

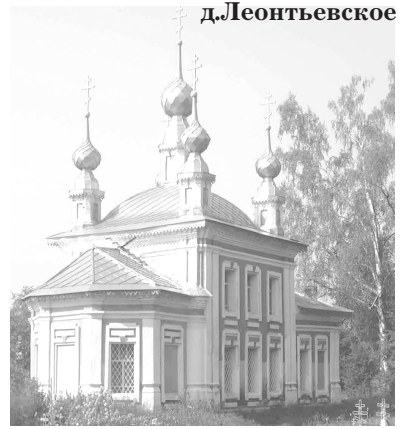
БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ

СУББОТА

7 января 2023 года

№ 1 (2642)

Подписной индекс издания 54950



СВЕТЛОГО РОЖДЕСТВА!



Христос Рождается, славите!

Дорогие Большесельцы!

Сердечно поздравляем Вас с великим праздником Рождества Господа Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа!

Желаем вам мира, добра и любви в наступающем Новолетии. Да дарует Господь вам и вашим близким здоровья и долголетия, радости и утешения!

С любовью о Господе!

Протоиерей Сергей **САБАДАШ**, настоятель храма великомученицы Параскевы Пятницы, благочинный

Большесельского округа,

Иерей Андрей **КАЛАБУШКИН**, настоятель храма Петра и Павла,

Иерей Константин **ЛЕОНОВ**, настоятель храма Святой Троицы в Новом селе,

Иерей Дмитрий **ТУЛЯКОВ**, настоятель Крестовоздвиженского храма с.Шельшедом

Иерей Владимир **ОРЛИК**, настоятель Никольского храма с.Молокша

ПОДАРКИ К ПРАЗДНИКУ

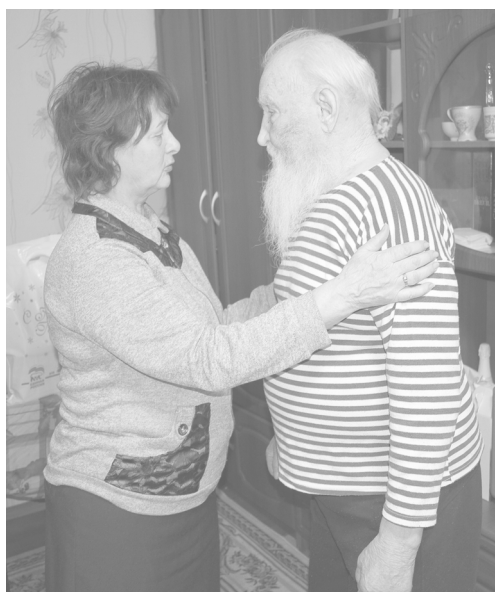
ПОЗДРАВИЛИ ВЕТЕРАНОВ



Внимание, уважение – это то, что всегда было и остается важным, то, что бесценно в любых человеческих взаимоотношениях. С возрастом эти чувства становятся острее, нужнее,

особенно, когда пожилые люди, уже не могут часто покидать свой дом, а потребность в общении остается. Давно стало хорошей и доброй традицией посещение ветеранов Великой Отечественной войны в преддверии Нового года депутатами, чиновниками. И в нынешнем году эта традиция не была нарушена. Ветеран, Михаил Алексеевич Прозоров – этого человека знают практически все большесельцы. Буквально совсем недавно он совершал свои ежедневные прогулки в сторону дер.Андреево, потом расстояние стало сокращаться, что, к сожалению, не удивительно: возраст дает о себе знать... Сейчас Михаил Алексеевич практически не покидает стен квартиры, а во всем ему помогает дочь Лариса Михайловна. Но живой взгляд, интерес к окружающему, чтение книг, прямая осанка, все это и не говорит о том, что Михаилу Алексеевичу уже 96 лет.

В преддверии Нового года с праздником ветерана пришли поздравить и вручить подарки депутат областной Думы Ольга Хитрова, глава администрации Большесельского района Владимир Лубенин, председатель муниципального собрания Большесельского сельского поселения Галина Суханова. И самым главным звучало пожелание здоровья и чувство искренней благодарности тем, кому мы обязаны мирным небом над головой, за ту свободу, в которой мы живем сегодня.



В преддверии Нового года принято дарить подарки. Особенно сюрпризов от Деда Мороза ждут дети, но и взрослым не чуждо окунуться в праздничную атмосферу и порадоваться проявленному со стороны родных, близких и административных органов вниманию.

Депутаты областной Думы, Администрация района, районный Совет ветеранов в преддверии новогодних праздников побывали у участников Великой Отечественной войны и поздравили с наступающим 2023 годом. Представительная группа в составе: управляющей делами администрации района А.А.Батовой, председателя Совета ветеранов района А.Н.Левашой, главы Вареговского сельского поселения Ф.Ю.Новикова и главного редактора районной газеты «Большесельские вести» Г.Н.Окунева поздравили с Новым годом Владимира Александровича Соловьева. Встретил нас его сын Николай Владимирович, он ухаживает за отцом.

Вареговский ветеран был немного смущен и растерян от такого внимания, но по всему чувствовалось, что ему приятны и внимание и подарки. Владимир Александрович посетовал, что стал плоховато слышать и руки не всегда слушаются, но старается работать

над собой. Он передал в редакцию недавно написанное им стихотворение на гибель в зоне СВО нашего земляка, своего однофамильца Александра Соловьева. «Мне все это так близко, у меня на той, далёкой войне два брата погибли», – сказал ветеран.

Мы не можем не опубликовать эти стихи, хотя они совсем не праздничные. Туда, где горят украинские хаты Где льётся кровь и слёз река Пришли на помощь русские солдаты И я им шлю привет фронтовика. В большом Селе земле предали Убитого солдата на войне Большое горе мать с отцом познали, Такое испытать пришлось и мне.– Два брата мои не вернулись с войны. Помню я, как мать переживала, Не оккупантами были они Страна их на помощь позвала. Ночами мать молилась пред иконой И каждый день надеждою жила Не дождалась, и от горя сама поседела Но сыновья не вернулись домой. И Саша Соловьев оккупантом не был, Он жизнь детей донецких защищал Спасал Россию и родимый край Не прятался и честно жил За добрые дела он голову сложил... Здоровья и мира Вам, Владимир Александрович! С Новым годом!

Литературная страница



Сегодняшняя литературная страница отдана людям, за плечами которых большая пройденная жизнь. Все они имеют богатый жизненный опыт, отдали на благо Родины немало лет трудовой биографии. Но и сейчас, находясь на заслуженном отдыхе, не унывают, находят утешение и отраду в литературном творчестве, доставляя радость и даря душевное тепло всем нам. Именно им, людям одаренным и смотрящим на мир через призму поэзии, их коллега по творческому цеху Галина Суховерх посвятила эти строки: «С благодарностью ко всем, кто писал и пишет стихи о жизни, любви, природе, своей жизненной позиции...

*Я не плету из строчек — кружева,
Не добавляю бисер в паутинки слов.
Люблю стихи с частичкою — тепла,
С журчаньем чистых родников».*

ЛЮДМИЛА СМЕРНОВА Моё Варегово

Мне очень дорог край родной,
Колочками, небесной синью,
Своею вспаханной землёй,
Что пахнет по утрам польною.
Заросший пруд. Где берег ниже —
Полоска цепкой череды,
И вновь, как в старой сказке, вижу,
Хрустальный блеск его воды.
Андреевская церковь, лес далёкий,
Гряды корявых толстых пней,
Мой край родной и одинокий —
Люблю с годами всё сильней.

ШКОЛА

(посвящается Вареговской школе)
Здравствуй, школа дорогая,
Долго я не видела с тобой.
Бьётся сердце, юность вспоминая,
Много лет зову тебя родной.
И ни в чём, ни в чём не виноваты,
Бывшие твои ученики,
Родина, как педагог когда-то,
Ставит им «отлично» в дневники.
Спасибо — тем, кто нас учили,
Дни и ночи тратили подчас,
Я желаю вам здоровья, силы,
Постоянно вспоминая вас.
С нами вам всегда проблем хватало:
Знания даром не даются, нет,
Вы всегда нам души согревали
На уроках — в этом и секрет.
А звонок заливиисто и громко
Зазвенел уж для сменивших нас;
Вдруг мне показалось — я девчонка,
Открываю дверь в любимый класс.
Здесь за партой мы с подружкой
Годы провели среди друзей...
Память побеждает над разлукой,
Как приятно раствориться в ней.

МЕЧТА

Я листаю жизнь, как книжку,
Кажется, не будет ей конца,
Только чаще стали передышки,
На висках искрится седина.
Но зовёт душа ещё в дорогу
Улететь в родимые края,
Поклониться милому порогу,
К вам прийти, любимые друзья.
И с весёлой дружною ватагой
Оказаться в сказочном лесу,
Вместе пить берёзовую влагу,
Встретив синеглазую весну.
От ромашек получить ответы,
Охладив пожар души своей,
Знать, что снова улыбнулся мне ты,
Выделив меня среди друзей.
За столом присесть под образами
И гармони плач пустить в окно,
Ощутить холодными руками
Самовара доброе тепло.
Пробудиться утром с петухами,
Кулича отведать с молоком,
На завалинке, прикрытой лопухами,

Деревенским восхищаться говорком.
В Троицу опять позвать подружек,
Посмотреть гулянье на лугу,
Удивиться меткости частушек,
Вечерком ещё сыграть в лапту.

Затеряться вновь под школьной
крышей,

Отсидеть урок и не один,
Вдруг услышать: «Ребя, ребя, тише,
В класс идёт директор наш, Сумин».
Прогуляться босиком с подружкой,
Рассказать ей тайну у пруда,
Пошептаться с ветерком у дуба
И ответ послать: «Да, да!»
Погодать в карьере соловьином
Близость ощутить мечты своей,
Невесомым пухом тополиным
Пролететь по юности моей.

ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ О ТРУЖЕНИЦАХ ТЫЛА

Позаросли окопы и воронки,
Уходят и участники войны,
И те, что получали похоронки
И хлеба растили для страны.
Их заслуги у нас не забыты,
Цены не знает труд этих людей,
Порою хлеба ели не досыта,
Но не сдавали в интернат детей.
С малых лет к труду их приучали
Переживали горе и беду,
Похоронки с фронтов получали
И с лебедой готовили еду.
Не зимой, не летом отдыха не знали,
Трудились на полях за мужиков,
На фронт посылки посылали,
В плуг впрягали коров и быков.
Сколько сделано ими за годы войны
Это даже учесть невозможно,
Жаль, состарились очень они,
И на душе за правнуков тревожно.
Они помнят и воздушные тревоги,
И бомбёжки, и пожары городов,
Эшелоны раненых, сгоревшие в дороге
И газовые камеры врагов.
Все это было и не на экране
И голод, смерть и варварство врагов,
Не потому ль они ушли так рано,
От непосильных в ту войну трудов.

