¹²⁺⁾ 21.30 Х/ф «Зигзаг удачи» ⁽¹²⁺⁾ 22.55 Х/ф «Агент 117» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.30 Д/ф «МЧС» ⁽¹²⁺⁾ 01.00 Х/ф «Агент 117. Миссия в Рио» ⁽¹⁸⁺⁾ 02.30 «Моя история» ⁽¹⁶⁺⁾
---	---	---	---

СУББОТА27.12

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?» ⁽¹²⁺⁾	18.20 «Сегодня вечером» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.00 «Время» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.35 «Что? Где? Когда?» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.20 «Команды» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.25 «Подкаст. Лаб» ⁽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⁺⁾ 13.00 «Большие перемены» ⁽¹²⁺⁾ 14.40 , 20.50 «Вести» ⁽¹⁶⁺⁾	15.00 Х/ф «Последний богатырь: посланник тьмы» ⁽⁶⁺⁾ 17.50 «Привет, Андрей!» ⁽¹²⁺⁾ 21.00 Х/ф «Мы в разводе» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.40 Х/ф «Лёд-3» ⁽⁶⁺⁾
---	--	--

07.05 , 02.20 Мультфильмы ⁽⁶⁺⁾ 08.15 Х/ф «Весёлая вдова» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.35 Д/ф «Сюжеты зимней Тарусы» ⁽¹²⁺⁾ 11.20 Х/ф «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 Х/ф «Тени над Нотр-Дам» ⁽¹²⁺⁾ 19.30 Новости культу-	ры ⁽¹²⁺⁾ 19.45 Спектакль-посвящение «Я вас люблю всю жизнь и каждый день» ⁽¹²⁺⁾ 21.45 Х/ф «Плащ Казановы» ⁽⁰⁺⁾ 23.25 Д/ф «Крым. Кореиз. Юсуповский дворец» ⁽¹²⁺⁾ 23.50 Х/ф «Всем – спасибо!» ⁽⁰⁺⁾
--	---	--

04.40 Х/ф «Спасатель» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.20 «Жди меня» ⁽¹²⁺⁾ 07.20 «Смотр» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.00 , 10.00, 16.00 «Сегодня» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.20 «Поедем, поедим!» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.20 «Едим дома» ⁽⁰⁺⁾ 10.20 «Главная дорога» ⁽¹⁶⁺⁾	11.00 «Живая еда» ⁽¹²⁺⁾ 12.00 «НашПотребНадзор» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.00 «Сатья» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.00 «Секрет на миллион» ⁽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⁺⁾
---	---	---

05.00 Т/с «Условный мент-3» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.40 , 14.55 Т/с «Условный мент-6» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.20 , 10.05 Т/с «Условный	мент-4» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Страна советов» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.30 «Стройнадзор» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.15 Т/с «Условный мент» ⁽¹⁶⁺⁾	16.45 Т/с «Пилигрим-3» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.00 «Известия» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.05 «Светская хроника» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.05 Т/с «Филин-3» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	---

07.00 , 09.30 «Просто кухня» ⁽¹²⁺⁾ 07.30 М/ф «Стражи Арктики» ⁽⁶⁺⁾ 10.00 «100 мест, где поесть» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.00 «Усатые факты» ⁽¹⁶⁺⁾	12.05 «Астерикс и Обеликс против Цезаря» ⁽¹²⁺⁾ 14.20 «Астерикс и Обеликс. Под небесная» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.35 Х/ф «Астерикс и Обеликс. Миссия Клеопатра» ⁽¹²⁺⁾	18.45 Х/ф «Няньки» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.40 Х/ф «Дедушка нелёгкого поведения» ⁽⁶⁺⁾ 22.35 Х/ф «Уикенд с батей» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.20 Х/ф «Дедушка лёгкого поведения» ⁽¹⁸⁺⁾
---	--	---

