



## САМОЗАНЯТОСТЬ – ПУТЬ К ЛИЧНОМУ УСПЕХУ



Содействие началу осуществления предпринимательской деятельности безработным гражданам – такую меру поддержки оказывают в Центре занятости населения г. Вуктыла для граждан, находящихся в поиске подходящей работы и желающих начать свое дело.

Идея создания своего дела очень популярна сейчас в России. Открыть собственный бизнес мечтают многие. Хотим поделиться историей успеха жительницы нашего города.

В январе 2024 года в службу за-

нятости Вуктыла за содействием в поиске подходящей работы обратилась Юлия Белоголова. До этого она работала консультантом. Во время консультации специалист центра занятости рассказал о государственных услугах в сфере занятости, в том числе и о возможности открытия собственного дела с оказанием финансовой помощи.

Когда человек остается без работы, ему, без сомнения, нужна помощь, причем любого характера – финансовая, психологическая, информационная, по профессиональному переобучению... И часто таким «спасательным кругом» для безработных оказывается поддержка службы занятости населения.

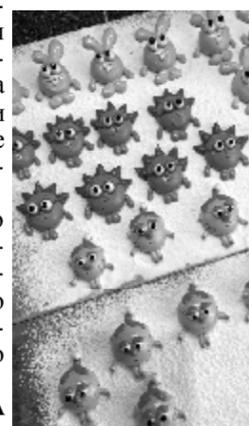
Будучи состоящей на учете в службе занятости, Юлия прошла обучение по специальности «Кондитер» по направлению ЦЗН. Также специалисты помогли ей составить бизнес-план. Зарегистрировавшись в качестве самозанятой, она получила в Центре занятости населения единовременную финансовую помощь. Благодаря действующей программе Юлия открыла свое производство кондитерских изделий.

На сегодняшний день Юлия Белоголова занимается изготовлением маршмеллоу в виде маленьких зверушек, фигурок персонажей и героев любимых мультфильмов. Все фигурки делаются без использования формочек, детали, даже самые мелкие, изготавливаются вручную. Такая продукция быстро привлекла внимание жителей нашего города. Реализует свою продукцию Юлия через группу в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club225392031>

«Благодарю коллектив Центра занятости за помощь и возможность заняться своим собственным делом. Работать нужно из интереса и превращать свое хобби в профессиональное дело», – делится девушка.

Получить консультацию по содействию осуществлению предпринимательской деятельности можно в Центре занятости населения города Вуктыла по тел. 23-8-35.

Марианна АЛИЯРОВА



## ВРУЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЖИЛИЩНОГО СЕРТИФИКАТА



04 июля глава МО «Вуктыл» РК - руководитель администрации Наталья Новикова вручила первый государственный жилищный сертификат вуктыльской семье по категории пенсионеры на переселение из районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей и государственный жилищный сертификат семье инвалида I группы по подпрограмме «Выполнение государственных обязательств по обеспечению жильем категорий граждан, установленных федеральным законодательством».

Поздравила семьи с этим приятным событием и пожелала скорейшего благоустройства, уюта и комфорта на новом месте!

Администрация МО «Вуктыл»

## ВНИМАНИЮ РАБОТОДАТЕЛЕЙ!



Сотрудники Центра занятости населения города Вуктыла оказывают адресную помощь организациям города при прохождении всероссийского опроса работодателей для определения кадровой потребности.

Напоминаем, что опрос проводится с 1 июня по 30 июля 2024 года с целью определения потребности работодателей в кадрах для обеспечения их подготовки в системе высшего и среднего профессионального образования по соответствующим специальностям.

Заполнение опросной формы возможно по адресу: <https://prognoz.vcot.info/> Необходимо выбрать «Вход для организации/ИП», зарегистрироваться и получить доступ к личному кабинету.

Если вам необходима консультационная поддержка, обращайтесь по тел.: 22-2-15.

ГУ РК «ЦЗН г. Вуктыла»

Автор  
Виргиния  
ГАТАРОВА

# МИР ЭТНО В ВУКТЫЛЕ



Наш мир стал намного доступнее для всестороннего изучения во всем его многообразии: от особенностей флоры и фауны до культурных, религиозных и этнических отличий.

Межкультурное взаимодействие сопровождает человека всюду: не только в его заграничных путешествиях, учебе или работе за рубежом, но и в повседневной жизни. Ведь массовые миграционные потоки приносят с собой другую культуру, обычаи и традиции.

В нашем Вуктыле работает Центр национальных культур для того, чтобы объединить различные народы, проживающие на одной небольшой территории. Те группы, которые уже объединены в определенные национальные сообщества, принимают участия в фестивале «Обряды народов Республики Коми» в качестве артистов, которые играют роль мудрых культурных наставников.

В этом году фестиваль «Обряды народов Республики Коми» в с. Подчерье состоялся 6 июля, уже IX по счету.

Фестиваль ежегодно объединяет в себе культуру разных народов, проживающих на территории Республики Коми. Танцы, песни, частушки, музыка, игры, кухня, традиции и обряды – всё это демонстрируют национальные объединения муниципального округа «Вуктыл». Не остаются в стороне участники художественной самодеятельности близлежащих сёл,

активно принимая непосредственное участие в проведении обрядов на сцене и демонстрируя глубокие знания коми фольклора.

«Обряды» – так коротко, последнее время, жители называют полюбившийся фестиваль, на который съезжаются гости со всего округа от мала до велика. Мероприятие вызывает интерес не только местом проведения – живописный берег реки Подчерем, но и зарядом позитива и возможностью некого расслабления, ведь природа всегда помогает на время забыть о проблемах и почувствовать с ней единение.

Фестиваль можно сравнить с культурным наследием, которое передает нам старшее поколение. Живя в Коми, тесно общаясь с представителями других культур, мы обсуждаем всё, но очень редкими беседами являются разговоры о традициях и обычаях, да что уж говорить, мы ведь между собой родную культуру обсуждаем только по случаю.

Знание своей культуры и культуры других народностей – это не просто расширение своих знаний и дополнительная возможность ближе узнать новых знакомых. Любая коммуникация обладает своей собственной спецификой. Когда есть отличия между нациями, здесь нужны знания для того, чтобы случайно не обидеть словом, жестом или даже взглядом.

Коммуникативное поведение обладает собственной национальной спецификой из-



за отличий в том, как и что принято говорить в конкретных ситуациях в конкретной культуре. Выбор средств общения (слов, формулировок, интонаций, жестов, позы, взгляда и т.д.), обусловлен и предопределен особенностями социальных отношений в обществе, его социальной организацией и культурными ценностями.

Благодаря фестивалю у нас есть возможность познакомиться с различными традициями, обрядами, разновидностями фольклора: сказки, песни, былины, частушки, поговорки, загадки, календарные величания.

Ни для кого не секрет, что фестиваль «Обряды народов Республики Коми» открывают встречи гостей хлебом-солью, хороводом и специальным, оберегающим всех присутствующих обрядом – разговором на успех и здоровье. С самого начала представители национальных объединений демонстрируют культурные традиции, а именно русский обычай встречать гостей хлебом и солью, желать добра и защиты от невзгод, ведь хлеб издревле выражает пожелание богатства и благополучия, а соль раньше считалась оберегом, способным защитить человека от враждебных сил и влияний.

И это только начало. На протяжении всего мероприятия проходят игры и забавы для детей и взрослых, все водят хоровод и прыгают через костер, угощаются свежеприготовленной ухой и наслаждаются видами, плетут венки и изготавливают для себя сувениры на мастер-классах, создают памятные моменты в специальных фото-

менно.

Невероятно, сколько интересного можно узнать за время масштабного гуляния, сколько праздников можно отметить за один день, ведь то, как мы отмечаем многие торжества в современное время, пришло к нам из давних пор, и здесь, на «Обрядах», открываются сакральные секреты, передаются знания и навыки, предлагается принять участие в действиях, которые проводили наши прадеды в период различных празднеств.

Для понимания и сохранения мира на земле необходимо уважать ценности, традиции и обычаи других народов. Нельзя допустить, чтобы люди забыли о морали и превратили мир вокруг в нечто неосознанное. Стоит с уважением относиться к чужим традициям, чтобы жить в мире и обогащаться духовно.

Нельзя недооценивать культуру. Культурная идентичность является основой нашего самосознания и способности оценивать себя в контексте культурной группы, к которой мы принадлежим. Она формирует наше поведение, ценности и взгляды на мир.

Принятие своей культурной принадлежности является важным аспектом развития личности и самосознания. Оно помогает нам укрепить нашу самооценку, понять себя и свое место в мире. Развитие культурной идентичности способствует толерантности, уважению и пониманию различий между людьми. Оно позволяет нам со-

здать гармоничные отношения в мультикультурном обществе и преуспеть во всем, что мы делаем, основываясь на силе и уникальности нашей культурной принадлежности.

Для того, чтобы лучше понимать все действия, происходящие в ходе фестиваля, чтобы глубже понимать чужие культуры, можно заняться самообразованием. Для этого можно смотреть сериалы и фильмы о разных народностях, читать их журналы, газеты и художественную литературу, посещать онлайн выставки музеев или слушать образовательные лекции.

Доступнее всего люди выражают свою культурную идентичность именно через искусство. Ознакомившись с работами национальных художников, скульпторов, литераторов и музыкантов, легче погрузиться в уникальную культурную среду другой нации.

Кроме искусства, красочно и ярко культура народа проявляется в фольклоре, национальном костюме, в этнической кухне, традициях, ценностях и обычаях, что и демонстрируют нам артисты «Обрядов».

Ознакомиться с фольклором и традициями разных народов можно, обратившись в Центр национальных культур. Кто знает, может, в следующем году уже именно вы будете среди участников фестиваля и демонстрировать гостям интересный обряд или рассказывать о традициях какого-то народа.



моменты в специальных фото-зонах. Сравнительно небольшая территория с каждым годом становится все более занятой. Гости фестиваля везут с собой пакеты и всё необходимое для кратковременного, но комфортного отдыха на природе. Семьи приезжают, чтобы повеселиться и отдохнуть одно-



## ♦ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Вступай в ряды СВОиХ и заручись гарантиями Севера. При заключении контракта на военную службу выплачат от 1 500 000 рублей. Ежемесячные выплаты – от 270 тысяч рублей.

Военнослужащему предоставляются статус ветерана боевых действий, медобслуживание, достойная зарплата, льготы и соцподдержка для всей семьи.

Оплачивается проезд от места жительства в Республику Коми.

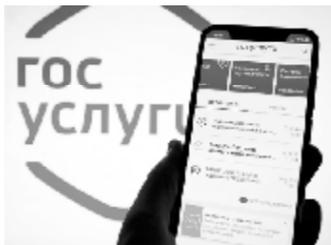
Требования:

- возраст от 18 до 65;

- годеи по состоянию здоровья.

Заключить контракт можно в пункте отбора на военную службу или в военном комиссариате лично или по телефонам: 8 (996) 59-09-777, 8 (8212) 32-15-88. Адрес: г. Сыктывкар, Катаева, 5.

## ♦ В фонд «Защитники Отечества» можно записаться на Госуслугах



Найти форму записи можно на сайте [gosuslugi.ru](https://gosuslugi.ru), обратившись к онлайн-помощнику Госуслуг – роботу Максy. В ней нужно ука-

зать свою категорию (ветеран СВО, член семьи участника СВО или другое), а также тему необходимой консультации.

Социальные координаторы фонда помогут с оформлением удостоверения ветерана боевых действий, обеспечат возможность получения юридической, психологической, психолого-психотерапевтической помощи, окажут содействие с трудоустройством, обучением и пере-

обучением, повышением квалификации.

Ветераны СВО смогут получить подробные консультации по медицинской реабилитации, оказанию медицинской помощи, адаптации жилья, обеспечению техническими средствами реабилитации.

На Госуслугах можно узнать о доступных мерах поддержки для ветеранов и их семей, а также о мерах поддержки для действующих военнослужащих.

## ♦ В КОМИ УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПО ИТОГАМ 2023 ГОДА ПРЕВЫСИЛ СРЕДНЕРОССИЙСКИЙ



В 2023 году республика участвовала в реализации 11 национальных проектов, обеспечивая выполнение 42 региональных проектов. Уровень достижения по национальным проектам по итогам года составил 98,15% при среднероссийском уровне – 98,11%, сообщает пресс-служба Минэкономразвития Коми.

Напомним наиболее важные результаты национальных проектов, достигнутые в Республике Коми 2023 году.

Так, в прошедшем году завершено строительство 8 объектов:

- трех образовательных объектов (детский сад в мкр. Кочпон-Чит г. Сыктывкара, школа в с. Объячево и школа-сад в с. Усть-Ижма);

- трех спортивных объектов (ФОК в г. Ухте, ФОК в с. Объячево – открыт 25 января 2024 г., универсальный спортивный зал в г. Микунь);

- лечебного корпуса в с. Усть-Цильма;

- многофункционального социокультурного центра в с. Пажга (открыт 25 января 2024 г.).

Кроме того, благодаря нацпроектам с 2019 по 2023 год проведено благоустройство десятков населенных пунктов республики, проведен ремонт дорог, несколько тысяч человек расселены из аварийного жилья, тысячи семей получили материальную поддержку, десятки образовательных, культурных, медицинских организаций получили новое оборудование и технику.

## Если развитие опорного населённого пункта возьмут на себя федералы, то за счет регионального бюджета будет сделан больший упор на развитие малых населённых пунктов - Евгений Мазур

Зампред правительства Коми ответил на предложения от делегатов движения «Коми войтыр».

Заместитель Председателя Правительства Республики Коми - министр экономического развития, промышленности и транспорта Республики Коми Евгений Мазур прокомментировал предложения делегатов «Коми войтыр» исключить из федераль-

ных нормативных актов по комплексному развитию сельских территорий понятия «опорный населенный пункт» и «прилегающая территория».

«Подчеркну, что федеральный проект по развитию в России сети опорных сельских населенных пунктов начнёт действовать с 2025 года, однако это не значит, что малым населённым пунктам не

будет уделяться никакого внимания», - написал Евгений Мазур.

По его словам, опорным называют населенный пункт, расположенный вне границ городских агломераций, на базе которого осуществляется ускоренное развитие инфраструктуры.

«Я уверен, что если, например, в райцентре будет за счёт федерального бюджета

создана вся инфраструктура (укомплектованы больницы, новые школы и сады, клубы), будут успешно функционировать предприятия, созданы рабочие места, то они будут «подтягивать» за собой и другие населенные пункты, – то есть люди останутся в районе, развивая село», - подчеркнул Евгений Мазур.

Он сообщил, что правительство Республики Коми на се-

годня поддерживает жизнь на селе и делает всё возможное для развития малых территорий.

«Однако, если развитие опорного населённого пункта возьмут на себя федералы, то за счет регионального бюджета будет сделан больший упор на развитие малых населённых пунктов», - резюмировал заместитель председателя правительства региона.

## ♦ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

В связи с установившейся тёплой погодой жители региона предпочитают проводить время на водоёмах. **Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций рассказывает** о том, как избежать трагедии на воде и что делать, если помощь всё же потребовалась.

**Как понять, что уже можно купаться?**

Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной воде находиться опасно. Запрещается плавать в штормовую погоду и грозу.

