

Областная еженедельная газета

# ОБОЗРЕНИЕ НЕДЕЛИ



Павлодар

Делайте новости вместе с нами

▶ obozrenie.kz



«Мой самый главный человек,  
Взяли со мной на этот снег –  
Он чист, как то, о чём молчу,  
О чём сказать хочу».

Евгений Евтушенко

Новости недели

## Объем растет – оплата та же

В Экибастузе в последние месяцы всё чаще звучат разговоры: городская больница якобы трещит по швам, врачам задерживают зарплату, медики уходят один за другим.

▶ Стр. 2

В объективе «ОН»

## Город над пустотой

Почему Павлодару пора спуститься под землю.

▶ Стр. 3

# ПОЛОЖЕНИЕ ДАЧНЫХ ДЕЛ

Весна в Павлодарской области для большинства пенсионеров традиционно начинается с радости: открытие дачного сезона, запах свежей земли, первые всходы и цветение садов. Но в 2026 году привычная картина может превратиться в нечто иное: новый налоговый режим грозит увеличить расходы садоводов в среднем на 10 000 тенге, и для большинства пенсионеров это может оказаться непосильной суммой. Пока чиновники обещают «разобраться» и «разъяснить», председатели садоводческих кооперативов готовят письмо Президенту с просьбой о спасении их «зелёных островков», которые экологи считают «лёгкими» промышленного города.

### СТАНИСЛАВ МАНАКОВ

Проблема лежит на поверхности, но имеет сложные юридические и финансовые последствия. Павлодарские садоводства зарегистрированы как потребительские кооперативы – некоммерческие объединения, созданные для обслуживания участников, а не для извлечения прибыли. Все средства, которые собираются с садоводов, направляются на поливочную воду, электроэнергию, охрану, ремонт дорог и инфраструктуры.

«Чистой прибыли нет, мы не ведём бизнес», – подчёркивают председатели в письме.

Но новый Налоговый кодекс требует уплаты НДС, корпоративного подоходного налога и социальных взносов, создавая для дачников, а это по большей части пенсионеры, реальную финансовую угрозу.

По сути, члены кооперативов могут оказаться в ситуации двойного налогообложения: сначала за коммунальные услуги и воду, потом за взносы, направленные на те же цели.

Председатели садоводств уже подготовили обращение к Президенту с просьбой признать потребительские кооперативы особым налоговым субъектом с некоммерческим статусом, сохранить для них упрощённые или специальные налоговые режимы, исключить обязательное начисление НДС и обеспечить системный диалог между налоговыми органами и садоводами. В письме они подчёркивают, что садоводство – это не только огороды и яблоки, но и социальная и культурная ценность, укрепляющая здоровье, поддерживающая семейные традиции и гражданскую активность, а выращивание овощей

и фруктов способствует продовольственной безопасности страны.

«Мы не просим льгот для коммерческих структур, мы просим сохранить справедливость и баланс между обязанностями и возможностями граждан, которые не извлекают прибыль, а работают на благо общества», – говорится в обращении.

Редакция «Обозрения недели» направила официальный запрос в департамент госдоходов Павлодарской области. В ведомстве объяснили, что взносы садоводов на содержание участков не облагаются НДС, если кооператив не осуществляет коммерческую деятельность. Обязательная регистрация по НДС требуется только при превышении установленного порога оборота, установленного для коммерческой деятельности. Тем не менее, ряд ключевых вопросов остался без ответа: были ли предложения садоводов восприняты как логичные, какие варианты решения проблем предлагались налоговыми органами, достигнут ли хотя бы частичный компромисс, существует ли риск массового закрытия садоводств или ухода в «серую зону»?

Ситуация осложняется и юридическими противоречиями. Потребительские кооперативы, формально некоммерческие, налоговыми органами для целей налогообложения таковыми не признаются. Следовательно, членские взносы облагаются корпоративным подоходным налогом, что председатели садоводств называют «двойным налогообложением чистой воды».

«По сути, мы платим за то, чтобы просто содержать свои участки», – возмущаются они.

В этой правовой неопределённости

садоводы оказываются в уязвимой позиции. Они не ведут бизнес, не извлекают прибыль, но теперь могут оказаться в глазах налоговых органов равными коммерческим субъектам. Малейшая ошибка в учёте, отсутствие документации или неверная классификация расходов могут превратить привычное летнее увлечение в источник проблем с надзорным органом.

19 января в Павлодаре состоялась встреча, которая может стать поворотной для местных садоводов. Представители потребительских кооперативов садоводов города обсудили с департаментом государственных доходов вопросы нового налогового режима, который с 1 января уже успел встревожить людей, ухаживающих за своими огородами. Главный вопрос прост, но тревожен: как закон соотносится с реальной жизнью сотен садоводов, которые не ведут бизнес, а просто содержат свои участки?

На встрече обсуждали условия применения специального режима налогообложения на основе упрощённой декларации, требования по налогу на добавленную стоимость (НДС) и корпоративному подоходному налогу, а также цели деятельности садоводческих объединений. Представители департамента подчёркнули: согласно статьям 448-450 Налогового кодекса, объектами обложения НДС являются облагаемый оборот и облагаемый импорт, а облагаемый оборот – это реализация товаров, работ и услуг, за исключением необлагаемого оборота.

И тут возникает интересный момент. Павлодарские садоводства зарегистрированы как потребительские кооперативы, то есть некоммерческие организации, созданные

для удовлетворения потребностей своих членов. Все поступающие от дачников средства идут на обслуживание участков: вода, электричество, дороги, охрана. Коммерческой деятельности нет, и потому, как пояснили налоговые органы, взносы членов кооперативов не являются облагаемым оборотом по НДС. Если же садоводство решит заниматься коммерцией, потребуются раздельный учёт и регистрация по НДС только при превышении установленного порога оборота, равного 10 000-кратному месячному расчётному показателю.

Налоговые органы подробно объяснили виды постановки на регистрационный учёт: добровольная (по заявлению налогоплательщика), обязательная (если оборот превышает порог) и условная (для иностранных компаний). Таким образом, для большинства павлодарских дачников, чьи кооперативы не продают продукцию третьим лицам, обязательной регистрации по НДС не будет.

Однако сложность возникает с корпоративным подоходным налогом. С 1 января 2026 года положения, ранее применявшиеся для некоммерческих организаций, не распространяются на потребительские кооперативы, акционерные общества и учреждения. Это значит, что для целей налогообложения они юридически не считаются некоммерческими организациями. Следовательно, членские взносы, собираемые кооперативами, включаются в совокупный доход и подлежат налогообложению.

На встрече представители налоговой подробно разъяснили принципиальные различия между садоводческим кооперативом

и коммерческим субъектом. По сути, объект налогообложения определяется выбранным налоговым режимом и рассчитывается в соответствии с Кодексом. В то же время юридически садоводства могут рассматриваться как некоммерческие организации, если они соответствуют основным условиям: создаются в форме садоводческих товариществ, потребительских кооперативов или простых товариществ. Отличие павлодарских кооперативов от других некоммерческих организаций – их организационно-правовая форма, что влияет на применение норм налогового законодательства.

После того департамент госдоходов направил письмо в Комитет государственных доходов МФ РК. Ответа пока нет, и повторная встреча, на которой должны рассмотреть предложения садоводов, назначена на неопределённое время. В этой паузе сотни дачников остаются в подвешенном состоянии, задаваясь одним вопросом: успеют ли они спасти свои участки до того, как новый налоговый режим вступит в силу?

Чиновники говорят, что формально всё законно, и взносы на содержание дачных участков не облагаются НДС, если нет коммерческой деятельности. Но пенсионеры задаются вопросом: насколько «формально» это будет работать на практике, и не превратится ли бюрократия в инструмент массового давления на садоводства?

\*\*\*

Мы будем внимательно следить за этой историей и рассказывать, как дачники и чиновники найдут общий язык на пути к сохранению садоводческих кооперативов.



## Подписка на 2026 год

Будьте в курсе главных событий,  
не выходя из дома

| Категория подписчиков | Срок подписки | Забирать из редакции | Доставка на дом |
|-----------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| Для частных           | 1 месяц       | 580                  | 660             |
|                       | 3 месяца      | 1740                 | 1980            |
|                       | 6 месяцев     | 3480                 | 3960            |
|                       | 12 месяцев    | 6960                 | 7920            |
| Для льготных          | 1 месяц       | 540                  | 620             |
|                       | 3 месяца      | 1620                 | 1860            |
|                       | 6 месяцев     | 3240                 | 3720            |
|                       | 12 месяцев    | 6480                 | 7440            |

Цены актуальны для подписки, оформленной в редакции

## Дорогая реальность

В Павлодаре обсудили скачок цен и тарифов.

АЙБЕК ЖУМАТОВ

Общественники и госорганы вновь заговорили о разрыве между официальной статистикой и реальной жизнью. В офисе областного филиала Народной партии Казахстана прошел круглый стол «Социально-экономические аспекты доходов», ключевой темой которого стал рост цен и падение покупательной способности населения.

Как отметил исполняющий обязанности председателя областного филиала партии Алимбек Агибаев, обсуждение – это итог серии встреч с профсоюзами, трудовыми коллективами и жителями региона, а также анализа официальных данных.

– На бумаге мы видим рост доходов, однако в реальности заработная плата с учетом инфляции либо стагнирует, либо снижается. Покупательная способность падает: продукты питания дорожают быстрее официальной инфляции, а расходы на коммунальные услуги, медицину и транспорт занимают все большую долю семейных бюджетов, – подчеркнул он.

Эти выводы, по словам участников, подтверждаются живым общением с людьми. Многие открыто говорили, что доходов хватает лишь на самое необходимое, а от привычных и важных для жизни вещей приходится отказываться. Индексация зарплат и социальных выплат, как отмечалось, либо запаздывает, либо не компенсирует реальный рост цен.

Отдельно была затронута тема платных медицинских услуг. Заместитель руководителя областного управления здравоохранения по экономическим вопросам Гаухар Байтлесова сообщила, что анализ работы подведомственных медорганизаций за 2024–2025 годы выявил рост цен в 11 из 32 учреждений. Повышение коснулось консультативных услуг, лабораторных исследований и диагностики. В частности, стоимость флюорографии выросла от 14 до 252% – более чем в три раза.

По ее словам, на формирование тарифов влияют рост заработной платы медицинских работников, увеличение коммунальных расходов и общий уровень инфляции. При этом госорганы не могут напрямую воздействовать на ценовую политику учреждений, наделенных правом хозяйственного ведения и фактически работающих в рыночных условиях.

Отдельный пример был приведен по поликлинике №5 Павлодара, где рост цен связан с накопленной кредиторской задолженностью. В результате некоторые услуги подорожали в два с половиной раза, хотя до этого шесть лет стоимость оставалась неизменной.

Руководитель профсоюза работников сельского хозяйства Павлодарской области Павел Сурьяма поднял вопрос функционирования Фонда социального медицинского страхования и системы ОСМС в целом. Он задал резонный, по его словам, вопрос: куда уходят отчисления граждан, если при этом возникает сложность с получением качественных медицинских услуг.

По итогам круглого стола участники выработали резолюцию с конкретными предложениями. Документ будет направлен в местные исполнительные органы, а также в центральный аппарат Народной партии Казахстана, где планируется проведение большого совещания в Мажилисе РК.

## Средневековье в центре города

В Павлодаре смогут подключить к центральному отоплению до 12 тысяч частных домов.

АРТЁМ КЛЕВАН

Натаскать угля, наколоть дров и только таким образом получить тепло – жители Павлодара, живущие в частном секторе, проходят эту процедуру по несколько раз в день. О центральных коммуникациях остается лишь мечтать. Из года в год люди просят дать разрешение на подключение, но возможности нет.

Рахметулла Табанбаев топил печь всю жизнь, при том что живет в центре Павлодара – в переулке Гоголя. Говорит, сейчас уже силы не те. Дети живут отдельно, а согреть свой дом пенсионеру, которому противопоказано поднимать тяжести, все равно приходится. Да и затратно это.

– Как только начинаются холода, мы покупаем уголь. Уголь очень дорогой. Пенсии получаем 70 тысяч, а уголь стоит почти 300 тысяч на зиму, с дровами со всеми. За печкой, хоть она и длительного горения, но уход нужен – то свет отключат, то еще что, всякое бывает, – говорит Рахметулла Табанбаев.

Жители улицы Абая также в ожидании центрального отопления не один десяток лет. Зайра Булумбаева говорит, пришла в дом мужа, когда ей было 20 лет, сейчас уже 73. Город развивался, но элементарного удобства людям так и не предоставили.

– Мы уже столько лет ходим, просим. Мне уже стыдно в таком возрасте ходить и просить, уже надо о душе думать. Хочу, чтобы провели нам это тепло. Все время зола, дым, бельё не повесишь на улице, дышать нечем, – сокрушается Зайра Булумбаева.

С отсутствием возможности подключения к центральному отоплению сталкиваются жители разных микрорайонов Павлодара. Все больше людей понимает, что покупать уголь куда дороже, чем один раз заплатить на коммуникации.

Недавно появилась надежда на изменение ситуации.

– По Павлодару установленная тепловая мощность трех ТЭЦ составляет 2640 Гкал/ч, располагаемая тепловая мощность – 1286 Гкал/ч. В рамках поэтапной модернизации основного оборудования действующих энергоисточников планируется увеличение тепловой мощности на 250 Гкал/ч, что позволит в дальнейшем подключить до 12 тысяч частных жилых домов, – сообщила руководитель отдела управления энергетикой и ЖКХ Павлодарской области Ботагоз Жакупова.

По модернизации ТЭЦ все более-менее ясно. Планы определены, нужно теперь разработать проекты и приступить к ремонтным работам за счет инвестпрограмм. Еще один этап – замена сетей. Тут уже ответственность чиновников. По коммуникациям пока еще ведется аудит, в ближайшее время определятся. Но после потребуется искать деньги в бюджете, а потому сроки реализации грандиозного плана никто пока назвать не может.

# ОБЪЕМ РАСТЕТ – ОПЛАТА ТА ЖЕ



В Экибастузе в последние месяцы всё чаще звучат разговоры: городская больница якобы трещит по швам, врачам задерживают зарплату, медики уходят один за другим. Эти слухи обрастают деталями, передаются из уст в уста и вызывают у общественности вопрос: что на самом деле происходит с главным медицинским учреждением города?

СТАНИСЛАВ МАНАКОВ  
Иллюстративное фото автора

Чтобы отделить эмоции от фактов, редакция «Обозрения недели» направила официальный запрос в управление здравоохранения Павлодарской области и получила развернутые ответы, которые рисуют картину сложную, противоречивую и далекую от однозначных оценок.

Начнём с кадров. Если в начале 2025 года в Экибастузской городской больнице работало 801 человек, то к началу 2026-го их стало 687. Минус почти 120 сотрудников за год – показатель, который сам по себе заставляет задуматься. Сокращение затронуло практически все категории персонала: врачей стало меньше со 105 до 100, среднего медперсонала – со 345 до 304, младшего – со 227 до 189. Формально это объясняется тем, что врачи и медсёстры, достигшие пенсионного возраста, расторгли трудовые договоры. Однако за формулировкой скрывается тенденция, когда молодые специалисты приходят, но надолго не задерживаются.

Средний возраст врачебного персонала сегодня составляет 30–40 лет, и на первый взгляд это выглядит оптимистично. Однако в реальности количество новых кадров не покрывает потребности больницы. В 2024 году сюда пришли десять врачей, в 2025 – ещё девять. При этом зна-

чительная часть из них вскоре уволилась, переехав в другие регионы Казахстана. Управление здравоохранения перечисляет меры поддержки: подъёмные в размере 3,5 миллиона тенге, служебное жильё, места в детских садах и школах, помощь в трудоустройстве супругов. Но, судя по течности, даже этого оказывается недостаточно, чтобы удержать специалистов в моногороде с высокой нагрузкой и не самой простой медицинской инфраструктурой.

Кадровый дефицит остаётся. Больнице не хватает акушеров-гинекологов, неонатологов, педиатров, а также специалистов по анестезиологии, реаниматологии, неврологии, радиологии, ультразвуковой диагностике и хирургии. В общей сложности потребность – почти два десятка врачей. Для учреждения, которое является единственным стационаром в городе и несёт на себе весь объём экстренной помощи, это серьёзный вызов.

Один из самых чувствительных слухов касался задержек заработной платы. Здесь позиция управления здравоохранения категорична: задержек не было, нет и не зафиксировано. В 2025 году зарплаты выплачивались своевременно и в полном объёме, обращения в инспекцию труда и судебные органы по этому поводу не поступало. Контроль, по словам чиновников, выстроен в рамках действующих финансовых процедур,

и дополнительных мер не требуется. Финансирование больницы осуществляется в основном за счёт Фонда социального медицинского страхования и платных услуг. Перебоев с поступлением средств в 2024–2025 годах не было, лекарства и изделия медицинского назначения поставлялись по графику, в отделениях есть десятидневный запас, а на центральном складе – месячный. Однако именно здесь появляется важная оговорка: средств ФСМС недостаточно для покрытия всех реальных затрат. Больница оказывает больше экстренной помощи, чем предусмотрено договором, но финансирование остаётся ограниченным плановыми циф-

рами. Простым языком, пациентов больше – денег столько же. Отдельная и, пожалуй, самая болезненная тема – состояние зданий. Практически все корпуса Экибастузской городской больницы нуждаются в капитальном ремонте. Речь идёт не о косметике, а о замене инженерных сетей, вентиляции, кровли, фасадов и внутренних помещений. В списке – терапевтический, хирургический, административный корпус, морг, родильное отделение, пищеблок, прачечная, гараж. Коммуникации пока в рабочем состоянии, но, по сути, держатся на текущем ремонте, а в большинстве лечебных корпусов, за исключением инфекционного, вовсе отсутствуют система вентиляции – деталь, которая в постпандемийную эпоху звучит особенно тревожно.

Капитальный ремонт в последний раз проводился в 2024 году – был отремонтирован корпус Б родильного дома на сумму более 310 миллионов тенге. В 2025 году капитальных ремонтов уже не было. При этом судебных разбирательств с подрядчиками, вопреки слухам, в 2024–2025 годах не велось. На ближайшие годы запланированы два проекта: реконструкция части здания под реабилитационный центр и ещё одной части – под родильное отделение. Оба проекта пока находятся на стадии документации и поиска финансирования.

Что касается медицинских услуг, Экибастузская городская больница отно-

сится ко второму уровню регионализации и оказывает весь положенный объём помощи. Однако высокоспециализированные операции – на сердце, сосудах, в нейрохирургии, лечение тяжёлых ожогов, выживание глубоко недоношенных детей – выполняются уже на третьем уровне, в Павлодаре или Астане. Пациентов туда направляют по линии медицинской авиации, а консультации с узкими специалистами часто проходят дистанционно, через телемедицину.

Оборудование в целом изношено примерно на 30%, при этом в родильном доме износ равен нулю. В эксплуатации остаются приборы старше 10 лет, но обновление техники в последние годы ведётся активно: только с 2023 по 2025 год на эти цели было направлено более двух миллиардов тенге. Тем не менее больнице всё ещё не хватает МРТ, современного рентген-оборудования, эндоскопических стоек, лабораторной техники и стерилизаторов.

Также медики приводят статистику: в 2025 году в больницу обратились почти 90 тысяч человек, более 15 тысяч были пролечены в стационаре. Проведено 4857 операций, причём 92 процента из них – экстренные. Только за год сюда поступили 109 пациентов (5 из которых с летальным исходом) с политравмами после ДТП и производственных аварий. Большинство удалось спасти. Один из клинических случаев – женщина с перитонитом, развившимся за девять дней самолежания, – закончился успешно вопреки крайне тяжёлому состоянию пациентки.

При этом в ответе подчеркивают: больница продолжает обеспечивать своевременную постановку диагнозов и начало лечения пациентов, выполняя все необходимые лабораторные исследования на месте. Более сложные анализы направляются в Павлодар или Астану, при этом экстренные случаи, в том числе политравмы и уникальные хирургические операции, обслуживаются на месте, хотя летальные исходы, к сожалению, иногда происходят при несовместимых с жизнью повреждениях. В ближайшие годы планируются открытие ЧКВ-центра, детского реабилитационного центра и капитальный ремонт отдельных корпусов, что позволит расширить возможности хирургической и родильной службы и повысить качество оказания медицинской помощи.

Постфактум картина выглядит так: слухи о задержках зарплат и судебных тяжбах не подтверждаются, но проблемы с кадрами, финансированием и инфраструктурой отрицать сложно. Экибастузская городская больница держится на профессионализме врачей и постоянной экстренной готовности, одновременно работая в условиях изношенных зданий и ограниченного бюджета.

## БЛОКАДА БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ

Книга о блокаде Ленинграда пополнила фонды павлодарской библиотеки.

АЙБЕК ЖУМАТОВ  
Фото автора



В день снятия блокады Ленинграда, 27 января, павлодарский писатель Галымбек Жуматов передал областной библиотеке имени С.Торайгырова свою книгу, посвященную одной из самых трагических страниц Второй мировой войны.

Речь идет о произведении «Ленинград: от пен мұз» («Ленинград: пламя и лед»). Книга была написана в прошлом году к 80-летию Победы и рассказывает о тяжелейших испытаниях, выпавших на долю советских воинов и жителей осажденного города. Через образ

главного героя – отца автора – Галымбек Жуматов ведет повествование о битве за Ленинград, одном из ключевых сражений Великой Отечественной войны.

Отец писателя, Сагимбай Жуматов, воевал в составе 265-й стрелковой дивизии 8-й армии Волховского фронта. В звании ефрейтора он участвовал в операции «Искра», которая привела к прорыву блокады. Его сын Ныгмет Жуматов продолжил боевой путь в составе 8-й гвардейской дивизии и погиб в 1944 году под Псковом при прорыве линии Пантеры – Вотана.

В издании затронуты мало-

известные факты Второй мировой войны, а также предпосылки начала глобального конфликта и драматические эпизоды начала войны, которые до сих пор вызывают споры у историков.

Экземпляры книги приняла директор областной библиотеки Шолпан Шаяхметова. Она поблагодарила автора за вклад в сохранение исторической памяти, отметила значимость подобных изданий для читателей и исследователей и пожелала писателю дальнейшей плодотворной работы. По ее словам, библиотека с интересом будет ждать продолжения этой темы в новых произведениях Галымбека Жуматова.

## Опрометчивый поступок

Заместителя руководителя отдела ЖКХ Экибастуза рекомендовано уволить. Такое решение приняли на совете по этике.

АРТЁМ КЛЕВАН

Айдына Кояганова задержали за рулем Mercedes-Benz ближе к 5 утра. Полицией заподозрили, что чиновник не совсем трезвый. Медицинское освидетельствование это подтвердило.

– Постановлением Экибастузского городского суда от 14 декабря 2025 года по части 1 статьи 608 КоАП РК назначено наказание в виде 15 суток административного ареста и лишения права управления транспортным средством на семь лет, – рассказал главный специалист управления де-

партамента по делам госслужбы по Павлодарской области Асет Кабдыухитов.

Наказание в виде ареста чиновник уже отбыл.

Такой проступок, конечно, не остался без внимания и на работе. Сотрудники департамента по делам госслужбы открыли проверку и вынесли вопрос на рассмотрение совета по этике.

– Я совершил это по семейным обстоятельствам – ребенок сильно температурил. Хотел выехать в аптеку

срочно, не мог вызвать такси. Во дворе моего дома, на парковке, сотрудники полиции меня остановили. До этого я был на мероприятии – объяснил заместитель руководителя отдела ЖКХ города Экибастуза Айдын Кояганов.

Чиновник попросил учесть, что он единственный кормилец в семье. Несмотря на это члены совета по этике, опираясь на предыдущий большой опыт, проголосовали за рекомендацию уволить Айдына Кояганова с должности.

# МОРАЛЬНАЯ ДИЛЕММА

**В Казахстане сегодня можно пересадить сердце так, что оно долетит до пациента, продолжая биться в специальном контейнере. Можно доставить органы санитарной авиацией за сотни километров, собрать две хирургические бригады и провести операцию, от которой зависит чья-то жизнь. Сложнее по-прежнему убедить родственников сказать «да» вовремя.**

**СТАНИСЛАВ МАНАКОВ**  
Архивное фото автора

Статистика трансплантологии за 2025 год на первый взгляд внушает осторожный оптимизм. По сравнению с прошлым годом количество посмертных доноров выросло в три раза: в 2025 году их было 18, тогда как в 2024 – всего шесть. Увеличилось и число пересадок – 68 операций за год только от посмертных доноров. В Алматинской области впервые состоялся мультиорганный забор: у одного донора изъяли сразу пять органов, которые были пересажены пациентам из листа ожидания.

– Мы можем косвенно говорить о том, что трансплантация в этом году показывает положительную динамику, – отмечает региональный координатор по трансплантации по Павлодарской области Дмитрий Потеребух.

Однако за ростом операций скрывается другая, менее обнадеживающая цифра. Лист ожидания продолжает увеличиваться быстрее, чем количество доноров. Если в прошлом году в нём числилось около 3900 человек, то в 2025 – уже более 4500. За год – плюс почти 600 пациентов.

Возраст реципиентов в листе ожидания сильно варьируется. Самому старшему 65 лет. Особое внимание уделяется детям: в Павлодарской области на учёте состоят четверо несовершеннолетних от 8 до 10 лет, которым необходима трансплантация.

– Детей младше 8 лет мы, как правило, не ставим в лист

ожидания, потому что они либо не доживают, либо для них требуется прижизненное донорство родителей, – объяснил координатор.

– Это говорит о том, что посмертное донорство развивается, но не теми темпами, какими хотелось бы, – считает Дмитрий Потеребух. – Основная нагрузка у нас по-прежнему ложится на прижизненное донорство.

Сегодня в Казахстане родственники всё чаще становятся донорами для своих близких – отдают почку или часть печени детям, родителям, супругам. Это спасает жизни, но создаёт отложенный риск.

– Мы подвергаем близких людей опасности инвалидности. Человек остаётся с одним органом. Проходит 10–20 лет – и он сам может оказаться в листе ожидания. Более того, он может вернуться туда вместе с тем родственником, которому когда-то помог, – объясняет координатор.

Именно поэтому специалисты настаивают: приоритет нужно смещать в сторону посмертного донорства. Особенно потому, что для пересадки сердца или лёгких альтернатив просто не существует.

– Родственник не отдаст своё сердце, оно у человека одно, – подчеркивает Дмитрий Потеребух.

Самая жёсткая статистика – это отказы. В 2025 году в Павлодарской области было 15 потенциальных доноров – пациентов, у которых официально, консилиумом, с использованием КТ, ЭЭГ и ангиографии был подтверждён

диагноз смерть головного мозга. Согласие родственники дали только в одном случае.

– Потенциальный донор – это не абстрактное понятие. Это человек, у которого документально подтверждена смерть мозга. Обратного пути там нет, – объяснил специалист.

По стране ситуация выглядит немногим лучше. Из более 145 тысяч казахстанцев, выразивших свою позицию по донорству, согласие дали лишь около 12,5 тысячи. Остальные отказались. В Павлодарской области при населении около 750 тысяч человек согласие зафиксировали всего 510, отказ – 7232. Причины отказов повторяются из года в год.

– Раньше на первом месте стояли религиозные аспекты. Мы начали работать с представителями религий, и они объяснили: в донорстве нет запрета, если человек делает добро без выгоды. Это не грех, – рассказывает Дмитрий Потеребух.

На смену этому пришли страхи другого рода – недоверие к врачам и опасения, что смерть мозга якобы можно «перепутать» с комой.

– Кома и смерть мозга – это принципиально разные состояния. При смерти мозга обратного пути нет. Это не мнение одного врача, это решение консилиума, подтверждённое инструментально, – подчёркивает он.

Между тем даже согласие родственников не гарантирует, что пересадка состоится. После смерти мозга органы быстро теряют жизнеспособность. Иногда процесс приходится останавливать уже на этапе обследования. Здесь всё зависит от времени, от слаженности работы, от состояния органов.

В трансплантологическое время – это не фигура речи, а физи-

ческий предел. После того как консилиум официально подтверждает смерть головного мозга, счёт идёт на часы, иногда – буквально на минуты.

– Чёткого времени не существует, но мы понимаем, что ишемия органов нарастает очень быстро. В среднем у нас есть один-два дня, чтобы провести беседу с родственниками, получить согласие или отказ и максимально быстро приступить к обследованию органов. После согласия промежуток должен быть резко сокращён, – объясняет Дмитрий Потеребух.

Даже при полученном согласии донорский процесс может быть остановлен. Каждый орган живёт по своим часам. Сердце и лёгкие считаются самыми «капризными» – время их холодовой ишемии минимально, поэтому забор и транспортировка происходят в максимально сжатые сроки. Почка и печень более устойчивы, но и здесь промедление может стоить операции.

Сам процесс трансплантации напоминает многоэтапную спецоперацию. В Павлодаре нет собственных бригад по изъятию органов – врачи прилетают из Астаны санитарной авиацией. Сердце помещают в специальный аппарат, где оно продолжает работать, и срочно доставляют в столицу. Там его уже ждёт другая команда хирургов.

Несмотря на все сложности,

в 2025 году в Павлодарской области произошло событие, которого не было более десяти лет. Двое жителей региона, мужчина и женщина, получили почки от посмертного донора и вышли из листа ожидания.

– С 2012 года это впервые. Они больше не нуждаются в гемодиализе и живут обычной жизнью, – отмечает координатор.

В конце января в Павлодаре был зафиксирован ещё один случай посмертного донорства. Женщина 1986 года рождения умерла от геморрагического инсульта, смерть мозга была подтверждена решением консилиума. Родственники не дали ответ сразу – попросили время. На следующий день они вернулись и дали осознанное согласие. Были изъяты сердце, печень, почки и роговица глаз, органы доставлены в трансплантационные центры, а реципиенты уже готовятся к операциям.

– Один человек может спасти сразу несколько жизней. Но всё начинается с решения семьи, – подчеркивает Дмитрий Потеребух.

Сегодня в Казахстане есть технологии, специалисты и оборудование. Не хватает, по сути, одного – доверия граждан к системе здравоохранения. И пока его дефицит превышает дефицит доноров, лист ожидания будет расти быстрее, чем шансы на спасение.



## Город над пустотой

**Почему Павлодару пора спуститься под землю.**

**АЙБЕК ЖУМАТОВ**

В Павлодаре есть странная особенность: мы живем в городе, под которым почти ничего нет. Ни подземных галерей, ни переходов, ни пространств, которые могли бы работать на людей. Весь Павлодар обходится одним-единственным подземным переходом, и тот вспоминается не как пример удобства или городской логики, а исключительно в криминальных сводках – когда там кто-то подрался, выпил или оставил после себя мусор. Между тем во всем мире подземное пространство давно перестало быть «технической зоной». Это полноценная часть города – с бизнесом, культурой, логистикой и человеческим трафиком.

Особенно остро эта проблема чувствуется в самом центре Павлодара – на пересечении улиц Естая и Назарбаева. Это, без преувеличения, один из самых загруженных транспортных и пешеходных узлов города. Здесь сходятся маршруты автобусов, потоки автомобилей, торговые центры, офисы, магазины, кафе. Люди ежедневно идут в ТД «Артур», «Спорт-мастер», «Квазар», обратно к станциям, к жилым кварталам. И вместо прямого, логичного пути вынуждены делать длинные крюки, обходить проезжую часть, стоять на светофорах, рисковать на переходах. В народе этот перекресток давно получил мрачное прозвище – «смерть колхозника», и оно возникло не на пустом месте.

### Подземное пространство как упущенный ресурс

В современной урбанистике подземное пространство рассматривается как один из ключевых резервов развития города. Это не просто тоннель под дорогой, а продолжение уличной жизни, перенесенное ниже уровня асфальта. В крупных городах мира под землей располагаются магазины, кофейни, сервисы, галереи, пешеходные коридоры, соединяющие целые кварталы. Там сухо, светло, безопасно, там не мешают снег, ветер и жара. Человек идет не потому, что его заставили спуститься вниз, а потому что так быстрее и удобнее.