ПЕРВЫЙ СНЕГ

Весь день, с утра до вечера,
Шёл дождь и с крыши текло,
К утру, гляжу с крылечка я,
Кругом белым — бело.
Летят снежинки, кружатся
Над полем и в саду
И пропадают в лужицах,
И тают на пруду.
Летят, на крыши подают,
Бесшумно опускаются,
Летят, детишек радуют,
Им дети улыбаются.

ТРИ ПОРТРЕТА

Три портрета военных времён,
Три бравых русских солдат.
В пилотке хозяин с усами — Семён,
Сын в бескозырке, без бушлата.
А рядом — дочь, что звали Валею,
В гимнастёрке, с сумкой впереди,
Два ордена и ряд медалей
У неё на девичьей груди.
Она тоже, как брат и отец, воевала,
Рисковала собой она в каждом бою,
Многих солдат её помощь спасала,
Только жизнь не щадила свою.
Где взрывы снарядов, с единою думкой
По опаленным войною кустам
Ползла с санитарною сумкой
К истекающим кровью бойцам.
Перевязывала, жизнь спасала,
Каждому шептала: «Потерпи».
На глазах жизнь бойца угасала,
А она не могла от него отойти.
И бывали такие раненья, что страшно
живому глядеть.
Какое же надо при этом терпенье?
Ему помогать — самой не реветь.
И говорить бойцу: «сейчас полегче
будет,
Только чуточку, милочек, потерпи».
А он зажмёт до боли свои губы,
А силы нет чтоб боль терпеть.
Иногда и шевельнуть рукой не может,
Шепчет: «Сообща, как умирал».
И у самой мороз по коже,
Когда глаза закроет генерал.
Вот рядом землю взрыла мина,
Ей некому было помочь.

Ужасной была та картина,
Погибла Семёна любимая дочь.
Три солдатских портрета
В рамках висят на стене,
Теплом и уютом домашним согрета,
Память о страшной войне.

НАТАЛИЯ МАКАРОВА КАРТИНА

Белокожих берёз нагота
Обжигает и манит с холста.
Им сегодня в лесу не до сна,
— Расплескала фиалки весна.
Кружит голову лёгкий туман,
Опьяняет фиалок дурман.
Жемчугами непрошенных слёз
Переполнены ветки берёз.
На душе и тепло и светло
Словно искоркой сердце зажгло.
Ночью будет и мне не до сна —
Расплескала фиалки весна.

РОДНАЯ ЗЕМЛЯ

Бежит по камням торопливая речка.
Деревня к воде повернула крылечки.
Как ниточкой связана с этой землёй.
Навек здесь останется сердце моё.
За речкой игривой — поля, перелески,
Березы колыхают листья занавески.
Как ниточкой связана с этой землёй.
Навек здесь останется сердце моё.
Родная земля пахнет запахом детства.
Её аромат, как волшебное средство,
Зовёт на свиданье с далёкой землёй...
Навек здесь останется сердце моё.

СЕРЕЖКИ

Берёзка серёжки надела.
Как выросла юная дева!
Смущённо стоит у дорожки:
— Смотрите, какие серёжки!
Сказала ей ива стыдливо:
— В серёжках, конечно, красиво.
Но ты, же совсем без одёжки,
Прикрыла бы белые ножки.
— Спасибо, Вам, тётюшка — ива.
Заметили Вы справедливо.
Но если я буду в одёжке,
То как же увидят серёжки?

АЛИСА ТВОРОГОВА СНИТСЯ МНЕ СТАРАЯ ШКОЛА

Память о школьных годах я храню —
Они моей жизни основа.
Старая школа, как наяву,
Снится мне снова и снова;
Деревянное здание в два этажа,
В ряд кабинеты с табличкой,
Гурьбою ребята по классам спешат,
За ними с журналом учитель.
Годы идут чередой,
Сменяя собой поколения,
Но память о школьных годах приведёт
На встречу друзей непременно.
Вспомним любимых учителей,
Как и чему нас учили.
Попросим простить, что мы в жизни своей,
Вниманием их обделили!
Про логарифмы, молекул распад
Мы у доски отвечали.
Вспомним цветущий у школы сад,
Где яблоны цвет осыпали.
Слышим мелодию вальса опять —
Она раздаётся в спортзале.
Под звуки старой пластинки кружат,
Юные кружатся пары.
Каждый из нас в жизни выбрал свой путь —
Исполнились, нет ли мечтания? —
Из прошлого школьные годы вернуть
Нам хочется в воспоминаниях!
Память о школьных годах я храню —
Они моей жизни основа!
Старую школу, как наяву,
Вижу я снова и снова.

ЧЕРЁМУХА НЕВЕСТА

Душистая черёмуха
Стоит белым — бела,
Словно к свадьбе девица
Наряжена она.
К солнцу тянет ласково
Она свои цветы,
Укутываясь в облаке
Невестинной фаты.
Слегка ветвями пышными
Колышет, как во сне,
Как будто руки белые
Протягивает мне.
Тихо с ветром шепчется
Зелёная листва,
Шуршат, мне это кажется,

Подола кружева.
Душистая черёмуха
Красива и проста.
Как перед свадьбой девица,
Невинна и чиста.
Ах, белая черёмуха,
Не осыпай цветы,
Невестой за околицей
Постой подольше ты.

ПОЖЕЛАНИЕ

Пусть не всё, что хотелось, сбылось,
И от вас отвернулась удача,
Много вынести горя пришлось,
Вы не стали известней, богаче —
Я прошу вас о том не жалеть,
В глазах юный задор не гасить,
Не хандрить, не скучать, не болеть,
А надеждою в лучшее жить!
Пусть исходит от вас доброта,
Светлой аурой всё озаряя,
Пусть не сходит улыбка с лица
Простотой и теплом подкупая!

КУТУЗОВА АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВНА ВСТРЕЧА ЧЕРЕЗ ГОДЫ

Гляжу на тебя я с любовью...
Ну, здравствуй, Большое Село!
Какой ты наполнилось новью
И билью какой обросло?
Здесь юности давняя повесть
Прочитана мною была,
Здесь первая в жизни влюбленность
Меня, как на крыльях несла.
Была я, душою открытой,
Готова любить целый свет...
О, знаю: повинна, повинна:
Прошло, может быть, тридцать лет.
А было тогда — девятнадцать...
Признай же меня и прими.
И, как в девятнадцать, хочу я
признаться
Тебе в неизменной любви.
И вот уж за шестьдесят мне...
Почтине узнаешь. Как много воды утекло...
Поселок большой. Все дороги в асфальте...
Глядишься ты в реченьку Юхоть светло.
Вот старое зданье. Начальная школа.
Узнала: тебе я немного сродни.
Резные наличники... Гомон веселый
Давно повзрослевшей твоей ребятни.
Ах, тихая реченька Юхоть!
Как зеркало воды твои...
Назначь мне свиданье: хочу я послушать
Как свищут весной соловьи.
Знакомую улочкой к дому
Иду... Ах, как кружит листва!
До боли знакомое уж незнакомо:
Вот чья-то под зонтиком
юность прошла.
И наша звенела веселою птицей:
Концерты, лектории, танцы — дела...
Могла ль я тем делом гордиться?
Теперь понимаю: могла.
Вот парк. Танцплощадка гремела когда-то...
Но где ж та скамейка в саду?
Годки танцевали... Ребята, девчата,
Я к вам через годы иду...
Знакомых, друзей отыскать бы,
Затеплится ль памяти след?
Опальные тексты скрижалей,
Храните той жизни секрет...
Большое Село! До свиданья!
А, может, вернее: прощай!
Глубинка родная до века скончанья...
Ты встречи любви назначай.
Не мне, так, быть может, другому:
Он вечен, источник любви,
Котчизне, к друзьям ли, к родному ли дому...
Приеду. Лишь ты позови.



ФЕСТИВАЛЬ

ИСКУССТВО НЕ СТАРЕТЬ

Хоровая группа ансамбля «Россиянка» районного Дома культуры, художественный руководитель Анна Девятова, приняла участие в грандиозном культурном мероприятии – гала-концерте – областного фестиваля народного художественного творчества ветеранов «Искусство не стареть», состоявшемся на сцене Дворца культуры имени Добрынина в Ярославле. Наши участницы, давно и заслуженно пользующиеся у зрителей большой популярностью, заняли в фестивале второе место. Молодцы!



Идея творческого фестиваля ветеранов принадлежит областной ветеранской организации. Реализовать ее удалось при поддержке департамента общественных связей. Ветеранские творческие коллективы впервые представлены столь широко. Смотр талантов собрал полторы тысячи самодеятельных артистов со всего региона – от Пере-

славля до Кукобоя. Подготовка к фестивалю шла самая серьезная – гала-концерту предшествовали пять концертов отборочного этапа. Перед жюри стояла непростая задача. Из огромного числа талантливых и, несомненно, самых профессиональных артистов и коллективов выбрать наилучших. В итоге в программу гала-концерта было отобрано три

десять номеров. На сцене Дворца культуры выступили хоровые коллективы, солисты, танцоры, чтецы и даже дефиле, из 16 муниципальных образований.

Участников фестиваля народного художественного творчества ветеранов поддержал Губернатор Ярославской области Михаил Евраев. Он отметил, что жизненная позиция

у участников фестиваля самая активная и яркая. Молодые позавидуют. Это заслуживает огромного уважения. Спасибо вам огромное за такое отношение к художественному творчеству, – сказал Михаил Евраев. Михаил Яковлевич даже сфотографировался с нашими прекрасными «Россинками».

Своими впечатлениями и эмоциями поделились и участницы гала-концерта:

Татьяна Тянь, руководитель танцевального коллектива «На позитиве», Некоузский МР: участницы нашего танцевального коллектива «На позитиве» сегодня встали кто в шесть, а кто и в пять утра (поселок Октябрь – в 65 километрах от Некоуза), чтобы добраться до Ярославля и принять участие в концерте. Ансамбль наш молодой – родился всего 4 месяца назад. Но за короткий период достигнуто многое. Родная сцена уже покорена, и пришло время осваивать большие концертные площадки. Не побоялись и приняли участие в отборочных турах. И вот мы на сцене фестиваля, выступаем в гала-концерте. Возраст – это не цифра. Это – жизненная позиция. И сколько бы вам ни было лет – это самый подходящий возраст любить, мечтать, быть счастливой!

