

♦ ВСТРЕЧА СО «ЗВЁЗДАМИ» МИНИ-ФУТБОЛА

Футбольный клуб «Новая генерация» был создан в сентябре 2006 года. Сразу же команда дебютировала в первой лиге Первенства РФ в зоне «Золотое кольцо». В то время коллектив возглавлял Михаил Безрук. Перед молодым тренером была поставлена амбициозная задача – завоевать путевку в высшую лигу.

Оказалось, что ничего невозможного для дебютантов не существует. Сыктывкарцы пробились в финальный турнир и, выиграв серебро, оформили прописку во втором по значимости дивизионе отечественного мини-футбола. Команду ждал трудный, но вполне успешный путь к своим следующим победам...

10 сентября в два часа дня в спортивном зале «КСК» состоялась встреча с представителями футбольного клуба «Новая генерация», чья поездка в Вуктыл была организована благодаря участию Федерации футбола Республики Коми и Ассоциации муниципальных образований республики и при поддержке администрации городского округа «Вуктыл». В гости к нашим молодым футболистам приехали:

Дмитрий Леготин – обладатель кубка России сезона 2019-2020 гг.;

Александр Кригер – вратарь и капитан команды «Новая генерация»;

Иван Суворов – чемпион России по мини-футболу сезона 2021-2022 гг.;

Артём Сухарев – директор ФК «Новая генерация».

Все участники события смогли получить автографы звёзд мини-футбола, задать интересные вопросы профессионалам, а также поучаствовать в мастер-классах.

Ольга ГАММ



Фото Ольга ГАММ



Фото Юлия ЦАРАПКИНА

♦ Андрей ЛИСОВ: «Вопрос снят»

На еженедельном оперативном совещании, которое 12 сентября провела первый заместитель председателя Правительства РК Эльмира Ахмеева, обсудили вопросы, связанные с началом отопительного сезона в регионе, сообщает пресс-служба Правительства РК.

Как доложил министр строительства и ЖКХ РК Андрей Лисов, в Вуктыле ООО «Аквасервис» продолжает мероприятия по подаче тепла в жилые дома города. Из-за проблем с задвижкой часть домов в городе отапливалась, большая часть домов оставалась без тепла. «Вопрос снят, сейчас ведутся работы по развоздушиванию систем отопления. В течение одного-двух дней Вуктыл будет с отоплением», – заверил А. Лисов.

На 12 сентября на центральной котельной города работал котел №3, котел №2 – в резерве. Модернизация котла «Bosch» отодвигается по срокам. Для ремонта котла №1 ООО «Аквасервис» пригласило специалистов ООО «Котлоресурс» из Бийска, которые должны прибыть в город в ближайшие дни. Будет проведена модернизация котла для обеспечения минусовых температур, котел будет резервным.

В селе Дутово два котла оборудованы газовыми горелками для подачи дизельного топлива. «Аквасервис» планирует закупить 150-литровую емкость для дизтоплива и запитки им котлов в качестве аварийного источника питания в случае отключения.

«Коминформ»



• ГОТОВИМСЯ К СЕЗОННЫМ НЕПРИЯТНОСТЯМ!



Вот и позади теплое лето... На смену ему пришли прохладные и пасмурные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.

Иммунная система человеческого организма — это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий. Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой не устоит перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих.

Следующие советы помогут укрепить иммунитет, без проблем пережить резкие изменения температуры воздуха и позволят наслаждаться осенью без страха слечь с банальной простудой. Ведь чтобы улучшить сопротивляемость организма, достаточно внимательно относиться к нему, не подвергая его ненужным стрессам.

Дайте организму витамины

Прекрасно, если вы всё лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды прямо с грядки. Но вы должны помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на вашем столе и осенью. А самый важный для укрепления иммунитета — витамин С. Другой не менее важной витаминной группой яв-

ляются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое.

Восполните дефицит железа

Дефицит в организме такого важного элемента, как железо, может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, привести к ухудшению процесса снабжения клеток кислородом, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянно чувство слабости, головокружения, бледность.

Вакцинация против гриппа

Если вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет, от момента прививки должно пройти как минимум три недели.

Правильный режим дня и питания

Осенью важно не только вовремя ложиться и вставать, но, кроме этого, еще и вовремя питаться. Идеальным завтраком осенним утром будут тарелка каши с фруктами или сухофруктами, а также чашка зеленого чая. Такой завтрак способен зарядить энергией на несколько часов, и вы без труда дожидаетесь обеденного перерыва.

Важно правильно распределить и остальные приемы пищи в течение дня. Лучше, если и обед, и ужин пройдут вовремя и вам не придется переносить время еды на поздний вечер. Идеальным режимом питания можно считать следующий: завтрак — в промежутке от 7 до 9 часов утра, обед — между 15 и 16 часами, а легкий ужин нужно обязательно спланировать не позднее, чем за 3 часа до сна.

Прогулка на свежем воздухе будет очень уместна как для общего самочувствия, так и для того, чтобы укрепить иммунитет, готовясь к зиме.

Закаляйтесь и больше двигайтесь

Никто не спорит с тем, что движение — это жизнь. Однако не каждый знает о том, что это еще и надежный способ безболезненно пережить период сезонной адаптации организма. Независимо, какого рода будет ваша двигательная активность, будете вы танцевать или бегать по утрам, а может быть, просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.

Пусть важной водной процедурой для вас станет регулярное промывание носовой полости, например, раствором морской соли. Делать это нужно для того, чтобы избавиться от попавших воздушно-капельным путем на слизистую оболочку носа микробов.

Одевайтесь по сезону

Это не означает, что нужно кутаться. Одежда, безусловно, должна быть теплой, но тело при этом должно иметь возможность дышать. Не отказывайтесь от шарфа, а ноги и руки держите в тепле, чтобы кровоток был равномерным.

Любите и балуйте себя

Это особенно важно осенью, когда так мало солнца и тепла. Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Вспомните заброшенное хобби и больше бывайте на природе в погожие деньки. То есть, занимайтесь всем тем, что способно дать вам положительный заряд. Ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета и в борьбе организма с осенними неприятностями!

Подготовила Ольга ГАММ



♦ СУД ОПРЕДЕЛИЛ: ОСТАВИТЬ БЕЗ РАССМОТРЕНИЯ

В Вуктыльский городской суд Республики Коми с иском заявлением к жительнице г. Вуктыла (заемщик) о взыскании задолженности по договору потребительского займа и расходов по уплате государственной пошлины обратилось ООО «АйДи Коллект».

В связи с ненадлежащим исполнением заемщиком своих обязательств по договору потребительского займа у ответчика в период с июля 2020 года по июнь 2021 года образовалась задолженность в общей сумме более 88000 рублей.

От арбитражного управляющего в Вуктыльский городской суд РК поступило ходатайство по гражданскому делу об оставлении искового заявления без рассмотрения, к ходатайству арбитражным управляющим приложена копия определения Арбитражного суда РК. По определению арбитражного суда признано обоснованным заявление жительницы Вуктыла о признании несостоятельным (банкротом) и введена процедура реструктуризации долгов (на момент обращения в арбитражный суд с заявлением заемщик имел неисполненные обязательства в общей сумме более 2660000 рублей).

В связи с признанием обоснованным заявления о признании гражданина банкротом и введением реструктуризации его долгов введен мораторий на удовлетворение требований кредиторов по денежным обязательствам, об уплате обязательных платежей, за исключением случаев, предусмотренных Законом о банкротстве.

В частности, с даты вынесения арбитражным судом определения о признании обоснованным заявления о признании гражданина банкротом и введении реструктуризации его долгов, требования кредиторов по денежным обязательствам, об уплате обязательных платежей (за исключением текущих платежей), требования о признании права собственности, об истребовании имущества из чужого незаконного владения, о признании недействительными сделок и о применении последствий недействительности ничтожных сделок могут быть предъявлены только в порядке, установленном Законом о банкротстве. Исковые заявления, которые предъявлены не в рамках дела о банкротстве гражданина и не рассмотрены судом до даты введения реструктуризации долгов гражданина, подлежат после этой даты оставлению судом без рассмотрения.

На основании вышеизложенного суд определил: исковые требования ООО «АйДи Коллект» к заемщику о взыскании задолженности по договору потребительского займа и расходов по уплате государственной пошлины в общем размере около 90000 рублей оставить без рассмотрения.

♦ РЕШЕНИЕМ СУДА ТРЕБОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕНА

Прокуратура города Ухты обратилась в Вуктыльский городской суд Республики Коми с иском заявлением в интересах Российской Федерации в лице ГБУ РК «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Коми» о взыскании с жителя города Вуктыла средств, затраченных на лечение потерпевшего.

Исковые требования мотивированы тем, что приговором Ухтинского городского суда РК житель Вуктыла признан виновным в совершении преступления, предусмотренного п. «з» ч. 2 ст. 111 УК РФ (умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека, с применением предмета, используемого в качестве оружия).

Согласно приговору в результате преступных действий потерпевшему причинены телесные повреждения в виде проникающей колотом-резаной раны задней поверхности грудной клетки слева с ранением межреберной артерии, выпадением в рану левого купола диафрагмы, скоплением крови в левой плевральной полости, резаной раны тыльной поверхности левого предплечья с ранением длинного лучевого разгибательного запястья, резаной раны на лице в лобной области с переходом на надбровную и параорбитальную области.

В связи с полученными ранениями потерпевший ГБУ РК «Территориальный центр медицины катастроф Республики Коми» доставлен в ГБУЗ РК «Ухтинская городская больница №1», где находился в последующем на лечении.

Затраты ГБУ РК «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Коми» на оказание медицинской помощи потерпевшему составили 87206 рублей 75 копеек.

На основании анализа норм действующего законодательства и совокупности представленных доказательств, исследованных в судебном заседании, суд пришел к выводу о наличии оснований для удовлетворения исковых требований прокурора города Ухты и взыскании в пользу ГБУ РК «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Коми» с жителя города Вуктыла денежных средств, затраченных на лечение потерпевшего, в размере 87206 рублей 75 копеек.

Вуктыльский городской суд РК

♦ О проекте бюджета республики на 2023-2025 годы

Госссовет РК рассмотрит проект республиканского бюджета на 2023-2025 годы в двух чтениях на двух отдельных заседаниях. С такой инициативой выступила фракция «Единой России» по поручению секретаря регионального отделения всероссийской политической партии, главы РК Владимира Уйба.

Согласно законодательству, проект республиканского бюджета рассматрива-

ется Госссоветом РК не менее чем в двух чтениях, как на одном, так и на отдельных его заседаниях. Однако за много лет в регионе сложилась практика, когда проект бюджета рассматривался и принимался сразу в двух чтениях на одном заседании.

По мнению В. Уйба, рассмотрение проекта бюджета на отдельных заседаниях позволит более скрупулезно и ответственно по-

дойти к этому вопросу: «Правительством проделана огромная работа по формированию республиканского бюджета на ближайшую трехлетку. Но учитывая экономические и геополитические условия, в которых живет и развивается сегодня наша страна, депутатам предстоит принять довольно непростые решения по его принятию. И Правительство, и депутаты – мы все хотим, чтобы решения эти

были взвешенными, продуманными и максимально отражали интересы наших жителей. Рассмотрение в двух чтениях на отдельных заседаниях даст дополнительную возможность для обсуждения и корректировки параметров проекта бюджета в пределах прогнозируемых поступлений и с учетом всех поступивших предложений совместными усилиями депутатского корпуса определить

приоритеты».

В первом чтении будут рассматриваться основные характеристики проекта бюджета. Например, общие объемы доходов, расходов, размеры дефицита и государственного долга региона. Во втором чтении проект будет рассматриваться в целом с учетом представленных поправок. Срок рассмотрения проекта бюджета во втором чтении – не позднее 10 декабря.

♦ ОБЩЕДОМОВОЕ ИМУЩЕСТВО: НОВЫЙ ПОРЯДОК РАСЧЁТА РАСХОДОВ НА КОММУНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Постановлением Правительства РФ №92 от 03.03.2022 г. утвержден новый порядок расчета расходов на коммунальные ресурсы, потребляемые при использовании и содержании общего имущества. Этот порядок вступил в силу с 1 сентября 2022 года. Служба РК стройжилтехнадзора разъясняет, в чем состоит суть изменений.

Плата за какие коммунальные ресурсы будет начисляться по-новому? Кого коснутся изменения?

Речь идет об электричестве, холодном и горячем водоснабжении и водоотведении на общедомовые нужды. Изменения коснутся домов, находящихся под управлением УК, ТСЖ и иных специализированных кооперативов, в которых установлены общедомовые приборы учета и в которых не принято решение об оплате коммунальных ресурсов по факту за минувший месяц. Если в доме не установлены общедомовые приборы учета, способ начисления не изменится.

Как изменится начисление?

Согласно новым требованиям потребители будут оплачивать объем коммунальных ресурсов, потреблен-

ных для содержания общего имущества, исходя из показаний общедомовых приборов учета. Ранее жители большинства таких домов оплачивали коммунальные ресурсы исходя из установленного норматива. Как показывает практика, при таком способе начисления жители не оплачивали за потребленный коммунальный ресурс, наоборот, оплачивали больший объем, чем потребляли. Вводимые изменения решают эту проблему – потребители будут оплачивать только фактически потребленный коммунальный ресурс.

Жители многоквартирных домов могут выбрать один из трёх способов начисления

Первый способ – начисление ежемесячно по показаниям общедомовых приборов учета. В этом случае размер платы каждый месяц будет разным, т.к. он будет зависеть от количества потребленного коммунального ресурса в отчетном месяце.

Второй способ – начисление по среднемесячному потреблению коммунальных ресурсов на общедомовые нужды в данном доме за предыдущий год. При этом способе, чтобы привести оплату за коммунальный

ресурсна содержание общего имущества к его фактическому употреблению, ежегодно в первом квартале будет проводиться корректировка на основании показаний общедомовых приборов учета.

Третий способ – начисление платы исходя из установленных нормативов потребления. При этом способе также будет проводиться ежегодная корректировка начисления на основании показаний общедомовых приборов учета.

Решение о выборе способа необходимо принять на общем собрании собственников.

Как избежать корректировок за коммунальные ресурсы на содержание общего имущества?

Если собственники не хотят, чтобы им начислялись корректировки за коммунальные ресурсы на общедомовые нужды, им нужно организовать общее собрание и принять решение о начислении платы за указанные коммунальные ресурсы исходя из показаний общедомовых приборов учета за отчетный месяц.

Как убедиться, что плата и корректировка за электричество, водоснабжение и водоотведение начис-

лена правильно?