Даже в городах без метро подземные переходы давно превратились в полноценные городские пространства. В Европе они связывают исторические центры с торговыми улицами, в Азии формируют целые подземные районы, в России и Казахстане – работают как торгово-пешеходные узлы при вокзалах, перекрестках и крупных ТРЦ. Алматы, несмотря на сложный рельеф и плотную застройку, десятилетиями успешно осваивает подземное строительство. Если в скалистой и сейсмически активной местности пробивают тоннели метро, возникает резонный вопрос: почему Павлодар, с куда более благоприятными грунтами, остается в стороне от этих решений?

### Почему именно центр и именно сейчас

Перекресток Естая и Назарбаева – это точка, где подземный переход не просто желателен, а логичен и неизбежен с точки зрения развития города. Здесь сходятся интересы пешеходов, бизнеса и транспорта. Под землей можно создать не узкий коридор «от бордюра к бордюру», а просторный переход с ответвлениями, торговыми галереями, выходами к ключевым объектам. Такой переход решает сразу несколько задач: снижает аварийность, ускоряет пешеходный поток, разрушает наземные переходы и создает дополнительную экономическую активность.

Для бизнеса это новые площади с постоянным трафиком. Для горожан – комфорт и безопасность. Для города – налоги, развитие среды и снижение социальной напряженности. Подземный переход в таком формате перестает быть расходной статьёй и превращается в инфраструктурный актив, который работает десятилетиями.

### Страхи и мифы, которые давно устарели

Главный аргумент против подземных переходов звучит одинаково во всех городах: дорого, мрачно, небезопасно. Но эти представления родом из прошлого – из эпохи бетонных тоннелей без света, вентиляции и нормального проектирования. Современные подземные пространства проектируются иначе. Там продуманная навигация, видеонаблюдение, естественное и искусственное освещение, открытые пространства без глухих углов. Именно качество архитектуры определяет, станет подземный переход уютным или точкой притяжения.

Еще один аргумент – отсутствие метро. Но подземные переходы не требуют метрополитена. Они живут своей логикой, соединяя важные городские точки. В Павлодаре такая логика более чем очевидна: торговые центры, остановки, деловые здания и пешеходные потоки уже существуют – им просто не хватает связующего звена.

### Как это может выглядеть в павлодарских условиях

Подземный переход в центре города может стать не только инфраструктурным, но и культурным объектом. Пространство можно оформить с отсылками к истории Павлодара, промышленному прошлому, Иртышу, казахскому орнаменту. Здесь могут появиться небольшие кофейни, книжные лавки, павильоны местных брендов, выставочные стены для художников и фотографов. Это не подземелье, а продолжение улицы – просто на другом уровне.

Важно и то, что такой проект можно реализовать поэтапно, с привлечением частных инвесторов и использованием механизмов государственно-частного партнерства. Город обеспечивает базовую инфраструктуру и планирование, бизнес – наполнение и жизнь внутри пространства. В результате выигрывают все.

### Город, который боится спуститься вниз

В Павлодаре часто говорят о развитии, комфорте, привлекательности для молодежи. Но городская среда начинается не с лозунгов, а с конкретных решений. Подземный переход в ключевой точке центра – это тест на зрелость городской политики. Готов ли город думать не только о том, что на поверхности, но и о том, что под ней? Пока под Павлодаром – пустота. Но именно в этой пустоте скрыт потенциал, который можно и нужно превратить в удобство, безопасность и новую городскую жизнь. Вопрос не в том, можно ли это сделать. Вопрос в том, когда мы наконец решимся.

## ЭТИКА ИЛИ ЭСТЕТИКА

**В Павлодаре усомнились в методах работы уполномоченного по этике.**

**АЙБЕК ЖУМАТОВ**  
Фото автора

Отчет уполномоченного по этике аппарата акима Павлодарской области Данияра Каукунова за 2025 год вызвал неоднозначную реакцию у членов областного совета по этике. Часть выступающих сочли, что в погоне за

креативом и имиджевыми инициативами чиновник вышел за рамки своих прямых полномочий.

В своем докладе Данияр Каукунов рассказал о профилактической работе по соблюдению Этического кодекса госслужащих. В качестве наглядных примеров должностных злоупотреблений для чиновников были организованы экскурсии в учреждение №63 Комитета уголовно-исполнительной системы МВД РК. Кроме того, уполномоченный активно использует мониторинг социальных сетей, регулярно выезжает в города и районы области, где, по его словам, знакомится с нуждами и чаяниями населения. В числе

положительных примеров он привел решение вопроса жителей села Жетекши по автобусному маршруту №41.

Отдельный блок отчета был посвящен мероприятиям по укреплению командного духа и формированию позитивного имиджа госслужащих. В декабре прошлого года для сотрудников областных управлений была проведена спартакиада «Веселье старты», участие в которой приняли представители всех ведомств. Подобные мероприятия, как отметил докладчик, планируется проводить на постоянной основе. Также для организации культурного досуга сотрудников аппарата акима был инициирован коллективный поход в театр имени А.П. Чехова на спектакль «Чужим добро не навреди».

Однако именно этот «креативный» подход и стал предметом критики. Член совета Амангельды Хамзин поинтересовался конкретной статистикой нарушений Этического кодекса, но четкого ответа не получил. Председатель Павлодарского городского маслихата Кобланбек Кожин призвал уполномоченного по этике сосредоточиться на его непосредственных

функциональных обязанностях. Эту позицию поддержала и член совета Гульнар Карабаева.

– В вашем докладе я не увидела самого главного – акцента на соблюдении Этического кодекса госслужащими, – подчеркнула она. – То, что заместитель руководителя экибастузского отдела ЖКХ сел пьяным за руль, – это ваш минус. Вы работаете как оперативник: заходите в магазин, задаете вопросы. Но какие именно вопросы вы задаете? Нужно больше внимания уделять тому, чтобы госслужащие не нарушали кодекс.

Ноне все члены совета разделили критический настрой. Сергей Гуляев поддержал Данияра Каукунова, отметив использование новых форм работы, которые потенциально могут дать более весомый эффект. При этом он также указал на недопустимость дублирования функций других госорганов и депутатского корпуса.

В завершение обсуждения Данияр Каукунов принял высказанные замечания, заверив, что учтет их в дальнейшей работе и продолжит совершенствовать подходы к соблюдению этических норм на госслужбе.

## Долг и дружба несовместимы?

**Пять лет колонии назначили павлодарке, задолжавшей подругам более 250 миллионов тенге.**

**АРТЁМ КЛЕВАН**

Следствием установлено, что 50-летняя павлодарская бизнесвумен брала в долг у подружек и их родственников на протяжении пяти лет,

ко многим возвращалась неоднократно. Суммы были разные. Общий ущерб превысил 250 миллионов тенге. Обвиняемая на слушаниях не отрицала, что занимала, но настаивала, что ее история

не связана с Уголовным кодексом, такие вопросы нужно решать в гражданском порядке. Однако суд, изучив доказательства, пришел к выводу, что факт мошенничества неопровержим.

– Воспользовавшись их хорошим отношением, злоупотребляя их доверием, введя их в заблуждение, путем обмана завладела их денежными средствами. В отношении вас

уже было возбуждено уголовное дело, тем не менее вы обратились к потерпевшему, ввели его в заблуждение и взяли у него в долг. При этом вы прекрасно осознавали, что не можете вернуть завтра, у вас нет возможности, – высказался судья межрайонного суда по уголовным делам города Павлодара Орнек Абжапаров.

Суд выяснил, что в 2022 году

женщина должна была банку крупную сумму, то есть уже тогда шансов на возврат денег подругам у нее не было. Но она продолжала брать. Приговором суда павлодарке назначили пять лет лишения свободы, а также обязали выплатить весь ущерб. Гражданские иски на сумму более 250 миллионов тенге приняты почти в полном объеме. Приговор не вступил в законную силу.



## Пламя на заправке

**Врачи сообщили о состоянии мужчины, пострадавшего при возгорании бензовоза на территории одного из ТОО в селе Жанаул города Павлодара. Напомним, ЧП произошло в конце прошлой недели. По предварительным данным, пожар вспыхнул в момент наполнения цистерны бензином.**

СТАНИСЛАВ МАНАКОВ

К месту инцидента оперативно прибыли подразделения МЧС и бригада Центра медицины катастроф МЧС. Благодаря слаженным действиям спасателей возгорание удалось ликвидировать в кратчайшие сроки и предотвратить распространение огня на соседние объекты.

С места происшествия в медицинское учреждение был доставлен сотрудник ТОО – мужчина 1969 года рождения. По информации медиков, его состояние оценивается как тяжёлое, но стабильное, пострадавший находится в сознании. У него зафиксированы ожоги 18-20% поверхности тела, в том числе дыхательных путей, головы, спины, бёдер и кистей, а также переломы обеих пяточных костей. После лечения в реанимации пациента перевели в ожоговое отделение.

Полицией возбуждено уголовное дело по факту нарушения правил охраны труда. Обстоятельства и причины произошедшего будут установлены в ходе расследования.

## ТИХИЕ И ГРОМКИЕ ПОТЕРИ

**В 2025 году, по мнению полиции региона, улицы стали тише, дворы безопаснее, количество грабежей и краж заметно снизилось. Но в это же самое время жители региона теряли деньги в масштабах, которые раньше ассоциировались разве что с крупными финансовыми пирамидами. 4,5 миллиарда тенге – именно такую сумму, по предварительным данным, мошенники выманили у павлодарцев за год. И это не побочный эпизод, а главный криминальный итог 2025 года.**

СТАНИСЛАВ МАНАКОВ

Формально оперативная обстановка в регионе оставалась контролируемой. Общее количество правонарушений снизилось, преступлений в общественных местах стало меньше, сократилась уличная и бытовая преступность. Грабежей стало почти на 40% меньше, краж – более чем на 20, карманных краж – почти в четыре раза. Люди действительно стали реже сталкиваться с прямой угрозой на улице, в транспорте или во дворах. Но преступность не исчезла – она просто сменила форму и ушла туда, где её сложнее распознать.

Главным полем боя стали телефоны, мессенджеры и бан-

ковские приложения. В 2025 году количество эпизодов мошенничества выросло примерно на 30%, а интернет-мошенничества – более чем на 50%. Преступнику больше не нужно выходить из дома: достаточно убедительного голоса, легенды и умения загнать человека в стресс.

– Звонят якобы из банка, из полиции, из службы безопасности, от имени родственников. Человека пугают, торопят, создают ощущение срочности, и он сам переводит деньги, – уточняют в департаменте полиции.

Схемы становятся всё сложнее и технологичнее. Один из потерпевших утверждал, что видел мошенников по видеосвязи – в форме, с госу-

дарственными символами на фоне. Вероятно, в этом случае использовались нейросети.

По словам первого заместителя начальника департамента полиции Павлодарской области Болата Нурсейтова, ключевая проблема в том, что мошенничество почти всегда выявляется слишком поздно.

– Люди осознают, что стали жертвами, не через день или два. У нас есть случаи, когда переводы осуществлялись на протяжении полугода, – отметил он.

В отличие от краж или грабежей, полиция не может оперативно «подключиться» к такому преступлению – деньги уже ушли, а сам факт мошенничества остаётся в прошедшем времени. Именно поэтому в 2025 году были введены законодательные поправки, усиливающие ответственность дропперов, а также значительно укреплена материально-техническая база. По словам спикера, внедрение нового программного обеспечения позволило увеличить количество установленных лиц по таким преступлениям по сравнению с 2024 годом. Однако даже успешное раскрытие не всегда означает возврат средств.

На фоне этих потерь традиционная преступность выглядит почти отступившей. Преступлений в общественных местах стало меньше, снизилось количество уличных правонарушений, в том числе совер-

шённых в состоянии алкогольного опьянения. Усиленное патрулирование, работа участковых инспекторов и развитие системы видеонаблюдения сделали своё дело. Цель полиции – чтобы граждане могли спокойно гулять с детьми, возвращаться домой вечером и не опасаться за свою безопасность, и в этом направлении результат очевиден.

Тем не менее 2025 год принёс и тревожные сигналы. В регионе выросло число тяжких и особо тяжких преступлений – убийств, причинения тяжкого вреда здоровью, в том числе со смертельным исходом, а также преступлений, совершённых группами лиц.

– За каждой цифрой стоит человеческая трагедия. Как правило, причины одни и те же – алкоголь, бытовые конфликты, асоциальный образ жизни, – отмечает замглавы департамента.

В ответ усилили адресную работу с ранее судимыми, неблагополучными семьями и гражданами, склонными к насилию, подчёркивая, что без участия общества проблему не решить.

При этом Павлодарская область по итогам года заняла лидирующие позиции по раскрываемости тяжких и особо тяжких преступлений, достигнув стопроцентной раскрываемости убийств, разбоев, тяжких телесных повреждений, угонов и краж автомобилей. Преступнику всё сложнее рас-

считывать на беззаказность – но в случае мошенничества этого оказывается недостаточно, чтобы защитить добропорядочных граждан от потерь.

В семейно-бытовой сфере количество преступлений снизилось, но правоохранители подчёркивают: каждая такая история – это сломанная судьба, особенно если страдают дети. Подростковая преступность немного выросла, однако при этом снизилось количество преступлений против несовершеннолетних, а раскрываемость по таким делам остаётся высокой. Акцент делается на профилактике и работе с семьями из группы риска.

За год из незаконного оборота было изъято более 450 килограммов наркотиков, в том числе синтетических веществ. На дорогах общее количество ДТП снизилось, однако тревогу вызывает рост аварий с участием детей, нетрезвых водителей и на трассах республиканского значения.

Но какой бы полной ни была статистика, главный итог 2025 года для Павлодарской области звучит предельно жёстко: регион стал терять не безопасность, а деньги. Пока улицы пустуют от преступников, у их жертв пустуют банковские счета. И до тех пор, пока люди продолжают верить голосу в трубке больше, чем здравому смыслу, счёт этим потерям будет идти не на тысячи – на миллиарды.



## СПОРТ-INFO

# НОВОСТИ МЕЖСЕЗОНЬЯ, ЧАСТЬ 12

**На сборах в Турции «Иртыш» провёл контрольный матч с клубом из Узбекистана «Насаф». Павлодарцы уступили 1:3. Голем в нашей команде отметился Павел Седько.**

Материалы подготовил МУРАТ КУАТ  
Фото: пресс-служба ФК «Иртыш»

– Хочу сказать: «Салам алейкум павлодарским болельщикам». В целом для нас матч удачный сложился. Конечно, много над чем есть работать, но многое получалось. Есть пища для размышлений. В целом, хороший контрольный матч, – сказал после игры полузащитник «Иртыша» Максим Федин.

– Наигрывали связи, готовились к этой игре пять дней, – признался защитник павлодарского клуба Бахтияр Толлеуов. – Кое-что не получалось, где-то недопонимание было, но в следующих играх будет чуть лучше.

– У нас первичная задача – сделать отличный комплектование команды для того, чтобы она боролась за самые высокие места, – подчеркнул главный тренер «Иртыша», белорусский специалист Кирилл Альшевский. – В зависимости от того, как у нас это получится, будем решать задачи. Понятно, что это клуб с большими традициями, и в последнее время не играл в Премьер-лиге. И для нас очень важно выступить там максимально достойно, порадовать наших болельщиков.

Я не работал прежде с командами из Казахстана. Но на уровне сборных, клубов часто встречались в товарищеских играх, и в еврокубках. Уровень чемпионата всегда был высоким, чемпионат максимально непросто, со своей спецификой. На самом деле это максимально интересно. У меня есть понимание, какая это лига, и соответственно, будем из этого исходить.

Всех тренеров выбирал я, и мы (тренерский штаб) полностью укомплектованы. Надеюсь, что все задачи, которые перед нами ставятся, мы сможем решить.

Основная задача на первичном этапе подготовки всегда есть и будет – заложить фундамент: физические кондиции, возможности. Постепенно команда привыкает к требованиям. Помимо того, что сформировать состав, есть и задача сделать так, чтобы футболисты на поле понимали, что, когда, в какой момент должны делать. То есть по максимуму подготовить команду к чемпионату.

Мы в процессе. Очень много проводим работы по просмотру потенциальных кандидатов, и состав примерно на 50 % сформирован. У нас нет какого-то упора, исходя из наших возможностей. Понятно, что клуб с большими традициями, и болельщики наверняка хотят видеть именно павлодарских игроков. Мы по максимуму сделаем всё, чтобы именно эти воспитанники были. Но это не просто, потому что футболисты выбирают место там, где предлагают лучшие условия, где-то для них привычная обстановка. И поэтому у нас не всегда есть

возможность сделать то, что нам хотелось. Так и формируем команду. Во всех линиях нуждаемся в усилении. Чуть больше у нас есть игроков обороны. Сейчас максимально в поиске игроков средней линии атаки.

Я не так много читаю не свою прессу, не Казахстана в данный момент. Просто нет времени. Мы погружены в работу по формированию команды и подготовке. По поводу новичков – надеюсь, что нашему клубу они помогут, приложат все усилия, знания, чтобы «Иртыш» в турнирной таблице находился как можно выше.

Павлодарский «Иртыш» приступил к подготовке к новому сезону и представил список футболистов, которые отправятся на учебно-тренировочный сбор (УТС) в Турции с 23 января по 26 февраля, сообщает пресс-служба клуба.

На первом этапе УТС в распоряжение команды прибыли следующие игроки: вратари – Мадияр Толлеубек, Даниил Ефременко, Мирас Рихард; защитники – Бахтияр Толлеуов, Даниил Нырок, Артем Попов, Артур Усенов, Вячеслав Раскатов, Жасулан Каиржанов; полузащитники – Максим Федин, Ибрагим Фард, Владислав Климович, Стивен Биток, Тамерлан Агиманов; нападающие – Даниил Нечаев, Павел Седько, Вячеслав Швырев, Арман Смаилов.

Павлодарский «Иртыш» объявил о новом тренерский штаб с тремя российскими специалистами, сообщает KazFootball.kz. В штаб главного тренера Кирилла Альшевского, помимо местного воспитанника Валерия Бельгибаева, вошли российские специалисты Ратибор Гусарь, Сергей Толсты и Илья Сергунов.

Ассистент главного тренера – Ратибор Сергеевич Гусарь работал в штабах «Велеса» и «Балтики», отвечает за тактическую подготовку и аналитику.

Тренер по физической подготовке – Сергей Александрович Толсты имеет опыт работы в структурах «Динамо», «Ростова» и «Ротора». Специализируется на функциональной готовности команды.

Тренер вратарей – Илья Геннадьевич Сергунов работал в «Балтике», «Велесе» и «Спартаке Тамбов». Отвечает за подготовку и стабильность вратарской линии.

«Иртыш» может подписать контракт с защитником из Сенегала Папа Мамаду Мбоджом, передаёт Sports.kz со ссылкой на AmanVIBE.

«32-летний защитник ведёт переговоры с павлодарским клубом, который на данный момент находится на учебно-тренировочных сборах в Турции. Африканец имеет

опыт выступления в КПЛ – в 2023 году играл в составе шымкентского «Ордабасы».

География выступлений футболиста включает чемпионат Сербии, где он играл за «Напредак» и «Црвену Звезду», был в составе литовского «Жальгириса», в «Нефтчи» из Азербайджана, также сыграл в израильском «Хапоэле». Он является чемпионом Казахстана (2023), Азербайджана (2021/2022), Литвы (2016).

На данный момент он играет за вьетнамский «Тханьхоа», где провёл 10 матчей и забил 3 гола. Портал Transfermarkt оценивает стоимость футболиста в 225 тысяч евро.

\*\*\*

Левый защитник молодежной сборной Казахстана Рамазан Каримов может продолжить карьеру в павлодарском «Иртыше» на правах аренды, передаёт Sports.kz со ссылкой на журналиста Эльдара Аманбаева.

«Ирок молодежной сборной Казахстана, Рамазан Каримов, близок к смене клуба. По моей информации, защитник алматинского «Кайрата» следующий сезон проведёт в аренде в ФК «Иртыш».

Прошлый сезон Каримов провёл также на правах аренды в «Жетысу», где сумел рекомендовать себя с положительной стороны. В составе талдыкорганского клуба защитник принял участие в 20 матчах Казахстанской Премьер-лиги, регулярно выходя в основном составе, – пишет журналист в телеграм-канале.

В своей профессиональной карьере футболист выступал за молодежный состав алматинского «Кайрата», после чего защищал цвета актауского «Каспия» и талдыкорганского «Жетысу».

За время выступления на клубном уровне игрок провёл 79 матчей, в которых отметился семью забитыми мячами и семью результативными передачами.

\*\*\*

Полузащитник сборной Беларуси Павел Седько присоединился к павлодарскому «Иртышу», передаёт Sports.kz со ссылкой на телеграм-канал «Ухо».

«Седько перейдёт в «Иртыш». Как мне стало известно, 27-летний полузащитник национальной сборной Беларуси Павел Седько заключил одностороннее соглашение с павлодарским клубом.

В минувшем сезоне за жодинское «Торпедо» игрок принял участие в 35 матчах, забил 12 голов и отдал шесть результативных передач, – пишет телеграм-канал.

27-летний полузащитник является двукратным чемпионом, двукратным обладателем Кубка и Суперкубка Беларуси. В прошлом сезоне чемпионата страны он с 12 голами вошёл в топ-5 лучших бомбардиров. За сборную Беларуси он принял участие в 14 встречах и забил один гол.

\*\*\*

«Актобе» объявил о подписании контракта с 39-летним португальским полузащитником Луишем Карлушем Алмейдой да Кунья, более известным под псевдонимом Нани,

сообщает KazFootball.kz. Луиш Карлуш Алмейда да Кунья родился 17 ноября 1986 года в городе Прая на острове Кабо-Верде – бывшей португальской колонии. В юношеские годы Нани проходил просмотры в «Бенфике» и «Спортинге», однако в итоге сделал выбор в пользу последнего и пополнил академию одного из флагманов португальского футбола.

Наибольшую известность Нани получил благодаря выступлениям за «Манчестер Юнайтед». В составе английского клуба он четырежды становился чемпионом Англии, дважды выигрывал Кубок английской лиги, побеждал в Лиге чемпионов, четырежды завоевывал Суперкубок Англии, а также стал обладателем клубного чемпионата мира.

В разные годы португалец также защищал цвета «Спортинга», «Фенербахче», «Валенсии», «Лацио», «Орландо Сити», «Венеции», «Мельбурн Виктори», «Адана Демирспор» и «Эштрелы». Кроме того, в 2016 году Нани в составе сборной Португалии стал чемпионом Европы.

В декабре 2024 года Луиш Нани объявил о завершении карьеры и больше не выступал на профессиональном уровне.

За карьеру Нани провёл 617 матчей, в которых забил 129 мячей и сделал 141 результативную передачу. В составе сборной Португалии он принял участие в 111 встречах, отметившись 24 голами и 245 голевыми передачами.

\*\*\*



# СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

**К внедрению искусственного интеллекта и расширению возможностей цифровизации на предприятиях приступили в Павлодарской области.**

«ОН»  
Фото: ВАЛЕРИЙ БУГАЕВ

Акима Павлодарской области начал практическую реализацию поручений Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева, озвученных на V заседании Национального курултая.

Особое значение для региона имеют инициативы Главы государства, направленные на развитие энергетического сектора. В настоящее время разрабатывается Национальный проект по развитию угольной генерации с акцентом на внедрение технологий «чистого угля». Ключевым решением также стало развитие цифровой инфраструктуры на базе энергетических мощностей Экибастузского угольного бассейна.

Проект «ЦОД-долины» открывает для Павлодарской области принципиально новые перспективы: диверсификацию экономики, создание высокотехнологичных рабочих мест, привлечение молодых специалистов и интеграцию региона в цифровую экономику страны.

Как отметил аким области Асаин Байханов, сегодня требуется конкретный, ориентиро-

ванный на результат подход.

— Определены ключевые задачи по дальнейшему развитию страны. Наша главная цель — обеспечить качественную и своевременную реализацию всех поручений через слаженную работу государственных органов и открытый диалог с населением. Для этого необходимы смелые и инновационные решения — период формальных отчетов завершен, — сказал глава региона.

Акима области подчеркнул, что реализация проекта «ЦОД-долины» требует комплексного подведения базовой инфраструктуры, включая водоснабжение, подъездные дороги, телекоммуникационные сети и электроснабжение. Проект закладывает основу для формирования в Казахстане международного хаба центров обработки данных и облачной ИИ-инфраструктуры, а также создает условия для наращивания экспорта цифровых и вычислительных услуг.

Для реализации инициативы утверждена правительственная Дорожная карта, создана межведомственная рабочая группа, зарезервирован земельный участок площадью 200 га. Проектирование и строительство планируется осуществлять поэтапно в 2026-2028 годах.



Отдельное внимание на совещании было уделено развитию энергетики — стратегическому направлению для региона. В Павлодарской области предусмотрены запуск дополнительных энергоблоков Экибастузской ГРЭС-2, начало строительства Экибастузской ГРЭС-3 с установкой четырех энергоблоков мощностью по 660 МВт, модернизация Аксуской ГРЭС и ТЭЦ-2 АО «Павлодарэнерго», а также реализация проектов альтернативной энергетики,

включая строительство ветровых электростанций мощностью 500 и 1000 МВт. В результате общая установленная мощность региона увеличится почти до 14 тысяч МВт, а его доля в энергобалансе страны превысит 50%.

В инвестиционной сфере в 2026 году планируется запуск 35 проектов на 508,2 миллиарда тенге, включая девять промышленных, что позволит создать 2,5 тысячи рабочих мест. В целом в текущем году ожидается создание около 18 тысяч рабочих мест, из них 13 тыс. — постоянных. На поддержку предпринимательства в 2026 году предусмотрено 2,7 млрд тенге. Также область участвует в формировании новой программы поддержки малого бизнеса «СКЕР АЙМАҚ» с расширением перечня приоритетных видов экономической деятельности.

Также в 2026 году запланирован ремонт 379 км автомобильных дорог. Продолжается строительство моста через Иртыш, модернизация железнодорожной инфраструктуры и реконструкция взлетно-посадочной полосы аэропорта Павлодара с перспективой формирования международного аэрохаба.

В социальной сфере приоритет отдан реализации идеологии «Закон и порядок», укреплению национальных ценностей и

поддержке молодежи. В 2026 году планируется проведение более 150 мероприятий с охватом свыше 10 тысяч человек. Усилится поддержка креативной индустрии, культуры и искусства.

В сфере образования внедряются новые механизмы размещения государственного заказа в частных школах через сервис OrtaBilim, реализуются проекты по ликвидации трехлетнего обучения.

В рамках Года цифровизации и искусственного интеллекта планируется открытие образовательного центра Tomorrow School на базе Торайгыров университета, а также внедрение цифровых технологий и элементов ИИ в проектах E-museum и E-книга.

В сфере здравоохранения все медицинские организации региона интегрированы с государственными информационными системами. Реализуются антифальсификационные проекты с применением FaceID и цифровых кодов, а также планируется централизованное использование искусственного интеллекта для ранней диагностики онкологических заболеваний.

По итогам совещания аким области поручил взять реализацию всех ключевых проектов на особый контроль.

— Реализация поручений Президента — это долгосрочная стратегия модернизации страны. Каждый руководитель несет персональную ответственность за результат, — подчеркнул Асаин Байханов.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

**Павлодар облысы өкімдігінің Павлодар облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ«Павлодар қ. №5 емхана» КМК-ның Бақылау кеңесі Павлодар облысы өкімдігінің Павлодар облысы денсаулық сақтау басқармасының «Павлодар қ. №5 емхана» шаруашылық жүргізу құқығындағы коммуналдық мемлекеттік кәсіпорнының басшысы бос лауазымына конкурс жариялайды.**

Кәсіпорын қызметінің мәні: бекітілген халыққа алғашқы медициналық-санитариялық көмек көрсету, емдеу-диагностикалық және профилактикалық медициналық қызметтер ұсыну.

Конкурс құжаттарды қабылдау мерзімі аяқталғаннан кейін үш жұмыс күні ішінде

мына мекенжай бойынша өткізіледі: Павлодар қ., Камзина к-сі, 5, 5-қабат, конференц-зал.

Конкурс Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің 2020 жылғы 27 мамырдағы № ҚР ДСМ-58/2020 бұйрығымен бекітілген «Денсаулық сақтау саласында бақылау кеңесі бар шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік кәсіпорынның атқарушы органының функцияларын жеке-дара жүзеге асыратын басшының немесе алкалы атқарушы орган басшысының бос лауазымына конкурс өткізу қағидаларына» сәйкес өткізіледі.

Конкурсқа қатысуға ниет білдірген тұлғалардан өтініштер мен құжаттар

конкурс өткізу туралы хабарландыру бұқаралық ақпарат құралдарында немесе

Павлодар облысы денсаулық сақтау басқармасының және ШЖҚ«Павлодар қ. №5 емхана» КМК интернет-ресурстарында жарияланған күннен бастап

15 күнтізбелік күн ішінде қабылда-нады.

Құжаттар электрондық түрде [policlinika@mail.ru](mailto:policlinika@mail.ru) электрондық поштасына жіберіледі, байланыс телефоны: 8 (7182) 33-90-64.

Құжаттардың түпнұсқалары әңгімелеу басталғанға дейін бір сағаттан кешіктірмей ұсынылуы тиіс.

Түпнұсқалар ұсынылмаған жағдайда үміткер әңгімелесуге жіберілмейді.

Басшының негізгі лауазымдық міндеттері:

Денсаулық сақтау ұйымының өндірістік және қаржылық-шаруашылық қызметін басқару, қабылданған басқарушылық шешімдер, ұйым мүлкінің сақталуы мен тиімді пайдаланылуы, сондай-ақ қаржылық-шаруашылық қызмет нәтижелері үшін жауапкершілік көтеру.

Ұйым қызметінің саясатын, стратегиясын және оны іске асыру тетігін айқындау. Көрсетілген диагностикалық, емдік және профилактикалық көмектің тиімділігі мен сапасын арттыруға, қызметтердің бәсекеге қабілеттілігін күшейтуге бағытталған персонал жұмысының жаңа және қолданыстағы ұйымдастырушылық нысандары мен әдістерін енгізуді қамтамасыз ету.

Ұйымның құрылымдық бөлімшелерінің тиімді өзара іс-қимылын қамтамасыз ету, олардың қызметін медициналық-шаруашылық дамыту мен жетілдіруге бағыттау.

Сыбайлас жемқорлыққа қарсы заңнаманың сақталуына жеке жауапкершілік көтеру және өзінің әрі бағынысты қызметкерлердің тара-

пынан сыбайлас жемқорлық көріністеріне жол бермеу шараларын қабылдау.

Ұйымды білікті кадрлармен қамтамасыз ету, олардың кәсіби білімдері мен тәжірибесін ұтымды пайдалану, еңбек қауіпсіздігі мен денсаулыққа қолайлы жағдайлар жасау, ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру. Ұйым қызметін талдау және көрсеткіштерді бағалау негізінде жұмыс нысандары мен әдістерін жетілдіру бойынша қажетті шаралар қабылдау. Әлеуметтік әріптестік қағидалары негізінде ұжымдық шартты әзірлеуді, жасасуды және орындауды, еңбек тәртібін сақтауды қамтамасыз ету, қызметкерлердің еңбек уәждемесін, бастамашылдығы мен белсенділігін дамытуға ықпал ету.

Санитариялық-эпидемиологиялық жағдайды зерделеу және бағалау жөніндегі жұмысты үйлестіру, адам денсаулығына теріс әсер ететін басым факторларды айқындау. Санитариялық-эпидемиологиялық жағдайды жақсарту бойынша тиімді шаралар қабылдау.

Гиеналық және эпидемияға қарсы іс-шаралардың жүргізілуіне, санитариялық қағидалар мен нормалардың, гигиеналық нормативтердің сақталуына жедел және зертханалық-аспаптық бақылау мен қадағалауды ұйымдастыру.

Медициналық этика талаптарының, ұйым қызметіндегі заңдылықтың, оның ішінде қаржылық-шаруашылық басқару, шарттық және қаржылық тәртіпті нығайту, әлеуметтік-еңбек қатынастарын реттеу мәселелерінің сақталуын қамтамасыз ету.

Қызметкерлерді жұмысқа қабылдау және жұмыстан босату. Жеке және заңды тұлғалармен шарттар жасау, мәмілелер жасау. Өз құзыреті шегінде барлық қызметкерлер үшін міндетті өкімдер мен бұйрықтар шығару.

