

# Сияние Севера

Газета Вуктыльского района

16+

Издаётся  
с 1 сентября  
1975 г.

СУББОТА,  
**20**  
июля 2024 г.

№ 29  
(6416)

Выходит  
по субботам



4 6 0 7 1 9 8 6 5 8 6 0 2  
**2024**  
ГОД СЕМЬИ

## «НАША СЕМЬЯ — НАША ПОБЕДА»



### ♦ КУЛЬТУРА ОБЪЕДИНЯЕТ



В рамках национального проекта России «Культура» в клубно-спортивном комплексе начались работы по созданию виртуального концертного зала.

Виртуальный концертный зал - это комплекс оборудования, позволяющий проводить прямую трансляцию культурных мероприятий из центральных концертных залов России.

Срок реализации проекта 01 сентября 2024 года.

Администрация МО «Вуктыл»



11 июля глава муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми - руководитель администрации Наталья Новикова совместно с заместителями руководителя Сергеем Поповым и Ольгой Поповой и социальным координатором Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» по Республике Коми Анной Чуйковой в рамках проекта «Наша семья - наша Победа» поздравили семьи участников СВО с Днем семьи, любви и верности: Багноковых Валентина и Веру, Болсун Александра и Надежду, Толстолыченко Юрия и Анну.

Наталья Новикова выразила слова признания и вручила семьям благодарственные письма администрации за личный вклад в развитие системы духовно-нравственного воспитания, сохранение исторического и культурного наследия на территории муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми и в связи с празднованием Дня семьи, любви и верности.

От имени руководителя филиала государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» Валентины Дитц в рамках проекта «Наша семья - наша Победа» семьям участников СВО вручили благодарственные письма за вклад в развитие патриотического воспитания и системы духовно-нравственного воспитания, героизацию подвигам Защитников Отечества, сохранение исторического и культурного наследия нашей страны.

Выражаем слова благодарности бойцам за выполнение гражданского долга, которые побывали на передовой, и тем, кто сейчас стоит на защите нашей страны!

Администрация МО «Вуктыл»

### ♦ НА БЛАГО ДЕТЯМ!

ГБУ РК «Комплексный центр социальной защиты города Вуктыла» на безвозмездной основе примет детские удерживающие устройства (детские автоматические кресла, автолюльки, бустеры). Данные устройства будут выдаваться во временное пользование нуждающимся семьям с детьми.

Акция направлена на снижение детского травматизма и поможет многим родителям, особенно многодетным, сделать поездки своих малышей максимально комфортными и безопасными.

Желающие принять участие в акции могут принести удерживающие устройства по адресу: г. Вуктыл, ул. Пионерская, д. 20.

Дополнительная информация по телефону: 24557.



## ♦ ТРУДОВОЕ ЛЕТО

Летние каникулы в самом разгаре, настало время хорошо... поработать.

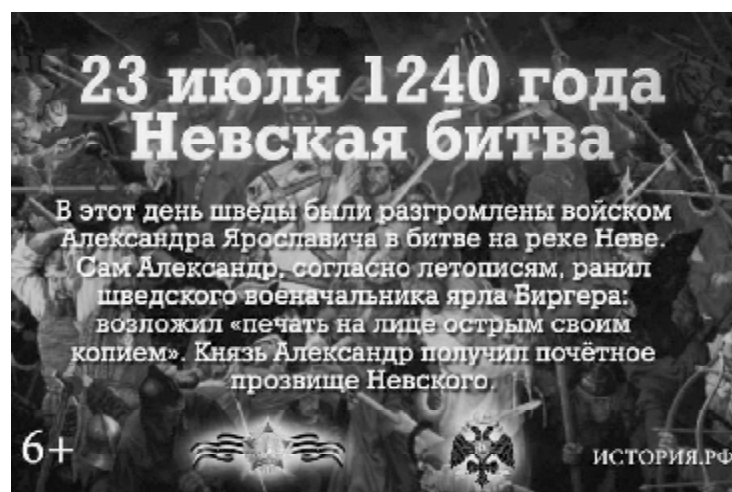
В последнее время подростки все чаще хотят трудоустроиться на время школьных каникул.

15 июля стартовала завершающая смена лагеря труда и отдыха для подростков в летний период 2024 года.

20 несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет посетили Центр занятости населения города Вуктыла для подачи заявления на временное трудоустройство в свободное от учебы время. Старшеклассники устраиваются работать в МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Вуктыл.

Пожелаем удачи ребятам!

Марианна АЛИЯРОВА



Подготовила  
Виргиния  
ТАТАРОВА

## ♦ ДЕТСТВО — ВЕСЕЛАЯ ПОРА



Детство - это та пора, которая никогда не повторится. В детстве все ощущается по-другому, воспринимается совершенно иначе. Будь то вкус мороженого или грустный фильм. Ощущение безопасности и беззаботности в детстве — главные чувства. Детство - оно, как лето, маленькая жизнь.

В течение всего лета для ребят в центральной библиотеке проходят различные игровые мероприятия, призванные привлечь детей к посещению библиотеки, в конечном итоге к чтению и интересу к познанию нового. Сотрудники Вуктыльской библиотеки активно создают деткам интересное времяпровождение.

Одним из ярких событий в библиотеке стал экскурсион-

ный поход участников «Островка приключений» в отделение почтовой связи нашего города. Познавательное мероприятие приурочено ко Дню российской почты, который отмечается во второе воскресенье июля.

Дети узнали, что почта — это связь между людьми, которые живут далеко друг от друга. Чтобы почтовое отправление: письмо, посылка, бандероль или денежный перевод «дошли» до своего адресата по почте, для начала нужно прийти в почтовое отделение.

Марина Владимировна Петрова — начальник отделения ОПС г. Вуктыл рассказала детям, куда поступают и где сортируются письма и посылки, а также показала почтовый ящик, куда опускают

письма и открытки, рассказала, каким образом они доходят до адресата.

Ребята познакомились с работой почтальона: узнали, какой путь проходит корреспонденция, поступившая в отделение связи, прежде чем почтальон разнесет ее по почтовым ящикам. В современное время на почте можно получить денежный перевод, оплатить платежи, отправить посылку и оформить подписку на газеты и журналы.

Юные читатели вспомнили книги, героями которых являются почтальоны: Э. Успенский «Каникулы в Простоквашино» и С. Маршак «Почта», также ответили на вопросы «Почтовой викторины».

Помимо экскурсий читатели и сотрудники библиотеки принимают участие в различ-



ных акциях.

Так, в рамках ежегодного Всероссийского фестиваля энергосбережения и экологии и #ВместеЯрче и республиканской природоохранной акции «Марш парков», с целью воспитания бережного отношения к окружающей среде, энергетическим и природным ресурсам в детской библиотеке для ребят детского оздоровительного лагеря «Солнышко» прошла беседа — диспут «Бережливые хозяева земли».

Ребята рассказали о том, что они знают об электричестве, взрослые объяснили им, как правильно обращаться с бытовыми электроприборами и к каким печальным последствиям может привести нарушение элементарных правил электробезопасности в быту.

Дети приняли активное участие в игровой минутке, узнали: как научиться беречь электроэнергию, ответили на вопросы экологической викторины, разгадали секретные послания, навели чистоту и порядок, сортируя мусор.

Все вместе сделали вывод, что необходимо бережно относиться

к окружающей среде и природным ресурсам, что беречь энергоресурсы — это не только экономить деньги семейного бюджета, но и заботиться о тех, кому предстоит жить после нас.

В библиотеке можно не только узнать много нового, но и почувствовать себя ученым. В один из летних дней клуб «Островок приключений» превратился в лабораторию для опытов, а его участники — любознательные ученые-исследователи, которые с удовольствием «химичили» с разными материалами.

Для экспериментов использовали самые обычные материалы — соду, воду, подсолнечное масло, воздушный шарик, средство для мытья посуды, марганцовку, пищевые красители.

В ходе опытов дети узнали информацию о свойствах разных материалов и жидкостей. Главное, не только наблюдали за происходящим, но и сами, как настоящие ученые, принимали участие во всех экспериментах.

Ребята с интересом не только участвовали в химических экспериментах, но и рассматривали книги, которые могут ответить на многие вопросы по данной теме в домашних условиях.



## ◆ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Вступай в ряды СВОих и заручись гарантиями Севера

При заключении контракта на военную службу выплатят 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;

- годен 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.

## ◆ ВЛАДИМИР УЙБА ПЕРЕДАЛ ЛЕСООХРАНЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ НОВУЮ ТЕХНИКУ

Обновление автопарка состоялось в рамках федерального проекта «Сохранение лесов» национального проекта «Экология», который реализуется по поручению Президента России Владимира Путина.

«Мы продолжаем укомплектовывать Коми лесопожарный центр техникой.

Наша основная задача – ликвидировать пожары в течение суток. Это даёт возможность управлять ситуацией, не давая огню распространяться дальше, и самое главное – не позволяет огню подойти к границам населённых пунктов, предотвратить нанесение ущерба людям и строениям. Благодарю специалистов лесопожарного центра за работу. Сейчас для нас настала особая пора, когда необходимо держать под контролем ситуацию с пожарами. Новая техника послужит вам в помощь, чтобы этот сезон республика прошла с минимальными потерями для лесного фонда», – отметил Глава Республики Коми Владимир



Уйба.

Коми лесопожарный центр получил 3 автоцистерны, 3 грузовых автомобиля, 1 микроавтобус, 5 квадроциклов с прицепами.

Как отметил Глава Республики Коми, благодаря национальному проекту, за 5 лет республика смогла качественно укомплектовать парк лесопожарной техники, обеспечить специалистов необходимым оборудованием и снаряжением.

С 2019 года по настоящее время приобретено 99 единиц лесопожарной и лесохозяйственной техники на сумму более 327 миллионов рублей.

## ◆ Тяжелобольным жителям Коми мы компенсируем расходы на проезд в медучреждения

Об этом в видеообращении сообщил Глава Республики Коми В.В. Уйба

Такая господдержка предусмотрена для онкобольных и для нуждающихся в гемодиализе.

«До прошлого года расходы в организации, где

оказывают медпомощь, компенсировали лишь тем, кто живет в труднодоступных селах и деревнях. Осенью по нашей инициативе Госсовет изменил законодательство. И теперь право на поддержку получили все жители с онко-ди-

агнозами: вне зависимости от места жительства», – сообщил В.В. Уйба. – Мы это сделали, чтобы у каждого была возможность обратиться в медорганизацию для диагностики и лечения».

Проезд компенсируется

обе стороны – в медучреждение и обратно. За год расходы возмещаются не более чем за две поездки автобусом, поездом или речным транспортом. В распутицу будет компенсироваться авиаперелет эконом-классом. Если используется

личный или наемный транспорт, компенсация также предусмотрена.

Документы принимаются ежемесячно и действительны в течение года. Обратиться по этому вопросу можно в центры соцзащиты или в МФЦ.

## ◆ Республика Коми готовится к включению в новую

### федеральную программу переселения граждан из аварийного жилфонда

Она стартует по всей стране с 2025-го и будет рассчитана на пять лет.

Такое решение принял Президент России Владимир Владимирович Путин в связи с тем, что силами регионов расселить аварийное жилье очень сложно.

В программу 2025-2030 годов будут включены

дома, которые в установленном законом порядке наделены аварийным статусом с 2017-го по 2022-ой годы.

Объем такового жилфонда в Коми довольно большой, поэтому подготовительная работа проводится уже сейчас.

Глава Республики Коми

В.В. Уйба поручил администрациям муниципальных образований организовать прием от собственников квартир в таких домах заявлений на согласие участия в новой программе и выбор способа расселения. Их будет, как и в действующей программе, два: выплата либо иное жилье вза-

мен аварийного.

Размеры выплат будут определены по результатам оценочных процедур. Независимые оценщики будут обследовать каждую квартиру и определять выкупную стоимость с учетом законодательно установленного перечня факторов. Если же граждане предпочтут полу-

чить иное жилье, оно будет предоставлено общей площадью не менее той, которую ныне они занимают в аварийном доме.

Что касается нанимателей квартир в аварийных домах (по договорам соцнайма с органами МСУ), по линии новой программы им будет предоставлено иное жилье.

## ◆ НАЦПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»:

### В КОМИ 2784 СЕМЬИ ПОЛУЧИЛИ ЕЖЕМЕСЯЧНУЮ ВЫПЛАТУ ПРИ РОЖДЕНИИ ТРЕТЬЕГО ИЛИ ПОСЛЕДУЮЩЕГО РЕБЕНКА

Эта мера поддержки предоставляется до исполнения ребенку трех лет.

Напоминаем: на детей, которые родились, начиная с 1 января 2023 года, ежемесячная выплата при рождении третьего или последующего ребенка предоставляется только в виде единого пособия Социальным фондом России. Однако, если третий или последующий ребенок родился до 31 декабря 2022 года включительно, то семья может выбрать - получать эту меру поддержки в виде единого пособия или же через центры соцзащиты по правилам, которые действовали до введения единого пособия.

На получение выплаты

через центры соцзащиты могут рассчитывать семьи, в которых до 31 декабря 2022 года родился третий или последующий ребенок, и доход на каждого члена семьи не превышает двукратную величину прожиточного минимума трудоспособного населения, установленную в регионе на год обращения за этой мерой поддержки. На 2024 год величина прожиточного минимума для трудоспособного населения в Коми в целом по республике – 20 044 рубля, соответственно, двукратная величина – 40 088 рублей.