Не рекомендуется как плавать, так и просто находиться на солнце с 12 до 16 часов. В это время выше всего вероятность солнечного удара и перегрева. Причём желательно находиться в воде не более 15-20 минут подряд, постепенно увеличивая время пребывания с 3-5 минут. Не надо доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановиться дыхание, есть риск потери сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры.

Не заплывайте далеко, так как можете не рассчитать собственных сил. Конечно, не заплывайте за ограничительные знаки, ведь до них дно провено, нет опасности водоворотов и

так далее. Не подплывайте к близко проходящим судам, лодкам и катерам – вас может засосать в винт. Лучше не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть.

Родителям надо помнить, что нельзя оставлять у воды малышей. Всегда нужен присмотр взрослого, умеющего плавать. Не допускайте грубых шалостей в детских играх на воде: когда малыши хватают друг друга за ноги, «топят» и тому подобное.

**Нет алкоголя!**

Ни в коем случае нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Также не следует прыгать в воду тем, кто долго был на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое сокращение мышц, что может повлечь за собой остановку дыхания.

Если вы почувствовали усталость в воде, не надо теряться и стремиться как можно быстрее доплыть до берега. Лучше «отдохнуть». Для этого перевернитесь на спину и поддерживайте себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Или примите позу «поплавок» – глубоко вдохните и погрузите лицо в воду, обхватите колени и прижмите их к туловищу, выдох нужно делать медленно в воду. После

окончания выдоха поднимите голову, сделайте вдох, опустите голову в воду и сделайте выдох под водой.

Если вы чувствуете, что тонете, то не пытайтесь кричать, чаще всего это заканчивается тем, что человек просто глотает воду. Наберите в лёгкие воздух, расправьте руки и медленно выдыхайте – это поможет вам удержаться на поверхности и набраться сил. Если вам свело ногу – на секунду погрузитесь с головой в воду, распрямите ногу и сильно потяните на себя ступню за большой палец. Как только наберётся сил – можно выплывать, но только не против течения. Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на поверхности, набраться сил и самостоятельно доплыть до берега.

**Действия по спасению утопающего**

**1. Извлеките утопающего из воды**

Подплывите сзади, чтобы он рефлекторно не ухватился за спасателя. Затем положите голову пострадавшего себе на грудь и, поддерживая утопающего на плаву, на спине плывите к берегу

**2. Вызовите скорую помощь по номеру телефона 112**

**3. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже**

**таза**

Это удобнее всего сделать, положив пострадавшего себе на колени

**4. Очистите ротовую полость**  
Резко надавите на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка

**5. Если нет рвотных движений и пульса**

Положите пострадавшего на спину и приступите к реанимации – непрямой массаж сердца и искусственное дыхание

**Как оказывать реанимацию?**

Сложенными крестом ладонями энергичными толчками надавливайте на грудную стенку пострадавшего. Для взрослого частота надавливаний – 60 в минуту, у детей до 10 лет – 80 в минуту.

Для искусственной вентиляции лёгких сделайте глубокий вдох, зажмите пальцами нос пострадавшего, плотно приклоните своими губами к его рту и сделайте выдох. Частота вдуваний должна составлять 12-18 раз в минуту. После вдувания необходимо отстраниться от пострадавшего, его выдох происходит пассивно

Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций

# НАГРАДА ЗА ЛЮБОВЬ



Автор  
Виргиния  
ГАТАРОВА

День семьи, любви и верности – довольно молодой российский праздник, который отмечается в День памяти святых Петра и его жены Февронии – покровителей брака в православии. Семейный день начали отмечать в Муроме, где хранятся мощи святых, в 1990-е годы, в 2008-м его впервые отметили за пределами города.

Этот день призван напомнить людям о главных ценностях, которые всегда были основой российского общества: взаимная поддержка и доверие между членами семьи, ведь они являются фундаментом крепких отношений и личного счастья.

У Дня семьи, любви и верности даже есть собственный символ — это ромашка. Во время праздника принято дарить женщинам именно эти цветы, а также «февроньки — отечественный аналог «валентинок»: открытки с изображением ромашек.

Также в День Петра и Февронии проводится особое награждение, которое учредил Организационный комитет по проведению Дня семьи, любви и верности в Российской Федерации — медали «За любовь и верность семье», украшенные ликами Петра и Февронии, а также ромашками. Вручают их тем, кто прожил вместе более 25 лет, «получил известность среди сограждан крепостью семейных устоев» и «воспитал детей достойными членами общества».

Так, 9 июля в местном ЗАГСе состоялось торжественное вручение медалей «За любовь и верность» тем парам, в чьих семьях уже много лет чтят преданность друг другу и

ответственность за сохранение здорового климата в своих отношениях.

**Александр Иванович и Ольга Фёдоровна Поповы 47 лет в браке.**

**Сергей Дмитриевич и Оксана Витальевна Алымовы в браке состоят 31 год.**

**Сергей Станиславович и Елена Владимировна Лоза в браке 38 лет** (в этот день Сергей Станиславович работал на благо своей семьи, поэтому Елену Владимировну поддержи-

вали дочери).

По случаю торжественного вручения медалей в ЗАГСе собрались представители администрации, социальной защиты населения, вуктыльского женсовета, землячества «Зарни кад», а также родственники обручившихся много лет назад. Не осталась в стороне Ирина Драган, которая подготовила трогательный вокальный подарок для виновников торжества.

Медали, грамоты, цветы, торжественные речи — это только начало подготовленной программы. За культурную часть основательно взялись участницы национального объединения «Зарни кад».

Всем гостям и участникам мероприятия были продемонстрированы элементы современного свадебного коми обряда.

«Молодожёны», именно так ведущие своей культурной программы называли семейные пары, получившие заслуженную награду, прошли немало испытаний в тот день, даже преодолели испытание

«градом» из гороха, и, успешно решив все уготованные задачи, угостили присутствующих хлебом, что символизировало щедрость и доброту.

От себя лично хочу добавить, что за семейными парами было очень интересно наблюдать. Трогательные моменты, такие, как случайные и неслучайные взгляды друг на друга супругов не могли оставить меня равнодушной. Это невольно вызывало улыбку и восхищение. Ни один кинематограф не покажет такие моменты настолько искренне, насколько это было в день торжества между людьми, прожившими большую часть жизни вместе.

Когда семьи проходили испытания, Елену Владимировну активно поддерживали дочери, особенно в тех моментах, когда нужно было совместно проходить через импровизированные ворота, ручейки и протекающие под ногами реки.

Трепетное отношение, уважение, забота, дружба, поддержка, любовь — это то, что супруги не стеснялись продемонстрировать, де-



лая это не на показ, а совершенно искренне.

Такое не сыграешь, не придумаешь, такое можно только взрастить многолетним опытом и культивировать отношением к жизни. В таких семьях старшее поколение всегда будет окружено заботой и вниманием, а дети будут расти в атмосфере добра и понимания. Где всегда поддержат добрым словом, а за важные дела будут братья все вместе.

В нашем округе много таких семей — и молодых, и с большим стажем. Трудолюбивые, искренние, отзывчивые люди, которым мы желаем счастья, люб-

ви, здоровья, успехов, взаимопонимания и процветания!

**\* Почему ромашка — символ праздника?**

Ромашка — любимый жителями России цветок, который встречается на многих лугах и дачных клумбах. Трогательное растение символизирует светлые, прекрасные, нежные чувства. Его белые лепестки и ярко-желтые или золотистые сердцевинки создают образ чистоты и непорочности. Природное очарование цветка вызывает чувство гармонии и умиротворения. Ромашка также ассоциируется с летом, радостью и счастьем.



Понедельник

15 июля

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор"  
(0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 17.00, 18.30  
Информационный канал (16+)  
15.15 "Давай поженимся!"  
(16+)  
16.05 "Мужское / Женское"  
(16+)  
20.00 Т/с "Ищейка" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Два берега" (16+)  
23.00 "Большая игра" (16+)  
00.00, 01.30, 03.05 Подкаст. Лаб  
(16+)  
00.45 Подкаст. Лаб. "Обязательно к прочтению" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России"  
(16+)  
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное  
время (16+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
(16+)  
11.30, 18.30 "60 минут" (12+)  
13.00 Т/с "Художник" (12+)  
15.00 Премьера-2024. Турецкий  
хит "Бахар. По имени весна"  
(16+)  
17.30 "Малахов" (16+)  
21.20 Т/с "Пятая группа крови"  
(16+)  
00.50 XXXIII международный  
фестиваль "Славянский базар  
в Витебске" (12+)  
02.35 Турецкий хит "Бахар. По  
имени весна" (16+)  
04.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Д/ф "Новые люди переслава  
и окрестностей" (12+)  
07.20 К 90-летию со дня рождения  
Александра Ширвиндта (12+)  
07.45 Д/с "Предки наших предков"  
(12+)  
08.25 "Жизнь и судьба" (12+)  
08.45, 14.20 Х/ф "Приключения  
Электроника" (0+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30  
Новости культуры (12+)

Вторник

16 июля

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор"  
(0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 17.00, 18.30  
Информационный канал (16+)  
15.15 "Давай поженимся!"  
(16+)  
16.05 "Мужское / Женское"  
(16+)  
20.00 Т/с "Ищейка" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Два берега" (16+)  
23.00 "Большая игра" (16+)  
00.00, 03.05 Подкаст. Лаб (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России"  
(16+)  
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное  
время (16+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
(16+)  
11.30, 18.30 "60 минут" (12+)  
13.00 Т/с "Художник" (12+)  
15.00, 01.50 Премьера-2024.  
Турецкий хит "Бахар. По имени  
весна" (16+)  
17.30 "Малахов" (16+)  
21.20 Т/с "Пятая группа крови"  
(16+)  
00.30 Зкрытие XXXIII  
Международного фестиваля "Славянский  
базар в Витебске" (12+)  
03.25 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Д/ф "Новые люди села  
Вятского" (18+)  
07.20, 20.30 К 90-летию со дня  
рождения Александра Ширвиндта  
(12+)  
07.50 Д/с "Предки наших предков"  
(12+)  
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)  
08.50, 14.20 Х/ф "Приключения  
Электроника" (0+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30  
Новости культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.15, 19.45 Письма из провинции  
(12+)  
11.45 Абсолютный слух (12+)  
12.45 Д/ф "Верхняя точка"  
(6+)  
13.35 Больше, чем любовь  
(12+)  
15.30 Д/ф "Рахманинов. Возвращение  
в Ивановку" (12+)  
16.30 Д/с "Коллекция" (12+)  
17.15, 23.55 Т/с "Симфонический  
роман" (16+)

10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.10 Д/ф "Махмуд Эсамбаев"  
(12+)  
12.00 Д/ф "Томск. Изумрудный  
замок" (12+)  
12.45 Д/ф "История одной  
Вселенной" (12+)  
13.35, 01.10 Больше, чем любовь  
(12+)  
15.30, 01.55 Д/ф "Рахманинов.  
Возвращение в Ивановку"  
(12+)  
16.30 "Коллекция" (12+)  
17.15, 23.45 Т/с "Симфонический  
роман" (16+)  
19.00 "Кто мы?" (12+)  
19.45 Письма из провинции  
(12+)  
20.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
(0+)  
20.30 Т/ф "Безумный день, или  
Женитьба Фигаро" (12+)

Матч ТВ

11.00, 16.00, 02.55 Новости  
(16+)  
11.05 Автоспорт. Ралли-рейд  
"Шелковый путь" (6+)  
11.25 Смешанные единоборства.  
UFC. (16+)  
12.35 "Есть тема!" Прямой эфир  
13.55 Футбол. Товарищеский  
матч. "Спартак" (Москва) -  
"Насав" (0+)  
16.05 "Громко" Прямой эфир  
17.00 Дартс. O.L.I.M.P.B.E.T Крейсер  
Аврора (12+)  
19.00, 23.00 Все на Матч! Прямой  
эфир (12+)  
19.25 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая  
Лига. "Алания" - "Уфа"  
(0+)  
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок  
чемпионов (12+)  
00.00 Д/с "Выше Олимпа"  
(12+)  
01.00 Пляжный волейбол. Кубок  
России. Матч за 3-е место  
(6+)  
03.00 Триатлон. Мировая серия.  
Женщины (0+)  
04.00 Мото спорт. Чемп. А5  
Motors Motoring. Supersport  
300 (6+)  
05.00 Д/с "Один за всех" (16+)

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых  
фонарей" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
23.35 "Сегодня" (16+)  
08.25, 10.35 Т/с "Возвращение

Мухтара" (16+)  
11.00 Т/с "Пес" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие"  
(12+)  
14.00 Т/с "Зимородок" (16+)  
16.45, 20.00 Т/с "Ментовские  
войны" (16+)  
00.00 Т/с "Мельник" (16+)  
03.30 Т/с "Профессионал"  
(16+)

СТС

06.00 "Ералаш" (16+)  
06.30 М/с "Маша и медведь"  
(0+)  
08.00 Т/с "Галя, у нас отменяется!"  
(16+)  
11.00 Х/ф "Волки и Лев" (6+)  
13.10 Х/ф "Имущество с хвостом"  
(12+)  
15.05 Х/ф "Честный развод.  
Бенефис" (16+)  
17.20 "Уральские пельмени.  
Смехbook" (16+)  
18.00 "Шоу "Уральские пельмени"  
(16+)  
21.00 Х/ф "Война богов. Бессмертные"  
(16+)  
23.05 Х/ф "Время ведьм"  
(16+)  
01.00 Х/ф "Бывшие. Нарру end"  
(18+)  
02.55 Т/с "Пиццелок" (18+)  
03.35 Т/с "Крыша мира"  
(16+)  
04.50 "6 кадров" (16+)  
05.00 Мультфильмы (16+)  
05.50 "Ералаш" (0+)

ТНТ

07.00 "Утро ТНТ. часть 2"  
(16+)  
08.00 Т/с "Постучись в мою  
дверь в Москве" (16+)  
09.00 "Выжить в Дубае. Возвращение"  
(16+)  
11.50 "Титаны" (16+)  
14.00 Ситком "Интерны" (16+)  
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки"  
(16+)  
20.00 Т/с "ИРА" (16+)  
21.30 "Однажды в России"  
(16+)  
22.30 Х/ф "Любовь-Морковь.  
Восстание машин, 1, 2, 3"  
(12+)  
05.20 "Однажды в России.  
Спецдайджест" (16+)  
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Раба любви" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,  
10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00,

18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
08.35 Пестрый мир (продолжение)  
(12+)  
09.05, 12.05, 18.20 ОТРажение  
(12+)  
09.35, 10.05, 10.35, 13.10, 14.05  
ОТРажение. (продолжение)  
(12+)  
11.00, 00.30 Д/ф "Искусство  
архитектуры" (12+)  
11.45 "Отчий дом" (12+)  
15.10 "Коллеги" (12+)  
15.50 "Новости Совета Федерации"  
(12+)  
16.05 "За дело!" (12+)  
16.50 М/ф (6+)  
17.00 "Моя история" (12+)  
17.40 "Конструкторы будущего"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Крик совы"  
(16+)  
22.25 Х/ф "Неоконченная  
пьеса для механического пианино"  
(12+)  
00.00 Д/ф "Махмуд Эсамбаев"  
(12+)  
01.10 ОТРажение. Главное  
(12+)  
05.45 "Песня остается с человеком"  
(12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.15 "Самые шокирующие  
гипотезы" (16+)  
06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
"Новости" (16+)  
09.00 "Военная тайна" (16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00 "Загадки человечества"  
(16+)  
14.00 "Невероятно интересные  
истории" (16+)  
15.00 "Засекреченные списки"  
(16+)  
17.00, 03.00 "Тайны Чапман"  
(16+)  
20.00 Х/ф "57 секунд" (16+)  
21.50 "Смотреть всем!" (16+)  
23.30 "Документальный спецпроект"  
(16+)  
00.30 Х/ф "Святым тут не место"  
(18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор"  
(16+)  
06.45, 05.45 Мультфильмы  
(0+)  
08.00 М/с "Леди Баги Суперкот".  
"Стартрейн" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости"  
(16+)