Нина Кислѣнкова, солистка ансамбля «Россиянка» Большесельского РДК: Народная песня не только строить и жить помогает. На селе с песней – и в горе, и в радости. Я на сцене уже почти полвека. И из них больше 10 лет – в составе ансамбля «Россиянка». Песня – это моя отдушина, моя радость

и мое счастье. Поэтому я без песни жить не могу.

Владимир Ищук, член жюри фестиваля «Искусство не стареть»: членам жюри на отборочных этапах пришлось основательно поработать – из полутора тысяч участников выбрать самых ярких и достойных. Честно говоря, было очень сложно. Каждый раз это была баталия, жаркие споры, без преувеличения – было сражение, но мы с честью вышли из этого и доказательством тому – полный зал зрителей и их бурные аплодисменты.

Анна Девятова, руководитель ансамбля народной песни «Россиянка»: Я благодарна всем участникам коллектива за их талант, ответственность, самодисциплину. В ходе подготовки к фестивалю они старались не пропустить ни одной репетиции. Как показал фестиваль, наши ветераны ещё полны задора и оптимизма, энергичны, активны и влюблены в народную песню. Возраст участниц коллектива, как и всех участников фестиваля, довольно солидный, но о старости, судя по выступлениям, говорить явно преждевременно. Все они молоды душой и черпают жизненные силы в творчестве и это главное искусство не стареть.

Лучшие коллективы награждены дипломами первой, второй и третьей степеней. Как мы уже отметили выше, самодеятельный ансамбль народной песни «Россиянка» удостоен диплома второй степени. Поздравляем «Россианку» с заслуженной победой.

Подготовила
Ирина Филиппова

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

НАМ ГОДА – НЕ БЕДА!

В последние десятилетия в обществе наблюдается значительное увеличение численности граждан пожилого возраста. Всемирный демографический прогноз говорит о том, что к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит 40%.

Процесс старения населения является общемировой тенденцией. Перед государством и обществом появляются новые задачи. Они должны быть направлены не только на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения, поддержания жизнедеятельности, но и на создание условий для активного долголетия.

В сфере здравоохранения приоритетным является обеспечение диспансеризацией и профилактическими медицинскими осмотрами пожилых граждан, включая жителей сельских территорий. Для пожилых людей предусмотрена расширенная программа обследований, которая на первом этапе направлена на раннее выявление заболеваний неинфекционного характера: скрининг сердечно-сосудистых заболеваний, анализ на онкологические маркеры. При подозрении на выше перечисленные заболевания, проводится второй этап, предусматривающий углубленную диагностику и сдачу более точных анализов. Если диагноз подтверждается, то помимо регулярного диспансерного наблюдения человек может быть направлен на получение узкопрофильной специализированной помощи или на оздоровление в санаторий или на курорт. Кроме того, с 2020 года проводится обследование старшего поколения на наличие старческой астении, остеопороза, расстройства когнитивных функций и депрессии.

По определению ВОЗ, активное

долголетие – это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышение качества жизни в ходе старения.

Активное долголетие – это состояние социального, экономического, физического и психологического благополучия. Оно позволяет гражданам старшего возраста включаться в различные сферы жизни общества.

Государство проявляет заботу о старшем поколении, но и сам человек должен принимать участие в сохранении своего здоровья и активного долголетия.

Прожить долго мечтает каждый, но самое главное, чтобы это были полноценные и активные годы.

Вопрос продолжительности жизни достаточно сложный, но все-таки совместными усилиями врачей и долгожителей удалось выделить некоторые аспекты, которые играют определенную роль в продолжительности жизни:

- * Активный образ жизни;
- * Правильное питание;
- * Соблюдение режима дня;
- * Отказ от вредных привычек;
- * Позитивное мышление.

Сегодня пожилой возраст обозначают как время мудрости. Во всем мире люди категории «60+» все чаще продолжают вести активный образ жизни.

Движение – это действенное и эффективное оружие против старения и болезней, помогающее рационально использовать резервы организма. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированных тренировок в возрасте старше 60 лет ускоряет процесс старения, что может стать причиной развития ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза, деформирующих

артрозов верхних и нижних конечностей, нарушений обмена веществ (в т.ч. сахарного диабета 2 типа), депрессии, снижения когнитивных функций.

Утренняя зарядка полезна и необходима пожилым людям. Следует полагаться на самоконтроль – прислушиваться к сердцебиению, дыханию, следить за самочувствием в целом. После зарядки должны ощущаться бодрость и хорошее настроение, а не утомление и упадок сил.

Утренняя зарядка должна быть: регулярной, т.е. ежедневной; умеренной. Зарядка, закончившаяся головной болью и изнеможением, пользы не принесёт, а ещё – разнообразной и приятной. Желательно, чтобы она включала упражнения для спины, суставов, шеи и т.д., а вы испытывали при этом комфорт.

Кроме того, большое значение имеет питание. С возрастом обмен веществ замедляется, и организму требуется меньше калорий, поэтому необходимо обращать особое внимание на то, что мы едим. Питание людей старшего возраста должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое действие. Такими свойствами обладают продукты растительного происхождения и молочные блюда. В то же время пожилым людям нецелесообразно полностью переходить на растительную пищу, им полезны нежирные сорта рыбы и мяса. Нужно придерживаться «золотой середины» – не переедать и не голодать. Организм любит порядок: есть нужно в установленное время, наиболее рациональным считается четырехразовое питание. В старшем возрасте не стоит соблюдать различные диеты, а разгрузочные дни следует проводить под контролем врача. Сбалансированное правильное пита-

ние должно включать в себя все необходимые витамины и питательные вещества, прежде всего, витамин Д.

Необходимо следить за объемом потребляемой воды. Ученые рекомендуют пить 1,5 – 2 литра обычной воды в течение дня.

Специалисты рекомендуют соблюдать режим сна и отдыха. В старости происходят возрастные изменения сна. Снижается общая его длительность и потребность с 10 часов в молодости до 7–8 часов в середине жизни и до 5–6 часов в возрасте 70 лет и старше. Поэтому если пожилой человек подремал около 1 часа после обеда, то 5-часовой сон ночью является нормой и лечения не требует, даже если пациент считает иначе. Кроме того, увеличивается время засыпания, сокращается стадия медленного сна, повышается двигательная активность во сне. Часто происходит сдвиг фаз сна на более ранний период, когда человек испытывает выраженную сонливость в 20 часов, а в 3–4 часа утра просыпается и больше не может уснуть. Характерны короткие засыпания в дневное время. Эти изменения не являются патологией, но к ним пожилому человеку надо привыкнуть.

Для активного долголетия важен позитивный взгляд на жизнь. Пожилые люди должны дарить его окружающим и получать взамен. Смех дает силы. Старайтесь радоваться любому успеху – своему, детей, внуков.

Соблюдение рекомендаций врача и контроль состояния здоровья, который обязательно должен включать в себя: контроль артериального давления (не более 140/90 мм рт.ст.), контроль уровня холестерина в крови (максимально – 5 ммоль/л), контроль уровня сахара в крови (натощак не более 6,1 ммоль/л).

Будьте здоровы!

Подготовлено Большесельской ЦРБ



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ



ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5:00 «Доброе утро» (0+) 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00 «Новости» 9:20 «АнтиФейк» (16+) 9:55 «Жить здорово!» (16+) 10:45, 12:15, 15:15, 16:50, 18:20 «Информационный канал» (16+) 16:00 «Мужское / Женское» (16+) 21:00 «Время» 21:45 Т/с «МАЖОР» (16+) 22:45 «Большая игра» (16+) 0:00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (16+) 1:00, 3:05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 5:00, 9:30 «Утро России» 9:00, 14:30, 21:05 Местное время. Вести 9:55 «О самом главном» (12+) 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 17:30 «60 Минут» (12+) 14:55 «Кто против?» (12+) 16:30 «Малахов» (16+) 21:20 Т/с «СКЛИФОВОСОВСКИЙ» (16+) 23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 2:00 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+) 3:55 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (12+)

ДОМАШНИЙ 6:30 «6 кадров» (16+) 6:35 «По делам несовершеннолетних» (16+) 8:30, 3:20 «Давай разведемся!» (16+) 9:30, 1:40 «Тест на отцовство» (16+) 11:45, 0:45 «Понять. Простить» (16+) 13:00, 23:15 «Порча» (16+) 13:30, 23:50 «Знахарка» (16+) 14:05, 0:20 «Верну любимого» (16+) 14:45 Т/с «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ» (12+) 19:00 Т/с «БЕЗЗАЩИТНОЕ СЕРДЦЕ» (16+) 4:10 «Предсказания 2023» (16+)

НТВ 4:45 Т/с «ГОРЮНОВ» (16+) 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 8:25, 10:35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 14:00 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 16:45 «За гранью» (16+) 17:50 «ДНК» (16+) 20:00 Т/с «БИМ» (16+) 22:50 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 0:40 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+) 4:25 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

КУЛЬТУРА 6:30, 7:00, 7:30, 8:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 «Новости культуры» 6:35 «Пешком...». «Москва петровская» 7:05 «Невский ковчег». «Теория невозможного. Индикатор Бичурин» 7:35 Д/ф «Архипелаг Земля» 8:35, 15:50 Х/ф «О ТЕБЕ» 10:15 «Наблюдатель» 11:10, 23:40 «XX век». «Встречи по вашей просьбе. Евгений Нестеренко». 1988 г.» 12:25 Х/ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» 13:45 Д/ф «Ищите женщину». Какая ты красивая, когда молчишь!» 14:30 «К 100-летию со дня рождения Евгения Весника». «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное» 15:05 «Новости». «Подробно. Арт» 15:20 Д/ф «Тамбов. Дворец Асеевых» 17:10, 0:50 «Острова» 17:50, 1:30 «Шедьеры Бетховена». «Симфония №5. Кристан Тилеман и Венский филармонический оркестр» 18:35 Д/ф «Исчезнувшие люди - драматическая история эволюции человека» 19:45 «Главная роль» 20:05 «Правила жизни» 20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 20:50 Д/ф «Дневник «белой вороны» 21:30 Х/ф «400 УДАРОВ» (16+) 2:10 Д/ф «По ту сторону сна»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ 6:30, 15:00 Мультфильм (0+) 7:00 «Около хоккея» (12+) 8:00 «Решения для людей. М. Евраев. Итоги года» (16+) 8:30 «Экспертный взгляд» (16+) 9:00, 10:30, 15:15, 16:30, 18:00, 1:30 «Отличный выбор» (16+) 9:30 Д/ф «Институт надежды» (12+) 11:00, 12:30 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 21:30, 0:00 «День в событиях» (16+) 13:30 «Земля людей» (12+) 14:30, 18:40 «В тему» (12+) 15:45 «Овсянка для» (12+) 17:00 Д/ф «Иван Великий. Возвращение государя» (12+) 18:25 «Надзор 76» (16+) 19:30 Х/ф «ГОРДИВ УЗЕЛ» (12+) 22:00 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+) 0:30 «Загадки цивилизаций. Русская версия» (12+)