Через центры соцзащиты выплата назначается в размере установленной в республике величины

прожиточного минимума ребенка. Сегодня он составляет 21 919 рублей – в северной природно-климатической зоне Коми и 17 251 рубль – в южной природно-климатической зоне нашего региона.

Если в семье третий ребенок родился до 31 декабря 2022 года включительно, и на этого ребенка родители предпочитают получать единое пособие, то подавать заявление можно на портале «Госуслуги», в МФЦ «Мои документы» или местный офис Социального фонда России.

Если же семья решит получать выплату по старым правилам через центры соцзащиты, то обращаться за ее назначением



можно также на портал «Госуслуги» (QR-код на услугу прилагается), в МФЦ «Мои документы»

или же в центр социальной защиты населения по месту жительства или месту пребывания.

## ◆ Владимир Уйба рассказал о подписании в рамках сотрудничества с ПАО «Газпром» дорожной карты по ремонту участков автодороги Керки – Дутово

Дорога используется при строительстве объектов в рамках реконструкции магистральных газопроводов на участке «Уренгой – Перегребное – Ухта».

Дорожная карта подписана на 2024-2026 годы. Общий объем средств – 1,4 млрд рублей. Общая протяженность ремонта и восстановления дороги – 83,5 км.

Ремонтные работы начнутся уже в этом году на 35-46 километре автодо-

роги Керки-Дутово.

Глава Республики Коми поблагодарил Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера, генерального директора ООО «Газпром инвест» Вячеслава Тюрина, директора филиала «Северо-Запад» ООО «Газпром инвест» Тагира Рахматуллина и генерального директора «Газпром трансгаз Ухта» Андрея Баранова за социально ответственный подход к работе на территории Республики Коми.

# ЖИЗНЬ БЕЗ ТРЕВОГИ, ВОЗМОЖНО?



Автор  
**Виргиния  
ГАТАРОВА**

Ежедневно люди сталкиваются с различного рода жизненными обстоятельствами. Реакция на эти самые обстоятельства у всех разная. Кто-то идёт по жизни, смотря на проблемы и трудности, как на вызов и возможность закалить свой характер, преодолеть препятствия на пути к поставленным целям и приобрести новые знания, а кто-то предпочитает не вступать в явную борьбу с судьбой, поэтому нерешенные проблемы копятся, соответственно уровень тревожности у таких людей повышается.

Тревога – естественная реакция человека на потенциальную угрозу жизни, здоровью и благополучию. На протяжении многих веков она помогала людям выживать, заставляя проявлять осторожность и уходить от опасности, адаптироваться и выживать в этом постоянно меняющемся мире. В нас самой природой заложен механизм самосохранения. Он заставляет немедленно реагировать на неожиданные действия извне мгновенным выбросом адреналина. В результате у человека кровь приливала к мышцам, учащалось сердцебиение и дыхание, чтобы подготовиться к бегству или сражению за свою жизнь. Отсутствие сигнала тревоги сделало бы древнего человека лёгкой добычей для хищников или отличной мишенью для вражеских дружинок.

Так чем же на самом деле является тревога – помощником или врагом нашему психологическому здоровью?

Тревога – постоянная спутница инстинкта самосохранения, ее полное отсутствие неизбежно приведёт к фатальным последствиям. В современном мире уже не нужно ежеминутно проявлять бдительность, чтобы не стать ужином тигра, но поводов для тревоги все равно хватает. Мы волнуемся из-за здоровья близких, проблем с финансами, сложностей в отношениях и в работе. В разумных дозах тревога повышает внимательность, активизирует мышление, увеличивает скорость психомоторных реакций. Слишком сильное беспокойство забирает много энергии, заставляя все время думать о чем-то тревожащем. Когда тревога посещает человека в ситуациях, где нужно действовать в соответствии с принципом «бей или беги» – это естественно. В случаях, когда явной опасности и угрозы физическому здоровью нет, а тревожность зашкаливает – это противоестественно.

Чаще всего стресс в жизнь людей приходит из таких сфер жизни, как работа и личные взаимоотношения. По данным Всемирной организации здравоохранения, профессиональный стресс и вытекающее из него профессиональное выгорание получили распространение в катастрофических масштабах в современном мире. От разрешения этой проблемы сегодня напрямую зависит сохранение здоровья активно работающей категории людей. По данным Всемирной организации по борьбе со стрессом, по крайней мере, 60% рабо-



тающих взрослых испытывают постоянный стресс, связанный с работой. **Цикл беспокойства можно остановить!**

**Как справиться с тревогой собственными силами**

Высокая тревожность создает внутренние ограничения, мешает осуществлению планов, реализации целей. Человек лишает себя многих радостей, отказывается от возможностей карьерного роста, его жизнь становится неполноценной. Он по много раз может возвращаться домой, чтобы проверить выключены ли утюг, газ или вода. Постоянное прокручивание навязчивых тревожных мыслей мешает сосредоточиться на работе, нормально спать и общаться с людьми.

Чтобы самостоятельно побороть излишнюю тревогу, нужно иметь мотивацию и самодисциплину. Первое, что нужно сделать – определить границы своей ответственности за происходящие события. Определите, что вы можете контролировать, а что нет. Старайтесь не беспокоиться о вещах, которые от вас не зависят, иначе будете загнаны в угол тревожными мыслями. Если самостоятельно побороть тревогу не получается, обратитесь к специалисту, в психотерапии есть много эффективных методик, которые помогут перестать накручивать себя.

**Эти простые техники применяют, когда нужно срочно преодолеть моменты тревоги:**

- умывание холодной водой или протирание лица кубиком льда заставит спровоцирует выделение антагониста адреналина – ацетилхолина;
- концентрация на дыхании. Например, дыхание 4-7-8 помогает стабилизировать психоэмоциональное состояние. Вдох на 4 счета, задержка дыхания на 7, выдох на 8 счетов. На выдохе нужно представить как неприятные мысли и эмоции покидают голову;
- физическая активность. Испуг

заставляет замереть и сжаться. Легкая разминка, приседания, танцы, ходьба или небольшая уборка в комнате помогут расслабиться и справиться с тревогой;

- внимание на физическую опору («заземление»). Тревога буквально выбивает землю из под ног. Важно почувствовать, как ступни касаются пола, можно сесть или лечь, чтобы увеличить площадь опоры;

- переключение на рассмотрение предметов. Можно постараться отыскать пять синих предметов, потом пять красных, рассматривать камешек или цветок, отмечая малейшие детали – цвет, форму, текстуру, размер;

- упражнение «нет ли тигра». Оглянитесь по сторонам в поисках «тигра» – возможной опасности, убедитесь, что вам ничто не угрожает. Мозг должен чётко понимать, что физической угрозы нет;

- техника «здесь и сейчас». Концентрация на настоящем моменте вытеснит тревожные мысли о будущем. Найдите себе приятное или полезное занятие и полностью сосредоточитесь на нем, проговаривая про себя или вслух свои действия и то, что происходит вокруг. Например, «Я открыл(-а) окно, подул ветер, колышутся занавески, в комнате запахло свежестью» и так далее.

**Преодолейте свою социальную тревогу.**

Социальная тревога – это когда вы чувствуете нервозность, напряжение или дискомфорт в социальных ситуациях, потому что вы беспокоитесь, что другие люди осуждают вас. На самом деле, почти каждый испытывал социальную тревогу в какой-то момент. Жизнь наполнена моментами самосознания – от собеседований при приеме на работу до первых свиданий, все мы иногда нервничаем в присутствии других людей. Но социальная тревога становится проблемой, когда она настолько частая или интенсивная, что мешает важным вещам в вашей жизни.

В случае с социальной тревогой следует обратиться к практике «Что дальше?». Когда появляются мысли о том, что скажут/подумают люди, нужно представить худшее, что они могут подумать и задать вопрос: «Что дальше?», ответить на него самостоятельно и честно. Задавать этот вопрос себе стоит до тех пор, пока не придёт осознание, что мысли других людей не могут и не должны влиять на уровень и качество личной жизни.

**Говорите от третьего лица.**

Вы когда-нибудь замечали, что вы добрее к своим друзьям, чем к себе?

Это может быть ключевым решением проблемы тревоги. Разговор с самим собой от третьего лица может уменьшить тревогу. Разговор от третьего лица работает, потому что он создает «психологическую дистанцию» между вами и предполагаемой угрозой.

Другими словами, практика разговора с самим собой от третьего лица позволяет смотреть на вещи более объективно. Вместо того, чтобы быть поглощенным стрессом и тревогой, будет желание с большей добротой и прощением обращаться к себе, точно так же, как утешали бы близкого друга!

Вот несколько фраз для разговора с самим собой, которые можно использовать в стрессовых ситуациях.

Обращайтесь к себе по имени:

- «Немного опоздать – это нормально.»;
- «Не позволяй мелким проблемам грызть тебя!»;
- «Ты отлично справился с тем интервью, не о чем волноваться!»;
- «Ты сможешь это сделать!».

*Применяя эти советы, можно ослабить сильную тревогу. Чтобы полностью избавиться от проблемы, потребуется пройти терапию у специалиста.*

*Относитесь к своему здоровью ответственно и с умом! Берегите себя!*

Понедельник

22 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 "Ваша честь" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.00, 00.45, 01.30 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, 01.25 Т/с "Бахар. По имени Весна" (16+) 17.30 "Малахов" (16+) 21.20 Т/с "Морячка" (12+) 03.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Д/ф "Веря. Возвращение к себе" (12+) 07.20 Легенды мирового кино (12+) 07.50 Д/с "Предки наших предков" (12+) 08.30, 18.40 Д/с "Забывшее ремесло" (12+) 08.50 Х/ф "Расмус-бродяга" (0+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.35 Острова (12+) 12.45 Д/ф "Донна Татьяна" (12+) 13.30 Х/ф "Чистое небо" (16+)

15.30, 01.55 Исторические концерты (12+) 16.30, 23.15 Д/с "Запечатленное время" (12+) 17.15, 23.45 Т/с "Симфонический роман" (16+) 19.00 "Кто мы?" (12+) 19.45, 01.15 Истории города N с Пьером Бурелем. Касимов (12+) 20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+) 20.45 Т/ф "Беседы при ясной Луне" (12+)

Матч ТВ

06.00, 05.30 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Все о главном" (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 17.50, 03.25 Новости (16+) 07.05, 20.00, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+) 10.05 "Лица страны. Екатерина Ильина" (12+) 10.25, 16.50 Футбол. МИР РПЛ Обзор тура (6+) 11.25 Бокс. ПУЛЬСА П. Магомед Исмаилов против Владимира Минеева (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 13.00 "Есть тема!" Прямой эфир 14.25, 00.00 Д/с "Выше Олимпа" (12+) 15.30 "Громко" Прямой эфир 17.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Лига. "Ротор" (Волгоград) - "Торпедо" (0+) 20.30 Бокс. Майк Тайсон. Лучшее (16+) 21.30 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+) 01.00 Пляжный футбол. "Лекс" - "Локомотив" (0+) 02.15 Пляжный футбол. "Спутник" (Самара) - "Строгино" (0+) 03.30 Д/ф "Новички. Идеальный бросок" (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 "Пенсильвания" (16+) 03.30 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+) 06.30 М/с "Маша и медведь" (0+) 08.00 Т/с "Галля, у нас отмена!" (16+) 09.00 Х/ф "Буль и Билл" (6+) 10.35 Х/ф "Жираф раф" (6+) 12.05 Х/ф "Волшебное зеркало или двойные неприятности" (6+) 14.00 Х/ф "Джунгли зовут! В поисках Марсупилами" (12+) 10.30 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+) 16.35 "Шоу "Уральские пельмени" (16+) 21.00 Х/ф "Моя девушка - монстр" (16+) 23.15 Х/ф "Клык" (18+) 01.20 Х/ф "Последний день земли" (16+) 02.45 "Обратный отсчет" (16+) 04.20 Т/с "Пять с плюсом" (12+) 05.05 Мультфильмы (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 Х/ф "Праздники" (16+) 22.30 Х/ф "Поезд в Пусан 2: Полуостров" (16+) 00.55 "Такое кино!" (16+) 01.20 Х/ф "Детектив Ди. Четыре Небесных царя" (16+) 03.20 "Импровизация. Команды" (16+) 05.00 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+) 06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Начало" (12+) 07.30, 20.10 "Календарь" (6+) 08.05 Пестрый мир (12+) 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30,

12.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+) 08.35 Пестрый мир (продолжение) (12+) 09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 12.05, 13.10, 14.05, 18.20 ОТРажение (12+) 10.55, 23.30 Д/ф "Булгаков. Этот мир - мой!" (12+) 15.10 "Коллеги" (12+) 15.50 "Новости Совета Федерации" (12+) 16.05 "За дело! Поговорим" (12+) 16.45 М/ф (6+) 17.00 "Очень личное" (12+) 17.45 "Конструкторы будущего" (12+) 20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки" (16+) 22.15 Х/ф "Жить" (16+) 00.40 "Большая страна" (12+) 01.35 "Сделано с умом" (12+) 02.05 ОТРажение. Главное (12+) 03.25 "Свет и тени". Филипп II (16+) 05.30 Д/ф "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.00 "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, 02.50 "Тайны Чапман" (16+) 20.00 Х/ф "Львица" (16+) 22.00 "Смотреть всем!" (16+) 23.30 "Документальный спецпроект" (16+) 00.30 Х/ф "Шеф под прикрытием" (18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+) 06.45 Мультфильмы (0+) 08.00 М/с "Леги Баги и Суперкот". "Незванный гость" (6+) 08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+) 08.40, 14.30 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+) 16.15 Т/с "СуперИвановы". (16+) 18.30, 22.25 Т/с "Лесник. Своя земля" (16+) 23.30 Х/ф "Из джунглей в джунгли" (6+) 01.30 "КАДОНИ шоу". 4 сезон. "Стоп! Без паники!" (16+) 02.15 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