08.40, 16.15 Т/с "Слепая"  
(16+)  
09.45 "Хорошие Новости с  
Натальей Васиной" (16+)  
10.00, 14.30 Т/с "Гадалка"  
(16+)  
11.15 Т/с "Знаки Судьбы"  
(16+)  
12.20 "Мистические истории".  
5 сезон (16+)  
13.30 "Тайны будущего".  
"Пророчества" (16+)  
18.10 Т/с "СуперИвановы"  
(16+)  
19.15, 22.25 Т/с "Лесник.  
Своя земля" (16+)  
00.15 Х/ф "Первая ведьма"  
(18+)  
00.00 "КАДОНИ шоу". 4  
сезон. "Ставки сделаны" (16+)  
02.45 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

Звезда

06.20 Т/с "Одесит" (16+)  
08.15, 09.10, 00.05 Х/ф "Приезжая"  
(12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00  
Новости дня (16+)  
10.35, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с  
"Маргарита Назарова" (16+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
18.10 Д/с "Шахматные  
партии Холодной войны".  
"Радиоматч СССР - США"  
(16+)  
19.35 Д/с "Война миров"  
(16+)  
22.45 Т/с "Война и мир"  
(12+)  
01.55 Х/ф "Небесный тихоход"  
(12+)  
03.20 Х/ф "Опасные тропы"  
(12+)  
04.20 Д/с "Шедевры военных  
музеев" (12+)  
05.05 Д/ф "Танки Второй  
Мировой войны" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия"  
(16+)  
05.25 Т/с "Крепкие орешки-2"  
(16+)  
09.30 Т/с "Танкист" (12+)  
13.30, 17.30 Т/с "Морские  
дьяволы-2" (16+)  
17.55, 02.45 Т/с "След" (16+)  
21.20 Т/с "Филин-2" (16+)  
00.00 "Известия. Итоговый  
выпуск" (16+)  
00.30 Т/с "Свои-2,3" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)  
08.10, 05.00 "Москва резино-

кий роман" (16+)  
19.00 "Кто мы?" (12+)  
20.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
(0+)  
21.00 Т/ф "Орнифль" (12+)  
23.00 Д/ф "Зеркало Олега  
Целкова" (12+)  
01.25 Д/ф "Томск. Изумрудный  
замок" (12+)

Матч ТВ

06.00 "Лучшие из лучших"  
(12+)  
06.30 "Все о главном" (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.30,  
02.55 Новости (16+)  
07.05, 15.30, 18.35, 23.00 Все на  
Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05 Автоспорт. Ралли-рейд  
"Шелковый путь" (6+)  
10.25 "Игра миллионов" (12+)  
11.25 Бокс. Лига Ставок Ночь  
чемпионов IBA (16+)  
12.35 Специальный репортаж  
(12+)  
13.00 "Есть тема!" Прямой эфир  
14.25, 00.00 Д/с "Выше Олимпа"  
(12+)  
16.15 "География спорта. Таманский  
полуостров" (12+)  
16.45 Футбол. Лучшие голы  
ЧЕ (6+)  
19.25 Футбол. ЧЕ-2024. Финал  
(6+)  
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок  
чемпионов (12+)  
01.00 Пляжный волейбол. Кубок  
России. Финал (6+)  
03.00 Триатлон. Мировая серия.  
Мужчины (0+)  
04.00 Мото спорт. Чемп. А5  
Motors Motoring. Supersport 3  
(6+)  
05.00 Д/с "Один за всех" (16+)

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разбитых  
фонарей" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
23.35 "Сегодня" (16+)  
08.25, 10.35 Т/с "Возвращение  
Мухтара" (16+)  
11.00 Т/с "Пес" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие"  
(12+)  
14.00 Т/с "Зимородок" (16+)  
16.45, 20.00 Т/с "Ментовские  
войны" (16+)  
00.00 Т/с "Мельник" (16+)  
03.30 Т/с "Профессионал"  
(16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
06.30 М/с "Маша и медведь"  
(0+)  
08.00 Т/с "Галя, у нас отменяется!"  
(16+)

11.05 М/ф "Тайна мосли"  
(6+)  
13.05 М/ф "Пламенное сердце"  
(6+)  
15.00 Х/ф "Папина дочка"  
(12+)  
17.05 "Уральские пельмени.  
Смехbook" (16+)  
17.55 "Шоу "Уральские пельмени"  
(16+)  
21.00 Х/ф "Петля времени"  
(16+)  
23.20 Х/ф "Области тьмы"  
(16+)  
01.25 Х/ф "Кодер" (16+)  
03.00 Т/с "Пиццелок" (18+)  
03.50 Т/с "Крыша мира"  
(16+)  
05.05 Мультфильмы (16+)

ТНТ

07.00 "Утро ТНТ. часть 2"  
(16+)  
08.00 Т/с "Постучись в мою  
дверь в Москве" (16+)  
09.00 "Новые Звезды в Африке"  
(16+)  
13.00 Ситком "Интерны" (16+)  
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки"  
(16+)  
20.00 Т/с "ИРА" (16+)  
21.30 "Однажды в России"  
(16+)  
22.30 Х/ф "Лена и справедливость"  
(16+)  
00.15 Х/ф "Умная Маша"  
(16+)  
01.45 "Импровизация. Команды"  
(16+)  
03.15 "Импровизация" (16+)  
04.50 "Однажды в России.  
Спецдайджест" (16+)  
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

06.00 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Очень личное" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,  
10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00,  
18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05,  
13.10, 14.05, 18.20 ОТРажение  
(12+)  
11.00, 00.30 Д/ф "Искусство  
архитектуры" (12+)  
11.45 "Отчий дом" (12+)  
15.10 Х/ф "Неоконченная  
пьеса для механического пианино"  
(12+)  
16.50 М/ф (6+)  
17.00 "За дело!" (12+)  
17.40 "Конструкторы будущего"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Крик совы"  
(16+)  
22.25 Х/ф "Гараж" (12+)  
00.00 "Вспомнить все" (12+)  
01.10 ОТРажение. Главное  
(12+)

05.45 "Песня остается с человеком"  
(12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.15 "Самые шокирующие  
гипотезы" (16+)  
06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
"Новости" (16+)  
09.00 "Военная тайна" (16+)  
10.00 "Совбез" (16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00 "Загадки человечества"  
(16+)  
14.00 "Невероятно интересные  
истории" (16+)  
15.00 "Засекреченные списки"  
(16+)  
17.00, 03.05 "Тайны Чапман"  
(16+)  
20.00 Х/ф "Судья Дредд 3D"  
(16+)  
21.55 "Смотреть всем!" (16+)  
23.30 "Знаете ли вы, что?"  
(16+)  
00.30 Х/ф "Первое убийство"  
(18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор"  
(16+)  
06.45, 05.45 Мультфильмы (0+)  
08.00 М/с "Леди Баги Суперкот".  
"Охотница за квами"  
(6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости"  
(16+)  
08.40, 16.15 Т/с "Слепая" (16+)  
09.45 "Хорошие Новости с  
Натальей Васиной" (16+)  
10.00, 13.30 Т/с "Гадалка"  
(16+)  
11.15 Т/с "Знаки Судьбы"  
(16+)  
12.20 "Мистические истории".  
5 сезон (16+)  
18.10 Т/с "СуперИвановы"  
(16+)  
"Горькая правда" (16+)  
19.15, 22.25 Т/с "Лесник. Своя  
земля" (16+)  
00.15 Х/ф "Яга. Кошмар  
темного леса" (16+)  
02.00 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

Звезда

05.45 Т/с "Спас под беззвездным"  
(16+)  
08.20, 09.10, 00.55 Х/ф "Трембита"  
(12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00  
Новости дня (16+)  
10.35, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с  
"Маргарита Назарова" (16+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
18.10 Д/с "Шахматные партии  
Холодной войны". "Матч  
века" (16+)  
19.35 "Улика из прошлого"  
(16+)  
22.45 Т/с "Война и мир"  
(16+)

Сияние Севера Купон частного бесплатного объявления  
Куплю, продам, сниму, сдам, найду, ищу работу...

1 купон - одна публикация, ксерокопии не принимаются!  
Объявления коммерческого характера (услуги, ремонт квартир, гостиница и т.п.) не публикуются!  
Укажите вашу фамилию, адрес и телефон для связи редактором с вами (эта часть купона не публикуется)

(12+)  
02.25 Х/ф "Дела сердечные"  
(12+)  
03.55 Д/с "Шедевры военных  
музеев" (12+)  
04.45 Д/ф "Часовые памяти.  
Калининградская область"  
(16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия"  
(16+)  
05.30 Т/с "Крепкие орешки-2"  
(16+)  
08.30, 09.30 Т/с "Вольф Мессинг.  
Видевший сквозь время"  
(12+)  
13.30 Т/с "Морские дьяволы-2"  
(16+)  
16.20, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-3"  
(16+)  
17.55, 02.40 Т/с "След" (16+)  
21.20 Т/с "Филин-2" (16+)  
00.00 "Известия. Итоговый  
выпуск" (16+)  
00.30 Т/с "Свои-3" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)  
08.10 "Фактор без опасности"  
(12+)  
08.40 Х/ф "Северное сияние.  
Ведьмы на куку" (16+)  
10.35, 02.15 "Назад в СССР"  
(16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
(16+)  
11.50 Х/ф "Психология преступления.  
Перелетная птица"  
(12+)  
13.40, 05.25 "Мой герой" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.55 Т/с "Обратный  
отсчет" (16+)  
17.10, 18.10 Т/с "Марлен"  
(16+)  
22.35 "10 самых..." (16+)  
23.05 "Отцы-невидимки" (16+)

08.40 Х/ф "Северное сияние"  
(12+)  
10.40, 02.15 "Назад в СССР"  
(16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
(16+)  
11.50 Х/ф "Психология преступления.  
Дуэль" (16+)  
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.55 Т/с "Обратный  
отсчет" (16+)  
17.15 "Фактор без опасности"  
(12+)  
18.05 Т/с "Марлен" (16+)  
22.35 "10 самых..." (16+)  
23.05 "Знак качества" (16+)  
00.00 События. 25-й час (16+)  
00.35 "Петровка, 38" (16+)  
00.55 "90-е. Преданная и преданная"  
(16+)  
01.35 "Звездные войны: братья  
и сестры" (16+)  
04.30 "Тайна песни" (16+)  
05.55 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+)  
06:15, 09:00, 09:30, 19:00, 05:20  
«Миян й0з» (12+)  
06:30 «Русский крест» (12+)  
07:00 «Ме да Юрган» (12+)  
07:30 «Мортл0н с0мын Оти  
чужан0н» (16+)

**Среда**  
**17 июля**

**Первый канал**

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор"  
(0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 17.00, 18.30  
Информационный канал (16+)  
15.15 "Давай поженимся!"  
(16+)  
16.05 "Мужское / Женское"  
(16+)  
20.00 Т/с "Ищейка" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Два берега" (16+)  
23.00 "Большая игра" (16+)  
00.00, 02.15, 03.05 Подкаст. Лаб  
(16+)

**Россия 1**

05.00, 09.30 "Утро России"  
(16+)  
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное  
время (16+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
(16+)  
11.30, 18.30 "60 минут" (12+)  
13.00 Т/с "Художник" (12+)  
15.00, 00.50 Премьера-2024. Турецкий  
хит "Бахар. По имени весна" (16+)  
17.30 "Малахов" (16+)  
21.20 Т/с "Пятая группа крови"  
(16+)  
02.40 Т/с "Василиса" (12+)

**Россия К**

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости  
культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.15, 19.45 Письма из провинции  
(12+)  
11.50 Абсолютный слух (12+)  
12.45 Д/ф "Ргневесомость"  
(12+)  
13.30 Больше, чем любовь  
(12+)  
14.20 Х/ф "Приключения  
Электроника" (0+)  
15.30, 01.55 Д/ф "Рахманинов.  
Возвращение в Ивановку"  
(12+)  
16.30 "Коллекция" (12+)  
17.15, 23.55 Т/с "Симфонический  
роман" (16+)

**Четверг**  
**18 июля**

**Первый канал**

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00  
Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор"  
(0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 17.00, 18.30  
Информационный канал (16+)  
15.15 "Давай поженимся!"  
(16+)  
16.05 "Мужское / Женское"  
(16+)  
20.00 Т/с "Ищейка" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
22.00 Т/с "Два берега" (16+)  
23.00 "Большая игра" (16+)  
00.10, 03.50 Подкаст. Лаб (16+)

**Россия 1**

05.00, 09.30 "Утро России"  
(16+)  
09.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное  
время (16+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
(16+)  
11.30, 18.30 "60 минут" (12+)  
13.00 Т/с "Художник" (12+)  
15.00 Премьера-2024. Турецкий  
хит "Бахар. По имени весна"  
(16+)  
17.30 "Прямой эфир" (16+)  
21.20 Т/с "Пятая группа крови"  
(16+)  
00.50 Турецкий хит "Бахар. По  
имени весна" (16+)  
02.40 Т/с "Василиса" (12+)

**Россия К**

06.30 Д/ф "Сергий Радонежский"  
(12+)  
07.05 Д/с "Забывтое ремесло"  
(12+)  
07.20, 20.30 К 90-летию со дня  
рождения Александра Ширвиндта  
(12+)  
07.50 Д/с "Предки наших  
предков" (12+)  
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)  
08.50 Х/ф "Приключения  
Электроника" (0+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости  
культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.15, 19.45 Письма из провинции  
(12+)  
11.50 Абсолютный слух (12+)  
12.45 Д/ф "Лунные скитальцы"  
(12+)  
13.30, 01.20 Больше, чем любовь  
(12+)  
14.10 Х/ф "Дело за тобой!"

