



**7** 5.00 Доброе утро 12+ 9.00 Новости 9.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00 «Информационный канал» 16+ 12.00 Новости 12.15 «Информационный канал» 16+ 15.00, 3.00 Новости 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 17.00 «Информационный канал» 16+ 18.00 Вечерние Новости 18.30 «Информационный канал» 16+ 20.00 Т/с «ИЩЕЙКА» 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с «ДВА БЕРЕГА» 16+ 23.00 «Большая игра» 16+ 0.10 Подкаст.Лаб «Собрались с мыслями» 16+ 0.55 Подкаст.Лаб «Баден-Баден» 16+ 1.40 Подкаст.Лаб «Произвольная программа» 16+ 2.25 Подкаст.Лаб 16+

**РОССИЯ 1** 5.00 «Утро России» 9.00 Вести. Местное время 9.30 «Утро России» 9.55 «О самом главном» 12+ 11.00 Вести. Информационная программа 11.30 «60 Минут» 12+ 13.00 Т/с «ХУДОЖНИК» 12+ 14.00 Вести. Информационная программа 14.35 Вести. Местное время 15.00 Т/с «БАХАР ПО ИМЕНИ ВЕСНА» 16+ 17.00 Вести. Информационная программа 17.30 «Малахов» 16+ 18.30 «60 Минут» 12+ 20.00 Вести. Информационная программа 21.05 Вести. Местное время 21.20 Т/с «ЛИМИТЧИЦЫ» 12+ 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+ 2.05 Т/с «БАХАР ПО ИМЕНИ ВЕСНА» 16+ 3.45 Т/с «ВАСИЛИСА» 12+

**НТВ** 4.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 6.30 Утро. Самое лучшее 16+ 8.00 Сегодня 8.25 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 12+ 10.00 Сегодня 10.35 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 12+ 11.00 Т/с «ПЕС» 16+ 13.00 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Т/с «ЗИМОРОДОК» 16+ 16.00 Сегодня. Информационная программа 16.45 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+ 19.00 Сегодня 20.00 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+ 23.35 Сегодня 0.00 Т/с «ОПЕКУН» 16+ 3.20 Т/с «ПЕРЕВОЗЧИК» 16+

**РЕН ТВ** 5.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+ 6.00 С бодрым утром! 16+ 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+ 9.00 Документальный спецпроект 16+ 10.00 Засекреченные списки 16+ 10.55 Как устроен мир 16+ 12.00, 16.00, 19.00 112 16+ 13.00, 23.30 Загадки человечества 16+ 14.00 Невероятно интересные истории 16+ 15.00 Неизвестная история 16+ 17.00, 3.15 Тайны Чапман 16+ 20.00 Х/ф «ТОЧКА ВОЗВРАТА» 16+ 22.00 Д/с «Легенды и мифы» 16+ 0.30 Х/ф «ЗОЛОТО» 18+ 2.30 Самые шокирующие гипотезы 16+

**ТНТ** 7.00, 6.00 Утро. 16+ 8.00 Т/с «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ» 16+ 9.00, 11.05 Новые Звезды в Африке 16+ 13.00, 13.30 Т/с «САША-ТАНЯ» 16+ 14.00, 14.30 Т/с «САША-ТАНЯ» 16+ 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 16.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 17.00, 18.00, 19.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+ 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00 Т/с «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» 16+ 22.30 Х/ф «ПАРИЖ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» 16+ 0.55 Х/ф «БРАХМАСТРА, ЧАСТЬ 1. ШИВА» 12+ 3.35, 4.20 Импровизация. Команды. Дайджест 16+ 5.15 Однажды в России. Спецдайджесты- 2023 г 16+

**Ц** 6.00 «Настроение» 8.10 «Москва резинная» 16+ 8.40 Х/ф «ТРИ В ОДНОМ 8» 16+ 10.35, 2.15 «Назад в СССР. Страсти по дефициту» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 События 16+ 11.50 Х/ф «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. НИЧЕГО ЛИЧНОГО» 16+ 13.40, 5.20 «Мой герой. Михаил Грушевский» 12+ 14.50 «Город новостей» 16+ 15.00, 2.55 Х/ф «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ» 16+ 16.55 Д/с «Актерские драмы. Любимые, но непутевые» 16+ 18.10, 0.35, 4.25 «Петровка, 38» 16+ 18.25 Т/с «ЛАНЦЕТ» 12+ 22.35 «10 самых... Тайные связи звезд» 16+ 23.10 Д/с «Легенды эстрады. В кругу измен» 16+ 0.55 «Девяностые. Звезды и ворье» 16+

**Че** 6.00, 5.00 Дорожные драмы 16+ 6.10 Дорожные войны. Лучшее 16+ 6.45 Дорожные войны 2.0 16+ 7.15, 10.30 Дорожные войны 16+ 11.00 Т/с «СОЛДАТЫ 15» 16+ 17.30 Улетное видео 16+ 20.00, 2.40 Решала 16+ 21.00 Заступницы 16+ 23.00 Опасные связи 18+ 2.40 Решала 16+

*Уважаемые читатели! В программе ТВ возможны изменения по не зависящим от редакции газеты причинам.*

**Медведь** 6.00 «Ералаш» 0+ 6.30 М/с «Маша и Медведь» 0+ 8.00 Т/с «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+ 11.00 Художественный фильм «ПРИШЕЛЬЦЫ» 12+ 13.15 Художественный фильм «ПРИШЕЛЬЦЫ: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ» 12+ 15.40 Х/ф «ШЕФ» 16+ 17.25 «Уральские пельмени. Смехбук» 16+ 18.05 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 21.00 Художественный фильм «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД. БЕНЕФИС» 16+ 23.05 Х/ф «БЫВШИЕ. HAPPY END» 18+ 1.20 Х/ф «ДВА МИРА» 12+ 3.05 Т/с «ПИЩЕБЛОК» 18+ 3.50 Т/с «КРЫША МИРА» 16+ 5.00 «6 кадров» 16+ 5.05 Мультфильмы 0+ 5.50 «Ералаш» 0+

**РОССИЯ К** 6.30 «Пешком...» Москва композиторская 7.05 Д/ф «Зеркало для героя» 7.45 Д/с «Предки наших предков» 8.30 «Жизнь и судьба» 8.50 Х/ф «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА» 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.15 «Почерк эпохи» 11.45 «Искусственный отбор» 12.45 Больше чем любовь. 13.30 Х/ф «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫМ ПОВЕЗЛО» 14.50, 20.35 Д/с «По следам сирийских мудрецов» 15.35, 2.10 Мастер-класс. Контрабас. 16.20 Д/с «Первые в мире» 16.30 «Эрмитаж» 17.15, 0.25 Т/с «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН» 18.45 Д/ф «Загадка ЛК-1» 19.45 Александр Аузан. Линия жизни 21.15 Спектакль «Ревизор» 23.30 Д/ф «Нейросеть» 1.55 Д/с «Забывтое ремесло»

**5.30** Телевизионный сериал «РУССКИЕ АМАЗОНКИ» 16+ 9.00 Новости дня 16+ 9.10 Телевизионный сериал «ЧКАЛОВ» 16+ 13.00 Новости дня 16+ 13.20 Т/с «ЧКАЛОВ» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 15.10 Т/с «ЧКАЛОВ» 16+ 17.00 Новости дня 16+ 17.15 Т/с «ЧКАЛОВ» 16+ 19.00 Новости дня 16+ 19.35 «Код доступа» 12+ 22.45 Художественный фильм «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ» 12+ 0.10 Художественный фильм «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН» 12+ 1.35 Художественный фильм «МИГ УДАЧИ» 12+ 2.45 Художественный фильм «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» 12+ 4.10 Д/ф «Шедевры военных музеев» 12+ 4.55 Д/с «Хроника Победы» 16+

**ТВ 000** 6.00 Т/с «ЧУДО-ДОКТОР» 16+ 6.45, 5.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+ 8.00 М/с «Леги Баг и Суперкот» «Они-Чан» 6+ 8.30, 15.00, 18.00, 22.15 «Новости» 16+ 8.50 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+ 9.45 «Хорошие Новости с Натальей Васиной» 16+ 10.00 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+ 11.15 Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+ 12.20 «Мистические истории» 4 сезон 16+ 13.30 Т/с «ГАДАЛКА» 16+ 14.30 Т/с «ГАДАЛКА» 16+ 16.15 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+ 18.10 Т/с «СУПЕРИВАНОВЫ» «ПРЕДЧУВСТВИЕ» 16+ 19.15, 22.25 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 23.00 «Последний герой. Русский сезон» 16+ 1.15 Х/ф «КРАЙ СВЕТА» 16+ 2.45 Т/с «АДМИРАЛЫ РАЙОНА» 16+

**МАТЧ!** 6.00 «Лучшие из лучших» 12+ 6.30 «Третий тайм» 12+ 7.00, 9.15, 14.50, 18.00, 3.55 Новости 7.05, 14.55, 18.05, 23.15 Все на Матч! 12+ 9.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» 6+ 9.40, 19.15 Футбол. «Чемпионат Европы-2024» 1/2 финала 6+ 11.45, 15.30 Футбол. «Чемпионат Европы-2024» 6+ 13.50 «Центральный круг» 17.30 Футбол. «Чемпионат Европы-2024» Обзор 6+ 21.15 Профессиональный бокс. Алексей Мазур против Тиграна Узяна 16+ 0.05 «Формула-1. Гаснут огни» 12+ 0.35 Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа» 6+ 1.40 Легкая атлетика. ПСБ Кубок России 6+ 4.00 Д/ф «Роуди» 12+

**ДОМАШНИЙ** 6.30 По делам несовершеннолетних 16+ 7.15, 4.35 Давай разведемся! 16+ 8.15, 2.55 Тест на отцовство 16+ 10.30 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.45, 0.35 Д/с «Порча» 16+ 12.55, 1.35 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 Х/ф «ПРИСЯЖНАЯ» 16+ 19.00 Х/ф «РЕАБИЛИТАЦИЯ» 16+ 23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+ 2.05 Д/с «Верну любимого» 16+ 2.30 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 5.25 По делам несовершеннолетних 16+

**ОТР** ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ 6.00, 0.35 «Большая страна» 12+ 6.50 «Моя история» 16+ 7.30, 20.10 «Календарь» 6+ 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30 Новости 8.05, 8.35 Пестрый мир 9.05, 9.35, 10.05, 10.35 ОТражение 11.00, 23.50 Д/ф «Искусство архитектуры» 12+ 11.45 «Мне сверху видно все...» 12+ 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 12.05, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение. (с сурдопереводом) 15.10 Х/ф «ЧАЙКИ» 16+ 16.30 М/ф «Притча об артисте. Лицедей» и «Случай» 6+ 17.00 «Коллеги» 12+ 17.40 «Песня остается с человеком» 12+ 20.40, 4.15 Т/с «КРИК СОВЫ» 16+ 22.25 Х/ф «ШАПКА» 12+ 1.30 ОТражение. Главное 12+

**5** 5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ 5.25, 5.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+ 6.20, 7.00 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+ 7.45 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+ 8.40, 9.30 Т/с «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+ 10.10, 11.05 Т/с «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+ 12.05 Т/с «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+ 13.30, 14.20, 15.15, 16.10 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2» 16+ 17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 2.45, 3.25, 4.05 Т/с «СЛЕД» 16+ 21.25, 22.20, 23.10 Т/с «СВОИ-3» 16+ 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+ 0.30 Т/с «СВОИ-6» 16+ 1.15, 2.10 Т/с «СВОИ-2» 16+ 4.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+

**Мир** 5.00, 2.30 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» 12+ 6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 6.15 Специальный репортаж. БАМ 12+ 6.25, 10.10, 17.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+ 8.05, 11.05, 14.10 «Дела судебные. Битва за будущее» 16+ 9.00, 12.00, 15.05 «Дела судебные. Новые истории» 16+ 13.15 «Мировое соглашение» 16+ 16.15 «Дела судебные. Яблоко раздора» 16+ 18.50 «Игра в кино» 16+ 21.35 Телевикторина «Миллион за 5 минут» 16+ 22.20 Х/ф «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ» 16+ 0.20 «Любимые актеры 2.0» 16+ 0.55 Х/ф «ЦИРК» 16+

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

# МОЁ ДЕЛО

ПУНКТ ОТБОРА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ (2 РАЗРЯДА) Г. ВЛАДИМИР 8 (4922) 40-15-88 CONTRACT.MIL.RU

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### ЧЕМ ОПАСЕН АЛКОГОЛЬ

Задумываясь о перспективах, каждый из нас, наверное, планировал быть богатым и знаменитым, успешным и популярным. Но в жизни, как на дороге, мы должны всегда думать о том, а в правильном ли направлении мы движемся? Немаловажной основой для успешной карьеры и нормальной, достойной во всех смыслах жизни является здоровье. И в ней не место алкоголю.

Открыв словарь, мы можем прочитать такое определение алкоголя: «Алкоголь – это бесцветная летучая жидкость, получаемая при ферментации сахаров, относится к наркотическим ядам. Обладает интоксикационным воздействием на многие формы жизни. Очень вреден для живых организмов».

Алкоголь – похититель рассудка – так именуют его с давних времён. Согласно китайской мудрости, он приносит одну радость и много горя. Вредное употребление алкоголя является причиной высоких показателей заболеваемости и имеет серьёзные социальные и экономические последствия, а также причиняет вред другим людям – членам семьи, друзьям, коллегам и государству в целом.

Употребление спиртного является причиной более чем 200 заболеваний, травм, а также других нарушений здоровья. Каждая выпитая рюмка не проходит сквозь наш организм бесследно. При употреблении алкоголя страдают все системы организма человека, а в особенности – пищеварительная, сердечно-сосудистая, кровеносная и репродуктивная. Употребление алкоголя связано также с риском развития психических и поведенческих расстройств, включая алкогольную зависимость, и тяжёлых неинфекционных заболеваний. Только вдумайтесь: алкоголь может сократить жизнь человека на 12-18 лет!

Значительная доля болезней при употреблении спиртного связана с непреднамеренными и преднамеренными травмами, включая травмы в результате дорожно-транспортных происшествий, насилия и суицидальных попыток. Учёными также установлена причинно-следственная связь между употреблением алкоголя и заболеваемостью и течением таких инфекционных болезней, как туберкулёз, ВИЧ/СПИД.

Нарушение работы нервной системы и внутренних органов человека наблюдается при любом употреблении алкоголя: одноразовом, эпизодическом и систематическом.

Злоупотребление алкоголем влияет и на репродуктивную систему. Оно приводит к таким последствиям как нарушение созревания половых клеток (бесплодие), патология беременности, преждевременные роды, патология развития плода. Если алкоголь попадает в кровь плода, то, в первую очередь, поражается печень, сосудистая система, а также те структуры мозга, которые определяют умственную деятельность. Употребление спиртного является не просто небрежным отношением будущей матери к своему здоровью и здоровью будущего малыша, но настоящим преступлением против собственного ребёнка.

Одна из групп населения, которые более всего страдают от воздействия алкоголя, – подростки. Специалисты, говорящие о том, что спиртное необычайно вредно для женщин, отмечают, что организм подростка ещё более уязвим. Это обусловлено тем, что тело подростка ещё не до конца сформировано, в нём протекают различные процессы роста и развития, на которые спиртное воздействует негативно.

Для кого-то алкоголь – это великое искушение, но нужно трезво оценивать ситуацию и, взяв в руку рюмку с водкой, стоит десять раз хорошенько подумать, прежде чем её осушить.

Если вы или близкий вам человек злоупотребляет алкоголем – срочно обратитесь к врачу!

**С. МЕРКУТОВА,**  
медицинский психолог  
ГБУЗ ВО «Муромский наркологический диспансер».