

Красавинский ВЕСТНИК

№03 от 15.01.2026

Еженедельное издание. Информационно-издательский центр МБУК ЦКР г. Красавино. Выпускается с 1995 года.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ



В целях укрепления национального единства, мира и согласия между народами Российской Федерации 2026 год в Российской Федерации объявлен как **ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ.**

В рамках открытия мероприятий, посвященных теме года, **весь январь** действует **бесплатная акция** на мероприятия

Просветительского центра «Свечок» Центра культурного развития г. Красавино

Музейная программа «ПО ЛАБИРИНТУ ГРИБАНОВСКОГО ВРЕМЕНИ»

В программе:
Просмотр видеоролика о Грибанове.
Игра-бродилка.

Экскурсия «КРАСАВИНО. НИТИ ЭПОХ».
Основой является музейный фонд предприятия «Красавинский льнокомбинат им. В.И. Грибанова».

Постоянно действующая экспозиция отражает историю Красавинского льнокомбината, вклад рода Грибановых в развитие текстильной промышленности.

Предварительная запись.

Телефон: 8-951-790-81-15 –

Наталья Игоревна.

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО.

Возрастная категория: 0+.

БОГОСЛУЖЕНИЯ В ХРАМЕ

Понедельник, 19 января.

Литургия мирским чином – 8.30

Вторник, 20 января. ЛИТУРГИЯ – 8.00.

ОСВЯЩЕНИЕ ВОДЫ после Литургии.

Среда, четверг пятница, 21, 22, 23 января.

Храм открыт 8.00 - 17.00

Суббота, 24 января. Храм открыт 8.00 -

17.00. ВСЕНОЩНОЕ БДЕНИЕ – 16.30

Воскресенье, 25 января. ЛИТУРГИЯ – 8.00.

ВНИМАНИЕ!

**ОСВЯЩЕНИЕ КРЕЩЕНСКОЙ ВОДЫ
В ХРАМЕ СОСТОИТСЯ 20 ЯНВАРЯ!**

ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

в расписании вечерних богослужений.

Для справок звонить по телефону 4-15-10

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

В праздник Крещения Господня тысячи жителей Вологодской области окунаются в проруби. Перед этим необходимо проконсультироваться со специалистом, который точно ответит, можно ли вам купаться в ледяной воде.

Для того, чтобы праздник не омрачился несчастным случаем на воде, купающимся необходимо соблюдать следующие правила:

- окунайтесь в специально оборудованных прорубях у берега под пристроением спасателей;

- не морзуйте на голодный желудок, но и объедаться не стоит;

- желательно поесть не менее чем за час до погружения;

- одежда и обувь должны легко сниматься и надеваться, наличие шнурков или пуговиц нежелательно;

- купальник или плавки нужно надеть дома, заранее;

- захватите сменное белье, в которое переоденетесь после купания;

- возьмите удобную, нескользящую и легко снимаемую обувь, в которой вы пойдете к проруби;

- возьмите с собой небольшой коврик или полотенце, чтобы не разуваться, стоя на снегу;

- перед купанием в проруби разогрейте тело, сделав разминку или пробежку;

- окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

- никогда не ныряйте в прорубь вперед головой;

- прыжки в воду и погружение с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода;

- старайтесь быстро достигнуть нужной глубины, но не плавайте;

- помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание;

- во избежание общего переохлаждения организма не находите в проруби более 1 минуты. Безопасным считается 15 секунд: этого времени достаточно, чтобы трижды окунуться;

- при опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в том, что не все умеют спускаться вертикально; многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1-1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед;

- после купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай из термоса.

Территориальный отдел в городе Красавино

АФИША МЕРОПРИЯТИЙ ЦКР



**ЗИМА
РУССКОГО СЕВЕРА**

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



ЦКР г. КРАСАВИНО ПРИГЛАШАЕТ

25 января **14:00**

концерт
Путешествие
В РЕТРО



вокальный ансамбль

«Надежда»

ЦЕНА:

200 рублей, 0+

Центр культурного развития

ВЫСТАВКА

Навологодские
ШТРИХИ

Народный самодеятельный коллектив
Студия прикладного творчества
«Волшебный клубок»

ВХОД СВОБОДНЫЙ

ЖДЕМ ВАС:

понедельник – пятница 9.00 – 17.00

0+

РЕКЛАМА

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ Город • межгород • район

Бесплатно ЗАБЕРЕМ и ВЫВЕЗЕМ:



- ◆ старую бытовую технику,
- ◆ металлические двери,
- ◆ ванны, ◆ батареи,
- ◆ водонагреватели и другой ненужный металлолом

Реклама

8-900-506-07-07 8-921-838-00-03

РЕМОНТ на дому ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

Рассрочка платежа.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
Выкуп неисправных
холодильников и стиральных машин
под восстановление.

Т: 8-911-540-55-19 Реклама 2

РЕМОНТ ОПЫТ 11 ЛЕТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН (на дому) МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ Реклама 10 ПЕНСИОНЕРАМ - СКИДКА! **Т: 8-953-515-10-85**

Парикмахерские услуги



◆ Стрижки Реклама 1
(женские, мужские, детские)
◆ Прически, укладка

Т: 8-906-296-05-53 Жанна
8-953-518-80-10

КАРТОФЕЛЬ НЕДОРОГО. ВКУСНЫЙ, РАССЫПЧАТЫЙ



(крупный, средний, мелкий)
Доставка до квартиры бесплатно.

Реклама 10 **8-953-516-99-89** Сергей

Чт 15	Пт 16	Сб 17	Вс 18	Пн 19	Вт 20	Ср 21
☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Температура воздуха, °С	-8	-11	-7	-7	-3	-5
	-12	-13	-10	-10	-7	-7
						-8
						-15

GISMETEО.RU

ЗАПИСЬ К ВРАЧУ

С 24 декабря 2025 года в нашем регионе начал работать чат-бот «Запись к врачу» в национальном мессенджере МАХ.

Как пользоваться чат-ботом:

- Необходимы данные: СНИЛС и дата рождения пациента.

- Возможности: запись по прикреплению, отмена записи, просмотр текущих записей.

☑ В целях максимального информирования жителей округа мы рекомендуем:

1. Лично подключиться к чат-боту и проверить его возможности.
2. Организовать подключение сотрудников для работы с сервисом.
3. Разместить ссылки и информацию о чат-боте на официальных сайтах и в соцсетях.

Пользуйтесь современными технологиями для заботы о себе и своих близких!

Администрация Великоустюжского округа, vk.com/vel.ustuyug

ПЕРЕВОЗКА ДЕТЕЙ

С 9 января увеличился размер штрафов за нарушение требований к перевозке детей.

Соответствующие изменения в Кодекс об административных правонарушениях были внесены Федеральным законом от 29.12.2025 № 525-ФЗ.

Так, нарушившие установленные Правилами дорожного движения требования к перевозке детей водители будут оштрафованы на 5 тыс. руб. (ранее – 3

тыс. руб.), должностные лица – на 50 тыс. руб. (ранее – 25 тыс. руб.), юридические лица – на 200 тыс. руб. (ранее – 100 тыс. руб.).

При этом индивидуальные предприниматели несут ответственность в том же размере, что и юридические лица, а самозанятые таксисты – как должностные лица.

Уважаемые водители, соблюдайте Правила дорожного движения. Берегите себя и своих близких!

НАЗНАЧЕНИЕ ЕДИНОГО ПОСОБИЯ

С 1 января 2026 года изменились правила назначения единого пособия для семей с детьми до 17 лет и беременных женщин, вставших на учёт в ранние сроки.

При комплексной оценке нуждаемости по новым критериям при рассмотрении заявления на назначение единого пособия из расчёта совокупного дохода семьи исключаются корпоративные выплаты при рождении ребёнка. Также изменён порядок учёта пособий по временной нетрудоспособности и алиментов. Региональное Отделение СФР теперь учитывает «больничные» не как социальные выплаты, а как доходы, связанные с трудовой деятельностью. Для родителей в разводе размер алиментов, не взысканных через суд, для расчёта пособия будет определяться исходя из средней зарплаты в регионе. Если алименты назначены судом, в доход будет засчитываться фактически перечисленная сумма.

По новым правилам для получения единого пособия минимальный годовой доход каждого трудоспособного члена семьи должен составлять не менее 8 минимальных размера оплаты труда. В 2026 году МРОТ равен 27 093 рубля. Таким образом, доход каждого трудоспособного члена семьи, вне зависимости от формы занятости, должен составлять сумму: **Пресс-служба ОСФР Региона Олегаовна Соболева, +7 (909) 652-15-01, +7 (8172) 78-68-10**

ставлять не менее 216 744 рубля за расчётный период. К перечню уважительных причин для отсутствия дохода менее 8 МРОТ с 1 января 2026 года относится получение пенсий по старости, по случаю потери кормильца или по инвалидности.