19.00 "Кто мы?" (12+)  
20.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
(0+)  
20.30 К 90-летию со дня рождения  
Александра Ширвиндта (12+)  
21.00 Т/ф "Счастливец-Несчастливец"  
(12+)  
23.05 "Тайна Ипатьевского подвала.  
Предательство Европы" (12+)  
01.30 Д/ф "Самара. Дом Сандры"  
(12+)

**Матч ТВ**

06.00 "Лучшие из лучших" (12+)  
06.30 "География спорта. Таманский  
полуостров" (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.30,  
02.55 Новости (16+)  
07.05, 15.30, 18.35, 23.00 Все на  
Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05, 12.35 Специальный репортаж  
(12+)  
10.25 "Игра миллионов" (12+)  
11.25 Смешанные единоборства.  
UFC. (16+)  
13.00 "Есть тема!" Прямой эфир  
14.25, 00.00 Д/с "Выше Олимпиа"  
(12+)  
16.15 "Что за спорт?" (12+)  
16.45 Д/ф "Кулачные бои" (16+)  
19.25 Бокс. Бетсити. EUBC  
Champions Cup (16+)  
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок  
чемпионов (12+)  
01.00 Бокс. Vape Knuckle FC.  
Роберто Перальта против Рубена  
Уорра (16+)  
03.00 Триатлон. Мировая серия.  
Смешанная эстафета (0+)  
04.00 Мото спорт. Чемп. А5  
Motors Motoring. Superbike 3  
(6+)  
05.00 Д/с "Фабрика грез: Бенфика"  
(12+)

**НТВ**

04.55 Т/с "Улицы разбитых  
фонарей" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее"  
(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
23.35 "Сегодня" (16+)  
08.25, 10.35 Т/с "Возвращение  
Мухтара" (16+)  
11.00 Т/с "Пес" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие"  
(12+)  
14.00 Т/с "Зимородок" (16+)  
16.45, 20.00 Т/с "Ментовские  
войны" (16+)

**СТС**

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
06.30 М/с "Маша и медведь"  
(0+)  
08.00 Т/с "Кибериван" (16+)  
11.00 М/ф "Большое путешествие"  
(6+)  
14.40 М/ф "Бука. Мое любимое  
чудище" (6+)  
16.40 "Уральские пельмени.  
Смехbook" (16+)  
18.05 "Шоу "Уральские пельмени"  
(16+)  
21.00 Х/ф "Матрица времени"  
(16+)  
23.00 Х/ф "Помешанный на  
времени" (16+)  
01.05 Х/ф "Между жизнью и  
смертью" (18+)  
02.45 Т/с "Пищеблок" (18+)  
03.35 Т/с "Крыша мира" (16+)  
04.50 "6 кадров" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

**ТНТ**

07.00 "Утро ТНТ. часть 2"  
(16+)  
08.00 Т/с "Постучись в мою  
дверь в Москве" (16+)  
09.00 "Новые Звезды в Африке"  
(16+)  
13.00 Ситком "Интерны" (16+)  
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки"  
(16+)  
20.00 Т/с "ИРА" (16+)  
21.30 "Однажды в России" (16+)  
22.30 Х/ф "Отгорви и выбрось"  
(16+)  
00.55 Х/ф "Семейный бюджет"  
(12+)  
02.35 "Импровизация. Команды"  
(16+)  
04.05 "Импровизация" (16+)  
04.50 "Однажды в России.  
Спецдайджест" (16+)  
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

**ОТР**

06.00 "Большая страна: открытие"  
(12+)  
06.50 "Моя история" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,  
10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00,  
18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
08.35 Пестрый мир (продолжение)  
(12+)  
09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05,  
13.10, 14.05, 18.20 ОТражение  
(12+)  
11.00, 23.50 Д/ф "Путешествие  
Марка Твена в Иерусалим"  
(12+)  
15.10 Х/ф "Муха" (16+)  
17.00 "Очень личное" (12+)  
17.30 Д/ф "Не только пастила"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки"  
(16+)  
22.15 Х/ф "Бакенбарды" (16+)  
00.45 "Один день из жизни  
врача" (12+)

**СТС**

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
06.30 М/с "Маша и медведь"  
(0+)

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05,  
13.10, 14.05 18.20 ОТражение  
(12+)  
11.00, 00.00 Д/ф "Искусство  
архитектуры" (12+)  
11.45 "Отчий дом" (12+)  
15.10 Х/ф "Гараж" (12+)  
16.50 М/ф (6+)  
17.00 "Преодоление" (12+)  
17.40 "Конструкторы будущего"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки"  
(16+)  
22.15 Х/ф "Муха" (16+)  
00.45 "Один день из жизни  
врача" (12+)  
01.10 ОТражение. Главное  
(12+)  
05.30 Д/ф "Книжные аллеи.  
Адреса и строки" (12+)

**СТС**

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
06.30 М/с "Маша и медведь"  
(0+)  
08.00 Т/с "Кибериван" (16+)  
11.00 М/ф "Большое путешествие"  
(6+)  
14.40 М/ф "Бука. Мое любимое  
чудище" (6+)  
16.40 "Уральские пельмени.  
Смехbook" (16+)  
18.05 "Шоу "Уральские пельмени"  
(16+)  
21.00 Х/ф "Матрица времени"  
(16+)  
23.00 Х/ф "Помешанный на  
времени" (16+)  
01.05 Х/ф "Между жизнью и  
смертью" (18+)  
02.45 Т/с "Пищеблок" (18+)  
03.35 Т/с "Крыша мира" (16+)  
04.50 "6 кадров" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

**ТНТ**

07.00 "Утро ТНТ. часть 2"  
(16+)  
08.00 Т/с "Постучись в мою  
дверь в Москве" (16+)  
09.00 "Новые Звезды в Африке"  
(16+)  
13.00 Ситком "Интерны" (16+)  
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки"  
(16+)  
20.00 Т/с "ИРА" (16+)  
21.30 "Однажды в России" (16+)  
22.30 Х/ф "Отгорви и выбрось"  
(16+)  
00.55 Х/ф "Семейный бюджет"  
(12+)  
02.35 "Импровизация. Команды"  
(16+)  
04.05 "Импровизация" (16+)  
04.50 "Однажды в России.  
Спецдайджест" (16+)  
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

**ОТР**

06.00 "Большая страна: открытие"  
(12+)  
06.50 "За дело!" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,  
10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00,  
18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)

**ОТР**

08.00 Т/с "Кибериван" (16+)  
11.35 Х/ф "Жираф раф" (6+)  
13.05 Х/ф "Помешанный на  
времени" (16+)  
15.10 Х/ф "Матрица времени"  
(16+)  
17.10 "Уральские пельмени.  
Смехbook" (16+)  
18.00 "Шоу "Уральские пельмени"  
(16+)  
21.00 Х/ф "Вредная привычка"  
(12+)  
23.05 Х/ф "Я хочу! Я буду!"  
(12+)  
01.00 Х/ф "Красотки" (16+)  
02.40 Т/с "Пищеблок" (18+)  
03.25 Т/с "Крыша мира" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

**ТНТ**

07.00 "Утро ТНТ. часть 2"  
(16+)  
08.00 Т/с "Постучись в мою  
дверь в Москве" (16+)  
09.00 "Новые Звезды в Африке"  
(16+)  
13.00 Ситком "Интерны" (16+)  
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки"  
(16+)  
20.00 Т/с "ИРА" (16+)  
21.30 "Однажды в России" (16+)  
22.30 Х/ф "Вася не в себе"  
(16+)  
00.30 Х/ф "Джентельмены,  
Удачи!" (6+)  
02.15 "Импровизация. Команды"  
(16+)  
05.20 "Однажды в России.  
Спецдайджест" (16+)  
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

**ОТР**

06.00 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Моя история" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,  
10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00,  
18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
08.35 Пестрый мир (продолжение)  
(12+)  
09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05,  
13.10, 14.05, 18.20 ОТражение  
(12+)  
11.00, 23.50 Д/ф "Путешествие  
Марка Твена в Иерусалим"  
(12+)  
15.10 Х/ф "Муха" (16+)  
17.00 "Очень личное" (12+)  
17.30 Д/ф "Не только пастила"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки"  
(16+)  
22.15 Х/ф "Бакенбарды" (16+)  
00.45 "Один день из жизни  
врача" (12+)

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05,  
13.10, 14.05 18.20 ОТражение  
(12+)  
11.00, 00.00 Д/ф "Искусство  
архитектуры" (12+)  
11.45 "Отчий дом" (12+)  
15.10 Х/ф "Гараж" (12+)  
16.50 М/ф (6+)  
17.00 "Преодоление" (12+)  
17.40 "Конструкторы будущего"  
(12+)  
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки"  
(16+)  
22.15 Х/ф "Муха" (16+)  
00.45 "Один день из жизни  
врача" (12+)  
01.10 ОТражение. Главное  
(12+)  
05.30 Д/ф "Книжные аллеи.  
Адреса и строки" (12+)

**Рен ТВ**

05.00, 18.00, 02.05 "Самые шокирующие  
гипотезы" (16+)  
06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
"Новости" (16+)  
09.00 "Документальный спецпроект"  
(16+)  
10.00 "Засекреченные списки"  
(16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00, 23.30 "Загадки человечества"  
(16+)  
14.00 "Невероятно интересные  
истории" (16+)  
15.00 "Легенды и мифы" (16+)  
17.00, 02.55 "Тайны Чапман"  
(16+)  
20.00 Х/ф "Шестой день"  
(16+)  
22.25 "Смотреть всем!" (16+)  
00.30 Х/ф "Диббук" (18+)

**ТВЗ**

06.00 Т/с "Чудо-доктор"  
(16+)  
06.45 Мультфильмы (0+)  
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот".  
"Пожиратель" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости"  
(16+)  
08.40, 16.15 Т/с "Слепая" (16+)  
09.45 "Хорошие Новости с  
Натальей Васиной" (16+)  
10.00, 13.30 Т/с "Гадалка"  
(16+)  
11.15 Т/с "Знаки Судьбы"  
(16+)  
12.20 "Мистические истории".  
5 сезон (16+)  
18.10 Т/с "СуперИвановы".  
"Заклятые подруги" (16+)

**ОТР**

01.10 ОТражение. Главное  
(12+)  
05.30 Д/ф "Книжные аллеи.  
Адреса и строки" (12+)

**Рен ТВ**

05.00, 18.00, 02.10 "Самые шокирующие  
гипотезы" (16+)  
06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
"Новости" (16+)  
09.00 "Документальный спецпроект"  
(16+)  
10.00 "Засекреченные списки"  
(16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00, 23.30 "Загадки человечества"  
(16+)  
14.00 "Невероятно интересные  
истории" (16+)  
15.00 "Неизвестная история"  
(16+)  
17.00, 02.55 "Тайны Чапман"  
(16+)  
20.00 Х/ф "Опасный бизнес"  
(16+)  
22.00 "Наука и техника" (16+)  
00.30 Х/ф "Нокаут" (18+)

**ТВЗ**

06.00 Т/с "Чудо-доктор"  
(16+)  
06.45, 05.30 Мультфильмы (0+)  
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот".  
"Игрок. Версия 2" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости"  
(16+)  
08.40, 16.15 Т/с "Слепая" (16+)  
09.45 "Хорошие Новости с  
Натальей Васиной" (16+)  
10.00, 13.30 Т/с "Гадалка"  
(16+)  
11.15 Т/с "Знаки Судьбы"  
(16+)  
12.20 "Мистические истории".  
5 сезон (16+)  
18.10 Т/с "СуперИвановы".  
"Школьное проклятие" (16+)  
19.15, 22.25 Т/с "Лесник. Своя  
земля" (16+)  
23.00 "Последний герой. Русский  
сезон" (16+)  
00.45 Х/ф "Милый друг"  
(16+)  
02.15 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

**Звезда**

06.10 Т/с "Спас под березами"  
(16+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости  
дня (16+)  
09.30, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с  
"Когда растаял снег" (16+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
18.10 Д/с "Шахматные партии  
Холодной войны" (16+)  
"Карпов  
против Корчного" (16+)

19.15, 22.25 Т/с "Лесник. Своя  
земля" (16+)  
00.00 Х/ф "Детектор" (16+)  
02.00 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

**Звезда**

05.40 Т/с "Спас под березами"  
(16+)  
08.15, 09.10, 00.30 Х/ф "Дело  
"пестрых" (12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости  
дня (16+)  
10.35, 13.20, 15.05 Т/с "Маргарита  
Назарова" (16+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
15.40, 17.15 Х/ф "Рысь" (16+)  
18.10 Д/с "Шахматные партии  
Холодной войны" (16+)  
19.35 Д/с "Секретные материалы"  
(16+)  
22.45 Т/с "Война и мир"  
(12+)  
02.15 Х/ф "По данным уголовного  
розыска..." (12+)  
03.30 Х/ф "Подкидыш" (6+)  
04.55 Х/ф "Пассажир с "Экватора"  
(12+)

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия"  
(16+)  
05.30 Т/с "Крепкие орешки-2"  
(16+)  
08.30, 09.30 Т/с "Вольф Мессинг.  
Видевший сквозь время"  
(12+)  
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-3"  
(16+)  
18.00, 02.40 Т/с "След" (16+)  
21.20 Т/с "Филин-2" (16+)  
00.00 "Известия. Итоговый  
выпуск" (16+)  
00.30 Т/с "Свои-3" (16+)

**ТВ Центр**

06.00 "Настроение" (0+)  
08.10, 05.00 "Москва резиновая"  
(16+)  
08.40 Х/ф "Северное сияние.  
Шорох крыльев" (12+)  
10.40, 02.15 "Назад в СССР"  
(16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События  
(16+)  
11.50 Х/ф "Психология пре-

ступления. Жажда счастья"  
(12+)  
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.05, 02.55 Т/с "Обратный  
отсчет" (16+)  
17.15, 18.15 Т/с "Марлен"  
(16+)  
22.35 "10 самых..." (16+)  
23.05 "Прощание" (16+)  
00.00 События. 25-й час (16+)  
00.35 "Петровка, 38" (16+)  
00.55 "Дорогие товарищи.  
Сочинская мафия" (16+)  
01.35 "Обжалованию не  
подлежит. Лютый" (16+)  
04.35 "Тайна песни" (16+)  
05.55 Перерыв в вещании (12+)

**Юрган**

06.00, 07.00 «Вочакив» (12+)  
06.15, 12.45, 19.00 «Миян йоз»  
(12+)  
06.30, 18.30 «Талун» (12+)  
07.15 «Русский крест» (12+)  
07.30, 19.30, 21.45 «Время  
новостей» (12+)  
08.00 А. Наговицын. «Он любил  
жить, он любил жизнь...» (16+)  
08.30, 04.35 «Кыр йылын олысьяса»  
(16+)  
09.30, 13.00, 15.15, 05.35 «Мультимир»  
(0+)  
10.00, 00.15 «Армагеддон»  
(16+)  
10.45 «Женщина для всех». Х/ф  
(16+)  
12.15, 18.00 «Коми incognito»  
(12+)  
13.30 «Детали со вкусом» (12+)  
14.00 «Всегда говори «Всегда». Т/с  
(16+)  
15.00 «Вильшь поз. Челябинск  
кадколаст» (6+)  
15.45 «Ме да Юрган» (12+)  
16.15, 03.50 «Невероятная наука»  
(16+)  
17.00, 01.00 «Метод Лавровой». Т/с  
(16+)  
19.15 «Телезацитник» (12+)  
20.00 «Прямая линия» (12+)  
20.45 «Сельский учитель». Т/с  
(16+)  
22.15 «Эльза и Фред». Х/ф (16+)  
02.00 «Амадор». Х/ф (16+)