ЗВЕЗДА 5:05 Т/с «КАДЕТЫ» (12+) 7:00 «Сегодня утром» (12+) 9:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня (16+) 9:15, 1:10 Т/с «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+) 10:50 Д/с «Освобождение» (16+) 11:20, 21:15 «Открытый эфир» (16+) 13:20, 15:05, 3:15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» (16+) 15:00 Военные новости (16+) 18:20 Специальный репортаж (16+) 18:50 Д/с «Непокорённые. Александр Печерский» (16+) 19:40 Д/с «Загадки века. Юзеф Пилсудский - первый диктатор Европы» (12+) 22:55 «Между тем» (12+) 23:20 Х/ф «ДВА ФЕДОРА» (12+) 2:15 Д/ф «Спутник. Русское чудо» (12+) 3:00 Д/с «Оружие Победы» (12+)

МАТЧ ТВ 6:00 «Наши иностранцы» (12+) 7:00, 10:00, 12:55, 14:20, 15:20, 21:55, 2:55 Новости 7:05, 12:25, 14:25, 21:25, 0:00 «Все на Матч!» (12+) 10:05 Д/ф «Бока Хуниорс» (12+) 13:00, 4:20 Специальный репортаж (12+) 13:20 «География спорта. Челябинск» (12+) 13:50 «Матч! Парад» (0+) 15:25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. «Сибирь» - «Ак Барс» (0+) 17:45, 5:00 «Громко» (12+) 18:55, 3:00 Гандбол. Чemp. России. OЛMPBET Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» - «Астраханочка» (0+) 20:30 Смешанные единоборства. ACA. Эдуард Вартаиян против Юсуфа Раисова (16+) 22:00 Бильярд. «BetBoom ЛЧ» (0+) 0:50 Волейбол. Чemp. России. PARI Суперлига. Мужчины. «Факел» - «Кузбасс» (0+) 2:30 «Ген победы» (12+) 4:35 «Человек из футбола» (12+)

ВТОРНИК, 10 ЯНВАРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5:00 «Доброе утро» (0+) 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00 «Новости» 9:20 «АнтиФейк» (16+) 9:55 «Жить здорово!» (16+) 10:45, 12:15, 15:15, 16:50, 18:20 «Информационный канал» (16+) 16:00 «Мужское / Женское» (16+) 21:00 «Время» 21:45 Т/с «МАЖОР» (16+) 22:45 «Большая игра» (16+) 0:00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (16+) 1:00, 3:05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 5:00, 9:30 «Утро России» 9:00, 14:30, 21:05 Местное время. Вести 9:55 «О самом главном» (12+) 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 17:30 «60 Минут» (12+) 14:55 «Кто против?» (12+) 16:30 «Малахов» (16+) 21:20 Т/с «СКЛИФОВОСОВСКИЙ» (16+) 23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 2:00 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+) 3:55 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (12+)

ДОМАШНИЙ 5:00, 4:50 «По делам несовершеннолетних» (16+) 8:30, 3:00 «Давай разведемся!» (16+) 9:30, 1:20 «Тест на отцовство» (16+) 11:45, 0:25 «Понять. Простить» (16+) 13:00, 22:50 «Порча» (16+) 13:30, 23:30 «Знахарка» (16+) 14:05, 0:00 «Верну любимого» (16+) 14:45 Т/с «ВРАЧЕБНАЯ ОШИБКА» (16+) 19:00 Т/с «ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ» (12+) 3:50 «6 кадров» (16+) 4:00 «Предсказания 2023» (16+)

НТВ 4:55 Т/с «ГОРЮНОВ» (16+) 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 8:25, 10:35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 14:00 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 16:45 «За гранью» (16+) 17:50 «ДНК» (16+) 20:00 Т/с «БИМ» (16+) 22:50 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 0:40 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+) 4:25 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

КУЛЬТУРА 6:30, 7:00, 7:30, 8:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 «Новости культуры» 6:35 «Пешком...». «Москва новомосковская» 7:05 «Легенды мирового кино». «Шарль Азнавур» 7:35, 18:40 Д/ф «Исчезнувшие люди - драматическая история эволюции человека» 8:35, 23:05 Д/с «Первые в мире» 8:50, 15:50 Х/ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 10:15 «Наблюдатель» 11:10, 23:40 «XX век». «Веселые ребята». 1985 г.» 12:20 «Дороги старых мастеров». «Балахонский манер» 12:30 Х/ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» 13:45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным». «Алексей Толстой. «Золотой ключик, или Приключения Буратино» 14:30 «К 100-летию со дня рождения Евгения Весника». «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное» 15:05 «Новости». «Подробно. Книжки» 15:20 «Передвижники». «Иван Крамской» 16:55 Д/с «Забытое ремесло» 17:10 «Сати». «Несучная классика...» 17:50, 1:25 «Шедьеры Бетховена». «Симфония №6. Герберт Блумстедт и Симфонический оркестр Гевандхауса» 19:45 «Главная роль» 20:05 «Правила жизни» 20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 20:50 «Искусственный отбор» 21:30 Х/ф «ЧЕРНАЯ ОРХИДЕЯ» (18+) 0:45 Д/ф «Подземные дворцы для вождей и синицы» 2:15 Д/ф «Снежный человек профессора Поршнева»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ 6:30, 8:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 21:30, 0:00 «День в событиях» (16+) 7:00 «Овсянка» (12+) 7:30, 9:00, 10:00, 11:00 «Новости» (16+) 7:40, 9:15, 14:30, 18:40 «В тему» (12+) 8:30, 15:45 «Овсянка для» (12+) 9:30, 10:30, 15:15, 16:30, 18:00, 1:30 «Отличный выбор» (16+) 10:15 «Личные финансы» (12+) 11:10, 13:00 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 12:30 «Детская утренняя почта» (6+) 14:45 Мультфильм (0+) 17:00 Д/ф «Фёдор Конюхов. Наедине с мечтой» (12+) 18:25 «Экспертный взгляд» (16+) 19:30 Х/ф «ГОРДИВ УЗЕЛ» (12+) 22:00 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+) 0:30 «Загадки цивилизаций. Русская версия» (12+)

ЗВЕЗДА 5:20, 13:20, 15:05, 3:10 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» (16+) 7:00 «Сегодня утром» (12+) 9:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня (16+) 9:15, 1:10 Т/с «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+) 10:50 Д/с «Освобождение» (16+) 11:20, 21:15 «Открытый эфир» (16+) 15:00 Военные новости (16+) 16:10 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» 2» (16+) 18:20 Специальный репортаж (16+) 18:50 Д/с «Непокорённые. Братский союз» (16+) 19:40 «Улика из прошлого» (16+) 22:55 «Между тем» (12+) 23:20 Х/ф «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ» (16+) 2:20 Д/ф «Ким Филби. Моя Прохоровка» (12+)

МАТЧ ТВ 6:00 «Наши иностранцы» (12+) 7:00, 9:55, 12:55, 14:20, 21:55, 2:45 Новости 7:05, 12:25, 14:25, 19:15, 0:00 «Все на Матч!» (12+) 10:00, 13:00, 5:45 Специальный репортаж (12+) 10:20 Д/ф «Леннокс Льюис» (12+) 13:20 «Что по спорту? Новосибирск» (12+) 13:50 «Здоровый образ. Баскетбол» (12+) 15:55 «География спорта. Челябинск» (12+) 16:25 «Ты в бане!» (12+) 16:55 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. «Автомобилист» - ЦСКА (0+) 19:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» - «Локомотив-Кубань» (0+) 22:00 Бильярд. «BetBoom ЛЧ» (0+) 0:50 Д/ф «Бока Хуниорс» (12+) 2:50 Смешанные единоборства. UFC. Исраэль Адесанья против Алекса Перейры (16+) 4:30 «Человек из футбола» (12+) 4:55 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» (12+)

СРЕДА, 11 ЯНВАРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5:00 «Доброе утро» (0+) 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00 «Новости» 9:20 «АнтиФейк» (16+) 9:55 «Жить здорово!» (16+) 10:45, 12:15, 15:15, 16:50, 18:20 «Информационный канал» (16+) 16:00 «Мужское / Женское» (16+) 21:00 «Время» 21:45 Т/с «МАЖОР» (16+) 22:40 «Большая игра» (16+) 0:00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (16+) 1:00, 3:05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 5:00, 9:30 «Утро России» 9:00, 14:30, 21:05 Местное время. Вести 9:55 «О самом главном» (12+) 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 17:30 «60 Минут» (12+) 14:55 «Кто против?» (12+) 16:30 «Малахов» (16+) 21:20 Т/с «СКЛИФОВОСОВСКИЙ» (16+) 23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 2:00 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+) 3:55 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (12+)

ДОМАШНИЙ 6:30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 8:25, 3:00 «Давай разведемся!» (16+) 9:25, 1:20 «Тест на отцовство» (16+) 11:40, 0:25 «Понять. Простить» (16+) 12:55, 22:55 «Порча» (16+) 13:25, 23:30 «Знахарка» (16+) 14:00, 0:00 «Верну любимого» (16+) 14:35 Т/с «БЕЗЗАЩИТНОЕ СЕРДЦЕ» (16+) 19:00 Т/с «УСПЕТЬ ВСЕ ИСПРАВИТЬ» (16+) 3:50 «6 кадров» (16+) 4:15 «Предсказания 2023» (16+)

НТВ 4:55 Т/с «ГОРЮНОВ» (16+) 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 8:25, 10:35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 14:00 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 16:45 «За гранью» (16+) 17:50 «ДНК» (16+) 20:00 Т/с «БИМ» (16+) 22:50 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 0:40 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+)