06.20, 09.10 Т/с "Ермак" (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+) 09.40, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с "Департамент" (16+) 15.00 Военные Новости (16+) 19.35 Д/с "Война миров" (16+) 22.50 Т/с "Дума о Ковпаке" (12+) 02.30 Х/ф "Внимание! Всем постамам..." (12+) 03.55 Х/ф "Свадьба с приданым" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+) 05.40 Х/ф "Бумеранг" (16+) 07.20, 09.30 Т/с "Возмездие" (16+) 13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-3" (16+) 18.00, 02.50 Т/с "След" (16+) 00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+) 00.30 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+) 08.10 "Москва резиновая" (16+) 08.40 Х/ф "Северное сияние. О чем молчат русалки" (12+) 10.35, 02.15 "Назад в СССР" (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+) 11.50 Х/ф "Психология преступления. Туфелька не для

Золушки" (12+) 13.40, 05.20 "Мой герой" (12+) 14.55 Город новостей (16+) 15.10, 02.55 Х/ф "След лисички на камнях" (12+) 17.15 "Фактор без опасности" (12+) 18.15, 00.35, 04.25 "Петровка, 38" (16+) 18.30 Т/с "Заступники" (16+) 22.35 "10 самых..." (16+) 23.05 "Знак качества" (16+) 00.00 События. 25-й час (16+) 00.55 "90-е. Секс, гуманоиды, кровь" (16+) 01.35 "Отцы-невидимки" (16+) 04.40 "Короли эпизода" (16+) 05.55 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06.00, 05.15 «Вочакыв» (12+) 06.15, 09.00, 09.30, 19.00, 05.00 «Миян йцэ» (12+) 06.30, 15.45 «Ме да Юрган» (12+) 07.00 «Русский крест» (12+) 07.30, 18.00 «Коми incognito» (12+) 08.00, 15.15, 05.30 «Мультимир» (6+) 08.30, 20.00 «Детали» (12+) 09.15, 17.45 «Будни Главы» (12+) 09.45, 23.30 «Вредный мир». (16+) 10.45 «Смех с доставкой на дом». Юмористическое шоу (16+) 11.45 «Этногенез коми». Д/ф (12+) 12.30, 04.00 «Кци олам сені шуд». (12+) 13.30 «Детали со вкусом» (12+) 14.00 «Всегда говори «Всегда». 5-я серия (16+) 15.00 «Вильш поз. Челябинск кадколаст» (6+) 16.15, 00.00 «Тайная история еды». (16+) 17.00, 01.00 «Метод Лавровой». 55-я серия (16+) 18.30 «Талун» 19.15 «Телезащитник» (12+) 19.30, 21.30 «Время новостей» 20.30 «Сельский учитель». 5-я серия (16+) 22.00 «Щит Отечества». (16+) 02.00 «Роль». Х/ф (16+)

Вторник

23 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 "Ваша честь" (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, 01.25 Т/с "Бахар. По имени Весна" (16+) 17.30 "Малахов" (16+) 21.20 Т/с "Морячка" (12+) 03.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем. Касимов (12+) 07.15 Легенды мирового кино (12+) 07.40 Д/с "Предки наших предков" (12+) 08.20 "Жизнь и судьба" (12+) 08.40 Х/ф "Расмус-бродяга" (0+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.15 Д/с "Археология. История с лопатой" (12+) 11.45 Острова (12+) 12.45 Т/ф "Беседы при ясной Луне" (12+) 14.55 "Ксения Маринина. Цитаты из жизни" (12+) 15.25, 01.55 Исторические концерты (12+) 16.10 Academia (12+) 17.15, 23.45 Т/с "Симфонический роман" (16+) 19.00 "Кто мы?" (12+) 19.45, 01.15 Истории города N с Пьером Бурелем. Спас-кле-

пики (12+) 20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+) 20.45 Т/ф "Энергичные люди" (12+) 23.15 Д/с "Запечатленное время" (12+) 02.40 Д/с "Забывшее ремесло" (12+)

Матч ТВ

06.00, 05.30 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Наши иностранцы" (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.05, 03.25 Новости (16+) 07.05, 18.10, 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 Олимпа" (12+) 15.30 Плавание. Кубок России (12+) 17.35 "Что за спорт?" (12+) 19.00 Д/ф "Коби Брайант. Черная Мамба" (12+) 20.30 Бокс. Костя Цзю. Лучшее (16+) 21.30 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+) 01.00 Пляжный футбол. "Спартак" (Москва) - "Крылья Советов" (0+) 02.15 Пляжный футбол. "Саратов" - "Кристалл" (0+) 03.30 Плавание. Кубок России (0+)

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 "Пенсильвания" (16+) 03.30 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

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

07.55 Т/с "Галля, у нас отмена!" (16+) 09.00 М/ф "Кролецып и хомьяк тьмы" (6+) 10.55 М/ф "Упс! Ной уплы..." (6+) 12.40 М/ф "Упс... приплыли!" (6+) 14.25 Х/ф "Кролик Питер-2" (6+) 16.15 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+) 16.25 "Шоу "Уральские пельмени" (16+) 21.00 Х/ф "Начни сначала" (16+) 23.05 Х/ф "Свадебный переполох" (16+) 01.15 Х/ф "Покерфейс" (18+) 02.45 "Обратный отсчет" (16+) 04.20 Т/с "Пять с плюсом" (12+) 05.10 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 Х/ф "Праздники" (16+) 22.30 Х/ф "Блуждающая Земля 2" (16+) 01.45 Х/ф "Скайлайн 3" (16+) 03.25 "Импровизация. Команды" (16+) 05.00 "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+) 08.05 Пестрый мир (12+) 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+) 08.35 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+) 10.45, 00.00 Д/ф "Андрей Сахаров" (16+) 15.10 Х/ф "Жить" (16+) 16.20 Д/ф "Фельдшер в отпуске" (12+) 16.45 М/ф (6+) 17.00 "За дело! Поговорим" (12+) 17.40 "Отчий дом" (12+) 20.40, 03.55 Т/с "Черные кош-

ки" (16+) 22.15 Х/ф "Двадцать шесть дней из жизни Достоевского" (12+) 23.35 "Вспомнить все" (12+) 01.10 "Большая страна. открытие" (12+) 02.05 ОТРажение. Главное (12+) 03.25 "Свет и тени". Емельян Пугачев (16+) 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 "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, 02.55 "Тайны Чапман" (16+) 20.00 Х/ф "Васаби" (16+) 21.55 "Смотреть всем!" (16+) 23.30 "Знаете ли вы, что?" (16+) 00.30 Х/ф "Кольцо дракона" (16+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+) 06.45 Мультфильмы (0+) 08.00 М/с "Леги Баги и Суперкот". "Кукловод 2" (6+) 08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+) 08.40, 14.30 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+) 16.15 Т/с "СуперИвановы". (16+) 18.30, 22.25 Т/с "Лесник. Своя земля" (16+) 23.30 Х/ф "Знакомство родителей" (16+) 01.30 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

06.10, 03.25 Х/ф "Каждый десятый" (12+)

**Сияние Севера** Купон частного бесплатного объявления  
Куплю, продам, сниму, дам, 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 (эта часть купона не публикуется)

07.40, 09.10 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" (12+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+) 09.40, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с "Департамент" (16+) 15.00 Военные Новости (16+) 19.35 "Улика из прошлого" (16+) 22.50 Т/с "Дума о Ковпаке" (12+) 01.45 Х/ф "Дом, в котором я живу" (12+) 04.35 Д/с "Москва фронту" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+) 05.25 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+) 07.20, 09.30 Т/с "Возмездие" (16+) 13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+) 18.00, 02.50 Т/с "След" (16+) 00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+) 00.30 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+) 08.10 "Москва резиновая" (16+) 08.40 Х/ф "Северное сияние. Проклятые пустынных болот" (16+) 10.40, 02.15 "Назад в СССР" (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+) 11.50 Х/ф "Психология преступления. Красное на белом" (12+) 13.40, 05.20 "Мой герой" (12+) 14.45 Город новостей (16+) 15.00, 02.55 Х/ф "След лисички на камнях" (12+) 16.55 "Ирина Метлицкая. Предчувствие смерти" (16+) 18.10, 00.35, 04.25 "Петровка,

38" (16+) 18.25 Т/с "Заступники" (16+) 22.35 "10 самых..." (16+) 23.05, 01.35 "Прощание" (16+) 00.00 События. 25-й час (16+) 00.55 "90-е. Массовый психоз" (16+) 04.40 "Короли эпизода" (12+) 05.55 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06.00, 19.00 «Вочакыв» (12+) 06.15, 07.00 «Миян йцэ» (12+) 06.30, 18.30 «Талун» 07.15 «Телезащитник» (12+) 07.30, 21.30 «Время новостей» 08.00, 09.30, 05.10 «Детали» (12+) 08.30, 04.10 «Шувгцны пощмыяс». (16+) 10.00, 17.45 «Будни Главы» (12+) 10.15 «Композитор Алексей Генл. н творчествовы си м концерт» (12+) 11.45, 23.45 «Вредный мир». (16+) 12.45 «Сияние Севера». (12+) 13.15, 18.00, 00.45 «Коми incognito» (12+) 13.30 «Детали со вкусом» (12+) 14.00 «Всегда говори «Всегда». 6-я серия (16+) 15.00 «Вильш поз. Челябинск кадколаст» (6+) 15.15, 05.40 «Мультимир» (6+) 15.45 «Ме да Юрган» (12+) 16.15, 03.20 «Тайная история еды». (16+) 17.00, 01.00 «Метод Лавровой». 56-я серия (16+) 19.15 «Русский крест» (12+) 20.00 «Люди северного неба». (12+) 20.30 «Сельский учитель». 6-я серия (16+) 22.00 «Азиат». Х/ф (16+) 02.00 «Щит Отечества». Х/ф (16+)

Среда 24 июля

Первый канал

05.00 "Добро 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 "Ваша честь" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.00, 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, 01.25 Т/с "Бахар. По имени Весна" (16+)
17.30 "Малахов" (16+)
21.20 Т/с "Морячка" (12+)
03.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем. Спас-клепки (12+)
07.20 Легенды мирового кино (12+)
07.50 Д/с "Предки наших предков" (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 Х/ф "Овод" (0+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.15 Д/с "Археология. История с лопатой" (12+)
11.45 Острова (12+)
12.45 Т/ф "Энергичные люди" (12+)
15.25, 01.55 Исторические концерты (12+)
16.10 Academia (12+)
17.15, 23.45 Т/с "Симфонический роман" (16+)

18.40 Д/с "Забываемое ремесло" (12+)
19.00 "Кто мы?" (12+)
19.45, 01.15 Истории города N с Пьером Бурелем. Кашин (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 К 95-летию со дня рождения Василия Шукшина. Кино о кино (12+)
21.25 Х/ф "Печки-лавочки" (12+)
23.15 Д/с "Запечатленное время" (12+)

Матч ТВ

06.00, 05.30 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 "Что за спорт?" (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.05, 03.25
Новости (16+)
07.05, 18.10, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
10.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
10.25 "Игра миллионов" (12+)
11.25 Смешанные единоборства. ONE FC. (16+)
13.00 "Есть тема!" Прямой эфир (12+)
14.25, 00.00 Д/с "Выше Олимпа" (12+)
15.30 Плавание. Кубок России (12+)
19.00 Д/ф "Мэнни Пакьяо. Непреодолимая сила" (16+)
20.30 Бокс. Мэнни Пакьяо против Эрика Моралеса (16+)
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+)
01.00 Пляжный футбол. ЦСКА - "Краснодар-ЮМР" (0+)
02.15 Пляжный футбол. "Лекс" - "Спартак" (Москва) (0+)
03.30 Плавание. Кубок России (0+)

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+)

войны" (16+)
00.00 Т/с "Пенсильвания" (16+)
03.30 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

06.00 "Ералаш" (16+)
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
08.00 М/ф "Робинзон Крузо. Очень обитаемый остров" (12+)
09.45 М/ф "Побег из космоса" (6+)
11.45 Х/ф "Спаркл. История единорога" (12+)
13.35 Х/ф "Побег с фионой" (6+)
15.30 "Уральские пельмени. (16+)
21.00 Х/ф "Уикенд с батей" (16+)
22.45 Х/ф "Знакомство с родителями" (16+)
01.00 Х/ф "Знакомство с Факерами-2" (16+)
02.40 Х/ф "Красотки" (16+)
04.05 "Обратный отсчет" (16+)
04.55 "6 кадров" (16+)
05.05 Мультфильмы (0+)
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 "Новые Звезды в Африке" (16+)
13.00 Ситком "Интерны" (16+)
17.00 Т/с "Полицейский с Рублевки" (16+)
20.00 Х/ф "Праздники" (16+)
22.30 Х/ф "Лунный человек" (16+)
01.10 Х/ф "Дальний космос" (16+)
02.50 "Импровизация. Команды" (16+)
04.25 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