**Объявления**

**КУПЛЮ** недорого холодильник б/у в рабочем состоянии, можно небольшой. **Тел.: 8-912-96-77702**

**ПРОДАМ** 1,5 квартиру по улице 60 лет Октября, д. 11, 5 этаж. **Тел.: 8-953-13-34508, 8-922-99-37799.**



Реклама

Пятница

19 июля

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (0+)  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)  
09.20 "Модный приговор" (0+)  
10.10 "Жить здорово!" (16+)  
11.00, 12.15, 17.00, 18.35 Информационный канал (16+)  
15.15 "Давай поженемся!" (16+)  
16.05 "Мужское / Женское" (16+)  
19.45 "Поле чудес" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.45 "Фантастика" (12+)  
23.50 X/ф "Джильда" (16+)  
02.00 Подкаст. Лаб. (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)  
09.00, 14.35, 21.15 Вести. Местное время (16+)  
09.55 "О самом главном" (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)  
11.30, 18.30 "60 минут" (12+)  
13.00 "Судьба человека" (12+)  
15.00, 00.50 Премьера-2024. Турецкий хит "Бахар" (16+)  
17.30 "Прямой эфир" (16+)  
21.30 "Ну-ка, все вместе! Народный кастинг" (12+)  
23.55 "Истории большой страны" (12+)  
02.45 X/ф "С чистого листа" (12+)

Россия К

06.30 Д/ф "Сюжеты зимней Тарусы" (12+)  
07.20, 20.30 90 лет со дня рождения Александра Ширвиндта (12+)  
07.50 Д/с "Предки наших предков" (12+)  
08.40 X/ф "Дело за тобой!" (16+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.15 Письма из провинции (12+)  
11.45 100 лет со дня рождения Марты Цифринович. Эпизоды (12+)  
12.45 Д/ф "Женский космос" (12+)  
13.25 Больше, чем любовь

(12+)  
14.05 Т/ф "Безумный день, или Женитьба Фигаро" (12+)  
17.15, 00.05 Т/с "Симфонический роман" (16+)  
18.45 Кино о кино (12+)  
19.45 Искатели (12+)  
21.00 X/ф "Она вас любит" (16+)  
22.25 Ольга Перетятко и Павел Небольсин. "Концерт на бис!" (12+)  
23.50 Д/с "Первые в мире" (12+)  
01.30 Д/ф "Красноярск. Усадьба Веры Гадаловой" (12+)  
02.00 Д/ф "Рахманинов. Возвращение в Ивановку" (12+)

Матч ТВ

06.00 "Лучшие из лучших" (12+)  
06.30 "Формула-1. Гаснут огни" (12+)  
07.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.25, 02.55 Новости (16+)  
07.05, 14.10, 19.30, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05 "Небесная грация" (12+)  
10.25 "Игра миллионов" (0+)  
11.25 Бокс. Vane Knuckle FC. Майк Перри против Тиаго Алвеса (16+)  
12.30 "Лица страны. Екатерина Ильина" (12+)  
12.55 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. "Локомотив" - "Краснодар-ЮМР" (0+)  
14.25 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. "Строгино" - ЦСКА (0+)  
15.45 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)  
20.20 Д/ф "Олимпиада 80. Вопреки невозможному" (12+)  
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+)  
00.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2024 (6+)  
01.00 Бокс. Бетсити. EUBC Champions Cup (16+)  
03.00 Дартс. OLIMPBET Крейсер Аврора (0+)  
05.00 "География спорта. Таманский полуостров" (12+)  
05.30 "Здоровый образ. Баскетбол" (12+)

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)  
06.30 "Утро. Самое лучшее"

(16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)  
08.25, 10.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)  
11.00 Т/с "Пес" (16+)  
13.25 "Чрезвычайное происшествие" (12+)  
14.00 Т/с "Зимородок" (16+)  
16.45, 20.00 Т/с "Ментовские вояжи" (16+)  
23.40 "Гала-концерт V юбилейного форума Агутина. К 55-летию Анжелики Варум" (0+)  
01.40 "Квартирный вопрос" (0+)  
02.30 Т/с "Профессионал" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)  
07.45 "На стиле с глук'озой" мэйквер-шоу (16+)  
08.15 "Интуристы" (16+)  
09.00 "Окнутые люди" (16+)  
11.05 "Шоу "Русская дорога" (16+)  
12.40 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)  
12.45 "Шоу "Уральские пельмени" (16+)  
01.00 X/ф "Петля времени" (18+)  
02.55 X/ф "Век Адалин" (16+)  
04.40 Т/с "Крыша мира" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 "Утро ТНТ. часть 2" (16+)  
08.00 Ситком "Интерны" (16+)  
18.00 "Музыкальная интуиция" (16+)  
20.00 "Комеди Клуб" (16+)  
00.00 X/ф "Красная жара" (18+)  
01.50 "Импровизация. Команды" (16+)  
03.25 "Я тебе не верю" (16+)  
04.10 "Импровизация" (16+)  
05.40 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)

ОТР

06.00 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Коллеги" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)  
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
08.35 Пестрый мир (продолже-

ние) (12+)  
09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение (12+)  
11.00, 05.05 Д/ф "Путешествие в классику" (12+)  
15.10 X/ф "Бакенбарды" (16+)  
16.50 М/ф (6+)  
17.00 "Вспомнить все" (12+)  
17.30 "Человек судьба" (12+)  
20.40 X/ф "Тот самый Мюнхгаузен" (0+)  
22.55 X/ф "Старик с пистолетом" (16+)  
00.25 X/ф "Кайрат" (18+)  
01.30 X/ф "Поезд идет на восток" (12+)  
03.00 X/ф "Имя Розы" (16+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 03.15 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
06.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)  
09.00 "Документальный спецпроект" (16+)  
10.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+)  
11.00 "Как устроен мир" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)  
13.00 "Загадки человечества" (16+)  
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)  
17.00 "Главные тайны мира" (16+)  
20.00 X/ф "Тревожный вызов" (16+)  
21.45 Мультфильм "Похищение" (16+)  
23.35 X/ф "Автобан" (18+)  
01.30 X/ф "Рыцари справедливости" (18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+)  
06.45, 05.30 Мультфильмы (0+)  
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот". "Непогода 2" (6+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)  
08.40, 16.45 Т/с "Слепая" (16+)  
09.45 "Хорошие Новости с Натальей Васиной" (16+)  
10.00, 13.30 Т/с "Гадалка" (16+)  
12.20 "Мистические истории". 5 сезон (16+)  
14.30, 15.10 "Вернувшиеся. Золотая коллекция" (16+)  
15.45 "Врачи". 1 сезон (16+)  
20.00, 22.25 X/ф "Трасса 60" (16+)

22.45 X/ф "Опасный соблазн" (16+)  
01.00 X/ф "Темное зеркало" (18+)  
02.30 X/ф "Джек и бобовый стебель" (12+)  
04.00 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

Звезда

06.00 Д/с "Сделано в СССР" (12+)  
06.10 Д/ф "Таинский рейд" (12+)  
07.05 X/ф "Влюблен по собственному желанию" (12+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.10 X/ф "Председатель" (12+)  
12.35, 13.20, 15.05 X/ф "Через Гоби и Хинган" (12+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
16.50, 17.15 X/ф "Тихая застава" (16+)  
19.30 Д/с "Загадки века" (12+)  
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)  
23.30 "Музыка+" (12+)  
01.20 X/ф "Чисто английское убийство" (12+)  
04.05 Д/с "Шедевры военных музеев" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)  
05.30 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)  
08.30, 09.30 Т/с "Вольф Мессинг" (12+)  
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-3" (16+)  
18.00 Т/с "След" (16+)  
00.40 "Они потрясли мир" (12+)  
02.10 Т/с "Условный мент-5" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)  
08.25 X/ф "Тройная жизнь" (16+)  
11.30, 14.30, 17.50 События (16+)  
11.55, 02.50 "Петровка, 38"

8		1	3	5	
	9			3	
3	1		2		
6	3			4	7
	8		7		1
	1		8		5
			5		1
	2				9
		6	9	8	7

03.45 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

Звезда

05.10 X/ф "Доживем до понедельника" (12+)  
07.05, 02.45 X/ф "Максимка" (6+)  
08.45, 09.20 X/ф "Чужая родня" (12+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
11.10 "Легенды музыки" (12+)  
11.40 "СССР. Знак качества" (12+)  
12.30 "Не факт!" (12+)  
13.15 "Легенды кино" (12+)  
14.00 "Главный день" (16+)  
14.50 X/ф "Золотая мина" (12+)  
17.50, 19.20 Т/с "Ермак" (16+)  
23.55 X/ф "Председатель" (12+)  
04.00 Д/с "Шедевры военных музеев" (12+)  
04.50 Д/с "Хроника Победы" (16+)

Пятый канал

05.00 Т/с "Условный мент-5" (16+)  
18.55 Т/с "Лицемеры" (16+)  
00.10 X/ф "Мажор" (16+)  
02.05 Т/с "Свидетели" (16+)

ТВ Центр

05.20 "Зигзаг удачи" (12+)  
07.05 "Православная энциклопедия" (6+)  
07.30 X/ф "Счастье в конверте" (12+)  
09.30 X/ф "Одуванчик" (16+)  
11.30, 14.30 События (16+)  
11.45 "Смешите меня семеро" (16+)  
12.35, 14.45 X/ф "В отражении тебя" (12+)  
17.05 X/ф "Маменькин сынок" (12+)  
21.00 "Постскриптум" (16+)  
22.05 "90-е. Секс, гуманоиды, кровь" (16+)  
22.55 "Следствие ведет КГБ."

(16+)  
12.10, 15.10 X/ф "Женская версия" (12+)  
14.55 Город новостей (16+)  
17.10, 18.15 Т/с "Марлен" (16+)  
22.00 "В центре событий" (16+)  
23.05 "Хорошие песни" (12+)  
01.10 X/ф "Дело Румянцева" (0+)  
03.05 X/ф "Коммунальный детектив" (16+)  
04.35 "Легенды эстрады. Бешеные деньги" (16+)  
05.15 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06:00, 07:00 «Вочакыв» (12+)  
06:15, 19:00 «Миян й0з» (12+)  
06:30, 18:30 «Талун» (12+)  
07:15, 19:15 «Телезащитни ку» (12+)  
07:30, 19:30, 21:30 «Время новостей» (12+)  
08:00, 00:30 «Путешествие в Луко море» (16+)  
08:30, 13:00, 18:00 «Коми incognito» (12+)  
09:00, 15:15, 05:30 «Мультимир» (0+)  
09:30 «Чердін» (16+)  
10:30, 23:45 «Армагеддон» (16+)  
11:15 «Бой местного значения». X/ф (16+)  
13:30 «Детали со вкусом» (12+)  
14:00 «Всегда говори «Всегда». Т/с (16+)  
15:00 «Вильшш поз. Челябинск кадколат» (6+)  
15:45 «Ме да Юрган» (12+)  
16:15 «Невероятная наука» (16+)  
17:00, 01:00 «Метод Лавровой». Т/с (16+)  
20:00 «Северный Урал» (12+)  
20:30 «Сельский учитель». Т/с (16+)  
22:00 «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди». X/ф (16+)  
02:00 «Моя большая испанская семья». X/ф (16+)  
03:45 «Бой местного значения». X/ф (16+)

Суббота

20 июля

Первый канал

06.00 "Доброе утро. Суббота" (12+)  
09.45 "Слово пастыря" (0+)  
10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)  
10.15 К 100-летию со дня рождения Татьяны Лиозновой (12+)  
11.10 "Поехали!" (12+)  
12.15, 18.20 К 90-летию со дня рождения Александра Ширвиндта (16+)  
13.35 Муз/ф "Трое в лодке, не считая собаки" (0+)  
16.10 X/ф "Миллион в брачной корзине" (12+)  
19.55 "Кто хочет стать миллионером?" (12+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.35 "Сегодня вечером" (16+)  
23.00 X/ф "Королевская игра" (18+)  
01.10 Подкаст. Лаб. "Мелодии моей жизни" (16+)  
01.55, 04.55 Подкаст. Лаб (16+)  
03.25 Подкаст. Лаб. "Антропология" (16+)  
04.10 Подкаст. Лаб. "Обязательно к прочтению" (16+)

Россия 1

05.00 "Утро России. Суббота" (16+)  
08.00 Вести. Местное время (16+)  
08.20 Местное время. Суббота (16+)  
08.35 "По секрету всему свету" (0+)  
09.00 "Формула еды" (12+)  
09.25 "Пятеро на одного" (0+)  
10.10 "Сто к одному". Телеигра (0+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)  
11.50 "Доктор Мясников" (12+)  
13.00 "В кругу друзей" (12+)  
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" Евгения Петросяна (16+)  
17.50 "Привет, Андрей!" (12+)  
21.00 X/ф "Под одной крышей" (12+)  
00.30 X/ф "Когда зацветет багульник" (16+)  
03.55 X/ф "Как же быть сердцу" (16+)

Россия К

06.30 "Библейский сюжет" (12+)  
07.05 М/ф (6+)  
08.10 X/ф "Она вас любит" (16+)  
09.35 Неизвестные маршруты

России (12+)  
10.15 Острова (12+)  
10.55 X/ф "Когда деревья были большими" (12+)  
12.30 Д/ф "Вологда. Усадьба Брянчаниновых" (12+)  
12.55 Черные дыры. Белые пятна (12+)  
13.35, 02.05 Д/ф "Лазурная обитель" (12+)  
14.30 Д/ф "Дожить до светлой полосы" (12+)  
15.20 X/ф "Им покоряется небо" (12+)  
17.00 Д/ф "Донна Татьяна" (12+)  
17.50 X/ф "И жизнь, и слезы, и любовь" (16+)  
19.30 Новости культуры (12+)  
19.45 Т/ф "Острова в океане" (12+)  
22.30 Большой джаз - 2022 (12+)  
00.30 X/ф "Капитан Кидд" (0+)

Матч ТВ

06.00 "Что за спорт?" (12+)  
06.30 "Рецептура" (6+)  
07.00, 10.00, 12.50, 02.55 Новости (16+)  
07.05, 14.10, 19.30, 00.30 Все на Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05 Д/ф "Кулачные бои" (16+)  
11.50 Матч! Парад (16+)  
12.55 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. ЦСКА - "Краснодар-ЮМР" (0+)  
14.30 Хоккей. Матч года. Все звезды (0+)  
17.15 Футбол. МИР РПЛ. "Крылья Советов" - "Зенит" (0+)  
19.45 Футбол. МИР РПЛ. "Ростов" - ЦСКА (0+)  
22.00 Бокс. ПУЛЬСАП. Магомед Исмаилов против Владимира Минеева (16+)  
01.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. "ADM Raceway". Туринг-лайт (6+)  
02.25 Аквабайк. ЧМ. Гран-при Италии (6+)  
03.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

НТВ

05.15 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)  
07.00 "Российская дипломатия" (12+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)  
08.20 "Поедем, поедим!" (16+)  
09.20 "Едим дома" (0+)  
10.20 "Главная дорога" (16+)  
11.00 "Живая еда" (12+)  
11.50 "Квартирный вопрос" (0+)  
13.00 Т/с "Зимородок" (16+)