КУЛЬТУРА 6:30, 7:00, 7:30, 8:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 «Новости культуры» 6:35 «Пешком...». «Москва Шехтеля» 7:05 «Легенды мирового кино». «Марлен Дитрих» 7:35 Д/ф «Исчезнувшие люди - драматическая история эволюции человека» 8:35, 15:50 Х/ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 10:15 «Наблюдатель» 11:10, 23:40 «XX век». «Песня-80. Финал». Ведущие Татьяна Коршилова и Муслим Магомаев. 1980 г.» 12:30 «Юбилей Нины Корниенко». «Проснись и пой!» 14:15 Д/с «Забывтое ремесло» 14:30 «К 100-летию со дня рождения Евгения Весника». «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное» 15:05 «Новости». «Подробно. Кино» 15:20 «Болеслав Лесьмян «Вифлеем» в программе «Библийский сюжет» 17:15 Д/ф «Ярославль. Замок Никиты Позиковина» 17:45, 1:55 «Шедьеры Бетховена». «Симфония №7. Георг Шолти и Венский филармонический оркестр» 18:35, 1:00 Д/ф «Шниди. Призрак эпохи неолита» 19:45 «Главная роль» 20:05 Д/ф «Здесь и сейчас» 20:45 «Валаам». «Остров спасения». Авторский фильм Михаила Зеленского (Россия, 2015 г.)» 21:30 Х/ф «КТО ЕСТЬ КТО?» 2:40 Д/с «Первые в мире»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ 6:30, 8:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 21:30, 0:00 «День в событиях» (16+) 7:00 «Овсянка» (12+) 7:30, 9:00, 10:00, 11:00 «Новости» (16+) 7:40, 10:15, 14:30, 17:40 «В тему» (12+) 8:30, 15:45 «Овсянка для» (12+)

5:20 «Личные финансы» (12+) 9:30, 10:35, 15:15, 16:35, 17:15, 1:30 «Отличный выбор» (16+) 11:10, 12:30 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 13:30 «Земля людей» (12+) 14:45 Мультфильм (0+) 16:25 «Новости. Ежовости» (6+) 17:00 Д/ф «Зоя Воскресенская. Мадам «Совершенно секретно» (12+) 18:30 «Хоккейный вечер» (6+) 18:55 «Хоккей. КХЛ. Сезон 22/23. «Локомотив» Ярославль - «Трактор» Челябинск» (6+) 22:00 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+) 0:30 «Загадки цивилизаций. Русская версия» (12+)

ЗВЕЗДА 5:20, 13:20, 15:05, 3:05 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2» (16+) 7:00 «Сегодня утром» (12+) 9:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня (16+) 9:15, 1:10 Т/с «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+) 10:50 Д/с «Освобождение» (16+) 11:20, 21:15 «Открытый эфир» (16+) 15:00 Военные новости (16+) 18:20 Специальный репортаж (16+) 18:50 Д/с «Непокорённые. Герои «Блока смерти» (16+) 19:40 Д/с «Секретные материалы» (16+) 22:55 «Между тем» (12+) 23:20 Х/ф «КОНТРАБАНДА» (12+) 2:20 Д/ф «Другой атом» (12+)

МАТЧ ТВ 6:00 «Наши иностранцы» (12+) 7:00, 9:55, 12:55, 14:20, 21:50, 2:55 Новости 7:05, 12:25, 14:25, 18:45, 21:15, 0:00 «Все на Матч!» (12+) 10:00, 13:00, 5:45 Специальный репортаж (12+) 10:20 Д/ф «Паоло Росси. Чемпион и мечтатель» (12+) 13:20 «Ты в бане!» (12+) 13:50 «Вид сверху» (12+) 15:55 «Что по спорту? Новосибирск» (12+) 16:25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. «Авангард» - «Ак Барс» (0+) 18:55 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. «Локомотив» - «Трактор» (0+) 21:55 Футбол. Суперкубок Испании. «Реал» - «Валенсия» (0+) 0:50 Д/ф «Леннокс Льюис» (12+) 2:30 «Здоровый образ. Баскетбол» (12+) 3:00 Гандбол. Чemp. России. OЛMPBET Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» - «Динамо-Синара» (0+) 4:20 «Матч! Парад» (0+) 4:35 «Голевая неделя» (0+) 5:00 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» (12+)

ЧЕТВЕРГ, 12 ЯНВАРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5:00 «Доброе утро» (0+) 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00 «Новости» 9:20 «АнтиФейк» (16+) 9:55 «Жить здорово!» (16+) 10:45, 12:15, 15:15, 16:50, 18:20 «Информационный канал» (16+) 16:00 «Мужское / Женское» (16+) 21:00 «Время» 21:45 Т/с «МАЖОР» (16+) 22:45 «Большая игра» (16+) 0:00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (16+) 1:00, 3:05 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ 5:00, 9:30 «Утро России» 9:00, 14:30, 21:05 Местное время. Вести 9:55 «О самом главном» (12+) 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 17:30 «60 Минут» (12+) 14:55 «Кто против?» (12+) 16:30 «Малахов» (16+) 21:20 Т/с «СКЛИФОВОСОВСКИЙ» (16+) 23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 2:00 Т/с «КАМЕНСКАЯ» (12+) 3:55 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (12+)

ДОМАШНИЙ 5:05 «По делам несовершеннолетних» (16+) 8:45, 3:15 «Давай разведемся!» (16+) 9:45, 1:35 «Тест на отцовство» (16+) 12:00, 0:40 «Понять. Простить» (16+) 13:15, 23:10 «Порча» (16+) 13:50, 23:45 «Знахарка» (16+) 14:25, 0:15 «Верну любимого» (16+) 15:00 Т/с «ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ» (12+) 19:00 Т/с «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ» (12+) 4:05 «6 кадров» (16+) 4:15 «Предсказания 2023» (16+)

НТВ 4:40 Т/с «ГОРЮНОВ» (16+) 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 8:25, 10:35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 14:00 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 16:45 «За гранью» (16+) 17:50 «ДНК» (16+) 20:00 Т/с «БИМ» (16+) 22:50 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 0:40 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+)

КУЛЬТУРА 6:30, 7:00, 7:30, 8:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 «Новости культуры» 6:35 «Пешком...». «Москва Шехтеля» 7:05 «Легенды мирового кино». «Марлон Брандо» 7:35 Д/ф «Шниди. Призрак эпохи неолита» 8:35, 15:50 Х/ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 10:15 «Наблюдатель» 11:10, 23:40 «XX век». «Мастера экрана. Борис Андреев». 1971 г.» 11:50 Д/ф «Плавск. Дворец для любимой» 12:20 Х/ф «СИЛВА» 13:45 Д/ф «Дневник «белой вороны» 14:30 «К 100-летию со дня рождения Евгения Весника». «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное» 15:05 «Новости». «Подробно. Театр» 15:20 «Пряничный домик» 17:15 Д/ф «Екатеринбург. Особняк Тупиловых» 17:45 «Шедьеры Бетховена». Концерт №5 для фортепиано с оркестром. Маурицио Поллини, Карл Бём и Венский филармонический оркестр

18:35, 0:20 Д/ф «Дамы и господа доисторических времен» 19:45 «Главная роль» 20:05 «120 лет со дня рождения Игоря Курчатова». «Советский атомный проект. Действующие лица» 20:45 Д/ф «Кавказская пленница». Это же вам не лезгинка, а твист!» 21:30 Х/ф «МЫ НЕ АНГЕЛЫ» 1:15 «Шедьеры Бетховена». «Торжественная месса. Леонард Бернстайн и Королевский симфонический оркестр Концертгебау» 2:40 Д/с «Первые в мире»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ 6:30, 8:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 21:30, 0:00 «День в событиях» (16+) 7:00 «Овсянка» (12+) 7:30, 9:00, 10:00, 11:00 «Новости» (16+) 7:40, 14:30, 18:25 «В тему» (12+) 8:30, 15:45 «Овсянка для» (12+) 9:15 «Экспертный взгляд» (16+) 9:30, 10:30, 15:15, 16:30, 18:00, 1:30 «Отличный выбор» (16+) 10:15 «Новости. Ежовости» (6+) 11:10, 12:30 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 13:30 «Земля людей» (12+) 14:45 Мультфильм (0+) 17:00 Д/ф «Елизавета» (12+) 18:40 «Медиа истории» (16+) 19:30 Х/ф «СВАДЬБА МОЕГО МУЖА» (12+) 22:00 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+) 0:30 «Загадки цивилизаций. Русская версия» (12+)

ЗВЕЗДА 5:20, 13:20, 15:05, 4:15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» 2» (16+) 7:00 «Сегодня утром» (12+) 9:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня (16+) 9:15, 1:00 Т/с «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+) 11:20, 21:15 «Открытый эфир» (16+) 15:00 Военные новости (16+) 18:20 Специальный репортаж (16+) 18:50 Д/с «Непокорённые. Они сражались за Родину» (16+) 19:40 «Код доступа» (12+) 22:55 «Между тем» (12+) 23:20 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+) 3:30 Д/ф «Мартин Борман. Секретарь дьявола» (12+)

МАТЧ ТВ 6:00 «Наши иностранцы» (12+) 7:00, 9:45, 12:55, 15:00, 21:50, 2:55 Новости 7:05, 12:20, 15:05, 18:45, 21:15, 0:00 «Все на Матч!» (12+) 9:50, 13:00, 5:45 Специальный репортаж (12+) 10:10 «География спорта. Челябинск» (12+) 10:40, 3:00 Биатлон. PARI Кубок России. Мужчины (0+) 13:20 «Матч! Парад» (16+) 13:40, 4:05 Биатлон. PARI Кубок России. Женщины (0+) 16:25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. «Барыс» - ЦСКА (0+) 19:25 Баскетбол. PARI Чemp. России - Премьер-лига. Женщины. «Динамо» (Курск) - «Спарта энд К» (0+) 21:55 Футбол. Суперкубок Испании. «Бетис» - «Барселона» (0+) 0:50 Д/ф «Паоло Росси. Чемпион и мечтатель» (12+) 2:30 «Что по спорту? Новосибирск» (12+) 5:00 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» (12+)

ПЯТНИЦА, 13 ЯНВАРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5:00 «Доброе утро» (0+) 9:00, 12:00, 15:00, 18:00 «Новости» 9:20 «АнтиФейк» (16+) 9:55 «Жить здорово!» (16+) 10:45, 12:15, 15:15, 16:50 «Информационный канал» (16+) 16:00 «Мужское / Женское» (16+) 18:40 «Человек и закон» (16+) 19:45 «Поле чудес» (16+) 21:00 «Время» 21:45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон» (0+) 23:20 «Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спустя»



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ



11:50 Д/ф «Подземные дворцы для вождя и синицы»
12:30 Х/ф «ГАННА ГЛАВАРИ»
13:45 «Власть факта». «Реформация и козни нечистой силы»
14:30 «К 100-летию со дня рождения Евгения Весника». «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное»
15:05 «Письма из провинции»
15:35 «Энигма». «Элиза Каррильо Кабрера»
17:50 «Цвет времени». «Пабло Пикассо. «Девочка на шаре»
18:00 «Шедевры Бетховена». «Торжественная месса. Леонард Бернштейн и Королевский симфонический оркестр Концертгебау»
19:45 «Линия жизни»
20:40 Х/ф «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
22:55 «2 Верник 2». «Евгений Стеблов»
0:05 Х/ф «БЕСПЛОДНАЯ КУКУШКА»
1:50 Д/ф «Озеро Балатон - живое зеркало природы»
2:40 Мультфильм

