

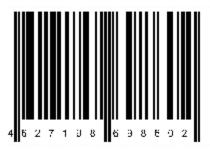
Издаётся с 1 сентября 1975 г.

суббота, **24**

сентября 2022 г

№ 39 (6321)

Выходит по субботам



2022-й — Год народного искусства и культурного наследия



• Уважаемые граждане!



Администрация городского округа «Вуктыл» убедительно просит выбрасывать мусор в специально отведенные для этого места: мусорные баки и урны.

Размещение мусора в не предназначенных для этого местах приводит к загрязнению грунтовых вод и отравлению растительной почвы, что оказывает негативное воздействие на здоровье животных и людей.

Также напоминаем, что загрязнение окружающей среды, выразившееся в размещении отходов производства и потребления в несанкционированных местах, влечёт наложение административного штрафа на граждан до 70000 рублей.

Администрация ГО «Вуктыл»

♦О профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних

С 23.12.2008 г. в Рес публике Коми действует Закон РК №148-РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних в Республике Коми». На территории ГО «Вуктыл» ежемесячно проводятся межведомственные рейды в рамках реализации настоящего Закона.

Согласно настоящему Закону, несовершеннолетним ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- находиться в общественных местах без сопровождения родителей или законных представителей с 22 часов до 06 часов;

- находиться в общественных местах, на улице во время учебных занятий, за исключением посещения их в рамках образовательной деятельности или проводимого образовательным учреждением мероприятия.

По каждому факту нарушения Закона составляется протокол с передачей материалов в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав ГО «Вуктыл».

В Законе прописаны меры ответственности и для родителей несовершеннолетних, которые не занимаются должным контролем и надзором за своими детьми. За неисполнение родительских обязанностей предусмотрены штрафы в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

Админис трация ГО «В уктыл»







•Осенний забег

Сначала немного истории. 7 мая 1918 года... В этот день в Москве в Петровском парке состоялись первые после Великой Октябрьской революции соревнования легкоатлетов. Это был кросс на 4,5 километра, в котором победил будущий первый чемпион СССР в стайерс ком беге Николай Бочаров, преодолевший дистанцию за 15 минут 41,9 секунды. Спустя 17 лет наши соотечественники приняли участие в международном парижском крос се. Выс тупление было весьма успешным, спортемены заняли призовые места.

Кросс — один из старейших видов легкой атлетики, считается, что ему 140-150 лет. Можно говорить, что он стал одним из первых видов зарождавшегося современного легкоатлетичес кого спорта.

Всеросс ийский день бега — «Кросс нации» — впервые был проведен в 2004 году. Тогда количество участников составило около 100 тысяч человек. В 2015 году их численность дос тигла 1,5 мил лиона. Это самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации. Ос новная его цель — пропаганда здорового образа жизни и привлечение граждан России к занятиям физической культурой.

В нашем городе Вс ероссийский день бега состоялся 17 сентября. В мероприятии приняли участие порядка 258 вуктыльцев самых разных возрастов. Теплая и ясная погода порадовала не только участников, но и зрителей.

Все желающие могли показать свою легкоатлетическую подготовку. С 10 утра начались спортивные забеги, которые проходили традиционно от площади до 9-этажного здания и обратно. Перед стартом всем бегунам раздали индивидуальные номера, ис пытать свои силы можно было на разных дистанциях — от 20 метров для малышей до 1 километра для в зрослых.

Участники крос са старалис в приложить мак симум усилий, чтобы прибежать к финишной черте первыми. А самый главный приз, который разыгрывался в этот день, — хорошее настроение и положительные эмоции. И этот приз в избытке получили все участники праздника! Вот имена победителей и призеров.

Категория 2 года, девочки: 1 место — София Лукьянченко, 2 место — Амина Рагимова, 3 место — Ирина Шинкарук.

Категория 3 года, мальчики: 1 мес то – Олег Сапон.

Категория 4 года, мальчики: 1

мес то – Дмитрий Абрашетьев; девочки: 1 мес то – Юлия Кошевая.

Категория 5 лет, мальчики: 1 место – Руслан Москвин, 2 место – Артур Акимов, 3 место – Артем Мартюшев; девочки: 1 место – Анастасия Степанчак, 2 место – Полина Александрова, 3 место – Полина Магександрова, 3 место – Магександрова, 3 место

то – Лилиана Смирнова. **Категория 6-7 лет, мальчики:** 1 место – Дмитрий Бондаренко, 2 место – Елисей Чумбейкин, 3 место – Ульви Гейдаров; девочки: 1 место – Полина Макарова, 2 место – Дарина Шевцова, 3 место – Арина Шуйская и Ксения Говорухина.

Категория 8-9 лет, мальчики: 1 мес то — Кирилл Есиков, 2 мес то — Денис Бинкулис, 3 мес то — Роман Сирык; девочки: 1 мес то — Елизавета Хозяинова, 2 мес то — Анастасия Глинская, 3 мес то — Полина Янзина.

Категория 10-11 лет, мальчики: 1 место — Артем Лысик, 2 место — Михаил Кисляков, 3 место — Алексей Чистов; девочки: 1 место — Ирина Павленко, 2 место — Марина Мельникова, 3 место — Лилия Логинова.

Категория 12-13 лет, мальчики: 1 место — Максим Глазков, 2 место — Михаил Ефремов, 3 место — Павел Сталирчук; девочки: 1 место — Снежана Каширская, 2 место — Вера Крынке, 3 место — Карина Чумбейкина.

Категория 14-15 лет, мальчики: 1 место — Александр Сирык, 2 место — Даниил Ермаков, 3 место — Евгений Волков; девочки: 1 место — Светлана Мезенцева, 2 место — Алиса Захарова, 3 место — Фаина Кропанева.

Категория 16-18 лет, мальчики: 1 мес то — Алекс ей Белевцев, 2 мес то — Максим Тимченко, 3 мес то — Дмитрий Хвостицкий; **девочки:** 1 мес то — Виктория Блинова.

Категория 19-29 лет, мужчины: 1 мес то – Дмитрий Емельянов, 2 мес то - Константин Сурганов, 3 мес то – Кирилл Игнатов; женщины: 1 мес то – Ксения Кулаковская, 2 мес то – Эльза Шуйс кая.