16.20 "Своя игра" (0+)  
17.15, 19.35 "Следствие вели..." (16+)  
20.00 Т/с "Акушер" (16+)  
20.00 "Звезды" (16+)  
00.00 X/ф "Последний день" (16+)  
02.55 "Дачный ответ" (0+)  
03.45 Т/с "Профессионал" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
07.00 М/с "Три кота" (0+)  
07.15, 10.00 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)  
08.00 "Просто кухня" (12+)  
10.35 "Суперниндзя. Дети. Секреты сезона" (12+)  
11.35 М/ф "Робинзон Крузо. Очень обитаемый остров" (12+)  
13.25 X/ф "Хроники панголинов" (12+)  
15.35 X/ф "Назад к динозаврам" (6+)  
17.05 X/ф "Стражи времени" (6+)  
19.10 X/ф "Три орешка для Золушки" (6+)  
21.00 X/ф "Русалка и дочь короля" (12+)  
22.55 X/ф "Война богов. Бесмертные" (16+)  
01.00 X/ф "Области тьмы" (16+)  
02.50 X/ф "Красотки" (16+)  
04.15 Т/с "Крыша мира" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 05.30 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)  
09.00, 19.00 "Место силы" (16+)  
11.00 "Битва экстрасенсов" (16+)  
21.00 "Музыкальная интуиция" (16+)  
23.00 "Женский стендап" (16+)  
00.00 X/ф "Любовь-Морковь. Восстание машин" (12+)  
01.40 "Импровизация. Команды" (16+)  
03.15 "Шоу "Студия союз" (16+)  
04.50 "Импровизация" (16+)

ОТР

06.00 X/ф "Весна" (12+)  
07.40 "Академики". Наталья Бехтерева (12+)  
08.05, 14.05 "Большая страна" (12+)  
09.00, 16.05 "Календарь" (6+)  
09.30 М/ф (6+)  
10.00 Д/ф "Главная улица страны - Волга" (12+)  
10.25 X/ф "Мы, нижеподписавшиеся" (12+)

12.45, 15.00, 19.00 Новости (16+)  
12.50 Д/ф "Человек, который убил Шерлока Холмса" (12+)  
13.50 "Отчий дом" (12+)  
15.05 "Преодоление" (12+)  
15.50 "Песня остается с человеком" (12+)  
16.30 "Человек и судьба" (12+)  
17.00 Д/ф "Кто нас нарисовал?" (16+)  
17.35 X/ф "Убийство на "Ждановской" (16+)  
19.05 "Очень личное" (12+)  
19.50 "Вспомнить все" (12+)  
20.15 X/ф "Русская игра" (16+)  
21.55 X/ф "Мартин Иден" (16+)  
00.00 X/ф "Небывальщина" (12+)  
01.15 X/ф "49 дней" (12+)  
02.40 Д/ф "Banksy. Расцвет нелегального искусства" (16+)  
04.30 X/ф "Старик с пистолетом" (16+)

Рен ТВ

05.00, 02.15 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
07.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)  
09.00 "Минтранс" (16+)  
10.00 "Самая полезная программа" (16+)  
11.00, 13.00 "Военная тайна" (16+)  
15.00 "Совбез" (16+)  
17.00 "Документальный спецпроект" (16+)  
18.00 "Засекреченные списки" (16+)  
19.00 "Добровещере" (16+)  
20.00 X/ф "Законопослушный гражданин" (16+)  
22.00 X/ф "Парни под прикрытием" (16+)  
23.55 X/ф "Кровью и потом. анаболики" (18+)

ТВЗ

06.00, 08.40, 05.15 Мультфильмы (0+)  
08.30, 15.00, 18.00, 22.40 "Новости" (16+)  
09.00 "Вкусно с Анфисой Чеховой". 2 сезон (16+)  
09.30 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)  
11.30 X/ф "Ниндзя против пиратов" (16+)  
13.30, 15.10 X/ф "И грянул гром" (16+)  
16.00, 18.10 X/ф "Трасса 60" (16+)  
18.45 X/ф "1+1" (16+)  
21.00 "Последний герой. Русский сезон" (16+)  
23.00 X/ф "777 Чарли" (16+)  
02.15 X/ф "Опасный соблазн" (18+)

Воскресенье

21 июля

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)  
 06.10, 00.00 Подкаст. Лаб (16+)  
 06.55 "Играй, гармонь любимая!" (12+)  
 07.40 "Часовой" (12+)  
 08.10 "Здоровье" (16+)  
 09.20 "Непутевые заметки" (12+)  
 09.40 "Мечталлион". Национальная Лотерея (12+)  
 10.15 "Жизнь своих" (12+)  
 11.05 "Повара на колесах" (12+)  
 12.15 "Видели видео?" (0+)  
 13.40 Т/с "А у нас во дворе..." (12+)  
 19.00 "Две звезды. Отцы и дети" (12+)  
 21.00 "Время" (16+)  
 23.00 Т/с "Обоюдное согласие" (18+)  
 04.30 Подкаст. Лаб (16+)

Россия 1

06.10, 02.20 Х/ф "Как же быть сердцу-2" (16+)  
 08.00 Местное время. Воскресенье (16+)  
 08.35 "Когда все дома" (0+)  
 09.25 "Утренняя почта с Николаем Басковым" (12+)  
 10.10 "Сто ко одному". Телеигра (0+)  
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)  
 11.50 "Доктор Мясников" (12+)  
 12.50 "Большие перемены" (12+)  
 14.50 "Парад юмора" (16+)  
 17.50 "Песни от всей души" (12+)  
 22.00 "Воскресный вечер" (12+)  
 00.30 Х/ф "Александра" (16+)

Россия К

06.30 Царица небесная. Казанская икона Божией Матери (12+)  
 07.05, 02.20 М/ф (6+)  
 08.05 Х/ф "Им покоряется небо" (12+)  
 09.40 Неизвестные маршруты России (12+)  
 10.25 Д/ф "И жизнь, и сцена, и кино..." (12+)

11.05 Х/ф "И жизнь, и слезы, и любовь" (16+)  
 12.50 Д/с "Первые в мире" (12+)  
 13.05 Д/ф "Ирина Архипова. Архитектура гармонии" (12+)  
 13.40 Опера "Борис Годунов". 1978 г. (12+)  
 16.35 "Андрей Дементьев. Все начинается с любви". Концерт (12+)  
 19.30 Новости культуры (12+)  
 19.45 Х/ф "Чистое небо" (16+)  
 21.35 "Dance open". Гала-концерт звезд мирового балета (12+)  
 22.45 Х/ф "Когда деревья были большими" (12+)  
 00.20 Д/ф "Вологда. Усадьба Брянчаниновых" (12+)  
 00.45 Х/ф "Дорога на Бали" (12+)

Матч ТВ

06.00 "География спорта" (12+)  
 06.30 "Гандбол" (12+)  
 07.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.00, 23.25, 02.55 Новости (16+)  
 07.05, 14.10, 15.45, 19.05, 23.30 Все на Матч! Прямой эфир (12+)  
 10.05 Д/ф "Сыновья скорости" (12+)  
 11.50 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок (12+)  
 12.55 Пляжный футбол. "Лекс" (СПб) - "Спартак" (Москва) (0+)  
 14.25 Пляжный футбол. "Кристалл" (СПб) - "Локомотив" (0+)  
 16.55 Футбол. Суперлига. Женщины. "Спартак" (Москва) - "Зенит" (0+)  
 19.45 Футбол. МИР РПЛ. "Химки" - "Динамо" (Махачкала) (0+)  
 22.00 После футбола (0+)  
 00.30 "Вы это видели" (12+)  
 01.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)  
 02.25 Аквабайк. ЧМ. Гран-при Италии (6+)  
 03.00 Смешанные единоборства. Опе FC (16+)

НТВ

05.15 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)  
 07.00 "Российская дипломатия" (12+)  
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегод-

ня" (16+)  
 08.20 "У нас выигрывают!" (12+)  
 10.20 "Первая передача" (16+)  
 11.00 "Чудо техники" (12+)  
 11.50 "Дачный ответ" (0+)  
 13.00 Т/с "Зимородок" (16+)  
 16.20 "Своя игра" (0+)  
 17.15 "Следствие вели..." (16+)  
 20.00 Т/с "Акушер" (16+)  
 22.10 "Звезды". Финал (16+)  
 02.00 Х/ф "Приговоренный" (16+)  
 03.25 Т/с "Профессионал" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)  
 07.00 М/с "Отель "У овечек" (0+)  
 07.15, 09.30, 10.45 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)  
 08.00 "Просто кухня" (12+)  
 09.00 "На стиле с глюк'озой" мэйквер-шоу (16+)  
 10.00 "Интуристы" (16+)  
 11.15 Х/ф "Жи раф раф" (6+)  
 12.50 М/ф "Рок дог" (6+)  
 14.35 М/ф "Зверогонщики" (6+)  
 16.25 Х/ф "Робо-пес" (12+)  
 18.20 М/ф "Кролецып и хомьяк тьмы" (6+)  
 20.05 Х/ф "Кролик Питер-2" (6+)  
 22.00 "Шоу "Русская дорога" (16+)  
 23.35 Х/ф "Время вейдм" (16+)  
 01.25 Х/ф "Легенда о зеленом рыцаре" (18+)  
 03.30 Т/с "Крыша мира" (16+)  
 04.40 "6 кадров" (16+)  
 05.00 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 04.55 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)  
 09.00 "Битва пикников" (16+)  
 09.30 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
 10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)  
 18.30 "Выжить в Дубае. Возвращение" (16+)  
 21.00 "Титаны" (16+)  
 23.00 "Шоу Воли" (16+)  
 00.00 Х/ф "Любовь без размера" (16+)

01.45 "Импровизация. Команды" (16+)  
 03.20 "Шоу "Студия союз" (16+)  
 04.05 "Импровизация" (16+)  
 06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Поезд идет на восток" (12+)  
 07.30 "Песня остается с человеком" (12+)  
 07.45 "От прав к возможностям" (12+)  
 08.05, 14.05 "Большая страна: открытие" (12+)  
 09.00, 16.05 "Календарь" (6+)  
 09.30, 17.00 М/ф (6+)  
 10.00 Д/ф "Главная улица страны - Волга" (12+)  
 10.30 "На приеме у главного врача" (12+)  
 11.25 "Моя история" (12+)  
 12.10, 15.00, 19.00 Новости (16+)  
 12.15 Х/ф "Начало" (12+)  
 13.50 "Конструкторы будущего" (12+)  
 15.05 Д/ф "Профессия: рабочий" (12+)  
 15.35 "Музыкальная шкатулка Даниила Крамера" (12+)  
 16.30 "Свет и тени". Эрнест Хемингуэй (16+)  
 17.30 Х/ф "49 дней" (12+)  
 19.05 Х/ф "Дядя Ваня" (12+)  
 20.45 Х/ф "Имя Розы" (16+)  
 22.55 Д/ф "Vanku su. Расцвет нелегального искусства" (16+)  
 00.45 Х/ф "Убийство на "Ждановской" (16+)  
 02.05 Х/ф "Мартин Иден" (16+)  
 04.15 "Большая страна: в деталях" (12+)  
 04.20 Х/ф "Русская игра" (16+)

Рен ТВ

05.00, 23.30 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
 07.00 "С бодрым утром!" (16+)  
 08.30, 12.30, 23.00 "Новости" (16+)  
 09.00 "Самая народная программа" (16+)  
 09.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)  
 10.30 "Наука и техника" (16+)  
 11.30 "Легенды и мифы" (16+)  
 13.00 "Неизвестная история"

(16+)  
 14.00 Х/ф "Мой шпион" (12+)  
 15.55 Х/ф "Лысый нянька: спецзадание" (16+)  
 17.40 Х/ф "Васаби" (16+)  
 19.30 Х/ф "Шеф под прикрытием" (16+)  
 21.05 Х/ф "Без компромиссов" (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы (0+)  
 07.30 "Вкусно с Анфисой Чеховой". 2 сезон (16+)  
 08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)  
 08.30, 15.00, 19.00, 22.15 "Новости" (16+)  
 08.40 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)  
 10.45 М/ф "Король сафари" (6+)  
 12.15 Х/ф "Из джунглей в джунгли" (6+)  
 14.45, 15.10 Х/ф "1+1" (16+)  
 17.15 "Последний герой. Русский сезон" (16+)  
 19.15 Х/ф "Гости" (16+)  
 21.00, 22.25 Х/ф "Мать моего сына" (16+)  
 23.30 Т/с "Призрачный доктор" (16+)  
 04.15 Т/с "Вижу-знаю" (16+)

Звезда

05.15 Х/ф "Семнадцатый трансатлантический" (12+)  
 06.55, 09.10 Х/ф "Золотая мина" (12+)  
 09.00, 18.00 Новости дня (16+)  
 09.55 Военная приемка (12+)  
 10.40 "Легенды армии" (12+)  
 11.30 Д/с "Легенды госбезопасности" (16+)  
 12.20 Д/с "Война миров" (16+)  
 13.10 "Код доступа" (12+)  
 14.00 "Улика из прошлого" (16+)  
 14.50 "Скрытые угрозы" (16+)  
 15.40 Д/с "Секретные материалы" (16+)  
 16.30 Д/с "Загадки века" (12+)  
 17.20, 18.15 Д/с "Легенды советского сыска" (16+)  
 22.20 Х/ф "Через Гоби и Хинган" (12+)  
 01.40 Х/ф "Чужая родня" (12+)  
 03.15 Д/с "Хроника Победы" (16+)  
 03.40 Т/с "Ермак" (16+)

Пятый канал

05.00, 02.05 Т/с "Свидетели" (16+)  
 06.25 Т/с "Закон тайги" (16+)  
 11.40 Т/с "Пилигрим" (16+)  
 19.05 Т/с "Наш спецназ-2" (16+)  
 00.35 Т/с "48 часов" (16+)

ТВ Центр

05.40 Х/ф "Женская версия. Дедушкина внучка" (12+)  
 09.30 Х/ф "Коммунальный детектив" (16+)  
 11.30, 14.30, 00.00 События (16+)  
 11.45 "Людам на смех" (12+)  
 12.20 Х/ф "Дело Румянцева" (0+)  
 14.50 "Дорогие товарищи. Первые леди СССР" (16+)  
 15.35 "Русские тайны" (16+)  
 16.30 "90-е. Массовый психоз" (16+)  
 17.20 Х/ф "Незнакомка в зеркале" (12+)  
 21.05, 00.15 Х/ф "Каинова печать" (12+)  
 01.10 "Петровка, 38" (16+)  
 01.20 Х/ф "Маменькин сынок" (12+)  
 04.20 "Хорошие песни" (12+)  
 05.55 Перевыборы в вещании (12+)