Размеры единого пособия для семей с детьми до 17 лет и беременных женщин составляют 50%, 75% или 100% от прожиточного минимума, установленного в Вологодской области на 2026 год. Для беременных женщин они рассчитываются исходя из регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения:

- ▶ 50% - 10 425 рублей;
- ▶ 75% - 15 637 рублей;
- ▶ 100% - 20 850 рублей.

Для семей с детьми до 17 лет размеры единого пособия рассчитываются исходя из прожиточного минимума на детей:

- ▶ 50% - 9 277 рублей;
- ▶ 75% - 13 916 рублей;
- ▶ 100% - 18 555 рублей.

С 1 января 2026 года размеры единого пособия проиндексированы в соответствии с ростом прожиточного минимума.

Выплату Отделение СФР по Вологодской области направляет в семью ежемесячно 3 числа за предыдущий месяц.

По вопросам единого пособия обращайтесь в контакт-центр ОСФР по Вологодской области - 8 (800) 1-00000-1 (бесплатно; пн-чт: 8:00 - 17:00, пт: 8:00 - 16:00).

ПРОИСШЕСТВИЯ

13 января утром в межмуниципальный отдел МВД России «Котласский» поступило сообщение о дорожно-транспортном происшествии на 432-ом километре федеральной автодороги «Чекшино-Тотьма-Котлас-Курастово».

По предварительной информации, в 11:20 водитель 1956 года рождения, управляя автомобилем JAC, двигаясь со стороны Вологодской области в сторону города Котласа, с целью обгона

совершил выезд на полосу встречного движения, где столкнулся с грузовой машиной «КАМАЗ».

В результате аварии водитель легкового автомобиля с травмами госпитализирован.

Предполагаемый виновник аварии совершил маневр в зоне действия дорожного знака «Обгон запрещен». Все обстоятельства произошедшего устанавливаются сотрудниками Госавтоинспекции.

Сетевое издание «29.py», <https://29.ru>

МАГАЗИН РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

В ПРОДАЖЕ
**ГРАНИТ
МРАМОР**
Цены 2025 года



Реклама

т: 8-953-508-80-78

Работаем с 9:00 до 14:00, СУББОТА с 9:00 до 12:00

Адрес: г. Красавино, Советский пр-кт, 166.

ВНИМАНИЕ, СКИДКИ

▶ НА ЗАКАЗНЫЕ
ПАМЯТНИКИ
ИЗ ГРАНИТА

10%

▶ НА ВСЕ ПАМЯТНИКИ,
ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ
В МАГАЗИНЕ

12%

УСПЕВАЙТЕ ДО 10 ЯНВАРЯ



ГОРНОЛЫЖНЫЙ КУРОРТ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Скромно возле объездной дороги у Красавино уже несколько лет привлекает любителей сноубординга, горных лыж и любителей быстрого спуска. С 2014 года местный предприниматель вынашивает идею обустройства полноценного горнолыжного спуска с подъемником на этом участке, но бизнесмены столкнулись с судебными тяжбами.

Живописный крутой склон многие десятилетия манит к себе любителей зимнего отдыха и спорта. Много лет назад здесь располагался лыжный трамплин, а затем участок долгое время пустовал.

Идея вернуть спорт на эти склоны появилась у индивидуального предпринимателя Алексея Болдыря более десяти лет назад, а с 2018 года на приобретенных и арендованных участках стартовало строительство первых объектов: обустроена гора для спуска, проложены коммуникации, построен пункт проката, а на подготовленные для спуска склоны стали приезжать организованные группы из ближних городов.

Ранее многие из великоустюгских сноубордистов и горнолыжников предпочитали ездить в соседний регион. Оборудованных мест для горных лыж и сноубординга в наших краях почти нет, поэтому такой спорт-объект муниципалитету необходим, считают отдыхающие.

- Для Великого Устюга и для нас, горнолыжников и сноубордистов, однозначно это надо. Мы ездим в Архангельскую область, за несколько десятков километров от нашей родины, хотя у нас прекрасные холмы. Можно сделать намного лучше и круче, и уже к нам поедут кататься не только местные, но и туристы. Много пухляка. Пару раз за сезон мы приезжаем в Красавино. Было бы здорово, если здесь еще было что-то для активного отдыха и подъемник, – рассказывает любитель-

ница горнолыжного спорта Екатерина Мелентьева.

Подъемник уже был в планах постройки. В 2023 году специально для устожан был разработан проект общей стоимостью 19 млн рублей, который, на данный момент, так и остался не реализованным.

- Оставалось дело за установкой подъемника, но в связи определенными бюрократическими сложностями реализовать до конца проект не удалось. Стоимость подъемников велика, вкладывать большие суммы средств на арендованных землях не очень хочется. Мы надеемся на то, что, в конечном итоге, эти моменты мы преодолеем, и закончим то, что было начато еще больше десяти лет назад, – делится индивидуальный предприниматель Алексей Болдырь.

Еще в 2022 году муниципалитет был заинтересован в таком объекте, Красавино тогда посетили представители администрации округа, отмечая туристический и социальный потенциал местного горнолыжного курорта. Но, уже через два года, ситуация изменилась. На обращение бизнесмена на счет выкупа арендованной земли для завершения стройки от муниципалитета был получен отказ. Позже в адрес инициативных предпринимателей, которые уже вложили в строительство объекта ни один миллион рублей, муниципалитет направил обращение о расторжении аренды.

С 2023 года, вместо того, чтобы продолжать стройку спортивного объекта, инициаторы проекта вынуждены заниматься судебными разбирательствами. В настоящее время идет сразу несколько параллельных судебных процессов.

Источник: Телеканал «Русский Север» | Великий Устюг, vk.com/rsvu35

НАША ГОРДОСТЬ

В Молодёжном центре г. Великого Устюга прошел торжественный прием Главы Великоустюгского муниципального округа, на котором чествовали лучших учащихся организаций и учреждений образования, культуры и спорта Великоустюгского округа.

Повод для гордости и радости за учащуюся преподавателя художественного отделения школы искусств Светланы Борисовны Плешковой Софью Распутину появился благодаря особым заслугам и победам юной художницы.

Соня Распутина - участница Третьих открытых молодежных Арктических Дельфийских игр в г.Сыктывкаре в 2024 году, Призер регионального отборочного тура 24 молодежных Дельфийских игр России 2025 года, Победитель 5 Всероссийского изобразительного диктанта, призер Общероссийского конкурса «Молодые дарования России» (II место в номинации

«Живопись, акварельная живопись») в 2025 году.

Искренне поздравляем Софью и отмечаем, что она стала настоящей гордостью не только города Красавино и Великоустюгского округа, но и всего региона. Талант и труд девушки оценили на муниципальном и региональном уровне. Талантливая ученица награждена именной стипендией Главы Великоустюгского муниципального округа и стала лауреатом премии Губернатора Вологодской области «Юные таланты Вологодчины».

СОФЬЯ - ТЫ НАША ГОРДОСТЬ!

Успехов тебе, новых побед, отличной учёбы и личного счастья!

Выражаем благодарность педагогу Светлане Борисовне Плешковой, под чутким руководством которой были достигнуты такие высокие результаты!

Источник: МБУ ДО «Детская школа искусств» г.Красавино, vk.com/krasartschool

КИНО-ВОЛОГОДЧИНА

В 2025 году в Вологодской области проходили съёмки трёх киноработ. Среди них сериал «Волчий берег», снятый в Череповецком районе, и второй сезон «Ландышей», который снимали в Вологде.

Источник: «Премьеры в кинотеатрах. Киноафиша», kinoafisha.info

ОТКРЫВАЕМ ГОД ТРИУМФОМ

Народная самодеятельная студия прикладного творчества «Волшебный клубок» и студия «HANDMADE» под руководством талантливого руководителя Валентины Николаевны Вахрушевой открывают 2026 год триумфом!

Только начался январь, а в копилке коллектива уже — блестящие победы на всероссийском и международном уровнях! Это ли не волшебство, рождённое теплом рук и искренней любовью к творчеству?

➤ Бузе И.В. – Лауреат I степени Всероссийского конкурса «Новый год»;

➤ Народная самодеятельная студия прикладного творчества «Волшебный клубок» - Лауреат I степени V Всероссийского конкурса «Новый год»;

➤ Народная самодеятельная студия прикладного творчества «Волшебный клубок» - Лауреат I степени Международного конкурса детей и педагогов «Скоро-скоро Новый год»;

➤ Вахрушева Д.С. – Диплом Победителя (1 место) Всероссийского конкурса «Твори! Участвуй!Побеждай!».

Пусть новые идеи рождаются каждый день, вдохновение не иссякает, а творческие победы становятся доброй традицией! Вперёд, к новым вершинам и ярким проектам!