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
6:30, 8:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 21:30, 0:00 «День в событиях» (16+)
7:00, 7:40 «Овсянка» (12+)
7:30, 9:00, 10:00, 11:00 «Новости» (16+)
9:10 «Медиа истории» (16+)
9:30, 10:30, 15:15, 16:30, 17:15, 1:30 «Отличный выбор» (16+)
11:10, 13:00 Т/с «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+)
12:30 «Детская утренняя почта» (6+)
14:30, 17:40 «В тему» (12+)
14:45 Мультфильм (0+)
17:00 Д/ф «Великая тайна ДНК» (12+)
18:30 «Хоккейный вечер» (6+)
18:55 «Хоккей. КХЛ. Сезон 22/23. «Локомотив» Ярославль - «Северсталь» Череповец» (6+)
22:00 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+)
0:30 Д/ф «Прокуроры 4. Свинцовая оттепель 61-го. Дело валютчиков» (12+)

ЗВЕЗДА
5:50, 13:20, 15:05, 18:40, 4:40 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» 2» (16+)
9:00, 13:00, 18:00 «Новости дня» (16+)
9:20 Т/с «ОТРАД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+)
11:05 Х/ф «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
22:00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23:00 «Музыка» (12+)
0:00 Х/ф «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС» (12+)
1:45 Х/ф «КРУГ» (12+)
3:20 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+)

МАТЧ ТВ
6:00 Бокс. Теренс Кроуфорд против Давида Аваньяна (16+)
7:00, 9:45, 12:55, 14:50, 22:35, 2:55 «Новости» (16+)
7:05, 12:25, 16:30, 18:55, 21:45, 0:45 «Всяна Матч!» (12+)
9:50 Специальный репортаж (12+)
10:10 «Что по спорту? Новосибирск» (12+)
10:40, 3:00 Биатлон. Парк Кубок России. Мужчины (0+)
11:55 «Здоровый образ. Баскетбол» (12+)
13:00, 5:45 «Лица страны. Андрей Черемкин» (12+)
13:20 «Матч! Парал» (16+)
13:40, 3:50 Биатлон. Парк Кубок России. Женщины (0+)
14:55 Бадминтон. Всероссийские соревнования «Новогодний волан» (12+)
16:55 Мини-футбол. Чemp. России. PARI-Суперлига. «Синара» - «Тюмень» (0+)
19:15 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ. СКА - «Динамо» (Москва) (0+)
22:40 Футбол. Чemp. Италии. «Наполи» - «Ювентус» (0+)
1:15 Бадминтон. Всероссийские соревнования «Новогодний волан» (0+)
4:35 «Ты в бане!» (12+)
5:00 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» (12+)

СУББОТА, 14 ЯНВАРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6:00 «Доброе утро. Суббота» (0+)
9:00 «Умницы и умники» (12+)
9:45 «Слово пастыря» (0+)
10:00, 12:00, 18:00 «Новости»
10:15 «Проют» (0+)
11:10 «Поехали!» (12+)
12:15 Д/ф «Анна Самохина. Запомните меня молодой и красивой» (12+)
13:00 Х/ф «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН» (12+)
15:35 Х/ф «ВОРЫ В ЗАКОНЕ» (16+)
17:20 «Угадай мелодию. 20 лет спустя» (12+)
18:20 «Снова вместе. Ледниковый период» (0+)
21:00 «Время»
21:35 «Новогодняя ночь на Первом. 20 лет спустя» (16+)
1:00 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ
5:00 «Утро России. Суббота»
8:00 Местное время. Вести
8:20 Местное время. Суббота
8:35 «По секрету всему свету» (0+)
9:00 «Формула еды» (12+)
9:25 «Петеро на одного» (0+)
10:10 «Сто к одному» (0+)
11:00, 17:00, 20:00 Вести
12:00 «Доктор Мясников» (12+)
13:05 Т/с «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ» (12+)
18:00 «Привет, Андрей!» (12+)
21:00 Х/ф «ДУРОЧКА НАДЯ» (12+)
0:35 Х/ф «СИЛА ЛЮБВИ» (12+)
4:05 Х/ф «СО ДНА ВЕРШИНЫ» (12+)

ДОМАШНИЙ
6:30 Т/с «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ» (12+)
8:20 Т/с «ТРИ ДНЯ НА ЛЮБОВЬ» (12+)
10:30, 1:45 Т/с «ПО ПРАВУ ЛЮБВИ» (16+)
19:00 Т/с «ВЕТРЕНЬИЙ» (16+)
22:30 Т/с «ЕЕ СЕКРЕТ» (12+)
4:55 «6 кадров» (16+)

НТВ
4:55 «Новогодняя сказка для взрослых» (16+)
5:45 Т/с «ГОРЮНОВ» (16+)
7:25, 8:20 Х/ф «ДАЛЬНОБОЙЩИК» (16+)
8:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня
9:35 Д/ф «Эволюция топлива» (12+)
10:20, 16:20 Т/с «ДИНОЗАВР» (16+)
19:20 Х/ф «ПЕТР 1» (12+)
22:10 «Новогодний Квартирник НТВ у Маргулиса. Гараж желаний» (16+)
1:15 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+)

КУЛЬТУРА
6:30, 2:25 Мультфильм
7:50 Х/ф «ГАННА ГЛАВАРИ»
9:05 «Передвижники». «Иван Крамской»
9:35 Х/ф «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
11:50 Д/с «Эффект бабочки»
12:20 «Международный фестиваль циркового искусства в Монте-Карло»
14:20 Д/ф «Озеро Балатон - живое зеркало природы»
15:15 «Рассказы из русской истории». «Владимир Мединский»
16:00 Д/ф «Без леса»
16:45 «Открытие I Международного конкурса вокалистов и концертмейстеров Хиллы Герзмава»
18:10 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ»
19:45 Д/ф «Космическая одиссея 1991 год»
20:25 Д/ф «Синдром Мюнхгаузена»
21:05 Х/ф «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН»

23:20 Х/ф «СЕМЕЙКА АДДАМС»
1:00 Д/ф «Храбрые глухари и их рыцари»
1:40 «Искатели»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
8:00, 9:20, 13:00, 14:30, 1:00 «Отличный выбор» (16+)
8:30 «Новости. Ежовости» (6+)
8:45 Мультфильм (0+)
9:00 «Медиа истории» (16+)
9:40 «Территория»: Даниловский МР» (16+)
10:00 «День в событиях» (16+)
10:30 «Детская утренняя почта» (6+)
11:00 Мультфильм (6+)
13:30, 22:30 «Земля людей» (12+)
14:00, 20:00 «Экспертный взгляд» (16+)
15:00 Х/ф «КТО-ТО ТЕРЯЕТ, КТО-ТО НАХОДИТ» (12+)
19:00 Итоги недели
20:30 Х/ф «ЛЮБОВЬ НАПРОКАТ» (12+)
23:00 Х/ф «АКВАТОРИЯ» (16+)

ЗВЕЗДА
6:05, 4:15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» 2» (16+)
8:00, 13:00, 18:00 «Новости дня» (16+)
8:15 «Морской бой» (6+)
9:15 Д/с «Победоносцы» (16+)
9:45 Х/ф «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (6+)
11:45 «Легенды музыки» (12+)
12:10 «Легенды науки» (12+)
13:15 «Время героев» (16+)
13:35 «Главный день. Дорога победы» (16+)
14:20 «СССР. Знак качества» (12+)
15:10 «Не факт!» (12+)
15:35 Д/с «Война миров» (16+)
16:40 Х/ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» (12+)
18:30 Т/с «УЗНИК ЗАМКА ИФ» (12+)
22:45 Х/ф «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА» (16+)
0:10 Х/ф «РУССКАЯ РУЛЕТКА» (16+)
2:05 Х/ф «КОНТРАБАНДА» (12+)
3:30 Д/ф «Провал Канариса» (12+)

МАТЧ ТВ
6:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Суперборн Сингха Мавинн против Чингиза Аллазова (16+)
8:30, 10:00, 12:20, 18:25, 22:35, 2:55 «Новости» (16+)
8:35, 11:45, 15:55, 19:35, 22:00, 0:45 «Всяна Матч!» (12+)
10:05 М/ф «С борю по сосенке» (0+)
10:20 М/ф «Кругосветное путешествие Болека и Лелека» (0+)
10:40, 18:30 Д/ф «Валерий Харламов. На высокой скорости» (12+)
12:25 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов 2023» (12+)
13:55 Мини-футбол. Чemp. России. PARI-Суперлига. «Синара» - «Тюмень» (0+)
16:25 Волейбол. Чemp. России. PARI Суперлига. Мужчины. «Зенит» - «Нефтяник» (0+)
19:55 Футбол. Чemp. Италии. «Лечче» - «Милан» (0+)
22:40 Футбол. Чemp. Италии. «Интер» - «Верона» (0+)
1:15 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Астана» (0+)
3:00 Смешанные единоборства. UFC. Келвин Гастелум против Насрудина Имамова (16+)
5:30 «Матч! Парал» (16+)

**РЕКЛАМА
В ГАЗЕТЕ
ТЕЛЕФОН:
8 (48542) 2-16-71**

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4:30, 6:10 Х/ф «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН» (12+)
6:00, 10:00, 12:00 «Новости»
6:55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
7:40 «Часовой» (12+)
8:10 «Здоровье» (16+)
9:20 «Мечталион» (12+)
9:40 «Непутевые заметки» (12+)
10:15 «Жизнь других» (12+)
11:10 «Повара на колесах» (12+)
12:15 «Большой праздничный концерт «Наш Новый год» (12+)
14:20 Д/ф «Евгений Весник. Главная роль его жизни» (12+)
15:25 Х/ф «ТРЕМБИТА» (0+)
17:05 «Угадай мелодию. 20 лет спустя» (12+)
17:55 Д/ф «Михаил Задорнов. От первого лица» (16+)
19:05 «Поем на кухне всей страной» (12+)
21:00 «Время»
22:35 Х/ф «НЕФУТБОЛ» (12+)
0:30 «Подкаст. Лаб» (16+)