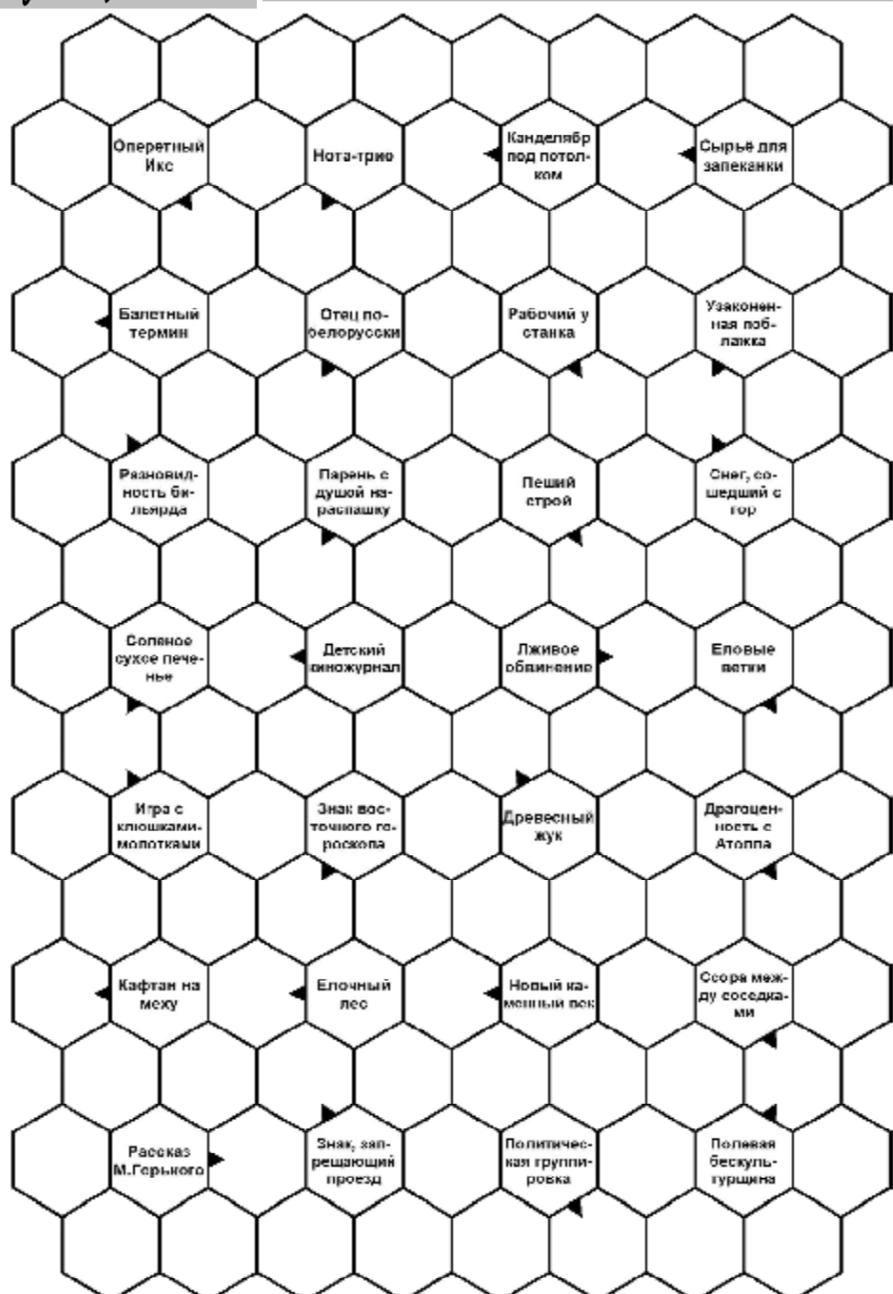
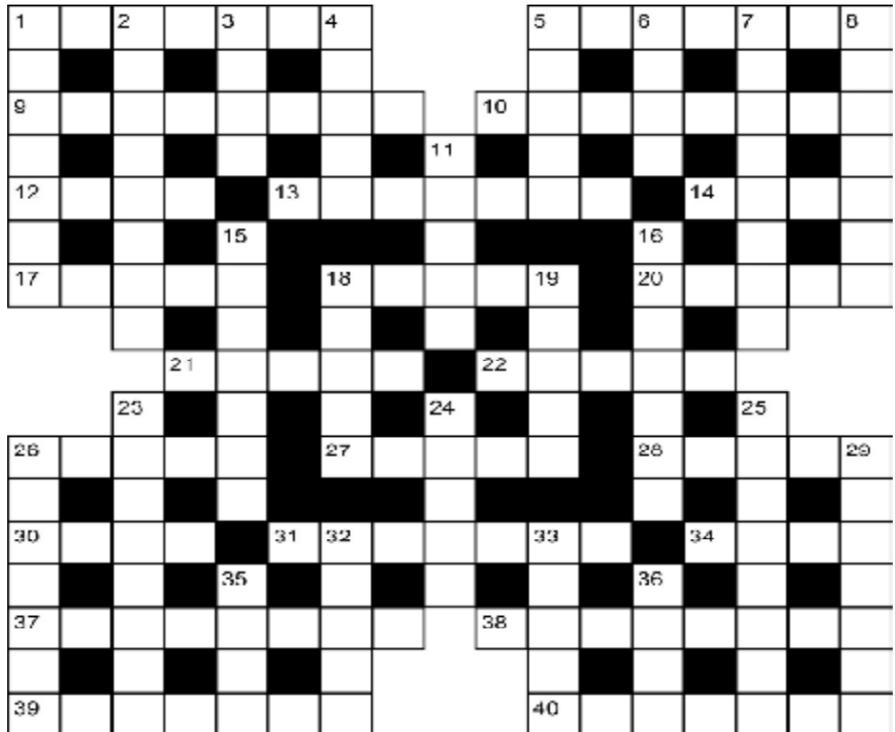
Юрган

06:00, 13.45, 14.45 «Миян йоз» (12+)  
 06:15 «Все для Победы!» (16+)  
 06:30, 03:30 «Эва йывса кержакьяс» (16+)  
 07:30, 01:30 «Доктор И...» (16+)  
 08:00, 01:00 «Один день в городе» (16+)  
 08:30 «Магия вкуса» (16+)  
 09:00, 00:00 «Круиз-контроль» (16+)  
 09:30 «Сотворение» (12+)  
 11:30 «Мультимир» (0+)  
 12:00 «Лейтенант Суворов». Х/ф (16+)  
 14:00 «Будни Главы» (12+)  
 14:15 «Детали» (12+)  
 15:00 «Семь жен одного холостяка». Т/с (16+)  
 18:30, 04:30 «Полонез Огинского». Х/ф (6+)  
 20:00 «Роль». Х/ф (16+)  
 22:15 «Чудес не бывает». Х/ф (16+)  
 00:30 «Понять. Простить». Т/с (16+)  
 02:00 «Король бельгийцев». Х/ф (16+)

Разминка для ума

**По горизонтали:** 1. Основа, из которой состоят физические тела 5. Областной центр Украины 9. Мех для кучерявой шубы 10. Изыск на обеденном столе 12. Английский радиостаном 13. Возлюбленная Григория Мелехова («Тихий Дон», М. Шолохов) 14. Город и порт во Франции 17. В переводе с итальянского это женское имя означает «фиалка» 18. Общая сумма после подсчета 20. Павильон, палатка для мелкой торговли 21. Большой бидон, походная плоская бутылка 22. «Шумное» растение 26. Жуткое зловоние 27. Говорят, что в одну и ту же воронку она два раза не попадает 28. Рукоположенный священник, пре-свитер, в вторая степень православного священства 30. Иногда его можно увидеть в алмазах 31. Деликатес из ракушки 34. Предназначение канализации 37. Тот, кто с начала даёт в долг, а потом включает «счетчик» 38. Бессменный глава КВН 39. Благодарность, выраженная словом 40. Два сложенных вместе ломтика хлеба с закуской.

**По вертикали:** 1. Конструктор огнестрельного оружия 2. Насыпные рудниковые горы 3. Ларец с мощами святых 4. Раз и навсегда приклеенная к человеку характеристика 5. Молодецкое лихачество 6. Река на Памире 7. Разум 8. Тот самый дебитор, что обязан кредитору 11. Выпечка с начинкой 15. Русский фрегат, совершивший плавание с участием писателя Гончарова 16. Окоп, блиндаж по своей сути 18. Дугообразное искривление гитары жёлтой (песен.) 19. Трава, выросшая вместо скошенной 23. Сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования 24. Рыба из рода сегов 25. Один из персонажей Валерия Гаркалина в киноленте «Ширли-Мырли» 26. Сельскохозяйственная работа по трансформации муравы в корм для бурёнки 29. Мила, американская актриса, родившаяся на Украине 32. Металл для стойкого солдата 33. Вре-мяисчисление кинофильма, гипноза 35. Порода собак 36. Его им же и вышибают.



Ответы на кроссворд от 6 июля:  
 По горизонтали: 1. Свинина 5. Таможня 9. Мегром 10. Крацендо 12. Чача 13. Таиланд 14. Утки 17. Опись 18. Логос 20. Арбат 21. Рюхи 22. Исток 26. Олпик 27. Атака 28. Агент 30. Сажа 31. Ассорти 34. Соло 37. Эфрейтор 38. Аналитик 39. Крайова 40. Часовая.  
 По вертикали: 1. Семечко 2. Источник 3. Изопл 4. Арма 5. Тиран 6. Мощь 7. Женьба 8. Япониет 11. Элита 15. Лядина 16. Самолет 18. Лента 19. Сося 23. Этакерка 24. Зарок 25. Ледостав 26. Отверстие 29. Тракция 32. Смола 33. Тачин 35. Яйцо 36. Влас.  
 Ответы на словесный кроссворд от 6 июля:  
 1. Гектар 2. Обивка 3. Цербер 4. Истца 5. Утрапа 6. Вилера 7. Предел 8. Кредит 9. Пастух 10. Хребет 11. Блесна 12. Сервис 13. Канале 14. Манеж 15. Аламан 16. Силопа 17. Клуба 18. Колчан 19. Лысына 20. Когыто 21. Мушкет 22. Спосок 23. Мисос 24. Импорт 25. Краака 26. Припев 27. Мисиво 28. Свитер.

# ◆ СОБИРАЕМСЯ В ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД В ГОРЫ



В последнее время всё большую популярность набирают туристические путешествия по заповедным местам и национальный парк «Югыд ва» может предложить туристам большой выбор интересных маршрутов, в том числе и путешествия к прекраснейшим горам Северного и Приполярного Урала. Предлагаем несколько советов по экипировке для начинающих туристов.

Для новичка сборы в поход могут стать настоящим квестом.

**Что взять с собой в поход**

Документы (в непромокаемой упаковке) и деньги — с запасом на непредвиденные ситуации. Средства навигации и связи (карта, компас, спутниковый телефон, навигатор, пауэрбанк). Причём важно не только всё это взять, но и уметь этим пользоваться.

**Рюкзак**

Если мы собираемся в короткий поход, ёмкость рюкзака не должна превышать 50–60 литров. При выборе на первый план выходит наличие и тип подвесной системы (чтобы крепить коврик, фляжку и т. д.), а также удобство для конкретного человека: рюкзак должен подходить по размеру, иметь хорошо регулируемые ляжки — широкие на плечах, с застежками на бёдрах и на груди. В правильно настроенном рюкзаке вес поклажи приходится на бёдра, а не на плечи. Другой важный показатель — вес: не более 2–3 кг в пустом виде. Внутренние отделения позволяют разумно распределить снаряжение по рюкзаку.

**Спальник**

При выборе следует учитывать особенности своего теплообмена и ночные температуры на маршруте. Так, обычному, не зябкому человеку на +10 °С ночью подойдёт спальник с маркировкой +5–15 °С.

Спальник-кокон более компактен и лучше держит тепло, чем спальник-конверт, но не так удобен в эксплуатации — залезать в него, ворочаться и вылезать будет сложнее (не берите совсем тесный — будет затекать тело). Кокон бывает с тёплым капюшоном, но его можно заменить шапкой.

**Палатка**

В идеале вам нужна лёгкая палатка, но с учётом погодных условий. В жаркую погоду, особенно если вы путешествуете с детьми, предпочтительнее чёрная внутри палатка — она почти не пропускает утренний свет (лучше выпитесь!) и меньше греется на солнце. Если возможен дождь, предпочтительны палатки с так называемой штормовой юбкой, которая свисает по периметру тента и лежит на земле, предотвращая затекание потоков воды внутрь. Ещё один важный конструктивный нюанс — внутренняя «дверь» палатки. Она может быть из сетки — этот вариант подходит для тёплых безветренных ночей; или же двухслойной — сетка плюс клапан, такая палатка более универсальна.

**Коврик-пенка**

Обычный туристический коврик, или попросту пенка, хорош своими высокими теплоизолирующими свойствами даже без фольгированного слоя (он на самом деле бесполезен), но занимает много места. Многие туристы предпочитают надувные коврики — они компактнее, легче и вполне подходят для летнего похода.

**Одежда и обувь**

Продумайте, какую одежду вы будете носить в пути, в лагере и ночью. Летом это лёгкая, продуваемая, но закрытая одежда — лонгслив (лучше термобельё с UV-фильтром), прочные брюки без утеплителя, кото-

носки, головной убор, защищающий от солнца и лёгкого дождика. Не забудьте солнцезащитные очки! На ночь добавляем тёплый слой — флис. Для непогоды — мембранная непромокаемая куртка и дождевик. К трекинговым ботинкам лучше купить качественные трекинговые носки без швов и плотных резинок. Ещё одни более мягкие и тёплые носки пригодятся для сна, а для отдыха в лагере и перехода вброд небольших речек — обувь типа кроксов.

**Кружка, тарелка, ложка**

Этот индивидуальный минимум рекомендуем купить набором. Для похода на 2–3 дня нож может быть один на компанию, но он должен быть прочным, острым и удобным. Может пригодиться лёгкая и гибкая пластиковая разделочная доска. Возьмите две качественных зажигалки. Одну из них нужно хранить в целлофане, чтобы полностью изолировать от влаги.

**Еда**

Список продуктов будет определять не только количество едоков и протяжённость похода, но и его формат. Итак, из чего можно составить меню. Крупы: рис, гречка, пшено (они варятся быстро, а вот перловку, фасоль, чечевицу лучше оставить дома, чтобы не тратить на них газ, дрова и воду). Каши и лапша быстрого приготовления. Немного растительного масла. Овощи для супа, по желанию — несколько штук картофеля, лука и моркови или их сублимированный аналог. Соль и перец. Чай, кофе, сахар. Запаситесь сухим пайком хотя бы на один день — если пошёл дождь, костёр не разжигается или ещё что-то пошло не так. Можно купить готовый набор или составить его самостоятельно, в том числе из продуктов из этого списка: мясные/рыбные кон-

сервы, сухари или хлеб, сублимированные продукты, сырокопчёная колбаса, снеки, сухофрукты, орехи.

**Крем от солнца, репелленты, аптечка**

Помимо индивидуальных лекарств, в общей аптечке должны быть дезинфицирующее средство для царапин и ран, перевязочные материалы, включая жгут, эластичный бинт, мазь от ушибов, сорбенты, средства от диареи и для регидратации, жаропонижающее, спазмолитики и антигистаминные. В период изобилия гнуса необходимо иметь защитные средства (антикомарин, накомарник).

**Дополнительное снаряжение**

Тент незаменим в дождь, но в гарантированно сухую погоду в нём нет необходимости.

Решнур толщиной 2–3 мм может стать бельевой верёвкой или растяжкой для тента — длину мотка определяют обстоятельства, но заядлые любители пешего туризма берут хотя бы метров 20.

Фонарик — лучше налобный, оставляющий руки свободными.

Гермомешок убережёт от влаги сменную одежду и документы.

Компрессионный мешок сделает компактнее спальник и объёмную одежду.

Минимальный швейный набор и армированный скотч для мелкого экспресс-ремонта. Чтобы не тащить всю бобину скотча, можно намотать нужное количество, например, на трекинговые палки.

Трекинговые палки — лучше телескопические — будут в первую очередь полезны в походе по пересечённой местности, особенно там, где нужно переходить через речки.

Сидушка — кусок коврика-пенки на резинке, на котором будет удобно и тепло сидеть на привале.

Вещи для досуга.

Приятного путешествия!

**Национальный парк «Югыд ва»**

## Астрологический прогноз с 15 по 21 июля

**ОВЕН (21.03-20.04).** Вам следует сосредоточиться на работе. Учитесь возмущаться и исправлять ошибки. К незначительным недостаткам окружающих желателен быть терпимее. Ожидайте новой полезной информации. Справиться в выходные с некоторыми проблемами вам помогут друзья. Благоприятный день — четверг, неблагоприятный — вторник.

**ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).** Постарайтесь не допускать отсутствия последовательности действий в своем поведении, тогда и атмосфера вокруг вас придет в гармонию и принесет успокоение. Пора начать воплощать в жизнь планы и замыслы. Вам может понадобиться поддержка друзей. Выходные хорошо посвятить любому виду творчества. Благоприятный день — пятница, неблагоприятный — четверг.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).** Вы получите возможность реализовать многие задумки, а проявив изобретательность в делах, добьетесь всего, чего пожелаете. Дела потребуют от вас ответственности и собранности. В выходные избегайте конфликтных ситуаций, они могут затянуться и иметь неприятные последствия. Благоприятный день — вторник, неблагоприятный — понедельник.

**РАК (22.06-23.07).** Цените свои положительные качества, не будьте излишне застенчивы и дайте окружающим возможность заметить их. Не исключены перемены, как в личных, так и в профессиональных делах. Старайтесь не принимать участия в спорах и конфликтах, проблема разрешится сама собой. Выходные хороши для приема гостей. Благоприятный день — четверг, неблагоприятный — вторник.

**ЛЕВ (24.07-23.08).** Придется напряженно трудиться для достижения желаемого результата. Прислушайтесь к голосу интуиции, и у вас появится возможность продвижения по службе. Вокруг вашей персоны могут завертеться интриги. Выходные дни желателен провести в кругу близких вам людей и друзей. Благоприятный день — вторник, неблагоприятный — четверг.

**ДЕВА (24.08-23.09).** Займитесь завершением самых важных дел, не стоит распылять свои силы по мелочам. Разговор с начальством должен открыть перед вами новые возможности. Усталость от перенапряжения будет ощущаться к концу недели. В выходные выберите с друзьями на вечеринку, веселая компания поможет вам отдохнуть. Благоприятный день — среда, неблагоприятный — пятница.

**ВЕСЫ (24.09-23.10).** Особых успехов на работе пока не предвидится. Рассчитывайте свои силы более объективно и не старайтесь объять необъятное. Некоторых деловых партнеров неплохо проверить на надежность. Выходные дни стоит посвятить общению с семьей. Благоприятный день — четверг, неблагоприятный — вторник.

**СКОРПИОН (24.10-22.11).** Не пытайтесь плыть против течения, тогда вам не придется разочаровываться в результатах своей деятельности. Не спешите начинать что-то новое, сначала убедитесь, что вы не оставили недоделок и все прошлые дела действительно доведены до ума. В выходные найдите время остаться наедине со своими мыслями. Благоприятный день — вторник, неблагоприятный — среда.

**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).** Многие будут вам по плечу, и даже задачи, которые выглядят сверхсложными, вы решите без особых усилий. Распланируйте свою неделю с учетом личной жизни, не стоит посвящать почти всё свое время работе. Ваши упорство и трудолюбие воспримут на работе положительно, и это позволит вам продвинуться по службе. В выходные уделите внимание накопившимся домашним проблемам. Благоприятный день — четверг, неблагоприятный — пятница.

**КОЗЕРОГ (22.12-20.01).** В профессиональном плане вам необходимо быть на высоте, даже если ваши мысли направлены совсем в другое русло. Уверенность и последовательность в действиях помогут завоевать расположение окружающих и укрепят хорошие отношения с начальством. В выходные все начатые ранее дела могут быть успешно завершены. Благоприятный день — среда, неблагоприятный — четверг.

**ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).** Вы будете притягивать к себе окружающих, как магнит. Жизнь может проверять вас на выдержку и самостоятельность, внезапно меняя ваши планы и условия их выполнения. Прислушайтесь к своей интуиции и будете вознаграждены. В выходные постарайтесь не забывать о семейных проблемах — если их не решить сейчас, они перерастут из незначительных в существенные. Благоприятный день — вторник, неблагоприятный — понедельник.

**РЫБЫ (20.02-20.03).** Пора начать реализацию замыслов, не растрачивая время попусту. Важных мероприятий желателен не планировать. По отношению к близким людям постарайтесь быть более терпимыми, сдерживайте свои эмоции. В выходные дни как следует отдохните, чтобы восстановить затраченные силы. Благоприятный день — пятница, неблагоприятный — вторник.

# ♦ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ОКРУГА ГОТОВЯТСЯ К УЧЕБНОМУ ГОДУ



3 июля в Общественной приемной Главы РК по г. Вуктылу прошла «прямая линия» по вопросам подготовки учреждений образования к новому учебному году. О том, что уже сделано и что запланировано сделать, в ходе «прямой линии» рассказала Елена Еришова, начальник Управления образования администрации МО «Вуктыл».

На подготовку к новому учебному году в 2024 году запланировано более 3,5 млн. рублей. В рамках Национального проекта «Успех каждого ребенка» начат капитальный ремонт спортивного зала в средней школе №2: завезено новое оборудование, идет подготовка к демонтажу старого. Проводятся подготовительные работы по обустройству помещения для охраны. В средней школе №1 приступили к текущему ремонту помещений. В детском саду «Сказка» подрядчиком проведены работы по приведению в нормативное состояние дорожного покрытия. К сожалению, погодные условия помешали выполнить эти работы своевременно, но достигнута договоренность о завершении их в короткий срок. Детский сад «Дюймовочка» еще работает, а в детском саду «Золотой ключик» начинается ремонт главного крыльца. Также ведутся работы по приведению зданий и помещений в соответствие с требованиями и в рамках подготовки к осенне-зимнему периоду. Специалисты МБУ «Локомотив» начали промывку и опрессовку систем теплоснабжения, опломбировку элеваторов.

В средней школе №1 начат ремонт помещения, где планируется обустроить музей истории города Вуктыла в рамках проекта «Народный бюджет». Проект «Народный бюджет в школе» – «Весело и здорово» – уже исполнен:

приобретено спортивное оборудование, и с 1 сентября проект начнет работать и реализовывать поставленные цели и задачи.

К завершающей стадии подошло обустройство детской площадки по улице Комсомольской, д. ба, которую благоустраивают в рамках проекта «Наказы избирателей». Над его реализацией трудится активная молодежь Вуктыла совместно с участниками лагерей труда и отдыха. В прошлом году были покрашены скамейки, качели, вырублен и выкорче-

ван ивняк, приобретено новое игровое оборудование. Проведен демонтаж старой карусели, засыпаны щебнем ямы, планируются подсыпка песком и, при хорошей сухой погоде, установка нового оборудования – карусели и шведской стенки.

Все учреждения образования традиционно благоустраивают свои территории, на которые всегда приятно посмотреть: регулярно косится трава, высаживаются цветы, деревья, кустарники, устанавливаются новые клумбы,

интересные архитектурные формы. В детских садах появляются сказочные персонажи. Всё это делается руками персонала учреждений при поддержке детей и родителей, за что им огромное спасибо! Надо отметить, что в июне участники лагерей труда и отдыха средних школ №1 и №2 внесли свою лепту в эту работу, помогая благоустроить территории школ, детских садов и скверов города. В сквере Ветеранов высажена аллея рябинок.

Также во всех учреждениях проводится косметический ремонт помещений, групп, раздевалок. Практически все работы выполняются силами работников. Все взрослые очень стараются привести в порядок кабинеты, группы, территории, чтобы начать новый учебный год в обновленном виде.

В рамках подготовки к новому учебному году актуальными остаются вопросы антитеррористической безопасности. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 07.10.2017 г. №1235 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий)» в образовательных организациях разработаны и утверждены паспорта безопасности, в которых предусмотрены мероприятия для обеспечения антитеррористической защищенности зданий учреждений. Во всех образовательных организациях обеспечивается антитеррористическая защищенность объектов: проведено обследование и категорирование объектов, оборудование инженерно-техническими средствами охраны (тревожная кнопка, внутренняя и наружная системы видеонаблюдения, громкоговорящая связь, стационарные телефоны, система контроля и управления доступом), организация пропускного и внутриобъектового режимов. Въезд посторонних транспортных средств на территории оздоровительных лагерей запрещен. Имеется ограждение по всему периметру. В средней школе №1 установлена система оповещения при угрозе совершения террористического акта.

Василиса ГРЕЧНЕВА

## «Безопасность детства-2024»



В начале июня в МО «Вуктыл» Республики Коми стартовала акция «Безопасность детства-2024».

Акция включает проверку объектов детской инфраструктуры, выявление нарушений и их устранение, просвещение о правилах безопасности жизнедеятельности.

В рамках акции 04 июля заместители руководителя Сергей Попов и Ольга Попова совместно со специалистами администрации вышли с проверкой в места массового пребывания, отдыха и игр детей.

В результате проверки выявлены замечания, в основном, касающиеся состояния качелей, нескошенной травы на игровых зонах и вокруг них.

Выявленные нарушения будут устранены. Администрация МО «Вуктыл»



# ПОД ПОКРОВОВОМ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ



Подготовила  
**Виргиния  
ТАТАРОВА**

8 июля, на территории библиотеки были организованы праздничные мероприятия в рамках проекта «Библиотека и семья – добрые друзья!».

На «Островке приключений» для ребят провели час духовности «Под покровом Петра и Февронии». Историю праздника знают не все, поэтому так важно рассказывать подрастающему поколению о примере русских святых благоверных князе Петре и княгине Февронии Муромских, проживших жизнь в любви и верности. Ребята с интересом посмотрели мультфильм «Сказание о Петре и Февронии Муромских».

Присутствующие с большим удовольствием листали книги с выставки «Семья на страницах книг». В этих книгах самые разные истории. Есть весёлые и не очень, лёгкие и безмятежные, жизненные и поучительные. Герои этих книг – мамы, папы, бабушки, дедушки и, конечно

же, дети.

На этом празднование не завершилось. Изюминкой дня стали уличные гуляния «Семейный хоровод» в честь нежного семейного праздника. Партнерами проекта являются воспитанники воскресной школы «Радость моя» при храме Благовещения Пресвятой Богородицы. Они и открыли это мероприятие своим ярким выступлением, в котором рассказали зрителям об истории праздника и легенду о святых благоверных Петре и Февронии Муромских.

Настоятель храма, иерей Роман, приветствуя всех собравшихся, отметил, что история жизни святых князей Петра и Февронии – это история верности, преданности и настоящей любви, способной на жертву ради любимого человека. Он пожелал всем мира, добра и благополучия.

Участники праздника – дети летнего лагеря «Солнышко» ЦВР, весело соревновались друг с другом в забавных конкурсах и эстафетах, посвя-

щённых семье, домовёнок Кузя с радостью загадывал детям загадки, играл со всеми в «Ручеёк» в вонил хоро- воды.

Все желающие смогли сделать оригинальные фотографии в ярких фотозонах:

«Книжная семейка» и «Ромашки».

В завершении праздника всем раздали информационные буклеты «Ромашковое счастье», подготовленные библиотекой специально к этому дню.

Такие мероприятия – яркое доказательство того, что библиотека – не просто хранилище книг, это настоящий центр культуры и досуга, место для творчества и развития, где можно провести время интересно, весело и с пользой.



## ♦ СОВЕТЫ НАРКОЛОГА ПОМОГУТ РОДИТЕЛЯМ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ



Врач-психиатр-нарколог Сыктывдинской ЦРБ Анна Мелентьева рассказала, как родителям понять, что ребенок употребляет запрещенные вещества.

«Первое, на что всегда необходимо обращать внимание – резко изменившееся поведение. Ранее общительный человек становится закрытым, или, наоборот, у замкнутого подростка появляются какие-то друзья в окружении, которых он скрывает. В лексике таких людей используются специфические жаргонные слова, чтобы шифровать

названия наркотических веществ», - рассказала врач.

Она подчеркнула, что помимо поведения всегда меняется эмоциональный фон. Человек становится раздражительным, агрессивным. Могут проявляться в попытке ярости на, казалось бы, стандартные ситуации. Близкие замечают резкую смену интересов, то, что человек проводит большинство своего времени за пределами дома, не говоря, где он находится.

«Также нередко родственники замечают своеобразные атрибуты употребления: паке-

тики с кристаллическим веществом или смесью трав, стеклянные или пластиковые обожженные трубочки и непонятные лекарственные препараты. Поскольку по мере формирования зависимости доза вещества увеличивается, то сумма, необходимая на их покупку, тоже растет – из дома могут пропадать деньги, ценные вещи, бытовая техника», - подчеркнула Анна Мелентьева.

При этом врач отметила, что в подростковом возрасте вышеперечисленные признаки эмоциональных перемен могут являться чертами активного взросления и сепарации, а вовсе не употребления психотропных веществ.

«При возникновении подозрений родителям сначала важно доверительно поговорить с ребенком о том, что с ним происходит. И если все-таки подросток употребляет наркотики, не нужно скрывать эту проблему и пытаться решить ее самостоятельно. Задача родителей в данном случае – как можно скорее обратиться за медицинской помощью», - подчеркнула врач.

Минздрав РК

### ПАМЯТНАЯ ДАТА

#### ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

## 15 ИЮЛЯ

### ГРЮНВАЛЬДСКАЯ БИТВА

15 июля 1410 года

В этот день русские войска и их союзники – литовцы, чехи и поляки – одержали победу над немецкими рыцарями в Грюнвальдской битве. Смоленские полки выдержали натиск рыцарей Тевтонского ордена, предохранив исход битвы. Поражение немцев и их союзников из 22 стран Европы было полным, орден от него уже не смог оправиться.

### СРАЖЕНИЕ ПРИ ЛАРГЕ

18 июля 1770 года

В этот день русская армия Петра Румянцева разгромила превосходящую в два раза по численности турецкую армию. За победу на реке Ларга, в нынешней Молдавии, Румянцева первым из военачальников был награжден орденом Святого Георгия I степени.

## Ты сильнее, когда знаешь, что ешь

### ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

#### ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше – лучше – меньше – нездорово!
- 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте порции овощей (салат с растительным маслом или салат из овощей).
- Два больших фрукта в день – это минимум! Больше – можно – меньше – нездорово!
- В десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты (замоченные или высушенные), орехи и ягоды-фрукты.
- Сладкие десерты – это аттракцион. Они имеют высокую калорийность, несут высокую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием сахара.
- Цельные фрукты и ягоды предпочтительнее сока, пюре и смузи. Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахара.
- Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

#### ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

- Часть изюма, орехов, сухофруктов, орехов и арахиса.
- Свежие, замороженные или сушеные овощи и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».
- Используйте низкокалорийные или обезжиренные молочные продукты в сочетании с орехами. Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!
- Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.
- Низкокалорийные десерты – это шифр! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

#### «ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило тарелки здорового питания заключается в правильном распределении «места» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.

- 30%** Углеводы (зерновые, овощи)
- 25%** Белки (мясо, рыба, яйца, бобовые)
- 20%** Жиры (масла, орехи)
- 25%** Вода (минимум 2,5 л)

#### БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- Ежедневная порция овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.
- Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раз в неделю) – на 30%.
- Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

**РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%**

**8 800 200 0 200 TAKZDOROVO.RU**

**#Ты сильнее, когда знаешь, что ешь**