Определение фактически потребленного объема будет происходить строго на основании показаний приборов учета. Размер платы за коммунальные ресурсы, потребляемые при содержании общего имущества, отражается в квитанции отдельной строкой по каждому виду ресурсов. Здесь же указывается объем потребления исходя из показаний приборов учета. Таким образом потребители могут узнать, сколько ресурсов было израсходовано на содержание общего имущества.

При возникновении сомнений в правильности начислений, потребители могут обратиться за разъяснениями в свою управляющую организацию или ТСЖ. Если объяснения не удовлетворяют, необходимо обратиться в Службу Республики Коми стройжилтехнадзора или в ее территориальные подразделения, которые действуют в каждом муниципалитете. Обращение можно направить через сайт ГИС ЖКХ <https://dom.gosuslugi.ru/>.

По такому обращению будет проведена проверка, и если будут выявлены нарушения при начислении, то УК обяжут произвести перерасчет.

♦ В регионе отмечается рост заболеваемости COVID-19



В Республике Коми фиксируется рост заболеваемости пациентов COVID-19. В стационарах региона уже развернуто 400 мест, из них свободными остается менее четверти. Дома лечится более трех тысяч человек.

Главный внештатный эпидемиолог Минздрава РК Нина Овчинникова считает, что тенденция к росту продолжится.

«В республику пришла новая волна новой коронавирусной инфекции. Назвать точно сроки ее окончания нельзя, но можно сказать, что самый простой способ перенести заболевание в легкой форме – это вакцинация.

Сегодня в медицинских учреждениях региона доступно более 28 тысяч доз вакцины против новой коронавирусной инфекции – «Спутник-V». Исследования показали, что данная вакцина является самой эффективной из всех. Поставок других вакцинных препаратов не планируется, поэтому стоит привиться уже сейчас. Для детей от 12 до 17 лет рекомендуется вакцина «Спутник М», она доступна в детских поликлиниках».

Минздрав Коми также напоминает о начале прививочной кампании против гриппа. В этом году в учреждения здравоохранения поступило 100 тысяч доз вакцины «Совигрипп» для взрослых, а также порядка 50 тысяч доз препарата «Ультрикс Квадри» для взрослых и детей в зависимости от наличия консерванта.

Вакцинация против COVID-19 и гриппа можно пройти в поликлинике по месту жительства в порядке живой очереди или по предварительной записи.

Напомним, что ревакцинацию против новой коронавирусной инфекции необходимо проводить раз в полгода.

♦ Уровень официальной безработицы в Коми стал еще ниже

Начальник управления занятости регионального Минтрудсоца Алексей Ускирев на «прямой линии» 6 сентября заявил: «На сегодня в республике уровень безработицы в сравнении с началом года уменьшился. В начале года он был 1,6 процента, сейчас – 1,3 процента», – сказал А. Ускирев.

Он отметил, что большинство предприятий продолжают работу без сокращения персонала. В Сыктывкаре простаивает только магазин «Adidas». Замораживал деятельность «McDonald's», но в компании провели ребрендинг, и в конце августа 2022 года предприятие общепита возобновило работу.

По словам А. Ускирева, власти принимают меры для сохранения рабочих мест. К примеру, работодателям при изменении структуры занятости предлагают ввести дополнительные места с временными работами –

туда переводят сотрудников, которые находятся под риском увольнения. При этом работодателю возмещается трехмесячная зарплата таких работников, чтобы тот смог найти резервы для решения проблем и сохранения мест. В Коми этой мерой воспользовалось не так много предприятий из-за отсутствия риска сокращения.

В республике выдают субсидии при трудоустройстве людей младше 30 лет: работодателям возмещают МРОТ, умноженный на районный коэффициент, на первый, третий и шестой месяц.

С поиском работы в Коми помогают инос транцам. Их и людей без гражданства могут поставить на учет в центр занятости при наличии заграничного паспорта, вида на жительство, разрешения на временное проживание или временного удостоверения личности.

♦ ПРИКРЫТЬ ЛАВОЧКУ!



Депутаты Государственного Совета Республики Коми предлагают ужесточить требования к работе круглосуточных «наливаек», расположенных рядом с жилыми домами.

По мнению депутата Госсвета РК Степана Чуракова, необходимо увеличить расстояние от объектов до значных заведений с 25 до 100 метров. Также для подобных заведений, находящихся в многоквартирных жи-

лых домах, парламентарии предлагают увеличить минимальную площадь с 30 до 50 кв. м и установить другие обязательные параметры работы. При этом выступающий подчеркнул, что сейчас у регионов нет полномочий решать проблему «наливаек», поэтому для проработки всех механизмов Госсвет РК обратится на федеральный уровень.

Как было отмечено на встрече, ужесточение затронет только небольшие за-

ведения, которые формально не носят к общепиту, но их владельцы преследуют своей целью ночную продажу алкоголя. Изменениями в законодательстве предлагается установить не только площадь зала, но и количество посадочных мест и другие параметры.

«Вопрос животрепещущий, люди жалуются на такие заведения. Площадь посадочного зала в пять квадратных метров, барная стойка и два столика там есть, но по факту это магазин продажи алкоголя в ночное время. Каждая такая точка становится местом антиобщественных проявлений. Жители близлежащих домов в ночное время являются свидетелями криков, драк, а их подъезды превращаются в общественные туалеты», – пояснил С. Усачев.

Председатель регионального парламента заметил, что борьба идет именно с антиобщественным поведением и продажей алкоголя, а не с предпринимателями. Если на федеральном уровне поддержат инициативу Госсвета Республики Коми и дадут полномочия регионам решать такие вопросы, то продажу алкоголя в ночное время и дискомфорт жителей соседних с «наливайками» домами можно будет значительно снизить.

• БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ СМОЛОДУ!

Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Бережь сердце необходимо смолоду. Предлагаем простые правила, которые помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми!

Замените «вредные» жиры «полезными»

Наш организм нуждается в жирах так же, как в белках и углеводах, но вот что ему не нужно совершенно, так это трансжиры - искусственно синтезированные масла, которые встречаются в выпечке, снеках, маргарине, фаст-фуде... Употребляя их в больших количествах, вы повышаете риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Всему виной «плохой» холестерин: он забивает сосуды и мешает свободной циркуляции крови.

А вот жиры из орехов, семян и рыбы, напротив, приносят организму пользу, а такие жиры, как Омега-3, укрепляют непосредственно сердечную мускулатуру.

Вывод: по возможности исключите из рациона фаст-фуды и жареную пищу. Всегда читайте состав на этикетках: трансжиры «прячутся» во многих магазинных продуктах.



Высыпайтесь

Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Да, даже если у вас нет плохих привычек. Согласно мнению Национального фонда сна (США), чтобы не навредить сердцу, необходимо регулярно спать по 6-8 часов в сутки. Проводилось множество исследований в разных странах мира, которые подтверждают, что недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, а также нарушений биологических процессов в организме, что может навредить здоровью сердца и сосудов. В свою очередь, слишком долгий сон также может быть причиной развития сердечных заболеваний.

Вывод: отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если вы страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу и примите меры.

Будьте активны

Здоровое сердце - натренированное сердце. Чтобы поддерживать сердце здоровым и сильным, посвящайте умеренным физическим нагрузкам минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Чем больше мышечных групп вы задействуете, тем лучше. Но не перестарайтесь, ведь резкие интенсивные нагрузки могут быть небезопасны для сердца.

Вывод: тренируйте сердце! Обязательно рассчитайте максимальную частоту вашего пульса по формуле: 220 минус ваш возраст. Не доходите до этого предела! Хороший тренировочный эффект достигается, когда ваш пульс держится на уровне 50-75% от максимума.

Поддерживайте вес в норме

Лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца. Особенно опасным считается ожирение в области живота. В висцеральном (внутрибрюшном) жире образуется до 30 биологически активных веществ, некоторые из которых провоцируют повышенное тромбообразование и развитие атеросклероза.

Вывод: не допускайте, чтобы охват вашей талии намного превосходил норму, от этого зависит здоровье организма. Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.

Не курите и избегайте пассивного курения

По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. Именно курение ежегодно становится причиной

примерно 34000 сердечных приступов с летальным исходом. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных. Ведь легкие самого курильщика забирают из сигареты не более 20% вредных веществ, остальные опасные компоненты распространяются в воздухе.

Вывод: бросайте курить, если еще не бросили, и не разрешайте курить рядом с вами в закрытых помещениях!

Помните о витаминах

Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний. Вы можете употреблять дневную норму витаминов и минералов, просто нормализовав питание, однако в некоторых случаях требуется дополнительный прием витаминов. Обратитесь к врачу, чтобы подобрать подходящий комплекс.

Вывод: питайтесь сбалансированно, чтобы получить необходимое количество витаминов и минералов ежедневно.

Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием, и ваше сердце скажет вам «спасибо»!

Подготовила Ольга ГАММ

• Стресс и кризис: как быть, когда реальность «плывёт»?



В кризисных и стрессовых ситуациях люди часто жалуются на то, что вдруг могут стать рассеянными и забывчивыми. Например, кто-то не может вовремя приехать на работу из-за скандала в семье. Кто-то другой может забыть о договоренностях с другими людьми, когда переживает утрату близкого человека или расставание. Такие феномены объясняются тем, что когда мы переживаем кризис или находимся в сильном стрессе, вся сила нашей психической энергии направлена на то, чтобы справиться со сложными переживаниями. Иногда этой энергии может не хватать на конкретные бытовые дела и договоренности, которые начинают страдать, когда нам плохо.

С точки зрения юнгианской психологии, в кризисных ситуациях мы становимся ближе к своему бессознательному, поскольку в эти моменты и с п ы т а е м ч р е з ы ч а й н о сильные чувства. Сама граница между сознанием и бессознательным становится тоньше, поэтому человеку могут сниться тревожные сны, а в его жизни могут происходить разные синхронистические события, когда

то, что ему снится или о чём он думает, так или иначе воплощается в реальность. Если вдруг вы оказались в ситуации, в которой внезапно стали всё терять и забывать (хотя ранее это не было свойственно вам и нет поводов для беспокойства о состоянии вашего физического и ментального здоровья), во-первых, не стоит винить себя в происходящем, а стоит обратить внимание на его причины. Среди причин, как правило, можно обнаружить критический стресс, переутомление, избыток событий и переживаний за последнее время.

Во-вторых, при переживании стресса или кризиса стоит позаботиться о себе и предельно снизить нагрузку как на работе, так и дома. Если можно отменить какие-то встречи или договоренности, отдохнуть, побыть наедине с собой, позаниматься любимыми и расслабляющими делами, это будет значительный вклад в восстановление ресурсов. Если такой возможности нет, можно предупредить окружающих о своём состоянии, например, прямо сказать им о том, что сейчас вы переживаете сложный период жизни, а потому иногда можете проявлять рассеянность. Не обязательно вдаваться в подробности - достаточно просто предупредить о том, что происходит с вами сейчас, и многие люди уже отнесутся к этому с пониманием.

В-третьих, бесполезно пытаться любой ценой вернуть себе связь с реальностью, когда она «поплыла». При отчаянных попытках всё и вся контролировать в состоянии стресса ситуация только усугубляется, и окружающий мир всё больше выходит из-под контроля, потому что ресурса и так не хватает, а совершая насилие над собой, человек вгоняет себя в ещё больший стресс. Гораздо продуктивнее признать и принять факт происходящего: да, сейчас я не в форме, могу о чём-то забыть, но я согласен (или согласна) взять на себя ответственность за то, что происходит со мной сейчас. Если дело касается каких-то важных встреч или иных договоренностей, с людьми вокруг всегда можно попробовать передоговориться. Перенести время, перераспределить обязанности, отложить обсуждение серьёзного вопроса или выполнение требующих высокой

концентрации дел. Срыв договоренностей не означает, что контакт будет оборван, если честно внести в этот контакт информацию о происходящем, обсудить возможности компенсации срыва планов и передоговориться в новом формате.

В-четвёртых, можно попробовать принять текущее состояние плывущей реальности как факт или как данность, т. е. позволить себе побыть в этом опыте и найти что-то ценное в нём для себя. Например, если для деловых переговоров и заключения контрактов данное состояние - не самое лучшее, для творчества, напротив, оно является одним из самых продуктивных. Ведь когда граница между сознанием и бессознательным становится тоньше, человек получает прямой доступ к источнику творческих ресурсов - вдохновению, новым идеям, воображению. Все эти ресурсы можно направить на преодоление кризиса - отслеживать и записывать свои сновидения, писать, рисовать, выражать свои переживания в творчестве. По сути, такое промежуточное или пограничное состояние и даётся нам психикой для того, чтобы мы могли погрузиться в него и выплыть из него обновлёнными. Поэтому само по себе это состояние не является ни плохим, ни хорошим. Оно может быть неудобно нам или окружающим в повседневной жизни, и это решаемая проблема. С другой стороны, именно благодаря этому состоянию мы можем открыть что-то новое в себе для себя, посмотреть на реальность с другой стороны и найти в себе силы вырваться за пределы ограничивающей нас ситуации.