Ұйымды мемлекеттік органдарда, ұйымдарда және сотта таныстыру. Медициналық этика, ішкі еңбек тәртібі қағидаларының, аспаптар мен жабдықтарды техникалық пайдалану талаптарының, өрт қауіпсіздігі, еңбек қауіпсіздігі және еңбекті қорғау, санитариялық-эпидемиологиялық режим талаптарының сақталуын қамтамасыз ету. Ұйымның уақтылы есептілігін қамтамасыз ету.

Біліуі тиіс: Қазақстан Республикасының Конституциясын (1995 жылғы 30 тамыз), Қазақстан Республикасының Азаматтық кодексінің (1994 жылғы 27 желтоқсан), Қазақстан Республикасының Еңбек кодексінің (2015 жылғы 23 қараша), Қазақстан Республикасының «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» кодексінің (2020 жылғы 7 шілде), Қазақстан Республикасының «Әкімшілік құқық бұзушылық туралы» кодексінің (2014 жылғы 5 шілде), Қазақстан Республикасының «Мемлекеттік сатып алу туралы» Заңын (2015 жылғы 4 желтоқсан), Қазақстан Республикасының «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы» Заңын (2015 жылғы 18 қараша), Қазақстан Республикасының «Қазақстан Республикасындағы тілдер туралы» Заңын (1997 жылғы 11 шілде), қазіргі заманғы басқару қызметінің стратегиялық және ұйымдастырушылық аспектілерін, денсаулық сақтау ұйымдарының жоспарлы-экономикалық және қаржылық қызметінің негіздерін, басқарудың экономикалық әдістерін және ұйым қызметін талдауды, медициналық қызметтер нарығының конъюнктурасын, денсаулық сақтау

саласындағы адам ресурстарын басқарудың үздік тәжірибелерін, халық денсаулығының жай-күйін сипаттайтын статистика, критерийлер мен көрсеткіштерді, отандық медицинаның заманауи ғылыми жетістіктерін, денсаулық сақтауды басқарудағы халықаралық үздік тәжірибені, еңбекті қорғау, өндірістік санитария және өрт қауіпсіздігі қағидалары мен нормалары, төтенше жағдайлар жағдайында қызметті ұйымдастыруды.

Конкурсқа қатысушыларға қойылатын талаптар:

«Денсаулық сақтау» даярлау бағыты бойынша жоғары білім;

«Денсаулық сақтау менеджменті» («Қоғамдық денсаулық сақтау») мамандығы бойынша сертификаттау курсы (қайта даярлау) аяқталғаны туралы куәлік және (немесе) тиісті мамандық бойынша біліктілік берілгені туралы куәлік, немесе «Денсаулық сақтау» және (немесе) «Бизнес басқару және құқық» даярлау бағыты бойынша жоғары білім,

немесе «Денсаулық сақтау» және (немесе) «Бизнес және құқық» даярлау бағыты бойынша жоғары білім, немесе Executive немесе Full-time MBA дәрежесі;

Денсаулық сақтау саласындағы менеджер сертификаты;

«Денсаулық сақтау саласында басшылық лауазымдарда кемінде 2 жыл жұмыс өтілі.

Конкурсқа қатысуға қабылданбайды:

Он сегіз жасқа толмаған азаматтар (жұмыс беруші мүлкінің және өзге де құндылықтарының сақталуына толық материалдық жауапкершілік көзделген лауазымдар мен жұмыстарға);

Квасимемлекеттік сектор субъектілеріне — сыбайлас жемқорлық қылмысын жасаған тұлғалар;

Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес өтелмеген немесе алынбаған соттылығы бар тұлғалар;

Қазақстан Республикасының заңнамасында көзделген өзге де жағдайлар.

Конкурсқа қатысуға ниет білдірген тұлға мынадай құжаттарды ұсынады:

конкурсқа қатысу туралы өтініш; аким нысанда жазылған өмірбаян; білім туралы құжаттардың көшірмелері;

еңбек кітапшасының көшірмесі (бар болған жағдайда) немесе еңбек шарты, жұмысқа қабылдау және еңбек шартын тоқтату туралы бұйрықтардан үзінді көшірмелер не жұмыс өтілін растайтын өзге де құжат;

денсаулық жағдайы туралы анықтама;

Қазақстан Республикасы Бас прокуратурасының Құқықтық статистика және арнайы есепке алу комитетінен соттылығының жоқтығы туралы анықтама;

сыбайлас жемқорлық қылмысын жасағаны туралы мәліметтердің бар немесе жоқ екендігі туралы анықтама.

Конкурсқа қатысушы өзінің білімі, жұмыс өтілі, кәсіби даярлық деңгейі туралы қосымша ақпаратты (біліктілікті арттыру туралы құжаттардың көшірмелері, ғылыми дәрежелер мен атақтардың берілуі, ғылыми жарияланымдар, сондай-ақ алдыңғы жұмыс орнынан ұсынымдар) ұсына алады.

**Наблюдательный совет КТП на ПВХ «Поликлиника №5 г.Павлодар» управления здравоохранения Павлодарской области объявляет конкурс на вакантную должность — руководителя КТП на ПВХ «Поликлиника №5 г.Павлодар» управления здравоохранения Павлодарской области акимата Павлодарской области.**

Предметом деятельности предприятия является оказание первично медико-санитарной помощи, лечебно-диагностических и профилактических медицинских услуг прикрепленному населению.

Конкурс будет проводиться в течение трех рабочих дней после окончания приема документов по адресу: г. Павлодар, ул. Камзина, 5, 5 этаж, конференц-зал.

Конкурс проводится в соответствии с Правилами проведения конкурса на вакантную должность руководителя, единолично осуществляющего функции исполнительного органа, или руководителя коллегияльного исполнительного органа государственного предприятия на праве хозяйственного ведения с наблюдательным советом в области здравоохранения, утвержденными приказом МЗ РК от 27.05.2020г. № ҚР ДСМ-58/2020.

Прием заявлений и документов для лиц, изъявивших желание принять участие в конкурсе, производится в течение 15 календарных дней со дня размещения объявления о проведении конкурса в средствах массовой информации или на интернет-ресурсе ГУ «Управление здравоохранения Павлодарской области» и КТП на ПВХ «Поликлиника №5 г.Павлодара».

Документы предоставляются в электронном виде на электронную почту [policlinika@mail.ru](mailto:policlinika@mail.ru), 8(7182)33-90-64. Оригиналы документов предоставляются не позднее чем за один час до начала собеседования. При их непредоставлении лицо не допускается к прохождению собеседования.

Основные должностные обязанности руководителя:

1) руководит производственной, финансово-хозяйственной деятельностью организации здравоохранения, несет ответственность за принимаемые управленческие решения, сохранность и эффективное использование имущества организации, а также за результаты финансово-хозяйственной деятельности.

2) определяет политику, стратегию деятельности организации и механизм ее реализации. Обеспечивает внедрение новых и совершенствование существующих организационных форм и методов работы персонала, направленного на дальнейшее повышение эффективности и качества оказываемой диагностической, лечебной и профилактической помощи, повышение качества и конкурентоспособности оказываемых услуг.

3) обеспечивает эффективное взаимодействие структурных подразделений организации, направляет их действия на развитие и совершенствование оказываемых медицинских услуг.

4) несет персональную ответственность за соблюдение антикоррупционного законодательства, и принимает меры для недопущения проявлений коррупции со своей стороны и подчиненных ему лиц.

5) принимает меры по обеспечению организации квалифициро-

ванными кадрами, рациональному использованию их профессиональных знаний и опыта, созданию безопасных для жизни и здоровья условий труда, формированию благоприятной психологической атмосферы в коллективе. На основе анализа деятельности организации и оценки показателей его работы принимает необходимые меры по улучшению форм и методов работы организации. Обеспечивает на основе принципов социального партнерства разработку, заключение и выполнение коллективного договора, соблюдение трудовой дисциплины, способствует развитию трудовой мотивации, инициативы и активности работников.

6) координирует работу по изучению и оценке санитарно-эпидемиологических ситуаций, определяет приоритетные факторы неблагоприятного воздействия на здоровье человека, принимает действенные меры по улучшению санитарно-эпидемиологической ситуации.

7) организует оперативный и лабораторно-инструментальный контроль и надзор за проведением гигиенических и противоэпидемических мероприятий, за соблюдением санитарных правил и норм и гигиенических нормативов.

8) обеспечивает соблюдение требований медицинской этики, законности в деятельности организации, в том числе в вопросах финансово-хозяйственного управления, укрепления договорной и финансовой дисциплины, регулирования социально-трудовых отношений.

9) осуществляет прием и увольнение работников, заключает договоры, совершает сделки с физическими и юридическими лицами, издает по вопросам своей компетенции распоряжения и приказы, обязательные для всех работников.

10) представляет организацию в государственных органах, организациях и суде, обеспечивает выполнение медицинской этики, требований внутреннего трудового распорядка, технической эксплуатации приборов, оборудования и механизмов, соблюдение противопожарной безопасности, безопасности и охраны труда, санитарно-эпидемиологического режима, обеспечивает своевременную отчетность организации.

Должен знать: Конституцию Республики Казахстан от 30 августа 1995 года, Гражданский кодекс Республики Казахстан от 27 декабря 1994 года, Трудовой кодекс Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года, Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года «О здоровье народа и системе здравоохранения», Кодекс Республики Казахстан от 5 июля 2014 года «Об административных правонарушениях», Закон Республики Казахстан от 4 декабря 2015 года «О государственных закупках», Закон Республики Казахстан от 18 ноября 2015 года «О противодействии коррупции», Закон Республики Казахстан от 11 июля 1997 года «О языках в Республике Казахстан», стратегические и организационные аспекты современной управленческой деятельности, основы планово-экономической и финансовой деятельности организаций здравоохранения, экономические методы управления и анализ деятельности организации, конъюнктуру рынка медицинских услуг, лучшие практики в управлении человеческими ресурсами в здравоохранении, статистику, критерии

и показатели, характеризующие состояние здоровья населения, современные научные достижения отечественной медицины, лучший международный опыт в управлении здравоохранением, правила и нормы по безопасности и охране труда, производственной санитарии и противопожарной безопасности, организацию деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций.

Требования, предъявляемые к участникам конкурса:

1) высшее образование по направлению подготовки «Здравоохранение»,

2) свидетельство о прохождении сертификационного курса (переподготовки) по специальности, «Менеджмент здравоохранения» («Общественное здравоохранение») и (или) свидетельства о присвоении квалификации по соответствующей специальности или высшее образование по направлению подготовки «Здравоохранение» и (или) «Бизнес и право» или степень MBA executive или full time,

3) сертификат менеджера в области здравоохранения

4) стаж работы на руководящих должностях в области здравоохранения не менее 2 лет;

Для участия в конкурсе не принимаются:

1) граждане, не достигшие восемнадцатилетнего возраста, на должности и работы, предусматривающие полную материальную ответственность работника за обеспечение сохранности имущества и других ценностей работодателя

2) в субъекты квазигосударственного сектора лица, совершившие коррупционное преступление;

3) лица, имеющие непогашенную или неснятую судимость в установленном законодательством Республики Казахстан порядке;

4) иные случаи, предусмотренные законодательством Республики Казахстан.

Лицо, изъявившее желание участвовать в конкурсе, представляет в сроки, указанные в объявлении о проведении конкурса, следующие документы:

1) заявление об участии в конкурсе,

2) автобиографию, изложенную в произвольной форме,

3) копии документов об образовании,

4) копию трудовой книжки (при ее наличии) или трудового договора, выписки из приказов о приеме и прекращении трудового договора либо другой документ, подтверждающий стаж работы,

5) справку о состоянии здоровья,

6) справку из Комитета по правовой статистике и специальным учетам Генеральной прокуратуры Республики Казахстан об отсутствии судимости,

7) справку о наличии либо отсутствии сведений о совершении коррупционного преступления.

Участник конкурса может представить дополнительную информацию относительно его образования, стажа работы, уровня профессиональной подготовки (копии документов о повышении квалификации, присвоении ученых степеней и званий, научных публикаций, а также рекомендации с предыдущего места работы).

**Хабарландыру**

Павлодар қаласында «Агротехника – Дидар» жауапкершілігі шектеулі серіктестігінің өтінімі бойынша жария тыңдау өтеді.

Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика министрлігі Табиғи монополияларды реттеу комитетінің Павлодар облысы бойынша департаменті «Агротехника – Дидар» жауапкершілігі шектеулі серіктестігінің бәсекелес кірме жол болмаған жағдайда жылжымалы құрамның өтуі үшін кірме жолды беру жөніндегі келіп түскен өтінімі бойынша жария тыңдау өткізеді.

Жария тыңдау тарифті бекітуге немесе өзгертуге өтінімді қарау кезінде Қазақстан Республикасының заңнамасында көзделген міндетті рәсім болып табылады.

Оларды өткізу ашықтықты қамтамасыз етуге, тұтынушылардың пікірлерін ескеруге және тарифтерді бекіту кезінде әділеттілік қағидаттарын сақтауға бағытталған.

Жария тыңдау 2026 жылғы 3 ақпанда сағат 11:00-де Павлодар облысы, Павлодар қаласы, Ақ. Сәтпаев к., 136, 4 қабат, 419 каб. мекенжайында өтеді.

Сонымен қатар facebook арқылы конференция жоспарланған: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61585888336866> сілтеме арқылы қатысуға болады.

Департамент мәслихаттардың депутаттарын, жергілікті өзін-өзі басқару органдарының, мемлекеттік органдардың, тұтынушылар мен олардың қоғамдық бірлестіктерінің өкілдерін, тәуелсіз сарапшыларды, бұқаралық ақпарат құралдарын және өзге де мүдделі тұлғаларды жария тыңдауға қатысуға шақырады.

Сонымен қатар, Үкіметтің тарифтердің өсуін тежеу жөніндегі жұмысы аясында 2026 жылдың бірінші тоқсанының соңына дейін халық үшін табиғи монополия субъектілерінің қызметтері бойынша тарифтердің көтерілуі жоспарланбайды. Қосымша сұрақтар бойынша телефон арқылы хабарласуға болады: 8 (7182) 615955.

**Объявление**

В городе Павлодар пройдут публичные слушания по заявке товарищества с ограниченной ответственностью «Агротехника – Дидар».

Департамент Комитета по регулированию естественных монополий Министерства национальной экономики Республики Казахстан по Павлодарской области проводит публичное слушание по поступившей заявке товарищества с ограниченной ответственностью «Агротехника – Дидар» по предоставлению подъездного пути для проезда подвижного состава при условии отсутствия конкурентного подъездного пути. Публичное слушание является обязательной процедурой, предусмотренной законодательством Республики Казахстан при рассмотрении заявок на утверждение или изменение тарифов.

Их проведение направлено на обеспечение прозрачности, учет мнения потребителей и соблюдение принципов справедливости при утверждении тарифов.

Публичное слушание состоится 3 февраля в 11:00 по адресу: Павлодарская область, город Павлодар, улица Ақ. Сәтпаева, 136, 4 этаж, каб. 419, а также в онлайн-режиме посредством facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=61585888336866>.

Департамент приглашает на публичное слушание депутатов, представителей органов местного самоуправления, государственных органов, потребителей и их общественных объединений, независимых экспертов, средств массовой

информации и иных заинтересованных лиц.

В то же время отмечаем, что в рамках проводимой Правительством работы по сдерживанию роста тарифов, до конца первого квартала 2026 года повышение тарифов на услуги субъектов естественных монополий для населения не планируется.

По дополнительным вопросам обращаться по телефону: 8(7182) 615955.

**Хабарландыру**

«KAZ Minerals Bozshakol» (КАЗ Минералз Бозшакол) ЖШС «Бозшакол» Тас кен орнында магмалық тау-кен жыныстарына жататын андезит порфириттерін өндіруге арналған тау-кен жыныстарының жоспарына (Түзету) кезделіп отырған қызметтің ықтимал әсерлері туралы есеп бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өтетінін хабарлайды.

Қоғамдық тыңдаулар өтеді:

– 2026 жылғы 04 наурыз, сағат 15:00-де, мекенжайы: ҚР, Павлодар облысы, Төртқұдық а.о., Төртқұдық ауылы, Фабричная к-сі, 10 (ауыл клубы).

Төтенше жағдай немесе шектеу шаралары енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар ZOOM платформасы бойынша бейнеконференция форматында өтеді:

Өткізілетін қоғамдық тыңдаулардың белсенді сілтемесі: <https://us06web.zoom.us/j/9349720393?pwd=bXNOYVkw0dpyQkQxbFdvMnIa0lmdz09>

Конференция идентификаторы: 934 972 0393. Қолжеткізу коды: 4tј3.

Кезделіп отырған қызметтің бастамашысы: «KAZ Minerals Bozshakol» (КАЗ Минералз Бозшакол) ЖШС, БСН 090540005490, ҚР, Павлодар облысы, Екібастұз Қ.А., Төртқұдық а.о., Төртқұдық ауылы, № 13 ғимарат.

Әсер ету аймағы:

– ҚР, Павлодар облысы, Екібастұз Қ.А., Төртқұдық а.о., Төртқұдық ауылы

Учаскенің координаттары:

1. 74° 17' 1,725", 51° 44' 5.832";
2. 74° 17' 1,583", 51° 44' 15.045";
3. 74° 17' 32,518", 51° 44' 15.233";
4. 74° 17' 32,715", 51° 44' 2.616"

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: «ЕСО project of city» ЖШС, БСН 150640014249, Павлодар қаласы, Гагарин к-сі 76/61, тел: 87773177502. Эл.мекенжай: [sema-200992@mail.ru](mailto:sema-200992@mail.ru).

Жергілікті атқарушы орган: «Павлодар облысының жер қойнауын пайдалану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» ММ

Қоғамдық тыңдауларға шығарылатын материалдармен, содан кейін жарияланған қоғамдық тыңдаулар хаттамасымен бірыңғай экологиялық порталда <http://www.ecoportal.kz>, сондай-ақ «Павлодар облысының жер қойнауын пайдалану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» ММ сайтында танысуға болады.

Барлық ескертулер мен ұсыныстар бірыңғай экологиялық порталда қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірмейтін мерзімде қабылданады

Қосымша ақпаратты электрондық пошта арқылы алуға болады: [sema-200992@mail.ru](mailto:sema-200992@mail.ru), [temirgalina.aliya@pavlodar.gov.kz](mailto:temirgalina.aliya@pavlodar.gov.kz)

**Объявление**

ОО «KAZ Minerals Bozshakol» (КАЗ Минералз Бозшакол) сообщает о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания по Отчету о возможных воздействиях намечаемой деятельности «План горных работ на добычу андезитовых порфиритов, относящихся к магматическим горным породам на месторождении Бозшакол Тас (Корректировка)».

Общественные слушания пройдут: – 4 марта в 15:00 по адресу: РК, Павлодарская область, Торт-Кудукский с.о., с. Торт-Кудук, ул. Фабричная, 10 (сельский клуб).

В случае введения чрезвычайного положения или ограничительных мероприятий, общественные слушания пройдут в формате видеоконференции по платформе ZOOM: Активная ссылка проводимых общественных слушаний: <https://us06web.zoom.us/j/9349720393?pwd=bXNOYVkw0dpyQkQxbFdvMnIa0lmdz09>

Идентификатор конференции: 934 972 0393. Код доступа: 4tј3.

Инициатор намечаемой деятельности: ТОО «KAZ Minerals Bozshakol» (КАЗ Минералз Бозшакол), БИН 090540005490, РК, Павлодарская область, Екібастұз Г.А., Торт-Кудукский с.о., с. Торт Кудук, здание 13

Территория воздействия:

– РК, Павлодарская область, Екібастұз Г.А., Торт-Кудукский с.о., с. Торт Кудук

Координаты участка:

1. 74° 17' 1,725", 51° 44' 5.832";
2. 74° 17' 1,583", 51° 44' 15.045";
3. 74° 17' 32,518", 51° 44' 15.233";
4. 74° 17' 32,715", 51° 44' 2.616"

Разработчик проектной документации: ТОО «ЕСО project of city», БИН 150640014249, г.Павлодар, ул.Гагарина 76/61, тел: 87773177502. Эл-адрес: [sema-200992@mail.ru](mailto:sema-200992@mail.ru).

Местный исполнительный орган: ГУ «Управление недропользования, окружающей среды и водных ресурсов Павлодарской области»

С материалами, выносимыми на общественные слушания, а после с опубликованным протоколом общественных слушаний можно будет ознакомиться на Едином экологическом портале: <http://www.ecoportal.kz>, а также на сайте ГУ «Управление недропользования, окружающей среды и водных ресурсов Павлодарской области».

Все замечания и предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на Едином экологическом портале.

Дополнительную информацию можно получить по эл. адресу: [sema-200992@mail.ru](mailto:sema-200992@mail.ru), [temirgalina.aliya@pavlodar.gov.kz](mailto:temirgalina.aliya@pavlodar.gov.kz)

**Хабарландыру**

қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы «Druzha Mining» ЖШС «блоклар шеінде қатты пайдалы қазбаларды барлау жоспарына «М жеңілдетілген тәртіп бойынша экологиялық бағалау материалдары бойынша (РҚБ, НДВ, ПББ, ПЭК, ПМОС) ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды-43-21-(10е-5В – 8,9,10), М-43-22-(10г-5а-11,12,13), М-43-22-(10г-5а-16,17,18,19,20), М-43-22-(56-16,17,18,19)».

Қоғамдық тыңдаулар 2026 жылдың 6 наурызында сағат 15:00-де Кектебе көгімдік орталығында өтеді.

Жобалық құжаттама пакетімен Ақпараттық жүйеде (<https://ndbecology.gov.kz/>), сондай-ақ <https://www.gov.kz/memleket/entities/pavlodar-tabigat/activities/directions?lang=kk> веб-сайтында танысуға болады.

Барлық ескертулер және/немесе ұсыныстар Ақпараттық жүйеде (<https://ndbecology.gov.kz/>) бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірмей қабылданады, сондай-ақ «Павлодар облысының жер қойнауын пайдалану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» ММ сайтында танысуға болады.

далану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» мемлекеттік мекемесінде Павлодар қаласы, Побыды алаңы 5Б, электрондық пошта [unosvr@mail.ru](mailto:unosvr@mail.ru), тел. 32-16-81.

Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантиндік, әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар онлайн режимінде өткізіледі.

Zoom жиналысына қосылыңыз: Жиналыс идентификаторы: 843 859 0804 Қол жеткізу коды: 2026

Қосымша ақпаратты <https://ndbecology.gov.kz/> сайтында алуға болады.

Бастамашының деректемелері мен байланыс деректері: «Druzha Mining» ЖШС, Қазақстан, Астана қ., Шарбақөл көшесі, № 6/7 ұя. БСН 241240015333, e-mail: [office@tizr.kz](mailto:office@tizr.kz) Әзірлеушілердің мәліметтері мен байланыс деректері: «ЭКОПРОМ» Ұлттық орталығы ЖШС, БСН 160440000075, e-mail: [nc\\_escorprom@mail.ru](mailto:nc_escorprom@mail.ru), тел.: 8-705-602-71-78

**Объявление**

о проведении общественных слушаний

ТОО «Druzha Mining» сообщает о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания по материалам экологической оценки по упрощенному порядку (РООС, НДВ, ПУО, ПЭК, ПМОС) к «Плану разведки твердых полезных ископаемых в пределах блоков «М-43-21-(10е-5В – 8,9,10), М-43-22-(10г-5а-11,12,13), М-43-22-(10г-5а-16,17,18,19,20), М-43-22-(56-16,17,18,19)».

Общественные слушания состоятся 6 марта в 15:00 в Доме культуры с.Коктобе.

С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на сайте <https://www.gov.kz/memleket/entities/pavlodar-tabigat/activities/directions?lang=ru>.

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний в информационной системе <https://ndbecology.gov.kz/>, а также в ГУ «Управление недропользования, окружающей среды и водных ресурсов Павлодарской области», по адресу: г. Павлодар, площадь Победы, 5Б, эл.адрес: [unosvr@mail.ru](mailto:unosvr@mail.ru), тел.32-16-81.

В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных мероприятий, в том числе карантина, чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме.

Подключиться к конференции Zoom: Идентификатор конференции: 843 859 0804. Код доступа: 2026

Дополнительную информацию можно получить по адресу: [nc\\_escorprom@mail.ru](mailto:nc_escorprom@mail.ru), и по телефону 8-705-602-71-78

Реквизиты и контактные данные инициатора: ТОО «Druzha Mining», Казахстан, г.Астана, ул. Шарбақөл, 6/7. БИН 241240015333, e-mail: [office@tizr.kz](mailto:office@tizr.kz) Реквизиты и контактные данные разработчиков: ТОО «Национальный центр «ЭКОПРОМ», БИН 160440000075, e-mail: [nc\\_escorprom@mail.ru](mailto:nc_escorprom@mail.ru), тел.: 8-705-602-71-78

**Хабарландыру**

ЖШС «ПМХЗ», «№ 5 салқындату мұнарасының құрылысы Павло-

дар қ., Химкомбинатовская к. 1, «ПМХЗ» ЖШС» жұмыс жобасына қоршаған ортаны қорғау бөлімі бойынша қоғамдық тыңдаулар арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізеді.

Қоғамдық талқылаулар 06.02.2026 – 12.02.2026 аралығында Бірыңғай экологиялық порталдың <https://ecportal.kz/> сайтында өтеді.

Барлық ескертулер мен ұсыныстар құжаттама «ҚО мен ТР ҰДБ» ақпараттық жүйесінде (<https://hearings.ndbecology.gov.kz/>) жарияланғаннан кейін бес жұмыс күні ішінде қабылданады.

Осы мерзім өткеннен кейін ескертулер мен ұсыныстар қабылданабайды.

Бастамашы ЖШС «ПМХЗ», Павлодар облысы, Павлодар қаласы, Солтүстік өнеркәсіп ауданы, Химкомбинатовский 1 к., электрондық поштасы: [kanc@pnhz.kz](mailto:kanc@pnhz.kz) тел: (7182) 39-61-17

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші «ЭОН Энерго» ЖШС 140000, Павлодар облысы, Павлодар қаласы, Солтүстік өнеркәсіп ауданы, көш. Химкомбинатовская 1., тел. +77768002512.

Қоғамдық тыңдаулар барысында жоспарланған мәліметтер туралы қосымша ақпаратты алуға, сондай-ақ жоспарланған іс-шараларға қатысты құжаттардың көшірмелерін электрондық пошта арқылы: [maria.issayeva@eon.kz](mailto:maria.issayeva@eon.kz) және тел: +77768002512 сұратуға болады.

Халықтың ақпаратқа қолжетімділігін қамтамасыз ету үшін жергілікті ақпараттық орган жауапты. Қоғамдық тыңдауларға жауапты – «Павлодар облысының жер қойнауын пайдалану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» ММ – бас маман Бухина Р. электрондық пошта. мекенжайы: [buhina.raushan@pavlodar.gov.kz](mailto:buhina.raushan@pavlodar.gov.kz) және телефоны: 8(7182)321681.

**Объявление**

ТОО «ПНХЗ» проводит общественных слушаний посредством публичных обсуждений раздела охраны окружающей среды к рабочему проекту «Строительство градирни №5, г. Павлодар, ул. Химкомбинатовская, 1, ТОО «ПНХЗ».

Публичные обсуждения состоятся с 06.02.2026 г. по 12.02.2026 г. на Едином экологическом портале <https://ecportal.kz/>.

Все замечания и предложения принимаются в течение пяти рабочих дней после опубликования документации в информационной системе «НБД СОС и ПР» (<https://hearings.ndbecology.gov.kz/>).

По истечении данного срока замечания и предложения не принимаются.

Инициатор – ТОО «ПНХЗ», Павлодарская область, город Павлодар, Северный промышленный район, ул. Химкомбинатовская, 1, эл.адрес: [kanc@pnhz.kz](mailto:kanc@pnhz.kz), тел. (7182) 39-61-17.

Разработчик проектной документации ТОО «ЭОН Энерго» 140000, Павлодарская область, город Павлодар, Северный промышленный район, ул. Химкомбинатовская, 1, тел. +77768002512.

Получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности при проведении публичных слушаний, а также запросить копии документов, относящихся к намечаемой деятельности, можно по эл.адресу: [maria.issayeva@eon.kz](mailto:maria.issayeva@eon.kz) и тел.+77768002512.

МИО, ответственный за обеспечение доступа общественности к информации и проведение общественных слушаний – ГУ «Управление недропользования, окружающей среды и водных ресурсов Павлодарской области», главный специалист Бухина Р., эл.адрес: [buhina.raushan@pavlodar.gov.kz](mailto:buhina.raushan@pavlodar.gov.kz), телефон 8(7182)321681.

елефон 8(7182)321681.

**Хабарландыру**

«Жолнеркевич» дара кәсіпкері «Астық өнімдерін өндіру бойынша астық өңдеу кешені» Қоршаған ортаны қорғау секциясының материалдары бойынша қоғамдық талқылау түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды.

Ықпал ету аумағы – Павлодар облысы, Шарбақты ауданы, Сосновка а/о, Сосновка ауылы, 52°43'09.18"; 78°05'23.70".

2026 жылғы 09 – 13 ақпан аралығында Ұлттық деректер банкінің сайтында қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы: <https://ndbecology.gov.kz/> жария талқылаулар өткізіледі және ескертулер мен ұсыныстар қабылданады. Осы мерзім өткеннен кейін ескертулер мен ұсыныстар қабылданабайды.

Әзірлеуші: «Система «РФПО» ЖШС, БСН: 121 240 014 330, 140000, Павлодар қаласы, Михаил Исиналиева, 1 ұй, н.п. 1026, тел: +7 747 912 39 27, 556856@mail.ru.

Бастамашы: Жеке кәсіпкер «Жолнеркевич», Қазақстан Республикасы, Павлодар қ., Павлов к-сі, 13, 144, тел.: 8 (747) 62-77-01, 8-747-514-14-42, [adlet-12\\_87@mail.ru](mailto:adlet-12_87@mail.ru).

Жария тыңдаулар өткізу кезінде көзделген нақтылық туралы қосымша ақпарат алуға, сондай-ақ кезделіп отырған қызметке қатысты құжаттардың көшірмелерін мына эл.адрес: [556856@mail.ru](mailto:556856@mail.ru) және тел+7 747 912 39 27 арқылы сұратуға болады.

Қоғамдық тыңдауларды өткізу туралы ақпарат жұртшылықтың қол жеткізуін қамтамасыз етуге жауапты ЖАО – «Павлодар облысының жер қойнауын пайдалану, қоршаған орта және су ресурстары басқармасы» ММ, электрондық мекенжайы: [unosvr@mail.ru](mailto:unosvr@mail.ru), телефон 8 (718) 2-321681.

**Объявление**

ИП «Жолнеркевич» объявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам раздела охраны окружающей среды «Зерноперерабатывающий комплекс по производству круп».

Территория воздействия – Павлодарская область, Щербактинский район, Сосновский с/о, село Сосновка, 52°43'09.18"; 78°05'23.70".

С 9 по 13 февраля на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов <https://ndbecology.gov.kz/> проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения. По истечении данного срока замечания и предложения не принимаются.

Разработчик: ТОО «РНЦ «Система», БИН: 121 240 014 330, 140000, г. Павлодар, ул. Михаила Исиналиева, 1, н.п. 1026, тел: +7 747 912 39 27, 556856@mail.ru.

Инициатор: ИП «Жолнеркевич», Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Павлова, 13, 144, тел.: 8 (747) 62-77-01, 8-747-514-14-42, [adlet-12\\_87@mail.ru](mailto:adlet-12_87@mail.ru).

Получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности при проведении публичных слушаний, а также запросить копии документов, относящихся к намечаемой деятельности, можно по эл.адресу: [556856@mail.ru](mailto:556856@mail.ru) и тел. +7 747 912 39 27.

МИО, ответственный за обеспечение доступа общественности к информации о проведении общественных слушаний, – ГУ «Управление недропользования, окружающей среды и водных ресурсов Павлодарской области», электронный адрес: [unosvr@mail.ru](mailto:unosvr@mail.ru), телефон 8(7182)321681.