МБУК ЦКР г. Красавино

«ПЕРВЕНЕЦ» 2026 ГОДА

«Первенцем» 2026 года в Котласе стал Роман. Малыш появился на свет в перинатальном центре Котласской ЦГБ 1 января в 22.30. Его вес 3660 гр, рост 54 см. Для родителей, Кирилла и Маргариты Арефьевых, это долгожданный первый малыш.

- Еще на раннем УЗИ мне сказали, что он родится 1 января. Так и случилось. День в день. Врачи и медперсонал в котласском роддоме замечательные. Прекрасное отношение, внимание. Спасибо им за это огромное, - делится мама новорожденного Маргарита Арефьева.

Маргарита работает на Котласском ЭМЗ специалистом системы менеджмента качества. Сейчас, понята, в отпуске по уходу за ребенком. Ну а папа малыша - сотрудник «Севводпути». Радуемся за семью и от всей души поздравляем с рождением первенца.

Судя по общей российской статистике, в первые дни 2026 года более проворными оказывались мальчишки. Во многих регионах именно они появились на свет первыми.

Источник: ГБУЗ Архангельской области «Котласская ЦГБ», vk.com/kotlasgb

С ПОБЕДОЙ!

В Великоустюгском культурно-досуговом центре состоялся гала-концерт победителей Рождественского Епархиального фестиваля-конкурса «Вифлеемская звезда».

В праздничной программе прозвучали концертные номера детских коллективов и солистов со всей Великоустюжской епархии.

Среди конкурсантов грандиозного православного проекта участница вокальной студии «Созвездие голосов» Черноричская Нина, руководитель Полоскова Е.А.

По результатам оценки жюри Нина получила Диплом Лауреата I степени и приняла участие в гала-концерте.

Поздравляем участников и руководителя нашей «молодой» студии с успешным творческим стартом. Новых побед и ярких номеров!

МБУК ЦКР г. Красавино



ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 ЯНВАРЯ**1 КАНАЛ**

5.00 Телеканал Доброе утро
 9.00 12.00 15.00 3.00 Новости
 9.25 Модный приговор (0+)
 10.15 Жить здорово! (16+)
 11.00 12.15 18.30 Время покажет (16+)
 14.00 17.00 23.00 Большая игра (16+)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 Мужское / Женское (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.50 Пусть говорят (16+)
 21.00 Время
 22.00 ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ. (12+)
 0.10 Время героев (16+)
 1.10 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
 9.00 11.00 14.00 16.30 20.00 3.00 Вести.
 9.30 11.30 21.10 Вести. Местное время.
 9.55 О самом главном. (12+).
 12.00 18.00 60 минут. (12+).
 14.30 2.15 3.30 РАЙСКИЙ. 16+
 17.00 Малахов.(16+)
 21.30 ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. (16+)
 23.40 Вечер с Вл. Соловьёвым.(12+).

НТВ

4.45 8.25 10.35 ПЁС (16+).
 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.00 10.00 13.00 16.00 19.00 0.10 Сегодня.
 13.25 Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Место встречи.
 16.45 За гранью (16+). 17.50 ДНК (16+).
 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.30 ПАУТИНА (16+).
 3.55 По следу монстра (16+)

МАТЧ-ТВ

6.00 Профилактика с 6.00 до 10.00
 10.00 12.55 15.30 3.55 Новости.
 10.10 Лица страны. К. Игропуло (12+).
 10.30 Спортивный дайджест (16+).
 11.35 22.00 0.45 Все на Матч!
 12.35 Специальный репортаж (12+).
 13.00 Есть тема! Прямой эфир.
 14.25 Лыжная страна (12+).
 15.00 Лига в лицах (12+).
 15.35 Громко. Прямой эфир.
 16.55 ФЛОЙД МЕЙВЕЗЕР. (16+).
 18.05 Бокс. (16+).
 19.15 Хоккей. ЧМП КХЛ.
 22.35 Футбол. ЧМП Италии.
 1.55 Скелетон. Кубок мира. (6+).
 4.00 Баскетбол. (6+).

РЕН ТВ

5.00 18.00 0.35 4.25 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 6.00 С бодрым утром!. 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
 9.00 Военная тайна. 16+.
 11.00 Как устроен мир. 16+.
 12.00 16.00 19.00 Инф. программа 112. 16+.
 13.00 Загадки человечества. 16+.
 14.00 Невероятно интересные истории. 16+
 15.00 Засекреченные списки. 16+.
 17.00 1.30 Тайны Чапман. 16+.
 19.55 ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ 16+.
 22.20 23.30 ПОДСТАВА 16+.

СТС

6.00 4.25 Отель У овечек (0+).
 6.25 Маша и Медведь (0+).
 8.20 КАК ПРИРУЧИТЬ МОНСТРОВ (6+).
 9.55 КАК ПОЙМАТЬ ПЕРО ЖАР-ПТИЦЫ (0+).
 11.20 КРЕПОСТЬ. ШИТОМ И МЕЧОМ (6+).
 12.55 КНЯЗЬ ВЛАДИМИР (16+).
 14.25 ЦАРСТВО ПРОТИВ РАЗБОЙНИКОВ (6+).
 15.50 УЧИТЕЛЬ ГОДА (12+).
 17.55 19.00 19.30 ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА. (16+).
 20.00 ВОЛНА (16+). 22.05 ТАЙФУН (16+).
 23.45 РАЗЛОМ (16+).
 1.25 АВАНГАРД. АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ (16+).
 3.00 ГЕРАКЛ. НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 5.35 По делам несовершеннолетних (16+)
 7.25 4.45 Давай разведёмся! (16+).
 8.25 2.45 Тест на отцовство (16+).
 10.40 23.25 Понять. Простить (16+).
 11.45 0.30 Порча. (16+).
 12.55 1.25 Знахарка (16+).
 13.30 1.50 Верну любимого (16+).
 14.05 2.20 Голоса ушедших душ (16+).
 14.40 ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ. (16+).
 19.00 РОКОВАЯ ПОДМЕНА (16+).
 4.25 6 кадров (16+).

**ВТОРНИК, 20 ЯНВАРЯ****1 КАНАЛ**

5.00 Телеканал Доброе утро
 9.00 12.00 15.00 3.00 Новости
 9.25 Модный приговор (0+)
 10.15 Жить здорово! (16+)
 11.00 12.15 18.30 Время покажет (16+)
 14.00 17.00 23.00 Большая игра (16+)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 Мужское / Женское (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.50 Пусть говорят (16+)
 21.00 Время
 22.00 ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ. (12+)
 0.10 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
 9.00 11.00 14.00 16.30 20.00 3.00 Вести.
 9.30 11.30 21.10 Вести. Местное время.
 9.55 О самом главном. (12+).
 12.00 18.00 60 минут. (12+).
 14.30 2.15 3.30 РАЙСКИЙ. 16+
 17.00 Малахов.(16+)
 21.30 ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. (16+)
 23.40 Вечер с Вл. Соловьёвым.(12+).

НТВ

4.40 8.25 10.35 ПЁС (16+).
 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.00 10.00 13.00 16.00 19.00 0.10 Сегодня.
 13.25 Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Место встречи.
 16.45 За гранью (16+).
 17.50 ДНК (16+).
 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.30 З. Прилепин. Уроки русского (12+).
 1.10 ПАУТИНА (16+)

МАТЧ-ТВ

6.00 Лига в лицах (12+).
 6.30 Биатлон с Дм. Губерниевым (12+).
 7.00 9.00 12.55 15.30 3.55 Новости.
 7.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матч!
 9.05 12.35 Специальный репортаж (12+).
 9.25 Команда мечты (12+).
 10.30 Футбол. Обзор тура (6+)
 13.00 Есть тема! Прямой эфир.
 14.25 Человек из футбола. Дм. Хохлов (12+)
 15.00 Лига в лицах (12+).
 16.55 НОВАК ДЖОКОВИЧ. ТОЛЬКО ПОБЕДА (12+)
 18.05 Смешанные единоборства. (16+).
 19.15 Хоккей. ЧМП КХЛ.
 22.00 Бильярд.
 0.45 ФЛОЙД МЕЙВЕЗЕР. (16+).
 1.55 Бобслей. Кубок мира. (6+).
 4.00 Баскетбол. (6+).

РЕН ТВ

5.00 18.00 0.30 4.25 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 6.00 С бодрым утром!. 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
 9.00 Военная тайна. 16+.
 10.00 СОВБЕЗ. 16+.
 11.00 Как устроен мир. 16+.
 12.00 16.00 19.00 Инф. программа 112. 16+.
 13.00 Загадки человечества. 16+.
 14.00 Невероятно интересные истории. 16+
 15.00 100 вопросов обо всем. 16+.
 17.00 1.25 Тайны Чапман. 16+.
 19.55 К ЗВЁЗДАМ 16+.
 22.10 23.30 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ 16+.