Подготовила Ольга ГАММ

Понедельник

19 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 23.45, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №8. Западня» (16+)
22.45 Большая игра (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 «Кто против?» (12+)
21.20 Т/с «Чайки» (12+)
22.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
01.00 Т/с «Морозова» (16+)
02.50 Т/с «Срочно в номер!-2» (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.45, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
07.50 Черные дыры. Белые пятна (12+)
08.40 Легенды мирового кино (12+)
09.10, 16.35 Т/с «Баязет» (0+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10, 00.00 Х/ф «Жизнь в танце» (16+)
12.00, 01.35 «Казань. Дом Зинаиды Ушковой» (12+)
12.30 Х/ф «Свой» (16+)
13.55, 16.25 Цвет времени (12+)
14.05 75 лет Б. Галкину (12+)

Вторник

20 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 23.45, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №8. Западня» (16+)
22.45 Большая игра (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 «Кто против?» (12+)
21.20 Т/с «Чайки» (12+)
22.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
01.00 Т/с «Морозова» (16+)
02.50 Т/с «Срочно в номер!-2» (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 «Пешком...» (12+)
07.05 Русский стиль (12+)
07.35 «Люди и ракеты» (12+)
08.20, 13.35, 02.50 Цвет времени (12+)
08.40 Легенды мирового кино (12+)
09.10, 16.35 Т/с «Баязет» (0+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10, 00.00 ХХ век (12+)
12.25, 22.25 Т/с «Спрут» (16+)
13.45 «Игра в бисер» (12+)
14.30 «Блеск и горькие слезы российских императриц» (12+)
15.05 Новости. Подробно. Книжки (12+)
15.20 «Передвижники» (12+)
15.50 «Сати. Нескучная классика...» (12+)
17.20 «Влади кавказ. Дом для Сонечки» (12+)
17.50, 01.55 Звезды XXI века (12+)
18.45, 01.10 «Сохранить об-

15.05 Новости. Подробно. Арт (12+)
15.20 «Агора» (12+)
17.20 «Одиночество. Васильевский замок» (12+)
17.50, 02.00 Звезды XXI века (12+)
18.40, 00.50 «Люди и ракеты» (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 «Семинар» (12+)
20.45 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.00 «Неугомонный. Михаил Кольцов» (12+)
21.40 «Сати. Нескучная классика...» (12+)
22.25 Т/с «Спрут» (16+)

Матч ТВ

06.00, 09.10, 12.35, 14.45, 21.55, 02.55 Новости (16+)
06.05, 19.15, 22.00 Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40, 04.50 Спецрепортаж (12+)
09.35 Т/с «На всех широтах» (12+)
11.30 «Есть тема!» (12+)
13.00, 14.50 Х/ф «Шаолин» (12+)
15.50, 05.05 «Громко» (12+)
16.55 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
19.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига (0+)
22.45 Тотальный футбол (12+)
23.15 Х/ф «Кровью и потом: анаболики» (16+)
01.55 «Четыре мушкетера» (12+)
03.00 Т/с «Агент» (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 «Лесник» (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с «Лихач» (16+)
21.45 Т/с «Стая» (16+)
00.00 Т/с «Балабол» (16+)
01.45 Т/с «Мент в законе» (16+)

разы святости» (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 «Семинар» (12+)
20.45 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.00 Искусственный отбор (12+)
21.40 «Белая студия» (12+)

Матч ТВ

06.00, 09.10, 12.35, 14.45, 21.55, 02.55 Новости (16+)
06.05, 15.35, 18.45, 00.00 Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40, 04.50 Спецрепортаж (12+)
09.35 Т/с «На всех широтах» (12+)
11.30 «Есть тема!» (12+)
13.00, 14.50 Х/ф «Поезд на Юму» (16+)
16.25 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
19.25 Х/ф «13 убийц» (16+)
22.00 Бокс (16+)
00.50 Смешанные единоборства. UFC (16+)
01.55 «Один за пятерых» (6+)
03.00 Т/с «Агент» (16+)
14.55 «Правила игры» (12+)
05.30 «Человек из футбола» (12+)

НТВ

04.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с «Лихач» (16+)
21.45 Т/с «Стая» (16+)
00.00 Т/с «Балабол» (16+)
01.45 Т/с «Мент в законе» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.05 М/с «Три кота» (0+)
06.15 М/с «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
08.10 Муз/ф «Мэри Поппинс возвращается» (6+)
10.45 Х/ф «Близнецы» (6+)
12.55 М/ф «Смывайся!» (6+)
14.35 «Классная Катя» (16+)
20.00 Х/ф «Терминатор. Темные судьбы» (12+)
22.35 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин» (12+)
00.40 «Кино в деталях» (18+)
01.45 «Пекарь и красавица» (12+)
03.45 «6 кадров» (16+)

СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.05 М/с «Три кота» (0+)
06.15 М/с «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
08.10 Муз/ф «Мэри Поппинс возвращается» (6+)
10.45 Х/ф «Близнецы» (6+)
12.55 М/ф «Смывайся!» (6+)
14.35 «Классная Катя» (16+)
20.00 Х/ф «Терминатор. Темные судьбы» (12+)
22.35 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин» (12+)
00.40 «Кино в деталях» (18+)
01.45 «Пекарь и красавица» (12+)
03.45 «6 кадров» (16+)

ТНТ

07.00 М/с «Приключения Пети и Волка» (6+)
09.00 «Универ. Новая общага» (16+)
15.00 «СашаТаня» (16+)
19.00 «Реальные пацаны» (16+)
21.00 Т/с «Капельник» (16+)
21.55 Х/ф «Женщина-кошка» (12+)
23.55 Х/ф «Бэтмен» (12+)
02.05 «Такое кино!» (16+)
02.30 «Импровизация» (16+)
03.20 «Comedy Баттл» (16+)
04.05 «Открытый микрофон» (16+)
05.40 «Однажды в России» (16+)

ОТР

06.00 Х/ф «Розыгрыш» (12+)
07.30, 11.05 «Календарь» (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10, 18.00 Т/с «Ангел в сердце» (16+)
11.35 Х/ф «Алые паруса» (6+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с «Петр Лещенко. Всё, что было...» (12+)

22.40 Х/ф «Белоснежка и охотник-2» (16+)
00.50 Х/ф «Васаби» (12+)
02.35 «Пекарь и красавица» (12+)
03.40 «6 кадров» (16+)

ТНТ

07.00 М/с «Приключения Пети и Волка» (6+)
09.00 «Универ. Новая общага» (16+)
15.00 «СашаТаня» (16+)
19.00 «Реальные пацаны» (16+)
21.00 Т/с «Капельник» (16+)
22.00 Х/ф «Ведьмы» (12+)
00.00 Х/ф «Возвращение Бэтмена» (12+)
02.10 «Импровизация» (16+)
03.45 «Comedy Баттл» (16+)
04.30 «Открытый микрофон» (16+)
06.10 «Однажды в России» (16+)

ОТР

06.00 «Очень личное» (12+)
06.35, 10.10, 18.00 Т/с «Ангел в сердце» (16+)
07.30, 11.05 «Календарь» (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.35 Х/ф «Облако-рай» (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.10 Т/с «Петр Лещенко. Всё, что было...» (12+)
16.05, 05.00 «На приеме у главного врача» (12+)
16.30, 00.05 «Ю. Куликов. Арктический джигит» (12+)
17.00, 22.30 «За дело!» (12+)
17.45 «Конструкторы будущего» (12+)
19.20, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф «Медвежий поцелуй» (12+)
00.30 Музыкальная шкатулка Даниила Крамера (12+)
02.45 «Потомки» (12+)
03.15 «Большая страна» (12+)
04.05 «Домашние животные» (12+)
04.35 «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)
05.30 «Легенды русского балета» (12+)

Рен ТВ

06.00, 18.00 Самые шокирую-

щие гипотезы (16+)
07.00 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 Документальный спецпроект (16+)
17.00 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф «Конец света» (16+)
22.15 Водить по-русски (16+)
23.30 Неизвестная история (16+)
00.30 Х/ф «Ритм-секция» (18+)
02.25 Х/ф «Дьявольский особняк» (16+)
04.15 Территория заблуждений (16+)

Рен ТВ

06.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07.00 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 Документальный спецпроект (16+)
17.00 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф «Конец света» (16+)
22.15 Водить по-русски (16+)
23.30 Неизвестная история (16+)
00.30 Х/ф «Ритм-секция» (18+)
02.25 Х/ф «Дьявольский особняк» (16+)
04.15 Территория заблуждений (16+)

ТВЗ

06.00 «Женская доля» (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.00 «Дом исполнения желаний с Е. Блиновской» (16+)
09.30, 17.20 «Слепая» (16+)
11.15 «Знаки судьбы» (16+)
11.50 «Вернувшиеся» (16+)
12.50 Т/с «Все в твоих ру-

ках» (16+)
13.25 «Гадалка» (16+)
19.30 Т/с «Хороший доктор» (16+)
21.15 Т/с «Обмани меня» (16+)
23.15 Х/ф «Парфюмер: История одного убийцы» (16+)
01.45 Х/ф «Девятые врата» (16+)
04.00 «Дневник экстрасенса» (16+)

Звезда

04.45 Т/с «На безымянной высоте» (16+)
06.30 19 сентября - День оружейника (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
11.20, 21.15 «Открытый эфир» (16+)
13.20, 15.05, 03.25 Т/с «Последняя встреча» (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 «Спецрепортаж» (16+)
18.50 «Битва оружейников» (16+)
19.40 «Загадки века» (12+)
22.55 «Между тем» (12+)
01.05 Х/ф «Дерзость» (12+)
02.40 «Легендарные самолеты» (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей-3» (16+)
08.40, 09.30 Т/с «Последний бой майора Пугачева» (16+)
13.30, 18.00 Т/с «Учитель в законе. Возвращение» (16+)
19.40, 00.30 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Свои-5» (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.15 «Большое кино» (12+)
08.45 Т/с «Три в одном» (12+)

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

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

22.55 «Между тем» (12+)
00.50 Х/ф «На войне как на войне» (12+)
02.20 «Живые строки войны» (12+)
02.50 «Калашников» (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25, 13.30, 18.00 Т/с «Учитель в законе. Возвращение» (16+)
08.40, 09.30 Т/с «Мститель» (16+)
19.40, 00.30 Т/с «След» (16+)
23.10 Т/с «Свои-5» (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.15 Т/с «Детективы» (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.10 Доктор и... (16+)
08.45 Т/с «Три в одном» (12+)
10.40, 04.45 «Мода с риском для жизни» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)
11.50 Т/с «Практика-2» (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.10 Х/ф «А ктеры загнувшего театра» (12+)
16.55 Прощание (16+)
18.10, 00.30 Петровка, 38 (16+)
18.25 Х/ф «Охота на крылатого льва» (12+)
22.40 Закон и порядок (16+)
23.10 «И. Печерникова. Разбивая сердца» (16+)
00.45 «Степан Бандера. Тео-

10.45, 18.05, 00.30 Петровка, 38 (16+)
10.55 Городское собрание (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)
11.50 Т/с «Практика-2» (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.15 Х/ф «Кто пойма мал букет невесты» (12+)
16.55 Прощание (16+)
18.25 Х/ф «Человек из дома напротив» (12+)
22.35 Спецрепортаж (16+)
23.05 Знак качества (16+)
00.45 «90-е» (16+)
01.25 «О. Аросева. Королева интриг» (16+)
02.05 «Бомба для Гитлера» (12+)
02.45 Осторожно, мошенники! (16+)
04.40 «Короли эпизода» (12+)

Юрган

06:00, 19.00, 00.45, 02.00, 05.15 «Миян й0з» (12+)
06:15 «Чол0м, дзюлюк!» (6+)
06:30 «Русский крест» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 13.00, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
08:30 «Коми incognito» (12+)
09:00, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)
09:30 «Империя иллюзий» (16+)
11:15, 04.45 «Не факт» (12+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:30 «Лестница в небеса». Т/с (16+)
14:30, 18.30 «Талун» (12+)
14:45 «Вильыш поз. Челлядь0н кадколаст» (6+)
15:30, 00.00 «Невероятная наука» (16+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
16:30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+)
17:00, 01.00 «Сучья война». Т/с (16+)
20:45 «Ланцет». Т/с (12+)
22:15 «Медвежья шкура». Х/ф (16+)
03:00 «Фабрика грез». Х/ф (12+)

Среда

21 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 23.45, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "Мосгаз. Дело №8. Западня" (16+)
22.45 Большая игра (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Чайки" (12+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Морозова" (16+)
02.50 Т/с "Срочно в номер!-2" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 "Пешком..." (12+)
07.05 Русский стиль (12+)
07.35 "Сохранить образы святости" (12+)
08.15, 02.40 "Первые в мире" (12+)
08.40 Легенды мирового кино (12+)
09.10, 16.45 Т/с "Баязет" (0+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.00 "Всё, что смогу, спою... А. Миронов" (12+)
12.10 "Забывшее ремесло" (12+)
12.25 Т/с "Спрут" (16+)
13.45 Искусственный отбор (12+)
14.30 "Блеск и горькие

слезы российских императриц" (12+)
15.05 Новости. Подробно. Кино (12+)
15.20 "Престольный праздник. Рождество Пресвятой Богородицы" (12+)
16.00 "Белая студия" (12+)
17.35, 01.40 Звезды XXI века (12+)
18.40, 00.55 "Неаполь - душа барокко" (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Семинар" (12+)
20.45 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
21.00 Абсолютный слух (12+)
21.40 Дневники конкурса "Учитель года" (12+)
22.25 Т/с "Спрут-2" (12+)
23.20 Цвет времени (12+)

Матч ТВ

06.00, 09.10, 12.35, 14.45, 16.50, 02.55 Новости (16+)
06.05, 16.25, 19.00, 21.45, 00.00 Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40, 04.50 Спецрепортаж (12+)
09.35 Т/с "На всех широтах" (12+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 02.25 "Вид сверху" (12+)
13.30, 14.50 Х/ф "В поисках приключений" (16+)
15.30 Karate Combat 2022 (16+)
16.55 Футбол. Молодежные сборные (0+)
19.25 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ (0+)
22.00 Бокс (16+)
00.50 Гандбол. Чемп. России (0+)
03.00 Т/с "Агент" (16+)
05.05 "Наши иностранцы" (12+)
05.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига. Обзор тура (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 "Лесник" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Драконы. Гонки по краю" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)
08.45 "Воронины" (16+)
10.55 Х/ф "Ван Хельсинг" (12+)
13.25 "Ивановы-Ивановы" (16+)
18.30 "Классная Катя" (16+)
20.00 Х/ф "2012" (16+)
23.10 Х/ф "Глубоководный горизонт" (16+)
01.15 "Пекарь и красавица" (12+)
03.45 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)
09.00 "Универ. Новая общага" (16+)
15.00 "СашаТаня" (16+)
19.00 "Реальные пацаны" (16+)
21.00 "Капельник" (16+)
21.50 Х/ф "Колдовство. Новый ритуал" (16+)
23.35 Х/ф "Бэтмен навсегда" (12+)
01.45 "Импровизация" (16+)
03.20 "Comedy Баттл" (16+)
04.05 "Открытый микрофон" (16+)
05.45 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00 "За дело!" (12+)
06.35, 10.10, 18.00 Т/с "Ангел в сердце" (16+)
07.30, 11.00 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.25 Х/ф "Медвежий по-

целуй" (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с "Петр Лещенко. Всё, что было..." (12+)
16.05 "Свет и тени" (12+)
16.30, 00.00 "Р. Алексеев. Укрощая скорость" (12+)
17.00 "Ректорат" (12+)
17.45 "Отчий дом" (12+)
19.20, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Крылья" (12+)
22.25 "Триумф джаза. Встречи с И. Бутманом" (12+)
00.30 Музыкальная шкатулка Даниила Крамера (12+)
02.45 "Потомки" (12+)
03.15 "Большая страна" (12+)
04.05 "Домашние животные" (12+)
04.35 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+)
05.00 "Дом "Э" (12+)
05.30 "Легенды русского балета" (12+)

Рен ТВ

06.00, 18.00, 02.10 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
09.00, 15.00 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+)
17.00, 03.00 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф "Санктум" (16+)
22.00 Смотреть всем! (16+)
00.30 Х/ф "Его собачье дело" (18+)
04.35 Документальный проект (16+)

ТВЗ

06.00 "Женская доля" (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.20 "Слепая" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)