**ВАЖНО ЗНАТЬ****Пожарная безопасность**

УЧС Павлодара

Иллюстративное фото: СТАНИСЛАВ МАНАКОВ

**Общие требования пожарной безопасности**

Пожарная безопасность представляет

собой состояние защищенности личности, имущества и общества от пожаров. Основными требованиями пожарной безопасности являются соблюдение норм и

правил, направленных на предотвращение возникновения пожара и минимизацию его последствий. В зданиях и сооружениях должны быть предусмотрены эвакуационные выходы, системы оповещения и первичные средства пожаротушения. Ответственность за соблюдение требований пожарной безопасности возлагается на собственников и пользователей объектов.

**Меры по предотвращению пожаров**

Предотвращение пожаров достигается путем соблюдения установленных правил эксплуатации электрооборудования, отопительных приборов и газовых установок. Запрещается использование неисправных электрических сетей, а также хранение легковоспламеняющихся веществ в не предназначенных для этого местах. Регулярное проведение инструктажей и обучение персонала действиям при пожаре значительно снижает



ПОНЕДЕЛЬНИК 2 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ
05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО!

РЕН ТВ
10.00, 23.00, 05.40, 09.30 «САМЫЕ ШОКИ-
РУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»
13.30, 17.30, 21.30, 00.30, 04.00 НОВОСТИ
14.00 «ВОЕННАЯ ТАЙНА»
16.00 «КАК УСТРОЕН МИР»
17.00, 21.00, 00.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА 112»
18.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»
19.00 «НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ»

20.00 Д/П «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ»
22.00, 06.35 «ТАЙНЫ ЧАПМАН»
01.00 Х/Ф «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ»
03.20, 04.25 Х/Ф «ИГРА ТЕНЕЙ»

РТР-ПЛАНЕТА
05.00 «УТРО РОССИИ»
08.00, 10.00, 13.00, 15.30, 19.00, 02.00
ВЕСТИ
08.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
08.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ» ТОК-ШОУ
10.30, 20.10 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
11.00, 17.00 «60 МИНУТ» ТОК-ШОУ
13.30, 01.10, 02.30 Т/С «РАЙСКИЙ»
16.00 «МАЛАХОВ»
20.30 Т/С «ОМУТ»
22.35 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СО-
ЛОВЬЕВЫМ»
03.25 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
03.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

НТВ
05.05 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛО-
ЗЕМОВЫМ
06.00, 07.02, 09.50, 10.25, 11.12, 12.40,
13.26, 14.13 ПЕС
08.05 КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?
08.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.55
«СЕГОДНЯ»
15.25 ЧП
16.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
18.50 ЗА ГРАНЬЮ
19.55 ДНК
22.00, 23.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ
00.00, 00.57 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ
02.15 Ч.Т.Д (С МАРГАРИТОЙ СИМО-

Ньян)
02.50 ФЕНИКС

ВРЕМЯ
10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»
12.10 Т/С «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ»
06.00 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

КУЛЬТУРА
11.30 «ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. МИН-
СКИЙ ЗООПАРК»
12.20 Д/С «ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ВИКТОР
САРИАНИДИ. ЗОЛОТО БАКТРИИ»
12.35 «ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА»
13.15 «НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО. БОРИС ВАСИ-
ЛЬЕВ»
13.45 Х/Ф «ГОЛУБОЙ КАРБУНКУЛ»
15.00, 17.30, 22.00, 00.30, 04.55 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ
15.15 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»
16.15, 06.10 ХХ ВЕК. «ПОЭМА О СТА-
ЛИНГРАДЦАХ»
16.55, 06.45 Д/Ф «РОСТОВ-НА-ДОНУ.
ОСОБНЯКИ ПАРАМОНОВЫХ»
17.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ
18.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. ТАТЬЯНА СУДЕЦ
18.50 Х/Ф «О ТЕБЕ»
20.25 «АГОРА» ТОК-ШОУ
21.30 «ПЕРЕДВИЖНИКИ. ВЛАДИМИР
МАКОВСКИЙ»
22.15 Д/Ф «ПЛАВСК. ДВОРЕЦ ДЛЯ
ЛЮБИМОЙ»
22.40, 07.15 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕР-

ТЫ. ВЕЛИКИЕ ИСПОЛНИТЕЛИ
XX ВЕКА
23.20 «РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТО-
РИИ»

00.45 «ГЛАВНАЯ РОЛЬ»
01.00 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ»
01.30 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!»
01.45 Д/Ф «КНИГА»
02.30 Д/Ф «МЕТОД АЛЬБИНЫ ШАГИМУ-
РАТОВОЙ!»
03.15 Т/С «МЕГРЭ. ПОРАЖЕНИЕ МЕ-
ГРЭ»
05.15 Д/С «АРХЕОЛОГИЯ 3.0. ТЕХ-
НОЛОГИИ, РАСКРЫВАЮЩИЕ
ПРОШЛОЕ»

МАТЧ
11.00 «ЛИГА В ЛИЦАХ»
11.30 «МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА.
ВОДНОЕ ПОЛО»
12.00, 14.10, 17.55, 20.00, 08.55 НОВОСТИ
12.05, 17.25, 23.45, 03.00, 05.45 ВСЕ НА
МАТЧ!
14.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
14.35 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ»
15.05 СПОРТИВНЫЙ ДАЙДЖЕСТ
16.00 ВОЛК
18.00 «ЕСТЬ ТЕМА!»
19.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ВИКТОР
ОНОПКО»
20.05 «ГРОМКО»
21.25 ХОККЕЙ. О'НИМВЕТ ЧЕМПИОНАТ
МХЛ. «СТАЛЬНЫЕ ЛИСЫ» (МАГ-
НИТОГОРСК) – «ТОЛПАР» (УФА)
00.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. «СЕВЕРСТАЛЬ» (ЧЕРЕПО-
ВЕЦ) – «СПАРТАК» (МОСКВА)
03.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.

«УДИНЕЗЕ» – «РОМА»
07.00 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. МИРОВОЙ
ТУР В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ
09.00 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОС-
СИИ. СУПЕРЛИГА. ЖЕНЩИНЫ.
«ЛОКОМОТИВ» (КАЛИНИНГРАД-
СКАЯ ОБЛАСТЬ) – «ЗАРЕЧЬЕ-О-
ДИНЦОВО» (МОСКОВСКАЯ
ОБЛАСТЬ)

НОСТАЛЬГИЯ
11.00 ВЕРА
11.40 «ФОТОАЛЬБОМ» АЛЕКСАНДРА
КОРЖАКОВА
12.30 «ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ»
14.00 «БЫЛО ВРЕМЯ»
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ
В СССР»
16.00, 18.50, 19.50, 20.40, 22.00, 00.25,
01.45, 02.40, 04.00, 06.05, 07.50,
08.40, 10.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ НО-
СТАЛЬГИЯ
17.00 Х/Ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ»
19.00 «ОДИН ПЛЮС ОДИН. ДУЭТЫ НА
ЭСТРАДЕ»
20.00, 02.00, 08.00 «ПРОШЕДШЕЕ
ВРЕМЯ»
23.00 «АКУЛЫ ПЕРА. ВАДИМ КАЗАЧЕН-
КО»
23.50 «СТО ВОПРОСОВ К ВЗРОСЛОМУ»
01.10 Д/Ф «КИРИЛЛ ЛАВРОВ. РЫЦАРЬ
ПЕТЕРБУРГСКОГО ОБРАЗА»
05.00 «ДО И ПОСЛЕ...»
06.20 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА»

МИР КЗ
05.00 ПОДКИДЫШ

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ
06.15, 01.44 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ
БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ
07.55 ЖИВИТЕ В РАДОСТИ
09.30, 10.20, 13.15 СТАЛИНГРАД
10.10 БЕЛОРУССКИЙ СТАНДАРТ
14.05 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ
15.00, 16.15, 18.20, 18.40, 20.20 ДЕЛА
СУДЕБНЫЕ
18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
21.15 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
22.15 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ
23.00, 23.45, 00.20 ИГРА В КИНО
00.55 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ
02.10 ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ
03.20 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНО-
КОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬ-
МИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

ТВЗ
05.40 МЕСТА СИЛЫ
06.30 КАДОНИ ШОУ
07.30 ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ
08.00 «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА» С
ТАТЬЯНОЙ ЛАРИНОЙ
09.00, 00.30 АПОКАЛИПСИС
10.00, 01.30 СВЯТЫЕ
11.00, 11.30, 14.00, 16.30, 13.00, 13.30,
14.00, 14.30, 02.30, 03.00, 03.30,
04.00, 04.30 ГАДАЛКА
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00 СЛЕПАЯ
17.30, 18.00 ПСИХОСОМАТИКА. ДРУГАЯ
МЕДИЦИНА
18.30 УИДЖИ
19.00, 19.30 СТАРЕЦ
20.00, 20.30 ЗНАКИ СУДЬБЫ
21.00, 22.00 СУПЕРИВАНОВЫ
23.00, 23.30, 00.00 ПОРЧА

ВТОРНИК 3 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ
05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО!
10.25, 11.25, 13.00, 14.15, 22.35 ВРЕМЯ
ПОКАЖЕТ
12.00, 16.00, 19.00 БОЛЬШАЯ ИГРА
17.30 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!
18.15 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ
20.00 ПУСТЬ ГОВОРЯТ
21.00 «ВРЕМЯ»
21.45 КАПКАН НА СУДЬЮ
23.45 ВРЕМЯ ГЕРОЕВ
01.50 ЗОЛОТАЯ ОРДА
04.05 КАПКАН НА СУДЬЮ

РЕН ТВ
10.00, 23.00, 05.45, 09.30 «САМЫЕ ШОКИ-
РУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»
13.30, 17.30, 21.30, 00.30, 04.00 НОВОСТИ
14.00 «ВОЕННАЯ ТАЙНА»
15.00 «СОВБЕЗ»
16.00 «КАК УСТРОЕН МИР»
17.00, 21.00, 00.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА 112»
18.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»
19.00 «НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ИСТОРИИ»
20.00 «100 ВОПРОСОВ ОБО ВСЕМ»

22.00, 06.40 «ТАЙНЫ ЧАПМАН»
01.00 Х/Ф «ПУТЬ РЫЦАРЯ»
03.00, 04.25 Х/Ф «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ»

РТР-ПЛАНЕТА
05.00 «УТРО РОССИИ»
08.00, 10.00, 13.00, 15.30, 19.00, 02.00
ВЕСТИ
08.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
08.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ» ТОК-ШОУ
10.30, 20.10 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
11.00, 17.00 «60 МИНУТ» ТОК-ШОУ
13.30, 01.10, 02.30 Т/С «РАЙСКИЙ»
16.00 «МАЛАХОВ»
20.30 Т/С «ОМУТ»
22.35 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СО-
ЛОВЬЕВЫМ»
03.25 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
03.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

НТВ
06.30, 07.27, 09.50, 10.25, 11.12, 12.40,
13.26, 14.13 ПЕС
08.25 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.50
«СЕГОДНЯ»
15.25 ЧП
16.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
18.50 ЗА ГРАНЬЮ
19.55 ДНК
22.00, 23.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ
00.00, 00.55 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ
02.10 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУС-
СКОГО
02.40 ФЕНИКС

ВРЕМЯ
10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»
12.10 Т/С «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ»
06.20 «АЛЕКСАНДР БЕЛЯВСКИЙ. ДЛЯ
ВСЕХ Я СТАЛ ФОКСОМ»
07.10 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

КУЛЬТУРА
11.30 «ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. МИН-
СКИЙ ЗООПАРК»
12.20, 18.00, 05.10 Д/С «АРХЕОЛОГИЯ
3.0. ТЕХНОЛОГИИ, РАСКРЫВАЮ-
ЩИЕ ПРОШЛОЕ»
13.20 Т/С «МЕГРЭ. ПОРАЖЕНИЕ МЕ-
ГРЭ»
15.00, 17.30, 22.00, 00.30, 04.55 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ
15.15 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»
16.15, 06.05 ХХ ВЕК. «ОКЕАН»
17.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ
18.55 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
ЗИМОЙ В МОСКВЕ»
19.20 Х/Ф «ТЕАТР ВАЛЕНТИНЫ ТОКАР-
СКОЙ. ИСТОРИЯ ОДНОЙ УДИВИ-
ТЕЛЬНОЙ СУДЬБЫ»
21.30 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ. МУЗЕЙ ИС-
ЛАМСКОГО ИСКУССТВА»
22.15 БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЮБОВЬ. КНЯЗЬ
БАГРАТИОН И ПРИНЦЕССА
КАТИШ

23.00, 07.10 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕР-
ТЫ. ВЕЛИКИЕ ИСПОЛНИТЕЛИ
XX ВЕКА
23.40 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ.
«ПРИНЦИП АГАФОНА ФАБЕРЖЕ»
00.00 «ПОЧЕРК ЭПОХИ. НИКОЛАЙ ГУ-
МИЛЕВ. ПЛАМЕННАЯ ДУША»

00.45 «ГЛАВНАЯ РОЛЬ»
01.05 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ»
01.35 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!»
01.50 ЭДУАРД ВОЛОДАРСКИЙ. ОСТРО-
ВА
02.30 «БЕЛАЯ СТУДИЯ»
03.15 Т/С «МЕГРЭ. МЕГРЭ И ПРОРИЦА-
ТЕЛЬНИЦА»

МАТЧ
11.00 «ЛИГА В ЛИЦАХ»
11.30 МАТЧ! ПАРАД
12.00, 14.10, 17.55, 08.55 НОВОСТИ
12.05, 17.25, 22.15, 02.30, 06.00 ВСЕ НА
МАТЧ!
14.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
14.35 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ»
15.05 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК
РОССИИ. ЖЕНЩИНЫ
18.00 «ЕСТЬ ТЕМА!»
19.30 ФУТБОЛ. WIN1NE ЗИМНИЙ
КУБОК РПЛ. «ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕ-
ТЕРБУРГ) – «ДИНАМО» (МОСКВА)
23.45 ФУТБОЛ. WIN1NE ЗИМНИЙ КУ-
БОК РПЛ. ЦСКА – «РАСНОДАР»
03.50 ФУТБОЛ. КУБОК ИСПАНИИ. 1/4
ФИНАЛА. «АЛЬБАСЕТЕ» – «БАР-
СЕЛОНА»
07.00 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК

РОССИИ
09.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.
ЦСКА – УНИКС (КАЗАНЬ)

НОСТАЛЬГИЯ
11.00 Х/Ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ»
12.50, 13.50, 14.40, 16.00, 18.25, 19.45,
20.40, 22.00, 23.45, 02.40, 04.00,
10.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ НОСТАЛЬ-
ГИЯ
13.00 «ОДИН ПЛЮС ОДИН. ДУЭТЫ НА
ЭСТРАДЕ»
14.00, 20.00, 02.00 «ПРОШЕДШЕЕ
ВРЕМЯ»
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ
В СССР»
17.00 «АКУЛЫ ПЕРА. ВАДИМ КАЗАЧЕН-
КО»
17.50 «СТО ВОПРОСОВ К ВЗРОСЛОМУ»
19.10 Д/Ф «КИРИЛЛ ЛАВРОВ. РЫЦАРЬ
ПЕТЕРБУРГСКОГО ОБРАЗА»
23.00 «БЫЛО ВРЕМЯ»
00.00 Д/Ф «МИХАИЛ КОЗАКОВ. НЕ ДАЙ
МНЕ БОГ СОЙТИ С УМА»
00.40 «ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ. ДЕЦЛ»
05.00 ВЕРА
05.40 «ФОТОАЛЬБОМ» АЛЕКСАНДРА
КОРЖАКОВА
06.30 «ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ»
08.00 «БЫЛО ВРЕМЯ»

МИР КЗ
05.00, 03.20 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ
ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ
ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ
06.15 РОЖДЕННЫЕ В СССР
06.40, 01.45 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ
БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ
07.30, 08.20, 09.10, 10.10, 10.38, 11.06,
11.35, 12.03, 12.31, 13.15 РАЗВЕД-
ЧИЦЫ
14.05 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ
15.00, 16.15, 18.20, 18.40, 20.20 ДЕЛА
СУДЕБНЫЕ
18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
21.15 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
22.15 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ
23.00, 23.45, 00.20 ИГРА В КИНО
00.55 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ
02.10 АРИНКА

ТВЗ
05.00, 05.30, 11.00, 11.30, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30, 02.30, 03.00,
04.00, 04.30 ГАДАЛКА
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00 СЛЕПАЯ
08.00 «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА» С
ТАТЬЯНОЙ ЛАРИНОЙ
09.00, 00.30 АПОКАЛИПСИС
10.00, 01.30 СВЯТЫЕ
12.00, 03.30 ДРУГАЯ ЖИЗНЬ
17.30, 18.00 ПСИХОСОМАТИКА. ДРУГАЯ
МЕДИЦИНА
18.30 УИДЖИ
19.00, 19.30 СТАРЕЦ
20.00, 20.30 ЗНАКИ СУДЬБЫ
21.00, 22.00 СУПЕРИВАНОВЫ
22.50, 23.30, 00.00 ПОРЧА

СРЕДА 4 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ
05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО!
10.25, 11.25, 13.00, 14.15, 22.35 ВРЕМЯ
ПОКАЖЕТ
12.00, 16.00, 19.00 БОЛЬШАЯ ИГРА
17.30 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!
18.15 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ
20.00 ПУСТЬ ГОВОРЯТ
21.00 «ВРЕМЯ»
21.45 КАПКАН НА СУДЬЮ
23.45 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА
00.40, 02.45, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ
01.50 ЗОЛОТАЯ ОРДА
04.05 КАПКАН НА СУДЬЮ

РЕН ТВ
10.00, 23.00, 05.30, 09.25 «САМЫЕ ШОКИ-
РУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»
13.30, 17.30, 21.30, 00.30, 04.00 НОВОСТИ
14.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРО-
ЕКТ
15.00 Д/П «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ»
16.00 «КАК УСТРОЕН МИР»
17.00, 21.00, 00.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА 112»
18.00 «ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»
19.00 «НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ

ИСТОРИИ»
20.00 «МОМЕНТ В ИСТОРИИ»
22.00, 06.30 «ТАЙНЫ ЧАПМАН»
01.00 Х/Ф «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ»
03.10, 04.25 Х/Ф «16 КВАРТАЛОВ»

РТР-ПЛАНЕТА
05.00 «УТРО РОССИИ»
08.00, 10.00, 13.00, 15.30, 19.00, 02.00
ВЕСТИ
08.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
08.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ» ТОК-ШОУ
10.30, 20.10 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
11.00, 17.00 «60 МИНУТ» ТОК-ШОУ
13.30, 01.10, 02.30 Т/С «РАЙСКИЙ»
16.00 «МАЛАХОВ»
20.30 Т/С «ОМУТ»
22.35 «ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СО-
ЛОВЬЕВЫМ»
03.25 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
03.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

НТВ
06.35, 07.37, 10.25, 11.12, 12.40, 13.30 ПЕС
08.40 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.50
«СЕГОДНЯ»
14.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ
15.25 ЧП
16.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ
18.50 ЗА ГРАНЬЮ
19.55 ДНК
22.00, 23.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ
00.00, 00.55 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ
02.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ
03.00 ФЕНИКС

ВРЕМЯ
10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»
12.10 Т/С «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНО-
ГО ОТДЕЛА»
06.00 «ИРИНА МУРАВЬЕВА. БОЛЬШЕ
СОЛНЦА, МЕНЬШЕ ГРУСТИ»
06.55 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

КУЛЬТУРА
11.30 «ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. МИН-
СКИЙ ЗООПАРК»
12.20, 18.00, 05.10 Д/С «АРХЕОЛОГИЯ
3.0. ТЕХНОЛОГИИ, РАСКРЫВАЮ-
ЩИЕ ПРОШЛОЕ»
13.20 Т/С «МЕГРЭ. МЕГРЭ И ПРОРИЦА-
ТЕЛЬНИЦА»
15.00, 17.30, 22.00, 00.30, 04.55 НОВОСТИ
КУЛЬТУРЫ
15.15 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»
16.15, 06.05 ХХ ВЕК. «СТРАНИЦЫ СО-
ВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ»
17.00 Д/Ф «ПЛАВСК. ДВОРЕЦ ДЛЯ
ЛЮБИМОЙ»
17.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО
18.55 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
ДЕВУШКИ ИЗ УНИВЕРМАГА
«МОСКВА»
19.25 Х/Ф «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ
БАТЫГИНА»
20.45 «БЕЛАЯ СТУДИЯ»
21.30 «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ»
22.15 БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ВАЛЬТЕР

И ТАТЬЯНА ЗАПАШНЫЕ
23.00, 07.00 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕР-
ТЫ. ВЕЛИКИЕ ИСПОЛНИТЕЛИ
XX ВЕКА
00.00 «ПОЧЕРК ЭПОХИ. ПАВЕЛ НИЛИН.
ИСПЫТАНИЕ ВРЕМЕНЕМ»
00.45 «ГЛАВНАЯ РОЛЬ»
01.05 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ»
01.35 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!»
01.50 «АБСОЛЮТНЫЙ СПУХ»
02.30 ВЛАСТЬ ФАКТА. «ДНЕВНИК КАК
ИСТОРИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК»
03.15 Т/С «МЕГРЭ. МЕГРЭ И ДРУГ
ДЕТСТВА»
06.45 Д/С «ЗАБЫТОЕ ремесло. КОЖЕ-
МЯКА И СКОРНЯК»

МАТЧ
11.00, 20.00 «ЛИГА В ЛИЦАХ»
11.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА. ВИКТОР
ОНОПКО»
12.00, 14.10, 17.55, 20.35, 08.55 НОВОСТИ
12.05, 17.25, 20.40, 02.30, 06.00 ВСЕ НА
МАТЧ!
14.15 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
14.35 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ»
15.05 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК
РОССИИ. МУЖЧИНЫ
18.00 «ЕСТЬ ТЕМА!»
19.30 «ВИД СВЕРХУ»
21.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ.
«УРАЛМАШ» (ЕКАТЕРИНБУРГ) –
УНИКС (КАЗАНЬ)
23.55 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ
КХЛ. «ЛОКОМОТИВ» (ЯРОСЛАВ-
ЛЬ) – «СПАРТАК» (МОСКВА)
03.50 ФУТБОЛ. КУБОК ИТАЛИИ. 1/4 ФИ-

НАЛА «ИНТЕР» – «ТОРИНО»
07.00 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК
РОССИИ
09.00 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОС-
СИИ. СУПЕРЛИГА. МУЖЧИНЫ.
«КУЗБАСС» (КЕМЕРОВО) – «ЗЕ-
НИТ-КАЗАНЬ»

НОСТАЛЬГИЯ
11.00 «АКУЛЫ ПЕРА. ВАДИМ КАЗАЧЕН-
КО»
11.50, 00.05 «СТО ВОПРОСОВ К
ВЗРОСЛОМУ»
12.25, 13.45, 14.40, 16.00, 17.45, 20.40,
22.00, 01.25, 02.40, 04.00, 06.50,
07.50, 08.40, 10.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ
НОСТАЛЬГИЯ
13.10 Д/Ф «КИРИЛЛ ЛАВРОВ. РЫЦАРЬ
ПЕТЕРБУРГСКОГО ОБРАЗА»
14.00, 20.00, 02.00, 08.00 «ПРОШЕДШЕЕ
ВРЕМЯ»
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ
В СССР»
17.00 «БЫЛО ВРЕМЯ»
18.00 Д/Ф «МИХАИЛ КОЗАКОВ. НЕ ДАЙ
МНЕ БОГ СОЙТИ С УМА»
18.40 «ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ. ДЕЦЛ»
23.00 «СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ!»
00.50 Д/Ф «АНДРЕЙ МИРОНОВ. БАЛО-
ВЕНЬ СУДЬБЫ»
05.00 Х/Ф «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ»
07.00 «ОДИН ПЛЮС ОДИН. ДУЭТЫ НА
ЭСТРАДЕ»

МИР КЗ
05.00, 03.20 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ

ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ
ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ
06.15 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬ-
ШОЙ ЛЮБВИ
07.30, 08.20, 09.10, 10.10, 10.52, 11.35,
12.17, 13.15 РАЗВЕДЧИЦЫ
14.05 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ
15.00, 16.15, 18.20, 18.40, 20.20 ДЕЛА
СУДЕБНЫЕ
18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
21.15 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
22.15 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ
23.00, 23.45, 00.20 ИГРА В КИНО
00.55 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ
01.55 ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНО-
ГРАДОВА

ТВЗ
05.00, 05.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 02.30,
03.00, 03.30, 04.00, 04.30 ГАДАЛКА
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00 СЛЕПАЯ
08.00 «ДНЕВНИК ЭКСТРАСЕНСА» С
ТАТЬЯНОЙ ЛАРИНОЙ
09.00, 00.30 ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ ТВ-3
10.00, 01.30 СВЯТЫЕ
17.30, 18.00 ПСИХОСОМАТИКА. ДРУГАЯ
МЕДИЦИНА
18.30 УИДЖИ
19.00, 19.30 СТАРЕЦ
20.00, 20.30 ЗНАКИ СУДЬБЫ
21.00, 22.00 СУПЕРИВАНОВЫ
22.50, 23.30 ПОРЧА
00.00 ВРАЧИ

ЧЕТВЕРГ 5 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ
05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО!
10.25, 11.25, 13.00, 14.15, 22.35 ВРЕМЯ
ПОКАЖЕТ
12.00, 16.00, 19.00 БОЛЬШАЯ ИГРА
17.30 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!
18.15 МУЖ



**ПЯТНИЦА  
6 ФЕВРАЛЯ****ЕВРАЗИЯ**

06.00 P@TINA  
07.00 КАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАХСТАН!  
10.00 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.50 МОДНЫЙ ПРИГОВОР  
11.50 УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ  
14.00 ЖАҢАЛЫҚТАР  
14.15 БАСТЫ БАҒДАРЛАМА  
14.30 QOSLIKE  
18.30 БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР  
19.00 KOREMIZ  
20.00 БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР  
20.30 ПАРЛАМЕНТ ONLINE  
20.55 ПОЛЕ ЧУДЕС  
22.10 ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ  
02.00 ЖАҢАЛЫҚТАР  
02.15 БАСТЫ БАҒДАРЛАМА  
02.30 KOREMIZ  
03.15 БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР

**ХАБАР**

05.00 ҚР ӨНУРАНЫ  
05.01 «COVER SHOW»  
06.00 НОВОСТИ  
06.30 ЖАҢАЛЫҚТАР  
07.00 «ОЯН!»  
09.00 ЖЕР-ЖАҢАН  
09.10 «АРНАЙЫ РЕПОРТАЖ»  
09.30 ТЕЛЕХИКАЯ «ШЫРМАЛҒАН ТАҒДЫР»  
11.10 КОМЕДИЯ «НВП АҒАЙ»  
12.40 «ОЙНАIQ»  
13.30 «ӨЗЕКТІ»  
14.00 «НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ»  
14.20 ПУЛЬС ПЛАНЕТЫ  
14.30 МУЛЬТСЕРИАЛ «ТУРБОЗАВРЫ»  
15.00 ТЕЛЕСЕРИАЛ «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

ЖИЗНЬ»  
17.00 ТЕЛЕСЕРИАЛ «СТАЖЕР»  
19.00 НОВОСТИ  
19.30 ТЕЛЕХИКАЯ «ШЫРМАЛҒАН ТАҒДЫР»  
21.30 ЖАҢАЛЫҚТАР  
22.00 «ҚОҒАМ ПІКІРІ» САЯСИ ТОҚ-ШОУЫ  
23.00 ТЕЛЕСЕРИАЛ «СТАЖЕР»  
01.00 ҚР ӨНУРАНЫ

**31 КАНАЛ**

05.00 WHAT'S UP?  
05.20 РИЗАМЫН  
05.58 ҚР ӨНУРАНЫ  
06.00 ӨЗІЛ СТУДИО  
06.30 РИЗАМЫН  
07.00 ИНФОРМБЮРО  
08.00 31 ӨЗІЛ  
09.00 САУМАЛ  
09.20 ТИКТОК SHOW  
09.30 СПАНЧ БОБ ШАРШЫ ШАЛБАР  
10.20 МАДАГАСКАР ПИНГВИНДЕРІ  
11.10 КУНГ-ФУ ПАНДА  
12.00 ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ЧЕРЕЗ ВСЕЛЕН-  
НЫЕ  
14.00 ҚАРАҚШЫ ҚЫЗДАР  
15.40 ТЕРМИНАТОР 2  
18.10 ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ  
20.00 ИНФОРМБЮРО  
21.00 ТЕРМИНАТОР: ТЕМНЫЕ СУДЬБЫ  
23.10 ӨКЕ  
00.00 31 ӨЗІЛ  
03.20 TIME VINE  
03.40 ТИКТОК SHOW  
04.00 ӨЗІЛ СТУДИО  
04.20 1001 ӨЗІЛ  
04.30 BALA BATTLE

**QAZSPORT**

06.55 ӨНУРАН  
07.00 ФУТБОЛ. УЕФА ЧЕМПИОНДАР  
ЛИГАСЫНЫҢ ШОЛУЫ

07.00 ЖҮЛДЫЗБЕН ЖАТТЫҒУ  
08.00 ФУТБОЛ. ИТАЛИЯ КУБОҒЫ. 1/4 ФИ-  
НАЛ. «АТАЛАНТА» – «ЮВЕНТУС»  
09.55 ГАРМОНИЯ ТЕЛА (37-БӨЛІМ)  
10.10 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (ЭЛИЗАБЕТ  
ТҮРСЫНБАЕВА)  
10.15 ФУТБОЛ. УЕФА ЧЕМПИОНДАР  
ЛИГАСЫ. ЖАЛПЫ КЕЗЕҢ. «АЯКС»  
(НИДЕРЛАНД) – «ОЛИМПИАКОС»  
(ГРЕКИЯ)  
12.10 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (МЕНІҢ  
ОЛИМПИДАМ)  
12.15 ФУТБОЛ. УЕФА ЕУРОПА ЛИГАСЫ-  
НЫҢ ШОЛУЫ  
13.10 ОЛИМПИДАЛАР ТАРИХЫ  
13.15 РИНГ СҮЛТАНЫ  
13.45 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ  
13.50 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. МӨНЕРЛЕП СЫРҒАНАУ.  
МҰЗДАҒЫ БИ. ЫРҒАҚТЫ БИ.  
ЖҰТТАР (ҚЫСҚА БАҒДАРЛАМА).  
ӘЙЕЛДЕР (ҚЫСҚА БАҒДАРЛАМА).  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
18.30 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ХОККЕЙ (ӘЙЕЛДЕР).  
ЧЕХИЯ – ШВЕЙЦАРИЯ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.10 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (КЕНЖЕШ  
СӨРСЕКЕНОВА)  
21.15 ФУТБОЛ. УЕФА ЕУРОПА ЛИГАСЫ.  
ЖАЛПЫ КЕЗЕҢ. ФКСБ (РУМИНИЯ)  
– «ФЕНЕРБАХЧЕ» (ТҮРКИЯ)  
23.15 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (ДЕНИС  
ТЕН)  
23.20 МИЛАН-КОРТИНА-2026. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.55 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. АШЫЛУ САЛТАНАТЫ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
02.30 ӨНУРАН

**КТК**

06.10 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР

07.00 ҚР ӨНУРАНЫ  
07.05 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР  
07.25 ӨНІМ СЕН ЕДІҢ  
07.35 ҚАРАЛЫ ЖЕСІР  
09.30 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
10.10 ЗАКОН ТАЙГИ  
12.10 ГРОМ СРЕДИ ЯСНОГО НЕБА  
14.20 ТАЙНЫ  
16.30 ЖЕНА РОБИНЗОНА  
18.30 ЖАТ МЕКЕН  
20.35 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР  
21.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
21.40 ПРОТИВОСТОЯНИЕ  
01.30 ЖЕНА РОБИНЗОНА  
03.10 ҚАРАЛЫ ЖЕСІР  
04.50 ӨНІМ СЕН ЕДІҢ

**АСТАНА**

06.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН  
07.20 ЛЮБОВЬ ВЕРЫ  
09.00 ҮКІМЕТ  
10.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР  
11.15 АЛПАРСЛАН  
13.20 ҚОЛТАҢБА  
13.40 ЗЫҢ ЗЫҢ КҮЛПӨШ  
15.35 ИСКУШЕНИЕ  
17.00 ЖАҚСЫЛЫҚ  
19.00 АСТАНА TIMES  
20.00 ҮКІМЕТ  
21.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР  
22.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН  
23.35 АЛПАРСЛАН  
01.00 ИСКУШЕНИЕ

**ИРБИС**

06.30 НОВОСТИ (КАЗ.)  
07.10 «АЙТАРЫМ БАР»  
07.30 «ОТЫНДЫ ӨШІРМЕ»  
08.20 «РАУАН»  
09.00 «ИРБИС – ЛУЧШЕЕ»  
10.00 НОВОСТИ (РУС.)  
10.40 «СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА КА-

ЗАХСТАНА»  
12.00 НОВОСТИ (КАЗ.)  
12.40 «ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ...»  
13.10 «ТВОЙ ДЕНЬ»  
15.00 НОВОСТИ (РУС.)  
15.40 НОВОСТИ (КАЗ.)  
16.20 «КЕЛІНІМ СЕН ТЫНДА»  
18.00 «ИРБИС – ЛУЧШЕЕ»  
19.00 НОВОСТИ (КАЗ.)  
19.40 «МУЗЕЙ»  
20.00 НОВОСТИ (РУС.)  
20.40 «СИГНАЛ»  
21.10 «КЕЛІНІМ СЕН ТЫНДА»  
22.30 НОВОСТИ (КАЗ.)  
23.10 «ОТЫНДЫ ӨШІРМЕ»  
00.00 НОВОСТИ (РУС.)  
00.40 «РАУАН»  
01.30 НОВОСТИ (КАЗ.)