РОССИЯ
6:20, 3:20 Х/ф «ПОДАРИ МНЕ НЕМНОГО ТЕПЛА» (16+)
8:00 Местное время. Воскресенье
8:35 «Когда все дома с Тимуром Кизьяковым» (0+)
9:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым» (12+)
10:10 «Сто к одному» (0+)
11:00, 17:00 Вести
12:00 «Большие перемены»
13:05 Т/с «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ» (12+)
18:00 «Песни от всей души» (12+)
20:00 Вести недели
22:00 Москва. Кремль. Путин
22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
1:30 Х/ф «ЕСЛИ БЫ Я ТЕБЯ ЛЮБИЛ...» (12+)

ДОМАШНИЙ
5:15 Т/с «ДЕВИЧНИК» (16+)
8:35 Т/с «ЛЮБОВЬ И НЕМНОЖКО ПЛОМБИРА» (12+)
10:35 Т/с «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ» (12+)
14:50 Т/с «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)
19:00 Т/с «ВЕТРЕНЬИЙ» (16+)
22:30 Т/с «СЛАБОЕ ЗВЕНО» (16+)
2:05 Т/с «ПО ПРАВУ ЛЮБВИ» (16+)

НТВ
4:50 Х/ф «Я - АНГИНА!» (16+)
8:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня
8:20 «У нас выиграют!» (12+)
10:20, 16:20 Т/с «ДИНОЗАВР» (16+)
19:20 «Новогодняя Маска + Аватар» (12+)
0:55 «Основано на реальных событиях» (16+)
3:30 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» (16+)

КУЛЬТУРА
6:30, 1:20 Мультфильм
8:15 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ»
9:50 Д/с «Запечатленное время»
10:15 «Тайны старого чердака».
«Как художники всё изменили»
10:45 «100 лет со дня рождения Евгения Весника».
«Актрисские байки»
11:40 Х/ф «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР»
13:10 Д/ф «Храбрые глухари и их рыцари»
13:50 «Невский ковчег».
«Теория невозможного. Алексей Толстой»
14:20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным». «Виктор Гого. «Последний день приговоренного к смерти»

15:00 Д/ф «Константин Кузнецов. Возвращение»
15:20 Х/ф «ПОХИТИТЕЛИ ВЕЛОСИПЕДОВ»
17:00 «Пешком...». «Москва нескучная»
17:30 Д/ф «Восточный экспресс. Поезд, изменивший историю»
18:30 «Романтика романса»
19:30 «Новости культуры» с Владиславом Флярковским»
20:10 Х/ф «ВИЗИТ ДАМЫ»
22:20 Д/ф «Саша Вальц. Портрет»
23:30 Балет «Ромео и Джульетта»

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
8:00, 9:00, 13:30, 16:00, 1:00 «Отличный выбор» (16+)
8:30 Мультфильм (0+)
9:20 «Экспертный взгляд» (16+)
9:40 «Территория»: Даниловский МР» (16+)
10:00 Итоги недели
11:00 «Детская утренняя почта» (6+)
11:30 Х/ф «ЛЮБОВЬ НАПРОКАТ» (12+)
14:00 Х/ф «СВАДЬБА МОЕГО МУЖА» (12+)
16:30 «Хоккейный вечер» (6+)
16:55 «Хоккей. КХЛ. Сезон 22/23. «Локомотив» Ярославль - «Динамо М» Москва» (6+)
19:00 Х/ф «ПАПА В ЗАКОНЕ» (12+)
23:00 Х/ф «АКВАТОРИЯ» (16+)

ЗВЕЗДА
5:50 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» 2» (16+)
7:35 Х/ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» (12+)
9:00 «Новости недели» (16+)
9:25 «Служу России!» (12+)
9:55 «Военная приемка» (12+)
10:45 «Скрытые угрозы. Альманах №125» (16+)
11:30 «Код доступа» (12+)
12:20 «Легенды армии с Александром Маршалом. Иван Герасимов» (12+)
13:10 Специальный репортаж (16+)
14:10 Х/ф «МАРШ БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» (16+)
18:00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19:45 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23:00 «Фетисов» (12+)
23:45 Х/ф «ВЫКУП» (12+)
1:30 Т/с «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ» (16+)

МАТЧ ТВ
6:00 Бокс. Bare Knuckle FC. Элвин Брито против Луиса Паломино (16+)
7:00, 10:00, 12:55, 18:55, 21:50 «Новости» (16+)
7:05, 12:05, 16:30, 21:00, 0:15 «Все на Матч!» (12+)
10:05 М/ф «Приключения Болека и Лелека» (0+)
10:40 Биатлон. Парк Кубок России. Мужчины (0+)
13:00 «Биатлон с Дмитрием Губерниевым» (12+)
13:50 Биатлон. Парк Кубок России. Женщины (0+)
14:55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Зенит» - «Мешков Брест» (0+)
16:55 Мини-футбол. Чemp. России. PARI-Суперлига. КИРФ - «Новая генерация» (0+)
19:00 Смешанные единоборства. UFC. Келвин Гастелум против Насрудина Имамова (16+)
21:55 Футбол. Суперкубок Испании. Финал (0+)
1:00 Биатлон. Парк Кубок России (0+)



Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет. 6+ - телепередачи для зрителей старше 6 лет; 12+ - для зрителей старше 12 лет; 16+ - для зрителей старше 16 лет; 18+ - для зрителей старше 18 лет. (Согласно Федеральному закону от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

НОВОСТИ РЕГИОНА

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НОВОГО ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ НАЧИНАЕТ РАБОТУ В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Развитие в регионе нового российского движения детей и молодежи «Движение первых» обсудили на заседании профильного координационного совета при губернаторе Ярославской области. Участие в работе приняли специалисты сфер образования, молодежной политики, культуры, представители общественных организаций и правоохранительных органов.

«Российское движение детей и молодежи «Движение первых» стоит на стыке двух больших отраслей – образования и молодежной политики, – отметила заместитель председателя Правительства Ярославской области Вера Даргель. – Одной из задач движения является содействие воспитанию подрастающего поколения, профессиональной ориентации и организации досуга детей и молодежи. Только совместными усилиями мы сможем достичь высоких результатов.

На данный момент в России 17 млн школьников и 3,3 млн учащихся учреждений среднего профессионального образования. Именно они смогут стать участниками нового движения. В рамках движения будет 12 направлений, благодаря чему каждый юный житель страны сможет найти себя. Это культура и искусство, экология, патриотическое воспитание, бизнес, труд и профессия, добровольчество, образование и знания, спорт, медиа и коммуникации и другие.

Председателем регионального отделения «Движения первых» стал Максим Кутейников. Он имеет профильное образование по направлению «Реализация государственной молодежной политики Российской Федерации», яв-

ляется членом правления ярославской городской детской общественной организации «Молодой Ярославль» и экспертного совета регионального Центра развития добровольчества. В разные годы возглавлял муниципальные и региональные структуры сферы молодежной политики, в этом году стал победителем всероссийского конкурса профессионального мастера педагога дополнительного образования «Сердце отдаю детям».

В Ярославском регионе действуют такие детские общественные объединения, как «Юнармия», «Юный друг полиции», «Пионерия», «Дети Ярославии» и многие другие. Все эти организации и далее будут работать, но теперь многим их участникам будет предоставлена возможность в рамках «Движения первых» попробовать свои силы в других направлениях.

«Российское движение детей и молодежи еще только начинает свою историю, – отметил Максим Кутейников. – В январе 2023 года аппарат регионального отделения «Движения первых» начнет полноценную работу. Параллельно стартует процесс создания местных отделений движения в каждом муниципальном районе и городском округе и первичных отделений в образовательных организациях.

Сейчас идет работа по созданию единого календаря мероприятий всех общественных объединений, а с января 2023 года начнется обучение наставников движения из числа студентов-активистов вузов Ярославской области.

Пройти регистрацию и стать участником РДДМ «Движение первых» можно на сайте «будьдвигении.рф».

МИХАИЛ ЕВРАЕВ: «ВЛАСТЬ БУДЕТ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ В ФОРМАТЕ ОТКРЫТОГО ДИАЛОГА»

Губернатор Михаил Евраев дал поручение составить график регулярных встреч представителей региональной и местной власти с жителями разных городских округов и районов области.

«Власть стремится быть более открытой, цель таких встреч – прямой диалог и стремление получить обратную связь, – отметил губернатор на оперативном совещании в Правительстве области 26 декабря. – Живое общение в формате «вопрос-ответ» даст людям четкое понимание того, что происходит в регионе, какие цели поставлены и что мы делаем для их достижения. Граждане должны общаться с властью, а власть – их слышать».

Предполагается, что руководители и специалисты различных департаментов Правительства области и главы администраций регулярно будут встречаться с населением и отвечать на актуальные для людей вопросы. Приглашать на такие мероприятия будут всех желающих. Планируется охватить все районы и городские округа. Местом проведения встреч станут вместительные помещения – такие, как клубы или дома культуры в районах и городских округах.





КОТОМИНА АЛЕКСЕЯ ПАВЛОВИЧА

От всей души поздравляем с Юбилеем!

(день рождения 9 января)

Мы Вас хотим поздравить с юбилеем,
Пусть Вам во всем сопутствует успех.
Желаем Вам крепкого здоровья,
И пусть в семье царит любовь и смех.
Желаем Вам, чтобы мечты сбывались,
Чтоб радостно жилось и интересно.
Хотим, чтоб вы почаще улыбались,
Чтобы жизнь была счастливой и чудесной!



Семья Неустровых

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 1017

АДМИНИСТРАЦИИ

БОЛЬШЕСЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

От 28.12.2022 с. Большое Село

О внесении изменений в постановление Администрации Большесельского муниципального района №1065 от 27.12.2021г.

В соответствии со статьей 179 Бюджетного кодекса Российской Федерации и постановлением Администрации муниципального района от 22.09.2021г. №723 «Об утверждении Положения о программно-целевом планировании в Администрации Большесельского муниципального района», Решением собрания представителей № 179 от 15.12.2022 г. Администрация Большесельского муниципального района, ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Внести изменения в муниципальную программу «Защита населения и территории Большесельского муниципального района от чрезвычайных ситуаций, обеспечение пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах» на 2022-2024 годы, утвержденную постановлением Администрации Большесельского муниципального района №1065 от 27.12.2021г. согласно приложению.

2. Постановление опубликовать на официальном сайте Администрации Большесельского муниципального района.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя Главы Администрации муниципального района Виноградова С.Г.