(16+)
11.50 "Мистические истории" (16+)
12.50 Т/с "Все в твоих руках" (16+)
13.25 "Гадалка" (16+)
19.30 Т/с "Хороший доктор" (16+)
21.15 Т/с "Обмани меня" (16+)
23.15 Х/ф "Линия горизонта" (16+)
01.00 Т/с "Башня" (16+)
03.45 "Городские легенды" (16+)

Звезда

05.05, 13.20, 15.05, 03.25 Т/с "Последняя встреча" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Рожденная революцией" (12+)
11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "Битва оружейников" (16+)
22.55 "Между тем" (12+)
01.10 Х/ф "В небе "Ночные ведьмы" (12+)
02.30 "Звездный отряд" (12+)
02.55 "Гагарин" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25, 13.30, 18.00 Т/с "Учитель в законе. Возвращение" (16+)
08.40, 09.30 Х/ф "Игра с огнем" (16+)
19.40, 00.30 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.15 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.10 Доктор и... (16+)
08.45 Т/с "Три в одном" (12+)
10.35, 04.45 "О. Остро-

мова. Не все слезы фальшивые" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)
11.50 Т/с "Практика-2" (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.15 Х/ф "Покопайтесь в моей памяти" (12+)
16.55, 23.10 Прощание (16+)
18.15 Х/ф "Котейка" (12+)
22.40 Хватит слухов! (16+)
00.30 Петровка, 38 (16+)
00.45 "Битва за наследство" (12+)
01.25 Знак качества (16+)
02.05 "Ошибка президента Клинтона" (12+)
02.45 Осторожно, мошенники! (16+)

Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+)
06:15, 05:15 «Миян йОз» (12+)
06:30, 14:30, 18:30 «Талун» (12+)
07:00, 08:00, 12:00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16:30, 19:30, 22:00 «Время новостей» (12+)
08:30, 20:00, 02:30 «Прямая линия» (12+)
09:15, 15:00, 05:30 «Мультимир» (0+)
09:30 «Тепло Севера» (12+)
10:00 «Большой Север» (12+)
11:00 «Тайная история еды» (12+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:30, 18:00 «Ми тані олам» (12+)
13:00 «Детали» (12+)
13:30 «Лестница в небеса». Т/с (16+)
14:45 «Вильшш поз. ЧеллядьлОн кадколаст» (6+)
15:30, 00:15 «Легенды кино» (12+)
16:15, 19:15, 20:45, 02:15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
17:00, 01:00 «Сучья война». Т/с (12+)
19:00, 02:00 «Финноугория» (12+)
21:00 «Ланцет». Т/с (12+)
22:30 «Безумная свадьба». Х/ф (12+)
03:15 «Мертвое поле». Х/ф (16+)

Четверг

22 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 23.45, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "Мосгаз. Дело №8. Западня" (16+)
22.45 Большая игра (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Чайки" (12+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Морозова" (16+)
02.50 Т/с "Срочно в номер!-2" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры (12+)
06.35 "Пешком..." (12+)
07.05 Русский стиль (12+)
07.40 "Неаполь - душа барокко" (12+)
08.40 Легенды мирового кино (12+)
09.10, 16.35 Т/с "Баязет" (0+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.00 XX век (12+)
12.25, 22.25 Т/с "Спрут-2" (12+)
13.20 "Одинцово. Васильевский замок" (12+)
13.45 Абсолютный слух (12+)
14.30 "Блеск и горькие слезы российских императриц" (12+)
15.05 Новости. Подробно. Театр (12+)
15.20 Пряничный домик

(12+)
15.50 "2 Верник 2" (12+)
17.20 Большие и маленькие (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 Открытая книга (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
20.45 85 лет Э. Кочергину (12+)
21.40 "Энигма" (12+)
01.15 "Сказочная жизнь. Надежда Кошеверова" (12+)
01.55 Концерт Б. Березовского (12+)
02.40 "Первые в мире" (12+)

Матч ТВ

06.00, 09.10, 12.35, 14.45, 16.50, 02.55 Новости (16+)
06.05, 18.15, 22.30 Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40, 04.50 Спецрепортаж (12+)
09.35 Т/с "На всех широтах" (12+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 02.25 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок (0+)
13.30, 14.50 Х/ф "Крид: Наследие Рокки" (16+)
16.05, 16.55 Х/ф "Красная жара" (16+)
18.55 пляжный волейбол. BetBoom Чемп. России (0+)
23.15 Х/ф "В поисках приключений" (16+)
01.15 Смешанные единоборства. UFC (16+)
03.00 Х/ф "Рожденный защищать" (16+)
05.05 "Третий тайм" (12+)
05.30 "Голевая неделя" (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 "Лесник" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
21.45 Т/с "Стая" (16+)
00.00 ЧП. Расследование

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Драконы. Гонки по краю" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)
08.10 Т/с "Воронины" (16+)
10.15 Х/ф "2012" (16+)
13.20 "Ивановы-Ивановы" (16+)
18.30 "Классная Катя" (16+)
20.00 Х/ф "Небоскреб" (16+)
22.00 Х/ф "Штурм Белого дома" (16+)
00.40 Х/ф "Васаби" (12+)
02.25 "Пекарь и красавица" (12+)
04.00 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)
08.30 "Перезагрузка" (16+)
09.00 "Универ. Новая общага" (16+)
15.00 "СашаТаня" (16+)
19.00 "Реальные пацаны" (16+)
21.00 "Капельник" (16+)
22.00 Х/ф "Охотники на ведьм" (16+)
23.35 Х/ф "Бэтмен и Робин" (16+)
01.50 "Импровизация" (16+)
03.25 "Comedy Баттл" (16+)
04.10 "Открытый микрофон" (16+)
05.50 "Однажды в России" (16+)

ОТР

06.00 "Триумф джаза. Встречи с И. Бутманом" (12+)
06.35, 10.10, 18.00 Т/с "Ангел в сердце" (16+)
07.30, 11.05 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)

10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.35 Х/ф "Крылья" (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с "Петр Лещенко. Всё, что было..." (12+)
16.05 "Финансовая грамотность" (12+)
16.30, 00.00 "Вспоминая Алексея Германа" (12+)
17.00 "Коллеги" (12+)
17.45 "Большая страна: открытие" (12+)
19.20, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Пленный" (16+)
22.25 "Моя история" (12+)
00.30 "Дом "Э" (12+)
02.45 "Потомки" (12+)
03.15 "Большая страна" (12+)
04.05 "Домашние животные" (12+)
04.35 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+)
05.00 Д/ф "Мрия" (12+)
05.30 "Легенды русского балета" (12+)

Рен ТВ

06.00, 18.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
09.00 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 "Стелс" (12+)
22.15 Смотреть всем! (16+)
00.30 Х/ф "Посейдон" (16+)
04.35 Документальный проект (16+)

ТВЗ

06.00, 01.15 "Женская доля" (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.20 "Слепая" (16+)
11.15 "Знаки судьбы" (16+)

11.50 "Мистические истории" (16+)
12.50 Т/с "Все в твоих руках" (16+)
13.25 "Гадалка" (16+)
19.30 Т/с "Хороший доктор" (16+)
21.15 Т/с "Обмани меня" (16+)
23.15 Х/ф "Лица в толпе" (18+)
03.00 "Городские легенды" (16+)

Звезда

06.00, 13.20, 15.05, 03.05 Т/с "Последняя встреча" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Рожденная революцией" (12+)
11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "Битва оружейников" (16+)
19.40 "Код доступа" (12+)
22.55 "Между тем" (12+)
00.55 Х/ф "Тревожный вылет" (12+)
02.25 "Легендарные самолеты" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.30, 13.30, 18.00 Т/с "Учитель в законе. Возвращение" (16+)
08.10, 09.30 Т/с "Барсы" (16+)
08.35 День ангела (0+)
19.45, 00.30 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.10 Доктор и... (16+)
08.45 Т/с "Три в одном" (12+)
10.40, 04.40 "Разлучники и разлучницы. Как уводили любимых" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)

11.50 Т/с "Практика-2" (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.15 Х/ф "Приглаши в дом призрак" (16+)
16.55 Прощание (16+)
18.10, 00.30 Петровка, 38 (16+)
18.25 Х/ф "Котейка-2" (12+)
22.40 10 самых... (16+)
23.10 "Гипноз и криминал" (12+)
00.45 "Битва за наследство" (12+)
01.25 "Разлученные властью" (12+)
02.05 "Убийство, оплаченное нефтью" (12+)
02.45 Осторожно, мошенники! (16+)

Юрган

06:00, 09:45, 00:45, 05:05 «Миян йОз» (12+)
06:15 «Финноугория» (12+)
06:30, 14:30, 18:30 «Талун» (12+)
07:00, 08:00, 12:00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16:30, 19:30, 21:45 «Время новостей» (12+)
08:30 «Прямая линия» (12+)
09:15, 15:00, 05:20 «Мультимир» (0+)
10:00 «Мост. Право на память» (16+)
11:00 «Тайны космоса» (16+)
11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
12:30, 18:00 «Ми тані олам» (12+)
13:00, 03:00 «Детали» (12+)
13:30 «Лестница в небеса». Т/с (16+)
14:45 «Вильшш поз. ЧеллядьлОн кадколаст» (6+)
15:30, 00:00 «Код доступа» (16+)
16:15 «Телезащитник» (12+)
17:00, 01:00 «Умник». Т/с (16+)
19:00, 02:00 «Вочакыв» (12+)
19:15, 20:30, 02:15 «Здоровье. Сила. Красота» (12+)
20:00, 02:30 «Журавский. Открытие Севера» (12+)
20:45 «Ланцет». Т/с (12+)
22:15 «Самая безумная свадьба». Х/ф (16+)
03:30 «Безумная свадьба». Х/ф (12+)

Пятница

23 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 02.00 Информ. канал (16+)
18.40 Человек и закон (16+)
19.45 Поле чудес (6+)
21.00 Время (16+)
21.45 Фантастика (12+)
00.10 Герой нашего времени (16+)
01.10 Т/с "Судьба на выбор" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.30 "Ну-ка, все вместе!" (12+)
23.45 "Улыбка на ночь" (16+)
00.50 Х/ф "Васильки" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры (12+)
06.35 "Пешком..." (12+)
07.05 Русский стиль (12+)
07.35 "Сказочная жизнь. Надежда Кошверова" (12+)
08.15, 16.20, 19.45 "Забытое ремесло" (12+)
08.40 Легенды мирового кино (12+)
09.10, 16.35 Т/с "Баязет" (0+)
10.15 Т/ф "Живи и помни" (12+)
11.55 Открытая книга (12+)
12.25 Т/с "Спрут-2" (12+)
13.35 Цвет времени (12+)

13.45 Власть факта (12+)
14.30 "Блеск и горькие слезы российских императриц" (12+)
15.05 Письма из провинции (12+)
15.35 "Энигма" (12+)
17.25 Концерт Б. Березовского (12+)
18.15 "Билет в Большой" (12+)
19.00 "Смехоностагия" (12+)
20.00 Х/ф "Дело "пестрых" (16+)
21.40 Дневники конкурса "Учитель года" (12+)
22.30 "2 Верник 2" (12+)
23.40 Х/ф "Воровская честь" (16+)
01.25 Искатели (12+)
02.10 М/ф (6+)
02.40 "Первые в мире" (12+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 18.00, 02.55 Новости (16+)
06.05, 14.10, 15.40, 18.05, 21.15, 00.00 Все на Матч! (12+)
09.05 Спецрепортаж (12+)
09.25 Х/ф "Преступник" (16+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
12.35 "Лица страны" (12+)
12.55, 14.25 Пляжный футбол. PARI Кубок России (0+)
15.55 Хоккей с мячом. Открытый кубок Красноярского края (0+)
18.55 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
21.30 Смешанные единоборства. ACA (16+)
00.45 "Точная ставка" (16+)
01.05 Пляжный волейбол 4х4. Восточный матч (0+)
03.00 Х/ф "Яростный кулак" (16+)
05.05 Автоспорт. Российская драфт-серия "Европа" (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 Сегодня (16+)

08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+)
09.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы" (16+)
11.00 Т/с "Морские дьяволы. Северные рубежи" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 ДНК (16+)
17.55 Жди меня (12+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
21.45 Т/с "Стая" (16+)
23.50 Своя правда (16+)
01.30 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)
01.55 Квартирный вопрос (0+)
02.50 Таинственная Россия (16+)
03.30 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Драконы. Гонки по краю" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)
09.00 "Суперлига" (16+)
10.25 Х/ф "Штурм Белого дома" (16+)
13.10 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
21.00 Х/ф "Скорый "Москва-Россия" (12+)
22.45 Х/ф "Терминатор. Темные судьбы" (16+)
01.10 Х/ф "Глубоководный горизонт" (16+)
03.00 "Пекарь и красавица" (12+)
04.10 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 М/ф "Снежная королева-3" (6+)
08.30 "Звездная кухня" (16+)
09.00 "СашаТаня" (16+)
19.00 "Я тебе не верю" (16+)
20.00, 06.15 "Однажды в России" (16+)
21.00 "Комеди Клуб" (16+)
22.00, 04.35 "Открытый микрофон" (16+)
23.00 "Новые танцы" (16+)
01.00 Х/ф "Охотники на ведьм" (18+)
02.15 "Импровизация" (16+)

03.50 "Comedy Баттл" (16+)

ОТР

06.00, 17.00 "Моя история" (12+)
06.40 Т/с "Ангел в сердце" (16+)
07.30, 11.05 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10, 15.10 "Женщины Кеннеди" (16+)
11.35 Х/ф "Пленный" (16+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
16.05 Д/ф "Мрия" (12+)
16.30, 05.30 "Два царства Б. Пиотровского" (12+)
17.25 Х/ф "Еще раз про любовь" (12+)
19.20 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Доля ангелов" (16+)
22.40 "Свет и тени" (12+)
23.05 Х/ф "Казино" (18+)
02.00 Х/ф "Дурак" (16+)
03.55 Х/ф "Филомена" (16+)

Рен ТВ

06.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
09.00 Документальный проект (16+)
11.00 Как устроен мир (16+)
12.00, 16.00, 19.00 112 (16+)
13.00 Загадки человечества (16+)
14.00, 04.30 Невероятно интересные истории (16+)
15.00 Засекреченные списки (16+)
17.00 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф "Чернобыль" (12+)
23.25 Х/ф "Бегущий человек" (16+)
01.25 Х/ф "Разборки в маленьком Токио" (18+)
02.45 Х/ф "Стелс" (12+)

ТВЗ

06.00 "Женская доля" (16+)
06.30, 05.45 М/ф (0+)
09.30, 17.20 "Слепая" (16+)