06.30 Т/с «Садовница» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.20 Т/с «Бывшие любимые» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.35 Т/с «Маленькая тайна, большая ложь» ⁽¹⁶⁺⁾	19.00 Т/с «Подмосковная кадриль» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.20 Т/с «Случайная невеста» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.40 Т/с «Долгий свет маяка» ⁽¹⁶⁺⁾	Юноша узнает, что любимой можно вернуть зрение, только операция стоит огромных денег 05.55 «6 кадров» ⁽¹⁶⁺⁾
--	--	--

05.00 , 02.30 «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⁺⁾ 16.00 «112» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.55 «Документальный спецпроект» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Засекреченные	списки» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 «Добровзефире» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.55 Х/ф «Чёрный лотос» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.30 Х/ф «В западне» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.15 «Победители» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.45 Х/ф «Анон» ⁽¹⁸⁺⁾
--	---	---

06.10 Х/ф «Ледяная внучка» ⁽⁶⁺⁾ 07.25 , 04.00 Х/ф «Крепкий орешек» ⁽¹²⁺⁾ 09.00 , 13.00, 19.00 Новости дня ⁽¹⁶⁺⁾ 09.15 «Второе мнение» ⁽¹²⁺⁾ 09.45 «СССР. Знак качества» ⁽¹²⁺⁾	10.35 «Не факт!» ⁽¹²⁺⁾ 11.05 «Легенды музыки» ⁽¹²⁺⁾ 11.35 «Легенды кино» ⁽¹²⁺⁾ 12.30 «Жить после» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.15 Д/ф «Петровка. Шестая часть: огненный рубеж Донбасса» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.00 «По горячим следам» ⁽¹⁶⁺⁾	14.25 Т/с «Синдром шахматиста» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.35 , 19.25 Х/ф «Дорогой мой человек» ⁽¹²⁺⁾ 21.15 «Галерея звёзд» ⁽¹²⁺⁾ 23.05 Х/ф «Небо измеряется милями» ⁽¹⁶⁺⁾ 02.25 «В добрый час!» ⁽¹²⁺⁾
---	--	---

07.00 , 09.00, 03.55 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 07.05 , 12.05, 15.35, 18.00, 22.00, 00.45 «Все на «Матч!»» ⁽¹²⁺⁾ 09.05 М/ф «Чемпионы» ⁽⁶⁺⁾ 09.30 Д/ф «Килиан Мбаппе. Восходящая звезда» ⁽¹²⁺⁾	10.30 , 12.35, 01.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России ⁽¹²⁺⁾ 15.55 Футзал. Бетсити-Кубок лиги. Финал ⁽¹²⁺⁾ 18.50 «Матч! Парад. Лучшие голы 2025» ⁽⁶⁺⁾ 19.50 Футбол. Чемпионат	Италии. «Удинезе» – «Лацио» ⁽⁰⁺⁾ 22.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Пиза» – «Ювентус» ⁽⁰⁺⁾ 04.00 Волейбол. Суперкубок России. Мужчины. Финал ⁽⁶⁺⁾
---	--	--

07.45 , 17.00 «За здоровье» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30 «Актуальное интервью» ⁽¹²⁺⁾ 09.00 , 15.50 «Календарь» ⁽¹²⁺⁾ 09.30 «Всё по-взрослому» ⁽¹²⁺⁾ 10.30 , 12.05 Х/ф «Злоключения китайца в Китае» ⁽¹⁶⁺⁾ 12.00 , 15.00, 19.00 Ново-	сти ⁽¹⁶⁺⁾ 12.20 Х/ф «Зигзаг удачи» ⁽¹²⁺⁾ 13.50 «Почитаем!» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.05 , 05.05 «Большая страна» ⁽¹²⁺⁾ 15.05 «Специальный репортаж» ⁽¹²⁺⁾ 15.20 «Песня остаётся с человеком» ⁽¹²⁺⁾ 15.35 «Отчий дом» ⁽¹²⁺⁾ 16.15 «Очевидно. Вероятно» ⁽¹²⁺⁾	17.45 «Профессия – Родину защищать» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Выводы следствия» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.30 «Я не местная» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.15 «Очень личное» ⁽¹²⁺⁾ 19.55 Х/ф «Конец прекрасной эпохи» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.30 Х/ф «Такси-блюз» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.20 Х/ф «Уроки гармонии» ⁽¹⁶⁺⁾ 01.15 Д/ф «МЧС» ⁽¹²⁺⁾
---	--	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28.12