4. Постановление вступает в силу с момента подписания.
Глава Большесельского муниципального района В.А.ЛУБЕНИН

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 983

АДМИНИСТРАЦИИ БОЛЬШЕСЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

От 27.12.2022 с. Большое Село

О внесении изменений в муниципальную программу Большесельского муниципального района «Развитие физической культуры и спорта в Большесельском муниципальном районе» на 2022-2024 годы

В соответствии с постановлением Администрации Большесельского муниципального района от 22.09.2021 № 723 «Об утверждении Положения о программно-целевом планировании в Администрации Большесельского муниципального района», Администрация Большесельского муниципального района, ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Внести в муниципальную программу Большесельского муниципального района «Развитие физической культуры и спорта в Большесельском муниципальном районе» на 2022-2024 годы (далее – муниципальная Программа), утвержденную Постановлением Администрации Большесельского муниципального района № 1072 от 27.12.2021 «Об утверждении муниципальной программы Большесельского муниципального района «Развитие физической культуры и спорта в Большесельском муниципальном районе» на 2022-2024 годы, следующие изменения и дополнения:

1.1. Раздел «Задачи и мероприятия ведомственной целевой программы» изложить в новой редакции, согласно приложению 1 к настоящему постановлению.

2. Опубликовать постановление на официальном сайте Администрации Большесельского муниципального района.

3. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы Администрации Большесельского муниципального района С.Н. Леванцову.

Глава Большесельского муниципального района В.А.ЛУБЕНИН

ПРОКУРАТУРОЙ БОЛЬШЕСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ОРГАНИЗОВАНА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ПО ВОПРОСАМ ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ

В прокуратуре Большесельского района начала работу специализированная «горячая линия» по вопросам исполнения законодательства по обеспечению теплоснабжения в период отопительного сезона.

«Горячая линия» действует ежедневно в течение рабочего дня.

Сообщения о нарушениях, связанных с прохождением отопительного сезона, принимаются по телефонам (8-48542) 2-12-73, 8-910-976-00-19.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Горшковым Павлином Сергеевичем в составе ООО «Вэритас» (квалификац. атт. №76-12-282, №19890 в гос. реестре лиц осуществляющих кадастровую деятельность, является членом А СРО «Кадастровые инженеры» (номер в госреестре СРО 002) с 01.08.2016г.), почтовый адрес: 150040, г. Ярославль, ул. Лесная, д. 3, кв. 17, тел. 8(4852)68-35-77, 8(905)647-08-08, эл. почта: pavlinn_g@mail.ru, в отношении земельного участка с кадастровым номером 76:01:043501:37, расположенным по адресу: Ярославская область, Большесельский район, Благовещенский с/о, д. Большое Лопатино, выполняются кадастровые работы по уточнению границ и площади земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является: Варакин Олег Рудольфович, адрес: г. Ярославль, ул. Володарского, д. 59, кв. 5, тел. +7 (920) 121-52-55.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: 152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Челюскинцев, 23А (3 этаж) «13» февраля 2023 г. в 10 часов 00 минут. Ознакомиться с проектом межевого плана земельного участка, а также возражения и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в течение 30 дней от даты публикации настоящего извещения по адресу: 152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Челюскинцев, 23А (3 этаж). Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: земельные участки, расположенные в д. Большое Лопатино (квартал 76:01:043501) и другими землепользователями. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

Кадастровым инженером Горшковым Павлином Сергеевичем в составе ООО «Вэритас», почтовый адрес: 150002, г. Ярославль, ул. Лесная, д. 3, кв. 17, тел. 8(4852)68-35-77, 8(905)647-08-08 эл. почта: pavlinn_g@mail.ru, идентификационный номер квалификационного аттестата 76-12-282, № регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность - 19890, СНИЛС 097-864-424 33, являющимся членом А СРО «Кадастровые инженеры», выполняются кадастровые работы в связи с образованием земельных участков путем выдела в счёт доли (долей) в праве общей собственности из земель общей долевой собственности:

1) ПСК «Родина» с кадастровым номером 76:01:000000:930, адрес (местонахождение) объекта установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Ориентир ПСК «Родина», кадастровый квартал: 76:01:046501. Почтовый адрес ориентира: Ярославская область, Большесельский район Благовещенское СП, вблизи д. Нестерово.

2) ПСК «Свобода» с кадастровым номером 76:01:000000:650, адрес (местонахождение) объекта установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Ориентир ПСК «Свобода», кадастровый квартал: 76:01:046601. Почтовый адрес ориентира: Ярославская область, Большесельский район, Благовещенское СП, вблизи д. Каплино, д. Поздеевское, с. Благовещенье и д. Кузьминское.

Заказчиком кадастровых работ является Администрация Благовещенского сельского поселения Большесельского муниципального района Ярославской области, почтовый адрес: 152363, Ярославская область, Большесельский район, Благовещенское СП, д. Борисовское, ул. Молодежная, д. 6, тел./факс 8(48542) 2-46-31. Собрание заинтересованных лиц по поводу ознакомления с проектом межевания и согласования местоположения границ земельного участка состоится «13» февраля 2023 г. в 10 час. 00 мин. по адресу: 152363, Ярославская область, Большесельский район, Благовещенское СП, д. Борисовское, ул. Молодежная, д. 6 (помещение Администрации Благовещенского СП).

Ознакомление с проектом межевания, обоснованные возражения и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в будние дни с 9.00 до 12.00 по адресу: 152363, Ярославская область, Большесельский район, Благовещенское СП, д. Борисовское, ул. Молодежная, д. 6 (помещение Администрации Благовещенского СП) в течение 30 дней с момента публикации настоящего извещения от правообладателей смежных земельных участков, а также от других землепользователей, чьи интересы могут быть затронуты при проведении данных кадастровых работ, в том числе участники общей долевой собственности ПСК «Родина» и ПСК «Свобода» (кадастровые кварталы 76:01:046501, 76:01:046601). При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах или притязаниях на земельный участок.

РАБОТА

НА ОБЪЕКТ

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ

График работы: 1х3, 2х4. Смена 1800 руб.

Тел.: 8 (903) 828-14-63

№ 331

РЕКЛАМА

ПРОДАЮТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

в Большом Селе ул. 8 Марта площадью 8,5 соток (цена 350 тыс.руб.) и 12,5 соток (цена 550 тыс.руб.). Центральный водопровод и канализация, природный газ, хороший подъезд. Тел.: 8 (920) 131-70-68

№324

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

ДАЮ ГАРАНТИЮ. т. 8 903 825 29 86, Евгений

№ 228

ПРОДАЮ СЕНО И СОЛОМУ В РУЛОНАХ, ДРОВА КОЛОТЫЕ, НАВОЗ. ДОСТАВКА.

Тел: 8- 960 -538- 85-96

№ 160

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ВХОДНЫЕ ДВЕРИ

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

Тел.: 8 (910) 973-53-25

№196

ТАКСИ «ЭКОНОМ»

ЭКОНОМИТ ВАШЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ РЕКЛАМА

Москва, Тверь, Вологда, Владимир,
Кострома. ЛЮБЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Тел.: 8 (930) 124-69-48

8 (903) 829-86-72

Требуется водитель с личным автомобилем.

ООО «БТИ и Кадастр»

ВСЕ ВИДЫ

КАДАСТРОВЫХ РАБОТ:

-МЕЖЕВАНИЕ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ;

-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗДАНИЯ;

-ВЫНОС В НАТУРУ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА;

-АКТ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Тел: 8(910)816-26-46

АДРЕС: Большое Село, ул. Челюскинцев, д.4, (второй этаж)

ОТДЕЛЕНИЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА ИНФОРМИРУЕТ

ИТОГИ ГОДА

Отделение ПФР по Ярославской области за 2022 год назначило более 13 тысяч пенсий

Отделение Пенсионного фонда Российской Федерации по Ярославской области под занавес декабря подвело итоги деятельности за 2022 год. Так, за 11 месяцев работы специалистами ОПФР были назначены 13 194 пенсии, из которых 11 271 – страховые. В том числе по старости – 8 361, по инвалидности – 1 342, по случаю потери кормильца – 1 568. Всего в Ярославской области более 390 тысяч пенсионеров.

Были назначены 208 пенсий гражданам, прибывшим из ДНР, ЛНР, а также Украины. При этом специалистами Отделения дали более 1,5 тысяч консультаций беженцам, в том числе в ходе выездов.

Государственный сертификат на материнский (семейный) капитал получили 6 686 граждан, из которых в беззаявительном порядке Отделением сформировано 5 969 документов. Распорядиться же средствами МСК выразили желание 14 803 человека.

За пособием женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности, обратились 8 413 жительниц Ярославской области. А за ежемесячной денежной выплатой на детей от 8 до 17 лет в Отделение поступило 72 935 заявлений.

За мерами социальной поддержки, переданными в ПФР с января 2022 года в Ярославской области обратились граждане, имеющие детей – 5 188 человек, лица, подвергшиеся воздействию радиации – 1 235, граждане из числа военнослужащих и членов их семей – 4 378, инвалиды (дети-инвалиды), претендующие на компенсацию по договору ОСАГО – 152.

Операторы контакт-центра Отделения приняли 105 577 обращений по телефону. А в клиентских службах специалистами зарегистрированы 449 524 обращения. По каждому из них дан развернутый квалифицированный ответ.

Пресс-служба Отделения ПФР по Ярославской области

«Большесельские вести»

Газета Большесельского муниципального района.

Издается с 1 марта 1935 года.

Первое название «Колхозное знамя»

1962 г. - 1965 г. Выходит под названием «Знамя Ильича» в городе Тутаев.

1965 г. - апрель. Переименована в «Красное знамя», вновь выходит в Большом Селе.

1992 г. - февраль. Выходит под названием «Юхотский край».

1997 г. - май. Переименована в «Большесельские вести».

Главный редактор

ОКУНЕВА

ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ярославской области.

Регистрационный номер

ПШ № ТУ76-00076

цена свободная

Адрес редакции и издателя: 152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Челюскинцев, 4.

Тел./факс: (48542) 2-16-71. E-mail: bsv12@bk.ru. Газета набрана и сверстана в МАУ «Редакция

районной газеты «Большесельские вести», с. Большое Село, ул. Челюскинцев, д.4; отпечатана в ООО

«Типография «Премьер»: Вологда, Элеваторная, 37 а, Тел.: 8 (8172) 21-63-99

Подписано в печать: 06.01.2023г. Время сдачи в печать по графику: до 16.00 фактически: 13.00

Тираж 700 экз. Заказ № 1

Учредитель: Администрация Большесельского муниципального района Ярославской области

Верстка и дизайн: Анна Саватеева

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка без письменного разрешения издателя запрещена.

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.

Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.

Публикации, обозначенные знаком *, рубриками «Партийные взгляды», печатаются на коммерческой основе, на правах рекламы. За их содержание редакция ответственности не несет.