11.15 "Знаки судьбы" (16+)
11.50 "Мистические истории" (16+)
12.50 Т/с "Все в твоих руках" (16+)
13.25, 15.40 "Гадалка" (16+)
14.30 "Вернувшиеся" (16+)
19.30 Х/ф "Эверест" (16+)
22.00 Х/ф "Ограбление в ураган" (16+)
00.00 Х/ф "Стукач" (16+)
02.00 "Далеко и еще дальше" (16+)
04.15 "Городские легенды" (16+)

Звезда

04.45 Т/с "Последняя встреча" (16+)
06.30 Х/ф "Родня" (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.20, 23.50 Т/с "Рожденная революцией" (12+)
11.15, 13.20, 15.05, 19.00 Т/с "Инкассаторы" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.40 "Время героев" (16+)
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)
23.00 "Музыка+" (12+)
01.20 Х/ф "Начальник Чукотки" (6+)
02.50 Х/ф "Дорогой мальчик" (6+)
04.10 Х/ф "Дерзость" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25 Т/с "Учитель в законе. Возвращение" (16+)
06.50 Х/ф "Старая, старая сказка" (6+)
08.40, 09.30 Х/ф "Ультиматум" (16+)
13.30, 18.00 Т/с "Учитель в законе. Схватка" (16+)
19.40 Т/с "След" (16+)
23.10 Светская хроника (16+)
00.10 Они потрясли мир (12+)
00.55 Т/с "Свои-5" (16+)
03.40 Т/с "Такая работа" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)

Суббота

24 сентября

Первый канал

06.00 Доброе утро. Суббота (12+)
09.00 Умницы и умники (12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
10.15 Герой нашего времени (16+)
11.15 Поехали! (12+)
12.15 Видели видео? (0+)
13.15 Х/ф "А зори здесь тихие..." (12+)
16.55 "О. Остроумова. И всё отдать, и всё простить..." (12+)
18.20 Горячий лед (12+)
19.20 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (16+)
21.35 КВН. Высшая лига (16+)
23.35 Мой друг Жванецкий (12+)
00.40 "Великие династии. Долгоруковы" (12+)
01.40 Камера. Мотор. Страна (16+)
03.00 "Россия от края до края" (12+)

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" (0+)
11.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.40 "Доктор Мясников" (12+)
12.45 Т/с "Свидетельство о рождении" (16+)
18.00 "Привет, Андрей!" (12+)
21.00 Х/ф "За всех в ответе" (12+)
00.50 Х/ф "Искушение на следствии" (12+)
04.10 Х/ф "Чертово колесо" (16+)

Культура

06.30 "Библейский сюжет" (12+)
07.05 М/ф (6+)

07.55 Х/ф "Дело "Пестрых" (16+)
09.35 "Мы - грамотеи!" (12+)
10.15 Неизвестные маршруты России (12+)
10.55 Х/ф "Зимний вечер в Гаграх" (12+)
12.25 Земля людей (12+)
12.55 "Передвижники" (12+)
13.25 Черные дыры. Белые пятна (12+)
14.05 "Великие мифы. Одиссея" (12+)
14.35, 01.25 "Большой барьерный риф - живое сокровище" (12+)
15.25 "Рассказы из русской истории" (12+)
16.10 Х/ф "Не горюй!" (16+)
17.45, 02.10 Искатели (12+)
18.35, 23.00 100 лет российскому джазу (6+)
19.55 К юбилею О. Остроумовой (12+)
20.50 Х/ф "Прощальные гастроли" (16+)
22.00 "Агора" (12+)
00.20 Х/ф "Когда становятся взрослыми" (16+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)
07.00, 08.35, 10.50, 13.55, 21.30, 02.50 Новости (16+)
07.05, 10.55, 14.00, 16.30, 19.15, 21.35, 00.00 Все на Матч! (12+)
08.40, 11.25 Летний биатлон. Papi Чemp. России (0+)
10.15 М/ф (0+)
12.40 Пляжный футбол. PARI Кубок России (0+)
14.25 Футбол. Молодежные сборные (0+)
16.55 Хоккей. Фонбет Чemp. КХЛ (0+)
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Суперкубок (0+)
22.00 Бокс (16+)
00.50 Регби. PARI Чemp. России (0+)
02.55 Х/ф "Путь дракона" (16+)
05.00 "Золотой дубль" (6+)

НТВ

05.00 "Спето в СССР" (12+)
05.45 Т/с "Инспектор Купер" (16+)
07.25 Смотр (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+)
08.20 Поедем, поедим! (0+)
09.20 Едим дома (0+)

10.20 Главная дорога (16+)
11.00 Живая еда (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.00 Секрет на миллион (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Центральное телевидение (16+)
20.10 Шоу "Аватар" (12+)
22.40 Главный бой. Емельяненко vs Дацик (16+)
23.50 Ты не поверишь! (16+)
00.30 Международная пирамида (16+)
02.05 Дачный ответ (0+)
03.35 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Фиксики" (0+)
06.25 Мультфильмы (0+)
06.45 М/с "Три кота" (0+)
07.30 М/с "Отель "У овец" (0+)
08.00 М/с "Лекс и Плу. Космические таксисты" (6+)
08.25, 10.00 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
09.00 "Просто кухня" (12+)
11.15 М/ф "Подводная братва" (12+)
13.00 М/ф "Три кота и море приключений" (0+)
14.20 Х/ф "Малефисента" (16+)
16.15 Х/ф "Малефисента. Владычица тьмы" (6+)
18.40 М/ф "Король Лев" (0+)
21.00 Х/ф "Книга джунглей" (12+)
23.00 Х/ф "Хищник" (18+)
01.05 Х/ф "Зомбиленд: контрольный выстрел" (18+)
02.50 "Пекарь и красавица" (12+)
04.00 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00, 12.00, 06.05 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Звездная кухня" (16+)
09.30 "Перезагрузка" (16+)
10.00 "Звезды в Африке" (16+)
15.45 Х/ф "Ведьмы" (12+)
17.35 Х/ф "Женщина-кошка" (12+)
19.30, 00.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
21.00 "Новые танцы" (16+)

23.00 "Женский стендап" (18+)
00.00 "Такое кино!" (16+)
02.55 "Импровизация" (16+)
04.30 "Comedy Баттл" (16+)
05.20 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)
06.50 "Сделано с умом" (12+)
07.15, 16.40 "Хроники общественного быта" (6+)
07.35 Х/ф "Город мастеров" (0+)
09.00, 10.05 ОТражение (12+)
09.30, 15.05 "Календарь" (12+)
10.00, 11.40, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.45 "Коллеги" (12+)
12.30 Х/ф "Еще раз про любовь" (12+)
15.30 "Главная улица страны - Волга" (12+)
16.00 "Конструкторы будущего" (12+)
16.15 "Свет и тени" (12+)
17.00, 05.30 "Двойной портрет. Самодержец и вождь" (12+)
17.30 Х/ф "Дайте жалобную книгу" (6+)
19.05 "Ректорат" (12+)
19.45 "Очень личное" (12+)
20.20 Х/ф "Дурак" (16+)
22.15 Х/ф "Филомена" (16+)
23.55 Х/ф "Интимные места" (18+)
01.10 Х/ф "Мустанг" (16+)
02.55 "Женщины Кеннеди" (16+)
03.50 Х/ф "Доля ангелов" (16+)

Рен ТВ

07.00 С бодрым утром! (16+)
08.00 О вкусной и здоровой пище (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 23.00 Новости (16+)
09.00 Минтранс (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)
11.00, 13.00 Военная тайна (16+)
14.30 Совбез (16+)
15.30 Документальный спецпроект (16+)
17.00 Засекреченные списки (16+)
18.00 Х/ф "Мстители" (12+)
20.40 Х/ф "Железный че-

ловек-3" (12+)
23.25 Х/ф "Стекло" (16+)
02.00 Х/ф "Санктум" (16+)
03.40 Тайны Чапман (16+)

ТВЗ

09.45 "Гадалка" (16+)
12.30 Х/ф "Эверест" (16+)
14.45 Х/ф "Линия горизонта" (16+)
16.45 Х/ф "Поймай толстуху, если сможешь" (16+)
19.00 Х/ф "Красотка на взводе" (16+)
20.45 Х/ф "Исчезнувшая" (16+)
00.00 Х/ф "Паранойа" (12+)
01.45 Х/ф "Лица в толпе" (18+)
03.30 "Городские легенды" (16+)

Звезда

05.45 "Военные истории любимых артистов" (16+)
06.25 Х/ф "Дай лапу, друг!" (6+)
07.35, 08.15, 02.25 Х/ф "Рысь возвращается" (12+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.20 "Легенды науки" (12+)
10.05 "Главный день" (16+)
10.55 "Война миров" (16+)
11.40 "Не факт!" (12+)
12.10 "СССР. Знак качества" (12+)
13.15 "Легенды музыки" (12+)
13.45 "Морской бой" (6+)
14.45 Х/ф "Один шанс из тысячи" (12+)
16.25, 18.30 Т/с "Вендетта по-русски" (16+)
00.45 Х/ф "Родня" (12+)
03.30 Х/ф "Начальник Чукотки" (6+)
05.00 "Легендарные самолеты" (16+)
05.40 "Оружие Победы" (12+)

Пятый канал

09.00 Светская хроника (16+)
10.05 Они потрясли мир (12+)
10.50 Т/с "Филин" (16+)
16.10 Т/с "След" (16+)
00.00 Известия. Главное (16+)
00.55 Т/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

06.05 Х/ф "Парижанка"

08.15, 11.50 Х/ф "Серрежки с сапфирами" (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События (12+)
12.15, 15.05 Х/ф "Умница, красавица" (16+)
14.50 Город новостей (16+)
16.55 "Актерские драмы. Жизнь как песня" (12+)
18.15 Т/с "Орлинская" (12+)
22.00 В центре событий (16+)
23.00 Приют комедиантов (12+)
00.40 Х/ф "Берегись автомобиля" (0+)
02.10 Петровка, 38 (16+)
02.25 Х/ф "Котейка" (12+)
05.25 10 самых... (16+)

Юрган

06:00, 19.00, 02.00 «Миян йОз» (12+)
06:15 «Вочакыв» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+)
08:30 «Журавский. Открытие Севера» (12+)
09:00, 15.00, 05:30 «Мультимир» (0+)
09:30 «Белки в деле». М/ф (6+)
11:00, 00.00 «Мое родное» (12+)
11:45 «Здоровье. Сила. Красота» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:00 «Детали» (12+)
13:30 «Лестница в небеса». Т/с (16+)
14:45 «Вильш поз. Челлядылн кадколаст» (6+)
15:15, 04.40 «Вся правда о...» (12+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарий» (16+)
17:00, 01.00 «Умник». Т/с (16+)
20:00, 02.30 «Детали недели» (12+)
20:45 «Курастов» (12+)
22:15 «Чайка». Х/ф (США) (16+)
03:00 «Самая безумная свадьба». Х/ф (16+)

(12+)
07.35 Православная энциклопедия (6+)
08.00 Х/ф "Любовь со всеми остановками" (12+)
09.55 Х/ф "Дело №306" (6+)
11.30, 14.30, 23.15 События (12+)
11.45 Х/ф "Женатый холостяк" (12+)
13.30, 14.45 Х/ф "Темная сторона света" (12+)
15.40 Х/ф "Темная сторона света-2" (12+)
17.25 Х/ф "Темная сторона света-3" (12+)
21.00 Постскриптум (16+)
22.00 Право знать! (16+)
23.25, 01.40 Прощание (16+)
00.05 "90-е" (16+)
00.50 Спецрепортаж (16+)
01.15 Хватит слухов! (16+)
04.25 "Актерские драмы" (12+)
05.05 "Битва за наследство" (12+)
05.45 "Разлученные властью" (12+)
06.20 Петровка, 38 (16+)

Юрган

06:00 «Время новостей» (12+)
06:30, 15.30 «Вочакыв» (12+)
06:45, 15.15, 17.00, 00.45 «Миян йОз» (12+)
07:00 «Вся правда о...» (12+)
08:00, 05.30 «Мультимир» (0+)
08:30 «Встреча с Владыкой» (12+)
09:00, 23.30 «Круиз-контроль» (12+)
09:30, 01.15 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
10:15, 03.45 «Тасьян тыдал0 Урал» (12+)
11:15 «Безумная свадьба». Х/ф (12+)
13:00 «Принцесса лягушка». М/ф (6+)
14:30 «Чолом, дзолюк!» (6+)
14:45 Концерт студии «Аккорд» (12+)
15:45, 05.15 «Финноугория» (12+)
16:00, 00.00 «Детали» (12+)
16:30, 04.45 «Журавский. Открытие Севера» (12+)
17:15 «Медвежья шкура». Х/ф (16+)
19:00, 00.30 «Коми incognito» (12+)
19:30 «Зоя». Х/ф, 1-4 с. (16+)
02:00 «Чайка». Х/ф (США) (16+)

Воскресенье

25 сентября

Первый канал

05.20, 06.10 X/ф "Ты - мне, я - тебе" (6+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (16+)
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 Часовой (12+)
08.15 Здоровье (16+)
09.20 Непутевые заметки (12+)
10.15 Повара на колесах (12+)
11.15, 12.15 Видели видео? (0+)
13.30 X/ф "Конец операции "Резидент" (12+)
16.20 Горючий лед (12+)
17.35 "Две бесконечности" (16+)
18.50 ГОЛОС (0+)
21.00 Время (16+)
22.35 Что? Где? Когда? (16+)
23.45 "Донбасс. Дорога домой" (16+)
00.55 "Великие династии. Шереметевы" (12+)
02.00 Наедине со всеми (16+)
02.45 "Россия от края до края" (12+)

Россия 1

05.30, 03.00 X/ф "Любовь до востребования" (16+)
07.15 "Устами младенца" (0+)
08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
08.35 "Когда все дома" (0+)
09.25 "Утренняя почта" (12+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 17.00 Вести (16+)
11.40 "Большие перемены" (12+)
12.45 Т/с "Свидетельство о рождении" (16+)
18.00 "Песни от всей души" (12+)
20.00 Вести недели (16+)
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
22.40 "Воскресный вечер" (12+)
01.30 X/ф "Отец" (16+)

Культура

06.30, 02.20 М/ф (6+)
08.00 X/ф "Прощальные га-

строли" (12+)
09.10 "Обыкновенный концерт" (12+)
09.40, 01.40 Диалоги оживотных (12+)
10.25 Большие и маленькие (12+)
12.30 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
13.00 "Игра в бисер" (12+)
13.40 "Элементы" (12+)
14.10 X/ф "Васса Железнова" (0+)
16.10 "Храм Святого Владимира. Владикавказ" (12+)
16.30 "Картина мира" (12+)
17.10 "Пешком..." (12+)
17.45 Передача знаний. Телеконкурс (12+)
18.35 К 100-летию со дня рождения Г. Поженяна (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
20.10 X/ф "Зимний вечер в Гаграх" (12+)
21.40 Опера "Золото Рейна" (6+)
00.15 X/ф "Мой нежно любимый детектив" (6+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)
06.45 Матч! Парад (16+)
07.00, 08.35, 10.50, 14.40, 21.30, 02.50 Новости (16+)
07.05, 10.55, 14.45, 16.40, 19.00, 21.35, 00.00 Все на Матч! (12+)
08.40, 11.40 Летний биатлон. Рагб Чмп. России (0+)
10.35 М/ф (0+)
13.25, 15.25 Пляжный футбол. PARI Кубок России (0+)
16.55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига (0+)
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Суперкубок (0+)
22.00 Бокс (16+)
00.50 Регби. PARI Чмп. России (0+)
02.55 X/ф "Боец поневоле" (16+)
05.00 "Владимир Крикунов. Мужик" (12+)

НТВ

05.05 Т/с "Инспектор Купер" (16+)
06.45 Центральное телевидение (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+)
08.20 У нас выигрывают!