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

ТНТ

08.25 М/ф "Академия монстров" (6+)
10.05 Х/ф "Джунгли зовут! В поисках Марсупилами" (12+)
12.05 Х/ф "Начни сначала" (16+)
14.15 Х/ф "Свадебный переполох" (16+)
16.20 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
18.05 "Шоу "Уральские пельмени" (16+)
21.00 Х/ф "Авангард. Арктические волки" (12+)
23.00 Х/ф "Медальон" (16+)
01.00 Х/ф "Страховщик" (16+)
02.50 "Обратный отсчет" (16+)
04.25 Т/с "Корни" (16+)
04.50 "6 кадров" (16+)
05.05 Мультфильмы (0+)

ОТР

06.00, 00.35 "Большая страна" (12+)
06.50 "Моя история" (12+)
07.30, 20.10 "Календарь" (6+)
08.05 Пестрый мир (12+)
08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00
Новости (16+)
08.35 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+)
10.55, 23.30 Д/ф "Я не люблю..." (12+)
15.10 Х/ф "Воскресенье" (16+)
16.30, 01.35 "Сделано с умом" (12+)
17.00 "Игра в классики" (0+)
17.40 "Песня остается с человеком" (12+)
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки" (16+)

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+)
10.45, 23.35 Д/ф "Щедрин-Сюита" (12+)
15.10 Х/ф "Двадцать шесть дней из жизни Достоевского" (12+)
16.30 Д/ф "Мир Ольги" (12+)
17.00 "Преодоление". Николай Пирогов. Доктор милосердия (12+)
17.40 "Конструкторы будущего" (12+)
20.40, 03.55 Т/с "Черные кошки" (16+)
22.15 Х/ф "Воскресенье" (16+)
00.45 "Большая страна" (12+)
01.40 "Сделано с умом" (12+)
02.05 Отражение. Главное (12+)
03.25 "Свет и тени". Нерон (16+)
05.30 Д/ф "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 02.25 "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+)
10.55 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00, 23.30 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Легенды и мифы" (16+)
17.00, 03.10 "Тайны Чапман" (16+)
20.00 Х/ф "Без компромиссов" (16+)
21.55 "Смотреть всем!" (16+)
00.30 Х/ф "Хаос" (18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+)
06.45, 05.30 Мультфильмы (0+)
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот". "Белый кот" (6+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)
08.40, 14.30 Т/с "Слепая". (16+)

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 "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, 03.00 "Тайны Чапман" (16+)
20.00 Х/ф "Законопослушный гражданин" (16+)
22.00 "Наука и техника" (16+)
00.30 Х/ф "Женщина в черном-2: ангел смерти" (16+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+)
06.45, 05.45 Мультфильмы (0+)
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот". "Феликс" (6+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 "Новости" (16+)
08.40, 14.30 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+)
15.10 "Тайны будущего". "Плесень" (16+)
16.15 Т/с "СуперИвановы". (16+)
18.30, 22.25 Т/с "Лесник. Своя земля" (16+)
23.30 "Последний герой. Русский сезон" (16+)
01.00 Х/ф "Кто там?" (18+)
02.15 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

05.20 Т/с "СМЕРШ" (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Ново-

сти дня (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+)
16.15 Т/с "СуперИвановы". (16+)
18.30, 22.25 Т/с "Лесник. Своя земля" (16+)
23.30 Х/ф "Гости" (18+)
01.15 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

04.55 Т/с "Мираж" (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00
Новости дня (16+)
09.10, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с "Кумир" (16+)
15.00 Военные Новости (16+)
19.35 Д/с "Секретные материалы" (16+)
22.50 Х/ф "От Буга до Вислы" (12+)
01.35 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" (12+)
03.00 Х/ф "Шел четвертый год войны..." (12+)
04.30 Д/ф "Сибирский характер против Вермахта" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.25, 04.40 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)
07.20, 09.30 Х/ф "Неслужбное задание" (16+)
09.45 Х/ф "Гений" (16+)
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)
18.00, 02.45 Т/с "След" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.15 "Москва резиновая" (16+)
08.40 Х/ф "Северное сияние. Когда мертвые возвращаются" (16+)
10.35, 02.15 "Назад в СССР" (16+)

11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.45 Х/ф "Колдовское озеро" (16+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00, 02.55 Х/ф "Рыцарь нашего времени" (12+)
16.55 "Сестры юкины. В королевстве кривых зеркал" (16+)
18.10, 00.35, 04.25 "Петровка, 38" (16+)
18.25 Т/с "Заступники" (16+)
22.35 "10 самых..." (16+)
23.05 "Хроники московского быта" (12+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.55 "Русские тайны" (16+)
01.35 "Знак качества" (16+)
04.40 "Люди из Целиковской. Муза трех королей" (16+)
05.55 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06.00, 07.00 «Вочаковы» (12+)
06.15, 12.30, 19.00 «Миян йцэ» (12+)
06.30, 18.30 «Талун»
07.15 «Русский крест» (12+)
07.30, 19.30, 21.45 «Время новостей»
08.00 «Люди северного неба». (12+)
08.30, 04.30 «Эжва юлцн чужанин». (16+)
09.30, 12.45, 15.15, 05.30 «Мультимир» (6+)
10.00, 00.30 «Вредный мир». (16+)
11.00 «Райда-2024» (12+)
12.00, 18.00 «Коми incognito» (12+)
13.30 «Детали со вкусом» (12+)
14.00 «Всегда говори «Всегда». 7-я серия (16+)
15.00 «Вильшь поз. Чельядльцн кадколаст» (6+)
15.45 «Ме да Юрган» (12+)
16.15, 03.45 «Тайная история еды». (16+)
17.00, 01.00 «Метод Лавровой». 57-я серия (16+)
19.15 «Телезащитник» (12+)
20.00 «Прямая линия»
20.45 «Сельский учитель». 7-я серия (16+)
22.15 «Меня зовут Арлекино». Х/ф (16+)
02.00 «Азиат». Х/ф (16+)

Объявления

Приму в дар раскладушку. Тел.: 8-912-10-89074.
Отдам новый дистанционный пулыт для телевизора старой марки «FUNAI». Тел.: 8-912-10-89074.
ПРОДАМ 1,5 квартиру по улице 60 лет Октября, д. 11, 5 этаж. Тел.: 8-953-13-34508, 8-922-99-37799.

Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Галеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья».
Уважаемые читатели, вы можете также приобрести газету в нашей редакции по улице Комсомольской, д. 5.

сти дня (16+)
09.10, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с "Власик. Тень Сталина" (16+)
15.00 Военные Новости (16+)
18.10 Д/ф "Морская пехота" (16+)
19.35 "Код доступа" (12+)
22.50 Х/ф "Опасные гастроли" (12+)
00.40 Х/ф "Адмирал Ушаков" (12+)
02.25 Х/ф "Корабли штурмуют бастионы" (12+)
04.00 Д/ф "Герой 115" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)
05.25 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)
08.40, 09.30 Т/с "Снайпер. Офицер СМЕРШ" (12+)
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)
18.00, 02.45 Т/с "След" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.15 "Москва резиновая" (16+)
08.40 Х/ф "Северное сияние. Древо колдуна" (12+)
10.35, 02.15 "Назад в СССР" (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События (16+)
11.50 Х/ф "Ускользающая жизнь" (12+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00, 03.00 Х/ф "Рыцарь нашего времени" (12+)
16.55 "Крис Кельми. Рок, секс, алкоголь" (16+)
18.05 Т/с "Заступники" (16+)
22.35 "10 самых..." (16+)
23.05 "Легенды эстрады. Юмор на двоих" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)

00.35, 04.25 "Петровка, 38" (16+)
00.55 "Следствие ведет КГБ." (16+)
01.35 "Прощание" (16+)
04.40 "Короли эпизода" (16+)
05.55 Перерыв в вещании (12+)

Юрган

06.00, 19.00 «Вочаковы» (12+)
06.15, 07.00, 08.45, 12.45, 05.15 «Миян йцэ» (12+)
06.30, 18.30 «Талун»
07.15, 19.15 «Телезащитник» (12+)
07.30, 19.30, 21.30 «Время новостей»
08.00 «Прямая линия» (12+)
09.00 «Коми Лапландия». Д/ф (16+)
09.45, 15.15, 05.30 «Мультимир» (6+)
10.15, 23.30 «Вредный мир». (16+)
11.15, 04.15 «Эжва йывса вичкодорын». (16+)
12.15 «Пой, моя гитара, пой...» Концерт студии «Аккорд» (12+)
13.00, 18.00, 00.30 «Коми incognito» (12+)
13.30 «Детали со вкусом» (12+)
14.00 «Всегда говори «Всегда». 8-я серия (16+)
15.00 «Вильшь поз. Чельядльцн кадколаст» (6+)
15.45 «Ме да Юрган» (12+)
16.15 «Тайная история еды». (16+)
17.00, 01.00 «Метод Лавровой». 58-я серия (16+)
20.00 «Заканы. События. Мнения» (12+)
20.30 «Сельский учитель». 8-я серия (16+)
22.00 Ко дню памяти В. Высоцкого. «Опасные гастроли». Х/ф (16+)
02.00 «Меня зовут Арлекино». Х/ф (16+)

Четверг 25 июля

Первый канал

05.00 "Добро 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 "Ваша честь" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.10 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, 01.25 Т/с "Бахар. По имени Весна" (16+)
17.30 "Прямой эфир" (16+)
21.20 Т/с "Морячка" (12+)
03.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем. Кашин (12+)
07.20 "Библиейский сюжет" (12+)
07.50 Д/с "Предки наших предков" (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 Х/ф "Овод" (0+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30
Новости культуры (12+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.15 Д/с "Археология. История с лопатой" (12+)
11.45 Вспоминая Татьяну Москвину (12+)
12.45 Х/ф "Печки-лавочки" (12+)
14.20 Кино о кино (12+)
15.05, 02.00 Исторические концерты (12+)
16.10 Academia (12+)
17.15, 23.45 Т/с "Симфонический роман" (16+)
18.45 Д/с "Забываемое ремесло" (12+)
19.00 "Кто мы?" (12+)
19.45 "Татьяна Москвина. Вре-

мя культуры" (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 95 лет со дня рождения Василия Шукшина (12+)
21.40 Х/ф "Два Федора" (0+)
23.05 Д/ф "Нокаут" (0+)
01.20 Истории города N с Пьером Бурелем. Киржач (12+)

Матч ТВ

06.00, 05.30 "Лучшие из лучших" (12+)
06.30 "Третий тайм" (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 17.55, 03.25
Новости (16+)
07.05, 18.00, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
10.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
10.25 "Игра миллионов" (12+)
11.25 Бокс. Vane Knuckle FC. (16+)
13.00 "Есть тема!" Прямой эфир (12+)
14.25, 00.00 Д/с "Выше Олимпа" (12+)
15.30 Плавание. Кубок России (12+)
17.25 Автоспорт. (6+)
19.00 Д/ф "Дэвид Бекхэм. Одиозный" (12+)
20.30 Бокс. (16+)
21.30 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+)
01.00 Пляжный футбол. "Кристалл" - "Локомотив" (0+)
02.15 Пляжный футбол. "Саратов" - "Спутник" (Самара) (0+)
03.30 Плавание. Кубок России (0+)

НТВ

05.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (12+)
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 "Пенсильвания" (16+)
03.30 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)
08.00 "На стиле с глюк'озой" (16+)

Пятница

26 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 поженимся!" (16+)  
16.05 "Мужское / Женское" (16+)  
19.45 "Поле чудес" (16+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.45 "Фантастика" (12+)  
23.45 Памяти Владимира Высоцкого (16+)  
00.55, 02.30 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, 00.55 Т/с "Бахар. По имени Весна" (16+)  
17.30 "Прямой эфир" (16+)  
21.30 "Ну-ка, все вместе! Народный кастинг" (12+)  
23.55 "Истории большой страны" (12+)  
02.35 Х/ф "Я счастливая" (16+)  
04.10 Т/с "Василиса" (12+)

Россия К

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем. Киржач (12+)  
07.20 Легенды мирового кино (12+)  
07.50 Д/с "Предки наших предков" (12+)  
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)  
08.50 Х/ф "Овод" (0+)  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)  
10.15 "Наблюдатель" (12+)  
11.15 Д/с "Археология. История с лопатой" (12+)  
11.45 Больше, чем любовь (12+)

Суббота

27 июля

Первый канал

06.00 "Доброе утро. Суббота" (12+)  
09.45 "Слово пастыря" (0+)  
10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)  
10.15 "Наше все" (12+)  
11.05 "Поехали!" (12+)  
12.15 К 95-летию со дня рождения Василия Шукшина (12+)  
13.05 Х/ф "Живет такой парень" (12+)  
15.00 Х/ф "Калина красная" (12+)  
17.00 Памяти Владимира Высоцкого (16+)  
18.20 "Своя колея" (16+)  
19.55 "Кто хочет стать миллионером?" (12+)  
21.00 "Время" (16+)  
21.35 "Сегодня вечером" (16+)  
23.15 Вечер памяти Александра Вертинского (16+)  
01.10, 04.10 Подкаст. Лаб (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 "Большие перемены" (12+)  
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" Евгения Петросяна (16+)  
17.50 "Привет, Андрей!" (12+)  
21.00 Х/ф "Чужая семья" (12+)  
00.25 Х/ф "Женщина с прошлым" (12+)  
03.55 Х/ф "Приказано женить" (16+)

Россия К

06.30 "Библейский сюжет" (12+)