**ЕРТІС**

07.00 АРНАНЫҢ АШЫЛУЫ. ӨНУРАН.  
07.02 «ОРҒАЛА ШАЙҚАСЫ»  
07.45 «TASTE ҚАЗАҚСТАН»  
08.00 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
08.30 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
09.00 «ЖАҢА КҮН»  
11.00 «ӘГЕЙ ӨМІР»  
11.50 «ЖАСТАР КЗ»  
12.00 «ТЕЛЕЦЕНТР»  
12.30 «ӘДІЛЕТ АЛҒАЙ»  
13.00 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
13.15 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
13.30 «1 СТУДИЯ» (КАЗ.)  
13.50 «АҚСЫРЛАР ПЕРНЕСІ»  
14.20 «АЙТЫН КІЛТ»  
14.30 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
14.45 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
15.00-18.00 ДЕЙІН ТЕХНИКАЛЫҚ ҮЗІЛІС  
18.00 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
18.30 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
19.00 «ОЙЛІКЕ» ТОҚ-ШОУ  
19.40 «МОЙ КАЗАХСТАН»  
19.50 «РУХАНИЯТ»

20.00 «ӘГЕЙ ӨМІР»  
20.45 «ЗАҢ ЖӘНЕ ТӨРТИП»  
21.00 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
21.30 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
22.00 «ТЕЛЕОРТАЛЫҚ»  
22.30 «БАҚЫТТЫҢ КІЛТІ»  
23.30 «УМАЙ»

**СЕДЬМОЙ**

05.30 ӨСЕКШЛЕР  
05.50 ӨНУРАН  
05.53 ҮЗІЛІС  
06.00 ӨНУРАН  
06.02 ЖАҢАЛЫҚТАР  
07.00 ҮЗІЛГЕН ЖАЛЫРАҚТАР  
08.30 ПОРОРО ЖӘНЕ ОНЫҢ ДОСТАРЫ  
09.00 НУ, ПОГОДИ!  
10.00 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ХЮРРЕМ  
11.00 КЕКТЕҢ ТУҒАН МАХАББАТ  
12.50 НУ, ПОГОДИ!  
13.00 ЖАҢАЛЫҚТАР  
13.30 РӨЗИЯ СҮЛТАН  
15.30 КЕК ҚУҒАН СҮЛУ  
16.30 ТАҚИЯСЫЗ ПЕРІШТЕ  
17.50 НУ, ПОГОДИ!  
18.00 ЖАҢАЛЫҚТАР ПРЯМАЯ ТРАНС-  
ЛЯЦИЯ  
18.30 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ХЮРРЕМ  
19.30 ЖАҢАЛЫҚТАР ПРЯМАЯ ТРАНС-  
ЛЯЦИЯ  
20.00 ШЕКСІЗ СЕЗІМ  
20.50 КЕКТЕҢ ТУҒАН МАХАББАТ  
22.40 ҮЗІЛГЕН ЖАЛЫРАҚТАР  
00.30 КЕК ҚУҒАН СҮЛУ  
01.20 ӨЗІЛДІ ЖАРАССА...  
02.20 ЖАҢАЛЫҚТАР  
03.10 ӘГІГЕРІМ СЕЙФОЛЛАНЫҢ СЫР-  
ЛАСУЫ  
04.00 ЖАРҚЫЛАҒАН ЖҮЛДІЗ  
04.50 ҚЫЗЫҚТЫ WEEKEND

**СУББОТА  
7 ФЕВРАЛЯ****ЕВРАЗИЯ**

06.00 ТАМАША CITY  
07.00 P@TINA  
08.50 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ  
12.30 ҚАЙМАҚ  
13.10 ТРИ АККОРДА  
15.10 НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ  
19.00 KOREMIZ  
20.00 ЖАҢАЛЫҚТАР  
20.35 ЗАҢ МЕН ЕЛ  
21.00 КАПКАН НА СУДЬЮ  
01.00 РЭКТИР-2  
03.00 P@TINA  
03.45 ТАМАША CITY

**ХАБАР**

05.01 ҚР ӨНУРАНЫ  
05.01 «ЖЕТИ ҚАЗЫНА»  
07.00 «АЛҒАШҚЫ»  
08.00 КОНЦЕРТ «АРҚАДА САЛҒАН ӨН  
ҚАНДАЙ...» РОЗА ӨЛЖОЖА  
МУЛЬТФИЛЬМ «РОБИНЗОН  
КРУЗО: ОЧЕНЬ ОБИТАЕМЫЙ  
ОСТРОВ»  
11.20 МУЛЬТСЕРИАЛ «ТУРБОЗАВРЫ»  
12.00 БОЕВИК. «ХУЛИГАНЫ 3»  
13.30 ӨСЕМ ӨНДЕР  
14.00 «ЖЕКПЕ-ЖЕК АЙТЫС»  
15.30 «ҚЫЗЫҚ TIMES»  
16.45 ТЕЛЕХИКАЯ «КЕЛІНЖАН 5»  
17.45 ТЕЛЕХИКАЯ «ЖОЛДАР» МАРАФОН  
19.00 «7 КҮН»

19.40 ЖҮМЫР ЖЕР  
20.00 «COVER SHOW»  
22.00 БОЕВИК «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ»  
00.00 КОНЦЕРТ. ЗАТТЫБЕК КӨҒПО-  
СЫҢЫЛЫҢ ЖЕКЕ ШЫҒАР-  
МАШЫЛЫК КЕШІ  
02.00 ҚР ӨНУРАНЫ

**31 КАНАЛ**

05.00 WHAT'S UP?  
05.20 РИЗАМЫН  
05.58 ҚР ӨНУРАНЫ  
06.00 ӨЗІЛ СТУДИО  
07.00 КҮЛПІ АЛЛ  
07.30 ТӨТТІ ШОУ  
08.00 СПАНЧ БОБ ШАРШЫ ШАЛБАР  
09.10 КУНГ-ФУ ПАНДА  
10.10 ГОТОВИМ С АДЕЛЬ  
10.30 45-ТІҢ ҚАЛЖЫНЫ  
11.00 САУМАЛ  
11.20 45-ТІҢ ҚАЛЖЫНЫ  
12.10 БОББИ  
15.00 СЕМЕЙКА АДДАМС: ГОРЯЩИЙ  
ТУР  
16.40 ЛОВИ ВОЛНУ 2  
18.20 ДАМБО  
20.20 ВЕЧНЫЕ  
23.10 МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН  
01.40 VIZDIN SHOW  
03.00 31 ӨЗІЛ  
03.30 ТАМАША LIVE  
04.40 ӨЗІЛ СТУДИО

**QAZSPORT**

06.55 ӨНУРАН  
07.00 ФУТБОЛ. УЕФА ЧЕМПИОНДАР  
ЛИГАСЫНЫҢ ШОЛУЫ

07.55 ЖҮЛДЫЗБЕН ЖАТТЫҒУ (ҚОРПАН  
ЖАҚАНША, МҰХИТ КАЛИЕВ)  
08.10 ФУТБОЛ. УЕФА ЕУРОПА ЛИГАСЫ.  
ЖАЛПЫ КЕЗЕҢ. «ШТУТГАРТ»  
(GERMANYA) – «АНГ БОЙЗ»  
(ШВЕЙЦАРИЯ)  
10.05 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (ДЕНИС  
ТЕН)  
10.10 СЕРГЕКТІК СЫРЫ (38-БӨЛІМ)  
10.25 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (ЭЛИЗАБЕТ  
ТҮРСЫНБАЕВА)  
10.30 ФУТБОЛ. УЕФА ЧЕМПИОНДАР  
ЛИГАСЫ. ЖАЛПЫ КЕЗЕҢ. «ЮНИ-  
ОН» (БЕЛЬГИЯ) – «АТАЛАНТА»  
(ИТАЛИЯ)  
12.25 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
12.40 ФУТБОЛ. УЕФА ЕУРОПА ЛИГАСЫ-  
НЫҢ ШОЛУЫ  
13.35 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
13.50 МИЛАН-КОРТИНА-2026. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
14.25 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ФРИСТАЙЛ (ӘЙЕЛДЕР).  
СЛОУПСТАЙЛ. ПРЯМАЯ ТРАНС-  
ЛЯЦИЯ  
16.40 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
16.50 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА  
ОЙЫНДАРЫ. ШАҒҒЫ ЖАРЫСЫ.  
СКИАТЛОН (ӘЙЕЛДЕР 10 КМ. + 10  
КМ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
18.45 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ФРИСТАЙЛ (ЕРЛЕР). СЛО-  
УПСТАЙЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
19.55 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. КОНЬКИМЕН ЖҮГІРУ.  
ӘЙЕЛДЕР (3000 М.). ПРЯМАЯ

ТРАНСЛЯЦИЯ  
21.00 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ШАҒҒЫ ЖАРЫСЫ. ЕРЛЕР.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.40 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. МӨНЕРЛЕП СЫРҒАНАУ.  
ЕРЛЕР (ҚЫСҚА БАҒДАРЛАМА).  
МҰЗДАҒЫ БИ. ЕРКІН БИ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
03.00 ӨНУРАН

**КТК**

06.10 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР  
07.00 ҚР ӨНУРАНЫ  
07.05 ӨНІМ СЕН ЕДІҢ  
07.30 ҚАРАЛЫ ЖЕСІР  
09.30 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
10.10 ПРОТИВОСТОЯНИЕ  
14.00 ЖАТ МЕКЕН  
18.30 АБАЙ БЕГЕЙДІҢ ӨН КЕШІ  
21.00 ОДНО ЛЕТО И ВСЯ ЖИЗНЬ  
03.50 ПРОТИВОСТОЯНИЕ  
03.50 КЕШІРШІ

**АСТАНА**

06.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН  
07.40 ОТБАСЫ  
09.00 ҮКІМЕТ  
10.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР  
11.15 ЗУ-ЗУ КҮЛПӨШ  
12.50 БИЗНЕС ПО-КАЗАХСКИ В КОРРЕ  
14.50 ЖЕТИ ГҮЛ  
17.00 SARARTIMES  
18.00 «МУЗАРТ» ТОБЫНЫҢ ӨН КЕШІ  
20.00 ҮКІМЕТ  
21.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР  
22.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН

**23.35 ШАБАШНИКИ****ИРБИС**

07.30 НОВОСТИ (КАЗ.)  
08.10 «ОТЫНДЫ ӨШІРМЕ»  
09.00 НОВОСТИ (РУС.)  
09.40 «ЗДОРОВАЯ ТЕМА»  
10.10 «РАУАН»  
11.00 «ИРБИС – ЛУЧШЕЕ»  
12.00 НОВОСТИ (КАЗ.)  
12.40 «СИГНАЛ»  
13.10 «КЕЛІНІМ СЕН ТЫНДА»  
14.25 «ПЕДИАТР»  
14.45 «КОШ КЕЛДІҢІЗ!»  
15.00 НОВОСТИ (РУС.)  
15.40 НОВОСТИ (КАЗ.)  
16.20 «ДАБЫЛ»  
16.40 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ  
18.00 «АЛАҚАЙ, БАЛАҚАЙ»  
20.00 «В ТИШИНЕ»  
20.30 «ОРАЛУ»  
22.00 «ГОЛОВОЙ ОБ ЛЕД»  
23.30 «КИЕЛІ БЕСІК»  
23.30 «РАУАН»

**ЕРТІС**

07.00 АРНАНЫҢ АШЫЛУЫ. ӨНУРАН.  
07.02 «ӨНДЕР МЕН ЖЫЛДАР»  
09.00 «ЖАҢА КҮН»  
11.00 «1 СТУДИЯ» (КАЗ.)  
12.50 «ӘЛҚИССА»  
13.00 «12 КҮН»  
12.00 «1 СТУДИЯ» (РУС.)  
12.20 «РУХАНИЯТ»  
12.30 «12 КҮН»  
13.00 «ERTIS KIDS»  
13.15 «ӘУЕН ӨЛЕМІ»

14.00 «МІРЖАҚЫП. ОЯН, ҚАЗАҚ!»  
15.00-18.00 ДЕЙІН ТЕХНИКАЛЫҚ ҮЗІЛІС  
18.00 «ERTIS АҚПАРАТ» (КАЗ.)  
18.30 «ERTIS АҚПАРАТ» (РУС.)  
19.00 «ОЙЛІКЕ» ТОҚ-ШОУ  
19.40 «ШҒІ ШЕЙКІ»  
20.10 «TASTE ҚАЗАҚСТАН»  
20.30 «КӨРІКТІ МЕКЕН»  
21.00 «ӘУЕН ӨЛЕМІ»  
22.15 «ТАУАРТАС» К/Ф  
23.20 «ЕЛ МЕН ЕҢБЕК»

**СЕДЬМОЙ**

05.30 ӨСЕКШЛЕР  
05.50 ӨНУРАН  
05.53 ҮЗІЛІС  
06.00 ӨНУРАН  
06.02 ЗЫҢ ЗЫҢ КҮЛПӨШ  
06.40 ЦИФРЛЫҚ ГИГИЕНА  
06.50 НУ, ПОГОДИ!  
07.00 ҮЗІЛГЕН ЖАЛЫРАҚТАР  
08.30 ПОРОРО ЖӘНЕ ОНЫҢ ДОСТАРЫ  
09.20 ЖАНАНКЕЗ  
10.00 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ХЮРРЕМ  
11.00 КЕКТЕҢ ТУҒАН МАХАББАТ  
12.50 ӨН МЕН ӨНШІ  
14.30 КУЗНЕЦ МОЕГО СЧАСТЬЯ  
16.30 ДЖУНГЛИ КИТАБЫ  
18.00 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ХЮРРЕМ  
20.00 ШЕКСІЗ СЕЗІМ  
20.50 КЕКТЕҢ ТУҒАН МАХАББАТ  
22.40 ҮЗІЛГЕН ЖАЛЫРАҚТАР  
23.20 ИНТУИЦИЯ  
01.20 ӘГІГЕРІМ СЕЙФОЛЛАНЫҢ СЫР-  
ЛАСУЫ  
02.20 ЖАРҚЫЛАҒАН ЖҮЛДІЗ  
03.20 ҚЫЗЫҚТЫ WEEKEND  
04.10 ЯПЫР-АЙ

**ВОСКРЕСЕНЬЕ  
8 ФЕВРАЛЯ****ЕВРАЗИЯ**

06.00 ТАМАША CITY  
07.05 P@TINA  
09.00 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ  
09.50 НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ  
13.30 ПУСТЬ ГОВОРАТ  
14.50 ТАМ, ГДЕ НЕ БЫВАЕТ СНЕГА  
17.00 ГОВОРИМ О ГЛАВНОМ  
18.00 ТАМ, ГДЕ НЕ БЫВАЕТ СНЕГА  
20.00 АНАЛИТИКА  
20.50 КАПКАН НА СУДЬЮ

**ХАБАР**

05.00 ҚР ӨНУРАНЫ  
05.01 «ЖЕТИ ҚАЗЫНА»  
07.00 «АЛҒАШҚЫ»  
08.00 КОНЦЕРТ «ЖОЛДАР ЖОЛДАР»  
ЖҰБАНЫШ ЖЕКСЕНҮЛЫНЫҢ  
ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ КЕШІ  
10.00 МУЛЬТФИЛЬМ «БОЛЬШОЙ СОБА-  
ЧИЙ ПОБЕГ»  
11.25 МУЛЬТСЕРИАЛ «ТУРБОЗАВРЫ»  
12.00 БОЕВИК «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ»  
14.00 «ӨМІР ӨРНЕП»  
15.15 ТЕЛЕХИКАЯ «КЕЛІНЖАН 5»  
17.30 КОМЕДИЯ «БЕСБАРМАҚ»  
19.00 «7 КҮН»  
19.40 ГЛОБАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ  
20.00 «ҚЫЗЫҚ TIMES»

21.15 БОЕВИК «ХУЛИГАНЫ 3»  
22.45 ӨСЕМ ӨНДЕР  
23.15 КОНЦЕРТ «ҚАРА БАЛА» НҮРЖАН  
КЕРМЕНБАЕВТЫҢ ШЫҒАР-  
МАШЫЛЫК КЕШІ  
01.15 ҚР ӨНУРАНЫ

**31 КАНАЛ**

05.00 1001 ӨЗІЛ  
05.10 BALA BATTLE  
05.30 WHAT'S UP?  
05.58 ҚР ӨНУРАНЫ  
06.00 ӨЗІЛ СТУДИО  
07.00 КҮЛПІ АЛЛ  
07.30 ТӨТТІ ШОУ  
08.00 СЕМЕЙКА АДДАМС: ГОРЯЩИЙ ТУР  
09.30 ГОТОВИМ С АДЕЛЬ  
10.00 TELEBINGO  
10.30 NEW ME  
11.00 САУМАЛ  
11.20 ТИКТОК SHOW  
11.30 ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ЧЕРЕЗ ВСЕЛЕН-  
НЫЕ  
13.30 ЛОВИ ВОЛНУ 2  
15.00 ДАМБО  
17.00 ВЕЧНЫЕ  
19.50 ЭКИПАЖ  
22.20 ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ  
00.40 NEW ME  
01.30 31 ӨЗІЛ  
03.00 ТИКТОК SHOW  
03.30 TIME VINE  
03.50 1001 ӨЗІЛ  
04.00 BALA BATTLE  
04.30 WHAT'S UP?

**QAZSPORT**

06.55 ӨНУРАН  
07.00 ЖҮЛДЫЗБЕН ЖАТТЫҒУ  
07.15 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. СНОУБОРД  
09.30 ГАРМОНИЯ ТЕЛА (39-БӨЛІМ)  
09.40 МЕНІҢ ОЛИМПИДАМ (КЕНЖЕШ  
СӨРСЕКЕНОВА)  
09.45 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ТАУ ШАҒҒЫСЫ  
12.10 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
12.20 МИЛАН-КОРТИНА-2026. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
12.55 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. СНОУБОРД (МИКС). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
15.00 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
15.10 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ТҒЫРДАН СЕКІРУ  
16.20 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ШАҒҒЫ ЖАРЫСЫ. СКИАТЛОН  
(ЕРЛЕР 10 КМ. + 10 КМ.). ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
17.55 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. БИАТЛОН. АРАЛАС ЭСТАБЕТА  
(4X6 КМ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ  
19.40 ОЛИМПИДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ  
КҮНДЕЛІГІ  
19.55 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. КОНЬКИМЕН ЖҮГІРУ. ПРЯМАЯ  
ТРАНСЛЯЦИЯ  
22.05 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. ШАҒҒЫ ЖАРЫСЫ. ПРЯМАЯ

ТРАНСЛЯЦИЯ  
23.25 ХХV ҚЫСҚЫ ОЛИМПИДА ОЙЫН-  
ДАРЫ. МӨНЕРЛЕП СЫРҒАНАУ.  
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

**КТК**

05.30 ҚАРАПАЙЫМ-ХАНШАЙЫМ  
06.10 ӨНІМ СЕН ЕДІҢ  
07.00 ҚР ӨНУРАНЫ  
07.05 АБАЙ БЕГЕЙДІҢ ӨН КЕШІ  
07.35 ҚАРАЛЫ ЖЕСІР  
10.30 ОДНО ЛЕТО И ВСЯ ЖИЗНЬ  
14.00 ЖАТ МЕКЕН  
18.30 ШАНШАР  
21.00 ПОРТРЕТ НЕДЕЛИ  
22.00 ИНСАЙТ  
00.00 БЫЛО ДЕЛО  
00.40 ПУТЬ К СЕБЕ (ВОСПИТАНИЕ ПО-КА-  
ЗАХСКИ И ПО-ФРАНЦУЗСКИ: В ЧЕМ  
СОХЛОДСТВО?)  
01.30 ҚЫЗМЕТІҢІЗГЕ ӨЗІРМІЗ!  
02.40 ҚАРАПАЙЫМ-ХАНШАЙЫМ  
03.30 ШАНШАР

**АСТАНА**

06.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН  
07.40 ОТБАСЫ  
09.00 ҮКІМЕТ  
10.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР  
11.15 ЗУ-ЗУ КҮЛПӨШ  
12.50 ЖАҚСЫЛЫҚ  
15.40 ЮЛДІЗ УСМАНОВАНЫҢ КОНЦЕРТІ  
17.20 «БЕСПЛАТНЫЙ АДВОКАТ»  
20.00 ҮКІМЕТ  
21.00 ҚОРҒАНСЫЗДАР

22.00 СӨНБЕГЕН ЖАЛЫН  
23.35 ШАБАШНИКИ

**ИРБИС**

07.00 «АЛАҚАЙ, БАЛАҚАЙ»  
09.00 «ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ»  
09.30 «КИЕЛІ БЕСІК»  
11.00 «ГОЛОВОЙ ОБ ЛЕД»  
11.25 «ПЕДИАТР»  
11.45 «КОШ КЕЛДІҢІЗ!»  
12.00 «ДАБЫЛ»  
12.20 «

**ПЯТНИЦА  
6 ФЕВРАЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**

05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»  
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ  
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР  
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.25, 11.25, 13.00, 14.15 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ  
12.00, 16.00 БОЛЬШАЯ ИГРА  
17.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
17.40 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
18.20 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ  
19.05 «ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН»  
19.55 ПОЛЕ ЧУДЕС  
21.00 «ВРЕМЯ»  
21.45 ГОЛОС  
23.20 БИТВА ПАП  
00.35, 03.55 ПОДКАСТ.ЛАБ  
02.25 ЦОЙ

**РЕН ТВ**

10.00 «САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»  
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»  
13.00, 17.30, 21.30, 00.30 НОВОСТИ  
14.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
15.00 Д/П «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ»  
16.00 «КАК УСТРОЕН МИР»  
17.00, 21.00, 00.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112»  
18.00, 22.00, 08.10 «ТАЙНЫ ЧАПМАН»

**СУББОТА  
7 ФЕВРАЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**

06.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА»  
09.05 УМНИЦЫ И УМНИКИ  
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ  
10.00, 12.00 НОВОСТИ  
10.15 К 90-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АННЫ ГЕРМАН. «ДОМ ЛЮБВИ И СОЛНЦА»  
11.00 ВОСПОМНИТЬ ВСЕ  
12.20 ПОЕХАЛИ!  
13.05 ПАДАЛ ПРОШЛОГОДНИЙ СНЕГ  
13.45 Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ  
17.05 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД  
21.00 «ВРЕМЯ»  
21.35 СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ  
23.50 МЕНЯ ЗОВУТ АЛЬФРЕД ХИЧКОК  
01.50, 04.15 ПОДКАСТ.ЛАБ  
03.05 ПОМНЮ – НЕ ПОМНЮ!

**РЕН ТВ**

10.00, 08.05 «САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»  
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»  
13.00, 17.30, 21.30, 00.30 НОВОСТИ  
14.00 «МИНТРАНС»  
15.00 «САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА»  
16.00, 18.00 «ВОЕННАЯ ТАЙНА»  
20.00 «СОВБЕЗ»

**ВОСКРЕСЕНЬЕ  
8 ФЕВРАЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ  
07.25 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!  
08.00 ЧАСОВОЙ  
08.30 ЗДОРОВЬЕ  
09.20 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ СОЮЗ-МУЛЬТФИЛЬМА  
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ  
11.00 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ  
11.45 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ  
12.15 БУДЕМ ЖИТЬ!  
13.00 ВИДЕЛИ ВИДЕО?  
13.45 НА ТРОНЕ ВОЛЧЬИ БЫЛ РАБОТНИК  
14.35 ИМПЕРИЯ: ПЕТР I  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
19.10 ТРИ АККОРДА  
21.00 «ВРЕМЯ»  
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА

**РЕН ТВ**

10.00, 06.05 «САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ»  
11.00 «С БОДРЫМ УТРОМ!»  
13.00, 17.30, 21.30 НОВОСТИ  
13.55 «САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА»  
14.25 «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?»  
15.25 «НАУКА И ТЕХНИКА»  
16.30 «КУПИ-ПРОДАЙ»  
17.55 «НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ»  
18.55 «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ»  
20.00 «БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ»  
21.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112»

23.00, 07.25 «ГЛАВНЫЕ ТАЙНЫ МИРА»  
01.00 Х/Ф «ОХОТА НА ВОРОВ»  
03.40 Х/Ф «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ»  
06.00 Х/Ф «ПРИСУТСТВИЕ»

**РТР-ПЛАНЕТА**

05.00 «УТРО РОССИИ»  
08.00, 10.00, 13.00, 15.30, 19.00 ВЕСТИ  
08.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
08.55 «О САМОМ ГЛАВНОМ» ТОК-ШОУ  
10.30, 20.10 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
11.00, 17.00 «60 МИНУТ» ТОК-ШОУ  
13.30, 02.35 Т/С «РАЙСКИЙ»  
16.00 «ПРЯМОЙ ЭФИР»  
20.30 Х/Ф «ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА»  
23.55 «2 ВЕРНИК 2»  
00.50 Х/Ф «МОНОЛОГ»

**НТВ**

07.15, 12.40, 13.42 ПЕС  
08.40 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ  
10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «СЕГОДНЯ»  
10.25 МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ  
11.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ  
14.45 КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?  
15.25 ЧП  
16.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ  
16.50 ДНК  
20.00 ЖДИ МЕНЯ  
22.00, 23.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ  
00.00, 00.57 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ  
01.55 СВОЯ ПРАВДА  
03.40 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС  
04.40 КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ

21.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112»  
21.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
23.00 Д/П «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ»  
00.00 «ДОБРОВЭФИР»  
00.55 Х/Ф «ОХОТА НА ВОРОВ 2: ПАНТЕРА»  
03.30 Х/Ф «БЕГЛЕЦ»  
05.40 Х/Ф «ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ»

**РТР-ПЛАНЕТА**

05.00 «УТРО РОССИИ. СУББОТА»  
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА  
08.30 «ПЯТЕРО НА ОДНОГО»  
09.15 «СТО К ОДНОМУ»  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 ВЕСТИ  
10.30 «НАШИ. ВОЕНКОРЫ»  
11.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ РУССКИХ ЛИНКОРОВ»  
12.00 «БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ»  
13.30, 19.50 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
13.50 «ЮМОРИ ЮМОР! ЮМОРИ!»  
16.55 «ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!»  
20.00 Х/Ф «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»  
23.20 Х/Ф «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»  
02.50 Х/Ф «ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ СЧАСТЬЕ ДЛЯ МЕНЯ»

**НТВ**

06.35 СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА  
08.25 «ДОНСКОЙ» – ФАБРИКА ЧЕМПИОНОВ  
09.05 ЖДИ МЕНЯ  
10.00, 12.00, 18.00 «СЕГОДНЯ»  
10.20 СМОТР  
10.55 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

21.55 Х/Ф «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ»  
23.45 Х/Ф «МЕДАЛЬОН»  
01.40 Х/Ф «КОНЕЦ СВЕТА»  
04.00 «ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА»  
04.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ

**РТР-ПЛАНЕТА**

05.40 «В КРУГУ ДРУЗЕЙ»  
06.15 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»  
06.35 «ФОРМУЛА ЕДЫ»  
09.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ  
07.40 «КОГДА ВСЕ ДОМА»  
08.30 «УТРЕННЯЯ ПОЧТА»  
09.10 «СТО К ОДНОМУ»  
10.00, 13.00, 16.00 ВЕСТИ  
10.30 «НАШИ. ВОЕНКОРЫ»  
11.00 «ДОКТОР МЯСНИКОВ»  
11.55 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ»  
13.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
14.00 «ПАРАД ЮМОРА»  
16.55 «ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ»  
19.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
21.30 «МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН.»  
22.00 «ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ»  
00.35 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ РУССКИХ ЛИНКОРОВ»  
01.30 Х/Ф «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ»  
03.10 Х/Ф «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»

**НТВ**

05.35 ТАНЕЦ ЖИВОТА  
07.20 КОНЕЦ СВЕТА  
09.05 ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ  
10.00, 12.00, 18.00 «СЕГОДНЯ»  
10.20 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ» С ВАДИМОМ ТАКМЕНЕВЫМ

**ВРЕМЯ**

10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»  
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»  
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»  
12.10 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
06.05 «ЕГИПЕТСКАЯ СИЛА БОРИСА КЛЮЕВА»  
06.55 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»  
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

**КУЛЬТУРА**

11.30 «ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. АЛМАТИНСКИЙ ЗООПАРК»  
12.20, 18.00 Д/С «АРХЕОЛОГИЯ 3.0. ТЕХНОЛОГИИ, РАСКРЫВАЮЩИЕ ПРОШЛОЕ»  
13.15, 23.40 Д/С «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО. ФОНАРЩИК»  
13.30 Т/С «МЕГРЭ. СОМНЕНИЯ МЕГРЭ»  
15.00, 17.30, 22.00, 00.30, 04.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
15.15 Х/Ф «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»  
16.15, 01.40 ХХ ВЕК. «РУССКОЕ ИСКУССТВО XIX ВЕКА. А.Г.ВЕНЕЦИАНОВ»  
17.00 ОТКРЫТАЯ КНИГА. МАКСИМ СЕМЕЛЯК. «СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ»  
17.45 Д/С «ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ПРОТИВОГАЗ ЗЕЛИНСКОГО»  
18.55 Д/С «ЗАПАЧТАННОЕ ВРЕМЯ. НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ОТЕЛЬ»  
19.25 Х/Ф «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ

21.00 «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112»  
21.55 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ  
23.00 Д/П «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ»  
00.00 «ДОБРОВЭФИР»  
00.55 Х/Ф «ОХОТА НА ВОРОВ 2: ПАНТЕРА»  
03.30 Х/Ф «БЕГЛЕЦ»  
05.40 Х/Ф «ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ»

**РТР-ПЛАНЕТА**

05.00 «УТРО РОССИИ. СУББОТА»  
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА  
08.30 «ПЯТЕРО НА ОДНОГО»  
09.15 «СТО К ОДНОМУ»  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 ВЕСТИ  
10.30 «НАШИ. ВОЕНКОРЫ»  
11.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ РУССКИХ ЛИНКОРОВ»  
12.00 «БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ»  
13.30, 19.50 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
13.50 «ЮМОРИ ЮМОР! ЮМОРИ!»  
16.55 «ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!»  
20.00 Х/Ф «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»  
23.20 Х/Ф «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»  
02.50 Х/Ф «ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ СЧАСТЬЕ ДЛЯ МЕНЯ»

**НТВ**

06.35 СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА  
08.25 «ДОНСКОЙ» – ФАБРИКА ЧЕМПИОНОВ  
09.05 ЖДИ МЕНЯ  
10.00, 12.00, 18.00 «СЕГОДНЯ»  
10.20 СМОТР  
10.55 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

12.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА  
12.55 ЕДИМ ДОМА  
13.25 ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ  
14.20 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС  
15.20 САТЬЯ  
16.10 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!  
17.05 СВОЯ ИГРА  
18.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ  
19.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ  
21.00 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ» С ВАДИМОМ ТАКМЕНЕВЫМ  
22.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!  
23.20 СУПЕРСТАР БИТВА СЕЗОНОВ  
02.55 КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА  
04.35 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ

**ВРЕМЯ**

10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»  
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»  
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»  
12.10 Т/С «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»  
06.15 «О ЧЕМ МОЛЧАЛ ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ»  
07.10 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»  
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

**КУЛЬТУРА**

11.30 «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ»  
12.05 М/Ф «ТАЙНА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЫ»  
13.05 Х/Ф «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»  
14.25 «МЫ – ГРАМОТЕИ!»  
15.05 СТАРЕШИНСКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ РОССИИ. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ РУССКИЙ ОРКЕСТР ИМ. В.В.АНДРЕЕВА

12.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА  
12.50 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ  
13.25 ЧУДО  
14.15 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ  
15.15 НАШПОТРЕБНАДЗОР  
16.10 ОДНАЖДЫ  
17.05 СВОЯ ИГРА  
18.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ С АНДРЕЕМ КУНИЦЫНЫМ  
19.05 СКАНДАЛЫ. ИНТРИГИ. РАССЛЕДОВАНИЕ  
20.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ  
21.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
22.20 ТЫ СУПЕР!  
01.05 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ  
02.35, 03.28, 04.21 ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

**ВРЕМЯ**

10.00 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»  
10.40 «НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ»  
11.30 «ЖИЗНЬ КАК В КИНО»  
12.10 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
06.00 «СЕРГЕЙ ФИЛИППОВ. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ?»  
07.00 «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ»  
08.45 «РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ...»