(12+)
10.20 Первая передача (16+)
11.00 Чудо техники (12+)
12.00 Дачный ответ (0+)
13.00 Наш ПотребНадзор (16+)
14.00 Однажды... (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 Новые русские сенсации (16+)
19.00 Итоги недели (16+)
20.20 Ты супер! (6+)
23.00 Звезды сошлись (16+)
00.30 Квартирник НТВ у Маргулис (16+)
01.50 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Фиксики" (0+)
06.25 Мультфильмы (0+)
06.45 М/с "Три кота" (0+)
07.30 М/с "Царевны" (0+)
07.55 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
09.00 "Рогов+" (16+)
10.00 М/ф "Три кота и море приключений" (0+)
11.20 М/ф "Большое путешествие" (6+)
13.05 X/ф "Книга джунглей" (12+)
15.10 М/ф "Король Лев" (0+)
17.35 М/ф "Тайная жизнь домашних животных" (6+)
19.15 М/ф "Тайная жизнь домашних животных-2" (6+)
21.00 "Зов предков" (6+)
23.00 X/ф "Дамбо" (6+)
01.05 X/ф "Близнецы" (0+)
03.00 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 М/с "Приключения Пети и Волка" (6+)
09.00 М/ф "Принцесса и дракон" (6+)
10.25 "СашаТаня" (16+)
16.00 "Реальные пацаны" (16+)
19.00 "Звезды в Африке" (16+)
21.00 "Лучшие на ТНТ" (16+)
22.00, 06.30 "Однажды в России" (16+)
23.00 "Комеди Клуб" (16+)

ОТР

00.00 "Битва экстрасенсов" (16+)
02.35 "Импровизация" (16+)
04.10 "Comedy Баттл" (16+)
04.55 "Открытый микрофон" (16+)

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)
06.50 "Сделано с умом" (12+)
07.15 "От прав к возможностям" (12+)
07.30 X/ф "Три толстяка" (6+)
09.00, 10.05 ОТРАжение (12+)
09.30, 15.05 "Календарь" (12+)
10.00, 11.40, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.45 "На приеме у главного врача" (12+)
12.15 "Отчий дом" (12+)
12.30 X/ф "Дайте жалобную книгу" (6+)
15.30 "Главная улица страны - Волга" (12+)
16.00 "Песня остается с человеком" (12+)
16.15 "Моя история" (12+)
17.00, 05.30 "Мавзолей. Фотоувеличение" (12+)
17.35 X/ф "Анна и командор" (12+)
19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)
19.45 "Игра в классики" (12+)
20.40 X/ф "Страсти по Андрею" (12+)
00.10 X/ф "Каток и скрипка" (0+)
01.00 X/ф "Казино" (18+)
03.55 "Хроники общественного быта" (6+)
04.10 X/ф "Город мастеров" (0+)

Рен ТВ

07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30 Новости (16+)
09.00 Самая народная программа (16+)
09.30 Знаете ли вы, что? (16+)
10.30 Наука и техника (16+)
11.30 Неизвестная история (16+)
13.00 X/ф "Каратель" (16+)
15.10 X/ф "Мстители" (12+)
18.00 X/ф "Железный чело-

век-3" (12+)
20.20 X/ф "Первый мститель" (12+)
23.00 Итоговая программа (16+)
23.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)
04.20 Территория заблуждений (16+)

ТВЗ

06.00, 05.45 М/ф (0+)
09.25, 11.30 "Дом исполнения желаний с Е. Блиновской" (16+)
10.00 "Слепая" (16+)
13.00 X/ф "Марафон желаний" (16+)
15.00 X/ф "Ограбление в ураган" (16+)
17.00 X/ф "Красотка на взводе" (16+)
19.00 X/ф "Агент Ева" (16+)
21.00 X/ф "Человек-невидимка" (16+)
23.45 X/ф "Исчезнувшая" (18+)
02.15 X/ф "Стукач" (16+)
04.00 "Городские легенды" (16+)

Звезда

05.55 X/ф "Тревожный вылет" (12+)
07.25 X/ф "Один шанс из тысячи" (12+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
10.45 "Скрытые угрозы" (16+)
11.30 "Код доступа" (12+)
12.20 "Легенды армии" (12+)
13.05 "Спецрепортаж" (16+)
14.25 "Крылья армии. История военно-транспортной авиации" (16+)
18.00 Главное с О. Беловой (16+)
19.45 "Легенды советского сыска" (16+)
23.00 "Фетисов" (12+)
23.45 Т/с "Инкассаторы" (16+)

Пятый канал

05.00, 02.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей-4" (16+)
09.10 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)
17.40 Т/с "След" (16+)

ТВ Центр

06.40 X/ф "Дело №306" (12+)
07.55 X/ф "Женатый холостяк" (12+)
09.30 Здоровый смысл (16+)
10.00 Знак качества (16+)
10.50 Страна чудес (6+)
11.30, 00.10 События (12+)
11.45 X/ф "Берегись автомобиля" (0+)
13.40 Москва резиновая (16+)
14.30 Московская неделя (16+)
15.00 Юмористический концерт (12+)
16.15 X/ф "Как вернуть мужа за тридцать дней" (12+)
18.05 X/ф "Свадебные хлопоты" (12+)
21.40, 00.25 X/ф "Дверь в прошлое" (12+)
01.10 Петровка, 38 (16+)
01.20 X/ф "Котейка-2" (12+)
04.15 "Дворожечки. На роду написано..." (12+)
05.00 "Большое кино" (12+)
05.25 Московская неделя (12+)

Юрган

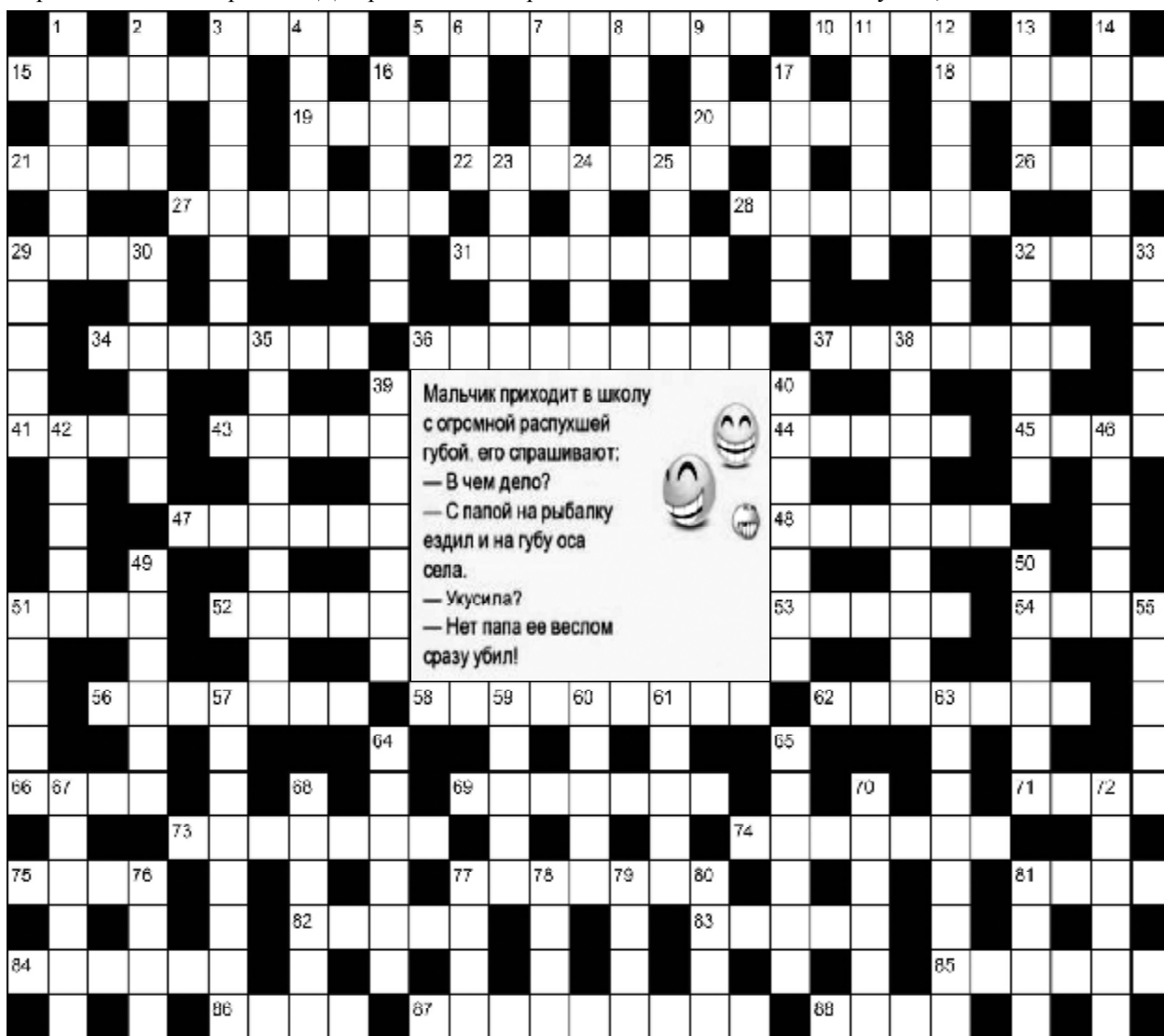
06:00, 14.30 «Эжва юлОн чужанін...» (12+)
07:00, 15.45, 01.45 «Вочакыв» (12+)
07:15, 15.30 «Миян йОз» (12+)
07:30, 08.30, 10.15 «Детали» (12+)
08:00, 10.45 «Коми incognito» (12+)
09:00, 01.15 «Круиз-контроль» (12+)
09:30 «ЧолОм, дзюлюк!» (6+)
09:45 Концерт студии «Аккорд» (12+)
11:15 «Белки в деле». М/ф (6+)
12:45, 03.40 «Каждому свое». X/ф (12+)
16:05 «Здоровье. Сила. Красота» (12+)
16:20 «Русский крест» (12+)
16:45 «Телезащитник» (12+)
17:00 «Детали недели» (12+)
17:45 «Империя иллюзий» (16+)
19:30 «Зоя». X/ф, 5-8 с. (16+)
23:30 «Это чертово сердце». X/ф (16+)
02:00 «Медвежья шкура». X/ф (16+)
05:20 «Мультимир» (0+)

По горизонтали: 3. Обувь футболиста (ед. ч.) 5. Самопальный первачок 10. Вид выпечки 15. Языческий храм 18. Дерево, вносящее пуховый вклад в аллергию 19. Гора-вулкан 20. «Плод любви» металла и кислорода 21. Благоприятный камень для тельцов, весов, стрельцов и водолеев 22. И супермаркет, и обойма 26. И То, что ставят перед собой, а потом достигают 27. Город в Италии 28. «Прибор», возвращающий остроту карандашам 29. Таблетки от язвы 31. Город в Италии 32. Освободитель Ситы 34. Дамочка из квартиры напротив 36. Неуравновешенность вращающихся частей машины 37. Они «поют романсы» 41. Груз, используемый при засолке 43. Сводная сумма в балансе 44. ... Панса, верный оруженосец Дон Кихота 45. Дырчатая снасть для ловли рыбы 47. Сборка фильма 48. Напряжение, необходимое для волевого решения 51. «Бассейн» для головастика 52. Функция стиральной машинки 53. И Алена, и Хелен 54. Библейский душегуб 56. Опера Вагнера 58. Недрагоценные «драгоценности» 62. Вместилще, бутылка, банка 66. Рябая болезнь 69. Действия, связанные с многочисленными заботами 71. Газетная птица 73. Мастерская по ремонту «обуви» для лошадей 74. Глубоководная рыба 75. Берег для принятия солнечных ванн 77. Собака, которую китайцы считали воплощением Будды 81. Действительное происшествие в прошлом 82. Город в Эстонии 83. Столица страны самураев 84. Изображение фигуры или предмета в перспективе 85. Резиденция Всевышнего 86. Среднеазиатские борзые 87. Радионавигационное устройство 88. Остекленная рама или шкафчик для икон.

По вертикали: 1. Индейское письмо 2. Де-нежная единица Саудовской Аравии 3. Отсутствие сил, физическая слабость 4. Прибор для проверки работоспособности аппаратуры 6. Первый грешник 7. Мужское имя 8. Цепочка повозок 9. Овечка Долли 11. «Новогодний лес» 12. Легкомысленная подружка муравья 13. Декоративная пушистая собака 14. И Зимний вид спорта 16. Пряность 17. Род лам 23. Какая реклама предваряет культурное событие? 24. Змея 25. Американский хорь 29. Боги не делают этой операции над горшками 30. Отличительная черта цепного пса 32. Тип, дискриминирующий людей по цвету кожи 33. Напарник «небось» 35. Взрыватель 38. Хозяин ковра, на который вызывают 39. Минеральная вода Армении 40. Русский актер 42. Го-

сударство в Океании 46. Хозяйка салона восковых фигур 49. Рабочие апартаменты шофера-профессионала 50. Сорт помидоров 51. Ковбойская удавка 55. Узбекский бубен 57. Балерун на коньках 59. Дом, квартира 60. Обувь, которую на улицу не выпускают 61. Подготовка котлована для фундамента 63. Противник в споре 64. Дворянин без страха

и упрека 65. Железная мыслительная цепочка 67. Властитель-многоженец 68. Минерал 70. Подтяжки (устар.) 72. Предмет громадной величины 76. Туго закрученная полоса мягкого материала 77. «Спортивный» хищник семейства кошачьих 78. Радиоактивная мера 79. «Вербовка» нового сотрудника 80. «Бригада» Акелы 81. Высокий кулич, кекс.



Ответы на кроссворд от 10 сентября:

По горизонтали: 1. Пингвин. 5. Барокко. 9. Трусость. 10. Прокурор. 12. Вдох. 13. Ворожея. 14. Сказ. 17. Акаси. 18. Пикет. 20. Оклик. 21. Амаг. 22. Сунок. 26. Салют. 27. Нитка. 28. Аннос. 30. Наем. 31. Обмылок. 34. Став. 37. Богатырь. 38. Орнамент. 39. Дьячиха. 40. Пыдинка.

По вертикали: 1. Пугевка. 2. Неурожай. 3. Вход. 4. Нетто. 5. Барбе. 6. Река. 7. Каракуль. 8. Отрезок. 11. Кочка. 15. Диаметр. 16. Шоколад. 18. Путин. 19. Труха. 23. Аллергия. 24. Отзыв. 25. Портвейн. 26. Синдбад. 29. Святка. 32. Бурка. 33. Окрол. 35. Утки. 36. Тайд.

Ответы на сотовый кроссворд от 10 сентября:

1. Линька. 2. Алука. 3. Консул. 4. Ангара. 5. Менья. 6. Вампир. 7. Мускат. 8. Африка. 9. Нерест. 10. Венера. 11. Комета. 12. Кираса. 13. Восемь. 14. Ментол. 15. Момент. 16. Алмаст. 17. Любовь. 18. Баллон. 19. Нейлон. 20. Айлант. 21. Юдофоб. 22. Беседа. 23. Аврелл. 24. Аттила. 25. Уфолор. 26. Колесо. 27. Вектор. 28. Белила.



Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Галлеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья».

Уважаемые читатели, вы можете также приобрести газету в нашей редакции по улице Комсомольской, д. 5.

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

Объявления

Аттестат о среднем общем образовании №01124003960864, выданный в 2019 году МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 им. Г. В. Кравченко» г. Вуктыла на имя Рустама Илдырмича Лысаковского, считать недействительным в связи с утерей.

Аттестат об основном общем образовании серия А №2295227, выданный в 1997 году МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Вуктыла на имя Дмитрия Сергеевича Бортникова, считать недействительным в связи с утерей.

ПРОДАМ 3-комнатную квартиру по улице Таежной, д. 7, 5-й этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия, кладовая на площадке, кровля после капитального ремонта (один хозяин). Цена договорная. **Тел.: 8-912-11-16298.**

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по улице 60 лет Октября, д. 17, 4 этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия (один хозяин). Цена договорная. **Тел.: 8-912-11-16298.**

ПРОДАМ 3-комнатную квартиру по ул. Коммунистической, д. 1, 4 этаж. С мебелью и бытовой техникой. Не дорого **Тел.: 8-912-10-35036.**

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по ул. Коммунистической, д. 1, 1 этаж. Частично с ремонтом, окна ПВХ. Возможно под офис или салон. Цена по договоренности. **Тел.: 8-912-10-31494.**

ПАМЯТНАЯ ДАТА

ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

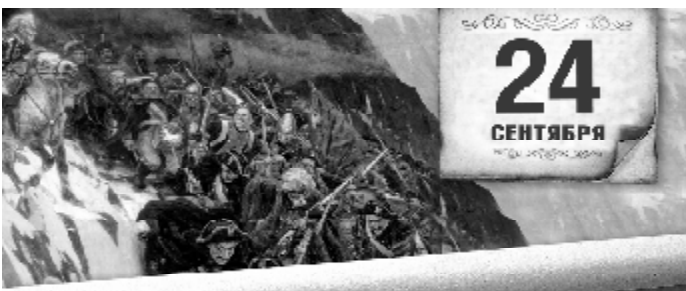


21
СЕНТЯБРЯ

КУЛИКОВСКАЯ БИТВА

21 сентября 1380 года

День воинской славы России. В этот день в Куликовской битве русские полки Дмитрия Донского разгромили ордынское войско. После победы, на которую Донского благословил Сергей Радонежский, Русское государство обрело суверенитет. Единство и независимость нашей страны родились на Куликовом поле.



24
СЕНТЯБРЯ

24 сентября 1799 года

В этот день войска под командованием Александра Васильевича Суворова совершили героический переход через перевал Сен-Готард в Швейцарии. Суворовские чудо-богатыри совершили то, что считалось невозможным. Переход Суворова через Альпы стал беспрецедентным в истории.

ПЕРЕХОД
СУВОРОВА
ЧЕРЕЗ ПЕРЕВАЛ
СЕН-ГОТАРД

Праздники на эту неделю

19 сентября

Михайлово чудо
День оружейника
Международный пиратский день
День рождения «смайлика»
День рождения домена .SU
Праздник кубанской семьи
День выгуливания настроения
День «Мая, как пират»

20 сентября

Луков день
День IT-профессионалов
День общественно-полезного человека
День рекрутера
Всемирный день риса
Международная ночь летучих мышей
День устраивания спонтанных чаепитий
День «Будь готов»
День пиццы пепперони
День ромового пунша

21 сентября

Рождество Пресвятой Богородицы (Осенины)
Международный день мира
День победы над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве
Всемирный день русского единения
День зарождения российской государственности
Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера
Всемирный день благодарности
День HR-менеджера

День школьного рюкзака
День без выбросов
День поиска сказок
День мини-гольфа

22 сентября

Аким и Анна
День осеннего равенства
Всемирный день поддержки пациентов с хроническим миелоидным лейкозом
Всемирный день бестраншейных технологий
Всемирный день без автомобиля
Всемирный день носорогов
День защиты слонов
День Сети (OneWebDay)
День долгожителей
День бизнес-леди
День белого шоколада
День мороженого в рожке
День хоббита
День раскрашивания серости

23 сентября

Петр и Павел Рябинники
Международный день жестовых языков
День создания информационных подразделений МВД РФ
Международный день борьбы с незавершенным детством средней школы
День рождения поисковой системы Яндекс
День охоты и рыбной ловли
День рождения жевательной резинки

День собак в политике
День синдрома беспокойных ног
День чайных драконов
День храбреца

24 сентября

Федорины вечера
День государственного флага и герба Крыма
Всемирный день против патентов на программы
День системного аналитика
День реки Урал
Европейский день грибов
Международный день кролика
Международный день караванщика
День пунктуации
День незапланированных безумств
Праздник законченности дел

25 сентября

Артамон Змеевик
Международный день глухих
Всемирный день фармацевта
Всемирный день легких
День машиностроителя
День памяти российского полководца П. И. Багратиона
День тигра на Дальнем Востоке
Всемирный день сновидений
День тикающих часов
День математических рассказов
День комиксов
День приготовления пищи
День лобстера

Астрологический прогноз
с 19 по 25 сентября

ОВЕН (21.03-20.04). Не пытайтесь во что бы то ни стало доказать окружающим свою правоту, уступите и отступите до поры до времени. Жизнь сама покажет, чье мнение было более адекватным и близким к истине. Не доводите свой организм до предела, не перегружайте его. Выходные лучше посвятить тихому, пассивному отдыху или посетите культурное мероприятие. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Возможны волнения и проблемы. Но вскоре напряжение спадет, все тучи развеются, и выйдет ласковое, согревающее солнышко. Вам просто нужно набраться терпения и верить в собственные силы и удачу. В выходные вероятны положительные изменения в личной жизни и новые встречи. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21). Вам не помешает продемонстрировать свои амбиции, но самоуверенность может оказаться лишней. Вы можете оказаться слишком требовательными к себе и к окружающим. Постарайтесь избежать конфликтов на работе. Вы до последнего не будете знать, как проведете выходные. И в этой свободе и неизвестности есть своя прелесть. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

РАК (22.06-23.07). Не гонитесь за новыми знакомствами и неожиданными встречами. Лучше проведите время в проверенной компании. Важно, чтобы слова не расходились с делами. Вы можете устать и начать раздражаться по любому поводу. Постарайтесь не устраивать публичных скандалов. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - четверг.

ЛЕВ (24.07-23.08). Не останавливайтесь на достигнутом. Проявляйте больше инициативы, вам просто необходима активная жизненная позиция. Возможны изменения на службе, что может вызвать у вас некоторое недоумение или даже спровоцировать на поиск новой работы, которая, впрочем, окажется более интересной и прибыльной. Так что все изменения будут к лучшему. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - вторник.

ДЕВА (24.08-23.09). Вы сможете узнать много нового. Только не стоит верить сплетням. Вся информация не помешает анализировать и проверять. Будьте внимательны при заключении сделок, вполне вероятно, что вас попытаются обмануть. В выходные постарайтесь насладиться покоем, уютом и чистотой. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Вероятен рост в профессиональной сфере. Не отказывайтесь от повышения по службе, даже если вам страшно браться за новый фронт работ. Но новая зарплата вас приятно порадует. Вам придется взвалить на себя груз дополнительных обязанностей. В выходные вспомните о существовании свободного времени и развлечениях. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - среда.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Крупных успехов у вас не планируется, зато вы можете порадоваться приятным мелочам. А вот разочарований точно не будет. Новые знакомства окажутся весьма полезными. Однако пресекайте попытки приятелей грузить вас своими проблемами и решать их за ваш счет. Возможен важный разговор с начальством. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - суббота.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Вы склонны принимать решения под влиянием импульса, эмоций, гнева. Постарайтесь избежать риска, он не оправдает ни душевных, ни материальных затрат. Могут произойти значительные изменения в семейном или финансовом положении. В выходные устройте себе праздник. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - понедельник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Планы придется менять, подстраиваясь под обстоятельства. Слишком быстрая смена событий может слегка утомить, зато вам не будет скучно. Следует заранее оговорить некоторые условия, на которых вы соглашаетесь работать или общаться. В выходные не пытайтесь решить все проблемы разом, иначе почувствуете упадок сил. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - пятница.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). После череды житейских бурь ваш корабль найдет тихую гавань. Обстоятельства будут внезапно меняться, причем в лучшую сторону. Вам же надо занять выжидательную позицию, не рубить с плеча. Выходные проведите с любимым человеком, с детьми. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - суббота.

РЫБЫ (20.02-20.03). Вам нужно общение с давними друзьями. Они не подведут, помогут в трудную минуту и поднимут вам настроение. Важно не сдаваться при первых же трудностях, ведь их преодоление поможет вам ощутить вкус победы. В выходные вы сможете насладиться успехом в делах и обретенным счастьем в личной жизни. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

♦ СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...



Как выйти из конфликтной ситуации? Первое, что нужно помнить, когда конфликт рискует перейти в острую фазу, – это простое правило: стоит сразу завершать спор, лишь только вы чувствуете, что начинаете злиться и терять контроль над собой. Истина банальна, но не многие ее учитывают в своих действиях: конфликт невозможно уладить, когда одна из сторон (или обе стороны) возбуждена – в плохом смысле слова. В этом случае ситуация лишь усугубится под тяжестью взаимных обвинений и даже оскорблений.

Попробуйте стать на сторону другого человека

Конечно, своя рубашка ближе к телу и собственная позиция кажется

самой правильной и единственно верной. Однако задумайтесь: у другого человека есть свои интересы, и, возможно, чужие аргументы тоже появились не на пустом месте. Поняв собеседника (и движущие им мотивы), можно не только более грамотно вести спор, но и избежать эскалации конфликта. В общем, руководствуемся нехитрыми правилами программы «Понять и простить».

Управляйте разговором

Посмотрев на ситуацию глазами другого человека, стройте разговор не как спор, а как диалог, который должен привести к взаимовыгодному разрешению проблемы. Промонстрируйте свой настрой: «Да, я

понимаю вашу позицию...» или «Я вас услышал: вы считаете, что...». Чаше вспоминайте об общих задачах: «Для достижения целей нам потребуется...». Предложите вдвоем подумать над сложившейся обстановкой: «Давайте мы вместе поймем, как лучше нам действовать в данных условиях...». Всё это даст понять вашему собеседнику, что конфликт не является для вас самоцелью и вы настроены на конструктивное решение проблемы.

Следите за своими жестами

Чего уж точно стоит избегать в том случае, если вы хотите уладить конфликт, так это закрытых поз и надменно поднятой головы. Напротив, доказывая свою точку зрения, нужно использовать открытые жесты, держать ладони внутренней стороной вверх: про азы языка жестов еще давно написал в своей книге Алан Пиз, и с тех пор этот труд не утратил своей актуальности.

Не ведитесь на «приманки»

В конфликтной ситуации люди часто пытаются задеть друг друга или оскорбить. В споре всегда нужно уметь чувствовать моменты, когда ваш собеседник планирует уйти в сторону от обсуждаемой темы и свести всё непосредственно к взаимным обвинениям. С формальной точки зрения, сделать это просто. Достаточно лишь не реагировать на выпады, продолжая удерживать основную линию разговора. Это, кстати, пригодится не только в споре с коллегами, когда вам могут припомнить все про-

шлые ошибки, попытавшись сбить с толку, но и при разговоре с близкими: в родственных конфликтах разговор также часто далеко уходит от обсуждения насущных проблем в сторону перечисления обид. Стоит пресекать это при первой же возможности и не ввязываться в длительную перепалку.

Предложите переговоры

Если конфликт нарастает со страшной силой, то избежать настоящей ссоры можно только кардинально переменить вектор разговора и предложив перейти от перепалки к переговорам. Причем говорить об этом нужно в открытую, признав, что иначе всё сведется лишь к взаимным обвинениям и конструктивного диалога не получится. Честность в данном случае будет оценена как вашими коллегами, так и родственниками. Кроме того, это сразу даст понять, что вы не заинтересованы в ссоре и хотите лишь решить конкретную проблему.

Возьмите тайм-аут

Этот пункт является дополнением к предыдущему: если вы понимаете, что обстановка накалилась до предела, то не спешите бросаться в омут с головой и отстаивать собственную правоту – еще успеете. Предложите лучше своему собеседнику взять тайм-аут и встретиться за «столом переговоров» чуть позже – допустим, через день, когда страсти поутихнут.

Существует масса методов выхода из конфликта. Главное – понять точку зрения собеседника и вместе с ним найти выход из сложившейся ситуации. Действовать нужно максимально осторожно, стараясь не задевать чувства оппонента и при этом не отодвигать свою позицию на второй план.

Подготовила Ольга ГАММ

♦ СУДЬБА ПЛАНЕТЫ – В НАШИХ РУКАХ!

Ни для кого сейчас не является секретом то, что мы с вами живем в эпоху больших экологических проблем. С каждым годом на нашей планете всё меньше становится тех или иных видов растений и животных. И в большинстве случаев в этом виноваты люди. Проблема экологии – одна из самых глобальных проблем человечества.

Экологическое воспитание закладывается еще в детстве, когда прогуливаясь по улице с мамой, мы бросаем бумагу на землю и после того, как мама объяснила, что этого делать нельзя, поднимаем мусор и выбрасываем его в близстоящую урну. Нас учат не разорять птичьих гнезд и муравейников, не рвать растения, не ломать ветви деревьев и кустарников... Мы стараемся выполнять все правила, но почему же проблемы не исчезают? Почему со временем перестаёт быть обязанностью каждого убирать за собой? Разве вырастая, человек теряет эту способность?

Ведь не мусорить, не грызть семечки на улице, не бросать полиэтиленовые пакеты и пластмассовые бутылки на землю – это так просто! И если каждый из нас всё-таки убирает за со-

бой всё то, что он набросал, откуда же тогда берутся горы мусора в близлежащих посадочных зонах? Откуда свалки в лесных массивах и прибрежных зонах? Непонятно...

Природа дала человеку всё самое лучшее: водоемы, леса, воздух. Но мы не умеем пользоваться ее драгоценными дарами и вместо того, чтобы защитить природу, наслаждаться прекрасными пейзажами, дышать свежим воздухом, мы это уничтожаем! Люди не ценят того, что у них есть, не умеют беречь то, что им дано. Мы вырубаем леса, чтобы построить, например, красивые и теплые дома. Вырубать-то вырубаем, а вот восполнить утрату планеты посаженными деревьями не все почему-то способны. Ежегодно вырубкой и пожарами уничтожаются тысячи гектаров зеленых насаждений и лесных массивов.

Известно, что на Земле около 350 тысяч видов растений и около 1,5 миллиона животных. Из них в Красную книгу занесено около 15600 видов животных и растений, и многие из них находятся на грани исчезновения. Человеку дарована возможность любоваться



красотой окружающей природы – горами, лесами, реками с их многочисленными обитателями, и жить в гармонии с ней. На минуту представьте, что станете с Землей, если исчезнут птицы с их веселым пением, исчезнут растения, животные, насекомые... Исчезнет всё живое, в том числе и сам человек... Планета станет безжизненным небесным телом. Этого

нельзя допустить! Берегите природу, относитесь к ней с любовью, и она ответит тем же.

Вдумайтесь, ведь каждому из нас приятно прогуляться по лесу, в котором нет мусора, приятно нежиться на берегу чистого озера или речушки, где нет разбитых бутылок, где чистая, хрустальная вода, сквозь гладь которой видно дно. Всем нам нравится дышать чис-

тым и свежим воздухом, в котором нет примесей серы и газа, который наполнен свежестью зелени, запахом трав и цветов. Каждый из нас в ответе за свое отношение к природе, и все мы в силах внести свой вклад в усовершенствование условий, в которых живем. Давайте будем добрее к ней, и тогда дышать на планете станет легче!

Подготовила Ольга ГАММ

• Цифровые технологии – будущее человечества

Информационные системы вошли во все сферы жизни. Развитие цифровых технологий открывает огромный спектр возможностей. Прогресс во всех отраслях науки и промышленности идет с огромной скоростью, не прекращая удивлять и восхищать.

Цифровые технологии – это основанная на методах кодирования и передачи информации дискретная система, позволяющая совершать множество разноплановых задач за кратчайшие промежутки времени. Именно быстродействие и универсальность этой схемы сделали ИТ-технологии столь востребованными.

Использование в быту

Количество цифровых устройств в каждом доме постоянно увеличивается. Компьютеры, смартфоны, бытовая электроника – трудно представить современную действительность без подобных гаджетов. Цифровые технологии – это уникальное явление, которое за последние десятилетия полностью поменяло образ жизни каждого жителя планеты. Исследователи утверждают, что внедрение технологических новинок с каждым годом будет проходить всё более быстрыми темпами. На повсеместное распространение электричества в XX столетии ушло 30 лет, а планшетные компьютеры вошли в обиход за 3-4 года.

Общество становится дружнее. Огромные потоки информации, которые каждый желающий может получить из сети Интернет, делают образование более доступным. Реализовать свой творческий потенциал или просто заработать, не выходя из дома, – раньше о таких возможностях можно было только мечтать. Сегодня это реальность.

Спасение жизней

Внедрение новых цифровых технологий в медицину позволяет спасать миллионы жизней в год. Современные разработки помогают создавать высокотехнологичное оборудование для диагностики, анализа и лечения самых различных болезней. Клинические исследования, которые можно провести с использованием уникальных эмпирических методов, открывают широкие возможности для производства неизвестных ранее лекарств.

Совершенствование методов фармакологии, терапии и хирургии способствует снижению уровня смертности и повышению уровня жизни.

Виртуальные методы общения позволяют в кратчайшие сроки диагностировать болезни дистанционно. 3D-принтеры, дающие возможность производить протезы, – за такими разработками будущее.

Прорыв в промышленности

Увеличение объемов производства с ростом населения на планете становится приоритетной задачей во многих отраслях деятельности. Цифровые технологии – это способ ускорить любые промышленные процессы, используя сверхточные методы измерения. Внедрение информационных систем в методы взаимодействия различных частей предприятия дает возможность повысить эффективность индустриальной организации.

Создавая всё больше продукции в кратчайшие сроки, промышленники имеют возможность реализовывать изделия

по всему миру. Расширяя границы возможностей, современные цифровые технологии помогают наращивать темпы развития экономики. Снижение потребностей в человеческих ресурсах на производстве позволяет освобождать созидательные резервы общества, направляя их на развитие духовности и культуры.

Продвижение бизнеса

Бизнес-корпорации находятся на разной стадии внедрения ИТ-методов управления и коммуникаций. Однако давно понятно, что именно цифровые технологии – это самое правильное направление для скорейшего развития предпринимательства.

Автоматизация рабочих процессов внутри компаний позволяет вести финансовый учет, основываясь на реальных статистических данных. Использование опыта оптимизации управления позволяет диверсифицировать производство и принимать более рациональные решения в процессе деятельности. Бизнес-модели претерпевают существенные видоизменения. Теперь любая крупная организация имеет возможность расширять сферу своей деятельности, используя глобальную сеть. Быстрый доступ к любой географической точке делает управление бизнесом максимально эффективным. Инвестиции в цифровые информационные технологии помогают получить объективную оценку реальных рынков сбыта и потребностей клиентов.

Многообещающие разработки ведущих мировых специалистов уже готовы завоевать весь мир. Дополненная реальность – это уже не просто теоретический проект. Виртуальные зеркала уже устанавливаются в примерочных дорогих магазинов одежды. Подобные технологии тестируют в автомобилях и на улицах крупных городов. Виртуальная реальность давно перекочевала из фантастических фильмов в индустрию развлечений. Специальные шлемы и костюмы позволяют ощутить стопроцентное взаимодействие с виртуальным миром, гарантируя полное погружение в другую действительность.

Интернет становится не только способом обмена информацией. Цифровые технологии позволяют создавать своеобразную копию физического мира. Каждый объект, подключенный к глобальной сети, находится под полным контролем владельца. Умная розетка может сообщить о забытом утюге, стиральная машина просигнализирует о возможной поломке механизма. Развитие ИТ-коммуникаций предполагает создание взаимодействия не только между человеком и объектом, но и между двумя механизмами. Обмен информацией между разными элементами конвейерной линии, простые методы технического обслуживания, управление логистикой – вот неполный перечень удивительных преимуществ, которые могут дать цифровые технологии.

Подготовила Ольга ГАММ



♦ ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ УХОДЯТ В СОЦСЕТИ!

Сотрудники полиции рес пубблики призывают жителей проверять информацию, которая поступает им через сообщения в социальных сетях. В ОМВД России по Княжпогостскому району обратилась женщина 1959 года рождения и сообщила, что получила сообщение в социальной сети «ВКонтакте» со страницы своей знакомой. Подруга предлагала получить денежную компенсацию за увеличение пенсионного возраста. При этом попросила сообщить номер своей банковской карты и три цифры на ее обороте.

К сожалению, женщина не стала проверять информацию и, не подозревая об умысле мошенников, сообщила в письме затребованные сведения. Однако получив на телефон смс-сообщение с цифрами пароля, она догадалась, что кто-то пытается войти в ее личный банковский кабинет и похитить со счета 50000 рублей. Она сразу заблокировала банковскую карту и сумела уберечь свои денежные средства. Позднее женщина выяснила, что страничка приятельницы взломана, и никаких писем та не писала.

По данному факту следователем возбуждено уголовное дело по ч. 3 ст. 30 п. «г» ст. 159 УК РФ (покушение на кражу, совершенную с банковского счета). Проводится расследование.

МВД по РК вновь призывает жителей быть предельно внимательными при общении в интернете. Зачастую мошенники взламывают странички пользователей социальных сетей либо создают клоны аккаунтов и пишут их родственникам и друзьям сообщения с просьбами о переводе денежных средств. Не торопитесь переводить сбережения. Вначале свяжитесь по телефону со своим родными или знакомыми и уточните, действительно ли переписку с вами ведут именно они. Будьте бдительны!

Пресс-служба МВД по РК

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ!

ИНТЕРНЕТ-МОШЕННИКИ

ОБЪЯВЛЕНИЕ О ПРОДАЖЕ

Мошенники-продавцы просят перечислить деньги за товар, который впоследствии жертва не получает.

ОБЪЯВЛЕНИЕ О ПОКУПКЕ

Мошенники-покупатели спрашивают реквизиты банковской карты и (или) смс-код якобы для перечисления денег за товар, после чего похищают деньги с банковского счета.

СООБЩЕНИЯ ОТ ДРУЗЕЙ

Мошенник пользуется чужой страничкой в социальной сети в Интернете, и под видом друга (родственника) просит перечислить ему деньги или сообщить данные Вашей карты якобы для перечисления Вам денег под различными предлогами.

ТЕЛЕФОННЫЕ МОШЕННИКИ

ЗВОНОК О НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ

Мошенники звонят жертве от лица близкого человека или от представителя власти и выманивают деньги.

Мама, я попал в аварию!

БЛОКИРОВКА БАНКОВСКОЙ КАРТЫ

Сообщение о блокировании банковской карты с номером, по которому нужно позвонить. Цель – узнать личный код банковской карты.

ПОЛУЧЕНИЕ ВЫИГРЫША (компенсации за потерянный вклад)

Мошенники сообщают о выигрыше приза, возможности получения компенсации за потерянный вклад в «финансовую пирамиду» и т.п. Жертве можно забрать его, заплатив налог или плату якобы «за сохранность денег».

ВИРУС В ТЕЛЕФОНЕ

Мошенники запускают вирус в телефон, предлагая пройти по «зараженной ссылке» (в том числе и от имени друзей). С помощью вируса получают доступ к банковской карте, привязанной к телефону. Установите антивирус и не переходите по сомнительным ссылкам.

♦Профилактическая акция «АВТОКРЕСЛО – ДЕТЯМ»

В рамках профилактического мероприятия «Внимание – дети!» сотрудники Госавтоинспекции г. Вуктыла провели акцию «Автокресло – детям», направленную на привлечение внимания общественности к проблеме детского дорожно-транспортного травматизма с участием несовершеннолетних пассажиров.

Согласно п. 22.9.

ПДД РФ: «Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка».

В ходе рейда полицейские напоминали водителям о том, как важно обезопасить своего ребенка при перевозке в автомобиле, рассказывали, как правильно подобрать детское удерживающее устройство в соответствии с весом и ростом юного пассажира. Особое внимание автолюбителей обратили на то, что они несут персональную ответственность за жизнь и здоровье других участников дорожного движения.

Госавтоинспекция напоминает, что залог безопасной перевозки детей в автомобиле – наличие автокресла, а также соблюдение правил дорожного движения водителем. За нарушение установленных

ПДД требований к перевозке детей предусмотрено административное наказание в виде штрафа в размере трех тысяч рублей (ч. 3 ст. 12.23 КоАП РФ).

Пресс-служба МВД по РК



♦ В ВУКТЫЛЕ НАЧАЛИСЬ РЕЙДЫ ПО ДОЛЖНИКАМ

5 сентября в Вуктыле стартовали совместные рейды по должникам, в которых принимают участие представители Федеральной службы судебных приставов, ОГИБДД МВД России по городу Вуктылу, ООО «Аквасервис», управляющих компаний.

В районе бывшего поста ГИБДД 5 сентября в ходе рейда останавливали автовладельцев и проверяли наличие той или иной

задолженности (по оплате услуг ресурсоснабжающих организаций, управляющих компаний, взносов на капитальный ремонт и т. п.). В Службе судебных приставов пояснили, что арест накладывается на имущество, в том числе и на личный автотранспорт, если задолженность гражданина превышает 3 тысячи рублей. В присутствии понятых составляется акт о наложении ареста, и автомобиль отправляется на ответственное хранение. Если в период ареста с данным имуществом что-то случится, то гражданин будет привлечен к ответственности. Причем это касается любого имущества, а не только автомобиля.

Буквально на следующий день приставы совместно с представителями ресурсоснабжающей организации и управляющих компаний направились в рейд по квартирам должников. В настоящее время ООО «Аквасервис» ведет работу по 9 лицевым счетам (где задолженность за поставленный коммунальный ресурс составляет от 508 до 697 тысяч рублей) по отключению горячего водоснабжения. На минувшей неделе по двум лицевым счетам, где задолженность превышает 500 тысяч рублей, были заключены договоры о реструктуризации задолженности. После соблюдения процедуры надлежащего уведомления должников, были проведены рейды по отключению горячего водоснабжения в квартирах.

ОСП по г. Вуктылу в ходе рейдовых мероприятий произведен арест имущества должников по месту проживания.



ПОМИНОВАНИЕ

19 сентября 2022 года будет год со дня смерти

Тарасова Ивана Сергеевича.

Для нас он жив и где-то рядом, В воспоминаниях, в сердце и мечтах. Душа всегда жива, она всё знает И видит, как страдаем мы сейчас. Просим помянуть его добрым словом. Царствие небесное. Вечная память.

Родные



Выражаем искренние соболезнования родным и близким в связи со смертью

БЕРЕЗИНА Станислава Аркадьевича.

Скорбим вместе с вами.

Территориальная избирательная комиссия г. Вуктыла

ПОМИНОВАНИЕ

5 сентября 2022 года на 82-м году жизни не стало нашего любимого супруга, папы, дедушки и прадедушки **БЕРЕЗИНА Станислава Аркадьевича.** Он отдал много лет своей жизни Вуктылу, был одним из первопроходцев, тех, кто создавал и развивал этот город.

Многие знали и помнят Станислава Аркадьевича. Помяните его вместе с нами добрым словом. Похоронен на Ставрополье.

Родные