12.45 Х/ф "Два Федора" (0+)  
14.10 Острова (12+)  
15.20, 02.00 Исторические концентры (12+)  
16.10 Academia (12+)  
17.15, 00.25 Т/с "Симфонический роман" (16+)  
18.45 Хххii музыкальный фестиваль (12+)  
19.45 Искатели (12+)  
20.35 Х/ф "Эскадрон гусар летучих" (12+)  
23.15 Д/ф "Ткачук вращает "Велесо" (12+)  
02.50 М/ф (6+)

Матч ТВ

06.00, 05.30 "Лучшие из лучших" (12+)  
06.30 Автоспорт (6+)  
07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 03.25 Новости (16+)  
07.05, 19.30, 23.45 Все на Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05 "Небесная грация" (0+)  
10.25 "Игра миллионов" (12+)  
11.25, 17.45 Смешанные единоборства. UFC. (16+)  
12.35 "Лица страны. Юлия Молчанова" (12+)  
13.00 "Есть тема!" Прямой эфир (12+)  
14.25, 00.30 Д/с "Выше Олимпа" (12+)  
15.30, 03.30 Плавание. Кубок России (12+)  
20.10 Футбол. МЕЛБЕТ-Лига. "Балтика" - "Уфа" (0+)  
22.15 Бильярд. BetBoom Кубок чемпионов (12+)  
01.00 Пляжный футбол. "Краснодар-ЮМР" - "Строгино" (0+)  
02.15 Пляжный футбол.. "Крылья Советов" - ЦСКА (0+)

НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (12+)  
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 войны" (16+)  
23.45 Х/ф "Бык" (16+)  
01.50 "Дачный ответ" (0+)  
02.40 Т/с "Расплата" (16+)

Матч ТВ

06.00 "Рецептура" (6+)  
06.30 "Формула-1. Гаснут огни" (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 16.00, 03.25 Новости (16+)  
07.05, 13.00, 16.05, 22.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)  
10.05 М/ф "Команда Матч" (0+)  
10.25 Д/ф "Мэнни Пакьяо. Непреодолима сила" (16+)  
11.50, 02.20 Д/ф "Майк Тайсон. Железные кулаки" (16+)  
13.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Лига. "Енисей" - "Торпедо" (0+)  
17.00 Футбол. МИР РПЛ. "Динамо" (Москва) - "Локомотив" (0+)  
19.45 Футбол. МИР РПЛ. "Факел" - "Акрон" (0+)  
23.00 Наши в UFC (16+)  
01.15 Д/ф "Конор Макгрегор - ирландец" (16+)  
03.30 Плавание. Кубок России (0+)  
05.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

НТВ

05.10 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (12+)  
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+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (16+)  
06.30 М/с "Маша и медведь" (0+)  
08.00 "Окнутые люди" (16+)  
10.00, 13.00 "Уральские пельмени" (16+)  
11.35 "Шоу "Русская дорога" (16+)  
01.00 Х/ф "Знакомство с родителями" (16+)  
02.50 Х/ф "Знакомство с Факерами-2" (16+)  
04.20 Т/с "Корни" (16+)  
04.40 "6 кадров" (16+)  
05.05 Мультфильмы (16+)

ТНТ

07.00 "Утро ТНТ. часть 2" (16+)  
08.00 Ситком "Интерны" (16+)  
18.00 "Музыкальная интуиция" (16+)  
20.00 "Комеди Клуб" (12+)  
22.00 "История на миллион" (16+)  
23.00 "Stand up" (16+)  
00.00 "Наша Russia. Дайджест" (16+)  
01.05 "Импровизация. Команды" (16+)  
03.25 "Я тебе не верю" (16+)  
04.10 "Импровизация" (16+)  
05.45 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)

ОТР

06.00 "Большая страна" (12+)  
06.50 "Коллеги" (12+)  
07.30, 20.10 "Календарь" (12+)  
08.05 Пестрый мир (12+)  
08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости (16+)  
08.35 Пестрый мир (продолжение) (12+)  
09.05, 12.05, 12.05, 18.20 Отражение (12+)  
09.35, 10.05, 10.35, 13.10, 14.05 Отражение. (продолжение) (12+)  
10.55 Д/ф "Последний герой" (12+)  
15.10 Х/ф "Долгая счастливая жизнь" (12+)  
16.25 Д/ф "Хранитель древности" (12+)  
17.00 "Вспомнить все" (12+)  
17.30 "Человеки судьба" (12+)  
20.40 Х/ф "О бедном гусаре замолвите слово" (12+)  
23.20 Х/ф "Искусство ограбления" (18+)

16.20 "Своя игра" (0+)  
17.15, 19.35 "Следствие вели..." (16+)  
20.00 Т/с "Акушер" (16+)  
00.15 Х/ф "Борец" (16+)  
03.50 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (6+)  
07.00 М/с "Три кота" (0+)  
07.15, 10.40 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)  
08.00 "Просто кухня" (12+)  
10.00 "Интуиты" (16+)  
11.45 М/ф "Моя фея-проказница" (0+)  
13.20 Х/ф "Маленькие волшебницы" (6+)  
15.20 Х/ф "Лесси" (6+)  
19.10 М/ф "Финник" (6+)  
21.00 Х/ф "На Солнце, вдоль рядов кукурузы" (6+)  
22.55 Х/ф "Тренер" (12+)  
01.40 "Восьмь сотен" (18+)  
04.00 Т/с "Корни" (16+)  
04.45 "6 кадров" (16+)  
05.00 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 05.35 "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" (18+)  
00.00 Х/ф "Лунный человек" (18+)  
02.00 "Импровизация. Команды" (16+)  
04.00 Шоу "Студия Союз" (16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Трамвай "Желание" (16+)  
08.00, 14.05 "Большая страна" (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, 12.00 Х/ф "О бедном гусаре замолвите слово" (12+)  
11.55, 15.00, 19.00 Новости (16+)  
13.20 Д/ф "Доктор клоун" (12+)  
13.50 "Отчий дом" (12+)  
15.05 "Преодоление". Владимир Демихов. Медицина невозможного (12+)  
15.50 "Песня остается с че-

01.00 Х/ф "Ева" (18+)  
02.25 Х/ф "Адмирал Ушаков" (6+)  
04.10 "Первая помощь" (12+)  
04.25 Х/ф "Дикарка" (12+)

Рен ТВ

05.00, 18.00, 01.40 "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 Х/ф "Лысый нянюка: спелзадание" (16+)  
21.50 Х/ф "Мой шпион" (12+)  
23.40 Х/ф "Финальный счет" (18+)

ТВЗ

06.00 Т/с "Чудо-доктор" (16+)  
06.45 Мультфильмы (0+)  
08.00 М/с "Леди Баг и Суперкот". "Леди Баг" (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". 2 сезон (16+)  
20.00 Х/ф "Я на переметке!" (12+)  
21.45, 22.25 Х/ф "Родители строгого режима" (12+)  
23.45 Х/ф "Мать моего сына" (18+)  
01.45 Х/ф "Минимакс" (12+)  
03.00 Х/ф "Ниндзя против пиратов" (16+)  
04.30 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

05.15 Докудрама "Крещение

ловком" (12+)  
16.30 "Человек и судьба" (12+)  
17.30 Х/ф "Ларец Марии Медичи" (12+)  
19.05 "Очень личное" (12+)  
19.45 "Вспомнить все" (12+)  
20.15 Х/ф "Дикарка" (12+)  
21.45 Х/ф "Пожары" (16+)  
23.55 Х/ф "Красавчик Антонио" (16+)  
01.35 Х/ф "Свадьба" (16+)  
03.30 Х/ф "Мотылек" (16+)

Рен ТВ

05.00, 02.30 "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 "Доброфазире" (16+)  
20.00 Муз/ф "Мидауз" (16+)  
22.40 Х/ф "Подлодка u-235" (16+)  
00.40 Х/ф "Одинокий волк" (18+)

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы (0+)  
07.00, 08.40 М/ф "Король сафари" (6+)  
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+)  
10.30 М/ф "Потеряшки и тайна волшебной пирамиды" (6+)  
12.15 Х/ф "Знакомство родителей" (16+)  
14.15, 15.10 Х/ф "Бывшая с того света" (16+)  
16.30, 18.10 Х/ф "Я на переметке!" (12+)  
18.45 Х/ф "Либерея" (16+)  
21.00 "Последний герой" (16+)  
23.00 Х/ф "Саахо" (16+)  
02.15 Х/ф "Кто там?" (18+)  
03.30 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

06.05 Х/ф "Акваанги на

Руси" (16+)  
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.10, 13.20, 15.05, 17.15 Т/с "Власик. Тень Сталина" (16+)  
15.00 Военные Новости (16+)  
18.10 Д/ф "Морская пехота" (16+)  
19.30 Д/с "Загадки века" (12+)  
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)  
23.30 "Музыка+". "Черные береты" (12+)  
01.00 Т/с "Мираж" (12+)  
04.25 Х/ф "Опасные гастроли" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 "Известия" (16+)  
05.25 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)  
09.30 Х/ф "Взрыв на рассвете" (16+)  
11.15 Х/ф "Джокер. Возмездие" (16+)  
13.30, 17.30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)  
18.00 Т/с "След" (16+)  
00.40 "Они потрясли мир" (12+)  
02.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)  
08.15 Х/ф "Северное сияние. Тайны огненных рун" (12+)  
10.15, 11.50 Х/ф "Нарушение правил" (12+)  
11.30, 14.30, 17.50 События (16+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.00 Х/ф "Сезон посадок" (12+)  
16.55 "Актёрские драмы. Не люблю себя" (16+)

Разминка для ума

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

дне" (6+)  
07.50, 09.20, 02.35 Х/ф "Юнга со шкуны "Колумб" (6+)  
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
09.50 Х/ф "Посейдон" спешит на помощь" (12+)  
11.10 "Мужики". Рустам Сайфуллин (16+)  
11.40 "СССР. Знак качества" (12+)  
12.30 "Не факт!" (12+)  
13.15 "Легенды науки". (12+)  
14.00 "Главный день". (16+)  
14.50 Х/ф "Экипаж машины боевой" (12+)  
16.20 Х/ф "Черный океан" (16+)  
18.00, 19.20 Х/ф "Слушать в отсеках" (12+)  
21.15 "Галерея звезд" (12+)  
23.00 Докудрама "Крещение Руси" (16+)  
03.50 Х/ф "Большая семья" (12+)

Пятый канал

05.00, 13.05 Т/с "Условный мент-5" (16+)  
09.45 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)  
18.35 Т/с "Лицемеры" (16+)  
23.55 Х/ф "Гений" (16+)  
02.40 Т/с "Свидетели" (16+)

ТВ Центр

05.20 Х/ф "Колдовское озеро" (16+)  
07.05 "Православная энциклопедия" (6+)  
07.35 Х/ф "Не обмани" (12+)  
09.25 Х/ф "Ученица чародея" (12+)  
11.30, 14.30 События (16+)  
11.50 "Смешите меня семейно" (16+)  
12.55, 14.50 Х/ф "Портрет любимого" (12+)  
17.10 Х/ф "Вероника не хо-

18.10 "Петровка, 38" (16+)  
18.25 Т/с "Заступники" (16+)  
22.00 "В центре событий" (16+)  
23.05 "Хорошие песни" (12+)  
00.50 Х/ф "Дорогой мой человек" (6+)  
02.35 Х/ф "Северное сияние. Древо колдуна" (12+)  
04.05 "Борис Мокроусов" (16+)  
04.55 "Актёрские судьбы" (16+)

Юрган

06.00, 07.00, 09.30 «Вочакыв» (12+)  
06.15, 10.45, 19.00 «Миян йцз» (12+)  
06.30, 18.30 «Талун» (12+)  
07.15, 19.15 «Телезащитник» (12+)  
07.30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+)  
08.00 «Законы. События. Мнения» (12+)  
08.30, 13.00, 18.00 «Коми incognito» (12+)  
09.00, 15.15, 05.30 «Мультимир» (6+)  
09.30 «Вредный мир». (16+)  
11.00, 03.30 «Пока мы живы». Х/ф (16+)  
13.30 «Детали со вкусом» (12+)  
14.00 «Всегда говори «Всегда» - 2. 1-я серия (16+)  
15.00 «Вильшш поз. Чельдальц кадоласт» (6+)  
15.45 «Ме да Юрган» (12+)  
16.15, 00.15 «Тайная история еды». (16+)  
17.00, 01.00 «Метод Лавровой». 59-я серия (16+)  
20.00 «Рожин». (12+)  
20.30 «Чужое имя». Х/ф (16+)  
22.30 «В сторону от войны». Х/ф (16+)  
02.00 «Опасные гастроли». Х/ф (16+)

Юрган

чет умирать" (12+)  
21.00 "Постскриптум" (16+)  
22.05 "Хозяйки Белого дома" (16+)  
23.00 "Следствие ведет КГБ". (16+)  
23.50 "Группа "А". Без грифа "Секретно" (16+)  
00.40 "Прощание" (16+)  
01.25 "Крис Кельми." (16+)  
02.05 "Ирина Метлицкая" (16+)  
02.45 "Сестры юнкины." (16+)  
03.25 "10 самых..." (16+)  
05.10 "Легенды эстрады" (16+)