СТС

6.00 3.45 Отель У овечек (0+).
 6.30 Маша и Медведь (0+).
 9.00 ЛОХМАТЫЙ (12+).
 10.50 ПУШИСТАЯ ФОРТУНА (12+).
 12.35 ЛЕССИ - ЛОХМАТЫЙ (6+).
 14.20 КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬКА (12+).
 16.05 ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ (12+).
 17.55 19.00 19.30 ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА. (16+).
 20.00 ВЫШКА (16+).
 22.10 ФУКУСИМА (16+).
 0.30 НОЙ (16+). 2.35 ТАЙФУН (16+)

ДОМАШНИЙ

6.30 5.25 По делам несовершеннолетних (16+)
 7.30 4.35 Давай разведёмся! (16+).
 8.30 2.45 Тест на отцовство (16+).
 10.45 23.25 Понять. Простить (16+).
 11.55 0.30 Порча. (16+).
 13.00 1.25 Знахарка (16+).
 13.35 1.50 Верну любимого (16+).
 14.10 2.20 Голоса ушедших душ (16+).
 14.45 ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ (16+).
 19.00 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ (16+).
 4.25 6 кадров (16+)

СРЕДА, 21 ЯНВАРЯ**1 КАНАЛ**

5.00 Телеканал Доброе утро
 9.00 12.00 15.00 3.00 Новости
 9.25 Модный приговор (0+)
 10.15 Жить здорово! (16+)
 11.00 12.15 18.30 Время покажет (16+)
 14.00 17.00 23.00 Большая игра (16+)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 Мужское / Женское (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.50 Пусть говорят (16+)
 21.00 Время
 22.00 ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ. (12+)
 0.10 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
 9.00 11.00 14.00 16.30 20.00 3.00 Вести.
 9.30 11.30 21.10 Вести. Местное время.
 9.55 О самом главном. (12+).
 12.00 18.00 60 минут. (12+).
 14.30 2.15 3.30 РАЙСКИЙ. 16+
 17.00 Малахов.(16+)
 21.30 ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. (16+)
 23.40 Вечер с Вл. Соловьёвым.(12+).

НТВ

4.45 8.25 10.35 ПЁС (16+).
 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.00 10.00 13.00 16.00 19.00 0.10 Сегодня.
 13.25 Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Место встречи.
 16.45 За гранью (16+). 17.50 ДНК (16+).
 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.30 ПАУТИНА (16+).
 4.05 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР (16+).

МАТЧ-ТВ

6.00 15.00 Лига в лицах (12+).
 6.30 Человек из футбола. Дм. Хохлов (12+).
 7.00 9.00 12.55 15.30 3.55 Новости.
 7.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матч!
 9.05 12.35 Специальный репортаж (12+).
 9.25 Команда мечты (12+).
 10.30 Футбол. ЧМП Италии. Обзор тура (6+)
 13.00 Есть тема! Прямой эфир.
 14.25 Вид сверху (12+).
 16.55 ЛИОНЕЛЬ МЕССИ. (12+).
 18.05 Смешанные единоборства. (16+).
 19.15 Хоккей. ЧМП КХЛ.
 22.00 Бильярд.
 0.45 НОВАК ДЖОКОВИЧ. ТОЛЬКО ПОБЕДА. (12+)
 1.55 Бобслей. Кубок мира. (6+).
 4.00 Баскетбол. (6+).

РЕН ТВ

5.00 18.00 0.55 4.30 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 6.00 С бодрым утром!. 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
 9.00 Документальный спецпроект. 16+.
 10.00 Засекреченные списки. 16+.
 11.00 Как устроен мир. 16+.
 12.00 16.00 19.00 Инф. программа 112. 16+.
 13.00 Загадки человечества. 16+.
 14.00 Невероятно интересные истории. 16+
 15.00 Момент в истории. 16+.
 17.00 1.40 Тайны Чапман. 16+.
 19.55 ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ 16+.
 22.10 23.30 СХВАТКА 16+.

СТС

6.00 4.10 Отель У овечек (0+).
 6.30 Маша и Медведь (0+).
 8.40 НЕВЕРОЯТНЫЙ БЛИНКИ БИЛЛ (6+).
 10.35 НОВЫЕ БОГИ. ЯН ЦЗЯНЬ (12+).
 13.05 АЙНБО. СЕРДЦЕ АМАЗОНИИ (6+).
 14.40 ЗОВ ПРЕДКОВ (16+).
 16.20 САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ (12+).
 17.55 19.00 19.30 ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА. (16+).
 20.00 ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ (16+).
 21.55 УДАРНАЯ ВОЛНА. БИТВА ЗА ГОНКОНГ (16+)
 0.15 КОНАН-ВАРВАР (16+).
 1.55 Кино в деталях с Ф. Бондарчуком. (18+)
 2.40 ДИКАЯ ПАРОЧКА (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 5.30 По делам несовершеннолетних (16+)
 7.15 4.40 Давай разведёмся! (16+).
 8.15 2.45 Тест на отцовство (16+).
 10.30 23.30 Понять. Простить (16+).
 11.40 0.30 Порча. (16+).
 12.45 1.25 Знахарка (16+).
 13.20 1.50 Верну любимого (16+).
 13.55 2.20 Голоса ушедших душ (16+).
 14.30 РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ. (16+).
 19.00 ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ (16+).
 4.25 6 кадров (16+).

ЧЕТВЕРГ, 22 ЯНВАРЯ**1 КАНАЛ**

5.00 Телеканал Доброе утро
 9.00 12.00 15.00 3.00 Новости
 9.25 Модный приговор (0+)
 10.15 Жить здорово! (16+)
 11.00 12.15 18.30 Время покажет (16+)
 14.00 17.00 23.00 Большая игра (16+)
 15.15 Давай поженемся! (16+)
 16.05 Мужское / Женское (16+)
 18.00 Вечерние новости
 19.50 Пусть говорят (16+)
 21.00 Время
 22.00 ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ. (12+)
 0.10 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
 9.00 11.00 14.00 16.30 20.00 3.00 Вести.
 9.30 11.30 21.10 Вести. Местное время.
 9.55 О самом главном. (12+).
 12.00 18.00 60 минут. (12+).
 14.30 2.15 3.30 РАЙСКИЙ. 16+
 17.00 Малахов. (16+)
 21.30 ЛИМТИЦЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. (16+)
 23.40 Вечер с Вл. Соловьёвым. (12+).

НТВ

4.35 8.25 10.35 ПЁС (16+).
 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.00 10.00 13.00 16.00 19.00 0.10 Сегодня.
 13.25 Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Место встречи.
 16.45 За гранью (16+).
 17.50 ДНК (16+).
 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.25 Поздняков (16+).
 0.40 ПАУТИНА (16+).
 4.10 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР (16+)

МАТЧ-ТВ

6.00 15.00 Лига в лицах (12+).
 6.30 Вид сверху (12+).
 7.00 9.00 12.55 15.30 3.55 Новости.
 7.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матч!
 9.05 12.35 Специальный репортаж (12+).
 9.25 Команда мечты (12+).
 10.30 Бокс. (16+).
 13.00 Есть тема! Прямой эфир.
 14.25 Формула 1. Гаснут огни (12+).
 16.55 МАЙК ТАЙСОН. ЖЕЛЕЗНЫЕ КУЛАКИ (16+)
 18.05 Смешанные единоборства. (16+).
 19.15 Хоккей. ЧМП КХЛ.
 22.00 Бильярд.
 0.45 ЛИОНЕЛЬ МЕССИ. (12+).
 1.55 Бобслей. Кубок мира. (6+).
 4.00 Баскетбол. (6+).

РЕН ТВ

5.00 18.00 0.25 4.20 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 6.00 С бодрым утром! 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
 9.00 Документальный спецпроект. 16+.
 10.00 Засекреченные списки. 16+.
 11.00 Как устроен мир. 16+.
 12.00 16.00 19.00 Инф. программа 112. 16+.
 13.00 Невероятно интересные истории. 16+
 17.00 1.20 Тайны Чапман. 16+.
 19.55 ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ 16+.
 21.55 23.30 РЕПРОДУКЦИЯ 16+.

СТС

6.00 4.20 Отель У овечек (0+).
 6.30 Маша и Медведь (0+).
 8.30 Три кота. Путешествие во времени (0+)
 9.55 ДИНОМАМА (6+).
 11.35 КАПИТАН КРЮК (6+).
 13.35 ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ (6+).
 16.05 ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (12+)
 17.55 19.00 19.30 ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА. (16+).
 20.00 ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ (16+).
 22.15 СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ (16+).
 0.45 СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ (16+).
 2.40 ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ? (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 5.30 По делам несовершеннолетних (16+)
 7.25 4.40 Давай разведёмся! (16+).
 8.25 2.50 Тест на отцовство (16+).
 10.40 23.30 Понять. Простить (16+).
 11.45 0.35 Порча. (16+).
 12.50 1.30 Знахарка (16+).
 13.25 1.55 Верну любимого (16+).
 14.00 2.25 Голоса ушедших душ (16+).
 14.35 РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ. (16+).
 19.00 НЕВИНОВАЯ (16+).
 4.30 6 кадров (16+).