7 ПЕРВЫЙ	06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 06.10, 00.30 «Подкаст. Лаб» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.35 «Играй, гармонь лю- бимая!» ⁽¹²⁺⁾ 07.20 «Часовой» ⁽¹²⁺⁾ 07.50 «Здоровье» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.55 «Золотая коллекция	Союзмультфильма» ⁽⁰⁺⁾ 09.40 «Непутёвые замет- ки» ⁽¹²⁺⁾ 10.15 К 110-летию киносту- дии имени Горького ⁽¹²⁺⁾ 11.10 «Повара на колё- сах» ⁽¹²⁺⁾ 12.15 «Будем жить!» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.15 «Видели видео?» ⁽⁰⁺⁾	14.50 «Сергей Безруков. И снова с чистого листа» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.55 Концерт, посвящён- ный С. Есенину ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 «Три аккорда» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.00 «Время» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.00 «30 лет вместе». «Песни о главном» ⁽¹²⁺⁾
	07.20 «В кругу друзей» ⁽¹²⁺⁾ 08.00 «Местное время» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.35 «Когда все дома» ⁽⁰⁺⁾ 09.25 «Утренняя почта с Н. Басковым» ⁽¹²⁺⁾ 10.10 «Сто к одному» ⁽⁰⁺⁾ 11.00, 15.00 «Вести» ⁽¹⁶⁺⁾	11.45 «Наши. Военкоры» ⁽¹²⁺⁾ 12.20 «Аншлаг и компа- ния» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.45 «Вести» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.15, 19.00 «Песни от всей души» ⁽¹²⁺⁾ 17.20 Конкурс юных талан-	тов «Синяя птица». Финал ⁽¹²⁺⁾ 20.00 «Вести недели» ⁽¹⁶⁺⁾ 22.30 «Москва. Кремль. Путин» ⁽¹²⁺⁾ 23.00 «Воскресный вечер» ⁽¹⁶⁺⁾
К РОССИЯ-К	08.15 Х/ф «Всем – спаси- бо!» ⁽⁰⁺⁾ 09.50 «Острова» ⁽¹²⁺⁾ 10.30 Х/ф «Карьера Димы Горина» ⁽⁶⁺⁾ 12.10 Д/ф «Омолон. Притя- жение тундры» ⁽¹²⁺⁾ 13.05 Всероссийский фе- стиваль любитель- ских творческих коллективов. Гала- концерт ⁽¹²⁺⁾	14.30 «Невский ковчег. Теория невозможно- го» ⁽¹²⁺⁾ 15.00 «Игра в бисер» ⁽¹²⁺⁾ 15.40 XXXIV вручение Первой театральной премии «Хрустальная Турандот» ⁽¹²⁺⁾ 17.15 «Пешком...» ⁽¹²⁺⁾ 17.45 Х/ф «Тени над Нотр- Дам» ⁽¹²⁺⁾ 19.30 Новости культу- ры ⁽¹²⁺⁾	20.25 Вечер-посвящение Николаю Добронра- вову «В песнях оста- немся мы...» ⁽¹²⁺⁾ 22.05 Х/ф «Приходи на меня посмотреть...» ⁽⁰⁺⁾ 23.50 Д/ф «Феодосия. Дача Стамболи» ⁽¹²⁺⁾ 00.20 Х/ф «Гори, гори, моя звезда» ⁽¹²⁺⁾ 01.50 «Искатели» ⁽¹²⁺⁾