Юрган

06.00, 11.15 «Миян йцз» (12+)  
06.15 «Вочакыв» (12+)  
06.30, 02.00 «Смех с доставкой на дом». (16+)  
07.30, 04.30 «Доктор И...» (16+)  
08.00, 00.15 «Один день в городе. Вологда». (16+)  
08.30 «Встреча с Владыкой» (12+)  
09.00, 05.00 «Магия вкуса». (16+)  
09.30, 00.45 «Крузик-контроль». (16+)  
10.00, 01.15 «Спасите, я не умею готовить!» (16+)  
10.45 «Ме да Юрган» (12+)  
11.30 «Рожин». (12+)  
12.00 «Будни Главы» (12+)  
12.15 «Детали» (12+)  
12.45 «Все для Победы!» (16+)  
13.00 «Чолцм, дэюлюк!» (6+)  
13.15 «Мультимир» (6+)  
13.30 «Опасные гастроли». Х/ф (16+)  
15.00 «Иллюзия охоты». Х/ф (16+)  
19.00, 03.00 «В сторону от войны». Х/ф (16+)  
20.45 «Анастасия Слуцкая» Х/ф (16+)  
22.30 «Дед». Х/ф (16+)  
05.30 «Коми incognito» (12+)

Воскресенье

28 июля

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
06.10, 01.05, 02.35 Подкаст. Лаб (16+)
06.40 "Мечталлион". Национальная Лотерея (12+)
07.00, 10.10 "День ВМФ РФ". Праздничный канал (12+)
11.00 Торжественный парад ко Дню ВМФ РФ (12+)
12.15 Ко Дню ВМФ (12+)
13.25 "История российского флота" (12+)
16.00 "Морпехи" (12+)
16.55, 00.00 К годовщине начала Первой мировой войны (12+)
19.00 К 110-летию со дня рождения Юрия Андропова (16+)
21.00 "Время" (16+)
23.00 Т/с "Обоюдное согласие" (18+)
01.50 Подкаст. Лаб. (16+)

Россия 1

06.10, 02.05 X/ф "Домработница" (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
08.35 "Утренняя почта с Николаем Басковым" (12+)
09.10 "Сто к одному". Телеигра (0+)
10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.00 Торжественный парад ко Дню ВМФ РФ (12+)
12.30 X/ф "Нахимовцы" (12+)
14.30 "Новый Херсонес" (12+)
15.20 "Аншлаг и компания" (16+)
17.50 "Песни от всей души" ко Дню ВМФ РФ (12+)
22.00 "Воскресный вечер" (12+)
00.30 X/ф "Молодожены" (16+)

Россия К

06.30, 02.45 М/ф (6+)
07.15 X/ф "Шофер на одних рейсах" (12+)
09.35 Неизвестные маршруты России (12+)
10.15 Д/ф "Андреевский

крест" (12+)
10.55, 23.40 X/ф "Адмирал Нахимов" (0+)
12.30 Д/ф "Ткачук вращает "Велесо" (12+)
13.40 Д/ф "Юрий Григорovich." (12+)
15.15 "Золотой век". Запись 1983 года (0+)
17.10 "Нобелевские победы российской науки". Павел Черенков (12+)
17.55 "Песни моря. Концерт ко Дню ВМФ России" (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
19.45 90 лет со дня рождения Ильи Авербаха (12+)
20.25 X/ф "Фантазии Фарятева" (16+)
22.55 Д/ф "Русские в океане." (6+)
01.10 Д/ф "Лазурная обитель" (12+)
02.00 Искатели (12+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
08.00, 10.00, 12.55, 17.10, 23.25, 03.25 Новости (16+)
08.05, 13.00, 19.30, 23.30 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
10.05 М/ф "Команда МАТЧ" (0+)
10.25 Д/ф "Дэвид Бекхэм. Одиозный" (12+)
11.50 Д/ф "Конор Макгрегор - ирландец" (16+)
13.55 "Что за спорт?" (12+)
14.25, 03.30 Плавание. Кубок России (12+)
17.15 Футбол. МИР РПЛ "Оренбург" - "Ахмат" (0+)
19.45 Футбол. МИР РПЛ "Краснодар" - "Динамо" (Махачкала) (0+)
22.00 После футбола (0+)
00.25 Д/ф "Финт Боброва" (12+)
02.55 Автоспорт. (6+)
05.30 "Магия большого спорта. Керлинг" (12+)

НТВ

05.20 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (12+)
07.00 "Российская дипломатия" (12+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 "Сегодня" (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 "Маска". Спецвыпуск к юбилею Игоря Крутого (12+)
22.30 "Основано на реальных событиях" (16+)
02.00 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)
02.35 Т/с "Расплата" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
07.00 М/с "Отель "У овечек" (0+)
07.15, 09.30, 16.40, 17.45 "Уральские пельмени" (16+)
08.00 "Просто кухня" (12+)
09.00 "Настиле с глюк'озой" (16+)
10.00 "Интуристы" (16+)
10.40 X/ф "Помогите, я уменьшил свою училку!" (6+)
12.45 X/ф "Помогите, я уменьшил своих родителей!" (6+)
14.40 X/ф "Помогите, я уменьшил своих друзей!" (6+)
22.00 "Шоу "Русская дорога" (16+)
23.35 X/ф "Уикенд с батей" (12+)
01.25 X/ф "Моя девушка - монстр" (18+)
03.10 X/ф "Страховщик" (16+)
04.50 "6 кадров" (16+)
05.05 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 03.55 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+)
09.00 "Битва пикников" (16+)
09.30 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
18.30 "Выжить в Дубае. Возвращение" (16+)
21.00 "Титаны" (16+)
23.00 "Шоу Воли" (16+)
00.00 X/ф "Сноуден" (16+)
02.10 "Импровизация. Команды" (16+)
06.00 "Утро ТНТ" (16+)

ОТР

06.00 X/ф "Адмирал Ушаков" (6+)
07.45 "От прав к возможностям" (12+)
08.00, 14.05 "Большая страна: открытие" (12+)
09.00, 16.05 "Календарь" (6+)
09.30 Д/ф "Главная улица страны - Волга" (12+)
10.00, 12.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.05 ОТРажение (12+)
11.00 Торжественный парад ко Дню ВМФ РФ (12+)
12.10 X/ф "Печки-лавочки" (12+)
13.50 "Конструкторы будущего" (12+)
15.05 "Севастополь - песнь моря". Концерт (12+)
16.30 Д/ф "На границе" (12+)
17.00 М/ф (6+)
17.30, 02.25 X/ф "Юнга Северного флота" (12+)
19.05 X/ф "Свадьба" (16+)
20.55 X/ф "Мотылек" (16+)
23.20 Д/ф "ГЭСЛО. "Исчезнувшая" экспедиция" (12+)
00.25 X/ф "Трамвай "Желание" (16+)
03.50 X/ф "Пожары" (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 X/ф "Парни под прикрытием" (16+)
15.55 X/ф "Охота" (16+)
18.20 X/ф "Отель Мумбаи: противостояние" (16+)
20.50 X/ф "Кодекс киллера" (16+)

ТВЗ

06.00, 08.00, 08.40 Мультфильмы (0+)

07.30 "Вкусно с Анфисой Чеховой". 2 сезон (16+)
08.30, 15.00, 19.00 "Новости" (16+)
08.45 М/с "Леди Баг и Суперкот" (6+)
11.15 X/ф "Минимакс" (12+)
13.00 X/ф "Родители строгого режима" (12+)
14.45, 15.10 X/ф "Либерия" (16+)
17.15 "Последний герой" (16+)
19.15 X/ф "Пиковая дама: Зазеркалье" (16+)
21.00 "Итоги с Малькевичем" (16+)
22.00 X/ф "Багровая мята" (16+)
00.00 Т/с "Заклучение" (16+)
03.45 Т/с "Пятницкий" (16+)

Звезда

05.45 "Военная приемка. След в истории" (12+)
07.20 X/ф "Черный океан" (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
11.00 Торжественный парад ко Дню ВМФ РФ (12+)
12.05 "Легенды армии" (12+)
16.10 Д/ф "Битва за Россию" (16+)
18.00 Новости дня (16+)
18.15 Д/с "Боевой надводный флот Отчизны" (16+)
21.30 X/ф "Слушать в отсеках" (12+)
00.20 X/ф "Моонзунд" (12+)
02.45 Д/ф Правда о "СМЕРШ" (16+)
03.40 Т/с "СМЕРШ" (16+)

Пятый канал

05.00 Т/с "Свидетели" (16+)
06.20 X/ф "Джокер. Возмездие" (16+)
07.50 X/ф "Такая порода" (16+)
11.35 X/ф "Изгой" (16+)
18.55 Т/с "Наш спецназ-2" (16+)
00.25 Т/с "48 часов" (16+)
01.55 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)

ТВ Центр

05.50 X/ф "Ускользящая жизнь" (12+)

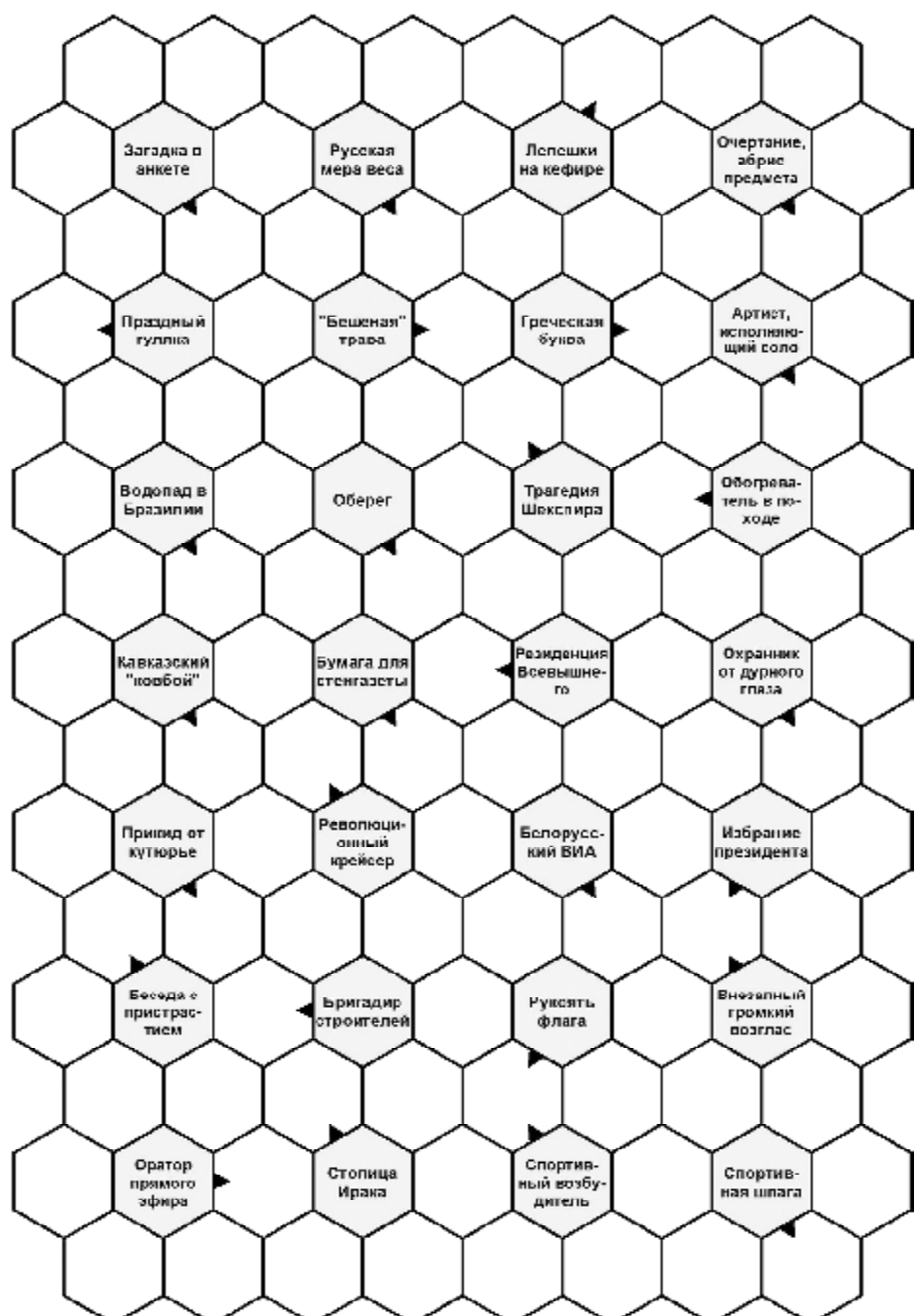
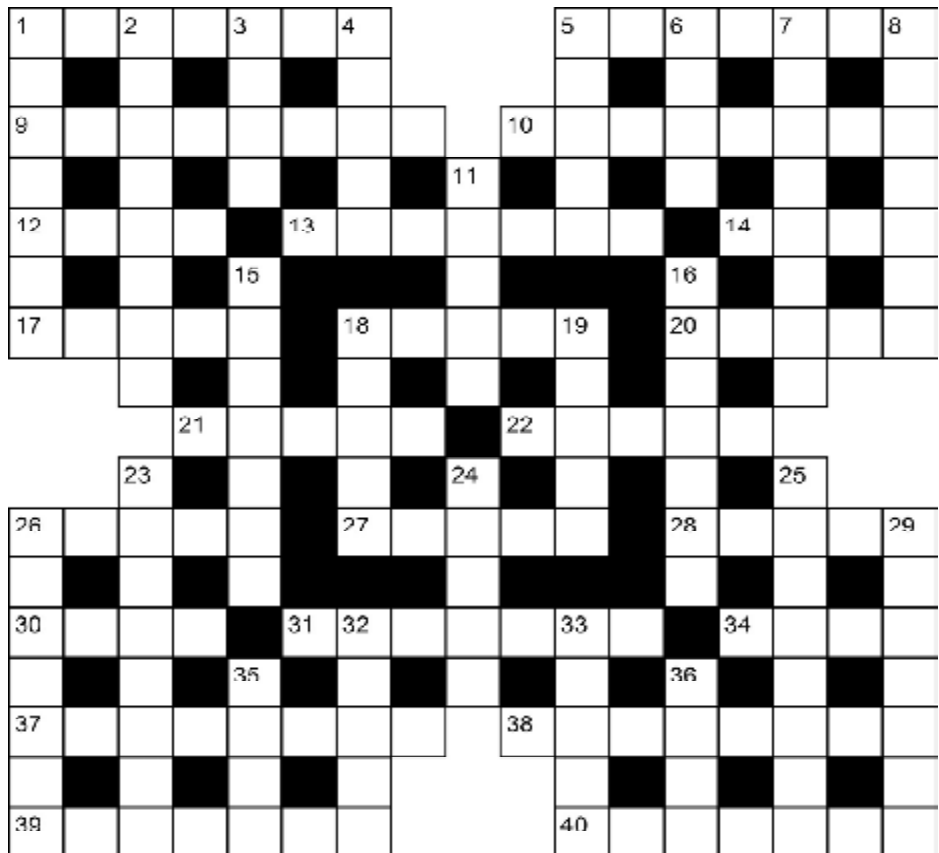
Юрган