ПЯТНИЦА, 23 ЯНВАРЯ**1 КАНАЛ**

5.00 Телеканал Доброе утро
 9.00 12.00 15.00 Новости
 9.25 Модный приговор (0+)
 10.15 Жить здорово! (16+)
 11.00 12.15 18.30 Время покажет (16+)
 14.00 17.00 Большая игра (16+)
 15.15 Давай поженемся! (16+)
 16.05 Мужское / Женское (16+)
 18.00 Вечерние новости
 18.40 Человек и закон (16+)
 19.45 Поле чудес (16+)
 21.00 Время
 21.45 Голос. Новый сезон (12+)
 23.35 ПОСРЕДНИКИ (16+)
 1.50 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
 9.00 11.00 14.00 16.30 20.00 Вести.
 9.30 11.30 21.10 Вести. Местное время.
 9.55 О самом главном. (12+).
 12.00 18.00 60 минут. (12+).
 14.30 РАЙСКИЙ. 16+
 17.00 Прямой эфир. (16+).
 21.30 Музыкальное гранд-шоу Дуэты. (12+).
 0.40 Истории Большой Страны. (12+).
 1.40 ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛЮБВИ. (12+).

НТВ

4.40 8.25 10.35 ПЁС (16+).
 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.00 10.00 13.00 16.00 19.00 Сегодня.
 13.25 Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Место встречи.
 16.50 ДНК (16+).
 17.55 Жди меня (12+).
 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.15 Своя правда с Р. Бабаяном (16+).
 2.10 Квартирный вопрос (0+).
 3.00 ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ (16+).

МАТЧ-ТВ

6.00 Лига в лицах (12+).
 6.30 Формула 1. Гаснут огни (12+).
 7.00 9.00 3.55 Новости.
 7.05 16.55 19.30 0.45 Все на Матч!
 9.05 Небесная грация (6+).
 9.25 Команда мечты (12+).
 10.30 13.00 Лыжные гонки. Кубок России.
 11.50 15.20 Биатлон. Кубок Содружества.
 17.25 Футбол.
 21.00 Бильярд. Лига чемпионов.
 22.35 Футбол. ЧМП Италии.
 1.55 Евротур (12+).
 2.45 ВЕЛИЧАЙШИЙ. (16+).
 4.00 Матч! Парад.
 Лучшие нокауты UFC 2025 (16+).
 5.00 Смешанные единоборства.

РЕН ТВ

5.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 6.00 С бодрым утром! 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 Новости. 16+.
 9.00 Документальный спецпроект. 16+.
 9.55 Засекреченные списки. 16+.
 11.00 Как устроен мир. 16+.
 12.00 16.00 19.00 Инф. программа 112. 16+.
 13.00 17.00 3.20 Тайны Чапман. 16+.
 18.00 2.40 Главные тайны мира. 16+.
 19.55 ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ 16+.
 21.30 ХИЩНИКИ 16+.
 23.35 ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА 18+.
 1.20 СТРАНА ЧУДЕС ВИЛЛИ 18+.

СТС

6.00 Отель У овечек (0+).
 6.30 Маша и Медведь (0+).
 8.20 4.35 Уральские пельмени.
 Смехbook (16+)
 13.35 19.30 21.00 Шоу Уральские пельмени (16+)

ДОМАШНИЙ

6.30 5.25 По делам несовершеннолетних (16+)
 7.25 4.35 Давай разведёмся! (16+).
 8.25 2.45 Тест на отцовство (16+).
 10.40 23.30 Понять. Простить (16+).
 11.45 0.30 Порча. (16+).
 12.50 1.25 Знахарка (16+).
 13.25 1.50 Верну любимого (16+).
 14.00 2.20 Голоса ушедших душ (16+).
 14.35 ПРИНЦ И НИЩАЯ (16+).
 19.00 ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ (16+).
 4.25 6 кадров (16+).
 6.15 НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ (16+)

СУББОТА, 24 ЯНВАРЯ**1 КАНАЛ**

6.00 Телеканал Доброе утро. Суббота
 9.00 Умницы и умники (12+)
 9.45 Слово пастыря (0+)
 10.00 12.00 Новости
 10.15 В. Добрынин.
 От первой до последней ноты (12+)
 11.10 Вспомнить всё (12+)
 12.15 Поехали! (12+) 13.10 БЕГ (12+)
 16.55 Кто хочет стать миллионером? (12+)
 18.00 Вечерние новости
 18.20 Ледниковый период (12+)
 21.00 Время
 21.35 Сегодня вечером (16+)
 0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России. Суббота.
 8.00 14.30 20.50 Вести. Местное время.
 8.35 По секрету всему свету.
 9.00 Формула еды. (12+).
 9.25 Пятеро на одного.
 10.10 Сто к одному. Телеигра.
 11.00 14.00 17.00 20.00 Вести.
 11.30 Наши. Военкоры. (12+).
 12.00 Доктор Мясников. (12+).
 13.00 Большие перемены.
 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+).
 17.50 Привет, Андрей! (12+).
 21.00 ИЗУМРУДНЫЙ РАЙ. (16+).
 0.40 КРЁСТНАЯ. (12+).

НТВ

4.40 НОЛЬ (16+). 6.20 Жди меня (12+).
 7.20 Смотр (0+). 8.00 10.00 16.00 Сегодня.
 8.20 Поедем, поедим! (16+).
 9.20 Едим дома (0+).
 10.20 Главная дорога (16+).
 11.00 Живая еда с С. Малозёмовым (12+).
 12.00 Квартирный вопрос (0+).
 13.00 Сатъя (16+).
 14.00 Неограниченные возможности (16+).
 15.00 Своя игра (0+).
 16.20 2.00 ЧП. Расследование (16+).
 17.00 Следствие вели... (16+).
 19.00 Центральное телевидение.
 20.20 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ (16+).
 22.40 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ (16+).
 0.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+).
 2.35 Дачный ответ (0+).
 3.25 СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ! (16+).

МАТЧ-ТВ

6.00 3.00 Смешанные единоборства.
 8.30 Новости.
 8.35 19.35 22.30 1.00 Все на Матч!
 10.00 12.50 Лыжные гонки. Кубок России.
 11.50 15.00 Биатлон. Кубок Содружества.
 15.55 Баскетбол. 17.55 Гандбол.
 20.20 22.50 Футбол. ЧМП Испании.
 1.55 МАЙК ТАЙСОН. ЖЕЛЕЗНЫЕ КУЛАКИ. (16+)

РЕН ТВ

5.00 1.45 Самые шокирующие гипотезы. 16+
 6.00 С бодрым утром! 16+.
 8.30 12.30 16.30 19.30 Новости. 16+.
 9.00 Минтранс. 16+.
 10.00 Самая полезная программа. 16+.
 11.00 13.00 Военная тайна. 16+.
 15.00 СОВБЕЗ. 16+.
 16.00 Инф. программа 112. 16+.
 16.55 Документальный спецпроект. 16+.
 18.00 Засекреченные списки. 16+.
 19.00 Добровозфире. 16+.
 19.55 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ 16+.
 22.00 ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД! 16+.
 23.40 ОПАСНЫЙ БИЗНЕС 18+.

СТС

6.00 3.50 Отель У овечек (0+).
 6.30 Маша и Медведь (0+).
 7.10 ГНОМЫ В ДЕЛЕ! (6+).
 8.40 СУПЕРГНОМЫ (12+).
 10.10 ЛЕНИВАЯ СЕМЕЙКА (6+).
 11.55 ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ (12+).
 14.05 ОХОТА НА МОНСТРА-2 (12+).
 16.20 ПАНДА ИЗ КОСМОСА (12+).
 19.05 МОЙ ШПИОН (16+).
 21.00 В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ (16+).
 22.45 ДРУГОЙ МИР (16+).
 0.50 ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ (18+).
 2.25 ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30 НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ (16+).
 10.15 2.50 ПРО ВЕРУ. (16+).
 19.00 ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ (16+).
 23.15 ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ (16+).
 6.00 СЕДЬМОЕ НЕБО (16+).



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 ЯНВАРЯ

1 КАНАЛ

- 6.00 10.00 12.00 Новости
- 6.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 6.55 Часовой (12+)
- 7.25 Здоровье (16+)
- 8.30 Золотая коллекция Союзмультфильма (0+)
- 9.10 Непутевые заметки с Дм. Крыловым (12+)
- 9.30 Мечталлион. (12+)
- 10.15 Жизнь других (12+)
- 11.05 Повара на колесах (12+)
- 12.15 Будем жить! (16+)
- 13.10 В. Высоцкий. Больше, чем поэт (16+)
- 15.30 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ (16+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.00 Доктор Шлягер. В. Добрынин (12+)
- 21.00 Время
- 23.00 СВОЯ КОЛЕЯ (16+)
- 0.40 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ

- 5.20 1.40 ДЕВУШКА В ПРИЛИЧНУЮ СЕМЬЮ (16+)
- 7.20 В кругу друзей.
- 8.00 Местное время. Воскресенье.
- 8.35 Когда все дома
- 9.25 Утренняя почта
- 10.10 Сто к одному. Телеигра.
- 11.00 14.00 17.00 Вести.
- 11.30 Наши. Военкоры. (12+).
- 12.00 Доктор Мясников. (12+).
- 13.00 Судьба человека (12+).
- 14.30 Вести. Местное время.
- 15.00 Парад юмора. (16+)
- 17.50 Песни от всей души. (12+).
- 20.00 Вести недели.
- 22.30 Москва. Кремль. Путин.
- 23.00 Воскресный вечер (12+)

НТВ

- 5.00 ТОНКАЯ ШТУЧКА (16+).
- 6.40 Центральное телевидение (16+).
- 8.00 10.00 16.00 Сегодня.
- 8.20 У нас выигрывают! (12+).
- 10.20 Первая передача (16+).
- 11.00 Чудо техники (12+).
- 12.00 Дачный ответ (0+).
- 13.00 НашПотребНадзор (16+).
- 14.00 Однажды... (16+).
- 15.00 Своя игра (0+).
- 16.20 Человек в праве (16+).
- 17.00 Скандалы. Интриги. Расследования (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации (16+).
- 19.00 Итоги недели.
- 20.20 КРОВЬ ЗА КРОВЬ (16+).
- 0.20 Звезды сошлись (16+).
- 1.55 Основано на реальных событиях (16+)

МАТЧ-ТВ

- 6.00 Смешанные единоборства.
- 8.00 3.55 Новости.
- 8.05 17.25 22.00 0.45 Все на Матч!
- 9.30 ЧЕМПИОНЫ. (6+).
- 9.55 География спорта. Томск (12+).
- 10.25 Лыжная страна.
- 10.55 Лыжные гонки. Кубок России.
- 13.35 Биатлон. Кубок Содружества.
- 14.55 Биатлон с Дм. Губерниевым.
- 15.25 Баскетбол.
- 18.05 Футбол. ЧМП Испании.
- 20.15 22.35 Футбол. ЧМП Италии.
- 1.55 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+).
- 4.00 Волейбол. ЧМП России. (6+).

РЕН ТВ

- 5.00 1.10 Самые шокирующие гипотезы. 16+
- 6.00 С бодрим утром! 16+.

- 8.30 12.30 16.30 Новости. 16+.
- 8.55 Самая народная программа. 16+.
- 9.25 Знаете ли вы, что? 16+.
- 10.25 Наука и техника. 16+.
- 11.30 Купи-продай. 16+.
- 12.55 Неизвестная история. 16+.
- 13.55 Легенды и мифы. 16+.
- 15.00 Безумные факты. 16+.
- 16.00 Инф. программа 112. 16+.
- 17.00 БАГРОВЫЙ РАССВЕТ 16+.
- 18.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ 16+.
- 20.40 ВНЕ СЕБЯ 16+.
- 23.00 Итоговая программа. 16+.
- 23.55 Документальный спецпроект. 16+.

СТС

- 6.00 5.15 Отель У овечек (0+).
- 6.30 Маша и Медведь (0+).
- 7.30 КОСОЛАПЫЙ АГЕНТ (6+).
- 9.25 БЕРНАРД. МИССИЯ МАРС (6+).
- 11.20 МАУГЛИ ДИКОЙ ПЛАНЕТЫ (6+).
- 13.15 ГОЛОС ИЗ КОСМОСА (6+).
- 15.20 МАКС СТИЛ (16+).
- 17.10 ПОСВЯЩЕННЫЙ (16+).
- 19.05 МОДИФИКАТЫ (16+).
- 21.00 МЕГАН. К ВАШИМ УСЛУГАМ (16+).
- 22.55 ДИТЯ РОБОТА (16+).
- 0.50 МАРМЕЛАД (18+).
- 2.25 НЕВЕЗУЧИЕ (16+).
- 3.50 ПАПАШИ (16+).

ДОМАШНИЙ

- 6.30 СЕДЬМОЕ НЕБО (16+).
- 9.55 ТАКАЯ, КАК ВСЕ. (16+).
- 19.00 АРИНА (16+).
- 23.20 БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ (16+).
- 2.55 6 кадров (16+).
- 3.15 ПРО ВЕРУ. (16+).

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ КРОССВОРД

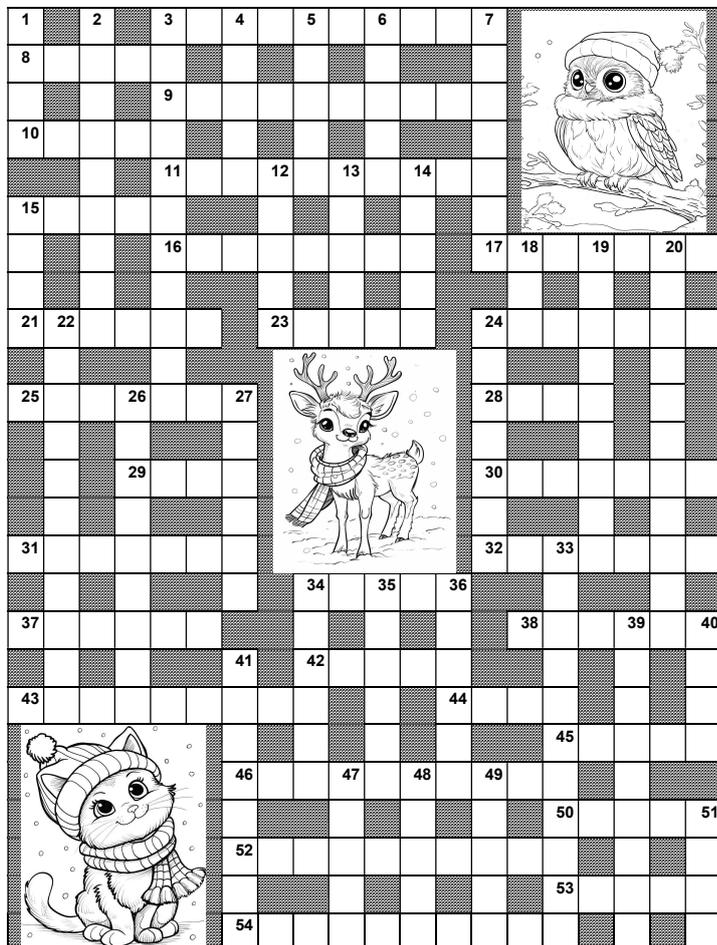
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гостиница. 7. Тумбочка. 9. Фиалка. 10. Компостер. 11. Ижевск. 12. Энергетик. 13. Абсент. 15. Щенок. 18. Такелаж. 20. Пикнули. 23. Кураре. 27. Камин. 28. Десантник. 29. Олень. 30. Истукан. 31. вакса. 34. Правило. 36. Мята. 38. Фельдмаршал. 42. Стан. 43. Бык. 44. Фас. 45. Тема. 47. Транспарант. 50. Каша. 52. Румянец. 54. Анюта. 57. Домофон. 60. Старт. 61. Президент. 62. Навал. 63. Обычаи. 64. Паства. 66. Пристав. 70. Лаура. 71. Иллида. 74. Ломоносов. 75. Осетия. 76. Сыктывкар. 77. Оселок. 78. Единорог. 79. Атлантика.

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ КРОССВОРД

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Озорница. 3. Топорище. 4. Несмеяна. 5. Африка. 6. Латекс. 7. Танкетки. 8. Аристотель. 14. Бри. 16. Ельница. 17. Ожидание. 18. Такси. 19. Комитет. 20. Посев. 21. Конек. 22. Линза. 24. Умора. 25. Аметист. 26. Скупка. 32. Андерсен. 33. Стандарт. 35. Основа. 36. Монтер. 37. Арба. 38. Факт. 39. Лига. 40. Шина. 41. Люфт. 42. Сыск. 46. Мемуары. 48. Рецепт. 49. Недотепы. 51. Алфавит. 53. Нитка. 54. Афера. 55. Юрист. 56. Арена. 58. Мундир. 59. Ниллов. 60. Своеобразие. 64. Психолог. 65. Вид. 67. Рукоятка. 68. Самоцвет. 69. Автопарк. 72. Аттила. 73. Аляска №41

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Свободомыслие в политике. 8. Блюститель порядка в заказнике. 9. «Чехол», чтобы манжету не запачкать. 10. «Согревающий» дар души матери детям. 11. Дешевый «аналог» кондиционера. 15. Внутренний дворик, подходящий для смеси. 16. Приборчик, благодаря появлению которого журналист расстался с блокнотом. 17. Их вспоминают наряду с нравами. 21. Кусок хлеба не для сидящего на диете. 23. Цветок, что желт и ядовит. 24. Бескрайнее поле этого злакового растения - пейзаж, радующий глаз мельника и булочника. 25. Ее «лишается» мужчина, вступив в законный брак. 28. Плоть, усмиряемая аскетом. 29. Аристократка, пьющая чай ровно в пять. 30. Штат, манящий автопромышленников в Детройт. 31. «Сердце Юга» на карте государства Обамы. 32. И газета, и журнал устами работника типографии. 34. Своя часть общего пирога. 37. «Кровавое» исследование в лаборатории. 38. Самоуверенность говорящего, бьющая через край. 42. Возвращенные кассиром покупателю рубли и копейки. 43. Излишняя точность и аккуратность, порой раздражающие окружающих. 44. Пьянящая яблочная «шпичка». 45. Зеленый ворс лужайки. 46. Досадное недоразумение в проекте. 50. Картонный прообраз реального здания. 52. Одна из задач электрика, устанавливающего технику в доме. 53. Снег, который ветром на дорогу надуло. 54. Разбрызгиваемая отравы для вредителей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Палка, позволяющая спортсмену прыгнуть выше. 2. Правление, основанное на насилии. 3. «Масляно-волоконная» отрасль сельского хозяйства, знающая, чем долгунец отличается от кудряша. 4. Любитель разглядывать новые ворота. 5. Боксер Бальбоа, сделавший Сталлоне знаменитым. 6. Охота для нужд зоопарка. 7. Актер, сын Любови Полищук. 12. Не деньги и недвижимость, но тоже наследство. 13. Пушечный «постамент». 14. Напиток, понижающий крепость джина. 15. «Жемчужина» в речи оратора. 18. Волнистые кружева по подолу платья. 19. Родня гитары и лютины, обожаемая в Неаполе. 20. Недобрая суть апартеида. 22. «Росток» железной дороги. 24. Чужая душа, если верить поговорке. 26. Мастерница чесать языком. 27. Короткий меч из скифского кургана. 33. «Псевдоним» министерства или ведомства. 34. Безграничный простор, покоренный Юрием Гагариным. 35. Штаны в чемодане курортника. 36. Андрей, сыгравший капитана Янычара в фильме «72 метра». 39. Район Москвы вокруг телебашни. 40. Приют для уставшей туристической группы. 41. Школа с кондуитом во времена царя. 47. Теплая шапка русского крестьянина. 48. «Взятка» с восточного жениха за красавицу невесту. 49. «Головной убор» из одуванчиков. 51. Опросник от психолога.



БОЛЬШОЕ НОВОГОДНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Легендарный поезд Деда Мороза вернулся из своего большого новогоднего путешествия!

9 ноября он отправился из Великого Устюга, чтобы подарить волшебство и радость жителям всей России.

За время своего пути сказочный состав проехал целых 20 000 километров, посетив более 70 городов – от заснеженных просторов Сибири и Дальнего Востока до величественных гор Урала и уютных уголков Северной и Европейской части нашей страны.

Путешествие длилось 54 дня!

Быков И.А., Глава Великоустюгского муниципального округа

САМАЯ ДОРОГАЯ ЗАГОРОДНАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

Великий Устюг оказался в числе пяти российских городов, где представлены самые дорогие загородные дома, ориентированные на зимний отдых. Такие данные приводят аналитики сервиса «Домклик», изучившие предложения элитной загородной недвижимости в популярных туристических локациях страны.

Пятое место рейтинга занял объект, расположенный в Великом Устюге — на родине Деда Мороза за 35 млн рублей. Здесь предлагается трёхэтажный кирпичный дом площадью 376,5 квадратного метра, построенный в 2012 году. Особняк расположен на участке 14 соток, имеет два отдельных входа и разделён на две изолированные части, каждая из которых оборудована выходами на веранду и в цокольный этаж. На территории также находится баня, хозяйственные постройки и два гаража.

Четвёртую позицию занял особняк в Петрозаводске. За 80 млн рублей покупателю предлагается одноэтажный дом площадью более 300 квадратных метров с оранжереей и баннным комплексом, расположенный на участке 20 соток в живописной карельской локации.

Источник: Сообщество «Великий Устюг», vk.com/vustugnews

СРОК ЗА НАПАДЕНИЕ

Великоустюгской межрайонной прокуратурой поддержано государственное обвинение по уголовному делу в отношении 28-летнего жителя г. Великий Устюг. Он признан виновным по ч. 2 ст.162 УК РФ (разбой).

В суде установлено, что в октябре 2025 года подсудимый, находясь в состоянии алкогольного опьянения, по завершению поездки в такси, угрожая водителю такси ножом, потребовал передать ему денежные средства.

Источник: Прокуратура Вологодской области, vk.com/proc_35

ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ...

Ночью 10 января в отдел полиции по городу Коряжме межмуниципального отдела МВД России «Котласский» с сообщением о хищении денежных средств обратилась администратор сауны.

По словам женщины, после ухода очередных клиентов она обнаружила, что ящик в столе, где хранились деньги, взломан, и из него пропало более 40 тысяч рублей.

На место незамедлительно прибыла следственно-оперативная группа. Женщина смогла описать полицейским подозрительного посетителя. Ориентировка на мужчину была передана всем наружным нарядам полиции.

Подозреваемый был задержан сотрудниками патрульно-постовой службы. Им

Источник: УМВД России по Архангельской области, vk.com/mvdarh

11 января устюжане и гости города пришли на вокзал, чтобы ещё раз порадоваться новогодним чудесам и весело провести время с песнями и танцами. Спасибо всем, кто был частью этого праздника!

Поезд Деда Мороза – это совместный проект ОАО «РЖД» и Правительства Вологодской области. За четыре предыдущих года брендированный поезд успел побывать в 230 городах, преодолел свыше 108 тысяч километров и провел в пути 244 дня, подарив радость и веру в чудо тысячам семей.

На третьем месте — объект в Рязани стоимостью 85 млн рублей. Двухэтажный дом площадью почти 482 квадратных метра находится в коттеджном посёлке и оборудован пятью спальнями, каминными зонами, террасой и открытым бассейном с подогревом.

Вторую строчку занял элитный загородный дом во Всеволожске Ленинградской области. Его стоимость оценивается в 750 млн рублей. Трёхэтажная резиденция площадью 1200 квадратных метров расположена на участке 35 соток и включает восемь спален, кинотеатр, спортзал, бассейн, а также отдельные дома для персонала и охраны.

Лидером рейтинга стала загородная резиденция в Сочи на горнолыжном курорте Красная Поляна. Стоимость объекта достигает 1,7 млрд рублей. Это двухэтажное шале площадью более 630 квадратных метров, расположенное на участке почти 30 соток в окружении векового леса. Дом оборудован бассейном, спа-зоной, сауной, хаммам и эксплуатируемой кровлей, а интерьер выполнен с использованием премиальных материалов.

Водитель, восприняв угрозы убийством как реальную опасность для своей жизни и здоровья, передал подсудимому 4 тыс. рублей, с которыми мужчина скрылся и в последующем распорядился по своему усмотрению.

Великоустюгский районный суд, с учетом позиции государственного обвинителя, назначил подсудимому наказание в виде 2 лет лишения свободы с отбыванием в колонии общего режима.

Приговор суда в настоящее время в законную силу не вступил.

оказался 35-летний местный житель. Ранее мужчина уже неоднократно привлекался к уголовной ответственности, в том числе за кражи.

По имеющейся информации, злоумышленник пришел в сауну вместе с подругой. Оплачивая услуги, он заметил, куда администратор складывает выручку. После окончания отдыха мужчина выбрал момент, когда сотрудница отлучилась для уборки помещения, зашел в служебный кабинет, выломал ящик стола, забрал деньги и скрылся.

Часть похищенных денежных средств изъята, остальное злоумышленник потратил на приобретение спиртного.

Возбуждено уголовное дело. Ведется дознание.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

- **ПРОДАМ** 1-комн. благ. квартиру 31,7 м», 1/5 этаж, ул. Свободы, д.5. Т:8-921-121-49-95, 8-921-121-12-24⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** 2-комн. полублаг. квартиру, р-н «Малетино». Центр. отопл., душ. кабинка, скважина, частично с мебелью. 1 собственник. Возм. за мат. кап. Т:8-951-730-02-41⁽²⁾
- **ПРОДАМ** отборный картофель урожай 2025 года из деревни Великоустюгского р-на. Т:8-921-124-28-64, 8-900-509-33-99⁽¹⁰⁾

МОТОПУТЕШЕСТВИЕ

Вологодские байкеры проехали 1920 км по Русскому Северу в мороз.

Мотоклуб «Дикий ветер» за три дня побывал в четырех регионах. Они проехали по Вологодской, Ленинградской, Архангельской областям и Карелии.

Путешествие началось 3 января в Вологде и закончилось 5 января в Великом Устюге.

Несмотря на морозы до -19°C и сложные участки дорог, все мотоциклы успешно преодолели дистанцию.

Байкеры уже планируют следующий прогреб в 2027 году.

Источник: Великий Устюг / Вологодская область, vk.com/gorod_vu_35

ЕЛКА ИЗ КРЫМА

Из Крыма на Вологодчину привезли волшебное дерево, выполненное в популярном вязаном стиле. Нейросетевая сказка стала былью!

Необычная экоёлочка приехала к нам, на родину главного волшебника страны, в первых числах января. Она связана из четырёх сотен клубочков заботливыми руками мастериц севастопольского Добро.Центра «Молоды душой» и отправлена из Южной резиденции Дедушки -экопарка «Лукоморье» - в Великий Устюг.

Это не первый сюрприз из Севастополя. В ноябре 2024 года крымчане собрали и подарили Всероссийскому Деду Морозу ёлку из раковин рапанов. Морская красавица и сегодня украшает одну из комнат терема.

Источник: Сообщество «Всероссийский Дед Мороз», vk.com/dedmoroz

ЖИВОТНЫЕ-КОМПАЬОНЫ

60 вологодских собак и кошек посетили 16 стран в 2025 году. Самыми популярными направлениями для путешествия стали Турция – 14 животных, Грузия и Абхазия – по 12 питомцев в каждую страну.

Также животные-компаньоны выезжали в Болгарию, Германию, Египет, Испанию, Кипр, Колумбию, Португалию, Сербию, Словению, США, Финляндию, Францию и Эстонию.

Для вывоза питомца за рубеж необходим ветеринарный сертификат по форме №5а или евросправка. Оформить эти документы можно онлайн на официальном сайте Россельхознадзора в разделе «Выезд за рубеж с домашними питомцами».*

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Первый вице-премьер России Денис Мантуров исполнил желание 8-летней Дарьи Мялкиной из Архангельска, которая мечтала съездить на родину Деда Мороза. Он организовал для девочки и ее матери Татьяны Николаевны путешествие в Великий Устюг, сообщает РИА Новости.

Девочка побывала в настоящей швейной мастерской Зимнего Волшебника и посетила его Городскую резиденцию. На почте Деда Мороза Даша своими глазами увидела, сколько писем приходит кудеснику из разных уголков России.

**Источник: Вологда Регион | 35ТВ, vk.com/volreg*



САМЫЕ ОПАСНЫЕ КОМБИНАЦИИ

Алкоголь и лекарственные препараты — опасное сочетание, о котором многие вспоминают только во время праздников. Прием даже обычных обезболивающих или средств от простуды вместе со спиртным может привести к тяжелым последствиям.

Чтобы избежать рисков, важно знать, какие таблетки категорически нельзя совмещать с алкоголем и чем это может обернуться для здоровья.

Почему алкоголь опасно смешивать с лекарствами:

- усиливает побочные эффекты - вызывает тошноту, головокружение, сонливость, скачки давления, нарушение координации;

- может привести к внутреннему кровотечению, проблемам с дыханием и сердцем;

- ослабляет действие лекарств или, наоборот, делает их токсичными;

- сам алкоголь содержится в ряде препаратов (сиропы от кашля, настойки) — двойная нагрузка особенно опасна.

Какие лекарства нельзя принимать с алкоголем?

☒ Психотропные препараты

Опасность: угнетение дыхания; вплоть до летального исхода; потеря памяти; резкая сонливость; риск травм; нарушения координации; сильная седация. Усиливают сонливость и головокружение при смешивании с алкоголем; резкий подъем давления; риск судорог; повреждение печени.

☒ Опиоиды

Опасность: сильное угнетение дыхания; риск смерти даже при небольших дозах.

☒ Обезболивающие (ОТЦ)

Опасность: токсическая нагрузка на печень вплоть до печеночной недостаточности; желудочно-кишечные кровотечения.

☒ Антикоагулянты и препараты для сердца

Опасность: риск кровотечений; резкое снижение давления; выраженная сонливость; угнетение ЦНС; патологическое опьянение; глубокий сон; потеря памяти.

☒ Антибиотики и противомикробные

Опасность: риск повреждения печени; резкое алкогольное отравление; рвота; остановка дыхания; кома.

Кому особенно опасно?

Женщинам — алкоголь сильнее концентрируется в крови.

Пожилым — замедленный метаболизм и большое количество лекарств.

Беременным, подросткам, детям — риск токсических реакций особенно высок.

Когда можно принимать лекарства после алкоголя?

Минимум 8-12 часов после умеренного употребления. До 24 часов после больших доз алкоголя.

☞ Обязательно изучайте инструкцию — у многих препаратов сроки взаимодействия индивидуальны.

☞ Перед применением проверяйте совместимость и при сомнениях откажитесь от употребления алкоголя.

Источник: Сообщество в ВК «Роскачество», vk.com/rskrf

КОГДА ЖЕ ВЫХОДНЫЕ?

Новогодние каникулы закончились: когда будут следующие длинные выходные?

В течение года россияне ждут несколько периодов отдыха:

- День защитника Отечества — с 21 по 23 февраля, рабочий день — 24 февраля.

- Международный женский день — с 7 по 9 марта.

- Майские праздники — два блока по три дня: 1–3 мая и 9–11 мая.

- День России — длинные выходные с 12 по 14 июня.

- День народного единства — 4 ноября (среда) будет нерабочим.

Следующие новогодние каникулы начнутся 31 декабря 2026 года.

*Источник: Городской портал «Вологда-поиск», <https://vologda-poisk.ru>

КОГДА ВЗЯТЬ ОТПУСК?

Самыми выгодными месяцами для отпуска в этом году называют июль, апрель, сентябрь, октябрь и декабрь.

В эти периоды больше рабочих дней и отпускные выходят выше, тогда как январь, февраль и май считаются самыми невыгодными из-за коротких рабочих месяцев.*

«БРАЧНАЯ» СТАТИСТИКА

В 2025 году в Вологодской области зарегистрировали около 5820 браков, что почти на 3% больше, чем годом ранее. Одновременно число разводов сократилось почти на четверть и составило примерно 3560 случаев.

Специалисты отмечают, что жители всё чаще выбирают «красивые даты» для свадьбы. Снижение числа разводов связывают, в том числе с увеличением государственной пошлины за расторжение брака — она составляет 5000 рублей с каждого супруга, а также с мерами поддержки семей.

<https://t.me> «Вологда сегодня»

Справки по тел.: 2-98-97 РАСПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ АВТОБУСОВ с 1 января 2026 года

КРАСАВИНО – В.УСТЮГ

РАБОЧИЕ ДНИ:

6.40 (до СРЗ), 7.00, 7.50, 16.05, 18.10

В.УСТЮГ - КРАСАВИНО

РАБОЧИЕ ДНИ:

6.05, 7.40, 15.30, 16.48, 17.45

ЯДРИХА – В.УСТЮГ

ЕЖЕДНЕВНО: 8.40, 18.00

КОТЛАС – В.УСТЮГ

ЕЖЕДНЕВНО:

8.05*, 14.00, 16.00*, 17.30

И/П 6.15, 9.20, 10.00, 11.40, 14.50, 15.20

В.УСТЮГ - КОТЛАС

ЕЖЕДНЕВНО:

5.45* (от СРЗ), 6.10*, 10.00, 13.20, 15.50*

И/П: 8.10, 11.20, 12.20, 14.30,

17.00, 18.00 (* через Ядриху)

ЗАО «Великоустюгское ПАТП»

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Неделю продвижения активного образа жизни проводит Минздрав РФ с 12 по 18 января.

Физическая активность — один из ключевых компонентов здорового образа жизни. Поддержание достаточного уровня подвижности и регулярные физические нагрузки способствуют снижению риска развития множества заболеваний, в то время как малоподвижный сидячий образ жизни значительно увеличивает этот риск.

Низкая физическая активность может привести к развитию следующих заболеваний:

- ишемической болезни сердца на 30%;

- сахарного диабета II типа на 27%;

- рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Выделяют три вида физической активности:

- аэробная нагрузка (ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы и т.д.);

- силовая/анаэробная нагрузка (пауэрлифтинг, занятия на силовых тренажерах, отжимания, подтягивания и т.д.);

- нейромоторная (йога, пилатес и т.д.).

Каждый тип физической активности по-разному влияет на человеческое тело.

Источник: Сообщество в ВК «Отделение медицинской профилактики»

РЕДАКЦИЯ ЕИ "Красавинский вестник" 4-19-33

Информационно-издательский центр ЦКР не несет ответственности за качество товаров и услуг наших рекламодателей

	Издание:	информационно-издательский центр МБУК ЦКР г. Красавино
	Адрес:	162341, Вологодская обл., г. Красавино, Советский пр-кт, 152. Телефон: 4-19-33.
	Вых. данные:	№03 от 15.01.2026 г. Тир. до 999 экз. Объем: 8 страниц А4. 52 выпуска в год
	Учредитель:	Администрация Великоустюгского муниципального округа
Эл. версия:	http://www.dciskrasavino.ru . Зав. отделом: Павлышак Е.Н. Редактор: Слядникова С.В.	