	04.50 Х/ф «Ты мне снишь- ся...» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.40 «Центральное теле- видение» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.00, 10.00, 16.00 «Сегод- ня» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.20 Х/ф «Ловушка» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.20, 00.50 «Основано	на реальных событи- ях» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.00 «Секрет на милли- он» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.20, 04.20 «ЧП. Рассле- дование» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования»	18.00 «Новые русские сен- сации» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.00 «Итоги недели» ⁽¹²⁺⁾ 20.20 «Аватар» ⁽¹²⁺⁾ 23.15 «Звёзды сошлись» ⁽¹⁶⁺⁾
5 ПЯТЫЙ	05.00, 09.30 Т/с «Опас- ный» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Фирменный рецепт» ⁽¹²⁺⁾	01.20 Т/с «Похищение» ⁽¹⁶⁺⁾ 03.10 Т/с «Белая стрела» ⁽¹⁶⁺⁾ После смерти роди-	телей десантник Ни- колай Балакирев оставляет службу и приезжает в Петер- бург к сестре
	06.00 Т/с «Кухня» ⁽¹⁶⁺⁾ 06.20 М/с «Три кота» ⁽⁰⁺⁾ 06.25 М/ф «Барбоскины на даче» ⁽⁶⁺⁾ 07.50 М/ф «Барбоскины Team» ⁽⁰⁺⁾ 09.35 Х/ф «Чук и Гек. Боль-	шое приключение» ⁽⁶⁺⁾ 11.25 Х/ф «Ёлки лохма- тые» ⁽¹²⁺⁾ 13.10 Х/ф «Одна дома» ⁽¹²⁺⁾ 15.10 Х/ф «Одна дома. Ве- ликолепная пятёрка» ⁽¹²⁺⁾	17.00 «Суперниндзя» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.00 «Форт. Возвращение легенды» ⁽¹⁶⁺⁾ 00.05 Х/ф «Семьянин» ⁽¹²⁺⁾ 02.20 Х/ф «Форрест Гамп» ⁽¹⁶⁺⁾ 04.30 Т/с «Кухня» ⁽¹²⁺⁾
D ДОМАШНИЙ	06.30, 02.50 «6 кадров» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.50 Т/с «Тариф на любовь» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.35 «Метод Рогова» ⁽¹⁶⁺⁾	10.05 «Пять ужинов» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.20 Т/с «За каменной стеной» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.45 Т/с «Грибной дождь» ⁽¹⁶⁺⁾	19.00 Т/с «Зонтик для подруг» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.30 Т/с «Люблю отца и сына» ⁽¹⁶⁺⁾ 03.20 Т/с «Садовница» ⁽¹⁶⁺⁾
	06.00 «С бодрым утром!» ⁽¹⁶⁺⁾ 08.30, 12.30, 16.30 Ново- сти ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Самая народная программа» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.25 «Знаете ли вы, что?» ⁽¹⁶⁺⁾ 10.30 «Наука и техника» ⁽¹⁶⁺⁾	11.30 «Купи-продай» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.00 «Неизвестная исто- рия» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.00 «Легенды и мифы» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.00 «Безумные факты» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.00 «112» ⁽¹⁶⁺⁾ 17.00 Х/ф «Парни под при- крытием» ⁽¹⁶⁺⁾	18.45 Х/ф «Безбашенные» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.45 Х/ф «Операция «Фортуна»» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.00 «Итоговая програм- ма с П. Марченко» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.55 «Документальный спецпроект» ⁽¹⁶⁺⁾