06.00, 14.45, 05.15 «Миян йцз» (12+)
06.15 «Все для Победы!» (16+)
06.30 «Эжва йвса вичкодорын» (16+)
07.30, 01.30 «Доктор И...» (16+)
08.00, 01.00 «Один день в городе. Воронеж». (16+)
08.30 «Магия вкуса». (16+)
09.00, 00.30 «Круиз-контроль». (16+)
09.30 «Люди северного неба». (12+)
10.00, 05.30 «Мультимир» (6+)
10.30 «Чолцм, дзюлюк!» (6+)
10.45 «Кони Лапландия». Д/ф (16+)
11.30 «Пой, моя гитара, пой...» (12+)
12.00, 02.00 «Анастасия Слуцкая». X/ф (16+)
13.45 «Все для Победы!» (16+)
14.00 «Будни Главы» (12+)
14.15 «Законы. События. Мнения» (12+)
15.00 «Сетевая угроза». X/ф (16+)
19.00 «Щит Отечества». X/ф (16+)
20.30 «Стальные магнолии». X/ф (16+)
22.30 «Королевская милость». X/ф (16+)
03.30 «Дед». X/ф (16+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Борец с пылью 5. Опытный вояка 9. Название группы музыкантов 10. Руки-ноги осьминога 12. Город в России 13. Клейкая лента, пластмасса 14. Японская водка 17. Опера Д.Бортнянского 18. Африканец с непревзойденной шеей 20. "Подставка" для балерины 21. Крымский порт 22. Нижний край разрезанного сзади сюртука 26. Ароматная травка-приправка для грузинского повара 27. Творец, права которого защищают 28. "Халявные" деньги, перепадающие государству с дохода предпринимателя 30. Твердый хлыст 31. Родня трески, которая питается планктонными рачками 34. Пламенный "поцелуй" 37. Популярный император в психиатрической больнице 38. Место тусовки глухарей 39. Детские санки 40. Освобождение воды от вредных примесей

По вертикали: 1. Истинность, которую доказывают 2. Участок, где идет вырубка деревьев 3. Счастливое число 4. Догонялки-пятнашки 5. Движение вниз 6. Бросание в лицо боксерской перчатки вместе с рукой 7. Разнородная подборка новейших литературных произведений 8. Трехсложный стихотворный размер 11. Сахар на пончике 15. Город в Армении 16. Низина среди холмов 18. Собачка за внучкой 19. Сгубленный жадностью 23. Международная полиция 24. "Звездочка" от Сваровски 25. Человек, который старательно, но с крайним формализмом относится к служебным обязанностям 26. Тригонометрическая функция, показывающая отношение прилежащего катета к гипотенузе 29. Наука под девизом: "Чистота - залог здоровья!" 32. Занятия в школе 33. Каждое из двух, на которые просит зайти завуч родителей проштрафившегося ученика 35. "Ворота" на канале 36. Соломоновы рудники



Ответы на кроссворд от 13 июля:
По горизонтали: 1. Магия. 5. Ужгород. 9. Каракуль. 10. Рваносел. 12. Раил. 13. Акуинья. 14. Рун. 17. Виола. 18. Итого. 20. Кюск. 21. Фляга. 22. Камыш. 26. Смерд. 27. Бомба. 28. Иерей. 30. Небо. 31. Моллюск. 34. Слив. 37. Кредитор. 38. Маслянок. 39. Спарибо. 40. Сандвич.
По вертикали: 1. Магаров. 2. Террикон. 3. Рака. 4. Ярлык. 5. Удаль. 6. Гунг. 7. Рассудок. 8. Должник. 11. Пирог. 15. Паллада. 16. Укрытие. 18. Изгиб. 19. Отава. 23. Проблема. 24. Омлюг. 25. Крапиков. 26. Сенюк. 29. Ивович. 32. Оловко. 33. Сенан. 35. Аиди. 36. Клин.
Ответы на словный кроссворд от 13 июля:
1. Мистер. 2. Триоль. 3. Люстра. 4. Творец. 5. Миманс. 6. Батка. 7. Токарь. 8. Лыгога. 9. Снжер. 10. Рубаж. 11. Пехота. 12. Лавина. 13. Крекер. 14. Ералаш. 15. Поклеп. 16. Лапник. 17. Крокет. 18. Лощад. 19. Корред. 20. Коралл. 21. Бежеса. 22. Ельник. 23. Неплюн. 24. Склока. 25. Челкаш. 26. Киринч. 27. Партия. 28. Сорняк.



## ◆ В КОМИ ЗА ПОЛГОДА ОКОЛО 10 ТЫСЯЧ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ ПОЛУЧИЛИ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ПОСОБИЯ НА ПОКУПКУ ПРОДУКТОВ

Такие меры поддержки предусмотрены в республике региональным проектом «Финансовая поддержка семей при рождении детей» нацпроекта «Демография». С начала 2024 года эти пособия по поручению Главы Республики Коми Владимира Уйба увеличены до 10 тысяч рублей.

Пособие на покупку продуктов полагается любой ожидающей рождения ребенка женщине со сроком беременности не менее 12 недель, состоящей на учёте по беременности и родам в медицинской организации нашего региона. Эта мера поддержки будущим мамам назначается без учета доходов, требований к возрасту, составу семьи или сроку проживания в нашем регионе и выплачивается каждый месяц.

– Пособие на покупку продуктов беременным женщинам – одна из стабильно востребованных мер поддержки семей с детьми. Десятикратное увеличение этого пособия, с одной стороны, повысило к нему интерес у женщин, но самое главное, для семей это послужило хорошим

стимулом не откладывать рождение детей. Об этом говорят цифры. За половину текущего года пособие получили 4914 будущих мам. Это на 445 женщин больше, чем за такой же период 2023 года. Значит, что у инициативы Главы республики по усилению поддержки беременных женщин наметились устойчивые положительные результаты, – сообщила первый заместитель министра труда, занятости и социальной защиты Республики Коми Татьяна Майкова.

Она добавила, что на обеспечение этого пособия в первом полугодии 2024 года бюджет республики направил 188,2 млн рублей.

Еще одна категория жительниц Коми, для которой по нацпроекту «Демография» предусмотрена помощь на приобретение продуктов – это малоимущие кормящие матери. Размер этого вида государственной социальной помощи с



начала года также увеличен до 10 тысяч рублей. Малообеспеченные кормящие мамы тоже получают такую поддержку ежемесячно.

– Этот вид государственной соцпомощи у семей тоже очень востребован. С его помощью кормящие женщины могут разнообразить свой рацион питания, что идет на пользу здоровья и самой матери, и ее малыша, – отметила Т. Майкова.

Замминистра отметила, что за январь-июнь 2024 года пособием на покупку продуктов воспользовались 4903 малообеспеченные кормящие матери, в среднем в месяц его

получали 817 жительниц Коми. Из бюджета республики на эти цели направлено около 52,3 млн рублей.

По вопросу оформления пособия на покупку продуктов беременные женщины и малообеспеченные кормящие матери могут обратиться в центр социальной защиты населения по месту жительства или месту пребывания, а также в любой МФЦ «Мои документы» на территории Коми. А заявление на пособие на покупку продуктов беременным женщинам можно подать через портал «Госуслуги».

## ◆ ДРОППЕРСТВО – СОУЧАСТИЕ В ПРЕСТУПЛЕНИИ

Дропперы (дропы) – подставные лица, которые помогают мошенникам обналичивать похищенные у людей деньги. Услуги дропперов нужны злоумышленникам, чтобы запутать следы и спрятать цепочки обналичивания денег.

Чтобы не стать соучастником мошенников:

Не сообщайте никому данные своей банковской карты

Не соглашайтесь перевести деньги по реквизитам по просьбе неизвестных лиц

Не передавайте свою карту третьим лицам

Не соглашайтесь снимать деньги в банкомате для кого-то

Сообщайте о подозрительных операциях в полицию

Чаще всего преступники ищут сообщников через соцсети, мессенджеры, доски объявлений, по электронной почте. В зоне риска – люди, которые нуждаются в деньгах и ищут быстрого и легкого заработка, в том числе школьники и студенты. Сейчас банковскую карту можно получить уже с 14 лет, чем и пользуются преступники, вовлекая молодых людей в противоправную деятельность.

С 25 июля 2024 года вступает в силу закон, в соответствии с которым банки будут обязаны ограничивать дропперам доступ к счетам и картам, причём это ограничение будет действовать во всех банках сразу.

Информация о дропперах, их картах и счетах содержится в централизованной базе данных Банка России, которая составляется на основе жалоб о незаконных операциях. Попавший в эту базудроппер не сможет открыть счет ни в одной финансовой организации, если не докажет, что не участвовал в мошеннических схемах.

Независимо от того, сознательно человек участвует в дропперской деятельности или злоумышленники обманом путем вовлекли его в этот процесс, дроппер нарушает закон и несет за это ответственность.

Вуктыльская служба общественной приёмной Главы

### НЕ ОТДАВАЙТЕ КАРТУ В ПЛОХИЕ РУКИ!

**КТО ТАКИЕ ДРОППЕРЫ**

Это сообщники злоумышленников, которые выводят и обналичивают похищенные у граждан деньги.

**ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ДРОППЕРЫ**

- Получают на свои карты деньги от незнакомцев и передают их другим лицам – наличными или переводом
- Предоставляют злоумышленникам банковские карты или доступ к онлайн-банку
- Принимают наличные деньги от неизвестных людей, вносят их на свои счета для последующего перевода

**ГДЕ И КАК ИЩУТ ДРОППЕРОВ**

Основной канал – интернет (социальные сети, мессенджеры, электронная почта).

Злоумышленники обещают гарантированный доход без официального трудоустройства и удаленный режим работы. Опыт работы и специальные навыки их не интересуют.

Единственное требование к дропперу – наличие банковских карт.

**ЧТО ГРОЗИТ ДРОППЕРАМ**

- ❗ Дропперы попадают в базу данных Банка России
- ❗ Банки ограничивают им доступ к онлайн-банку и картам
- ❗ Для многих граждан такая «работа» заканчивается уголовным наказанием

## Астрологический прогноз с 22 по 28 июля

**ОВЕН (21.03-20.04).** Инициатива и активность могут оказаться несвоевременны, ничего серьезного лучше не планировать. Если вам предложат сверхурочную работу, не отказывайтесь, но перед согласием реально оцените свои возможности, это не будет лишним. Следите за развитием ситуации на работе более тщательно, не исключено, что вас могут подставить. В выходные не отказывайтесь от вечеринок. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – четверг.

**ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).** Постарайтесь не упустить удачный случай, в едь благодаря старым связям у вас появится реальный шанс реализовать свои планы. Вы сможете серьезно обсудить все ваши идеи и предложения с начальством. В выходные постарайтесь избегать физических усилий, ваши мышцы могут вас подвести. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный день – пятница.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).** Займитесь накопившимися мелкими проблемами. Вы можете настолько утомиться, что придется срочно уходить в отпуск, чтобы отдохнуть от этой суеты. В выходные постарайтесь не создавать путаницу в имущественных делах. Благоприятный день – суббота, неблагоприятный день – среда.

**РАК (22.06-23.07).** Размеренная жизнь стала вам понемногу надоедать. Не игнорируйте мнение окружающих, ведь именно оно позволит вам сделать ценные выводы, необходимые для реализации ваших идей. Следует отказаться от консервативности и освободиться от ненужных вещей. В выходные не сидите дома, не оставайтесь в одиночестве, общайтесь и путешествуйте. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – четверг.

**ЛЕВ (24.07-23.08).** Удачная неделя, постарайтесь максимально ее использовать. Не отказывайтесь от поездок, они окажутся весьма результативными. Постарайтесь не суетиться по пустякам, иначе в серьезном деле может проскочить досадная оплошность. В выходные вам понадобится снисходительность, чтобы иметь с окружающими нормальное общение. Благоприятный день – понедельник, неблагоприятный день – среда.

**ДЕВА (24.08-23.09).** Для вас наступает период напряженной работы. Вам предстоит мобилизовать все свои силы и возможность для решительного рывка. Не оставайтесь в стороне и не обращайтесь за помощью к мелочам. Зато выходные покажут вам абсолютное спокойствие, вы успеете в эти дни сделать больше, чем предполагали. Благоприятный день – среда, неблагоприятный день – вторник, неблагоприятный день – четверг.

**ВЕСЫ (24.09-23.10).** Не торопите события, иначе вы не сможете объективно рассчитать свои силы. Найдите время для решения старых проблем, в этом вы можете рассчитывать на помощь друзей и близких. Возможен интересная деловая встреча, которая внесет в вашу жизнь значительные изменения. Начальство будет придираться к вам по мелочам. Зато выходные покажут вам абсолютное спокойствие, вы успеете в эти дни сделать больше, чем предполагали. Благоприятный день – среда, неблагоприятный день – пятница.

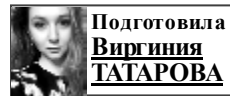
**СКОРПИОН (24.10-22.11).** Будьте готовы проявить редкостную выдержку и такт в беседах с начальством. Если сумеете сделать это, то вас будет ожидать успех. Могут возникнуть в аши старые знакомые с весьма интересным предложением, гарантирующим и моральное удовлетворение, и деньги. В выходные выкиньте из головы бытовые проблемы и позвольте себе полноценный отдых. Благоприятный день – четверг, неблагоприятный день – суббота.

**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).** Вам придется изрядно потрудиться в течение всей недели, но дела все равно будут продвигаться медленно. Зато верно, что придаст вам уверенность в собственных силах. В выходные постарайтесь найти общие интересы с близкими людьми и организуйте совместный отдых. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – среда.

**КОЗЕРОГ (22.12-20.01).** Позиция силы работать не будет, а лишь спровоцирует недовольство или конфликтную ситуацию, так что добавьте побольше дипломатичности и гибкости в принятии решений. Прислушайтесь к голосу собственной интуиции. Не игнорируйте мелочи, и тогда они откроют вам очень много полезного и интересного. В выходные вероятны хорошие вести. Благоприятный день – среда, неблагоприятный день – четверг.

**ВОДОЛЕИ (21.01-19.02).** Проявляя снисходительность и терпение, вы только выиграете, давая возможность карьерным устремлениям проявиться в виде первых положительных результатов. Ваша предусмотрительность позволит расширить горизонты возможностей. Обязательно примите дружеский совет, он окажется весьма своевременным. В выходные постарайтесь спокойно выслушать претензии со стороны близких людей и найти оптимальный выход из создавшегося положения. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – суббота.

**РЫБЫ (20.02-20.03).** Ошибки совершают в се, но мудрость жизни заключается в том, чтобы не повторять их и не ходить по замкнутому кругу, а извлекать из жизненных трудностей позитивный опыт. Откройте в себе азарт и увлеченность, если что-то не получилось сразу, попробуйте еще и еще раз, но пойдите другим путем, спросите совета. Благоприятный день – понедельник, неблагоприятный день – четверг.



Подготовила  
Виргиния  
ТАТАРОВА

# КОМИ НАРОД НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА



В Сыктывкаре состоялся XIII съезд «Коми войтыр», который объединил около 200 делегатов из городов и районов Республики Коми, а также из субъектов Российской Федерации.

Съезд является высшим руководящим органом межрегионального общественного движения коми народа «Коми войтыр» и насчитывает свою историю с 1991 года. По уставу организации, съезды проводятся раз в четыре года и служат главной общественной площадкой для обсуждения вопросов этносоциального, этнокультурного развития коми народа и укрепления межэтнического диалога, а также для формирования векторов дальнейшего взаимодействия разных уровней власти и гражданского общества.

Коми-Пермяцкий округ, Пермский край, Ненецкий, Ямало-Ненецкий и Ханты-

Мансийский автономные округа, Мурманская и Ленинградская области, Республика Крым, Москва и Санкт-Петербург – их представители приехали в столицу Республики Коми, чтобы поделиться опытом и приобрести новые знакомства.

Съезд работал в течение трех дней. Сразу после торжественного открытия, традиционно, стартовали процедуры избрания руководящих органов движения на следующий 4-летний период.

Кандидатура Олега Лажанева, исполнявшего в последнее время обязанности руководителя общественного движения, утверждена в ходе открытого голосования. Новый председатель выбран большинством голосов всех делегатов съезда.

Согласно уставу организации, он будет осуществлять общее руководство деятельностью исполкома и

президиума движения, представлять интересы «Коми войтыр» во взаимоотношениях с органами государственной власти и местного самоуправления, общественными организациями, предприятиями.

На различных площадках Сыктывкара велась работа секций по направлениям: образование, социально-экономическое развитие, здоровье, демография и спорт, культура и СМИ, экология и природопользование. Также прошли круглые столы по темам: «Молодежная политика», «Взаимодействие МОД «Коми войтыр» с

органами местного самоуправления».

Помимо рабочей программы, делегаты смогли принять участие в экскурсии в селовское село Куратово, где стали участниками Республиканского праздника поэзии и народного творчества «Менам муза», посвященного 185-летию И.А. Куратова.

«Съезд – не только важная веха в жизни общественного движения «Коми войтыр», но и значимое событие для республики. Это возможность обсудить наиболее острые проблемы, волнующие жителей региона,

заложить основы для дальнейшей работы самой организации, а также органов власти всех уровней. И, конечно, это прекрасный повод встретиться для активных и неравнодушных земляков со всех уголков республики, которые болеют душой за судьбу и развитие родного края», – отметил министр национальной политики Республики Коми Роман Носков.

По многим вопросам, поднятым в ходе Съезда, уже есть решения, нерешенные вопросы на отработку, в том числе с участием органов местного самоуправления.



От Вуктыла в Съезде приняли участие делегаты Марианна Ивановна Мезенцева и Надежда Геннадьевна Мисюреева. «Два дня работали секции по различным направлениям, в том числе культура и СМИ, в которой я участвовала лично. Секцию модерировали директор Дома дружбы народов Республики Коми, руководитель регионального отделения Ассоциации народов России, председатель Общественной палаты республики Григорий Хатанзейский и Людмила Камбалова, член Исполнительного комитета Межрегионального общественного движения «Коми войтыр». Мы обсуждали как печатные издания, интернет-ресурсы, телевидение, так и радио. Говорили о том, как они влияют на культурное наследие коми».

Меня интересовал вопрос о популяризации коми языка и наших традиций, мы формируем чувство принадлежности к единому обществу, мы принимаем активное участие в сфере культуры, передаем информацию подрастающему поколению, важно, чтобы наши традиции и ценности знали и помнили, почитали и придерживались их.

Также присутствовала на площадке по обсуждению спорта. Наши Вуктыл похвалили за активное участие в развитии этих направлений.», – делится впечатлениями о съезде Надежда Геннадьевна.

## ♦ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ – РЯДОМ..



10 июля в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Вуктылу прошла прямая линия по вопросам оказания психологической помощи в кризисных ситуациях.

«Кризис на самом деле нередкое явление в нашей жизни. Некая жизненная ситуация может вызвать такое психологическое состояние человека, когда он не может реагировать на нее так, как раньше, привычными способами. Человек испытывает целый комплекс негативных переживаний, таких как чувство беспомощности, тревога, страх, одиночество. Причины возникновения кризисных состояний могут быть самыми разными: финансовые проблемы, потеря близкого, развод, другие травмирующие события, которые вызывают эмоциональный дисбаланс», - рассказала Лэла Зацеда, психолог ГБУ РК «КЦСЗН города Вуктыла».

Цель психологической помощи в кризисной ситуации – помочь справиться с неприятными переживаниями и улучшить качество жизни. На территории муниципального округа «Вуктыл» граждане, оказавшиеся в кризисной ситуации, могут полу-

чить помощь психолога в ГБУ РК «Комплексный центр социальной защиты населения города Вуктыла».

- Мой сын сильно переживал за сдачу экзаменов. Сейчас итоговая аттестация уже пройдена, а он все еще как будто пережи-

вает стресс. Это на самом деле так или я преувеличиваю эти переживания?

- Действительно, молодой человек может переживать пост-экзаменационный стресс. После прохождения выпускных испытаний наступает такой период, когда

скапливается усталость, пережитый негатив от подготовки к экзаменам и ожидания их результатов, эмоциональное опустошение. Все это похоже на «выгорание» и требует времени на восстановление. В этой ситуации нелишним будет помочь восстановить режим ночного сна, разнообразить питание. Необходимо наладить двигательную активность – прогулки, бассейн, езда на велосипеде. Что точно делать не нужно, так это заставлять своего ребенка проходить следующий «марафон» - копать огород, делать ремонт и т.п. Физические нагрузки в восстановительный период должны быть дозированы и разумны.

Вместе рассмотрите дальнейшие планы и действия. Очень важно, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым и принимаемым независимо от того, как он справился с экзаменами.

- В жизни разлад: после развода с мужем у меня начались конфликты с ребенком. Я понимаю, что нам нужна помощь психолога. Но я хотела бы получить консультацию анонимно, так как наш город маленький и все друг друга знают. Куда мне можно обратиться?

- Случается так, что человек, попавший в кризисную ситуацию и нуждающийся в квалифицированной помощи, желает получить психологическую поддержку ано-

нимно. И такая возможность существует. К примеру, это Телефон доверия для детей, подростков и их родителей, его номер 8-800-2000-122. Специалисты данной горячей линии окажут квалифицированную помощь конфиденциально и бесплатно.

- Недавно нашему ребенку установили инвалидность. Нам с мужем трудно принять это. Мы постоянно виним себя в этой ситуации. В медицинском центре, куда мы обращаемся с ребенком, нам рекомендовали поработать с психологом. Чем нам это поможет?

- Работа с психологом включает в себя как психологическую поддержку, так и консультирование. В первую очередь, необходимо научиться не винить себя и начать заботиться о себе. Ведь от эмоционального состояния родителей зависит эмоциональное состояние ребенка. Далее – научиться отпустить гиперконтроль. Особое внимание в такой работе будет уделено вашим социальным связям, самореализации. Важно понимать, что даже в такой трудно принимаемой ситуации, как ваша, необходимо продолжать жить, а не выживать, отгораживаясь от остального мира. Поэтому принятие этой ситуации – основная цель, с которой вы будете работать вместе с психологом.

Василиса ГРЕЧНЕВА

## ♦ «КОМАНДА МОЕГО ДВОРА»



Двора»

Все участники были награждены грамотами и сладкими призами!

Мероприятие проходило в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» с целью популяризации активного образа жизни и привлечения всех категорий и групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Григорий ЛУКЪЯНЧЕНКО



## ♦ НЕ БОИШЬСЯ НИЧЕГО - СДАВАЙ НОРМЫ ГТО!



11 июля среди 20 воспитанников летнего оздоровительного лагеря «Солнышко» прошли испытания по зальным видам (ОФП) комплекса ГТО.

Каждый участник с улыбкой на лице и уверенностью в своих силах выполнял задания.

Дополнительно с детьми был проведен инструктаж о правилах выполнения каждого норматива, технике безопасности и регистрации на сайте ГТО.

Мероприятие, проходящее в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» с целью популяризации активного образа жизни и привлечения всех категорий и групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Григорий ЛУКЪЯНЧЕНКО



## ◆ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ЧАСТЬ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРАВИЛ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Ребята, посещающие детский оздоровительный лагерь «Солнышко», функционирующий на базе МБОУ

ДО «Центр внешкольной работы» г.Вуктыл побывали в гостях у пожарных, где их встретили сотрудники 24 по-

жарно-спасательной части и отделения надзорной деятельности и профилактической работы г.Вуктыла.

Ребята с особым восторгом слушали рассказ о специальной технике, стоящей на вооружении части, с ин-

тересом разглядывали оборудование, находящееся в отсеках пожарного автомобиля, задавали вопросы о его использовании непосредственно на месте пожара.

В ходе мероприятия юным огнеборцам удалось собственноручно опробовать тушение условного пожара – стреляя по условной цели при помощи пожарного ствола, что вызвало бурю эмоций у ребят.

На экскурсии в пожарной части невозможно обойтись без повторения правил пожарной безопасности. Сотрудники государственного пожарного надзора проверили знания ребят и убедились, что дети отлично знают номер вызова пожарной охраны – 01 или 112.

Школьникам также напомнили о правилах поведения при пожаре и еще раз обратили внимание, что спички детям – не игрушки!

Анна КУЛАБУХОВА



наш  
регион

**Москитная сетка  
не защитит ребёнка  
от падения**



### МЧС России по Коми напоминает:

- не оставляйте детей без присмотра
- установите на окна блокираторы или ограничители
- закройте окно, уходя из комнаты
- не ставьте к окнам диваны и стулья
- запретите малышу высовываться из окна

**Безопасность  
начинается с вас!**

**Берегите  
своих детей!**

#### «Сияние Севера»

И. о. гл. редактора Е. Ю. ШЛЕМА  
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: гл. редактор, бухгалтерия – 22-0-79.

**УЧРЕДИТЕЛИ:** Администрация Главы Республики Коми, администрация муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми, Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера». Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ 11-00346.  
◆ Опубликовано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

Газета отпечатана офсетным способом в ООО «Коми республиканская типография»: 167982, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81.

Тираж – 700 экз.

Время подписания номера в печать по графику – 14.00.

Фактически – 14.00, 17 июля 2024 г.

**Индекс: 52072, П4526**

Газета выходит 1 раз в неделю  
по субботам объемом 3,0 п. л.

Цена - свободная.