**КУЛЬТУРА**

11.30 М/Ф «38 ПОПУГАЕВ». «А ВДРУГ ПОЛУЧИТСЯ!...». «БАБУШКА УДАВА»  
12.00 Х/Ф «ПОПРЫГУНЬЯ»  
13.30 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА. «ЖИВАЯ ПРИРОДА»  
14.00, 06.05 «ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ. САН-ПАУЛУ, БРАЗИЛИЯ»  
14.40 ОСТРОВА. ОЛЕГ СТРУЖЕНОВ  
15.20 Х/Ф «СОРОК ПЕРВЫЙ»

БАТЫГИНА»  
20.45 «ЭНИГМА. ЕКАТЕРИНА МОЧАЛОВА»  
21.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ. ДЕРЕВНЯ КОБРИНО (ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ)  
22.15 БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ЖОРЕС И ТАМАРА АЛФЕРОВЫ  
23.00 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. ВЕЛИКИЕ ИСПОЛНИТЕЛИ XX ВЕКА  
00.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. ОЛЬГА ТУМАЙКИНА  
02.30 Х/Ф «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»  
03.45 «2 ВЕРНИК 2»  
04.55 Х/Ф «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ»  
06.40 ИСКАТЕЛИ. «ВЕТЛУЖСКИЙ СЛЕД. ВЕРСИЯ»  
07.25 М/Ф ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ «ОСТРОВ», «СОЛОВЕЙ»

**МАТЧ**

11.00 «ТРЕТИЙ ТАЙМ»  
11.30 «ФОРМУЛА 1. ГАСНУТ ОГНИ»  
12.00, 14.10, 17.55, 08.55 НОВОСТИ  
12.05, 17.25, 22.15, 06.00 ВСЕ НА МАТЧ!  
14.15 «НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ»  
14.35 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ»  
15.05 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК РОССИИ. МУЖЧИНЫ  
18.00 «ЕСТЬ ТЕМА!»  
19.30 ФУТБОЛ. WLN1NE ЗИМНИЙ КУБОК РПЛ. ЦСКА – «ДИНАМО» (МОСКВА)  
23.45 ФУТБОЛ. WLN1NE ЗИМНИЙ КУБОК РПЛ. «КРАСНОДАР» – «ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

15.35 Х/Ф «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА»  
17.20 «ТОФАЛАРЫ. ЖИВАЯ ТАЙГА»  
17.50 «ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПТЯНА»  
18.30 Д/С «КОЛЛЕКЦИЯ. МУЗЕЙ ИСЛАМСКОГО ИСКУССТВА»  
19.00, 05.40 Д/С «ВОДНЫЙ МИР ОСТРОВА КОМОДО»  
19.50 Д/Ф «АЛЕКСАНДР КАЛЯГИН. МОНОЛОГ О ЛЮБИМЫХ»  
20.15 «РАССКАЗЫ ИЗ РУССКОЙ ИСТОРИИ»  
21.35 Д/Ф «ГОЛОС ПСКОВСКОЙ ЗЕМЛИ»  
22.25 Х/Ф «СВАТОВСТВО ГУСАРА»  
23.35 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК ВСЕМОГУЩИЙ? МАНИПУЛЯЦИИ ПРИРОДОЙ»  
00.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
00.45 Д/С «ПЕРВЫЕ В МИРЕ. ЛУНОХОД БАБАКИНА»  
01.00 Х/Ф «ПОПРЫГУНЬЯ»  
02.25 Х/Ф «СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ»  
03.00 «АГОРА» ТОК-ШОУ  
04.00 Х/Ф «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАШИН»  
06.30 ИСКАТЕЛИ. «ТАЙНЫЕ ДОРОГИ ВИКИНГОВ»  
07.15 М/Ф ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ «МИСТЕР ПРОНЬКА», «БРЭК!»

**МАТЧ**

11.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. КАМАРУ УСМАН ПРОТИВ ХАМЗАТА ЧИМАЕВА  
12.00, 14.10, 08.55 НОВОСТИ  
12.05, 00.00, 03.00, 05.45 ВСЕ НА МАТЧ!  
14.15 Т/С «ЧЕМПИОНЫ»  
14.35 «ФОРМУЛА 1. ГАСНУТ ОГНИ»  
15.10 «ВЕК НАШЕГО СПОРТА. НИКОЛАЙ ДРОЗДЕЦКИЙ»  
15.55 Д/Ф «ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ. НА

16.50 «ДОМ УЧЕНЫХ. СУСАННА ГОРДЛЕЕВА»  
17.25 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ. «УДУМТЯРИЯ. ИЗ ГЛАЗОВА В ТЫЛЫС»  
18.05 «НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО. АЛЕКСАНДР КАМЕНСКИЙ»  
18.35 ИГРА В БИСЕР. ДЖОН МАКСВЕЛЛ КУТЗЕЕ. «ОСЕНЬ В ПЕТЕРБУРГЕ»  
19.15 Д/С «ЭЛЕМЕНТЫ. КАК СКУЛЬПТУРА ЖИВЕТ В МУЗЕЕ?»  
19.45 Х/Ф «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ»  
21.30 «КАРТИНА МИРА»  
22.20 «ПЕШКОМ...» ПУШКИНСКИЕ ГОРЫ  
22.55 «ЭСТРАДА. КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ»  
23.40 Д/Ф «НИКОЛАЙ БОГОЛОБОВ. ДВА ХРАМА»  
00.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
01.25 «БЕСЕДЫ О РУССКОЙ КУЛЬТУРЕ. КУЛЬТУРА И ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ»  
02.10 Х/Ф «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА»  
04.00 Д/Ф «ЭНРИКО КАРУЗО. ЗАПРЕТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ»  
04.55 Х/Ф «ТОЛЬКО В МЮЗИК-ХОЛЛЕ»  
06.45 ИСКАТЕЛИ. «ЗАТЕРЯННОЕ СОКРОВИЩЕ РОДА ХАРИТОНОВЫХ»  
07.30 М/Ф ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ «БАНКЕТ», «СТАРАЯ ПЛАСТИНКА»

**МАТЧ**

11.00, 22.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАРИО БАУТИСТА ПРОТИВ ВИНИСИУСА ОЛИВЕЙРЫ  
13.35, 14.55, 08.55 НОВОСТИ

02.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. АСА. МАГОМЕДРАСУЛ ГАСАНОВ ПРОТИВ АЛЬБЕРТА ТУМЕНОВА  
03.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «СЕЛЬТА» – «ОСАСУНА»  
07.00 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК РОССИИ  
09.00 БАСКЕТБОЛ. WIN1NE BASKET CUP. «ПАРМА» (ПЕРМСКИЙ КРАЙ) – ЦСКА

**НОСТАЛЬГИЯ**

11.00 «СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ!»  
12.05, 01.00 «СТО ВОПРОСОВ К ВЗРОСЛОМУ»  
12.50 Д/Ф «АНДРЕЙ МИРОНОВ. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ»  
13.25, 14.40, 16.00, 17.55, 20.40, 22.00, 00.00, 01.40, 02.40, 04.00, 05.45, 08.40, 10.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ НОСТАЛЬГИЯ  
14.00, 20.00, 02.00, 08.00 «ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ»  
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ В СССР»  
17.00 «ЕЛОВАЯ СУБМАРИНА»  
18.25 «БЕЗ ПРОТОКОЛА. ВАСИЛИЙ АКСЕНОВ»  
19.10 Д/Ф «БОРИС МОКРОУСОВ. «ОДИНОВАЯ БРОДИТ ГАРМОНЬ...»  
20.10 «В ПОИСКАХ ЖВАНЕЦКОГО»  
23.00 «ДО И ПОСЛЕ...»  
00.10 «В ПОИСКАХ ЖВАНЕЦКОГО»  
05.00 «БЫЛО ВРЕМЯ»  
06.00 Д/Ф «МИХАИЛ КОЗАКОВ. НЕ ДАЙ МНЕ БОГ СОЙТИ С УМА»  
06.40 «ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ. ДЕЦП»

ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ»  
17.00 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ МАТЧ ЗВЕЗД КХЛ  
21.45 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. РУССКАЯ ЗИМА  
00.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «ДЖЕНОА» – «НАПОЛИ»  
03.35 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. «ФИОРЕНТИНА» – «ТОРИНО»  
07.00 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. МИРОВОЙ ТУР В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ  
09.00 «ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ?»  
10.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАРИО БАУТИСТА ПРОТИВ ВИНИСИУСА ОЛИВЕЙРЫ

**НОСТАЛЬГИЯ**

11.00 «ЕЛОВАЯ СУБМАРИНА»  
11.55, 14.40, 16.00, 18.00, 19.40, 20.40, 22.00, 02.40, 04.00, 07.25, 08.40, 10.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ НОСТАЛЬГИЯ  
12.25 «БЕЗ ПРОТОКОЛА. ВАСИЛИЙ АКСЕНОВ»  
13.10 Д/Ф «БОРИС МОКРОУСОВ. «ОДИНОВАЯ БРОДИТ ГАРМОНЬ...»  
14.00, 20.00, 02.00, 08.00 «ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ»  
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ В СССР»  
17.00 «ДО И ПОСЛЕ...»  
18.10 «В ПОИСКАХ ЖВАНЕЦКОГО»  
19.00, 06.05 «СТО ВОПРОСОВ К ВЗРОСЛОМУ»  
23.00 Х/Ф «МАТРОС ЧИЖИК»  
00.25 «ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ»  
05.00 «СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ!»  
06.50 Д/Ф «АНДРЕЙ МИРОНОВ. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ»

13.40, 21.45, 00.50, 03.30, 06.00 ВСЕ НА МАТЧ!  
15.00 Д/Ф «ЯК-15»  
15.55 Д/Ф «АЛЕКСАНДР ВЕЛИКИЙ»  
17.00 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ МАТЧ ЗВЕЗД КХЛ  
01.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «АТЛЕТИКО» – «БЕТИС»  
03.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. «ВАЛЕНСИЯ» – «РЕАЛ» (МАДРИД)  
07.00 БОРЬБА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР  
09.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. «ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) – МБА-МАИ (МОСКВА)

**НОСТАЛЬГИЯ**

11.00 «ДО И ПОСЛЕ...»  
12.00, 13.40, 14.40, 16.00, 20.40, 22.00, 23.45, 02.40, 04.00, 05.55, 08.40 МУЗЫКАЛЬНАЯ НОСТАЛЬГИЯ  
12.10 «В ПОИСКАХ ЖВАНЕЦКОГО»  
13.00 «СТО ВОПРОСОВ К ВЗРОСЛОМУ»  
14.00, 20.00, 02.00, 08.00 «ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ»  
15.00, 21.00, 03.00, 09.00 «РОЖДЕННЫЕ В СССР»  
17.00 Х/Ф «МАТРОС ЧИЖИК»  
18.25 «ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ»  
23.00 «АКУЛЫ ПЕРА. ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ»  
00.00 «ЮМОР КОТОРЫЙ МЫ ПОТЕРЯЛИ (ЮМОР СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ)»  
00.40 «ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ. ГРИГОРИЙ ЛЕПС»  
05.00 «ЕЛОВАЯ СУБМАРИНА»  
06.25 «БЕЗ ПРОТОКОЛА. ВАСИЛИЙ АКСЕНОВ»  
07.10 Д/Ф «БОРИС МОКРОУСОВ. «ОДИНОВАЯ БРОДИТ ГАРМОНЬ...»

**МИР КЗ**

05.00 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 НОВОСТИ  
06.15, 07.50, 09.05, 10.10, 11.00, 12.05, 13.15, 15.00, 16.30, 18.20, 18.40 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ  
14.05 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ  
16.15 ОБМАНУ. НЕТ  
18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
19.40 ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ  
22.30 ТРАКТИР НА ПЯТНИЦОЙ  
00.10 СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ  
01.45 ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ  
02.35 ЦИРК  
04.05 МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

**ТВЗ**

05.00, 05.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30 ГАДАЛКА  
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.00 СЛЕПЯ  
08.00 «ДНЕВИК ЭКСТРАСЕНСА» С ТАТЬЯНОЙ ЛАРИНОЙ  
09.00, 00.20 ВЕРНУТЬСЯ  
10.00, 01.30 СВЯТЫЕ  
17.30, 18.00 ПСИХОСОМАТИКА. ДРУГАЯ МЕДИЦИНА  
18.30 УИДЖИ  
19.00, 20.00, 21.00, 21.50 ИСЧЕЗНУВАША  
22.50, 23.20 ПОРЧА  
23.50 ДУБЛЕР

**МИР КЗ**

05.00 МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ  
05.25, 06.10, 07.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
05.45 ВСЕ О КТО У ЛЮДЕЙ  
06.45 НАШЕ КИНО. НЕУВАДАЮЩИЕ  
07.15 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ С НИКОЛАЕМ ВАЛУЕВЫМ  
08.15 ИГРА В КИНО  
09.00, 10.10 СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ  
10.00, 13.00 НОВОСТИ  
10.45 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН  
12.15, 13.15 БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ  
14.30, 15.22, 16.15, 17.07, 18.50, 19.47, 20.44, 21.41, 22.38, 23.36, 00.33, 01.30, 02.27 СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ  
18.00 ВМЕСТЕ  
18.25 ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ  
04.25 МОЯ ЛЮБОВЬ

**ТВЗ**

### НАЙДИ СЛОВА

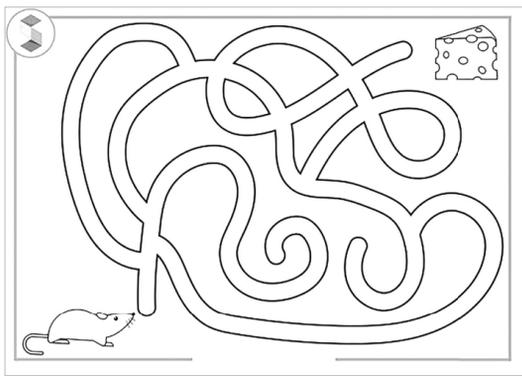
Головоломка «Моя школа»

В этой простой головоломке зашифровано 14 слов про школу. В каждой строке есть одно слово, найди его и обведи карандашом или ручкой. Зачеркни найденные слова в списке, который находится внизу страницы.

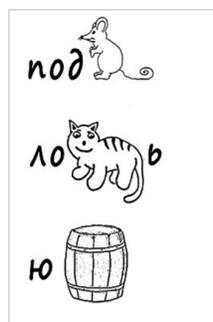
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Г | Ш | Ф | К | Л | А | С | Т | А | О | Л | Ц | А | Щ | Е |   |
| Й | З | В | Ы | Т | А | Т | Е | Т | Р | А | Д | Ь | Щ | О | Л |
| Ш | Р | У | Ч | К | А | О | В | Ф | Ы | А | П | У | С | П | Ф |
| Ц | У | А | Ш | К | О | Л | А | Р | О | Р | Л | Д | Ж | Ф |   |
| Б | Я | Щ | В | Щ | В | П | О | Р | Т | Ф | Е | Л | Ь | К | Т |
| Л | Ф | Ы | И | К | С | П | О | Р | Т | З | А | Л | Ш | Й | О |
| З | Ф | Щ | И | Ы | У | Ч | И | Т | Е | Л | Ь | Н | С | Ц | Ю |
| Й | Ц | А | М | А | Т | Е | М | А | Т | И | К | А | Е | Р | Я |
| Е | К | О | М | П | Ь | Ю | Т | Е | Р | З | Ш | Ы | О | Л | Й |
| Я | П | У | Щ | Ф | К | А | Р | А | Н | Д | А | Ш | О | Ц | С |
| Ш | Щ | Ъ | А | К | Л | И | Н | Е | Й | К | А | М | А | П | Ф |
| Ю | П | Ф | Д | Н | Е | В | Н | И | К | Ы | У | Р | И | Ж | Й |
| О | Р | Ю | К | З | А | К | Ы | У | Я | Р | А | Н | Ц | Л | А |
| Н | Ш | П | Е | П | Е | Н | А | Л | К | В | У | Ь | И | К | О |

МАТЕМАТИКА  
КОМПЬЮТЕР  
РУЧКА  
ЛИНЕЙКА  
ДНЕВНИК  
СПОРТЗАЛ  
ПЕНАЛ

КЛАСС  
ТЕТРАДЬ  
КАРАНДАШ  
ШКОЛА  
ПОРТФЕЛЬ  
РЮКЗАК  
УЧИТЕЛЬ



\*\*\*  
Замело машины снегом,  
Замело дорожки.  
Их украшу свежим следом.  
— Веселее, ножки!  
\*\*\*  
Ты лети, сорока,  
Далёко-далёко,  
Принеси конфетку  
Для маленькой детки.  
**С.Лосева**



### Бюро лесных услуг

**Н.И. Сладков**  
Нагрел в лес холодный февраль. На кусты сугробы намёл, деревья инеем опушил. А солнышко хоть и светит, да не греет. Пригорюнились птицы и звери: как дальше жить?  
Хорёк говорит:  
— Спасайтесь, кто как может!  
А Сорока стрекочет:  
— Опять всяк сам за себя? Опять поодиночке? Нет чтоб нам сообща против общей беды! И так уж все про нас говорят, что мы в лесу только клюёмся да грызёмся. Даже обидно...  
Тут Заяц ввязался:  
— Предлагаю создать Бюро лесных услуг. Я вот, к примеру, куропаткам помочь могу. Я снег на озимях каждый день до земли разрываю, пусть они после меня там семена и зелень клюют — мне не жалко. Пиши меня, Сорока, в Бюро под номером первым!  
— Есть-таки умная голова и в нашем лесу! — обрадовалась Сорока. — Кто следующий?  
— Мы следующие! — закричали клесты. — Мы шишки на ёлках шелушим, половину шишек целыми вниз роняем. Пользуйтесь, полёвки и мыши, не жалко!  
«Заяц — копатель, клесты — бросатели», — записала

Сорока.  
— Кто следующий?  
И пошло, и пошло!  
Дятлы дупла свои предлагают для ночлега, вороны приглашают на падаля, вороны свалки показать обещают. Сорока еле записывать успевает.  
Притрусил на шум и Волк:  
— Запиши и меня в Бюро!  
Сорока чуть с дерева не упала:  
— Тебя, Волка, в Бюро услуг? Что же ты в нём хочешь делать?  
— Сторожем буду служить, — отвечает Волк.  
— Кого же ты сторожить можешь?  
— Всех сторожить могу! Заяццев, лосей и косуль у осинок, куропаток на зеленях, бобров в хатках. Я сторож опытный. Овец сторожил в овчарне, кур в курятнике...  
— Разбойник ты с лесной дороги, а не сторож! — закричала Сорока. — Знаем мы тебя. Это я, Сорока, буду всех в лесу от тебя сторожить: как увижу, так крик подниму! Не тебя, а себя сторожем в Бюро запишу: «Сорока — сторожиха». Что, я хуже других, что ли?  
Так вот и живут птицы-звери в лесу. Бывает, конечно, так живут, что только пух да перья летят. Но бывает, и выручают друг друга. Всякое в лесу бывает.

## ГОТОВИМ ДОМА

# А НЕ ПОЕСТЬ ЛИ НАМ СУПЧИКА?

Рецепты супов невероятно разнообразны. Горячие и холодные, легкие и очень сытные, прозрачные и густые, жидкие и супы-кремы, даже летние и зимние.

gastronom.ru

### Чихиртма с курицей

**Ингредиенты:** курица 1,2 кг, масло сливочное 60% 2 ст.л., лук репчатый 2 шт., лимонный сок 2 ст.л., мука пшеничная 2 ст.л., кинза 50 г, шафран 1 ст.л., яйцо куриное (желток) 3 шт., перец чёрный молотый, соль.  
**Приготовление**  
Шафран залейте 0,25 стакана кипятка, накройте и поставьте настаиваться. Курицу вымойте, положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Снимите пену, варите на медленном огне 1 ч.  
Готовую курицу выньте и отложите в миску. Лук очистите и мелко нарежьте. Обжарьте в разогретом сливочном масле, 8 мин. Добавьте в бульон, варите 5-7 мин.  
Отлейте два половника бульона в отдельную миску, дайте немного остыть. Затем разведите в нем муку, чтобы получилась жидкая кашка без комочков. Влейте обратно в кастрюлю, постоянно помешивая, доведите до кипения.  
Остывшую курицу нарежьте небольшими кусочками и верните в бульон, посолите и поперчите по вкусу. Кинзу промойте, измельчите, положите в кастрюлю, варите 5 мин.  
Процедите через мелкое сито настой шафрана, влейте в бульон.  
Разотрите в миске желтки, влейте лимонный сок и взбейте до однородности. Добавьте в кастрюлю, постоянно размешивая венчиком. Прогрейте чихиртму 2 мин., разлейте по глубоким тарелкам, добавьте лимонный сок и подавайте горячей.

**Приготовление**  
Выпотрошенную курицу поместите в кастрюлю емкостью не менее 3 л. Добавьте воду. Поставьте на плиту и включите сильный огонь. Дождитесь закипания воды. Снимите пену шумовкой и уменьшите нагрев до слабого.  
Очистите лук, морковь и чеснок. Разрежьте на половинки. Половину всех овощей обжарьте на сухой горячей сковороде, уложив срезом вниз, в течение пяти минут. Переложите в бульон. Варите 40 минут. За 10 минут до готовности положите в бульон перец горошком, гвоздику и лавровые листья.  
Процедите бульон. Отделите мякоть от кости. Нарежьте не слишком мелко и переложите в миску. Закройте (можно затянуть верх пищевой пленкой). Оставьте до использования.  
Грибы почистите и крупно нарежьте. Отварите в слегка подсоленной воде (10 минут) и откиньте на дуршлаг. Оставшиеся овощи (лук, морковь и чеснок) измельчите. Цукини нарежьте кубиками. Мелко нашинкуйте петрушку (грубые стебли удалите). Зеленый лук порежьте колечками.  
Обжарьте нарезанные овощи на растительном масле в течение 5-7 минут. Часто перемешивайте, чтобы они не пригорели. Процеженный бульон нагрейте до кипения и посолите. Положите в него грибы. Варите 10 минут.  
Добавьте в почти готовый суп жареные овощи и вермишель. Варите 5 минут. Снимите с огня. Закройте и дайте настояться не меньше 10 минут. Разложите по тарелкам нарезанную курицу и мякоть разлейте суп. Посыпьте зеленым луком.

Положите куриные ножки в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения, посолите, снимите пену, варите без бурного кипения 1,5 ч. Затем процедите бульон, верните в кастрюлю. С ножек снимите мясо, нарежьте небольшими кусочками.  
Пока бульон варится, рис насыпьте в сковороду с толстым дном, обжарьте на среднем слабом огне, иногда помешивая, до бежевого цвета, примерно 7 мин.  
Картофель очистите, нарежьте небольшими ломтиками. Очистите лук и морковь, мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле на среднем огне, 10 мин.  
Соленые огурцы очистите от кожицы, нарежьте ломтиками, обжарьте отдельно в сливочном масле, 5-7 мин. Добавьте томатную пасту и половник бульона, перемешайте до растворения томатной пасты, снимите с огня.  
Бульон доведите до кипения, положите куриное мясо, рис, картофель, морковь и лук. Варите 10 мин., добавьте огурцы с томатной пастой и рассол по вкусу, готовьте 10 мин.  
Снимите суп с огня, положите лавровый лист, приправьте солью и перцем. Закройте крышкой и дайте настояться 10 мин.



**Солянка по-татарски**  
**Ингредиенты:** баранина — 300 г, вареный говяжий язык — 250 г, говядина — 300 г, соленые огурцы — 2 шт., лук крупный — 2 шт., морковь крупная — 1 шт., чернослив — 8 шт., лимон — 0,5 шт., паста томатная — 1 ст.л., масло сливочное — 1 ст.л., горошины черного перца — 8 шт., лист лавровый — 1 шт., соль — по вкусу.  
**Приготовление**  
Говядину и баранину вымыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды и довести до кипения. Снять пену, положить черный перец, 1 очищенную луковицу и морковь, варить 1,5 ч. За 20 мин. до готовности положить в бульон лавровый лист и посолить по вкусу.  
Чернослив промыть, замочить в горячей воде на 20 мин. Затем настоем слить, из плодов удалить косточки.  
Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить лук, 5 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкой соломкой, добавить в сковороду и готовить 3 мин. Положить томатную пасту и тушить, помешивая, 1-2 мин.  
Бульон процедить, вернуть в кастрюлю

и довести до кипения. Сваренное мясо и язык нарезать тонкой соломкой.  
Добавить в бульон мясо, язык, обжаренную смесь и чернослив. Варить 5-7 мин.  
Лимон нарезать тонкими дольками, положить в суп и прогреть, 1 мин. Можно подать солянку со сметаной и украсить свежей зеленью.  
**Рассольник с гречкой**  
**Ингредиенты:** бедро куриное 500 г, гречневая крупа (продел) 60 г, лук репчатый 2 шт., морковь 2 шт., сельдерея 2 шт., огурец соленый 2 шт., картофель 1 шт., лимон 0,5 шт., чеснок 1 зубчик, лавровый лист 1 шт., перец чёрный горошек 3 шт., огуречный рассол 50 мл, масло растительное рафинированное по вкусу;  
для подачи: сметана 12% по вкусу, петрушка по вкусу, укроп по вкусу.  
**Приготовление**  
Положите кусок курицы в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену. После этого добавьте в кастрюлю 1 морковь, 1 луковицу, все стебли сельдерея. Варите бульон на слабом огне 1,5 часа. Не солите.  
Пока готовится бульон, промойте гречневую крупу и залейте водой на 30 минут. После этого крупа быстрее сварится в бульоне. Также ее можно отварить до полуготовности, а потом добавить в суп.  
Когда филе курицы начнет отходить от кости, выньте ее из бульона, удалите кости. Филе нарежьте на кусочки и отложите на тарелку. Сваренный бульон процедите, удалите овощи.  
Поставьте бульон для рассольника с гречкой на огонь. Добавьте картофель, нарезанный средними кубиками, лавровый лист, перец горошком. Доведите бульон до кипения, положите гречку и варите все на среднем огне 20 мин.  
Оставшуюся морковь натрите на крупной

терке. Одну луковицу и чеснок мелко порубите. Пассеруйте морковь, лук и чеснок на сковороде с разогретым растительным маслом 7 мин. Постоянно помешивайте. Переложите овощи в кастрюлю с бульоном, варите 10 мин.  
Верните в кастрюлю куриное филе, варите еще 5 мин. Накройте крышкой и дайте настояться 15 мин. Подавайте рассольник с гречкой и курицей со сметаной, в каждую тарелку положите по горсти рубленой зелени укропа и петрушки.  
**Кукурузно-молочный суп с розмарином**  
**Ингредиенты:** масло сливочное 20 г, кукуруза сладкая консервированная 800 г, лук-шалот 2 шт., лук репчатый 1 шт., зелень по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, розмарин 1 веточка, молоко 1 л, соль по вкусу.  
**Приготовление**  
Влейте молоко в сотейник, положите розмарин. Доведите на небольшом огне молоко до кипения, снимите с огня, откройте крышкой, дайте полностью остыть, 2 ч., и поставьте в холодильник на 10 ч.  
Измельчите лук. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, готовьте на среднем огне до мягкости 5 мин.  
Влейте к луку розмариновое молоко (веточки удалите), добавьте кукурузу, доведите до кипения, готовьте 5 мин. Приправьте солью и перцем, перелейте суп в блендер, оставив немного кукурузы для подачи. Взбейте до однородности. Подавайте суп горячим или холодным, украсив зеленью и зернами кукурузы.

**Грибной суп с курицей и вермишелью**  
**Ингредиенты:** курица 1 шт., вода 2,5 л, грибы белые 300 г, вермишель тонкая 200 г, цукини 200 г, лук репчатый 150 г, морковь 150 г, лук зелёный 30 г, чеснок 3 зубчик, петрушка 2 веточки, лавровый лист 2 шт., перец чёрный горошек 3 шт., гвоздика 1 шт., масло растительное рафинированное 2 ст.л., соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу

# «РОМАНТИКА – ЭТО НЕ ПРО УЖИН ПРИ СВЕЧАХ»

**Актриса Анастасия Панина высказала свое мнение по поводу «не мужских» профессий, рассказала, кто готовит в их семье и раскрыла секрет крепкого брака.**

## womanhit.ru

Актриса Анастасия Панина вновь радует поклонников новыми ролями. На этот раз она стала героиней сериала, где сыграла жену героя Александра Робака. У киноспутника возникла непростая ситуация. Супруга начала стремительно взбираться по карьерной лестнице, а муж наоборот – осваивать традиционно женскую профессию.

– Анастасия, в сериале «Мистер ноготь» на СТС особенно поднимается тема соперничества мужчины и женщины. Вы в своей семье сталкивались с такого рода проблемами?

– Конечно, в современном мире все поменялось, и в плане профессиональных продвижений, думаю, можно уравнивать мужчину и женщину. Но семья при этом не должна становиться полем битвы. Это не про соперничество, а наоборот, про поддержку друг друга. Семья – это команда, а в настоящей команде не выясняют, кто лучше и кто главный.

– Что бы вы посоветовали героине, ведь ее муж уходит из дома, потеряв работу, в тот день, когда сама она получает повышение?

– Двигаться в том направлении, какое она выбрала. Сначала Вио-

летта, конечно, принимает в штыки решение мужа, его новое дело, но потом, поразмыслив и все взвесив, идет ему навстречу и помогает. Возможно, в такие моменты нужно быть внимательней и более чуткой, чтобы быстрее увидеть корень проблемы и ее решить. Но в целом герои в итоге понимают, что нужно поддерживать друг друга, идти к общей цели, а не бороться.

– По сюжету Виолетта не уверена, что достойна той должности, которую ей доверили. Это скромница или синдром самозванца?

– С синдромом самозванца лично я никогда не сталкивалась, но синдром самозванца – это когда человек не на своем месте. А если занимаешься своим делом и добиваешься результата собственными трудом, работой, талантом и усилиями – это уже совершенно другая история. Виолетта ведь еще и гиперответственный человек, но она готова к новой должности, так как абсолютно компетентна в своем деле. Здесь скорее срабатывает эффект неожиданности: назначение происходит быстро, за считанные минуты, и в ней начинают включаться подсознательные страхи за семью, что теперь нет возможности уделять ей должное внимание. Так и происходит: рабо-

та начинает забирать все больше и больше времени. Возникает внутренний конфликт, который требует разрешения, и Виолетте предстоит разобраться и с этим.

– Сейчас в целом размыты понятия, кто за кого должен платить в паре. У вас в семье, например, разделены финансовые обязанности?

– Конечно, мой мужчина берет на себя больше обязательств, это никогда не обсуждалось, просто решено негласно.

– Вы сталкивались с мужчинами, которые становились экспертами, казались бы, в немужских профессиях?

– На самом деле это тоже история про то, как талант и профессионализм разбивают стереотипы как про женщин, так и про мужчин. Во всех сферах деятельности, казалось бы, женских, тоже встречаются мужчины: это и работники детских садов, и эксперты в бьюти-индустрии. Посмотрите, сколько среди мужчин и талантливых стилистов, и косметологов!

– А вы бы сами пошли к такому специалисту на маникюр?

– В целом, если бы так сложились обстоятельства, и я бы попала к мужчине, мастеру маникюра, почему бы и нет? Как минимум это любопытно.