☆ ЗВЕЗДА	07.00, 01.40 Х/ф «Буду помнить» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00 «Новости недели» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.25 «Служу России» ⁽¹²⁺⁾ 09.55 «Военная приём- ка» ⁽¹²⁺⁾ 10.40 «Легенды армии» ⁽¹²⁺⁾ 11.30 Д/с «Легенды госбе- зопасности» ⁽¹⁶⁺⁾	12.20 Д/с «Война миров» ⁽¹⁶⁺⁾ 13.10 «Код доступа» ⁽¹²⁺⁾ 14.00 «Улика из прошло- го» ⁽¹⁶⁺⁾ 14.50 «Скрытые угрозы» ⁽¹⁶⁺⁾ 15.40 Д/с «Секретные ма- териалы» ⁽¹⁶⁺⁾ 16.30 Д/с «Загадки века» ⁽¹²⁺⁾ 17.20 «Специальный ре-	портаж. Что русскому смешно...» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Главное с Ольгой Беловой» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.40 Д/с «Легенды совет- ского сыска» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.00 «Фетисов» ⁽¹²⁺⁾ 23.55 Х/ф «Дорогой мой человек» ⁽¹²⁺⁾
	07.00, 09.00 Новости ⁽¹⁶⁺⁾ 07.05, 19.25, 22.00, 00.45 «Все на «Матч!»» ⁽¹²⁺⁾ 09.05 «Команда МАТЧ» ⁽⁰⁺⁾ 09.30 Д/ф «Пеле. Король футбола» ⁽¹²⁺⁾ 10.30, 01.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Скиатлон.	Женщины ⁽¹²⁺⁾ 12.25, 02.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Скиатлон. Мужчины ⁽¹²⁺⁾ 13.55 «Лыжная страна» ⁽¹²⁺⁾ 14.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» – УНИКС ⁽⁰⁺⁾	16.30 Хоккей. Фонбет Че- мпонат КХЛ. ЦСКА – «Спартак» (Москва) ⁽⁰⁺⁾ 19.50 Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» – «Сассуоло» ⁽⁰⁺⁾ 22.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Аталанта» – «Интер» ⁽⁰⁺⁾
O ОТР СВОЁ ТВ	06.30, 08.30 «Актуальное интервью» ⁽¹²⁺⁾ 07.00, 17.45 «Профессия – Родину защищать» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.15 «А что там есть» ⁽¹⁶⁺⁾ 07.45, 17.00 «За здоро- вье» ⁽¹⁶⁺⁾ 09.00, 16.00 «Календарь» ⁽¹²⁺⁾ 09.30 «Всё по-взрослому» ⁽¹²⁺⁾ 10.30 «На приёме у главно-	го врача» ⁽¹⁶⁺⁾ 11.20, 12.05 Х/ф «Раба любви» ⁽¹²⁺⁾ 12.00, 15.00, 19.00 Ново- сти ⁽¹⁶⁺⁾ 13.00 «Кино. Короткий метр» ⁽¹²⁺⁾ 13.35 «Конструкторы бу- дущего. Послесло- вие» ⁽¹²⁺⁾ 14.05 «Большая страна» ⁽¹²⁺⁾ 15.05 «Моя история» ⁽¹⁶⁺⁾	16.30 «Свет и тени» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.00 «Итоги на «Своём»» ⁽¹⁶⁺⁾ 18.30 «Я не местная» ⁽¹⁶⁺⁾ 19.15 «Клуб главных ре- дакторов» ⁽¹⁶⁺⁾ 20.15 Х/ф «Полночь в Париже» ⁽¹⁶⁺⁾ 21.45 Х/ф «Макаров» ⁽¹⁶⁺⁾ 23.20 Д/ф «Кремлёвский балет» ⁽¹²⁺⁾ 00.05 Х/ф «Грозовой пере- вал» ⁽¹²⁺⁾