Категория 30-39 лет, мужчины: 1 место – Роман Головизнин; женщины: 1 место – Светлана Кривушева, 2 место – Вера Садовникова, 3 место – Наталья Сирык.

Категория 40-49 лет, мужчины: 1 место — Михаил Чирков; женщины: 1 место — Татьяна Серая.

Категория 50 лет и старше, мужчины: 1 место – Иван Зубков, 2 место – Сергей Лендел, 3 место – Владимир Скрябин.

Ольга ГАММ Фото автора

Назад, в 90-е...

18 сентября в МБУ «КСК» прошла интеллектуальноразвлекательная игра в стиле 90-х. Чтобы принять в ней участие, нужно было сформировать команду из четырех человек. Дополнительное условие — наличие наряда в стиле тех лет. Такая атмосфера перенесла всех в ту далекую эпоху, когда, с одной стороны, жить было непросто, но, с другой стороны, была там какая-то своя, особая романтика.

своя, осооая романтика. Игра состояла из комплекса интеллектуальных испытаний, двенадцати командам предстояло пройти семь раундов классического формата, объединенных общей темой.

Участники с удовольствием выполняли предложенные задания, проявляя свои способности к логическому мышлению. Многие из них очень колоритно смотрелись в своих нарядах: в лосинах, в цветных колготках, с начесами и безумным мэйк-апом, в спортивных костюмах и в кепках.

После такой ностальгической игры большинству при сутствующих захотелось потанцевать под «Руки вверх» и «Иванушек». И такая возможность у них будет, потому что в скором времени организаторы

мероприятия приглашают все команды и жителей Вуктыла на мощную дискотеку 90-х. Следите за объявлениями в соцсетях!

А пока судьи подсчитывали баллы, участники общались и смотрели музыкальные клипы девяностых. Результат интеллектуальной битвы окат

зался таким: первое место завоевала команда «Дочки-матери», второе место по праву заняла команда «4 татарина», а третье место досталось команде «Культурные люди». Также специальными призами за лучший образ в номинации «Самые стилёвые 90-х» была отмечена команда

«Дети 90-х».

Все участники приятно пообщались и получили огромное удовольствие от интеллектуально-развлекательной игры, тем более что поощрительные призы достались всем!

Ольга ГАММ Фото автора



Јияние ⁄евера

◆ Владимир УЙБА: «Люди, проголосовавшие за тех,

кому они доверяют и на кого могут положиться, - истинные патриоты России»



Глава Республики Коми, секретарь регионального отделения партии «Единая Россия» Владимир Уйба прокомментировал итоги выборов в представительные органы местного самоуправления.

Напомним, дни голосования на выборах в Воркуте, Инте, Ухте, Печоре, Сосногорске, Ижемском, Княжпогостском, Прилузском и Усть-Куломском районах прошли 10 и 11 сентября. На территории Усть-Вымского района выборы прошли в течение трех дней - с 9 по 11 сентября.

В Республике Коми победители распределились следующим образом: «Единая Россия» – 12 кандидатов в депутаты одержали победу, самовыдвижение - 5 кандидатов, иные политические партии – 7 кандидатов.

«Благодарю жителей республики за проявленную гражданскую позицию и поздравляю победителей. Люди, проголосовавшие за тех, кому они доверяют и на кого могут положиться, - истинные патриоты России. Результаты выборов показывают, какой политической силе жители готовы поручить конструктивное решение вопрос ов на местах. Также хочу обратиться к избранникам. Будьте примером для своих оппонентов, будьте на шаг впереди. В представлении интерес ов граждан, в защите и заботе о жителях проявляйте макс имум ответственнос ти. Работайте во благо своих избирателей, во благо нашей республики», - подчеркнул Владимир Уйба.

При главе Коми появится координационный совет по взаимодействию с российским движением детей и молодёжи 🔷

Соответствующий проект указа главы региона находится на портале общественного обсуждения проектов законов и нормативных актов Республики Коми. Каждый желающий может высказаться по поводу законодательной инициативы.

Возглавит совет сам глава республики, также в него войдут руководители профильных министерств, которые так или иначе взаимодействуют с молодежью, и представители других ведомств. Координационный совет будет состоять из 19 человек.

Основными его задачами станут разработка и реализация мероприятий по поддержке российского движения детей и молодежи, оказание поддержки организациям, сопровождение органов местного самоуправления по вопросам взаимодействия с молодежной организацией, а также любая другая поддержка движения.

Проработаны новые федеральные антикризисные меры для сельхозтоваропроизводителей 💠

- 1. Самозанятые граждане могут продавать произведенную продукцию во временных павильонах на ярмарках выходного дня и фестивалях наравне с индивидуальными предпринимателями (утверждено Постановлением Правительства РФ от 02.09.2022 г. №1549).
- 2. Обновлены правила предоставления субсидий на компенсацию части затрат по сертификации продукции агропромышленного комплекса на внешних рынках (утверждено Постановлением Правительства РФ от 31.08.2022 г. №1521).
- 3. Внес ены изменения в Правила предоставления и распределения межбюджетных трансфертов из федерального бюджета бюджетам регионов на возмещение части затрат на уплату процентов по инвестиционным кредитам (займам) в агропромышленном комплексе (утверждено Постановлением Правительства РФ от 22.08.2022 г. №1476).

Минсельхоз РК

ФОБ УСПЕШНОМ ОПЫТЕ В РАЗВИТИИ **ИНИЦИАТИВНОГО БЮДЖЕТИРОВАНИЯ**

Владимир Уйба в своем видеообращении к жителям республики рассказал об успешном опыте региона в развитии инициативного бюджетирования. По его словам, это такой финансовый механизм, который позволяет вкладывать бюджетные деньги в решение тех задач, которые, по мнению жителей, являются первоочередными.

«Эта практика успешно применяется в республике с 2016 года. Многолетний опыт показал, что жители Коми готовы выступать с инициативами и работать сообща с властью, решать местные приоритетные задачи. Поэтому мы стараемся дать людям как можно больше возможностей реализовать свои идеи и предложения. И сегодня в Республике Коми уже внедрены 3 практики инициативного бюджетирования: программа «Народный бюджет», народные инициативы и инициативные проекты», - рассказал глава Коми.

Программа «Народный бюджет» реализуется в республике с 2016 года. Совместная работа органов власти всех уровней, депутатского корпуса, предпринимательского сообщества и граждан решила много острых вопросов местного значения.