– У вас в семье готовите вы?

– Мой муж тоже прекрасно готовит. Но у нас в целом нет рутинной готовки, иногда можем собраться и куда-то пойти поужинать. То есть нет

такого, что кто-то обязан встать у плиты. Все по обоюдному желанию, поэтому приготовление еды не превращается в мучительный процесс.

– Для вас романтика – про красивые поступки или что-то другое?

– Для меня это не про ужин при свечах, скорее, когда простое можно превратить в значимое, когда мир сузился до вас двоих и больше никого и ничего не существует в этот момент. При этом обязательно должно происходить что-то фееричное.

– Что в целом ждете от 2026 года: каких премьер, путешествий, перемен?

– Просто хочется, чтобы этот год принес новые возможности для профессиональной реализации. Всех с наступающим! Пусть вы и ваши близкие будут здоровы и счастливы. Это главное.



тета Школы-студии МХАТ, направивший Настю учиться к Роману Козаку. Последний руководил не только курсом, но и Театром имени А.С. Пушкина. Его сцене Панина верна и сейчас и другой не хочет.

Анастасия родилась в городе Северо-Задонске Тульской области. Ее отец Владимир Панин всю жизнь проработал в шахте, мать Валентина – на птицефабрике. С рано ушедшим из жизни Андреем Паниным, родство с которым ей ошибочно приписывают, актриса пересеклась в театре, однако лично знакома не была.

В детстве Настя организовывала творческие мероприятия и активно участвовала в жизни школы. Как и старшая сестра Ольга, она посещала секцию художественной гимнастики, где получила разряд кандидата в мастера спорта.

По окончании школы Панина уехала в столицу, с отличием окончила Школу-студию МХАТ, стала первой девушкой, получившей премию имени Михаила Москвина-Тарханова за владение пластическим искусством (до Анастасии награду получали только юноши).

## Биография

Творческая биография Анастасии Паниной – дело случая. Родственница увидела в газете объявление о съемках сериала «Бедная Настя» и посоветовала старшесекласснице попробовать. На кастинге присутствовал декан актерского факуль-

## САД-ОГОРОД



## Дачный уют

Полезные мелочи, о которых часто забывают.

### ogorod.ru

Дачная жизнь ассоциируется с отдыхом, шашлыками и работой в саду. Мы тщательно планируем покупку крупных вещей – мангала, садовой мебели, инструментов. Но именно мелкие, неочевидные предметы часто становятся главными помощниками, спасающими время, нервы и настроение.

#### Для быта и порядка

1. Хозяйственные крючки-«паучки» на присосках. Их можно прикрепить к кафелю в летней кухне, стеклу беседки или стенке душа. Идеальны для полотенец, прихваток, мелкого инструмента. Не требуют сверления и легко переносятся. Благодаря им все необходимое будет буквально под рукой.
2. Щетка для мытья овощей с жесткой щетиной. Незаменима для чистки корнеплодов прямо на грядке или у крана. Экономит кучу времени и избавит от грязи в раковине.
3. Коврик для обуви с высоким ворсом. Положите такой половик перед входом в дом. Он отлично собирает песок и землю, которые мы обычно приносим на подошвах.
4. Коробка или органайзер для мелочей: батареек, перчаток, шпателя, скрепок, гвоздей. Хаос в ящиках прекратится, и вы легко сможете найти все необходимое, не тратя уйму времени.
5. Сито-дуршлаг для ягод и мелких фруктов. Обычное сито часто слишком мелкое. А вот специальное, с крупными ячейками позволит быстро промыть смородину, крыжовник или вишню.
6. Иголки и нитки. Незаменимы для быстрого ремонта одежды, но не всегда есть на даче.
7. Репелленты. Причем лучше сразу запастись кремами, спреями и аэрозолями для применения на улице и фумигаторами для комфортного пребывания в комнате или беседке.

#### Для сада и огорода

1. Маркеры для растений. Можно купить готовые или сделать из старых пластиковых контейнеров, покрашенных деревянных палочек от мороженого. Надписи перманентным маркером избавят от вопроса «что здесь посажено?» и другой неразберихи.
2. Резиновый коврик для коленей, садовые наколенники или просто кусок пенополиуретана. Это приспособление – настоящее спасение для спины и коленей при прополке и высадке рассады. А еще коврик позволит сохранять одежду в относительной чистоте.
3. Мыло у рабочего умывальника. Не жидкое, а обычное хозяйственное или дегтярное. Оно отлично подходит для первичного мытья и в целом хорошо отмывает грязь.
4. Прищепки-зажимы. Их можно использовать не только для белья. Также ими удобно фиксировать пакеты, прихватывать к опоре молодые растения, закрывать пакеты с семенами.
5. Скобы для агротекстиля. Надежно фиксируют различные укрывные материалы: геотекстиль, агроткань, спанбонд, пленку, сетку. Использовать металлические скобы гораздо удобнее, чем пластиковые колпачки, камни и кирпичи.
6. Пищевая пленка или фольга. Если сроч-

но нужно накрыть ведро с краской или зафиксировать повязку на прививке – эти материалы всегда выручат. С помощью пищевой пленки можно также оборудовать мини-парники, а еще ее используют при упаковке вещей при переезде. Если же пленкой обмотать черенки инструмента, то можно снизить вероятность образования мозолей.

#### Для безопасности и ремонта

1. Фонарь или налобный светодиодный фонарик. Эти «мелочи» помогут найти нужную вещь в сарае или дойти до уличного туалета в темноте. Плюс налобного фонаря в том, что он оставляет руки свободными.
2. Аптечка с базовым набором. Пластыри, бинт, антисептик, средство от ожогов (пантенол), антигистаминное, обезболивающее. Дачную аптечку стоит собрать отдельно от домашней и держать в легкодоступном для взрослых, но недоступном для детей месте.
3. Запасная пара очков для работы. Если вы носите очки, обязательно возьмите на дачу запасную пару. Пусть они будут старыми, но при этом рабочими. Падение, ветка или неаккуратное движение могут легко повредить такую хрупкую вещь, как очки. Не лишними будут на даче и качественные солнцезащитные очки, которые защитят глаза от яркого солнца.
4. Универсальный смазочный спрей (WD-40 или аналог). Поможет открыть заржавевший болт, заставить работать заедающий замок, убрать скрип петель.

#### Для комфорта и отдыха

1. Чехлы для подушек и одеял из непромокаемого материала. Оставили подушки в беседке? Внезапный дождь не испортит их, если они защищены чехлом.
2. Термос или термокувшин. Летом в нем можно держать не только чай, но и холодную воду, морс или квас, который будет оставаться прохладным даже на солнце.
3. Набор для пикника: одноразовые тарелки, салфетки, зубочистки, мешки для мусора. Храните такой набор в отдельной коробке, чтобы не искать все предметы по дому перед приездом гостей.
4. Свечи и парафиновые таблетки для розжига. Даже если дрова слегка сырые, со специальными средствами разжечь костер или мангал будет гораздо проще, чем с бумагой. Свечи могут пригодиться во время отключения электроэнергии или просто для создания романтической атмосферы. Побойтесь и о том, чтобы на даче всегда были запасные лампочки и батарейки.
5. Книга или блокнот с ручкой. В принципе, просто не забудьте взять с собой то, что поможет расслабиться и отдохнуть на даче. Это могут быть наборы для рукоделия, настольные игры, журналы или фильмы.

\*\*\*

Секрет уютной и функциональной дачи часто кроется не в дорогой технике, а в этих маленьких продуманных деталях. Они делают пребывание за городом по-настоящему удобным, избавляя от лишней суеты и раздражения. Прежде чем отправиться на дачу в новый сезон, прогуляйтесь по хозяйственному магазину, сверьтесь с нашим списком, а может, и внесите в него что-то свое.

## ТОП-5 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗЕЛЕННЫХ КУЛЬТУР

**Зелеными называют те овощные культуры (чаще травянистые), которые выращивают в первую очередь не ради плодов или подземных запасных частей (клубни, корнеплоды), а именно ради вегетативной массы листьев и побегов, зелени, которую используют в пищу в сыром, термически обработанном или консервированном виде.**

### ogorod.ru

Чаще всего используют молодую зелень – она особенно вкусна, сочна и нежна, весьма богата пищевыми волокнами, важнейшими витаминами, макро- и микроэлементами, органическими кислотами, сахарами, прочими биологически активными веществами.

Пряная зелень, кроме того, богата вкусовыми и ароматическими веществами, которые придают блюдам специфический приятный вкус и запах. В пряностях много фитонцидов, поэтому, помимо питательной функции, некоторые травы обладают бактерицидными свойствами.

Существуют сотни видов зеленных культур, их принято делить на несколько групп:

– салатная зелень – разные виды кочанных и листовых салатов, кресс, листовые капуста, рукола, огуречная трава и др. (чаще всего используются сырыми);

– шпинатная зелень – шпинат, щавель, ревень, портулак огородный и др. (обычно тушат или отваривают);

– пряная зелень – лук, петрушка, укроп, кинза, тархун, базилик, любисток, кориандр, шалфей, сельдерей, мята, горчица, чабер, майоран и др. (используются в небольшом количестве как вкусовые добавки).

Большинство зеленных характеризуется быстрым ростом и холодостойкостью, что позволяет получать урожаи во внесезонное время (ранней весной и поздней осенью). Их выращивают и как самостоятельные растения, высевая на одной и той же площади несколько раз и подсеивая как основным культурам в качестве уплотнителя.

Иногда к «зелени» в широком смысле относят также молодую листву других овощных растений – например, свеклы, которую выращивают в основном ради корнеплодов.

Вашему вниманию – топ-5 зеленных, которым отдаёт предпочтение большинство дачников не только по соотношению вкуса и пользы, но и по незначительному нюансу неприхотливости и простоты выращивания.

#### Зеленый лук

В перьях зеленого лука содержится больше витаминов, чем в самой луковице. В 100 г зелени находится 30 мг витамина С, что соответствует суточной норме для человека. В зелени достаточно белков и сахаров, витаминов А, Е, РР, группы В, макро- и микроэлементов, органических кислот, что помогает справиться с весенним авитаминозом и предупредить про-

студные заболевания.

Для «зелени» подойдут практически все виды репчатого лука, но большинство из них «порадует» лишь несколькими зелеными листочками. А наибольший урожай можно получить только от многозачатковых сортов (у них из каждого зачатка формируется 3-5 листочков).

#### Салат листовой

С биологической точки зрения у настоящего салата (латук посевной) выделяют две формы – кочанную и листовую. У первой листья образуют различную плотности и размера кочан, у второй – не образуют, и сорта его различаются лишь цветом, размером и формой листа.

Листовой ценится обычно за то, что созревает гораздо раньше – некоторые сорта вызревают всего за две недели! Скороспелый, исключительно витаминный, неприхотливый в выращивании, красивый, сочный, вкусный – листовый салат давным-давно завоевал сердца огородников. Сочная и нежная его зелень богата витаминами (С, РР, группы В и др.), солями калия, железа, фосфора и других элементов, каротином, содержит сахара, лимонную и фолиевую кислоты.

Высевать и выращивать салат можно как сложным путем (через рассаду и под укрытием), так и простым (посев в открытый грунт).

#### Укроп

Укроп обладает сильным пряным вкусом и запахом. За аромат растения отмечают биологически активные эфирные масла, а еще в его зелени присутствует разнообразный набор витаминов (С, РР, группы В), флавоноидов, пектинов и ми-



неральных веществ (соли железа, калия, кальция, фосфора и др.), вот почему потребление укропа усиливает отделение секрета пищеварительными железами, моторику пищеварительного тракта, повышает аппетит, способствует нормализации обмена веществ в организме.

#### Шпинат

В пересчете на вес шпинат принадлежит к числу овощей, наиболее богатых питательными веществами. Он содержит очень много легкоусвояемого белка, клетчатки, сахара, железа, кальция, магния, натрия, фосфора, витамины А, Е, С, Н, К и РР. Свежий шпинат особенно богат антиоксидантами и является одним из основных пищевых источников фолиевой кислоты. Очень важно, что многие из этих веществ сохраняются в шпинате даже после заморозки и недолгой термической обработки. Этот овощ прекрасно усваивается, стимулируя работу ЖКТ, препятствует переданию и способствует снижению веса, т.к. содержит исключительно мало калорий (22 ккал на 100 г).

А благодаря быстрому темпу роста выращивать шпинат в огороде можно на протяжении всего теплого сезона, особенно если выбрать рассадный метод.

#### Пекинская капуста

Пекинская капуста с ее сочными и нежными листьями давно завоевала любовь и огородников, и гурманов. Пищевая ценность ее в первую очередь связана с высоким содержанием витаминов – только аскорбиновой кислоты тут в 4-5 раз больше, чем в листьях салата, а еще витамины А, РР, группы В. Также в пекинке в большом количестве содержится лимонная кислота, каротин, хорошо усвояемый белок.

\*\*\*

Разумеется, занимать «зеленью» весь огород, высаживая десятки видов разнообразных травянистых растений, нет смысла, но эта категория овощных культур все-таки непременно должна быть представлена у вас на грядках хотя бы несколькими наименованиями – чтобы обогатить вкус любого блюда, разнообразить домашний рацион и устроить домашним профилактику множества заболеваний.

# ПОД КОНТРОЛЕМ

**Врач рассказал, когда нужно сдать анализы крови.**

aif.ru

Отклонения в анализах крови могут пугать, особенно когда кажется, что «все пропало», однако врачи предупреждают: некоторые показатели действительно требуют немедленного внимания. Эксперт по доказательной медицине Александр Карасев пояснил, что при определенных изменениях у специалистов «загорается красная лампочка», так как они могут сигнализировать о серьезных угрозах для жизни.

Среди наиболее распространенных отклонений – железодефицитные состояния, выражающиеся в снижении гемоглобина, эритроцитов, гематокрита и изменениях эритроцитарных индексов (MCV, MCH, MCHC). Такие нарушения часто выявляются у женщин репродуктивного возраста из-за физиологических кровопотерь, а также могут указывать на дефицит микроэлементов, витаминов группы В и реже – на злокачественные опу-

холи, особенно после 50 лет.

Особое внимание следует уделять нейтрофилам. Их снижение, нейтропения, особенно ниже 500/мкл, свидетельствует о высоком риске инфекции и иммунодефиците. При тяжелой нейтропении иммунная защита организма оказывается значительно ослаблена, и требуется выяснение причины, включая проверку влияния лечения, подавляющего иммунитет.

Изменения в уровнях лейкоцитов и лимфоцитов также важны. Незначительное снижение может быть индивидуальной нормой, но если показатели упали в два раза или одновременно снижены другие клетки крови, это сигнал для обследования у гематолога, чтобы исключить угрожающие жизни заболевания, включая лейкозы.

Не менее критичны показатели тромбоцитов. Их снижение повышает риск кровотечений, а повышение – тромбозов, хотя для точной оценки использу-

ют коагулограмма и липидный профиль. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ), ранее широко применявшаяся для диагностики воспалений, сегодня уступает более специфичным методам, таким как определение С-реактивного белка (СРБ) и высокочувствительного hs-СРБ, которые позволяют выявлять даже скрытые хронические воспалительные процессы и оценивать риски тромбозов, инфарктов и инсультов.

В биохимическом анализе особое внимание обращают на уровень глюкозы, липидный спектр, липопротеин(а), а также показатели печени (АЛТ/АСТ) и почек (креатинин). Повышение глюкозы натощак выше 6,1 ммоль/л сигнализирует о гипергликемии, а 7 ммоль/л и выше – о диабете. Нарушения липидного спектра и ЛП(а) могут предвещать сердечно-сосудистые осложнения. Повышение АЛТ и АСТ связано с жировым гепатозом, а отклонения креатинина отражают функцию почек и требуют учета индивидуальной мышечной массы; современным маркером почек является цистатин С.

Врач Екатерина Демьяновская

отметила, что общий клинический анализ крови остается крайне информативным скрининговым тестом. Она пояснила, что снижение гемоглобина ниже 110–120 г/л, уменьшение эритроцитов и падение гематокрита указывает на анемию, а резкое повышение или снижение лейкоцитов – на инфекционные, воспалительные или гематологические проблемы. Значительные отклонения тромбоцитов предупреждают о риске кровотечений или тромбозов.

Кроме того, увеличение СОЭ или hs-СРБ сигнализирует о возможных скрытых воспалениях, инфекциях, аутоиммунных или злокачественных процессах. Специалисты подчеркивают: оценка анализа должна быть комплексной, а многие изменения могут быть временными, обусловленными стрессом или недавней инфекцией.

В конечном итоге, любые «красные флаги» требуют консультации терапевта и, при необходимости, более углубленного обследования. Игнорирование таких сигналов может иметь серьезные последствия для здоровья.

# Вредный скрежет

**Врачи предупредили об опасных последствиях ночного скрежета зубами.**

aif.ru

Многие люди скрипят зубами ночью и днём, даже не подозревая об этом. Это состояние называется бруксизмом, и оно считается одной из самых распространённых, но недооценённых проблем, связанных со стрессом и нарушениями сна.

По данным специалистов, каждый шестой человек страдает от бруксизма во сне, а каждый четвёртый скрипит зубами в состоянии бодрствования.

Бруксизм проявляется как непроизвольное сжатие или трение зубов, вызванное напряжением жевательных мышц. Во сне это часто сопровождается громким скрежетом, который замечают окружающие. В лёгкой форме явление может быть безвредным, но при регулярном и интенсивном проявлении оно приводит к истончению эмали, трещинам и сколам зубов, болям в челюстном суставе, головным болям, напряжению мышц лица и ушной боли. Лечение таких последствий зачастую бывает длительным и дорогостоящим.

Основные причины бруксизма – хронический стресс, тревожность и депрессия. Риск также повышают приём некоторых лекарств (включая

антидепрессанты), злоупотребление кофеином, никотином и алкоголем, а также нарушения сна, особенно синдром апноэ. При остановках дыхания во сне организм испытывает гипоксию, что провоцирует выброс стрессовых гормонов и мышечные спазмы, в том числе в области челюсти.

Хотя бруксизм не излечим полностью, его можно эффективно контролировать. Врачи могут пересмотреть принимаемые пациентом препараты, исключить сопутствующие заболевания и при необходимости направить на полисомнографию (исследование сна). Для защиты зубов широко используются индивидуальные ночные каппы, снижающие нагрузку на челюсть. В некоторых случаях помогают физиотерапия или инъекции ботулотоксина, хотя последний метод даёт лишь временный эффект.

Однако, как подчёркивают эксперты, любые стоматологические меры устраняют лишь симптомы. Чтобы снизить частоту и интенсивность приступов, необходимо работать с ключевыми причинами: улучшить качество сна, снизить уровень стресса, ограничить стимуляторы и выстраивать здоровый режим отдыха. Такой подход не только сохранит зубы, но и способствует общему улучшению самочувствия.



## ПСИХОЛОГИЯ

# «ТЫ МНЕ НЕ НАЧАЛЬНИК»

**Быт действительно способен убить отношения. И это произойдет быстрее, чем вы думаете, если вы начнете относиться к нему как к работе, а к занимающемуся домашними делами супругу – как к работнику. История нашего читателя тому пример. Но у него еще есть шанс все исправить.**

psychologies.ru

**«Не могу найти в браке баланс между чувствами и обязанностями»**

*«Мы с женой вместе 10 лет. Я – человек требовательный, люблю порядок. Хочу, чтобы дом был чистым, обеды приготавливаны, счета оплачены вовремя. Жена из-за этого стала говорить, что я отношусь к ней как к работнице – жду выполнения обязанностей, а не окружаю теплом. Я и сам замечаю, что редко хвалю, не всегда благодарю, но я ведь тоже работаю, устаю и просто хочу, чтобы дома был порядок.»*

*Недавно она вообще сказала: «Ты ведешь себя так, будто мы на работе. Будто ты начальник, а я рядовой сотрудник». После этих слов я как-то задумался. Может, я действительно стал чересчур сухим, требовательным, перестал видеть в ней партнера, женщину? Но как совместить быт и чувства, если жизнь – сплошная рутина? Как вернуть в отношения близость, не забывая об обязанностях каждого?»*

Илья, 38 лет

Зигмунд Фрейд писал: «Чем безупречнее человек снаружи, тем больше демонов у него внутри». У некоторых людей тяга к идеальности и порядку является щитом, за которым они прячут слабости и страхи. Например, неуверенность, зависимость от чужого мнения, страх оценки или отвержения. Илья пишет, что он – человек требовательный и любит порядок. Значит, он предъявляет к себе высокие требования и чувствует себя в порядке, когда они выполнены. В противном случае, когда идеальная картинка не соответствует реальной, самооценка падает, и мужчина остается недоволен собой.

Судя по всему, герой воспитан в духе повышенной моральной ответственности. Родители часто повторяли ребенку, что он должен. Например, в его комнате всегда должен быть порядок, мальчик всегда должен быть опрятно одетым, должен аккуратно есть, все делать вовремя и учиться на отлично. Если у ребенка не получалось соответствовать требованиям, взрослые упрекали его: «Ай-яй-яй... Ну как же ты мог... А мы так на тебя надеялись...» При этом родители вздыхали, покачивали головой и с укоризной смотрели на отпрыска, который не оправдал их ожиданий.

После разговора папа прятался за



газетой, а мама разворачивалась к плите, занимаясь ужином. Ребенок чувствовал игнорирование со стороны взрослых. Со временем появился страх быть отвергнутым. Поэтому для того, чтобы получить признание и любовь родителей, надо было быть послушным сыном, исполнять их требования.

Теперь уже взрослый Илья реализует родительские предписания в своей жизни. У него сформирован внутренний цербер, критикующий родителя: он следит за выполнением условий, при которых мужчина чувствует себя хорошо, а его самооценка стабильна.

Требования, которые мы предъявляем к себе, мы неосознанно предъявляем и к другим

Так работает психологическая защита «проекции», когда человек видит в других то, что есть в нем, но не осознает или не принимает этого в себе. Илья хочет соответствовать идеальному образу, соблюдать порядок в доме и в жизни в целом. Должна быть стабильность – тогда все будет хорошо, спокойно. Но рутинно. Именно ее и создает порядок.

Хаос и неопределенность же приводят к беспорядку, и стабильность в такие моменты рушится. В итоге повышается уровень тревоги, появляется страх «я не смогу все контролировать, в том числе свою жизнь и жизнь других людей, например жены. Она не успеет оплатить счета, не приготовила обед, не протерла пыль». И все! Мир Ильи под угрозой! Поэтому он хочет, чтобы жена тоже была идеальной, контролирующей, требовательной.

Из письма мужчины понятно, что супруги десять лет вместе. Казалось бы, кризисы далеко позади – притирка, сопоставление ценностей, целей и планов, рождение ребенка, роли и функции в семье распределены. Какие могут быть трудности? Но по статистике на этот период выпадает пик измен и разводов. А происходит это потому, что супруги утрачивают эмоциональную близость друг с другом.

Каждый занимается своими делами, рутина затягивает: мужчина зарабатывает, пропадает на работе, женщина ходит на работу, занимается детьми, ведет домашнее хозяйство. И все. Появляется ощущение дистанции, отстраненности, одиночества, как будто партнеру нет до меня никакого дела, и каждый сам по себе. Встал, поел, пошел на работу, пришел с работы, поел, позанимался с ребенком, лег. Скука.

Она появляется, когда мы поддерживаем иллюзии, что все о партнере знаем. На самом деле это не так.

Например, Илья все годы требовал

от жены, чтобы та соответствовала его ожиданиям: «Хочу, чтобы дом был чистым, обеды приготовлены, счета оплачены вовремя». Если супруга приняла решение оправдывать ожидания мужа и терпеть, то когда-нибудь терпение закончится. За десять лет совместной жизни накопится такое количество невысказанных обид, претензий и раздражения, которое сложно будет сдерживать. Сработает эффект последней капли.

Так и случилось. Жена сказала: «Будто ты начальник, а я рядовой сотрудник». Главное, что Илья услышал супругу и задумался, что же в нем такого, что ставит его в позицию босса по отношению к жене.

Многие в отношениях не умеют разговаривать – диалог превращается во взаимное обвинение. Для того, чтобы этого не происходило, я бы рекомендовала сначала «выгрузить» обиды на листок бумаги. Эта практика поможет снизить эмоциональный накал, успокоиться. А потом уже садиться за стол переговоров. Если я правильно поняла, то супруга Ильи молчала и терпеливо принимала его требования к ней, а он все больше и больше «закручивал гайки». Чтобы выстроить те отношения, которые нужны, стоит сразу сказать о том, что не устраивает, не молчать.

Герою необходимо сверить ожидания друг от друга, ценности, цели и планы. Может быть, за десять лет они изменились. В зависимости от этого станет понятно, готовы ли они идти дальше вместе, скорректировав свои ожидания и планы, или все же будет принято решение о расставании. Если они хотят сохранить отношения, то стоит поговорить о том, как каждый готов меняться, как они готовы вкладываться в отношения, чтобы перестроить старое и создать новое.

Ту близость, которая была когда-то, вернуть нет возможности. Прошлое не вернуть. Но есть возможность выстроить более глубокие, близкие отношения, и семейный кризис это показывает. В этом случае партнерши сталкиваются со страхом потери партнера, так как чем дольше мы вместе, тем больше мы боимся потерять друг друга. Может быть, именно поэтому Илья хочет сохранить свой идеальный образ, скрываясь за щитом, который прячет его слабости и страхи. Каким мужом боится показаться перед женой? Неуверенным, слабым, уязвимым? Это вопросы к размышлению.

Семейный кризис – сложный период. Поэтому иногда стоит обратиться за помощью к семейному психологу. По своему личному опыту и опыту работы с клиентами могу сказать, что семья, пережившая кризис, поднимается на качественно иной уровень отношений.

# Как выйти из «черной полосы»

**Иногда кажется, что жизнь будто специально складывается против вас: планы срываются, задачи не удаются, и все вокруг кажется сплошным чередованием неприятностей. Такое ощущение «черной полосы» – не судьба и не случайность, а результат работы психики.**

Дарья Тарасова, психолог КПТ, коуч psychologies.ru

Разобравшись, как наш мозг воспринимает стресс и неудачи, можно вернуть контроль над жизнью и постепенно выйти из состояния беспомощности.

**Почему возникает ощущение «полосы неудач»**

Причина не в мистике, а в том, как устроено наше восприятие.

**Тенденция к негативной предвзятости**

Негативные события воспринимаются сильнее, чем позитивные, даже если по факту они равны по «весу». Это подтверждает классическое исследование Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion – авторы показывают, что «негативное» оказывает заметно большее эмоциональное воздействие, чем «позитивное».

Кроме того, развитие как детей, так и взрослых демонстрирует устойчивый эффект: негативная информация сильнее влияет на память, внимание и восприятие, чем позитивная.

**Селективное внимание и фильтрация**

Когда человек переживает трудности, он начинает замечать в первую очередь все, что подтверждает тревогу и страх, – и игнорировать мелкие успехи или удачу. Такой механизм усиливает ощущение, что «ничего не получается».

**Внутренняя неудовлетворенность**

Возможен эффект, описанный в теории Self-Determination Theory (SDT): если цели и мотивы внешние, навязанные, а не внутренние, человек чувствует меньше контроля и удовлетворения, особенно в сложные периоды.

**Что делать, если вы переживаете «черную полосу»**

1. Вернуть ощущение контроля через маленькие достижимые действия

Когда все кажется плохо, важно начать с малого. Даже простое действие, такое как разобрать рабочий стол, ответить на одно письмо, прогуляться – может дать ощущение: «Я справился(ась), я влияю на свою жизнь».

Такие маленькие шаги помогают перестать чувствовать себя бессильным и начинают возвращать ощущение, что ваша жизнь – не просто набор внешних обстоятельств, а то, что можно влиять.

2. Пересмотреть мысли: выделить и оспорить когнитивные искажения

Когда неудачи копятся, легко «спомать» свой внутренний диалог – появляются мысли вроде «все плохо», «мне не везет», «я всегда ошибаюсь». В когнитивно-психологическом подходе считается, что подобные мысли – когнитивные искажения, и они усиливают тревожность и чувство беспомощности.

Отдельную категорию таких искажений составляют:

- катастрофизация (из одной трудности – выводы обо всем),
- фильтрация (видим только плохое),
- глобализация / обобщение – «все плохо всегда».

Полезно задать себе вопросы вроде:

- «А точно ли это всегда так?»
- «Есть ли примеры, когда все шло иначе?»
- «Что бы я сказал(а) другу на моем месте?»

Это поможет увидеть ситуацию более реалистично и снизить эмоциональный накал.

3. Разделить: что вы можете контролировать, а что – нет

Например:

- вы можете контролировать свои действия, усилия, подготовку, количество попыток, запросы о помощи;
- вы не можете контролировать решения других людей, случайности, сроки, погоду, часть внешних обстоятельств.

Когда вы направляете энергию в зону реального влияния, тревога снижается, а шансы на изменения – растут.

4. Позволить себе отдых: переключиться из режима борьбы в режим восстановления

Когда «полоса неудач» затягивается, организм живет в режиме хронического стресса: растет напряжение, ухудшается сон, усиливается тревога.

В этот момент важна не дополнительная «самодисциплина», а восстановление.

Короткие паузы, прогулки, умеренная физическая активность и простые расслабляющие практики помогают нервной системе «сбавить обороты» и дают вам шанс не только продолжить действовать, но и восстанавливать внутренние ресурсы.

5. Пересмотреть цели и мотивацию: что действительно важно лично вам

Когда цели навязаны – социальные ожидания, чужие требования, представления «как надо», конечно, неудачи особенно болезненны.

В таких случаях важно вернуться к внутренним мотивациям, своим желаниям и смыслам.

Пересмотрите: ваши цели – ваши ли? Что дает их достижение – внешнее признание или внутреннее удовлетворение? Маленькие, значимые для вас цели часто более устойчивы и легче приводят к ресурсному состоянию.

**Когда имеет смысл обратиться к специалисту**

Если «полоса неудач» длится несколько недель и дольше, к ней добавляются тревога, бессонница, нарушения сна, снижение энергии, подавленность, это повод задуматься о профессиональной поддержке.

Психолог или психотерапевт может помочь разобраться, не усиливается ли внутреннее сопротивление, не привыкли ли вы жить в режиме хронического стресса, есть ли депрессивные или тревожные симптомы – и при необходимости запустить процесс восстановления.

Ощущение, что удача отвернулась, – не приговор. Это часто результат того, как мозг реагирует на стресс, на неудачи, на страх

Но когда вы возвращаете себе маленькие действия, пересматриваете мысли, разделяете зону контроля, позволяете себе отдых и возвращаетесь к своим настоящим мотивациям, ситуация начинает меняться. Постепенно, а не мгновенно, но устойчиво. И «полоса неудач» превращается в путь, на котором можно учиться, расти и, при желании, менять все.



# АСТРОПРОГНОЗ СО 2 ПО 8 ФЕВРАЛЯ

Еженедельный гороскоп от известного казахстанского астролога **Натали Киселевой** специально для читателей «Обзрения недели Павлодар»



Тенденция недели: Период может сопровождаться недовольством финансовой ситуацией и снижением настроения. Возможны тревожные мысли и ощущение нестабильности. При этом в профессиональной сфере намечаются важные перемены: придётся пересмотреть подходы к работе и, возможно, что-то изменить и в жизни в целом.



## Овен

Неделя будет яркой и эмоциональной. В финансовой сфере ощущается нестабильность, возможны траты или недовольство доходами. Отношения с родственниками меняются: они стараются увильнуть от решения бытовых вопросов, из-за чего дома может не хватать порядка. Дети активны, хотя и склонны к истерикам – важно договариваться и направлять их энергию в нужное русло. В любовных и партнёрских отношениях – сильный выплеск эмоций, возможны конфликты и перемены не в лучшую сторону. В работе не всё гладко, однако руководство не станет давить и предоставит вам свободу действий. Поездки и визиты в гости лучше отложить, чтобы не распыляться. Зато планы, которые вы строите самостоятельно, имеют хорошие шансы на реализацию. Встречи с друзьями принесут душевное тепло.



## Рак

Вы стремитесь, чтобы всё шло по вашему сценарию, но реальность внесёт свои коррективы. В финансах нет стабильности, однако вложенные усилия начнут приносить результат. Отношения с родственниками и домочадцами напряжённые: возможны истерики и эмоциональные всплески, из-за чего дома находиться не хочется. Зато в любовной сфере – романтика и тёплые чувства. Дети активны, они проявляют инициативу и ответственность. На работе придётся искать выход из сложившейся ситуации, а недовольство начальства может испортить настроение. При этом партнёрские отношения радуют: здесь вы сможете настоять на своём. Поездки и гости пройдут по вашему плану, хотя изменения неизбежны. С друзьями возможны эмоциональные разногласия.



## Весы

Вы сосредоточены на собственных переживаниях. Деньги тратите по своему усмотрению, при этом прикладываете много усилий для заработка. С родственниками отношения напряжённые, зато дома всё под вашим контролем. В любовной сфере – душевность и гармония. Дети радуют, они ответственные и добиваются успехов. Работа стабильна, коллектив прислушивается к вашему мнению, но с начальством лучше не поднимать сложные вопросы, особенно финансовые. В партнёрстве возможны эмоции, но вы будете убедительны, и итог будет таким, как вам надо. Поездки могут сорваться, встречи с друзьями будут эмоциональными, но друзья всё же помогут. Планы реализуются.



## Козерог

Многое сложится так, как вы задумали. Переживать о финансах не стоит: возможен доход из нескольких источников, помощь родственников. Вопросы, связанные с документами, решаются успешно. Домочадцы эмоциональны, но ситуация останется под вашим контролем. В любви возможны перемены не в лучшую сторону. Дети капризничают и не хотят брать на себя ответственность. На работе – сложности и напряжение с начальством, возможен выброс негатива, постарайтесь абстрагироваться. В партнёрстве ощущаются холод и безответственность второй стороны. Поездки принесут отдых, друзья поддержат, планы реализуются.



## Телец

Несмотря на общий статус везунчиков, в деньгах возможны сложности – придётся проявить гибкость. Общение с родственниками принесёт удовольствие и поддержку. Вопросы, связанные с автомобилями, могут потребовать внимания, а оформление документов дастся непросто. Дома много дел, но вы успеете их переделать, даже если домочадцы будут эмоциональны. В любовной сфере возможны разочарования: события пойдут не совсем так, как вы рассчитывали. В рабочем коллективе наблюдаются эмоциональное напряжение и отсутствие мотивации, но начальство сейчас не до вас. Разговор с руководством способен многое прояснить. Партнёры проявят активность и порадуют результатами. Возможна романтика. Поездки и встречи с друзьями пройдут удачно, планы реализуются.



## Лев

Неделя активная. Финансовая ситуация может ухудшиться, но доходы возможны из нескольких источников, в том числе при поддержке родственников. Эмоции зашкаливают. Документы и формальности будут даваться с трудом. Дома вы многое возьмёте под свой контроль. В личной жизни придётся приспосабливаться к обстоятельствам. Дети могут уклоняться от своих обязанностей, стоит серьёзно поговорить с ними. На работе вы действуете по своему усмотрению, и коллектив к вам прислушивается, однако отношения с начальством напряжённые – возможен выброс негатива с его стороны, не принимайте близко к сердцу. В партнёрстве – душевные разговоры. Поездки возможны, но планы стоит скорректировать: часть из них окажется нереалистичной.



## Скорпион

Вы склонны витать в облаках, но не отрывайтесь от реальности слишком сильно. Дополнительные источники дохода вряд ли оправдают ожидания, но родственники окажут поддержку. Документы и формальности решаются успешно. Дома – уют и комфорт. В любви – стабильность и приятные страсти. Дети радуют ответственностью. На работе возможны эмоции, но итог окажется в вашу пользу, начальство будет довольно результатами. В партнёрских отношениях – напряжение и перемены не в лучшую сторону. Поездки и встречи с друзьями лучше отложить: удовольствия они не принесут. Уделите серьёзное внимание воплощению в жизнь своих планов.



## Водолей

Неделя сопровождается перепадами настроения. В финансах – относительная стабильность и хороший доход, возможный при участии родственников. Эмоций много, возможны семейные истерики. Дома и в личной жизни – напряжение, менять ситуацию пока сложно. Дети откровенно уклоняются от своих обязанностей. Работа не приносит удовольствия, есть ограничения, но руководство всё же даст вам свободу действий и оценит результат. Партнёры эмоциональны, но деятельны. Поездки и гости выйдут вас из рабочего ритма. Планы лучше отложить. На поддержку друзей рассчитывать не стоит.



## Близнецы

Финансовые ограничения заставят вас экономить и внимательнее относиться к тратам, особенно на удовольствия и красивые вещи. Родственники эмоциональны, но в трудный момент помогут, особенно по дому. Отношения с домочадцами могут ухудшиться, придётся искать компромиссы. В личной жизни – буря эмоций и внутренние вопросы: стоит разобраться, что именно вас не устраивает. Дети требуют повышенного внимания. Зато в работе всё будет зависеть от вас: много задач, но вы справитесь. Руководство оценит вашу добросовестность. В партнёрстве возможны разочарования из-за безответственности другой стороны. Поездки помогут эмоционально отдохнуть, хотя планы могут измениться. Встречи с друзьями будут эмоциональными.



## Дева

Вы обаятельны и заметны. Финансовой стабильности пока нет. При необходимости родственники окажут помощь. Домочадцы могут уклоняться от дел, что будет раздражать. Зато в любви – страсть и романтика. Дети послушны и исполнительны. В коллективе – тёплая атмосфера, работа кипит, хотя отношения с начальством оставляют желать лучшего. Партнёры ответственные, и многое сложится так, как вы задумали. Поездки и визиты в гости могут обернуться эмоциональными всплесками, есть смысл перенести их на другое время. Поддержки от друзей ждать не стоит. Планы лучше отложить.



## Стрелец

Вы будете активно искать выход из сложных ситуаций. Ожидается хороший финансовый доход, деньги тратите по своему усмотрению. С родственниками – душевное общение, дома порядок. В личной жизни возможны эмоции, но конфликты быстро сглаживаются благодаря вашей уравновешенности. Дети могут капризничать, но в итоге всё будет по-вашему, потребуются только время. На работе обстановка ухудшается, приходится быть максимально дипломатичным. Отношения с начальством напряжённые, однако вы сумеете избежать лишнего внимания. Партнёры вас разочаровывают своей безответственностью. Поездки и встречи с друзьями будут эмоциональными. Планы придётся менять.



## Рыбы

Вы настроены ответственно. Возможен хороший денежный доход, но стабильности всё ещё нет. Отношения с родственниками напряжённые, много эмоций, есть смысл постараться избежать общения с ними. Домочадцы хоть и раздражают, но свои обязанности выполняют. В любви – ограничение и чувство недооценённости. Дети безответственны. На работе лучше сосредоточиться на задачах и не вовлекаться в конфликты коллектива. К начальству лучше не обращаться – важно соблюдать режим и дисциплину. Партнёры уклоняются от ответственности. Поездки и встречи с друзьями пройдут приятно, при необходимости они помогут. Планы реализуются.

Самый точный гороскоп – это личный, составленный с учетом времени и места вашего рождения

## СКАНВОРД

|                         |                        |                           |                               |                            |                     |                                 |                     |                       |                        |                       |                   |                   |                     |                              |                        |                                    |                         |                         |                            |                     |                            |                               |                                    |                         |                             |                   |                            |                    |              |                 |                            |                    |                            |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|
| Поселение в пару домов  | Наряд                  | Круг, о который трут ножи | Город и порт на севере Алжира | Раструбы у перчаток        | Колкие листья сосны | Башмаки, выдолбленные из дерева | Вид ящерицы         | Ребёнок, дитя         | Лодка                  | Жертва немца Герасима | Мелодия           | Западный пионер   |                     |                              |                        |                                    |                         |                         |                            |                     |                            |                               |                                    |                         |                             |                   |                            |                    |              |                 |                            |                    |                            |
| Овощное растение        | Свой дом, семья        | Научный насморк           | Фиаско, неудача               | Попугай с хохлом на голове | Полоса света        | Давно не паханное поле          | Единица силы        | «Посланица» на Федота | Химический элемент     | Бригада рыбаков       | Сладкий картофель | Полный беспорядок | Губитель чужих душ  | Обожжённый летун             | Доля, часть, процент   | Начинка для различных видов вагаси | Город-порт в Португалии | Город и порт в Ирландии | Меч скифов                 | Библейский персонаж | Итог рыбалки               | Защита                        | Составная часть военного искусства |                         |                             |                   |                            |                    |              |                 |                            |                    |                            |
| Футбольный клуб Испании | «Тип волос» А. Пушкина | Двигатель                 | Медицинский работник          | Поэтический сборник        | Отсутствие одежды   | Тяжёлый морской лёд             | «Лебединный» водоём | «Смех до упаду»       | Древнее осадное орудие | Самка голубя          | Рана от огня      | Отсутствие света  | Крупный морской рак | В него попал кур в поговорке | Определённая местность | Ворожба на отсушку                 | Хлебный знак            | Жилище для пчёл         | Капли воды на почве, траве | Восточная сладость  | Насыщенный соляной раствор | Бурная кратковременная эмоция | Город-порт в Португалии            | Город и порт в Ирландии | Среды декласированных людей | Купленные зрители | Добыча диких зверей и птиц | Ворожба на отсушку | Хлебный знак | Жилище для пчёл | Капли воды на почве, траве | Восточная сладость | Насыщенный соляной раствор |

**НЕДВИЖИМОСТЬ  
КВАРТИРЫ**

Продам малосемейку, ул. Лермонтова, 96, 3/5, санузел, телефон. 5 млн тг. Тел. 8-777-690-52-02

Продам 1-комн.кв., ул. Нурмагамбетова, 130/1. 33,5 кв.м. 4/5, КТВ, в/с, интернет. Тел. 8-701-745-81-41; 68-77-95

Продам 1-комн.кв., Ломова, 181. 23 кв.м. 2/4. Спокойный зеленый район. Дом кирпичный, теплый. Санузел совмещен. частично меблирована, пластиковые окна, железная дверь 10 млн тг, торг. Тел. 68-31-67; 8-776-736-79-75

Продам 1 комн.кв., ул. Ак.Чокина, 147, 1/4, 13 кв.м, душевая, новая сантехника, туалет, раковина, ремонт, решетки, железная дверь, вся мебель, вся техника, новые пл.окна. домофон, КТВ, камеры на доме. Район Торайгыров университета, «Гулливера», «Рубина». 7 млн тг. Тел. 8-776-736-79-75

Продам 1-комн.кв., ул. Олжабай батыра, Химгородки, 2/5; 32 кв.м. Ремонт, санузел совмещенный. 11 млн тг, торг при просмотре. Тел. 8-705-397-97-94; 8-771-116-22-03

Продам 1-комн.кв., ул. Естая, 141, 5 этаж, 32 кв.м, рядом мечеть, школа, ТД «Артур». Без ремонта. 9 млн 500 тыс. тг, торг. Можно под ипотеку. Тел. 8-705-440-56-17

Продам 1-комн.кв, ул.улучш., ул. Катаева, 48, 2/5, р-н Торайгыров университета. Ремонт, мебель, бытовая техника. 16,5 млн тг, торг. Тел. 8-701-077-05-29

Продам 1-комн.кв., площадь Победы, 23, 3/4, район ЦУМа, пластиковые окна, балкон, новая сантехника, санузел. 12,5 млн тг. Тел. 8-771-325-60-75

Продам 1-комн.кв, ул. Айманова, 69, ремонт, с/у раздельный, проводка новая, частично меблирована, останки рядом. 13 млн 500 тыс. Тел. 8-705-141-59-65, 8-777-659-95-63

Срочно! Продам 1-комн.кв., 5/5 этаж, 32 кв.м, ремонт. Тел. 8-777-762-03-61; 8-776-830-24-20; 51-20-45

Продам 1-комн.кв., 2 этаж, мкр. Дачный. Тел. 54-73-15

Продам 1-комн.кв., ул. Малайсары батыра, 37А, 8 этаж, 45,6 кв.м, кладовка в квартире, санузел совмещ., лоджия 4 м, пл.окна, окна во двор. 16 млн тг. тел. 67-60-12

Продам 1-комн.кв., ул. Торайгырова, 34, 3/9, 29 кв.м. 11 млн тг. Тел. 8-777-328-72-28, 8-705-634-53-15

Продам либо поменяю 1-комн.кв. в Экибастузе, 1 этаж, на 1-комн.кв. в Павлодаре. Тел. 8-705-408-10-53

Продам либо поменяю 1 комн.кв., пр. Назарбаева, 89, 9/9, 36 кв.м, кухня 9 кв.м, частично меблирована, ж/дверь, КТВ, интернет, сантехника новая, санузел раздельный, застекленная лоджия. Рядом «Артур», университет, школы. 11 млн тг, торг. Тел. 8-777-460-12-89

Сниму квартиру, недорого. Мужчина, 58 лет, непьющий, у добросовестных интеллигентных людей. Тел. 8-702-493-67-02

Сниму комнату с подселением. Тел. 8-777-132-12-05

Сниму комнату в Павлодаре, пенсионерка. 20 тысяч + свет. Тел. 8-707-751-28-78

Сниму комнату в общежитии или в частном доме. Тел. 8-747-486-93-84

Сниму 1-комн.кв. Тел. 8-775-423-74-09

Сниму 1-комн.кв., угол Геринга – Сураганова. Тел. 8-777-132-12-05

Сниму комнату в квартире не менее 20 кв.м, 2-3 этаж, на длительный срок – до 5 лет, есть мебель и электроприборы. Чистоту гарантирую. Женщина 63 года, без вредных привычек, с меобразованиием. Возможен уход за болеющими. 20 тыс. тг + 5 тыс. тг за свет. Тел. 8-705-446-54-38; 64-35-19

Сниму однокомнатную, пенсионеры. На длительный срок. тел. 8 707-751-28-73

Поменяю 1-комн. кв., ул. Павлова, 75, косметический ремонт, на 2-комн. кв. с доплатой. Тел. 8-778-451-51-48

Поменяю две 1-комн.кв. на 2-комн. кв.: ул. Телпова, 38/2, 5/5, 21 кв.м и ул. Лермонтова, 92, 1/5, 23 кв.м. Санузел совмещен. Ремонт. Тел. 8-747-496-87-99; 8-777-196-83-35

Поменяю 1-комн.кв. на 2- или 3-комн. с доплатой. 31 кв.м, ул. Ак.Бектурова, 29, м-н «Сенім». Тел. 8-747-447-98-03; 8-705-594-01-57

Меңяю 1-комн. кв., нежилое помещение, под офис, в Астане, 15 кв.м, санузел: ванна, туалет, цокольный этаж, на жилые в Павлодаре. Тел. 31-60-54; 8-705-614-31-96; 8-747-491-01-54

Меңяю 1 комн.кв, площадь Победы, 23, 3/4, район ЦУМа, на Астану на 2-комн.кв. по договорности, 2-4 этаж. Тел. 8-771-325-60-75

Меңяю 1-комн.кв., ул. Вторая Южная, на 3-комн.кв., желателно в р-не Диспетчерской. Тел. 8-705-217-18-21

Меңяю 1 комн.кв, ул. Павлова, 75, 32 кв.м, 2/4, есть балкон, на равноценную в другом районе. Тел. 8-705-518-55-83

Сдам 1-комн.кв., Химгородки, 5 этаж, полностью меблирована, 30 кв.м. Тел. 8-705-547-61-24

Сдам с подселением девушке или женщине 25+. Тел. 8-705-141-59-65

Сдам комнату в 3-комн.кв. с подселением девушке-студентке. Район Дачный. Тел. 8-777-974-72-50

Сдам комнату с подселением. Ул. Айманова, 31. Тел. 64-29-56, 8-707-107-45-50

Куплю комнату в общежитии с санузлом в комнате, в Павлодаре. До 3 млн тг. Тел. 8-771-370-75-20

Куплю 1-комн.кв., 2 этаж, оборудованную с ремонтом. Цена договорная. Тел. 8-775-421-99-18

Куплю 1-комн.кв. Тел. 8-747-432-80-63

Куплю 1-2-комн.кв. в хорошем состоянии. Первый и последний этажи, бывшие общежитие не предлагать. Без ипотеки, за наличный расчёт. Тел. 8-747-486-93-84

Продам 2-комн.кв., ул. Назарбаева, 204, 52 кв.м, 9/10, лоджия, теплый дом, рядом школа, садик, поликлиника, удобная транспортная развязка, спальный гарнитур, кухонный гарнитур. 25 млн тг. Тел. 8-776-104-59-31

Продам 2-комн. кв., улучшенную, 53,9

кв.м, без долгов, ул. М. Жусупа, 40, 9/9; пл.окна, лоджия застекленная, тамбур, частично меблирована, КТВ, кладовка в квартире. Тел. 8-707-575-90-21

Продам или сдам 2-комн.кв., ул. М.Жусупа, 6, 2/5, частичный ремонт. Тел. 55-30-09

Продам 2-комн.кв., ул. Камзина, 58/2, улучшенная, 50 кв.м, 7/9; пластиковые окна, з/б, с/у разд., новые трубы, интернет, ж/д., без долгов – 23 млн тг. Тел. 8-705-407-95-10

Продам 2-комн.кв., ул. Баян батыра, 7, 45 кв.м. с ремонтом, пл/окна, частично меблирована, бытовая техника, санузел совмещенный, кафель. Теплая квартира. 17 млн тг, торг при просмотре. Тел. 8-705-397-97-94; 8-771-116-22-03

Продам 2-комн.кв. в Аксу. 8 млн тг. Тел. 8-707-741-19-33, 8-705-343-51-81

Продам 2-комн.кв., ул. Торайгырова, 65, 43 кв.м, 3 этаж, теплая, частичный ремонт, с мебелью. Тел. 53-27-38

Продам 2-комн.кв., ул. Астана, 53, 4/5, теплая, с ремонтом, пластиковые окна, застекл. балкон, новая сантехника, мебель, бытовая техника, рядом набережная, лицей №8, ЦОН, магазины, без долгов. Тел. 8-701-736-33-57; 8-777-459-95-15

Продам, 2-комн.кв., 3/9, ул. Малайсары батыра, 12, 49,5 кв.м. Косметический ремонт, пл.окна, балкон застеклен. Рядом школа, детский сад, магазины, общественный транспорт. Квартира не уловая, теплая, подъезд чистый, соседи спокойные. Тел. 8-701-917-43-11

Продам 2-комн.кв., ул. Камзина, 72/1, 5/9, 56,4 кв.м. Тамбур, ж/дверь. 17,5 млн тг. Тел. 8-777-328-72-28, 8-705-634-53-15

Сдам/продам 2-комн.кв., ул. Торайгырова, 10, 1/1 этаж, частично меблирована, холодильник, стиральная машинка, решетки, ж/дверь, косметический ремонт. На длительный срок. 120 тыс. тг + ком.услуги. Тл. 8-776-999-33-77

Сдам 2-комн.кв., Лесозавод, без мебели, частично ремонт. Тел. 8-777-130-35-51

Сдам 2-комн.кв., ул. Лермонтова, 45. Тел. 8-777-864-83-72

Сдам 2-комн.кв., Усолка. Свежий ремонт, мебель, техника. Семейным или женщине с ребёнком, на длительный срок. 130 тыс.тг. Тел. 8-701-518-34-11

Меңяю 2-комн.кв. в Аксу на 2-комн. в Павлодаре с доплатой или на 1-комн. улучшенную. Тел. 8-707-741-19-33, 8-705-343-51-81

Меңяю 2-комн.кв., г. Павлодар, ул. Ак. Бектурова, 109, 45,4 кв.м, на 1-комн. в пятиэтажном доме на втором или третьем этаже. Тел. 8-777-066-35-48

Меңяю 2-комн.кв., ул. Бухар жырау, 2; 4/5, 42,7 кв.м, на 1-комн., комнаты раздельные. Тел. 8-777-624-89-07

Куплю 2-комн.кв. Тел. 8-747-447-98-03; 8-705-594-01-57

СРОЧНО! Продам 3-комн.кв., 5/5, ул. Сураганова. Железная дверь, балкон застеклённый, требуется ремонт. Тел. 8-707-597-49-37

Продам 3-комн.кв., ул. Ломова, 39, 3 этаж, 58 кв.м, не в залоге, без долгов. Частично меблирована. Рядом кафе «Восточная кухня», больница №1. 15 млн тг. Тел. 8-775-269-82-24, 31-65-35

Продам 3-комн.кв., 7/10, 63 кв.м., р-н СОШ №17, с/у раздельный, балкон и лоджия, кухня 9 кв.м. 25 млн.тг. Тел. 8-747-647-97-84

Продам, г. Аксу, 3-комн.кв., ул. Камзина, 11, 2/5, кирпичный, частично меблирована, косметический ремонт. 8 млн тг. Тел. 8-705-893-15-66

Продам 3-комн. кв., 1/9, в одноподъездном доме, ул. Баян батыра, 1, 60,1 кв.м, с балконом. 22 млн тг, торг. Тел. 8-776-822-96-13

Продам 3-комн.кв., 2/5, ул. М. Жусупа, 6, без ремонта, без долгов, телефон. Либо поменяю на квартиру в России. Тел. 55-30-09

Продам 3-комн.кв., ул. Жаюу Мусы, 1. 6 этаж. Большая застекленная лоджия. 18 млн тг, торг. Тел. 8-771-428-17-64

Продам 3-комн.кв. или обменяю на 1-комн. улучшенную. Камзина, 169, район Диспетчерской. 2 этаж. Без мебели. Железная дверь. Окна частично пластиковые, лоджия, балкон застеклённые. 23 500 000 тг, торг. 8-701-937-60-89

Продам 3-комн.кв., 5/5, ул. Гагарина, 64, 52 кв.м, без мебели. 16 900 000 тг. Тел. 8-771-172-08-11

Продам 3-комн.кв., ул. Малайсары батыра, 33, Восточный микрорайон. 70 кв.м, кухня 9 кв.м. Рядом школа. 19 млн тг. Тел. 50-24-56

Продам 3-комн.кв., г. Аксу, ул. Камзина, 11, 48,2 кв.м, 2 этаж. Счетчики, железная дверь, окна частично пластиковые, без ремонта. 8 млн тг, торг. Тел. 8-777-410-59-78; 8-705-893-15-66

Продам 3-комн.кв. в панельном доме, ул. Лермонтова, 89, 5 этаж, общая площадь 48 кв.м, полезная площадь 31,8 кв.м, не в залоге. Чистая, светлая, теплая, пл. окна, балкон застекленный, есть подвал, частично меблирована. Рядом детский сад, СОШ №34, «Манакбай», Дворец школьников, останки рядом. 16 млн.тг, торг. Тел. 8-702-974-66-10

Продам 3-комн.кв., пересечение Ак. Сатпаева – Лермонтова, 60 кв.м. 19 млн тг. Тел. 8-777-934-32-34; 8-701-569-57-14

Продам 3-комн.кв., ул.улучш., ул. Ткачева, 13. 3/10. 70 кв.м, просторная, светлая, комнаты большие, изолированные. Кухня 9 кв.м. Балкон и лоджия застекл. Развитая инфраструктура. Рядом детские сады, школы, лыжная база, парк, поликлиника, кардиоцентр, магазины. 26 500 млн тг, торг. Или меняю на 1-, 2-комн. или на две 1-комн. кв. с доплатой. Тел. 8-705-241-96-83

Продам 3-комн.кв., ул. Баян батыра, 1; 1/9; 61 кв.м, с мебелью. Тел. 8-776-822-96-13

Продам 3-комн.кв., ул. Ломова, 181/4, Диспетчерская, кирпичный дом, 2/6, лоджия 6 м. Возможна ипотека. Тел. 8-705-102-88-94; 57-00-21

Продам 3-комн.кв., ул. Жаюу Мусы. 2/10. Теплая, чистая, с ремонтом, ж/д, пл. окна, теплая застекленная лоджия, благоустроенный тихий двор, удобная транспортная. развязка. 27 млн тг,

оплата любой формы. Тел. 8-701-531-71-41

Продам 3-комн.кв., ул. Торайгырова, 95, 3 этаж, 60 кв.м, балкон, кафель, пл.окна. 17 млн тг, торг. Либо поменяю на 1+1-комн.кв. Тел. 8-701-398-47-66; 8-778-451-36-49.

Продам 4-комн.кв., ул. Ворушина, 6. 100 кв.м, кухня 12 кв.м, 6/6, частично меблирована, состояние хорошее. 24 млн тг, торг. Или поменяю на 3-комн. кв. с доплатой. Тел. 21-38-68; 8-701-539-48-36

Меңяю 3-комн.кв., Камзина, 350, 4 этаж, улучшенная, на 2-комн. улучшенную с доплатой. Тел. 8-777-974-72-50

Продам или поменяю, 3-комн.кв., ул. Едыге би, 61 (бывшая ул. Крупской), 4 этаж, 60 кв.м. Не уловая, 1 хозяин. Новые счетчики на горячую воду, электросчетчик. Транспортная развязка, спортивная площадка, рядом детсад, ТД «Манакбай», «Сенім». Тел. 8-777-585-08-46

Продам или поменяю, 3-комн.кв., ул. Едыге би, 61 (бывшая ул. Крупской), 4 этаж, 60 кв.м. Не уловая, 1 хозяин. Новые счетчики на горячую воду, электросчетчик. Транспортная развязка, спортивная площадка, рядом детсад, ТД «Манакбай», «Сенім». Тел. 8-777-585-08-46

Продам 2-комн.кв., ул. Астана, 53, 4/5, теплая, с ремонтом, пластиковые окна, застекл. балкон, новая сантехника, мебель, бытовая техника, рядом набережная, лицей №8, ЦОН, магазины, без долгов. Тел. 8-701-736-33-57; 8-777-459-95-15

Продам, 2-комн.кв., 3/9, ул. Малайсары батыра, 12, 49,5 кв.м. Косметический ремонт, пл.окна, балкон застеклен. Рядом школа, детский сад, магазины, общественный транспорт. Квартира не уловая, теплая, подъезд чистый, соседи спокойные. Тел. 8-701-917-43-11

Продам 2-комн.кв., ул. Камзина, 72/1, 5/9, 56,4 кв.м. Тамбур, ж/дверь. 17,5 млн тг. Тел. 8-777-328-72-28, 8-705-634-53-15

Сдам/продам 2-комн.кв., ул. Торайгырова, 10, 1/1 этаж, частично меблирована, холодильник, стиральная машинка, решетки, ж/дверь, косметический ремонт. На длительный срок. 120 тыс. тг + ком.услуги. Тл. 8-776-999-33-77

Сдам 2-комн.кв., Лесозавод, без мебели, частично ремонт. Тел. 8-777-130-35-51

Сдам 2-комн.кв., ул. Лермонтова, 45. Тел. 8-777-864-83-72

Сдам 2-комн.кв., Усолка. Свежий ремонт, мебель, техника. Семейным или женщине с ребёнком, на длительный срок. 130 тыс.тг. Тел. 8-701-518-34-11

Меңяю 2-комн.кв. в Аксу на 2-комн. в Павлодаре с доплатой или на 1-комн. улучшенную. Тел. 8-707-741-19-33, 8-705-343-51-81

Меңяю 2-комн.кв., г. Павлодар, ул. Ак. Бектурова, 109, 45,4 кв.м, на 1-комн. в пятиэтажном доме на втором или третьем этаже. Тел. 8-777-066-35-48

Меңяю 2-комн.кв., ул. Бухар жырау, 2; 4/5, 42,7 кв.м, на 1-комн., комнаты раздельные. Тел. 8-777-624-89-07

Куплю 2-комн.кв. Тел. 8-747-447-98-03; 8-705-594-01-57

СРОЧНО! Продам 3-комн.кв., 5/5, ул. Сураганова. Железная дверь, балкон застеклённый, требуется ремонт. Тел. 8-707-597-49-37

Продам 3-комн.кв., ул. Ломова, 39, 3 этаж, 58 кв.м, не в залоге, без долгов. Частично меблирована. Рядом кафе «Восточная кухня», больница №1. 15 млн тг. Тел. 8-775-269-82-24, 31-65-35

Продам 3-комн.кв., 7/10, 63 кв.м., р-н СОШ №17, с/у раздельный, балкон и лоджия, кухня 9 кв.м. 25 млн.тг. Тел. 8-747-647-97-84

Продам, г. Аксу, 3-комн.кв., ул. Камзина, 11, 2/5, кирпичный, частично меблирована, косметический ремонт. 8 млн тг. Тел. 8-705-893-15-66

Продам 3-комн. кв., 1/9, в одноподъездном доме, ул. Баян батыра, 1, 60,1 кв.м, с балконом. 22 млн тг, торг. Тел. 8-776-822-96-13

Продам 3-комн.кв., 2/5, ул. М. Жусупа, 6, без ремонта, без долгов, телефон. Либо поменяю на квартиру в России. Тел. 55-30-09

Продам 3-комн.кв., ул. Жаюу Мусы, 1. 6 этаж. Большая застекленная лоджия. 18 млн тг, торг. Тел. 8-771-428-17-64

Продам 3-комн.кв. или обменяю на 1-комн. улучшенную. Камзина, 169, район Диспетчерской. 2 этаж. Без мебели. Железная дверь. Окна частично пластиковые, лоджия, балкон застеклённые. 23 500 000 тг, торг. 8-701-937-60-89

Продам 3-комн.кв., 5/5, ул. Гагарина, 64, 52 кв.м, без мебели. 16 900 000 тг. Тел. 8-771-172-08-11

Продам 3-комн.кв., ул. Малайсары батыра, 33, Восточный микрорайон. 70 кв.м, кухня 9 кв.м. Рядом школа. 19 млн тг. Тел. 50-24-56

Продам 3-комн.кв., г. Аксу, ул. Камзина, 11, 48,2 кв.м, 2 этаж. Счетчики, железная дверь, окна частично пластиковые, без ремонта. 8 млн тг, торг. Тел. 8-777-410-59-78; 8-705-893-15-66

Продам 3-комн.кв. в панельном доме, ул. Лермонтова, 89, 5 этаж, общая площадь 48 кв.м, полезная площадь 31,8 кв.м, не в залоге. Чистая, светлая, теплая, пл. окна, балкон застекленный, есть подвал, частично меблирована. Рядом детский сад, СОШ №34, «Манакбай», Дворец школьников, останки рядом. 16 млн.тг, торг. Тел. 8-702-974-66-10

Продам 3-комн.кв., пересечение Ак. Сатпаева – Лермонтова, 60 кв.м. 19 млн тг. Тел. 8-777-934-32-34; 8-701-569-57-14

Продам 3-комн.кв., ул.улучш., ул. Ткачева, 13. 3/10. 70 кв.м, просторная, светлая, комнаты большие, изолированные. Кухня 9 кв.м. Балкон и лоджия застекл. Развитая инфраструктура. Рядом детские сады, школы, лыжная база, парк, поликлиника, кардиоцентр, магазины. 26 500 млн тг, торг. Или меняю на 1-, 2-комн. или на две 1-комн. кв. с доплатой. Тел. 8-705-241-96-83

Продам 3-комн.кв., ул. Баян батыра, 1; 1/9; 61 кв.м, с мебелью. Тел. 8-776-822-96-13

Продам 3-комн.кв., ул. Ломова, 181/4, Диспетчерская, кирпичный дом, 2/6, лоджия 6 м. Возможна ипотека. Тел. 8-705-102-88-94; 57-00-21

Продам 3-комн.кв., ул. Жаюу Мусы. 2/10. Теплая, чистая, с ремонтом, ж/д, пл. окна, теплая застекленная лоджия, благоустроенный тихий двор, удобная транспортная. развязка. 27 млн тг,

оплата любой формы. Тел. 8-701-531-71-41

Продам 3-комн.кв., ул. Торайгырова, 95, 3 этаж, 60 кв.м, балкон, кафель, пл.окна. 17 млн тг, торг. Либо поменяю на 1+1-комн.кв. Тел. 8-701-398-47-66; 8-778-451-36-49.

Продам 4-комн.кв., ул. Ворушина, 6. 100 кв.м, кухня 12 кв.м, 6/6, частично меблирована, состояние хорошее. 24 млн тг, торг. Или поменяю на 3-комн. кв. с доплатой. Тел. 21-38-68; 8-701-539-48-36

Меңяю 3-комн.кв., Камзина, 350, 4 этаж, улучшенная, на 2-комн. улучшенную с доплатой. Тел. 8-