Конкурс. Первые шаги в мир искусства



Участ-
ники
кон-
курсной
выстав-
ки со
своими
препо-
дава-
телями
Еленой
Алек-
сан-
дров-
ной
Миро-
новой
и Люд-
милой
Иванов-
ной Чу-
бенко.
/ фото:
ПРЕДО-
СТАВЛЕНО
АВТОРОМ

Ри-
сунки
можно
посмо-
треть
здесь:



**Уже два года детская шко-
ла искусств №1 города Зе-
ленокумска служит акаде-
мической площадкой, где
юные художники делают
первые шаги в мире изо-
бразительного искусства.**

Это очень небольшой пе-
риод, но благодаря таланту
и опыту преподавателей-
наставников художествен-
ного отделения в учрежде-
нии создана прочная основа
предпрофессионального
образования.

В школе дети получают
знания в области искусств,
участвуют в конкурсной де-
ятельности - это очень важная
часть учебного процесса и
мощный мотиватор для твор-
ческого роста. Подготовка к
любому из конкурсов - упор-
ный труд, но верный путь к
достижению цели.

«Как прекрасен этот мир!» -
так называется краевая
конкурсная выставка, учре-
дителем и организатором
которой выступает регио-
нальный Центр профессио-
нальной переподготовки и
повышения квалификации
работников культуры при
поддержке регионального
минкультуры и «Движения
первых».

Восемь художественных
работ учащихся в трёх воз-
растных группах от 8 до
15 лет представила и на-
ша школа. Все были достой-
но оценены компетентным
жюри конкурса.

15 декабря огласили име-
на его победителей. Предсе-
датель жюри, Заслуженный
работник культуры Ставро-
польского края, директор
Будённовской детской худ-
ожественной школы, в ко-
торой проходила выставка
и церемония награждения,
А.В.Пальчиков поздравил ла-
уреатов и дипломантов, вру-
чил заслуженные награды, в
том числе и нашим ребятам.

Лауреатами I степени в но-
минации «Братья наши мень-
шие» стали София Бровкина,
создавшая работу «Мудрость
или трусость?», Дарья Вере-
щак - «Трезор и Кутька» (пре-
подавателем обеих девочек
является Е.А.Миронова) и
моя ученица Дарья Погоре-
лова, которая представила
рисунок «После занятий» в
номинации «Детство - без-
заботная пора».

Дипломы лауреатов II сте-
пени получили ученица Еле-

ны Александровны Екатери-
на Миронова за «Премудрого
пискаря» (она участвовала в
номинации по созданию ил-
люстрации к произведени-
ям М.Е.Салтыкова-Щедрина
к 200-летию его рождения)
и Варвара Оселедько - «Про-
щай, Трезорка!», которой
преподаю я, как и Майе Бе-
резуцкой, ставшей дипло-
мантом III степени с рисун-
ком «Мужской разговор».
Такой же диплом вручи-
ли и Ольге Понедельнико-
вой за работу «Воскресный
день» (номинация «Родина
моя, не перестаю тобою лю-
боваться», преподаватель -
Е.А.Миронова).

Эти пять работ будут пред-
ставлены на заключительном
- краевом этапе конкурсной
выставки, который пройдёт в
январе в Ставрополе.

Диплом за участие вру-
чили и моей ученице Агнии
Гольяпиной, написавшей
«Яркие впечатления».

Талантливые воспитан-
ники нашей школы дости-
гают высоких результатов
прежде всего благодаря ув-
лечённой работе и искрен-
ней преданности делу на-
ставников. Педагоги создали
особую атмосферу, творче-
ское пространство, где мож-
но фантазировать, осущест-
влять невероятные проекты,
находить друзей и едино-
мышленников, шутить и быть
предельно серьёзными, воз-
растать духовно. В процессе
общения и обучения закла-
дывается смысл и основная
задача художественного об-
разования - сформировать у
детей искусство жить по за-
конам красоты и гармонии.

- Желаю преподавателям
и в дальнейшем радовать нас
благодарными учениками,
продолжать дарить ребятам
встречи с их наставниками,
благодаря умению, терпению
и профессионализму кото-
рых из творческих искорок,
зажжённых в детских серд-
цах, родится свет большого
искусства. Ученикам желаю
постоянно работать над худ-
ожественным мастерством
и добиваться успехов в жиз-
ни и творчестве, - сказала,
поздравляя воспитанников
и преподавателей школы,
её директор Наталия Нико-
лаевна Бутранова.

*Людмила Чубенко,
преподаватель Детской школы
искусств №1 г.Зеленокумска*

Военный комиссариат ведёт набор в мобилизационный людской резерв



РАЗМЕРЫ ДЕНЕЖНЫХ ВЫПЛАТ						
ПОСТОЯННЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ						
ВИДЫ ВЫПЛАТ	▶	за пребывание в резерве (ежемесячно, кроме участия в сборных 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	20 и более
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 трогательная страница истории Советского округа. Особую ценность и пронзительность ей придаёт причастность к созданию самых близких

людей героев. Мы рассказываем подрастающему поколению не только о далекой 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 Гульятев.

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:

