

Памятная дата

80 лет исполняется со Дня освобождения района от немецко-фашистских захватчиков

>>> 2

Знакомство с профессией

Ученики Усвятской средней школы посетили пожарную часть

>>> 2

Помогает «Живая нить»

Социальная адаптация детей-инвалидов в Усвятском районе

>>> 4

В добрый путь

Куда пошли учиться усвятские выпускники после окончания школы?

>>> 13

Общественно-политическая газета Усвятского района

25 октября 2023 года / № 42 (65202)



УСВАТСКАЯ ЖИЗНЬ

Основана 10 декабря 1931 года



vk.com/novajazhizn_usvaty



Фото ПАИ

Губернатор Псковской области Михаил Ведерников.



Фото Алексея НИКОЛАЕВА

Редакторы районных газет приняли участие в работе секций.

МЕДИАФОРУМ

Территория без границ

В Пскове состоялся IV Международный медиафорум «СМИ в условиях многополярного мира»

• Анжелика СУУРМОРО

С первых минут форума стало понятно, что предстоит насыщенный день и выступление губернатора Псковской области Михаила Ведерникова на открытии Псковского международного медиафорума, дало толчок в работе. В своем обращении Михаил Юрьевич призвал журналистское сообщество обеспечить информационный суверенитет и предложил организовать взаимодействие на уровне профессиональных медиа всех сопредельных стран: «Нам нужно вместе защищать наши ценности и наших соотечественников от пропаганды ненависти и лжи». Подробнее читайте на 3-й полосе.

В работе форума приняли участие региональные и федеральные журналисты, редакторы районных газет, гости из Республики Беларусь и Прибалтики. Видеомосты, открытый микрофон добавили доверительности в разговоре и позволили обсудить роль средств массовой информации на приграничных территориях, а также развитие межрегионального сотрудничества. Забегая вперед, отметим, что многие соседние регионы уже желают перенять опыт псковского журналистского сообщества и использовать его на своих информационных площадках.

Большой журналистский разговор предполагал и возможность учиться, тем более атмосфера обязывала, ведь встреча журналистов проходила в альма-матер многих усвятских. Именно Псковский Государственный университет радушно принял гостей форума.

Встречи с коллегами, ежедневно работающими в медиа пространстве, дают новый толчок в работе и желание вновь и вновь постигать вершины журналистского мастерства. Понимая, что работа журналистского сообщества направлена на человека, расскажем нашим читателям о интересных встречах, предметном разговоре с губернатором региона и открытом диалоге с коллегами.



Фото автора

В ходе медиафорума обсудили роль СМИ в передаче правдивой информации читателям.

Эксперты и представители медиа сообщества в ходе рабочих секций плодотворно делились своими идеями, предложениями и опытом. В рамках форума прошли мастер-классы, где журналисты и сотрудники пресслужб учились работать с рисками и фейками под руководством Дарьи

Богдановой, заместителя генерального директора АНО «Диалог». Очень живо и органично провел свою секцию Николай Афиногенов, руководитель направления продвижения и аналитики Вконтакте, вместе с которым мы учились продвигать сообщества в соцсетях и многому другому.

Из первых уст

По традиции в рамках форума глава региона Михаил Ведерников встретился с главными редакторами районных газет. Отметив «успешную работу районов и умение гибко реагировать на ситуацию в обществе», Михаил Юрьевич нацелил и в дальнейшем «честно, оперативно и доходчиво доносить информацию до жителей района и области в целом». Вопросы, которые прозвучали в ходе общения с первым лицом региональной власти, касались здравоохранения, автобусного сообщения, обеспечения сельских территорий устойчивой сотовой связью, ремонта учреждений культуры. Отвечая на вопрос великолукского журналиста, касательно качества медицинских услуг, Михаил Ведерников сообщил, что Великолукскую межрайонную больницу объединят с Псковской клинической больницей. При этом он уточнил, что речь идет не об оптимизации, а об оздоровлении системы. Руководить обеими больницами будет один человек.

Обмен опытом

Второй день форума предложил незабываемое общение с коллегами из Новгородской области, одного из крупнейших государственных медиахолдингов «Агентство информационных коммуникаций». Опыт коллег позволил расширить собственное видение работы районных газет, а также изучить перспективы сотрудничества в сфере средств массовой информации.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла, дети войны, жители Усвятского района!

Примите самые искренние поздравления с 80-летием освобождения Усвятского района от немецко-фашистских захватчиков.

26 октября 1943 года – особая дата, которая навечно вписана в историю нашего района. 80 лет назад советские войска в ожесточенных боях освободили территорию Усвятского района от фашистской оккупации. Война пришла в каждый дом, принесла суровые испытания, оставив после себя горе и скорбь. И только благодаря мужеству, несгибаемой воле, небывалому патриотизму воинов и жителей района на нашу землю пришло долгожданное освобождение от жестокого врага.

Мы гордимся нашими героическими земляками и всеми, кто бесстрашно защищал и освобождал наш район от фашистской оккупации и кто самоотверженно трудился в тылу. Более полутора тысяч бойцов и командиров покоятся в братских могилах на территории района. Они не щадили себя, чтобы мы, их потомки, могли говорить на родном языке, жить и трудиться в мирное время. Наш вечный и неоплатный долг перед ветеранами и павшими воинами – пронести и передать будущим поколениям память о тех трагических событиях, сохранить дань глубокого уважения к ветеранам и труженикам тыла за несгибаемую силу духа, стойкость и героизм. И сегодня



Администрация Усвятского района, Собрание депутатов Усвятского района, районный Совет ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

опыт, мудрость и активная жизненная позиция представителей старшего поколения являются для нас примером истинного служения Отечеству.

В этот праздничный день желаем всем жителям и гостям Усвятского района новых свершений во имя развития и процветания родного края. Здоровья, счастья и семейного благополучия, мирного неба и успехов в добрых начинаниях и труде!

БЕЗОПАСНОСТЬ

Учатся дружинники



Фото автора

Прошло первое политзанятие с членами усвятской команды.

• **Анжелика СУУРМОРО**

Для обеспечения безопасности в Псковской области создали «Дружину».

В каждом муниципалитете региона создан отряд из активных местных жителей, которые будут помогать обеспечивать безопас-



ность на территории районов. Руководитель филиала АНО «Дружина» по Невельскому и Усвятскому районам Владимир Гаврилов провел первое

политзанятие с членами усвятской команды.

В добровольный отряд Усвятского района входит более двадцати человек, набор добровольцев продолжается.

«Дружина» – это команда неравнодушных людей, которые готовы на

добровольных началах принимать участие в обеспечении безопасности муниципалитета, – пояснил Владимир Михайлович. Отряд будет оказывать помощь в решении задач обороны, общественной безопасности, борьбы с преступностью, пожарной безопасности и других чрезвычайных ситуаций. Но прежде, дружинники должны пройти обучение и быть готовыми к реагированию во внештатной ситуации».

Обучение дружинников будет проходить в рамках тематических семинаров, лекций, различных тренингов и практических занятий в различных сферах жизнедеятельности, направленных на медицинскую, тактическую, юридическую, огневую и пожарно-техническую подготовку членов добровольной дружины.

К обучению дружинники усвятской команды приступят в ближайшее время.

РАБОЧИЙ ДНЕВНИК

Знакомство с профессией



Фото автора

Юным гостям представилась возможность ощутить себя пожарными.

• **Татьяна ШВЫРКУНОВА**

Ученики Усвятской средней школы посетили пожарную часть.

В рамках Всероссийской акции «Папин день календаря» для учеников школы координатором Движения Первых Аленой Макаренко совместно с советником директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Светланой Лосевой была организована экскурсия в пожарную часть № 31.

Начальник пожарной части Анатолий Иванов встретил ребят на улице у ворот пожарного депо. Он рассказал, как начинается день заступившего на свой боевой пост караула, каким образом проходят пожарно-тактические занятия.

Школьники узнали, что пожарный автомобиль таит в себе большой арсенал возможностей для туше-

ния возгораний. Водитель пожарной машины Сергей Чекан рассказал о пожарной технике и показал ребята, как и чем оборудована машина, для чего служит каждый инструмент из многочисленного пожарно-технического вооружения, и при каких ситуациях применяется.

Юным гостям представилась возможность подняться в машину, посидеть за рулем и ощутить себя пожарным. Еще мальчишкам стало интересно заглянуть под капот этой мощной техники, ведь может так случиться, что кто-нибудь из сегодняшних школьников выберет для себя профессию пожарного.

Экскурсия прошла в дружеской атмосфере и смогла разбавить будни работников пожарной части, ведь их повседневная деятельность не предполагает общения с подрастающим поколением в такой спокойной и интересной обстановке.

ОБРАЗОВАНИЕ

Проверим свои знания



Фото автора

Во время ежегодной олимпиады школьников.

• **Татьяна ШВЫРКУНОВА**

В Усвятской школе проходит школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.

Ежегодными участниками школьного этапа олимпиады становятся учащиеся 5-11 классов. Ребята пробуют свои силы по восемнадцати предметам. Несколько лет школьный этап олимпиады по физике, химии, астрономии, биологии, математике и информатике проходит с использованием дистанционных информационно-коммуникационных технологий на технологической платформе «Сириус. Курсы». По остальным предметам олимпиада проходит в обычном формате в стенах школы. Ежегодно участники показывают хорошие результаты и выходят на муниципальный уровень.

Всероссийская олимпиада школьников проходит ежегодно и включает в себя четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный. В школьном этапе нет ограничений. В олимпиаде имеют право участвовать обучающиеся с 4 по 11 класс. Школьный этап олимпиады проводится по заданиям, разработанным для 5-11 классов (по русскому языку и математике – для 4-11 классов); муниципальный – для 7-11 классов, региональный и заключительный – для 9-11 классов. Участник каждого этапа олимпиады выполняет по своему выбору олимпиадные задания, разработанные для класса, программу которого он осваивает или для более старших классов. Продолжительность олимпиады составляет 60 минут для учеников 5-6 классов, 90 минут для 7-8 классов и 120 минут для учеников старших классов.

ОБЩЕСТВО

Новая реальность

Михаил Ведерников – об особенностях работы СМИ в «сошедшем с ума» мире

В этом году тема форума – «Средства массовой информации в условиях многополярного мира». Уверен, каждый из вас не раз думал про себя, насколько всё изменилось за последние несколько лет. Наиболее ёмкая характеристика этих событий: мир сошёл с ума. И большинство ведёт отсчёт этого «нового мира» с 2020 года, когда мы столкнулись с пандемией коронавируса. Ведь ещё в 2019 году немыслимо было представить, чтоб в канадском парламенте аплодировали нацисту. И не какому-то последователю нацистских идей, а настоящему карателю, который каким-то чудом дожил до наших дней.

« В страшном сне нельзя было представить, чтобы в мире, победившем нацистскую Германию, будет допускаться и поощряться унижение людей по национальному признаку. А именно в такой ситуации сейчас находятся Россия и русскоязычные люди. »

Принцип коллективной вины всегда считался атрибутом тоталитарных государств. И он неизменно приводил к чудовищным преступлениям и всегда порицался. А сегодня это основной принцип, которым руководствуются недружественные страны в отношении России. Чего стоит одно только разрешение изымать автомобили и личные вещи у русскоязычных людей, пересекающих наши границы с ЕС. Если кто-то до этого ещё и смотрел на всё через розовые очки, то теперь их сняли все.

Здесь, на этой площадке, мы разбирали (на прошлых форумах. – Прим. ред.) все предпосылки того, что сегодня воплотилось в жёсткую и не очень привлекательную реальность. В этом и есть сила настоящих медиа – видеть полную картину мира, чувствовать приближение шторма и своевременно доносить это до людей. Сегодня мы уже внутри урагана нового мира, который бушует в полную силу.

Поэтому тема форума – как в этих условиях действовать, как работать и какие инструменты для этого понадобятся. Прежде всего нужно разобраться с тем, какие основные характеристики у этого нового дивного мира.

✓ **ПЕРВОЕ: это, наверное, всем очевидно, что глобализация пошла вспять.** Мировые колониальные цивилизации теряют свои позиции. Сразу подчеркну, что хорошо или плохо, но мы к ним не относимся. Мы среди тех, кто возвращает своё место под солнцем, кто восстанавливает собственный суверенитет и защищает свои традиции и ценности.

✓ **ВТОРОЕ: возрастает технологичность всех процессов.** И главный тренд – проникновение искусственного интеллекта во все сферы. Ещё вчера это была вспомогательная

В Пскове прошел Четвертый Международный медиафорум, посвященный особенностям работы СМИ в условиях многополярности. Открывая его, губернатор Михаил Ведерников рассказал о специфике «нового дивного мира» и о вызовах и сложностях, которые ждут региональных журналистов в разгорающейся информационной войне. Приведем основные тезисы его выступления.



Фото Андрея СТЕПАНОВА

Михаил Ведерников рассказал о специфике работы журналистов региональных СМИ в условиях новой реальности.

программа для черновой работы в IT-секторе, а сегодня это мощный инструмент для принятия значимых решений в экономике, для оптимизации производства, для организации творческих процессов и даже для ведения военных действий.

✓ **И ТРЕТЬЕ: жёсткая борьба за правду.** Тут хочу привести цитату:

«Главная задача журналиста в современности – это обеспечение общества достоверной информацией, борьба с дезинформацией и фейковыми новостями, а также создание интересного контента». Кто автор этих строк? Это нейросеть «Яндекса».

Её «мысли» формируются на основе тех данных, которые сейчас наиболее заметны и широко циркулируют в интернете. Другими словами, нейросеть видит запрос общества и закладывает его в свои ответы. И с одной стороны – это важный симптом того, что люди ждут от вас борьбы за правду, за справедливость, за объективность. Общество нуждается в вас и в ваших профессиональных навыках. А с другой – и я хотел подчеркнуть это цитатой – возможности для создания фейков сегодня просто безграничны.

И только ваш авторитет, ваш профессионализм, ваша вьедливая работа с первоначальными источниками, личная репутация помогут

вашим читателям и зрителям отличить правду от искусно состряпанной лжи. Яркий пример современности – военкоры. Это абсолютно новая история, которая чётко показывает: чтобы тебя читали, чтобы тебе верили – всегда нужно находиться в гуще событий. Только тогда твоё мнение действительно стоит внимания.

И ещё одна очень важная вещь: информационная и санкционная война научили нас работать с аудиторией на принципах взаимного уважения и доверия. Хорошей тренировкой оказался ковид, когда в условиях общей опасности мы учились говорить на самые сложные темы, учились отвечать на неудобные вопросы, разъяснять принятие непопулярных решений.

Теперь эти же принципы нужно поднимать с регионального уровня на международный. Аудитория для этого есть. Приведу два примера. Три года назад число подписчиков наших районных изданий в соцсетях составляло порядка 38 тысяч человек. Сегодня – 133 тысячи.

« Несколько тысяч наших русскоязычных соседей интересуются районной прессой, хотя знают, что происходит у нас тут, на местах. И не просто в стране, а в районах приграничных регионов. »

Ваша задача как журналистов – помнить об этой аудитории и работать с ней. Миллионы наших соотечественников сегодня не имеют доступа к нормальной информации. Их кормят сказками про орков, про загнивающую экономику, про озверение россиян. И слушают они это 24 на 7. На примере Украины мы видим, к чему приводит передоз такой пропагандой.

По информации ТАСС, за год проведения специальной военной операции в Россию переехало порядка 5 млн украинских беженцев. Это люди, которые спаслись в том числе и благодаря тем, кто сумел до них достучаться, показать реальные цели специальной военной операции, настоящие настроения в обществе и то, что происходит сегодня на Украине.

Сегодня спикеры будут говорить об основных инструментах, которые позволят вам поддерживать связь с русскоязычным миром даже в тех странах, где русский язык под формальным или неформальным запретом. Эта работа поможет защитить нам свои ценности, свою точку зрения, нашу картину мира. Но самое главное – она поможет тем, кого пытаются перевоспитать в духе отрицания собственных корней и ненависти к исторической родине.

В противном случае вы все прекрасно понимаете, кто займёт эту нишу. Во время известных событий в Республике Беларусь я был в Минске. И в составе нашей делегации было несколько экспертов, которые анализировали то, что происходило в стране. Достоверно известно: всё, что происходило у соседей, модерировалось через соцсети, интернет и специальные чаты. А многие модераторы находились в Польше и Прибалтике. Там есть целые медиалаборатории, которые реализуют инструменты управления людьми через мессенджеры и соцсети.

« Нам нужно создать противовес этой силе и обеспечивать свой информационный суверенитет. »

К слову, именно здесь, в стенах ПсковГУ несколько лет назад с этими целями предлагалось сделать студенческую медиалабораторию России и Белоруссии. Я уверен, что это обязательно нужно сделать, и готов оказать поддержку. Такое же взаимодействие должно быть организовано и на уровне профессиональных медиа всех сопредельных стран. Для этого мы здесь и собрались.

Правительство Псковского приграничного региона готово вас поддерживать, предоставлять необходимые инструменты, данные, информацию. Нам нужно вместе защищать наши ценности, наших соотечественников от пропаганды ненависти и лжи.

Это крайне сложная, но крайне важная задача. Но я уверен, что наше профессиональное сообщество, закалённое годами противодействия в медиаполе, с этим вызовом успешно справится.

Мы вместе – значит, мы обязательно победим.

Помогает детям «Живая нить»

Задача социального учреждения - протянуть руку помощи семьям с детьми-инвалидами

• **Алёна ХОДЧЕНКОВА**

– Проект, который реализуется на территории Усвятского района предназначен для детей-инвалидов, детей, имеющих сложные диагнозы и высокую степень ограничений мобильности, которые не имеют возможности посещать социальное учреждение либо по состоянию здоровья, либо из-за удаленности от места получения социальных услуг, либо в связи с тяжелой жизненной ситуацией в семье.

– **В чем же уникальность этого проекта?**

– Мы работаем в привычной для ребенка обстановке. Дома детям спокойнее, рядом с ними родители, бабушки, дедушки. Это очень помогает, ведь позитивный настрой – уже лечит.

– **В чем заключается работа с ребенком?**

– Реабилитационная среда может меняться или дополняться по мере нашей работы, она зависит от потребностей ребёнка. Мы проводим ежедневную непрерывную профессиональную оздоровительную реабилитацию, социокультурную реабилитацию, оказываем психоло-

Проблема реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов с тяжелыми заболеваниями сегодня очень актуальна.

О том, как помогает семьям с такими детьми домашний микрореабилитационный центр «Живая нить» рассказывает заместитель директора ГБУСО Псковской области «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» Галина Кожемякова.



Фото автора

К каждой семье - индивидуальный подход.

гическую и медицинскую помощь, проводим юридическую поддержку семьи. С семьями работают педагог-психолог, учитель-логопед, соци-

альный педагог, медицинская сестра по массажу, специалист по реабилитации инвалидов. Они обучают их приемами ЛФК, массажа, рекомен-

дуют пособия для занятий по развитию речи.

Также помогаем в обеспечении необходимым реабилитационным оборудованием.

На сегодняшний день в Усвятском районе нами обслуживается восемь детей с разными заболеваниями. Занятия индивидуальные, ведь технология подразумевает обслуживание на дому. Хотя бывает, что в семье двое и более детей и если они тоже нуждаются в нашей помощи, мы, конечно же не откажем.

– **Как вас принимают родители?**

– Хорошо, ведь они наши надежные партнёры. Родители активно участвуют в процессе наряду со специалистами.

Приятной оценкой нашей работы становятся слова благодарности от родителей за возможность проводить реабилитационные мероприятия в привычной для ребенка благоприятной домашней атмосфере.

Мы же в свою очередь выражаем искреннюю благодарность директору Центра социального обслуживания Усвятского района Елене Грибалева за межведомственное сотрудничество и помощь в проведении консилиума специалистов, работы в составе целевой группы.

ОБЩЕСТВО

Осенний призыв

Отправки в войска пройдут в традиционном порядке

• **Анжелика СУУРМОРО**

Редакция газеты побеседовала с военным комиссаром Невельского, Пустошкинского и Усвятского районов Иваном Валуевичем.

– **Иван Иванович, традиционно в начале очередного призыва мы подводим итоги предыдущей призывной кампании.**

– Призывные мероприятия проходили в условиях беспрецедентного информационного воздействия, направленного на создание в обществе негативных настроений. Распространялась информация о возможной отправке призывников в зону специальной военной операции.

Не взирая на это, влияния на ход весеннего призыва не произошло. Военный комиссариат, совместно с органами местного самоуправления и территориальными подразделениями федеральных органов исполнительной власти обеспечил безопасность призывников и завершил в установленные сроки призыв граждан на военную службу.

Последняя команда с призывниками была отправлена в войска 12 июня. Как и было запланировано в ходе весенней призывной кампании в Вооруженные Силы, другие войска и воинские формирования было отправлено более 30 человек. Все призывники были обеспечены повседневной формой одежды, а также несессерами, банковскими и персональными электронными картами.

Мероприятия призыва проведены организованно и на должном уровне.

Если говорить о нынешних призывниках, то на мой взгляд за последние годы произошли значительные изменения в их возрасте и образовании. Всё больше новобранцев, не ребят, которые пришли в армию и на флот из-за школьной парты, а взрослых, имеющих высшее или средне-специальное образование.

В результате изменений в законодательстве, призывники, получившие первую отсрочку в школе, могут воспользоваться ею и для обучения по программам среднего профессионального или высшего образования.

Как следствие, количество 18-летних граждан, призванных на военную службу, начиная с 2018 года сократилось, а в возрасте 20 лет и старше увеличилось. Сегодня число призывников, направленных в войска непосредственно после завершения обучения в школе не превышает 5 %.

Мероприятия, как весеннего, так и осеннего призыва никак не связаны с проведением специальной военной операции. Призыв осуществляется в установленные законодательством РФ сроки. Этой осенью для прохождения военной службы военкоматом Невельского, Пустошкинского и Усвятского районов направляется более 10 человек. Хочу успокоить призывников и их родителей – знаю, что эта тема часто обсуждается, – срок службы по призыву остается неизменным: один год. Граждане,



Фото автора

Иван Иванович Валуевич.

призванные на военную службу, к участию в специальной военной операции привлекаться не будут. Отправка началась 16 октября.

– **Чтобы вы порекомендовали сегодняшним новобранцам, особенно тем, кто хочет попасть в определенные войска.**

– Если говорить о возможности выбора призывником войск, в которых он хотел бы служить, то решение о направлении в определенные виды Вооруженных Сил и рода войск принимается с учетом целого ряда фак-

торов. Во-первых, призывная комиссия исходит из потребности войск. Во-вторых, учитывается годность к военной службе по состоянию здоровья, уровень его образования, наличие подготовки по военно-учетной специальности и профессионального психологического отбора.

К пожеланиям призывников при принятии такого решения призывные комиссии, конечно, прислушиваются.

– **Иван Иванович, учитывая многочисленные случаи распространения ложной информации, напомните призывникам и их родителям, где они могут найти достоверную информацию о призыве.**

– Она размещена на официальном сайте Министерства обороны РФ. В подразделе «Памятка призывнику» раздела «Призывникам» есть полезная информация в виде пошаговой инструкции «От призывника до солдата». Кроме этого, с 17 октября начала работать прямая линия МО РФ по телефонам: 8(9495) 498-96-96, 498-96-97, 498-96-98. График приема звонков: вторник и четверг с 10 до 12 часов.

Также можно получить ответы на вопросы, связавшись по телефонам: 8(8112) 66-73-06 – отделение по работе с гражданами ВКПО; 8(81151)2-14-42, 8(81151)2-18-36 – военный комиссариат Невельского, Пустошкинского и Усвятского районов.

ИНТЕРВЬЮ

Лечебная физкультура с профессионалом

«Зачем ждать, пока появятся проблемы, делай упражнения и продлевай жизнь своим суставам! Потому что никакой эндопротез не сравнится с тем, что тебе дала природа!»

• Анна МИХАЙЛОВА

В пользу занятий физической культурой уже давно никого убеждать не приходится. Даже человекоподобный робот Тесла занялся йогой и балансирует на одной ноге! Ну кто еще не знает, что «общеукрепляющая, утром отрезвляющая, если жив пока еще – гимнастика», реально ставит на ноги? Это проверил на себе и инструктор-методист отделения спортивной



медицины детского центра здоровья Евгений ТЕСЛЯ. И сегодня он не только на приемах помогает нашим землякам справиться с недугами, но и вместе с

коллегами от души делится накопленными знаниями в телепередаче «Секреты тела». Как не дать болезням «рулить» вашим организмом, а наоборот – вопреки недугам улучшить качество жизни, он рассказал в своем интервью.

Физкультура, которая лечит

– Что такое лечебная физкультура, и какие виды ЛФК бывают?

– Аббревиатуру ЛФК – лечебная физическая культура – слышал абсолютно каждый. Но люди иногда не понимают, что это такое. И у многих, когда я говорю про ЛФК, в голове возникает образ брошюры с двадцатью нудными упражнениями. Действительно, стандартные упражнения не могут лечить от всего. Под каждую патологию, под каждую травму свой набор упражнений. Только зачастую люди ленятся, потому что не понимают огромной ценности упражнений.

Болевой синдром зачастую связан с проблемами в мышечном дисбалансе. Какие-то мышцы укорачиваются, спазмируются, они перенапряжены, потому что в повседневной жизни задействованы гораздо чаще. Самое банальное – это сидячая работа, именно она приводит к тому, что глубокие мышцы спины, позвоночника попросту укорачиваются и находятся в одном и том же положении. Не менее распространены проблемы с шейей – зажатый шейно-грудной переход, так называемая знаменитая область холки. И никакие электрофорезы и магниты не могут оказать тот же эффект, что и упражнения. Это очень важный момент.

– А разве нет показаний, что нужно переждать болевой синдром, а потом заниматься физической культурой?

– Мы, действительно, не говорим про фазу обострения. В этот период работаем очень аккуратно, даем недельный перерыв, или врач назначает физиопроцедуры. Но даже при фазе обострения обязательны дыхательные упражнения, потому что они также снижают болевой синдром, нор-

Специалист дал дельные советы, как поддерживать себя в хорошей физической форме и находить самые эффективные пути для выздоровления даже при тяжелых формах болезни.



Фото со страницы Евгения Тесли в «ВК»

«Такого я еще нигде не встречал!» – воскликнул знаменитый боец ММА Джефф Монсон, побывав в центре как почетный гость на демонстрации методов лечения.

мализуют пульс, улучшают кровообращение, потому что задействован наш центр кор – это диафрагма, от которой зачастую зависит очень многое.

– Чем все-таки занимается физический терапевт? Это то же самое, что реабилитолог?

Упражнения на 90% могут купировать болевой синдром.

– Давайте мы вернемся к термину «физический терапевт», потому что в России и за рубежом это две разные профессии. У нас это специалист, который подключает людей к электрофорезу, к магнитам, лазерам и так далее. А физический терапевт за границей – это профессия, которая у нас теперь называется «специалист по физической реабилитации». То есть это специалист, который имеет очень широкий профиль. Вместе с

моей коллегой мы заканчивали отделение спортивной медицины, это второе высшее образование по профилю «Физическая реабилитация». Этот специалист занимается как составлением плана упражнений, так и самими занятиями. Но он не только упражнения назначает, но и физпроцедуры, а также имеет право назначать протезы для ходьбы (трость), ортезы, составляет полный перечень того, что нужно человеку для выздоровления. А физические терапевты или специалисты по физической реабилитации, коим являюсь и я, уже занимаются с этими людьми.

Я б в инструкторы пошел!

– А где готовят таких специальных специалистов?

– Мы с коллегой Татьяной Сергеевной Евдоковой заканчивали

Санкт-Петербургский национальный государственный университет физической культуры, здоровья и спорта имени Лесгафта, кафедру физической реабилитации по профилю именно физической реабилитации. Вузу уже более 100 лет, а кафедра довольно молодая – порядка 25-30 лет. Там также готовят специалистов по направлению «гидрореабилитация» (занятия с пациентами в воде), «коррекционные занятия» (для умственно отсталых детей) и прочим. Я выбирал профиль, касающийся опорно-двигательного аппарата, потому что мне это ближе, ведь у самого есть спортивное прошлое и травмы.

«Соревновательный спорт и здоровье – вещи несовместимые».

– Какие физические параметры врач ЛФК проясняет при осмотре?

– Стандартные – рост и вес, также обязательно врач ЛФК будет смотреть на наличие плоскостопия, которое бывает у многих. Но если мы говорим про диспансеризацию спортсменов, и врач напрямую увидит, что к нему пришла группа, к примеру, пловцов или футболистов, то он будет смотреть их на предмет выявления каких-то травм, которые свойственны этому виду спорта. У пловцов часто бывают проблемы с плечевым суставом, потому что он задействуется очень высоко. У футболистов это, конечно, коленные и голеностопные суставы. У нас в отделении диспансеризации проходят и дети из сборных всевозможных видов спорта. Тут врач ЛФК, конечно, будет смотреть на огромный список параметров.

– На что обращать внимание, если решил пойти заниматься ЛФК по объявлению? Кому можно доверять? Можно ли себе навредить?

– ЛФК – это щадящий инструмент, и навредить им гораздо тяжелее, чем занятиями со штангой. Подбирая занятия, нужно в первую очередь обращать внимание на то, чтобы специалист был с образованием. Но далеко не всегда образование говорит об уровне профессионализма человека. Потому что когда-то я был самоучкой и только со временем получил образование.

«Я пришел к занятиям через собственные травмы, потому что врачи пытались купировать болевой синдром, но не выясняли причину боли. А это очень важный момент, ведь 80% успеха в лечении – это диагностика».

Поэтому я сам начал разбираться. Более 16 лет работая тренером в фитнес-клубах, изучал на курсах и самостоятельно анатомию и физиологию. И когда мой путь по стечению обстоятельств пересекся с медициной, конечно, решил закрепить свои навыки дипломом государственного образца. Поэтому, конечно, желательно навести справки о специалисте, тем более, что в Пскове идеально работает сарафанное радио.

– Много врачей вашей специальности в городе и в области?

– Специалистов таких немного. У нас есть отделение реабилитации на базе городской клинической больницы и стационарное отделение ЛФК на базе областной больницы. Там пациенты лежат после травм и происшествий. Также у нас есть отделение спортивной медицины, в котором я работаю, на базе детской областной клинической больницы. Мы в первую очередь занимаемся спортсменами различных сборных.

«Нам не хватает в городе специализированного центра, но я уверен, что это вопрос времени».

Благодаря позиции администрации Пскова и Псковской области, Михаилу Юрьевичу Ведерникову у нас все невероятно быстро развивается. Того же отделения спортивной медицины длительное время не было, но уже порядка трех лет оно существует. Это уникальное заведение, выполняющее огромную работу, которая раньше ложилась на других врачей. Поэтому отчасти они сейчас разгружены, а мы занимаемся своей работой. >>>

<<<

5

Лечение доверяй профессионалам!

– В Интернете много роликов: забираешь свою проблему – получаешь комплекс упражнений. Как вы к этому относитесь?

– Когда люди приходят со словами: «У меня некроз асептический головки бедренной кости, я прочитал...», конечно, хочется посмеяться. Потому что любой грамотный специалист знает определенные провокационные тесты, пассивные, активные мануальные, и он может на 90 % сказать, действительно ли это так. Поэтому я всегда призываю: не надо заниматься самолечением, надо доверить это дело профессионалам. Еще раз повторюсь: хоть город у нас и маленький, но найти хорошего специалиста можно, не обязательно ехать в Санкт-Петербург или Москву. А заниматься самолечением не надо, потому что при патологии очень важно не упустить время.

На просторах Интернета, действительно, много хороших специалистов, у которых есть свои каналы и много подписчиков, и эти специалисты хорошо себя зарекомендовали. Но я еще раз говорю: откуда вы знаете, что ваша болезнь связана именно с проблемой шеи? А тот же самый шейный отдел – это не тот отдел в позвоночнике, который нужно, как и поясницу, чрезмерно тянуть. А что у нас делают люди, когда что-то болит? Они начинают это место тянуть, массировать.

Проблемы в шейном и поясничном отделах зачастую связаны с грудным отделом, который после 20 лет очень быстро становится неподвижным. Ребра во время дыхания обязательно должны двигаться – это называется экскурсия грудной клетки. Но зачастую этого не происходит, особенно при сидячей работе, и у человека появляются лордозы. А когда человек начинает еще больше тянуть то место, которое болит, мы получаем синдром нестабильности позвоночно-двигательного сегмента. Это приводит к грыже, смещению позвонка (спондилолистезу) и потом может дойти до стеноза, когда отнимается рука или нога. Это очень печальные последствия.

Если вы потянули, стало легче, но через час или день боли вернулись, это говорит о том, что, скорее всего, причина не там. Болит очень часто именно компенсаторная зона, которая является индикатором, она работает и за себя, и за того парня. Зачастую от неподвижных тазобедренных суставов, грудного отдела позвоночника будет болеть поясница. Это самая частая жалоба, с которой приходят пациенты.

Сюда же отнесем людей, которые любят «похрустеть» шеей дома. Это все со временем приводит к печальным последствиям. Таких тоже много к нам приходит.

Эффективный путь к выздоровлению

– Давайте поговорим о здоровье жителей нашего региона, особенно детей. Добавилось ли проблем, особенно в области позвоночника?

– Я думаю, что это не секрет. У многих родителей настоящая борьба



Фото со страницы Евгения Тесля в «ВК»

Евгений Тесля: «Заниматься самолечением не надо, поскольку при патологии очень важно не упустить время».

с гаджетами и виджетами. Вспомните свое детство, как мы носились, бегали, плавали. Да, тогда тоже были падения, но сейчас у подрастающего поколения проблемы с опорно-двигательным аппаратом и здоровьем больше кумулятивного характера, то есть накопительного. Проблема современности – это неконтролируемое использование гаджетов и виджетов. И, чтобы вы понимали, насколько это опасно: достаточно всего лишь 20 градусов наклона головы вперед с телефоном, тем самым шейный отдел позвоночника начинает испытывать нагрузку в два-три раза больше, чем он испытывает при обычном нейтральном положении. Это очень опасно, потому что во время, когда закладывается опорно-двигательная система, особенно при скачках роста, так называемом пубертате, гормональных бумах, это сформируется в таком виде, и работать с этим уже будет значительно сложнее. И потом мы наблюдаем отсюда сколиозы, кифозы Шейерман-Мау – это остеопатии и так далее.

Тело человека – довольно-таки хрупкий механизм, но насколько оно будет слабым или сильным, зависит уже от самого человека. Поэтому занятия физической культурой должны обязательно присутствовать, причем в любом возрасте.

Сейчас у нас работы становится только больше, потому что все заболевания опорно-двигательного аппарата омолаживаются. А опорно-двигательный аппарат напрямую влияет на все системы в нашем теле. Ведь у нас все закольцовано. Допустим, сутулая осанка будет приводить к укорочению малой грудной мышцы. Эта мышца приводит плечи вперед и опускает их вниз. То есть, те, кто сидит за компьютером, зачастую испытывают определенную симптоматику, которая является синдромом малой грудной мышцы. А что это за симптоматика? Это онемение в руках, слабость, потом начинается боль. Потом еще и негативный косметический эффект от этого появляется: руки становятся, как кисель. А дальше с этой укороченной мышцей человек начинает испытывать дефицит кислорода. Наши верхние два ребра должны во время дыхания уходить вверх.



Ребра у человека должны двигаться. Это не неподвижный панцирь. И если у пациента нет нормальной экскурсии и движения в грудной клетке, он начинает испытывать дефицит питания кислородом».

Отсюда повышенная утомляемость, сниженная работоспособность, когда человек пришел на работу, он литрами пьет кофе и никак не может взбодриться.

– Специалисты, работающие с лицом, говорят, что шея тянет и лицо.

– Все взаимосвязано. Сейчас много специалистов, которые занимаются либо комплексно массажем (или это их дополнительная услуга), либо только массажем лица и шеи. Почему? Потому что укорочение знаяминой жилы, которую называют знаяминоключично-сосцевидная мышца, влияет на осанку, приводит к отечности, мешкам под глазами.

– Кажется, что сейчас человек с хорошей осанкой – это скорее исключение.

– Это большая редкость. Зачастую не обязательно идти на ЛФК, нужно просто побороть свою лень и начать какие-то занятия дома. Ну как просто? Это самое сложное, наверное, что может быть. Для этого сейчас можно купить абсолютно любое оборудование. Мы уже говорили, что в интернет-пространстве сейчас достаточно зарекомендовавших себя специалистов, которые, рассказывая о проблемах – головной боли или шуме в ушах, говорят, от чего это может быть, и подсказывают, какое оборудование купить: массажный мяч, ролл, резинку. Это все можно приобрести и спокойно заниматься дома. Но главная проблема человека – это лень и желание съесть какую-то одну волшебную пилюлю, чтобы и морщины разгладить, и не хрустело в позвоночнике, и работать 24 часа в сутки. К сожалению, такого не бывает.

– ЛФК помогает при лечении внутренних органов?

– Конечно, помогает. Я недавно приводил пример по поводу сутулой осанки, укороченной мышцы и ухудшенного питания кислородом. Все это зачастую приводит к определенным изменениям и в сосудистом русле, и с сердцем. Потому что пульс у такого человека обычно будет повышенным, он не может дышать полной грудью и насыщать тело кислородом в норме, а к насыщению кислородом очень щепетильно относится нервная ткань. Так же сердце, печень, почки – это те органы, которые при недостатке кислорода могут работать неправильно. И поэтому ЛФК помогает. Когда мы начинаем улучшать подвижность в грудном отделе, мы даем нормальное питание всех тканей кислородом, нормальное кровообращение без застоя лимфы, мы напрямую влияем на оздоровление и омоложение всего организма в целом.

Движение – это жизнь

– Есть ли такой комплекс упражнений, который всем подходит, и им можно заниматься дома?

– Огромное спасибо телеканалу «Первый Псковский» и Псковскому агентству информации, потому что у нас уже второй год выходит цикл телепередач на различные темы, который называется «Секреты тела». Мы его выпускаем вместе с моими коллегами Евгением Сергеевичем Васильевым и Татьяной Сергеевной Евдоковой. Изначально это был запрос под какие-то самые частые боли – шея, поясница, колено. А потом мы задумались о том, чтобы расширяться в этом направлении, потому что бывает – у человека еще нет боли, но уже есть определенная проблема. Когда появляется боль, это уже крик о помощи. И до ее появления проходит большой промежуток времени, бывает, даже десятилетия. Тот же тазобедренный сустав разрушается, если не было травмы, не за год, а за много лет.

Зачем ждать, пока появятся проблемы, делай упражнения и продлевай жизнь своему суставу! Потому что никакой эндопротез не сравнится с собственным суставом, с тем, что тебе дала природа!

Именно поэтому мы выпускаем такие телепередачи. Одна из последних – на невероятно актуальную тему: деформации шейно-грудного перехода, это о той самой злосчастной холке. В рамках программы показан комплекс упражнений от А до Я. Он позволяет на 80 % убрать эту проблему.

– Жителям районов сложнее пользоваться услугами ЛФК. Как им быть?

– К нам приезжают и дети, и взрослые из районов. Но, конечно, таких специалистов недостаточно. Я думаю, что все со временем изменится, потому что такая потребность у людей есть. Бывает, к тебе приходит пациент, и ему нужно показывать какие-то упражнения. Я всегда раньше говорил: «Включайте камеру на своем гаджете и снимайте, я вам все покажу». И когда у тебя за день пройдет 20 пациентов, и ты каждому покажешь нужный комплекс, тебя и самого заклинит. Так что телепередачи «Секреты тела» нам невероятно облегчают жизнь. Потому что теперь мы говорим: смотрите первый или пятый выпуск программы. И человек смотрит и выполняет.

Поэтому напоминаю, что лучшее лечение – это профилактика. Многие про это забывают. Большинство приходит, когда уже есть проблемы. Не стоит доводить до этого. Делайте хоть какую-то гимнастику, ведь нагрузка должна быть постоянной, как зубы почистить. Жизненно. Движение – это жизнь!

Все выпуски передачи «Секреты тела» можно посмотреть, отсканировав QR-код.



ЧТО ПОСМОТРЕТЬ?



Брат

Уволенный из армии ветеран Чеченской войны Данила Багров приезжает в Петербург к старшему брату Виктору. Как выясняется после приезда, Виктор устроился на работу к местным авторитетам и успешно работает киллером. Череду случайных событий заставляет Данилу так же втянуться в преступную жизнь...



Суббота, 4 ноября, 19:00 16+



Близко к сердцу

Во время родов Милана потеряла ребенка. Чтобы пережить горе, она уехала из города. Через несколько лет Милане приходится вернуться, чтобы ухаживать за больной мамой. Она устраивается няней к шестилетней Насте. Через некоторое время Милана замечает, что они с Настей очень похожи. Она делает тест ДНК...



Пятница, 3 ноября, 14:35 16+



«Территория закона»

Проект «Территория закона» – это подробно и доступно о том, чем занимается прокуратура, с какими проблемами можно обращаться к прокурору, а также как правильно составить жалобу.

Смотрите программу на «Первом Псковском» по понедельникам в 19:48 и в 23:48, и в четверг в программе «Утро на Великой» в эфире ОТР и «Первого Псковского» с 7 до 9 утра.

ЧЕТВЕРГ, 2 НОЯБРЯ

6:00 Мультфильмы 6+
6:20 Д/ф «Хищники. Большие и редкие» 12+
7:00 «Утро на Великой» 6+
9:00, 18:30 Т/с «МОЯ ЛЮБОВЬ И ЗВЕЗДЫ» 16+
10:20 Д/ф «Особое оружие. Географы - Великой Победе» 12+
11:00 «Оглавление» 12+
12:00, 22:15 Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» 16+
13:30, 0:15 Т/с «ИСЧЕЗНУВШАЯ» 16+
15:10 Х/ф «ЗИМНИЙ РОМАН» 12+
16:40 Д/ф «Горизонт приключений. Север» 12+
17:00 «Среда обитания» 12+
18:00, 21:30 Д/ф «Дорога в космос» 12+
19:55, 23:55 «Привет, Ивент!» 16+
20:00, 22:00, 0:00 «Новости» 16+
20:15 Х/ф «ЩЕН ИЗ СОЗВЕЗДИЯ ГОНЧИХ ПСОВ» 6+
2:00 Т/с «ТРЮКАЧ» 16+

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 ОКТЯБРЯ

6:00 Мультфильмы 6+
6:10, 12:50 Д/ф «Тайны космоса» 12+
7:00 «Утро на Великой» 6+
9:00, 18:20 Т/с «МОЯ ЛЮБОВЬ И ЗВЕЗДЫ» 16+
9:40, 22:15 Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» 16+
11:10, 0:15 Т/с «ИСЧЕЗНУВШАЯ» 16+
16:00 Д/ф «Курильский десант. Последний бой войны» 12+
16:40 Д/ф «Производство боевых вертолетов МИ-24» 12+
17:00 «Анамнез» 12+
18:00 Д/ф «Горизонт приключений. Север» 12+
19:48, 21:48, 23:48 «Территория закона» 16+
19:55, 21:55, 23:55 «Сводка происшествий» 16+
20:00, 22:00, 0:00 «Новости» 16+
20:15 Х/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» 6+
1:30 Т/с «СПАЛЬНЫЙ РАЙОН» 16+

ПЯТНИЦА, 3 НОЯБРЯ

6:00, 19:10 Мультфильмы 6+
6:20, 16:20 Д/ф «Особое оружие. Географы - Великой Победе» 12+
7:00 «Утро на Великой» 6+
9:00, 19:20 Т/с «МОЯ ЛЮБОВЬ И ЗВЕЗДЫ» 16+
10:20 Д/ф «Дорога в космос» 12+
10:55 «Привет, Ивент!» 16+
11:00 «Среда обитания» 12+
12:00, 22:15 Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» 16+
13:30, 0:15 Т/с «ИСЧЕЗНУВШАЯ» 16+
15:10 Х/ф «ЩЕН ИЗ СОЗВЕЗДИЯ ГОНЧИХ ПСОВ» 6+
17:00 «Минкульт» 12+
18:00 Д/ф «Планета Тува. По следам секретной экспедиции Сергея Минцлова» 12+
19:00, 23:50 «Про игры» 6+
20:00, 22:00, 0:00 «Новости» 16+
20:15 Д/ф «Адская пасть. Призраки острова Матуа» 12+
21:10 Затерянный мир 12+
1:50 Т/с «ТРЮКАЧ» 16+

ВТОРНИК, 31 ОКТЯБРЯ

6:00 Мультфильмы 6+
6:10 Д/ф «Король гриля» 12+
7:00 «Утро на Великой» 6+
9:00, 18:30 Т/с «МОЯ ЛЮБОВЬ И ЗВЕЗДЫ» 16+
10:30, 18:00 Д/ф «Дорога в космос» 12+
11:00 «Анамнез» 12+
12:00, 22:15 Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» 16+
13:30, 0:15 Т/с «ИСЧЕЗНУВШАЯ» 16+
15:00 Д/ф «Тайны космоса» 12+
16:30 Д/ф «Горизонт приключений. Север» 12+
17:00 «Бизнес-ланч» 12+
19:55 «СадОгород» 6+
20:00, 22:00, 0:00 «Новости» 16+
20:15 Х/ф «НАСТЯ» 12+
2:00 Т/с «СПАЛЬНЫЙ РАЙОН» 16+

СУББОТА, 4 НОЯБРЯ

6:00 Д/ф «Особое оружие. Географы - Великой Победе» 12+
6:40 Д/ф «Тайны космоса» 12+
7:30 Д/ф «Учитель рисования: история одного журнала» 12+
8:00 Х/ф «АРТУР НЬЮМАН» 12+
9:45 «СадОгород» 6+
9:50 «Секреты тела» 6+
10:00 Д/ф «Дорога в космос» 12+
10:30 «Минкульт» 12+
11:30 «Про игры» 6+
11:40 Х/ф «ПАПА ЗА МАМУ» 12+
13:10 Д/ф «Говорящие с белухами» 12+
14:10 Т/с «ПРИНЦЕССА ЦИРКА» 16+
18:00 Д/ф «Польский след» 12+
19:40 Д/ф «Великие женщины в истории России» 12+
20:00 «Тема недели» 16+
20:20 «Интервью недели» 16+
20:40 Х/ф «СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ» 6+
22:15 Х/ф «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ» 12+
0:00 Х/ф «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН» 12+
2:10 Т/с «СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ» 16+

СРЕДА, 1 НОЯБРЯ

6:00 Мультфильмы 6+
6:10, 15:00 Д/ф «Тайны космоса» 12+
7:00 «Утро на Великой» 6+
9:00, 18:20 Т/с «МОЯ ЛЮБОВЬ И ЗВЕЗДЫ» 16+
10:20 Д/ф «Хищники. Большие и редкие» 12+
11:00 «Бизнес-ланч» 12+
12:00, 22:15 Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» 16+
13:30, 0:15 Т/с «ИСЧЕЗНУВШАЯ» 16+
15:45 Д/ф «Дорога в космос» 12+
16:40 Д/ф «Горизонт приключений. Север» 12+
17:00 «Оглавление» 12+
18:00 Д/ф «Великие женщины в истории России» 12+
19:45 «Секреты тела» 6+
20:00, 22:00, 0:00 «Новости» 16+
20:15 Х/ф «ЗИМНИЙ РОМАН» 12+
1:30 Т/с «ТРЮКАЧ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 НОЯБРЯ

6:00 Д/ф «Говорящие с белухами» 12+
7:10 Д/ф «Польский след» 12+
8:50 Х/ф «СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ» 6+
10:30 Х/ф «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ» 12+
12:10 «Тема недели» 16+
12:30 «Интервью недели» 16+
12:50 Х/ф «ЖИЛ БЫЛ ПЕТР» 12+
14:10 Т/с «ПРИНЦЕССА ЦИРКА» 16+
18:00 Х/ф «НОСТАЛЬГИЯ» 12+
20:00 Х/ф «БРИЛЛИАНТЫ ДЛЯ ДЖУЛЬЕТТЫ» 12+
23:30 Х/ф «ОТРЯД ТАГАНОВ» 6+
1:00 Т/с «СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ» 16+

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 ОКТЯБРЯ

1	РОССИЯ 1	НТВ	МАТЧ!	5	РОССИЯ K
<p>9:00, 12:00, 15:00, 3:00 Новости 12+</p> <p>9:20 «АнтиФейк» 16+</p> <p>10:00 «Жить здорово!» 16+</p> <p>10:50, 12:15, 17:00, 18:30 «Информационный канал» 16+</p> <p>15:15 «Давай поженимся!» 16+</p> <p>16:05 «Мужское / Женское» 16+</p> <p>18:00 Вечерние новости 12+</p> <p>19:55 «Куклы наследника Тутти» 16+</p> <p>21:00 «Время» 12+</p> <p>22:00 Т/с «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+</p> <p>23:00 «Большая игра» 16+</p> <p>0:00, 0:45, 1:30, 2:15, 3:05, 3:55 ПОДКАСТЛАБ 16+</p> <p>5:00 «Доброе утро» 12+</p>	<p>9:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+</p> <p>9:30, 5:00 «Утро России» 12+</p> <p>9:55 «О самом главном» 12+</p> <p>11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+</p> <p>11:30, 17:30 «60 минут» 12+</p> <p>14:55 «Наши» 12+</p> <p>16:30 «Малахов» 16+</p> <p>21:20 Т/с «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» 16+</p> <p>23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+</p> <p>2:05 Т/с «Тайны следствия» 12+</p> <p>3:45 Т/с «МОРОЗОВА» 16+</p>	<p>6:30 «Утро. Самое лучшее» 16+</p> <p>8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» 12+</p> <p>8:25, 10:35 Т/с «ПЁС» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 16+</p> <p>14:00 «Место встречи» 16+</p> <p>16:50 За гранью 16+</p> <p>17:55 «ДНК» 16+</p> <p>20:00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+</p> <p>22:15, 0:00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+</p> <p>0:55 Т/с «УЦЕЛЕВШИЕ» 16+</p> <p>3:25 Т/с «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+</p> <p>4:50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+</p>	<p>6:00, 14:25 «Спортивный век» 12+</p> <p>6:30 «Всё о главном» 12+</p> <p>7:00, 10:00, 12:55, 14:55, 2:20 Новости 12+</p> <p>7:05, 21:30, 0:45 Все на Матч! 12+</p> <p>10:05 «Лица страны. Владлена Бобровникова. Новая жизнь» 12+</p> <p>10:25 «Кто кого?» 12+</p> <p>11:25, 20:20, 22:40, 2:25 Футбол 12+</p> <p>13:00 «Есть тема!» 16+</p> <p>15:00 «География, спорта. Таджикистан» 12+</p> <p>15:30, 1:15 Смешанные единоборства 16+</p> <p>16:40 «Громко» 16+</p> <p>17:55 Хоккей 12+</p> <p>4:25 Велоспорт 6+</p>	<p>6:05, 6:50, 7:40, 8:35, 9:30, 10:00, 10:55, 11:50, 12:45, 13:30, 14:15, 15:10, 16:05 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» 12+</p> <p>8:55 «Знание - сила» 0+</p> <p>9:00, 13:00, 17:00, 5:00 «Известия» 16+</p> <p>17:30, 18:20, 19:00, 19:45, 20:40, 2:40, 3:20 Т/с «СЛЕД» 16+</p> <p>21:25, 0:30, 22:20, 23:10, 1:15, 2:00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+</p> <p>0:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+</p> <p>4:00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+</p> <p>5:45 Х/ф «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+</p>	<p>6:30, 7:00, 7:30, 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры 12+</p> <p>6:35 «Пешком...» 12+</p> <p>7:05 Невский ковчег 12+</p> <p>7:35 Черные дыры. Белые пятна 12+</p> <p>8:25 «Жизнь и судьба» 12+</p> <p>8:45 Х/ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+</p> <p>10:15 «Наблюдатель» 12+</p> <p>11:10, 23:50 Д/ф «Борис Владимирович Асафьев» 12+</p> <p>12:15 Д/с «Забывтое ремесло» 12+</p> <p>12:45 Новости. Подробно. АРТ 12+</p> <p>13:00 Линия жизни 12+</p> <p>14:00 Х/ф «ДОРОГА К МОРЮ» 16+</p> <p>15:10, 23:15 «Три минуты тишины» 12+</p> <p>15:15 Д/ф «Слово о старшем друге» 12+</p> <p>15:55 «Агора» 12+</p> <p>17:15 Цвет времени 12+</p> <p>17:30, 0:45 Симфонические оркестры России 6+</p> <p>18:55 «Рассказы из русской истории» 12+</p> <p>19:45 Главная роль 12+</p> <p>20:05 «Правила жизни» 12+</p> <p>20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+</p> <p>20:45 Д/ф «Семейный альбом. Вырванные страницы» 12+</p> <p>21:35 «Сати» 12+</p> <p>22:15 Х/ф «СОЛЯРИС» 16+</p> <p>23:20 «Магистр игры» 16+</p> <p>2:05 Д/ф «Головная боль господина Льюмера» 16+</p>
ЗВЕЗДА	ТНТ	СТС	НТВ	ТВУ	ДОМАШНИЙ
<p>7:00 «Сегодня утром» 12+</p> <p>9:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+</p> <p>9:15, 21:00 «Открытый эфир» 16+</p> <p>11:00, 23:15 Х/ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» 12+</p> <p>13:25, 15:05, 17:15, 3:15, 5:00 Т/с «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА» 16+</p> <p>15:00 Военные новости 16+</p> <p>18:00 Д/с «СВО: компоненты силы» 16+</p> <p>18:50 «Специальный репортаж» 16+</p> <p>19:55 «По горячим следам» 16+</p> <p>20:10 «Ищу своих» 12+</p> <p>22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной 12+</p> <p>1:10 Х/ф «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША» 12+</p> <p>2:35 Д/ф «Военный врач Александр Сахаров. Вера длиною в жизнь» 16+</p>	<p>7:00, 22:00 «Однажды в России» 16+</p> <p>7:50 «Вызов» 16+</p> <p>9:00 «Новые Звёзды в Африке» 16+</p> <p>11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+</p> <p>15:00, 16:00, 17:00 Х/ф «ПОЛИЦИЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+</p> <p>18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» 16+</p> <p>21:00, 21:30 Т/с «ДВА ХОЛМА-2» 16+</p> <p>23:00 «Комеди Клуб» 16+</p> <p>0:00 «Лига городов» 16+</p> <p>1:35, 2:20, 5:35, 6:20 «Импровизация» 16+</p> <p>3:10, 4:00, 4:45 Шоу «Студия «Союз» 16+</p>	<p>6:00, 5:50 «Ералаш» 6+</p> <p>6:55, 5:20 Мультфильмы 0+</p> <p>7:25 «Простоквашино» 0+</p> <p>7:40 «Ну, погоди! Каникулы» 6+</p> <p>8:00 «100 мест, где поесть» 16+</p> <p>9:00 «Уральские пельмени» 16+</p> <p>10:20, 19:00, 19:30 Т/с «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+</p> <p>20:00 «Суперниндзя» 16+</p> <p>23:30 «Полный блэкаут» 16+</p> <p>1:00 «Кино в деталях» 18+</p> <p>2:00 «ФИЛАТОВ» 16+</p> <p>5:10 «6 кадров» 16+</p>	<p>6:00 «С бодрым утром!» 16+</p> <p>8:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 «Новости» 16+</p> <p>9:00 «Военная тайна» 16+</p> <p>11:00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» 16+</p> <p>12:00, 16:00, 19:00 112 16+</p> <p>13:00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+</p> <p>14:00 «Невероятно интересные истории» 16+</p> <p>15:00 «Засекреченные списки» 16+</p> <p>17:00, 3:10 «Тайны Чапман» 16+</p> <p>18:00, 2:25, 5:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+</p> <p>20:00 Х/ф «ЗАЛОЖНИЦА-3» 16+</p> <p>22:05 «Водить по-русски» 16+</p> <p>23:30 «Документальный спецпроект» 16+</p> <p>0:30 Х/ф «ВОЛНА» 16+</p>	<p>6:00 «Настроение» 16+</p> <p>8:15, 4:15 «Актёрские судьбы» 16+</p> <p>8:50 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА» 12+</p> <p>10:55 «Городское собрание» 12+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 0:00 События 12+</p> <p>11:50 Х/ф «ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ» 16+</p> <p>13:40, 5:20 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей 12+</p> <p>15:05, 2:45 Т/с «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+</p> <p>16:55 «Фактор БЕЗ опасности» 16+</p> <p>17:35, 0:30 Петровка, 38 16+</p> <p>18:15, 20:05 Т/с «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+</p> <p>22:35 «Коридор затмений» 16+</p> <p>23:05 «Знак качества» 16+</p> <p>0:45 «Тайная комната. Принцесса Диана» 16+</p> <p>1:25 Д/ф «Фиктивные браки звезд» 16+</p> <p>2:05 «Вторая мировая. случайная война» 16+</p> <p>4:40 Д/ф «Всеволод Санаев. Оптимистическая трагедия» 12+</p>	<p>6:30 «6 кадров» 16+</p> <p>6:45, 5:45 По делам несовершеннолетних 16+</p> <p>7:45 Давай разведёмся! 16+</p> <p>8:45 Тест на отцовство 16+</p> <p>10:55, 23:15 Д/с «Понять. Простить» 16+</p> <p>12:00, 0:25 Д/с «Порча» 16+</p> <p>13:05, 1:15 Д/с «Знахарка» 16+</p> <p>13:40, 1:40 Д/с «Верну любимого» 16+</p> <p>14:15, 2:10 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+</p> <p>14:50, 2:35 Х/ф «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО» 16+</p> <p>19:00 Х/ф «ДИТЯ РАЗДОРА» 16+</p>

В телепрограмме возможны изменения по не зависящим от редакции причинам



РОССИЯ 1



МАТЧ!

5

РОССИЯ К

9:00, 12:00, 15:00, 3:00 Новости 12+
9:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50, 12:15, 17:00, 18:30
«Информационный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
18:00 Вечерние новости 12+
19:55 «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 «Время» 12+
22:00 Т/с «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
0:00, 0:45, 1:30, 2:15, 3:05, 3:55 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
5:00 «Доброе утро» 12+

9:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+
9:30, 5:00 «Утро России» 12+
9:55 «О самом главном» 12+
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+
11:30, 17:30 «60 минут» 12+
14:55 «Наши» 12+
16:30 «Малахов» 16+
21:20 Т/с «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» 16+
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
2:05 Т/с «Тайны следствия» 12+
3:45 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

6:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» 12+
8:25, 10:35 Т/с «ПЁС» 16+
13:25 Чрезвычайное происшествие 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 За гранью 16+
17:55 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
22:15, 0:00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
0:55 Т/с «УЦЕЛЕВШИЕ» 16+
3:20 Т/с «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
4:50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+

6:00, 14:25 «Спортивный век» 12+
6:30 «Наши иностранцы» 12+
7:00, 10:00, 12:55, 14:55, 2:20
Новости 12+
7:05, 15:30, 18:10, 22:30, 1:15 Все на Матч! 12+
10:25 «Кто кого?» 12+
11:25 Смешанные единоборства 16+
13:00 «Есть тема!» 16+
15:00, 19:00, 21:30, 23:10, 2:25 Футбол 12+
15:55 Д/ф «Руни» 12+
4:25 Бокс 16+

6:55, 9:30, 11:10, 5:25 Х/ф «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
8:20 «Страна советов» 16+
8:55 «Знание - сила» 0+
9:00, 13:00, 17:00, 5:00
«Известия» 16+
12:35, 14:05, 13:30, 15:10, 16:00 Т/с Х/ф «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ» 16+
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 2:40, 3:20 Т/с «СЛЕД» 16+
21:25, 0:30, 22:20, 23:10, 1:15, 2:05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
0:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
4:00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

6:30, 7:00, 10:00, 12:30, 17:00, 19:30
Новости культуры 12+
6:35 «Пешком...» 12+
7:05, 15:25 Д/с «Древние цивилизации» 12+
7:50, 19:00 «Почерк эпохи» 12+
8:25 «Жизнь и судьба» 12+
8:45 Х/ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+
10:15 «Наблюдатель» 12+
11:10, 0:05 Д/ф «Мои современники» 12+
12:45 Новости. Подробно. Книжки 12+
13:00 «Игра в бисер» 16+
13:45, 22:15 Х/ф «СОЛЯРИС» 16+
14:45, 23:30 «Три минуты тишины» 16+
14:50 Д/ф «Свет на колокольне» 16+
16:15 «Сати» 12+
17:15 «Передвижники» 12+
17:40, 1:10 Симфонические оркестры России 6+
18:30 Д/ф «Екатеринбург» 12+
19:45 Главная роль 12+
20:05 «Правила жизни» 12+
20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20:45 85 лет Владиславу Виноградову 12+
21:30 «Белая студия» 16+
23:35 Д/ф «Таганрог» 12+
2:00 Д/ф «Феномен Кулибина» 12+
2:40 Цвет времени 12+



СТС



ТВУ



7:00 «Сегодня утром» 12+
9:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
9:15, 21:00 «Открытый эфир» 16+
11:00, 23:15 Х/ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД» 12+
12:50, 18:50 «Специальный репортаж» 16+
13:25, 15:05, 17:15, 4:05, 5:55 Т/с «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА» 16+
15:00 Военные новости 16+
18:00 Д/с «СВО: компоненты силы» 16+
19:55 «По горячим следам» 16+
20:10 Д/с «Улика из прошлого» 16+
22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной 12+
0:55 Х/ф «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ» 12+
2:25 Х/ф «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША» 12+
3:45 Д/с «Москва - фронту» 16+

7:00, 8:00, 22:00 «Однажды в России» 16+
9:00 «Салон» 16+
9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+
15:00, 16:00, 17:00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» 16+
21:00, 21:30 Т/с «ДВА ХОЛМА-2» 16+
23:30 Х/ф «Я НА ПЕРЕМОТКЕ!» 12+
0:55, 2:10, 4:50, 5:40, 6:30 «Импровизация» 16+
3:15, 4:05 Шоу «Студия «Союз» 16+

6:00, 5:50 «Ералаш» 6+
6:55, 5:20 Мультфильмы 0+
7:25 «Простоквашино» 0+
7:40 «Ну, погоди! Каникулы» 6+
8:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+
9:00 М/ф «ТРИ КОТА И МОРЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» 0+
10:25 М/ф «БОЛЬШОЙ КОШАЧИЙ ПОБЕГ» 6+
12:20 Х/ф «ГАНЗЕЛЬ, ГРЕТЕЛЬ И АГЕНТСТВО МАГИИ» 6+
14:25 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИЛЫ» 6+
16:20 Х/ф «МОЙ ДРУГ РОБОТ» 6+
20:00 «Полный блэкаут» 16+
21:10 Х/ф «ТИХОЕ МЕСТО-2» 16+
23:05 Х/ф «КИН» 16+
1:10 Х/ф «ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ» 16+
2:40 Т/с «ФИЛАТОВ» 16+
5:00 «6 кадров» 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, 19:00 112 16+
13:00 «Загадки человечества» 16+
14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
15:00 «Засекреченные списки» 16+
17:00, 3:10 «Тайны Чапман» 16+
18:00, 2:25, 5:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20:00 Х/ф «ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ» 16+
22:00 «Водить по-русски» 16+
23:30 «Знаете ли вы, что?» 16+
0:30 Х/ф «РАЗЛОМ» 16+

6:00 «Настроение» 16+
8:10 «Доктор И...» 16+
8:45 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА» 12+
10:55, 4:15 Х/ф «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 0:00
События 12+
11:50 Х/ф «ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ» 16+
13:40, 5:20 «Мой герой» 12+
14:50 Город новостей 12+
15:05, 2:50 Т/с «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
16:55 Д/ф «Вдовья слезы» 16+
18:15, 20:00 Т/с «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
22:35 «Закон и порядок» 16+
23:05 Д/ф «Звёздные дуэты: кто кого?» 16+
0:30 Петровка, 38 16+
0:45, 1:30 «90-е» 16+
2:10 Д/ф «Приказ: убить Сталина» 16+
4:45 Д/ф «Вадим Спиридонов. Я уйду в 47» 16+

6:30, 5:50 По делам несовершеннолетних 16+
7:25 Давай разведёмся! 16+
8:25 Тест на отцовство 16+
10:35, 23:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
11:40, 0:30 Д/с «Порча» 16+
12:45, 1:20 Д/с «Знахарка» 16+
13:20, 1:45 Д/с «Верну любимого» 16+
13:55, 2:15 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14:30 Твой Домашний доктор 16+
14:45, 2:40 Х/ф «МОЯ ЧУЖАЯ ДОЧКА» 16+
19:00 Х/ф «ДИТЯ РАЗДОРА» 16+

СРЕДА, 1 НОЯБРЯ



РОССИЯ 1



МАТЧ!

5

РОССИЯ К

9:00, 12:00, 15:00, 3:00 Новости 12+
9:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50, 12:15, 17:00, 18:30
«Информационный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
18:00 Вечерние новости 12+
19:55 «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 «Время» 12+
22:00 Т/с «ТРОЦКИЙ» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
0:00, 0:45, 1:30, 2:15, 3:05, 3:55 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
5:00 «Доброе утро» 12+

9:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 12+
9:30, 5:00 «Утро России» 12+
9:55 «О самом главном» 12+
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 12+
11:30, 17:30 «60 минут» 12+
14:55 «Наши» 12+
16:30 «Малахов» 16+
21:20 Т/с «ЗЕРКАЛО ЛЖИ» 16+
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
2:05 Т/с «Тайны следствия» 16+
3:45 Т/с «МОРОЗОВА» 16+

6:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» 12+
8:25, 10:35 Т/с «ПЁС» 16+
13:25 Чрезвычайное происшествие 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 За гранью 16+
17:55 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
22:15, 0:00 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
0:55 Т/с «УЦЕЛЕВШИЕ» 16+
2:50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+
3:20 Т/с «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
4:50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+

6:00 «Спортивный век» 12+
6:30 «Голевая неделя. РФ» 6+
7:00, 10:00, 12:55, 14:55, 2:20
Новости 12+
7:05, 15:30, 22:45, 1:15 Все на Матч! 12+
10:25 «Кто кого?» 12+
11:25 Бокс 16+
13:00 «Есть тема!» 16+
14:25, 2:25 «Вид сверху» 12+
15:00, 5:30 «Вы это видели» 12+
15:55, 18:00, 20:30, 23:10, 2:55, 3:25 Футбол 12+

6:30, 7:55, 9:30, 9:45, 11:15, 4:45, 5:25
Х/ф «ВЕЧНЫЙ ЗОВ» 12+
9:00, 13:00, 17:00, 5:00
«Известия» 16+
12:35, 14:10, 13:30, 15:05, 16:00 Т/с Х/ф «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ» 16+
17:30, 18:20, 19:00, 19:45, 20:40, 2:40, 3:20 Т/с «СЛЕД» 16+
21:25, 0:30, 22:20, 23:10, 1:15, 2:05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+
0:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
4:00 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

6:30, 7:00, 10:00, 12:30, 17:00, 19:30
Новости культуры 12+
6:35 «Пешком...» 12+
7:05, 15:25 Д/с «Древние цивилизации» 12+
7:50, 19:00 «Почерк эпохи» 12+
8:25 «Жизнь и судьба» 12+
8:45 Х/ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+
10:15 «Наблюдатель» 12+
11:10, 0:05 ХХ век 16+
12:45 Новости. Подробно. Кино 12+
13:00 Линия жизни 12+
14:00 Х/ф «СОЛЯРИС» 16+
15:20, 23:20 «Три минуты тишины» 12+
16:10 «Белая студия» 16+
17:15 «Библейский сюжет» 12+
17:40, 1:20 Симфонические оркестры России 6+
18:30 Д/ф «Таганрог» 12+
19:45 Главная роль 12+
20:05 «Правила жизни» 12+
20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20:45 100 лет со дня рождения Сергея Микаэляна 12+
21:30 Власть факта 16+
22:15 Х/ф «КАЛИФ-АИСТ» 16+
23:25 «Кинескоп» 12+
2:05 Д/ф «Возрождение дирижабля» 12+



СТС



ТВУ



7:00 «Сегодня утром» 12+
9:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
9:15, 21:00 «Открытый эфир» 16+
11:00, 1:15 Х/ф «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» 12+
13:25, 15:05, 17:15, 3:10, 5:00 Т/с «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА» 16+
15:00 Военные новости 16+
18:00 Д/с «СВО: компоненты силы» 16+
18:50 «Специальный репортаж» 16+
19:55 «По горячим следам» 16+
20:10 Д/с «Секретные материалы» 16+
22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной 12+
23:15 Х/ф «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА» 16+
2:35 Д/с «Москва - фронту» 16+
3:00 Д/с «Сделано в СССР» 12+

7:00, 8:00, 22:00 «Однажды в России» 16+
9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+
14:30, 15:30, 17:00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» 16+
21:00, 21:30 Т/с «ДВА ХОЛМА-2» 16+
23:00 Х/ф «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ» 16+
0:45, 2:00, 5:30, 6:15 «Импровизация» 16+
3:05, 3:55, 4:40 Шоу «Студия «Союз» 16+

6:00, 5:50 «Ералаш» 6+
6:55, 5:20 Мультфильмы 0+
7:25 «Простоквашино» 0+
7:40 «Ну, погоди! Каникулы» 6+
8:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+
9:00 М/ф «ГНОМЫ В ДЕЛЕ!» 6+
10:40 М/ф «БАРБОСКИНЫ ТЕАМ» 0+
12:20 М/ф «ДИНОМАМА» 0+
14:00 Х/ф «КАК ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ С ПОЛЬЗОЙ» 6+
16:25 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ!» 12+
20:00 Х/ф «ЛУЛУ И БРИГГС» 12+
22:05 «НА ГРАНИ» 16+
0:05 Х/ф «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ» 16+
2:00 Т/с «ФИЛАТОВ» 16+
5:10 «6 кадров» 16+

6:00 «С бодрым утром!» 16+
8:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00
«Новости» 16+
9:00 «Документальный спецпроект» 16+
11:00 «Как устроен мир» 16+
12:00, 16:00, 19:00 112 16+
13:00, 23:30 «Загадки человечества» 16+
14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
15:00 «Засекреченные списки» 16+
17:00, 3:15 «Тайны Чапман» 16+
18:00, 2:25, 5:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20:00 Х/ф «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ» 16+
22:15 «Смотреть всем!» 16+
0:30 Х/ф «ЛОГОВО МОНСТРА» 18+

6:00 «Настроение» 16+
8:10 «Доктор И...» 16+
8:45 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО» 12+
10:55, 4:15 Х/ф «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 0:00
События 12+
11:50 Х/ф «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА» 12+
13:40, 5:20 «Мой герой» 12+
14:50 Город новостей 12+
15:05, 2:45 Т/с «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» 12+
16:55 Д/ф «Отцы-невидимки» 16+
18:15, 20:05 Т/с «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
22:35 «Хватит слухов!» 16+
23:05 «Прощание. Олег Видов» 16+
0:30 Петровка, 38 16+
0:45 Д/ф «Дорогие товарищи. Гибель Машерова» 16+
1:25 «Знак качества» 16+
2:05 Д/ф «Юрий Андропов. Легенды и биография» 12+
4:45 Д/ф «Пётр Вельяминов. Под завесой тайны» 16+

6:30, 5:40 По делам несовершеннолетних 16+
7:40 Давай разведёмся! 16+
8:40 Тест на отцовство 16+
10:55, 23:05 Д/с «Понять. Простить» 16+
12:00, 0:15 Д/с «Порча» 16+
13:05, 1:10 Д/с «Знахарка» 16+
13:40, 1:35 Д/с «Верну любимого» 16+
14:15, 2:05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14:50, 2:30 Т/с «ДЕНЬ РАСПЛАТЫ» 16+
19:00 Х/ф «ГРИБНОЙ ДОЖДЬ» 16+
5:35 «6 кадров» 16+



РОССИЯ 1



МАТЧ!



РОССИЯ R

6:00 «Доброе утро» 12+

9:00 «Умницы и умники» 12+

9:45 «Слово пастыря» 0+

10:00, 12:00 Новости 12+

10:15 Х/ф «ОФИЦЕРЫ» 0+

12:15 «Империя: Петр I» 12+

14:55 Т/с «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ» 16+

18:00 Вечерние новости 12+

18:20 «Я люблю мою страну» 0+

19:20 «Я РУССКИЙ». SHAMAN 0+

21:00 «Время» 12+

21:35 Т/с «ТРОЦКИЙ» 16+

23:35, 0:20, 1:05, 1:50, 2:35, 3:25, 4:10, 4:50, 5:25 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

8:00 Вести. Местное время. День народного единства 12+

8:35 «По секрету всему свету» 12+

9:00 «Формула еды» 12+

9:25 «Пятеро на одного» 12+

10:10 «Сто к одному» 12+

11:00, 14:00 Вести. День народного единства 12+

11:30 Большой праздничный концерт «Песни русского мира» 12+

13:00 Х/ф «РУССКАЯ СМУТА. ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ» 12+

14:50 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт 16+

17:00, 20:00 Вести 12+

17:50 «Привет, Андрей!» 12+

21:00 Х/ф «РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВЬ» 16+

0:30 Х/ф «НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ТЕБЯ» 12+

3:55 Х/ф «ОЛЮШКА» 12+

8:00, 10:00, 16:00 «Сегодня» 12+

8:20 «Поедем, поедим!» 16+

9:20 «Едим дома» 0+

10:20 «Главная дорога» 16+

11:00 «Живая еда» 12+

12:00 «Квартирный вопрос» 0+

13:10 «Попутчик» 16+

14:20 «Игры разумов» 0+

15:00 «Своя игра» 0+

16:20 «ЧП. Расследование» 16+

17:00 «Следствие вели...» 16+

19:00 «Центральное телевидение» 12+

20:20 «Суперстар!» 16+

23:55 «Международная пирамида» 18+

0:40 «Квартирник НТВ у Маргулиса» 16+

2:20 «Дачный ответ» 0+

3:10 Т/с «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+

4:45 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+

6:00, 4:00 Смешанные единоборства 16+

7:30, 13:30, 17:00 Новости 12+

7:35, 13:35, 17:05, 20:15, 22:30, 0:45 Все на Матч! 12+

10:00 Т/с «КОМАНДА МАТЧ» 0+

10:30, 17:55 Хоккей 12+

14:25, 16:30, 20:25, 22:40, 1:25 Футбол 12+

3:30 Матч! Парад. Лучшие голы 6+

6:55 Х/ф «НАСТОЯТЕЛЬ» 16+

8:45 Х/ф «НАСТОЯТЕЛЬ-2» 16+

10:40 «Белый тигр» Военный 16+

12:50, 13:55, 14:55, 15:50 Т/с «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА» 16+

16:50, 17:50, 18:55 Х/ф «СПЕЦНАЗ 1» 16+

19:55, 21:00, 22:00, 22:55 Х/ф «СПЕЦНАЗ 2» 16+

0:00 «Известия. Главное» 16+

1:05, 2:10, 3:00, 3:50, 4:45, 5:00, 5:35 Т/с «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН» 16+

6:30 Царица небесная. Казанская икона Божией Матери 12+

7:05 Мультфильмы 6+

7:30, 21:50 Х/ф «ТИХИЙ ДОН» 16+

9:15 «Мы - грамотеи!» 12+

10:00, 19:30 Новости культуры 12+

10:15, 0:30 Х/ф «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ» 16+

11:40, 21:10 Д/ф «Андрей Шмеман. Последний подданный Российской империи» 12+

12:20 Исторические курорты России 12+

12:50 Д/ф «О времени и о реке. Терек» 12+

13:30 «Рассказы из русской истории» 12+

14:55, 23:35 Д/ф «Коломенское. Остров времени» 12+

15:45, 23:30 «Три минуты тишины» 12+

15:50 Х/ф «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА» 12+

17:20 Большая опера 12+

19:45 Х/ф «РУССКИЙ КРЕСТ» 16+

1:55 Искатели 16+

2:45 Мультфильмы 16+



СТС



ТВУ



6:10 Х/ф «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН» 12+

8:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+

8:15 Домисолька 6+

9:10 Х/ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ» 12+

11:15 Х/ф «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» 6+

13:15, 14:05, 15:00, 15:50, 16:45, 17:35 Д/с «Мифы о России: вчера, сегодня, завтра» 12+

18:30 «Специальный репортаж» 16+

19:15 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «НЕМАН» 16+

23:30 Х/ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» 12+

1:10 Х/ф «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» 12+

2:40 Х/ф «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» 12+

5:15 Д/ф «Военный врач Иван Косачев. Две пустыни: огонь и лед» 16+

7:00, 8:00 «Однажды в России» 16+

9:00 «Салон» 16+

9:30, 11:00, 12:30, 15:00 «Битва экстрасенсов» 16+

14:00 «Вызов» 16+

16:00, 18:30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+

21:00 «Ярче Звезд» 16+

23:00 «Женский Стендап» 18+

0:00 «Такое кино!» 16+

0:30 Х/ф «ЛИНИЯ ГОРИЗОНТА» 16+

2:15, 3:05, 4:40 «Импровизация» 16+

3:50 Шоу «Студия «Союз» 16+

5:30 М/ф «Снежная королева: Зазеркалье» 6+

6:00, 5:50 «Ералаш» 6+

7:00 «Три кота» 0+

7:30 «Детектив Финник» 0+

8:00 «Уральские пельмени» 16+

9:00, 9:30 «Просто кухня» 12+

10:00 «100 мест, где поесть» 16+

11:00 «Суперниндзя» 16+

14:40 М/ф «ПЁС-САМУРАЙ И ГОРОД КОШЕК» 6+

16:25 М/ф «ЛУЛУ И БРИГГС» 12+

18:35 Х/ф «ДЭДПУЛ-2» 16+

21:00 Х/ф «ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ» 16+

23:15 «ТИХОЕ МЕСТО-2» 16+

1:10 Х/ф «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ» 16+

2:45 Х/ф «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА» 12+

5:00 «6 кадров» 16+

5:20 Мультфильмы 0+

7:00 «С бодрым утром!» 16+

8:30, 12:30, 16:30 «Новости» 16+

9:00 «Минтранс» 16+

10:00 Самая полезная программа 16+

11:00, 13:00 «Военная тайна» 16+

15:00 «СОВБЕЗ» 16+

17:00 «Документальный спецпроект» 16+

18:00 «Засекреченные списки» 16+

19:00 Х/ф «БРАТ» 16+

21:00 Х/ф «БРАТ-2» 16+

23:35 Х/ф «СЁСТРЫ» 16+

1:20 Х/ф «КОЧЕГАР» 18+

2:50 Х/ф «Я ТОЖЕ ХОЧУ» 16+

4:05, 5:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

6:25 Т/с «СЕМЬ МИНУС ОДИН» 12+

9:50, 4:30, 11:45, 4:00 Х/ф «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН» 16+

11:30, 22:00 События 12+

12:50 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 12+

16:40 «Назад в СССР» 16+

17:35 «Наша смешная жизнь» 16+

18:20 Х/ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М. РАССВЕТ НАСТУПИТ НЕЗАМЕТНО» 12+

22:15 «Право знать!» 16+

23:30 «Русские тайны. Правда о водке» 16+

0:15 «Охота на маньяка. Дело Лесного Зверя» 16+

0:55 «Коридор затмений» 16+

1:25 «Хватит слухов!» 16+

1:50 Д/ф «Вдовы слезы» 16+

2:30 Д/ф «Отцы-невидимки» 16+

3:10 Д/ф «Битва со свекровью» 16+

3:45 Петровка, 38 16+

6:30 Х/ф «БЛИЗКО К СЕРДЦУ» 16+

6:35 Х/ф «МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ» 16+

10:05 Пять ужинов 16+

10:20 Х/ф «СКАЗОЧНЫЙ СОН» 16+

14:45 Х/ф «МУР-МУР, АМУР» 16+

19:00 Т/с «ЯРКОЕ ПЛАМЯ» 16+

22:45 Скажи, подруга 16+

23:00 Х/ф «ТЕНЬ ПРОШЛОГО» 16+

2:20 «6 кадров» 16+

2:40 Д/с «Эффект Матроны» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 НОЯБРЯ



РОССИЯ 1



МАТЧ!



РОССИЯ R

6:00, 10:00, 12:00 Новости 12+

6:10, 0:35, 1:20, 2:05, 2:50, 3:35, 4:25, 5:10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

6:55 «Играй, гармонь любимая!» 12+

7:40 «Часовой» 12+

8:10 Здоровье 16+

9:20 «Мечталлион». Национальная Лотерея 12+

9:40 «Непутевые заметки» 12+

10:15 «Наше всё» 12+

11:05 «ПроУют» 0+

12:15 «Империя: Петр I» 12+

13:50 «Империя: Анна Иоанновна» 12+

14:55 Т/с «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ» 16+

18:00 Вечерние новости 12+

18:20 «Михаил Задорнов: вся жизнь». 16+

19:15 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым 16+

20:05 «Кто хочет стать миллионером?» 16+

21:00 «Время» 12+

21:35 Т/с «ТРОЦКИЙ» 16+

22:35 «БОЛЬШОЙ. Сезон» 12+

6:15 Х/ф «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ» 12+

8:00 Местное время. Воскресенье 12+

8:35 «Когда все дома» 12+

9:25 «Утренняя почта» 12+

10:10 «Сто к одному» 12+

11:00, 17:00 Вести 12+

11:40 «Большие перемены» 12+

12:40 Т/с «ВСЕМ ПО 50» 12+

17:50 «Песни от всей души» 12+

20:00 Вести недели 12+

22:00 Москва. Кремль. Путин 12+

22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

1:30 Т/с «ДЕМОН РЕВОЛЮЦИИ» 16+

6:30 «Центральное телевидение» 16+

8:00, 10:00, 16:00 «Сегодня» 12+

8:20 «У нас выигрывают!» 12+

10:20 «Первая передача» 16+

11:00 «Чудо техники» 12+

11:55 «Дачный ответ» 0+

13:00 «Наш ПотребНадзор» 16+

14:05 «Однажды...» 16+

15:00 «Своя игра» 0+

16:20 «Человек в праве с Андреем Куницыным» 16+

17:00 «Следствие вели...» 16+

18:00 «Новые русские сенсации» 16+

19:00 Итоги недели 12+

20:20 «Шоу Аватар» 12+

23:10 «Звезды сошлись» 16+

0:40 «Основано на реальных событиях» 16+

2:35 Т/с «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+

6:00 Смешанные единоборства 16+

7:00, 12:50, 17:55, 2:30 Новости 12+

7:05, 12:00, 13:30, 14:10, 14:50, 15:40, 18:00, 21:45 Все на Матч! 12+

10:00 «Лига героев» 12+

11:05 Д/ф «Универсиада. 10 лет спустя» 12+

12:55, 13:35, 14:15, 14:55 Хоккей 12+

15:55 Баскетбол 12+

18:30, 22:40, 0:45 Футбол 12+

2:35 «Вы это видели» 12+

3:00 Бокс 16+

4:00 Автоспорт 16+

5:00 Боулинг 16+

6:25, 7:20 Т/с «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН» 16+

8:15, 9:15, 10:15, 11:15 Т/с «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА» 16+

12:15, 13:10, 14:05, 14:55, 15:50, 16:45 Т/с «НАСТОЯЩИЙ» 16+

17:40, 18:35, 19:25, 20:20, 21:15, 22:10 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» 12+

23:05, 23:55 Т/с «ФИЛИН» 16+

0:40, 1:30, 2:15, 2:55, 3:40, 4:20 Т/с «ТИХАЯ ОХОТА» 16+

6:30 Мультфильмы 6+

6:50, 21:50 Х/ф «ТИХИЙ ДОН» 16+

8:45 Д/с «Первые в мире» 12+

9:00 Х/ф «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ» 16+

10:25 Неизвестные маршруты России 12+

11:05 «Игра в бисер» 16+

11:45 «Москва встречает друзей» 12+

13:00, 23:45 Д/ф «Песни розового скворца» 12+

13:40 «Рассказы из русской истории» 12+

14:30, 1:40 Х/ф «ДЕЛО №306. РОЖДЕНИЕ ДЕТЕКТИВА» 16+

15:10, 0:25 Х/ф «ДЕЛО №306» 16+

16:25, 23:40 «Три минуты тишины» 12+

16:30 «Картина мира» 12+

17:10 «Пешком...» 12+

17:40 Линия жизни 12+

18:35 Д/ф «Остаться русскими! Русская гимназия в Париже» 12+

19:30, 19:45 Новости культуры 12+

20:25 Д/с «Отцы и дети» 12+

20:55 «Романтика романса» 12+

2:25 Мультфильмы 16+



СТС



ТВУ



6:00, 2:20 Х/ф «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ» 12+

8:00, 9:15 Х/ф «ДЕМИДОВЫ» 12+

9:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+

11:40, 13:15 Д/с «Новороссия» 16+

15:35 Д/с «История военной разведки» 16+

19:15 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА» 16+

23:15 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+

0:55 Х/ф «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН» 12+

4:00 Х/ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» 12+

7:00, 8:00 «Однажды в России» 16+

9:00, 9:30 «Битва пикников» 16+

10:00 «Экстрасенсы ведут расследование» 16+

11:00, 13:30, 16:00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+

18:30 «Новые Звёзды в Африке» 16+

21:00 «Лига городов» 16+

23:00 «Шоу Воли» 16+

0:10 «Ярче Звезд» 16+

2:00, 2:50 «Я тебе не верю» 16+

3:35, 4:25, 5:10 «Импровизация» 16+

5:30 М/ф «Папа-мама гусь» 6+

6:00, 5:50 «Ералаш» 6+

7:00 М/ф «Отель «У овечек» 0+

7:30 «Детектив Финник» 0+

8:00, 10:00, 11:00 «Уральские пельмени» 16+

9:00 «Рогов в деле» 16+

10:30 «Уральские умельцы» 16+

11:05 Т/с «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+

13:20 М/ф «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК» 0+

15:35 Х/ф «ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ МОРИС» 6+

17:25 Х/ф «КОТЫ ЭРМИТАЖА» 6+

19:05 Х/ф «ЛУКА» 6+

21:00 Х/ф «МСТИТЕЛИ. ФИНАЛ» 16+

0:40 Х/ф «НА ГРАНИ» 16+

2:25 Х/ф «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА» 12+

5:10 «6 кадров» 16+

5:20 Мультфильмы 0+

7:00 «С бодрым утром!» 16+

8:30, 12:30 «Новости» 16+

9:00 «Самая народная программа» 16+

9:30 «Знаете ли вы, что?» 16+

10:30 «Наука и техника» 16+

11:30 «Неизвестная история» 16+

13:00 Х/ф «ПРИЗРАК» 16+

15:15 Т/с «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ» 16+

18:30 Х/ф «КРЫМ» 16+

20:40 Х/ф «БРАТСТВО» 16+

23:00 «Итоговая программа» 16+

23:55 Х/ф «ЧЕРНОБЫЛЬ» 12+

2:25 Х/ф «ЦОЙ» 16+

3:50 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

6:40, 10:15, 2:55, 13:35, 11:45 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 12+

11:30, 22:00 События 12+

16:40 «Назад в СССР» 16+

17:30 «Наша смешная жизнь» 16+

18:20 Х/ф «СУДЬБА ПО КНИГЕ ПЕРЕМЕН» 12+

22:15 Т/с «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ» 12+

1:25 Петровка, 38 16+

1:35 «10 самых... Звёздные врунишки» 16+

2:00 Д/ф «Слушай, Ленинград, я тебе спою...» 16+

6:30, 2:50 Д/с «Эффект Матроны» 16+

6:45 Х/ф «ТЕНЬ ПРОШЛОГО» 16+

10:15 Уют за 15 минут 16+

10:30 Х/ф «СЛЕЗЫ ОСУШИТ ВЕТЕР» 16+

14:50 Х/ф «ОСТАВЛЕННОЕ СЕРДЦЕ» 16+

19:00 Т/с «ЯРКОЕ ПЛАМЯ» 16+

22:50 Твой Домашний доктор 16+

23:05 Х/ф «МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ» 16+

2:30 «6 кадров» 16+

4:30 Т/с «СКАРЛЕТТ» 16+

ИНТЕРВЬЮ

Секрет успеха от Михаила

Михаил Пасько: «Нужно мечтать и работать. А еще искать своих людей. Если у тебя получается собрать воедино эти позиции, успех непременно придет».

• Анна МИХАЙЛОВА

Его судьба – это как раз тот случай, когда навыки, приобретенные извне, применяются у нас, на Псковской земле и подкрепляются талантом, опытом и огромным желанием реализовать свою мечту. И это только со стороны кажется, что его жизнь такая же сладкая. Уж поверьте, свою ложку дегтя он отведал сполна. Но не отчаялся, не потерял надежды и продолжил свой путь. Так что знакомьтесь и извлекайте пользу. Ведь его рассказ станет не только откровением и увлекательным чтивом, но и весьма актуальным практикумом для начинающих.

Накормил китайцев

– С чего началось ваше увлечение кулинарией? Вы учились на инязе, почему же вдруг оказались совсем в другой профессии? И правда ли, что еще в 13 лет вам удалось накормить китайцев?

– Это правда. Все так и было. Говорят, все мы родом из детства. Мои родители не совсем меня видели в общепите, тем более в те годы. В 1995 году еще был почти советский общепит, только потом начался переходный период, и замелькало слово «сервис».

«Мне самому нравилось помогать маме готовить, и я всегда участвовал в процессе. В 12-13 лет я понял, что умею готовить на бытовом уровне».

Однажды мама с моим старшим братом уехала в гости к родственникам, а мы остались вместе с отцом. Тогда он работал в администрации города, и в те годы был популярен обмен делегациями. Именно в это время в Псков приехали гости из Китая, и отец пригласил их на ужин. А поскольку он готовить не умел, то эта задача легла на мои плечи. Конечно, я был рад, что гостям все понравилось, и что они были удивлены тому, что в двенадцатилетнем возрасте парень смог приготовить и накрыть стол.

ДОСЬЕ

МИХАИЛ ПАСЬКО, 1980 г.р., окончил Псковский педагогический институт, факультет иностранных языков. В 2017 году вместе с супругой и партнером открыл кондитерский цех. Сегодня это многоформатное заведение, включающее в себя бистро, суши-пиццу, кулинарию. В 2022 году стал участником шоу «Теперь я босс» на телеканале «Пятница», в рамках которого ему удалось на несколько дней стать руководителем крупного предприятия в Санкт-Петербурге – кондитерского производства «Север-Метрополь». Удостоен статутки общественной премии Псковской области «Народное признание – 2022» в номинации «Сервис».

Встречайте очередного героя рубрики «Лица нестолицы» директора сети псковских кафе-кондитерских «Миша» Михаила Пасько. Личность он небезызвестная, но о его пути в профессию наверняка мало кто знает.



Фото со страницы сети «Миша» в «ВК».

Михаил Пасько: «Мы стараемся работать в доступном сегменте».

Мне даже последовало неформальное предложение уехать в Китай на обучение.

– Тогда, наверное, все сложилось бы по-другому, и название звучало бы с азиатским акцентом?

– Наверное, да. Все звучало бы по-другому. Кстати говоря, многим может показаться, что название банально взято от моего имени. На самом деле тут каждый видит свое. Но история распорядилась совсем иначе. Несмотря на то, что в свое время я побывал за границей, учился на инязе и вроде как должен был следовать моде, когда стали обсуждать название, я принципиально не захотел отдавать предпочтение заимствованным словам. Потому что к тому моменту у меня уже было ощущение, что я все это пережил и за границу не уеду.

«Когда я был молод, думал, что уеду, буду за границу покорять. В итоге, слава Богу, что я остался в России. Потому что я очень люблю свою страну и считаю, что, наверное, где родился, там и пригидился».

Так что, выбирая название, мы сразу начали вести разговор о том, что проект назовем каким-то русским словом. «Миша» – это хорошее многогранное русское слово. Еще в студенческие годы я подрабатывал домашним кондитером, в домашних условиях пек для кафе торт «Наполеон». И там его всегда называли «Мишкин торт».

Не самый прилежный студент

– Кстати, что за история про выпечку почти ста «Наполеонов» за четыре дня до Нового года? Это рекорд, или были еще более высокие показатели?

– Да, это был рекорд. Я тогда еще учился в институте, мне было около 20 лет, и я организовал на дому мини-производство по выпечке тортов. Мой товарищ тоже захотел подрабатывать, и я его научил. Поскольку у нас было огромное желание заработать карманных денег на праздник, мы набрали заказов. Вот мы вдвоем в обычной газовой духовке и пекли коржи. А на один торт, на минутку, их понадобится 15-16 штук! Значит нам, грубо говоря, надо было испечь полторы тысячи коржей и отварить немерено банок сгущенки. В итоге все успели

в срок, разнесли тортики, удовлетворили заказчиков! Но когда по истечении этих четырех насыщенных дней мы пришли к друзьям отмечать Новый год – вокруг уже была праздничная атмосфера, музыка гремела по квартире, и казалось, действительно «Новый год к нам мчится», – мой товарищ лег на метровую колонку и на ней... заснул. Видимо, силы его совсем покинули.

– Такая резкая смена деятельности: с иняза на кондитера? Почему сразу было не пойти учиться профессионально кулинарии?

– Пути Господни неисповедимы. У каждого свое время. Иногда тоже думаю: надо было раньше начать. А, видимо, время приходит тогда, когда тебе надо. И второй момент: наверняка, у каждого человека есть свой путь. Так просто ничего не бывает. Иняз, можно сказать, никак не связан с экономическим делом, а ведь в жизни он мне очень пригодился, несмотря на то, что я был не самый прилежный студент.

«Умение говорить по-английски мне очень пригодилось, когда я одно время работал в Москве, и у меня были шефы иностранцы. Соответственно, я был один из немногих поваров, работающих на кухне, кто мог достаточно свободно объясняться и понимать».

Меню для випов

– Как раз касаясь периода вашей работы в одном из известнейших столичных ресторанов: правда ли, что в нем обслуживался весь высший состав нашего государства, в том числе и президент?

– На самом деле это так. Но началось все с того, что я работал в Москве в достаточно известном сетевом ресторане, и когда случился кризис, нас сократили. Я был в поиске и случайно попал в заведение, обслуживающее протокольные мероприятия, на которых присутствуют и президент, и премьер-министр, и другие высокопоставленные лица.

– Что подают на стол первым лицам и представителям правительства Российской Федерации? Какие излюбленные блюда, предпочтения? Или там обычная еда: макароны по-флотски, например?

– Это на самом деле зависит от человека, у каждого свое. Кто-то любит ромашки, кто-то розы. Так и со вкусовыми предпочтениями: есть любители омаров или раков. Я могу сказать, что предпочтения у некоторых руководителей касались соблюдения определенной диеты в плане калорийности, наличия овощей, сыров.

Рекорд:
за четыре дня
испекли почти
сто тортов!

«11 Если говорить о первом лице, то в его меню все очень просто. Бывали какие-то пожелания в плане калорий. Так, к примеру, на завтрак мы могли готовить подразбитую, пуховую гречневую кашу на молоке и фрукты. На обед – борщ. То есть, простая, понятная еда.

Правда, на тот момент, когда я там работал, это был период, когда Владимир Владимирович был премьер-министром, а Дмитрий Анатольевич президентом. У нас были мероприятия, когда при встрече премьер-министра с представителями других стран проходили протокольные обеды. И мы их обычно обслуживали. Как правило, приезжал шеф-повар из компании. Чаще всего это был француз. Еду адаптировали под русский колорит.

«Готовили борщ на французский манер: в чайнике подавали овощной ярко-красный бульон, а в тарелке лежали равиоли – с капустой, со свеклой, с мясом, и потом этим ароматным бульоном заливали. Это уже более премиальная подача борща».

Молекулярной кухни, которая одно время была модной, на тот момент не было. Сейчас эта история тоже отходит. Мне кажется, сейчас люди проще относятся к еде. Понятно, что уже больше запросов, клиент уже много чего видел, да и советская школа общепита хоть и существует, но она куда-то отошла, поменялась подача и прочее. Бывали и уникальные случаи. Помню, как-то ждали приезда бывшего премьер-министра Италии Сильвио Берлускони, но он не смог прилететь, потому что в тот день, когда он должен был прибыть с визитом, случилось землетрясение. Но мы же готовились. А он любил пирог с яблоками. Конечно же, мы его испекли, а потом все отменили. Но не пропадать же добру, в конце концов! Так что ели сами.

Я всеядный

– Какое ваше любимое блюдо?

– Я люблю обычный классический холодец. Для его приготовления нужно три вида мяса: свинина, говядина, курица.

«Желательно брать бульонную курицу, она, правда, долго варится, зато дает хороший навар».

Естественно, добавляем свиные копытца и соблюдаем последовательность закладки. Думаю, что любая хозяйка умеет варить холодец. Вообще я всеядный, люблю простые блюда. Плов, если он вкусно приготовлен, салат «Оливье» и, конечно, сладкое.

– Сами готовите или уже предпочитаете не готовить?

– По-разному бывает. Бывает, сам, бывает – супруга. Понятно, когда много времени находишься на работе, не всегда успеваешь. Соответственно, проще выбрать что-то по меню. С возрастом начинаем задумываться о питании. Я вообще люблю поесть вкусно, как и многие люди, но тут же себя ограничиваю. Периодически придерживаюсь



Михаил Пасько: «История с молекулярной кухней отходит. Сейчас люди проще относятся к еде».

Фото со страницы сети «Миша» в «ВК».

живаюсь более строгого питания: овощи и что-то попроще, чтобы лишнего веса не набирать, который у меня появился за годы любви к сладкому. Это побочный эффект от такого бизнеса, своеобразная профдеформация.

Как заработать репутацию

– Когда вы поняли, что пора открывать свое заведение, как и когда к этому пришли в итоге?

– Так сложилось, что, поработав в Москве чуть больше двух лет, я вернулся в Псков. Правда, этот период можно смело считать год за два, потому что опыт работы в заведениях с большой проходимостью совершенно иной. Еще один плюс – это навыки разного формата: и кейтеринг, и обслуживание вилл, и просто работа в сети, где были посадки до четырехсот человек, и могло быть одновременно 10-12 банкетов.

Когда я вернулся в Псков, я работал заместителем шеф-повара, а потом шеф-поваром в гостинице. Видимо, опыт накапливался, и в определенный момент я понял, что стоит попробовать начать свое дело. Тогда передо мной стал выбор:

уезжать или оставаться в Пскове. Я подумал, что не стоит уезжать, ведь я могу попробовать сделать что-то здесь. Конечно, пару месяцев я мучился и нервничал, ведь у меня уже была семья и дети. Но с супругой мы решили, что попробовать стоит, и начали думать, с чего начать и где раздобыть финансы.

«Поскольку своего бизнеса у меня еще не было – по сути, я был гол как сокол, – то и рассчитывать на помощь от каких-то фондов и банков я не мог. Поэтому я просто общался с людьми, договаривался, брал на себя обязательства вернуть средства через год-полтора. Были люди, которые мне поверили».

Кому-то возвращал деньгами, кто-то брал продукцией. Были такие, кто на всю сумму выбрал продукцией. Это такой немножко вредный абонемент, но вкусный.



Команда Михаила Пасько удостоена статуэтки общественной премии Псковской области «Народное признание – 2022» в номинации «Сервис».

Фото со страницы сети «Миша» в «ВК».

Самую первую точку, с которой все начиналось шесть лет назад, мы начинали вчетвером: я, мой партнер по бизнесу Александр, моя супруга и один кондитер. Но до момента открытия первого кафе мы чуть больше года работали сами как небольшой цех по доставке в другие заведения, по заказам через группу в сети «ВКонтакте» и параллельно развивали бизнес, создавали свою историю.

– Многие предприниматели говорят, что проект начинать нужно в кризис, тогда он будет закаленный и успешный. Так ли это? Как у вас было?

– У нас, в принципе, кризис не кончался. Сначала был личный кризис, когда надо было принимать решение. Потом наступил финансовый. Я знаю людей, которые, не успев начать, тут же заканчивали дело. Тут проблема, мне кажется, в первую очередь кроется в плоскости накопления знаний, жизненного опыта и формирования философии, за счет которой рядом с тобой появляются определенные люди. Когда ты сам формируешь себя, формируется и твой круг.

У нас получилась удачная коллаборация, в которой я отвечаю за общую идейную историю, за кухню. Первоначально все десерты проходили через мои руки. И делали мы все, что было нужно, вместе: пекли, выходили на ярмарки и продавали, закупали необходимое и делали продукцию ночью, а утром везли торговать, словом, зарабатывали репутацию. Есть рестораны или заведения премиум-сегмента, куда люди ходят получить какие-то изыски. Мы стараемся работать в более доступном сегменте.

«Первый период, конечно, очень сложный. Тут нужно перетерпеть. Правда, не у всех это получается. Можно сломаться, когда реально пашешь 24 на 7 без выходных и отпусков».

В итоге теперь мы уже пользуемся поддержкой Фонда предпринимателей, обращаемся к ним в рамках программ. Спасибо им за это. Но прежде мы сформировали юрлицо, отработали какое-то время, у нас официально пошли доходы, и только на фоне этого подали заявку. Сейчас наша цель – улучшить производственную базу.

Секрет успеха

– У вас на предприятии большая текучесть кадров?

– Текучесть, конечно, у нас есть, но я бы не сказал, что она большая, а по некоторым подразделениям она минимальная. Такие производственные профессии, как пекарь, кондитер, повар – более стабильные: если человека устраивает, то он без проблем работает в команде. Текучесть больше наблюдается в сфере обслуживания: это бармены, официанты, продавцы. Туда приходит молодежь, и, к сожалению, годовая сменяемость там порядка 30-40%.

– Раскройте свой секрет успеха. Есть ли какая-то тайна, которую сможет масштабировать любой, кто пока еще не владеет бизнесом, но очень хочет этого?

– Секрет успеха – это своеобразный фундамент дела. Нужно мечтать и работать. И еще один очень важный фактор – это люди. Нужно искать своих людей. Если у тебя получается собрать воедино эти позиции, успех непременно придет.

ОБРАЗОВАНИЕ

В добрый путь!

В больших делах пустяков нет. А выбор профессии — это задел на будущую жизнь

• **Алёна ХОДЧЕНКОВА**

Как рассказала заместитель директора Усвятской средней школы **Раиса Жолудева**, выпускники одиннадцатого класса 2023 года поступали как в высшие, так и в среднеспециальные учебные заведения. Причем, практически в равных долях, высшие учебные заведения выбрали восемь человек, колледжи — шесть.

Что касается географии поступления — большая часть ребят поступила в учебные заведения Санкт-Петербурга, выбрав Санкт-Петербургский Государственный Университет, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ», Российскую правовую академию Министерства юстиции РФ, университет МВД, Национальный исследовательский университет ИТМО, Петровский колледж, колледж банковского дела и информационных систем. Трое выпускников остались в Псковской области и поступили в Великолукскую сельскохозяйствен-

Куда пойти учиться после окончания школы, как стать на жизненный путь и не сворачивать с него, сделав правильный выбор? Ответы на эти вопросы начинают волновать будущих выпускников школ задолго до их окончания.



Фото автора

Выпускники Усвятской средней школы 2023 года.

ную академию, медицинский и лесотехнический колледжи. Двое пошли

учиться в Смоленский государственный медицинский университет и Смо-

ленский колледж при филиале Российской академии народного хозяйства и государственной службы.

Школа или взрослая жизнь?

Перед выпускниками девятого класса встает более сложный выбор: продолжить обучение в школе или сделать шаг во взрослую жизнь и получить среднее специальное образование.

В этом году в десятый класс пришло десять учеников. Немного, но это изначально мотивированные на поступление в высшие учебные заведения ребята.

Восемь ребят получают среднее специальное образование в учебных заведениях Псковской области: Великолукских и Псковском колледжах. Пятеро уехали в Смоленскую область, по одному выпускнику — в Санкт-Петербурге и Москве. И один юноша учится за пределами России, в Беларуси, он поступил в Городокский аграрный технологический колледж.

Среди направлений, на которые пал выбор девятиклассников — строительная сфера, туризм, газоснабжение, токарное дело, кулинария, медицина.

Какую бы профессию не выбрали для себя наши выпускники, хочется, чтобы в жизни все у них сложилось.

ОНЛАЙН

Дети в Интернете

• **Татьяна ШВЫРКУНОВА**

В Усвятской средней школе прошел урок цифровой безопасности.

В нашем современном мире развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет дают большие возможности для общения и саморазвития. Но нам следует помнить, что Интернет — это не только копилка возможностей, но и источник угроз.

Большинство школьников, включая и младшие классы, имеют мобильный телефон. Именно подрастающее поколение является активными пользователями сети Интернет, а известно ли ребятам, как во всемирной паутине не попасться на уловки мошенников.

Советы педагога

В век цифровых технологий трудно представить современного человека, который бы не использовал Интернет. Имея мобильный телефон с выходом в Интернет, мы, спокойно сидя дома на диване, можем оплатить коммунальные услуги, налоги, получить электронные документы, общаться с родственниками, которые живут далеко. Это касается нас взрослых, а как используют всемирную сеть наши дети, насколько это безопасно для них и как защитить детей от вредного и опасного содержания различных Интернет сайтов?

Об этом и поговорили на уроке информационной безопасности «Дети и Интернет», который провела для учеников седьмых классов Светлана Лосева, советник директора Усвятской средней школы по воспитанию и взаимодействию с детскими объединениями.

Во время урока Светлана Ивановна попросила ответить ребят, что именно



Фото автора

Доступно и ёмко о безопасном Интернете рассказала школьникам советник директора школы Светлана Лосева.

им дает Интернет? Некоторые школьники ответили что игры, другие, что он помогает найти информацию для уроков, а также благодаря Интернету они общаются с друзьями. Светлана Ивановна напомнила ребятам о том, что действительно из Интернета мы получаем много информации. Интернет стал для нас информационной средой, где любой может быстро найти то, что его интересует, но так же в нем появляется много материалов агрессивного и социально-опасного содержания. С одной стороны, социальные сети позволяют общаться с большим кругом людей по всему миру, но с другой, юный пользователь незащищён от случайных контактов с незнакомцами.

Опасность рядом

И первая опасность, с которой ребята могут встретиться в сети — это знакомство с так называемым «другом незнакомцем». Вторым видом опасности явля-

ется распространение наркотических веществ, призывы к разжиганию национальной розни и экстремистским действиям. Третья опасность, которую несет Интернет — это зависимость от него. Сейчас наблюдается такая тенденция, что дети не выпускают из рук мобильный телефон, — отметила Светлана Ивановна. А ведь так и есть. Можно видеть, что ребенок идет по обочине дороги с включенным телефоном и все его внимание приковано к экрану. Он не замечает ничего вокруг себя.

Большую угрозу Интернет-привязанности несет в себе зависимость от игровых сайтов. Такие сайты завязаны на игру, в которую необходимо вкладывать деньги.

Она отметила, что в Интернете дети могут столкнуться с разными опасностями, например, со злоумышленниками, которые под видом сверстников могут расспрашивать о личных данных ребенка и его семье. Далее эта информация может использоваться для шан-

тажа, угроз, манипуляций, а также для вовлечения детей в сообщества, в основе которых лежат идеи, противоречащие основам общества и государства.

Светлана Ивановна подготовила к просмотру фильм Рубена Казаряна «Дети в Интернете», который наглядно продемонстрировал, что происходит с ребенком, когда он начинает зависеть от сетевых игр, и самое главное, что может нести необдуманное знакомство с неизвестными сетевыми друзьями. И хотя концовка фильма была положительная, Светлана Ивановна напомнила ребятам, что бывает и другой исход.

Также на уроке совместно с учениками поговорили о правилах поведения в Интернете и его использовании.

В конце урока ребята стали участниками интерактивной игры, в ходе которой пожали друг другу руки, это было сделано для того, чтобы ребята обратили внимание на то, что реальное общение между ними куда приятнее, чем светящийся безмолвный экран мобильного телефона или компьютера. Ведь они могут видеть лицо собеседника, его эмоции и это куда приятнее.

И напоследок, Светлана Ивановна вспомнила то время, когда у поколения восьмидесятых не было Интернета, да и стационарный телефон был не в каждом доме, как же они обходились без Интернета. Просто общались, ходили друг к другу в гости, посещали всевозможные кружки, для поиска необходимой информации шли в библиотеку. И на все им хватало времени. Поэтому она призвала ребят быть внимательными к окружающим, помогать родителям, присматривать за младшими и всегда помнить, что они каждый по-своему уникален и не стоит распространяться о себе в такой запутанной сети под названием Интернет.

ГЕРОИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

Вечная слава героям!

К 50-летию вооружённых сил СССР в пятом номере газеты «Новая жизнь» за 1968 год вышла статья «Остаётся в строю», которую написал краевед Анатолий Смирнов. В ней он рассказал о Герое Советского Союза, нашем земляке Викторе Егоровиче Бонине.



Скромный и внешне неприметный Виктор Егорович Бонин. Он никогда не повысит голоса, не обругает человека и никогда не подчёркивает в чём-то своё превосходство над другими.

Живёт много лет подряд в родной деревне Антропово с женой Анной Фёдоровной, воспитывает детей. Здесь он родился, отсюда ушёл в армию, сюда вернулся с войны.

Сейчас он работает старшим дизелистом электростанции, ведёт общественную работу как коммунист. И только в дни праздников прикрепляет он к лацкану пиджака Золотую Звезду Героя Советского Союза.

Свой героический подвиг танкист Виктор Бонин совершил зимой 1945 года, когда наши войска вели наступательные бои на Берлин. Подразделение, в которое входил экипаж Виктора Бонина, получило задание: провести разведку боем, чтобы выявить огневые точки обороны противника. Танкисты и автоматчики прорвались через оборонительные рубежи и углубились в тыл немцев на 60 км. У небольшого городка с островерхими крышами вышли к реке Одер.

Но тут случилось непредвиденное: едва седьмой танк разведывательного подразделения оказался на левом берегу Одера, как раздался взрыв – мост взлетел на воздух. Бонин, заменивший теперь командира взвода, принимает решение рассредоточить машины в радиусе 300 метров, замаскировать их во дворах. Немцы решили уничтожить советские танки, обрушив шквал артиллерийского огня. Затем появились бомбардировщики. Они сбросили свой груз на

пятачок, занятый танкистами.

Около двухэтажного особняка, к которому подошёл его танк, Бонин заметил легковую машину, в которую торопливо укладывали чемоданы мужчина и подросток. Хотя, старший упорно твердил, что он шофёр и послан своим хозяином за вещами, Бонин сомневался. Уже очень вид у этого «шофёра» был холёный.

Подросток оказался работником немца, поляком по национальности. Он несколько раз твердил: «Пан, дойч – офицер!»

В минуту передышки, Бонин решил испытать пленного. Он сказал часовому:

– Приговор вынесен. Сейчас повесим!

Немец вскочил и торопливо заговорил, мешая русские и немецкие слова:

– Если пощадите, я передам вам важный документ о минных полях и огневых точках на этом участке фронта. Вы можете сохранить жизнь многим вашим солдатам.

Бонин просмотрел документы и, сдерживая радостное волнение, спросил:

– Где расположен аэродром, с которого нас бомбят?

– Он заминирован. Вот схема. Расскажу, как пройти...

Среди ночи мощный взрыв потряс окрестности городка. Это танкисты Кочетков и Малинко, посланные Бониным, взорвали аэродром.

Фашисты прекрасно понимали, чьих рук это дело. Они бросали в атаки всё новые подразделения. Теперь днём и ночью отбивались танкисты. Большинство из них было ранено. Получил ранение и Виктор Бонин. Девять суток стояли насмерть бойцы. И выстояли.

... Пожав руки героям-танкистам, командующий армией сказал:

– Огромной важности задания выполнили вы. Каждый из вас достоин звания Героя. Дошёл с боями танкист до фашистского логова. Но здесь едва не погиб. В нескольких метрах от рейхстага вытащили его санитары из горевшего танка...

Такие люди, как Виктор Егорович Бонин, являются гордостью нашего края.

Непобеждённый

Рассказ о подвиге нашего земляка, Героя Советского Союза Фёдора Васильевича Демченко, подготовленный Татьяной Смирновой в далеком 1968 году.

В трёх километрах от Усвята раскинулась деревня Козлово. Таких деревень много. Но эта примечательна тем, что дала родине верного сына, Героя Советского Союза Фёдора Васильевича Демченко.

Служил в Хабаровске. И там он не забывал родных. Часто присылал письма, интересовался жизнью односельчан. С началом Великой Отечественной войны был направлен в действующую армию. Участвовал в сражениях на Северо-Западном фронте. Тогда же был награждён



орденом Красной звезды. Легко ранен. Старший лейтенант, командир 82-й миномётной роты воздушно-десантного

гвардейского полка Фёдор Демченко показывал пример в бою.

Вот один из военных эпизодов. Разбитые, потрёпанные гитлеровские части поспешно отступили на запад. Они надеялись укрыться на правом, укрепленном берегу Днепра. Оттуда, как на ладони, было видно всё левобережье. Средства переправы уничтожены: мосты взорваны, лодки рыбаков и местных жителей затоплены. Немцы считали Днепр «Великим восточным валом». Гитлеровское командование по-своему довольно точно рассчитало, что наша армия остановится у Днепра. И разведка доложила, что стремительно движутся только авангардные части Советской Армии, а другие отстают. Нет и переправочных средств.

Но враги просчитались. Прибыв к Днепру, советские воины сходу стали форсировать могучую реку, которая в самых узких местах достигает не менее 500 метров. Минрота Фёдора Васильевича Демченко прикрывала переправу одного батальона через Днепр. Подавила 6 огневых точек противника, дав возможность переправиться без потерь. Затем Демченко организовал переправу своей роты на подручных средствах: брёвнах, порожних бочках, дверях, вещмешках. Трудно пришлось, но ещё труднее было закрепиться на правом берегу. Враг был жесток и ещё силён. За десять суток (с 20 сентября по 9 октября 1943 года) рота отразила 11 контратак противника, уничтожила

более 400 немецких солдат и офицеров, разбила 3 бронемашину, подавила 13 огневых пулемётных точек, 3 миномёта и 9 автомашин. Вот тут и выручил Демченко его спокойный и рассудительный характер. Он организовал круговую оборону. Захватчики были отброшены. Сам лично он уничтожил 43 немца.

Наступление продолжалось. Правобережье усыпано холмиками и высотками, каждую из которых приходилось брать с боем. По заданию командования миномётная рота Фёдора Демченко должна была взять одну из таких высот, мешавших дальнейшему продвижению наших войск. Разведка сообщила примерное количество и расположение немцев на высоте +122,2. Главной силой фашистов были расчёты 3-х миномётов. Демченко решил действовать стремительно. Он считал, что быстрота и натиск решат успех. И точно. Наступление для врага было настолько неожиданным, что те не успели сообщить о приближении советских воинов.

И вот госпиталь. Состояние было тяжёлым. Требовалась срочная операция. Её сделали. Один из боевых товарищей видел Демченко в госпитале после операции. Вернувшись в часть, он сообщил об этом друзьям. Они написали письмо родителям Фёдора. Оно было тревожным. Читая это письмо теперь, уже спустя 20 лет, невольно проникаешься чувством тревоги за своего самого близкого человека. Боевые друзья Фёдора тогда уже прочитали Указ Президиума Верховного Совета СССР о присвоении их любимцу звания Героя Советского Союза.

«Поздравляем вас, папаша и мамаша, с сыном-Героем, вас, родителей, воспитавших бесстрашного и мужественного, преданного народу сына Фёдора Васильевича Демченко», – пишет гвардии старший сержант Яков Алексеевич Ашманов 22 января 1944 года. А родители ещё ничего не знали о судьбе сына. И вот почта принесла прискорбную весть: «Ваш сын, гвардии старший лейтенант Демченко Фёдор Васильевич, уроженец деревни Козлово, Смоленской области в бою за социалистическую Родину, верный воинской присяге, проявив героизм и мужество, был тяжело ранен, находился на излечении и умер.»

Похоронен в Полтавской области, Кишиневском районе, Новосельковском сельсовете, на кладбище в юго-западной части хутора Вибли».

Память о нём будет вечна.

Путь солдата

Во время Великой Отечественной войны разведчик Карпенко участвовал в тридцати двух боях, тринадцать раз был в тылу врага и привел оттуда восемнадцать «языков».



Вилий Иванович Карпенко – уроженец Усвяцкого края, командир сапёрного взвода разведки 389-го отдельного сапёрного батальона 222-й стрелковой дивизии 33-й армии 3-го Белорусского фронта, старшина.

Вилий Карпенко родился 19 августа 1924 года в селе Усвяты. Окончил семь классов школы, затем фабрич-

но-заводское училище. Работал токарем на одном из новосибирских предприятий.

В августе 1942 года Карпенко был призван на службу в рабоче-крестьянскую Красную Армию. С апреля 1943 года воевал на фронтах Великой Отечественной войны. К июню 1944 года старшина Вилий Карпенко командовал сапёрным взводом разведки 389-го отдельного сапёрного батальона 222-й стрелковой дивизии 33-й армии 3-го Белорусского фронта. Отличился во время Белорусской операции.

В ночь с 21 на 22 июня 1944 года взвод Карпенко переправился через реку Проня и проделал проходы в минных полях и проволочных заграждениях противника, благодаря чему советские стрелковые части

смогли успешно переправиться вслед за ними. Вилий Карпенко активно участвовал в боях за захват и удержание плацдарма на западном берегу реки.

В ночь со 2 на 3 июля 1944 года Карпенко нашёл брод через реку Березина в районе деревни Жуковец Березинского района Минской области Белорусской ССР, благодаря чему сумели беспрепятственно переправиться два стрелковых полка.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 24 марта 1945 года за «образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецкими захватчиками и проявленные при этом мужество и героизм» старшина Вилий Карпенко был удостоен высокого звания

Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда» за номером 5789. Был также награждён орденами Отечественной войны 1-й и 2-й степени, двумя орденами Красной Звезды, орденом Славы 3-й степени, рядом медалей, в том числе и «За отвагу».

После окончания войны Карпенко продолжил службу в Советской Армии. В 1945 году он окончил Московское военно-инженерное училище, в 1947 году – курсы усовершенствования офицерского состава, в 1965 году – Тюменское военно-инженерное училище. В 1970 году в звании подполковника Карпенко был уволен в запас. Проживал в городе Мытищи Московской области. Умер 2 мая 1995 года, похоронен в Мытищах.

ГЕРОИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

До последнего вздоха

• Татьяна СМЕРНОВА

Москва, Кремль. 30 октября 1948 года.
Будькову Александру Герасимовичу.

«Уважаемый Александр Герасимович!
По сообщению военного командования
Ваши сын, майор Будьков Константин
Александрович в боях за Советскую
родину погиб смертью храбрых.

За героический подвиг, совершённый
вашим сыном, Будьковым Констан-
тином Александровичем, с немецкими
захватчиками президиум Верховного
Совета СССР Указом от 27 февраля
1945 года присвоил ему высшую сте-
пень отличия – звание Героя Совет-
ского Союза. Полагаем вам грамоту
президиума Верховного Совета СССР о
присвоении вашему сыну звания Героя
Советского Союза для хранения, как
память о сыне-герое, подвиг которого
никогда не забудется нашим народом».

Председатель Президиума
Верховного Совета СССР
Н. Шверник.



Фото из архива

Константин Александрович Будьков.

сестра Мария. Долгое время не могли
связаться друг с другом. Только год
спустя, Мария случайно встретила
с Константином. Было это возле стан-
ции Ушаки. После бомбёжки нача-
лась перекличка, и Мария, находивша-
ясь поблизости от шоссе, в полевом
госпитале, услышала фамилию «Будь-
ков». С тех пор держали они постоян-
ную связь, находя минуты после жар-
ких боёв, чтобы написать друг другу
несколько ободряющих фраз.

Служивцы Василий Буданов и
другие вспоминают, что Констан-
тин Будьков был человеком большой
отваги и смелости. Несколько раз он
был ранен. Но после госпиталей нахо-

дил свою часть, своих боевых друзей.
За большие заслуги командование не
раз посылало Константина Алексан-
дровича Будькова на военные празд-
ничные парады в Москву. К концу
1944 года Константин Будьков коман-
довал батальоном и имел ордена
Красной Звезды, Красного Знамени и
Александра Невского.

Бои шли тяжёлые. Гитлеровцы
упорно цеплялись за каждый клочок
земли, хотя всем была ясна дальней-
шая участь фашистского зверя.

...Сильное сопротивление оказы-
вал наступающим частям Советской
Армии гарнизон города Шнайдемюль.
31 января 1945 года батальон майора
Будькова ворвался в предместье. Уда-
лось закрепиться в нескольких домах.
Но гитлеровцы не давали передышки.
Снова и снова кидались они в контра-
таку. Более 150 гитлеровцев осталось
лежать на мостовой... В этом бою
особенно отличился комбат. Он появ-
лялся в самых опасных местах, бро-
саясь в рукопашную впереди бойцов...

Вражеская пуля пробила левую
сторону груди комбата. Друзья
бережно подхватили на руки люби-
мого командира, перевязали ему
рану. В госпитале воину сделали опе-
рацию, но рана оказалась смертель-
ной. 14 февраля 1945 года перестало
биться сердце майора Константина
Александровича Будькова.

«...Верьте, что мы отомстим за
смерть нашего Кости, нас много, и нас
не убьёшь, не убить извергам нашей
святой ненависти – мы их сотрём с
лица земли!» – так писал боевой това-
рищ героя Василий Буданов.

Память о славном земляке свято
хранится в наших сердцах.

Как рассказывают родные героя, Кон-
стантин с юных лет увлекался военным
делом. Много книг читал он о подвигах
героев революции, гражданской войны.
Много занимался спортом, рос силь-
ным, смелым. В родной деревне Пруд
редко кто из сверстников мог бы с ним
потягаться в силе и ловкости.

В 1941 году Будьков окончил воен-
ную школу. После выпуска получил
отпуск. Но через несколько дней нача-
лась война... Уже в июле участвует
молодой командир со своим подраз-
делением в сражениях на Волховском
фронте, в районе Синявинских болот.

На фронт ушли также брат Иван и

БЕЗОПАСНОСТЬ

Дачные хлопоты

Поговорим
о пожарной безопасности дачи

• Анжелика СУУРМОРО

Покидая дачу на осенне-зимний
период, владельцы стараются преду-
смотреть множество вещей. Однако
большинство их действий направ-
лено на обеспечение общего порядка,
сохранности растений и на защиту
дома от чужого проникновения.
Также немаловажным аспектом явля-
ется пожарная безопасность жилища.
В связи с чем, сотрудники надзорной
деятельности и профилактической
работы по Невельскому, Пустошкин-
скому и Усвятскому районам обра-
щают внимание на необходимость
обеспечения и пожарной безопасно-
сти дачных участков в этот период.

Рассмотрим комплекс меропр-
ятий, который поможет снизить
вероятность возникновения пожара
в дачном доме, а при его возникно-
вании уменьшит тяжесть послед-
ствий. Во-первых, газовое оборудо-
вание не должно находиться и тем
более оставаться на зиму внутри
дома. Ведь если случится пожар,
газовые баллоны могут еще больше
увеличить ущерб. Их необходимо
с дачи вывезти. Если вы все-таки
решили их оставить, то, по мень-
шей мере, плотно закройте вентили
и разместите баллоны в месте, где
их наверняка не достанет огонь. На

зиму нужно обязательно отключить
все инженерные коммуникации, в
том числе воду и газ. Если все-таки
на даче остается какая-либо элек-
троника, не забудьте вынуть ее эле-
менты из розеток. Более того, необ-
ходимо обесточить строения, так
как причиной пожара могут стать
перепады напряжения в электро-
сети. Нужно выключить счетчик,
выкрутить предохранители и про-
следить, чтобы рядом, в периметре
хотя бы полметра, не было легко-
воспламеняющихся объектов.

Не оставляйте в домике дрова,
лакокрасочную продукцию и про-
чие горючие материалы.

Приберитесь на участке – уда-
лите ветки, мусор, разберите лег-
кие летние парники. На участке не
должно оставаться ничего из того,
что может способствовать распро-
странению пожара. Чтобы ваш дом
по весне не сгорел, выкосите под
корень всю траву рядом с домом на
ширину защитной полосы не менее
трех метров. Во время проведения
работ по подготовке дачи к зиме не
копите на дворовом участке опав-
шие листья и сухую траву, скла-
дывайте их в компостные кучи.
При обнаружении первых призна-
ков пожара сообщите по телефону
101 или 112. Помните, ваша безопас-
ность – это ваша ответственность.

ОФИЦИАЛЬНО

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ УСВЯТСКОГО РАЙОНА
ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 180-п1

от 06.10.2023 г.

рп Усвяты

О внесении изменений в постановление Администрации Усвятского района от 10.12.2012 №408-п1 «Об образовании избирательных участков на территории Усвятского района» (в ред. от 30.06.2016 № 143-п1, от 22.01.2019 № 17-п1, от 01.07.2021 № 133-п1)

Руководствуясь статьей 19 Федерального закона от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации», статьей 16 Закона Псковской области от 01.08.2003 № 295-ОЗ «Избирательный кодекс Псковской области», в целях уточнения границ избирательных участков, образованных на территории Усвятского района, Администрация Усвятского района ПОСТАНОВЛЯЕТ:
1. Внести изменения в постановление Администрации Усвятского района от 10.12.2012 №408-п1 «Об образовании избирательных участков на территории Усвятского района» следующие изменения:

1.1. Приложение к постановлению Администрации Усвятского района от 10.12.2012 №408-п1 «Об образовании избирательных участков сроком на пять лет на территории Усвятского района» изложить в новой редакции согласно приложению к настоящему постановлению.
2. Опубликовать настоящее постановление в районной газете «Новая жизнь» и разместить на официальном сайте Администрации Усвятского района в сети Интернет.

И. о. Главы района Р. В. Козлова

Приложение к постановлению Администрации Усвятского района от 06.10.2023 № 180-п1
Приложение к постановлению Администрации Усвятского района от 10.12.2012 № 408-п1

СПИСОК ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ НА ТЕРРИТОРИИ УСВЯТСКОГО РАЙОНА

Избирательный участок № 605
В состав избирательного участка включить территорию рп. Усвяты.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182570, Псковская область, рп. Усвяты, ул. Карла Маркса, д.17, МУК «Усвятский районный центр культуры», телефоны: 8 (81150) 2-19-42; 8 (81150) 2-16-80.

Избирательный участок № 606
В состав избирательного участка включить деревни: Авсейково, Антропово, Боброво, Василевские Нивы, Клиново, Прудиче, Рыбаковы Нивы, Терасы, Цыгановы Нивы.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182570, Псковская область, рп. Усвяты, ул. 25 Октября, д. 77, Администрация сельского поселения «Усвятская волость», телефон 8(81150) 2-12-84.

Избирательный участок № 607
В состав избирательного участка включить деревни: Алексеевка, Бруи, Жабино, Захарки, Капустино, Кошкино, Чурилово, Яськи.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182575, Псковская область, Усвятский район, д. Чурилово, ул. Центральная, д. 15, Филиал № 3 Чурилово МУК «Усвятский районный центр культуры», телефон 8(81150) 2-12-84.

Избирательный участок № 608
В состав избирательного участка включить деревни: Альшуты, Борново-лово, Ильино, Кляжи, Люшково, Пожары, Пруд, Рындино, Смолино, Узкое, Березовка, Большой Городец, Заболонье, Калошино, Кузьмино, Мельны, Мышкино, Северики, Шепели.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182572, Псковская область, Усвятский район, д. Узкое, ул. Центральная, д.3, Филиал № 6 Узкое МУК «Усвятский районный центр культуры», телефон 8(81150) 2-12-84.

Избирательный участок № 609
В состав избирательного участка включить деревни: Бор, Кивалы, Новая Деревня, Удвяты.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182570, Псковская область, Усвятский район, д. Удвяты,

ул. Щемилловская, д. 6, Филиал № 5 Удвяты МУК «Усвятский районный центр культуры», телефон 8(81150) 2-12-84.

Избирательный участок № 611
В состав избирательного участка включить деревни: Иванцево, Крутелеево, Ладого, Лобачево, Пустыньки, Савино, Церковище, Щепуново, Адамово, Горки, Курьяново, Новогородцево, Турное, Тяпкины Нивы, Ходаново, Яковлево.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182583, Псковская область, Усвятский район, д. Церковище, ул. Победы, д.15, Администрация сельского поселения «Церковищенская волость», телефон 8(81150) 9-31-30.

Избирательный участок № 612
В состав избирательного участка включить деревни: Глазуново, Загополье, Лобынщина, Поташино, Пустыньки, Рагозы, Рябцево.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182574, Псковская область, Усвятский район, д. Глазуново, ул. Солнечная, д. 7, Филиал № 2 Глазуново МУК «Усвятский районный центр культуры», телефон 8(81150) 9-31-30.

Избирательный участок № 613
В состав избирательного участка включить деревни: Бондарево, Есипово, Заселок, Каменный Городец, Коттево, Лысая Гора, Несьло, Новая, Пестюхино, Пралище, Рудня, Стеревнево, Хмелище.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182574, Псковская область, Усвятский район, д. Стеревнево, ул. Речная, д. 45, административное здание Администрации сельского поселения «Усвятская волость», телефон 8 (81150) 2-12-84.

Избирательный участок № 615
В состав избирательного участка включить деревни: Бондарево, Гривы, Дрозды, Карпелино, Лобани, Лукашенки, Молитвино, Машный Бор, Тарасово, Чеснорь, Шершни.
Установить местонахождение участковой избирательной комиссии и место голосования - 182585, Псковская область, Усвятский район, д. Шершни, ул. Центральная, д. 7А, Филиал № 4 Шершни МУК «Усвятский районный центр культуры», телефон 8(81150) 2-12-84.

БЕЛУССКИЕ КУРЫ на рынке
27 октября и 3 ноября с 14:45 до 15:00.
Возраст 5-7 месяцев (красные, белые, пестрые). Доставка по району бесплатно.
Тел.: 8-911-388-57-83.

⇒ КОЛОДЕЦ ПОД КЛЮЧ: разведка, копка, доставка колец
⇒ ВОДОПРОВОД ⇒ КАНАЛИЗАЦИЯ
⇒ СКВАЖИНЫ проведение водопровода в дом
☎ 8-911-375-44-56 Карпов М.И.Реклама

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!
Только от Псковской
птицефабрики продажа
кур-несушек (уже несутся) самых
яйценокских пород (10 месяцев,
привиты).
Продажа состоится на рынке
3 ноября с 14:00 до 14:30!
Тел. 8-910-768-88-72.

РЕКЛАМА:
8 (81150) 2-13-74,
e-mail: newlife@media-60.ru