С каждым годом проект набирает обороты. Объем республиканского финансирования на реализацию народных проектов с начала реализации этой программы увеличился в 7,6 раза. Более чем в два раза увеличилось число приоритетных направлений. В реализацию проекта вовлечена половина населенных пунктов республики, а благополучателями стала половина населения региона-

С 2016 года реализовано 1256 проектов.

В 2021 году на реализацию «Народных инициатив» из бюджета Республики Коми было выделено 40 миллионов рублей. В 2022 году предусмотрено 70 миллионов рублей, а на 2023 и 2024 годы – по 90 миллионов рублей.

С прошлого года, в рамках поручения Президента России, власти региона запустили третье направление - «Инициативные проекты». Его цель реализовать инициативы граждан, направленные на решение вопросов местного значения, не охваченные «Народным бюджетом». Реализация данного направления запланирована на 2023 год, объем финансирования составит 20 миллионов рублей.

В совокупности три практики позволяют решить множество проблем в одном населенном пункте.

• СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ БУДУТ УЧИТЬ НА НОВОМ ОБОРУДОВАНИИ

Медицинский институт Сыктывкарского госуниверситета имени Питирима Сорокина закупил уникальное для Республики Коми оборудование. Обновление симуляционного центра, предназначенного для отработки практических навыков студентами во время учебы и для аккредитации врачей, стало крупнейшим в истории единственного медицинского вуза Коми.

«Очень реалистично!». Такую оценку новому оборудованию дали ведущие специалисты Коми республиканской клинической больницы – замглавврача по хирургии Алексей Перминови профессор кафедры хирургии, заведующий хирургическим отделением КРКБ Георгий

Барванян. Ведущие хирурги, гине кологи, педиатры – преподаватели вуза - первыми апробировали симуляторы. Это автономный беспроводной робот-сим уля тор взрослого пациента «Леонардо» (такое имя ум ном уустройству дали на заводе), робот-симулятор пациента в возрасте 6-8 лет «Артур», портативный виртуальный симулятор лапароскопии с обратной тактильной связью. Также для института закупили набор учебных гистологических микропрепаратов, щелевую лампу SL-P, видеоларингоскоп, стерилизатор и гистологические стекла. Покупка обошлась бюджету вуза в 15 миллионов рублей.

«Благодаря высокому физиоло-

гическому сходству симуляторов с реальными пациентами студенты смогут, не выходя из стен института, отрабатывать полный спектр педиатрических и терапевтических мероприятий. Также высокотехнологичные симуляторы станут полезным инструментом для оттачивания командных действий и клинического мышления будущих педиатров, специалистов общей практики, рассказал кандидат медицинских наук, директор мединститута Александр Баранов. - Кстати, всё оборудование отечественное, изготовлено в Казани. Поэтомупроблем с запчастями и гарантийным обслуживанием не должно возникнуть».

Текст и фото – СГУ им. П. Сорокина





◆Перевод котельных на биотопливо позволил поддержать местных производителей и сохранить рабочие места

Напомним, руководитель региона дал поручение Правительству РК о подготовке соответствующей комплексной программы.

В видеообращении к жителям республик и Владимир Уйба напом нил предыс торию вопроса: «В Коми достаточно большое количество котельных работает на угле и мазуте. 2022 год показал, что недружественные страны после 24 февраля прекратили покупку биотоплива, а это более 90 тысяч тонн, которые в год производили наши деревопереработчики. Нам надо было поддержать наших производителей, поэтому я дал поручение о переводе котельных на биотопливо. На сегодня уже переведено 33 котельных, наши производители биотоплива работают на внутренний, республиканский рынок. Это хорошо с точки зрения экономики, деньги работают на экономику региона, не допущено сокращения рабочих мест, и самое важное, мы исключаем перебои в поставках угля и мазута».

Руководитель региона также напомнил, что в настоящее время предприниматели могут подать заявку и получить субс идию до 5 млн. рублей на создание новых производств биотоплива. Кроме того, хозяйствующим субъектам возмещают 30 процентов от затрат, понесенных при создании, модернизации или рас ширении производства пеллет и топливных брикетов.

Подать заявку на получение государственной поддержки можно до 30 сентября 2022 года.



•ТРУД, ТЕРПЕНИЕ, ЛЮБОВЬ!

День воспитателя и всех дошкольных работников отмечается в России каждый год 27 сентября, и 2022-й не станет исключением. Это достаточно значимый день, потому что нет более высокой миссии на Земле, чем воспитание ребенка. Знаменитый педагог А. Макаренко говорил: «Умение воспитывать - это искусство, такое же искусство, как хорошо играть на скрипке или рояле, хорошо писать картины».

У этого праздника - есть своя история.

В 2004 году несколько российских педагогических изданий инициировали создание профессионального праздника - Дня воспитателя и всех дошкольных работников. Датой его проведения выбрали день, когда в Петербурге был открыт первый бесплатный детский сад. Это произошло 27 сентября 1866 года под патронажем «Общества бесплатных квартир для работниц Петербурга». Поэтому, начиная с 2004 года, ежегодно День воспитателя отмечается именно 27 сентября. Целью создания подобного праздника было не только желание как-то отметить нелегкий труд воспитателя детского сада. Инициаторы хотели привлечь внимание и к проблеме дошкольного воспитания в целом по стране. И хотя поначалу этот праздник был в большей степени народным, самодеятельным, постепенно его празднование вышло и на официальный уровень.

День воспитателя очень торжественная дата не только для работников детских садов, но и для их маленьких воспитанников. В этот день у каждого из них есть возможность поздравить своего любимого воспитателя или нянечку с их профессиональным праздником. Но еще более приятно, когда на такой праздник приходят бывшие выпускники детского сада. В этот момент каждый воспитатель по-настояпему понимает что его усилия были потрачены не зря.

«Изобретателем» системы детских садов считают немецкого педагога Фридриха Фребеля. Именно он в 1837 году открыл в городе Бланкенбурге дошкольное учреждение, куда принимались маленькие дети - здесь они могли играть и с ними проводили соответствующие развивающие занятия. Поэтому Ф. Фребель может без всяких сомнений считаться самым первым воспитателем такого детского сада. Нужно сказать, что он получил самое блестящее образование, окончил Йенский университет, затем в Йер-



донском институте работал под руководством блестящего немецкого ученого-педагога Иоганна Генриха Песталоцци.

При всем при этом, Фребель был идеалистом и считал, что если ребенка с самого раннего возраста воспитывать должным образом, то можно уничтожить господствующее в обществе зло. Принцип, который Фребель положил в основу своей системы воспитания, - не мешать. Не мешать малышам развиваться так, как этого требует их природа, помогая при этом развивать их лучшие устремления и качества. Фребель мечтал о целой системе детских садов, где «садовники» - воспитатели и воспитательницы будут развивать и совершенствовать органы речи, слуха, мышления и движения ребенка на основе игры, которая является на самом деле не только развлечением, но и способом образования.

Именно Фребель разработал первый в мире дидактический материал для детских садов мячи, шарики, цилиндры, кубики, брусочки, которые выстраивались в леленную систе и развивали у детей пространственное мышление, мелкую моторику, комбинаторские способности. Кстати, за хорошо всем с детства знакомые кубики с буквами тоже можете сказать спасибо именно этому великому человеку. Кроме того, в системе Фребеля большое внимание уделялось таким занятиям как рисование, танцы, пение, моделирование, лепка, работа с бумагой – в общем, всем возможным видам творчества.

Детский сад Фребеля был общедоступным учреждением, оплата была настолько низкой, что не обременяла горожан даже из самых бедных слоев. При этом Фребель следил за тем, чтобы все дети были вовремя накормлены горячей пищей три раза в день, а также уложены спать. «Труд, терпение, любовь!» — таков был девиз Фребеля.

Вскоре слава о его детском саде разошлась по всей Германии, идея приобрела не только своих сторонников, но и спонсоров, а также последователей. Детские сады начали один за другим открываться по всему миру.

ваться по всему миру. Появляться в России детские сады начали в 60-е годы 19-го столетия. И первый из них открыли именно немцы И. Паульсон и К. Раухфус. К сожалению, российские педагоги поначалу восприняли это начинание, что называется, в штыки, они утверждали, что немецкая система Фребеля отупляет и не может прижиться на требующей особого размаха российской почве. Возможно поэтому здесь детские сады хоть и начали распространяться, но шел этот процесс чрезвычайно медленно, учреждения были, в основном, частными, платными, и отдать туда своего ребени могли себе лить только зажиточные люди.

Первый бесплатный детский сад в России открылся лишь в 1872 году. Руководили им супруги Смидович врачи по образованию, имеющие 8 собственных детей. Они же были и первыми воспитателями. Под детский сад ими были отданы лучшие комнаты в cобственном доме, а летом, когла была хорошая погода, воспитанники могли вдоволь резвиться в саду. При этом с ними проводились все необходимые развивающие занятия, дети обучались чтению, письму, счету, занимались творчеством и ставили спектакли и,

конечно же, играли в подвижные игры.

Постепенно в России начали открываться и другие частные, а затем и государственные детские сады. После Октябрьской революции 1917 года система дошкольного воспитания была названа одной из приоритетных задач нового государства. К 1920 году в России уже действовало около 5000 государственных детских садов, причем не только в больших городах, но и на селе. О том, какое значение придавали в то время именно дошкольному воспитанию, говорит тот факт, что регулярно проводились всероссийские съезды воспитателей и педагогов, работающих в детских садах, на которых разрабатывались специальные документы, в частности, «Основные положения педагогической работы в дошкольном учреждении».

На сегодняшний день в Российской Федерации порядка 60 тысяч детских дошкольных учреждений, работает в которых примерно миллион воспитателей. Именно на этих людях держится один из самых жизнеспособных, благородных и перспективных социальных институтов нашей стра-

Воспитание детей дошкольного возраста очень ответственная и важная работа, от которой во многом зависит дальнейшее развитие личности. Также именно в этот период закладываются основы здоровья каждого ребенка. Каким же качествами необходимо обладать для того, чтобы стать успешным воспитателем в детском саду? В первую очередь, это, конечно же, любовь к детям. Причем, не только к своим, но и к чужим тоже. Кроме того, воспитатель должен быть очень терпеливым, доброжелательным, спокойным и толерантным. Ведь ему приходится иметь дело не только с детьми, но и с их родителями. И иногда бывает сложно разобраться, что же сложнее.

Родители тоже имеют свое мнение по поводу того, как именно нужно обращаться с их ребенком, и не всегда это мнение совпадает с мнением воспитателя или педагогическими рекомендациями. Воспитатель должен быть всесторонне развитым человеком, знать последние достижения науки и искусства, хорошо разбираться в народном творчестве, уметь играть на музыкальном инструменте. Дети задают обычно очень много вопросов, и воспитатель должен быть готов к ним, не только знать правильный ответ, но и уметь объяснить его в доступной и понятной ребенку форме.

Ему необходимо обладать организационными способностями только представьте, как это сложно - быстро рассадить детей за столы, уложить их спать или собрать на послеобеденную прогулку. Воспитатель должен обладать определенными артистическими зала ми и хорошим воображением, ведь ему нужно не только провести занятия с малышами, но еще и сделать их интересными, иначе дети просто не будут слушать, они пока еще имеют весьма слабое представление о коллективной дисциплине.

В общем, случайных людей в этой профессии не бывает, а если иногда и попадаются, то очень быстро покидают ее. Чтобы стать воспитателем, недостаточно просто окончить соответствующее среднее или высшее учебное заведение. Для этого необходимо истинное призвание!

Подготовила Ольга ГАММ



Лияние Девера

Понедельник 26 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, 23.40, 03.05 Информ. канал 21.00 Время (16+)

21.45 X/ф "Собор" (16+) 22.40 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, 16.00, 20.00 Beсти (16+) 11.30, 17.30 "60 минут" (12+) 14.55 "Кто против?" (12+) 16.30 "Малахов" (16+) 21.20 Т/с "Чайки" (12-(12+) **22.20 "Вечер с В. Соловье**вым" (12+) 01.00 Т/с "Морозова" (10+) 02.50 Т∕с "Срочно в но-мер!-2" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" (12+) 07.05 Невский ковчег. Теория невозможного (12+) 07.35 Черные дыры. Белые пятна (12+) 08.15, 17.20 "Забытое ре-месло" (12+) 08.40 "Рассекреченная история" (12+) 09.10, 16.35 Т/с "Баязет" (0+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.10. 00.50 "Ритмы джаза. Московские джазовые ансамбли" (12+) 12.20, 16.25, 23.10, 02.45

14.05 90 лет со дня рождения В. Войновича (12+) 15.05 Новости. Подробно. Арт (12+) 15.20 "Aropa" (12+) 17.35 Легендарные дуэты (12+)18.35, 01.55 "Как римляне изменили Галлию" (12+) 19.45 Главная роль (12+) 20.05 "Правила жизни" 20.30 K 85-летию со дня рождения Г. Рерберга (12+)21.30 "Сати. Нескучная классика..." (12+) 22.15 Т/с "Спрут-2" (12+) 23.20 Кто мы? (12+) 00.10 Вспоминая Кирилла

Матч ТВ

Разлогова (12+)

06.00, 08.55, 12.30, 02.55 **Новости** (16+) 06.05, 21.45 Все на Матч! (12+)09.00, 12.35, 04.50 Спецрепортаж (12+) 09.20 X/ф "Самоволка" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.55 Регби. **PARI** Чемп. России (0+) 14.55, 01.00 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта (0+) 18.30, 05.05 "Громко" (12+) 19.25 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ (0+) 22.30 Тотальный футбол 23.00 X/ф "Разборки в стиле кунг-фу" (16+) 03.00 Т/с "Фантом" (12+)

HTB

04.55 Т∕с"Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее 08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00, 23.35 Сегодня (16+) 08.25, 10.35 Т/с "Лесник" 13.25 Ч резвычайное происшествие (16+) 14.00 Место встречи (16+) 16.45 Загранью (16+) 17.50 ДНК (16+) 20.00 Т/с "Лихач" (16+) 21.45 Т/с "Стая" (16+) 00.00 Т/с "Балабол" (16+) 01.55 Т/с "Мент в законе" (16+)

CTC

06.00 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.15 М/ф "Страстный Мадагаскар" (6+) 06.35 М/ф "Монстры против овощей" (6+) 07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+) 09.40 Х/ф "Близнецы" (6+) 11.50 Х∕ф"Дамбо" (6+) 14.00"Классная Катя" 20.00 X/ф "Валериан и го-

род тысячи планет" (12+) 22.50 Х/ф "Небоскреб" (16+) 00.50 "Кино в деталях" (10+) 01.45 Х∕ф "Джек Райан. Теория хаоса" (12+) 03.30"6 кадров" (16+)

07.00 М/ф "Смешарики" 09.00 "Универ. Новая общага" (16+) 13.00 "СашаТаня" (16+) 18.00 "Патриот" (16+) 18.00 "Патриот" (16+) 20.00 "Барабашка" (16+) 21.00 "Капельник" (16+) 22.00 Х/ф "Афера" (16+) 00.40 Х/ф "Золотое кольцо" (16+) 02.15 "Такое кино!" (16+) 02.40 "Импровизация" 03.30 "Comedy Баттл" (16+) 04.10 "Открытый микрофон" (16+) 05.50 "Однажды в России"

OTP

(16+)

06.00 X/ф "Три толстяка" (12+) 07.30, 11.05 "Календарь" (12+) 08.00 ОТРажение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Hoвости (16+) вости (16+)
10.10, 18.00 Т/с "Манекен-щица" (16+)
11.30 "Новости Совета Фе-дерации" (12+)
11.45 Х/ф "Дети Дон Ки-хота" (12+) 13.10 ОТРажение-2 (12+) 15.10, 23.05 Т/с "Петр Лещенко. Все, что было..."

16.30, 00.00 "Наукограды" (12+) 17.00 "Клуб главных редакторов" (12+) 17.45 "Песня остается с человеком" 19.20, 01.00 **О**ТРажение-3 21.00 X∕ф "Осенний марафон" (12+) 22.30 "Очень личное" (12+) 22.30 "Финансовая грамот-ность" (12+) 02.45 "Сделано с умом" (12+) 03.15 "Большая страна" (12+)(12+) 04.10 "Потомки" (12+) 04.35 "Книжные аллеи. Ад-реса и строки" (12+) 05.30 "Леген ды русского балета" (12+)

16.00, 05.00 "Вспомнить

Рен ТВ 06.00. 18.00 Самые шокиру-

ющие 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 Засекреченные списки (16+) 17.00. 04.05 Тайны Чапман 20.00́ X/ф "Каратель" (16+)22.20 Водить по-русски (16+)23.30 Документальный спецпроект (16+) 00.30 Х/ф "Робокоп" 02.20 Х/ф "Робокоп-2" (12+)

TB3

06.00 "Женская доля" (16+) 06.30, 05.45 M/ф (0+) 09.00 "Дом исполнения желаний" (16+) 09.30, 17.20 "Слепая" (16+) 09.30, 17.20 "Слепая (16+) 11.15 "Знаки судьбы" (16+) 11.50 "Вернувшиеся" (16+) 12.50 "Все в твоих руках" (16+) 13.25 "Гадалка" (16+)

19.30 Т∕с "Хороший доктор" (16+) 21.15 Т/с "Обмани меня" 23.15́ Х∕ф"Агент Ева" **01.15 Х/ф "Лицав толпе"** (18+) 02.45 "Дневник экстрасенca" (16+)

Звезда 05.05 Т∕с "Инкассаторы"

07.00 "Сегодня утром" (12+) 09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Hoвости дня (16+) 09.20 Т/с "Битва за Моск-93:20 7/с Бива за моск-ву" (12+) 11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+) 13.20, 15.05, 03.25 Т/с "Братство десанта" (16+) Военные новости (16+)"Спецрепортаж" (16+)18.50 "Битва оружейников" (16+) 19.40 "Загадки века" (12+) 19.40 "Загадки века" (12+) 22.55 "Между тем" (12+) 23.25 Х/ф "Корпус генера-ла Шубникова" (12+) 01.15 Х/ф "Ворота в небо"

Пятый канал

леты" (16+)

(12+) 02.40 "Легендарные само-

05.00.09.00.13.00.17.30 Известия (16+) 05.25 Т/с "Улицы разбитых фонарей-4" (16+) 08.20, 09.30 Т/с "Без права на ошибку" (16+) 13.30, 18.00 Т/с "Учитель в законе. Схватка" (16+) 19.20, 00.30 Т/с "След" (16+) 23.10 Т/с "Свои-5" (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 03.05 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+) 08.15 "Большое кино" 08.50 Т∕с "Орлинская" 10.45, 00.30 Петровка, 38

10.55 Городское собрание 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (16+) 11.55 Т/с "Практика-2" 13.40, 05.20 Мой герой 14.50 Город новостей (16+) 15.05, 03.15 Т/с "Следова-тель Горчакова" (12+) 16.55 Прощание (16+́) 18.15 Т/с "Сельский детектив" (12+) 22.40 Спецрепортаж (16+) 23.05 Знак качества (16+) 00.45 "90-е" (16+) 01.30 "И. Печерни кова. Разбивая сердца" (16+) 02.10 "Прага-42. Убийство Гей дриха" (12+) 02.50 Осторожно, мошенники! (16+) 04.40 "Короли эпизода" (12+)

Юрган 06:00, 19.00, 02.00 «Миян

й 0з» (12+) 06:15 «Чол 0м, дзолюк!» (6+) 06:30 «Русский крест» (12+) 07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+) 07:30, 13.00 «Детали» (12+) 08:30, 05.30 «Коми incognito» (12+) 09:00, 15.00, 05.45 «Мультимир» (0+) 09:30 «Империя иллюзий» (16+)11:15, 05.00 «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. Челядьл0н кадколаст» (6+) 15:30, 00.25 «Невероятная наука» (16+) 16:15, 19.15, 20.45, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 16:30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+) 17:00, 01.10 «Умник». Т/с 20:00, 02.30 «Прямая линия» (12+)21:00 «Гроздья винограда». T/c (16+) 22:30 «Рагин». X / ф (12+) 03:15 «Это чертово сердце». X/φ (16+)

Вторник 27 сентября

Цвет времени (12+) 12.35 Х∕ф "Мой нежно любимый детектив" (0+)

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+) 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+) 09.20 Анти Фейк (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 Х/ф "Собор" (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, 16.00, 20.00 Beтт. 0, 14.00, 10.00, 20.00 Вести (16+) 11.30, 17.30 "60 минут" (12+) 14.55 "Кто против?" (12+) 16.30 "Малахов" (16+) 21.20 Т/с "Чайки" (12+) 22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+) 01.00 T/с "Морозова" (16+) 02.50 T/с "Срочно в номер!-2" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30,

10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Ho-

вости культуры (12+) 06.35 Лето Господне. Воздвижение креста Господня (12+)07.05 Легенды мирового ки но (12+) 07.35, 18.35, 01.45 "Как римляне изменили Галлию' (12+)08.40 "Рассекреченная история" (12+) . 09.10, 16.35 Т/с "Баязет" (0+) 10.15 "Наблюдатель" (12+) 11.10, 00.50 XX век (12+) 12.05 "Франция. Замок Шамбор" (12+) 12.30, 22.15 Т/с "Спрут-2" (12+) 13.30 "Игра в бисер" (12+) 14.15 "Сергей Лукьянов (12+) . 15.05 Новости. Подробно.

Книги (12+) 15.20 "Эрмитаж" (12+)

15.20 "Эрмитаж (12.7) 15.50 "Сати. Нескучная клас-сика..." (12+)

17.25 "Плавск. Дворец для

любимой" (12+) 17.55 Легендарные дуэты 19.45 Главная роль (12+) 20.05 "Правила жизни" (12+) 20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (0+) 20.45 Искусственный отбор (12+) 21.30 "Белая студия" (12+) 23.10 Цвет времени (12+) 23.20 Кто мы? (12+) 00.10 Документальная камера (12+) 02.40 "Первые в мире" (12+)

Матч ТВ

06.00, 08.30, 13.30, 02.55 Hoвости (16+) 06.05, 15.30, 19.15, 21.45 Все на Матч! (12+) 08.35, 11.45 Летний биатлон. Pari Чемп. России (0+) 10.40 "Есть тема!" (12+) 13.35, 01.00 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта (0+)
16.00 Смешанные единоборства. Eagle FC (16+) 16.55, 19.25 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ (0+) 22.30 Х/ф "Безжалостный" (16+) 03.00 Т/с "Фантом" (12+) 04.50 Спецрепортаж (12+) 05.05 "Человек из футбола" (12+) 05.30 "Главная команда" (12+)

HTB

04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее 08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00, 23.35 Сегодня (16+) 08.25, 10.35 Т/с "Лесник" 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+) 01.50 Т/с "Мент в законе"

CTC

06.00 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с "Три кота" (0+) 06.15 М/ф "Кунг-фу панда. Тайна свитка" (6+) 06.35 M/с "Рождественские истории" (6+) 07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+) 09.05 X/ф "Скорый "Моск-ва-Россия" (12+) 10.55 X/ф "Валериан и город тысячи планет" (12+) 13.35 "Ивановы-Ивановы" (16+) 18.20 "Классная Катя" (16+)

20.00 Х∕ф "Иллюзия обмана" (12+) на (12+) 22.15 X/ф "Иллюзия обма-на-2" (12+) 00.50 X/ф "Зомбилэнд: кон-

трольный выстрел" (18+) 02.35 "6 кадров" (16+)

07.00 М/ф "Смешарики" (0+) 09.00 "Универ. Новая обща-09.00 "Универ. Новая обща-га" (16+) 13.00 "СашаТаня" (16+) 18.00 "Патриот" (16+) 20.00 "Барабашка" (16+) 21.00 "Капельник" (16+) 22.00 X/ф "Родные" (16+) 00.00 X/ф "Ночная смена" (18+) (18+) 01.50 "Импровизация" (16+) 03.25 "Comedy Баттл" (16+) 04.15 "Открытый микро-Фон" (16+) 05.50 "Однажды в России" (16+)

OTP

06.35, 10.10, 18.00 Т/с "Манекенщица" (16+) 07.30, 11.05 "Календарь" (12+ (12+) 08.00 ОТ Ражение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Hoвости (16+) 11.35 X/ф "Осенний мара-фон" (12+) 13.10 ÒТ Ра́жение-2 (12+) 15.10. 23.05 Т/с "Петр Лещенко. Все, что было..." (12+)ì6.0ó, 05.00"Наприеме у главного врача" (12+) 16.30, 00.00 "Наукоѓрады" (12+)17.45 "Конструкторы будущего" (12+) 19.20, 01.00 ОТРажение-3 (12+) 21.00 X/ф "Сны" (16+)

00.30 "Вспомнить все" (12+)

02.45 "Сделано с умом'

(12+) 03.15 "Большая страна"

04.35 "Книжные аллеи. Ад-

(12+) 04.10 "Потомки" (12+)

реса и строки" (12+) 05.30 "Легенды русского ба-

лета" (12+)

Рен ТВ

05.00 Территория заблужде-

06.00, 18.00 Самые шокиру-

ющие 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+) 10.00 Совбез (16+) 11.00 Как устроен мир (16+) 12.00, 16.00, 19.00 112 (16+) 13.00 Загадки человечества (16+). 14.00 Невероятно интересные истории (16+) 15.00 Засекреченны́е списки (16+). 17.00́, 04.05 Тайны Чапман (16+)(1017) 20.00 Х∕ф"Первый мсти-22.30 Водить по-русски

тель. Другая война" (16+) (16+)23.30 Знаете ли вы, что? (16+)00.30 X∕ф "В ловушке времени" (12+) 02.30 Х/ф "Робокоп-3"

TB3

06.00 "Женская доля" (16+) 06.30 Мультфильмы (0+) 08.00 "Дом исполнения желаний" (16+) 09.30, 17.20 "Слепая" 11.15 "Знаки судьбы" (16+) 11.50 "Мистические истории" (16+) 12.50 "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 "Человек-невидимка" (18+) 01.30 Х/ф "Она" (16+) 03.15 Т/с "Дежурный ангел" (16+) 05.30 "Городские легенды" (16+)

Звезда 05.55, 13.20, 15.05, 03.30 T/

03:33, 13:20, 13:03, 03:30 1/ 07:00 "Сегодня утром" (12+) 09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня (16+) 09:20 Т/с "Битва за Моск-95.20 г Билаа за поск вр" (12+) 11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 18.15 "Спецрепортаж" (16+) 18.50 "Битва оружейников"

Juanue

евера Купон частного бесплатного объявления

Куплю, продам, сниму, сдам, находки, ищу работу...

1 купон - одна публикация, ксерокопии не принимаются! Объявления коммерческого характера (услуги, ремонт квартир, гостиница и т.п.) не публикуются!

Укажите вашу фамилию, адрее и телефов для евязи редакции е вами (эта часть купона ис публикуется),

19.40 "Улика из прошлого" 13.40 Улика из прошлого (16+) 22.55 "Между тем" (12+) 23.25 Х/ф "Командир корабля" (12+) 01.30 Х/ф "Единственная..." (12+) 03.05 "ВДВ: жизнь десантника" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+) 05.30 T/с "Улицы разб 03.30 1/с "Улицы разоитых фонарей-4" (16+) 09.30 Х/ф "Орден" (12+) 13.30, 18.00 Т/с "Учитель в законе. Схватка" (16+) 19.20, 00.30 T/c (16+) 23.10 Т/с "Свои-5" (16+) 00.00 Известия. Итоговый 03.05 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+) 08.15 Доктор и... (16+) 08.50 Т/с "Орлинская" (12+)10.40 "Безумие. Плата за та-10.40 — Везумие. Плана — плант " (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (16+) 11.50 Т/с "Практика-2" (12+)ì3.40́, 05.20 Мой герой (12+) 14.50 Город новостей (16+) 15.05, 03.15 Т/с "Следователь Горчакова" (12+) 16.55, 00.45 Прощание́ (16+) 18.15 Т/с "Сельский детек-22.35 Закон и порядок (16+) 23.10 "М. Булгакова. Гулять так гулять" (16+)

00.30 Петровка, 38 (16+) 01.25 Знак качества (16+) 02.05 "Март-53. Чекистские игры" (12+) 02.45 Осторожно, мошенники! (16+) 04.40 " Последняя любовь С. Крамарова" (12+)

Юрган 06:00, 19.00, 02.00 «Вочакыв»

(12+) 06:15,00.15 «Миян й0з» (12+) 06:30, 14.30, 18.30 «Талун» 07:00, 08.00, 12.00 «С тудия 11» (12+)07:30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+) 08:30 «Прямая линия» (12+) 09:15 «Гонка с преследованием». Х/ф (12+) 10:50 «Меч из огня» (12+) 11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 12:30, 18.00 «Ми та́ні олам» (12+)Î3:00́, 05.00 «Детали» (12+) 13:30 «Лестница в небеса». 14:45 «Вильыш поз. Челядьл0н кадколаст» (6+) 15:00, 05.30 «Мультимир» (0+) 15:30 «Загадки века» (16+) 16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «Ťeлезащитник» (12+) 17:00, 01.00 «Умник». Т/с (16+)20:0Ó, 02.30 incognito» (12+) 20:45 «Гроздья винограда». T/c (16+) 22:15 «Ва́лерий Харламов. Дополнительное время». X/ 03:00 «Рагин». X/ф (12+)

Программы телевидения

Сияние

Среда

28 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, 00.45, 03.05 Информ. канал (16+) 21.00 Время (16+)

21.45 X/ф "Собор" (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Д/ф "Закрыв глаза остаться воином…" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро Рос-сии" (16+) 09.00, 14.30. 21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "O самом главном" (12+)11.00, 14.00, 16.00, 20.00

Вести (16+) 11.30, 17.30 "60 минут"

(12+) 14.55 "Кто против?" (12+) 16.30 "Малахов" (16+) 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, 23.50 Новости культуры (12+) 06.35 "Пешком..." (12+) 07.05 Легенды мирового

кино (12+) 07.35, 18.35, 01.55 "Как римляне изменили Гал лию" (12+) 08.40 "Рассекреченная ис-

тория" (12+) 09.10, 16.35 Т/с "Баязет"

(0+) 10.15 "Наблюдатель" (12+)

. 11.10, 00.50 "С песней по жизни" (12+) 12.15 Дороги старых мас-

теров (12+) 12.30, 22.15 Т∕с "Спрут-2" (12+)

ì3.35́ "Плавск. Дворец для

любимой" (12+) 14.05 85 лет со днярождения Г. Рерберга (12+) 15.05 Новости. Подробно. Кино (12+) "Би́блейский сю-

15.20 13.20 Биолеяская с... жет" (12+) 15.50 "Белая студия" (12+) 17.20 "Забытое ремесло"

(12+)17.35 Легендарные дуэты (12+)

19.45 Главная роль (12+) 20.05 "Правила жизни"

20.30 "Спокойной ночи. малыши!" (0+) 20.45 Власть факта (12+) 21.25 Дневники конкурса "Учитель года" (12+) 23.20 Кто мы? (12+)

00.10 Документальная ка-мера (12+) 02.50 Цвет времени (12+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.30, 02.55 Новости (16+) 06.05, 14.25, 17.00, 22.00 Все на Матч! (12+) 99.00, 12.35, 04.50 Спецре-портаж (12+) 09.20 Т/с "Земляк" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.55 "Вид сверху" (12+) 13.25 Смешанные едино борства. UFC (16+) 14.55, 17.25 Футбол. ФОН-БЕТ Кубок России (0+)

22.50 X/ф "Самоволка" (16+)01.00 Всероссийская спартакиада по летним видам

спорта (0+) 03.00 Т/с "Фантом" (12+) 05.05 "Наши иностранцы" (12+)**05.30 Футбол. МЕЛБЕТ-**Первая лига. Обзор тура

HTB

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

08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00, 23.35 Сегодня (16+) 08.25, 10.35 Т/с "Лесник"

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" 01.50 Т/с "Мент в законе" (16+)

CTC

06.00 "Ералаш" (0+) 06.05 М/с"Три кота" (0+) 06.15 М/с "Сказки Шрэко-ва болота" (6+) 06.50 М/ф "Шрэк-4d" 07.00 М∕с "Приключения Вуди и его друзей" (0+) 08.55 Х/ф "Иллюзия об-

08.55 X/ф мана" (12+) ^5 X/ф "Иллюзия об-13.40 "Ивановы-Ивановы"

. 18.30 "Классная Катя" (16+)20.00 X/ф "2012" (16+) 23.10 X/ф "Спутник"

(16+)

01.25 X/ф "Турист" (16+) 03.05 "6 кадров" (16+)

07.00 М/ф "Смешарики" 09.00 "Универ. Новая общага" (16+) 13.00 "СашаТаня" (16+) 18.00 "Патриот" (16+) 18.00 "Патриот (16+) 20.00 "Барабашка" (16+) 21.00 Х/ф "Холоп" (12+) 23.15 Х/ф "30 свиданий" (16+) 01.10 "Импровизация"

03.30 "Comedy Баттл" (16+) 04.15 "Открытый микро-

фон" (16+) 05.55 "Однажды в России" (16+)

OTP

06.00 "За дело!" (12+) 06.35, 10.10, 18.00 Т/с "Манекенщица" (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 "Сны" (16+) 13.10 ОТРажение-2 (12+) 15.10, 23.10 Т∕с "Петр Лещенко. Все, что было..."

(12+) 16.00 "Свет и тени" (12+) 16.30, 00.00 "Наукограды"

19.20, 01.00 ОТРажение-3 `._.`́ 21.00 Х∕ф"Раба любви" (12+) 22.30 "История джаза. Встречи с И. Бутманом (12+) 00.30 "Моя история" (12+) 02.45 "Сделано с умом" (12+)03.15 "Большая страна" . (12+) 04.10 "Потомки" (12+) 04.10 "Потомки (12+)
04.35 "Книжные аллеи.
Адреса и строки" (12+)
05.00 "Дом "Э" (12+)
05.30 "Леген ды русского балета" (12+)

17.00 "Ректорат" (12+) 17.45 "Отчий дом" (12+)

Рен ТВ 05.00 Территория заблуж-

дений (16+)

06.00, 18.00, 02.25 Самые шокирующие гипотезы 07.00 С бодрым утром! 08.30. 12.30. 16.30. 19.30. 23.00 Новости (16+) 09.00, 15.00 Засекреченные списки (16+) 11.00 Как устроен мир 12.00, 16.00, 19.00 112

13.00, 23.30 Загадки человечества (16+) 14.00 Невероятно интересные истории (16+)

17.00. 03.15 Tайны́ Чапман . 20.00 X∕ф "Конец света"

22.10 Смотреть всем! (16+) 00.30 Х∕ф "В тихом омуте" (18+)

TB3

06.00 "Женская доля" (16+) 06.30 Мультфильмы (0+) 09.30, 17.20 "Слепая" (16+)[°] 11.15 "Знаки судьбы" (16+) 11.50 "Мистические исто-

рии" (16+) 12.50 "Все в твоих руках" (16+) 13.25 "Гадалка" (16+)

19.30 Т/с "Хороший доктор" (16+) 21.15 Т/с "Обмани меня"

23.15 X/ф "Оборотни внутри" (18+) 01.00 X/ф "Паранойя" 02.45 Т/с "Башня" (16+) 05.30 "Городские легенды" (16+)

Звезда

05.10, 13.20, 15.05, 03.30 Т/с "Братство десанта" (16+)

07.00 "Сегодня утром"

(12+)09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+) 09.20 Т/с "Битва за Москву" (12+) 11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+) 15.00 Военные новости (16+) 18.15 "Спецрепортаж" (16+)18.50́ "Битва оружейников" (16+) 19.40[°] Секретные матери-

алы" (16+) 22.55 "Между тем" (12+) 23.25 Х/ф "Собачье сердце (12 /) 02.00 X∕ф "Юнга со шху-

ны "Колумб" (6+) 03.10 "Москва - фронту"

Пятый канал

05.00. 09.00. 13.00. 17.30 Известия (16+) 05.30 Т/с "Улицы разбиоз. от / с — улицы разоитых фонарей-4" (16+) 09.30 Т/с "Ветеран" (16+) 13.30, 18.00 Т/с "Подсудимый" (16+) 20.00, 00.30 Т/с "След" (16+)(16+) 23.10 Т∕с"Свои-5"(16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 03.05 Т/с "Детективы"

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+) 08.05 Доктор и... (16+) 08.40 Х/ф "Темная сторо-на света" (12+) 10.40 "Королевы красоты. Проклятие короны" (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (16+) 11.50 Т/с "Практика-2" 13.40, 05.20 Мой герой

(12+) 14.50 Город новостей (16+) 15.05, 03.15 Т/с "Следователь Горчакова" (12+) 16.55, 02.05 Прощание 18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+) 22.35 Хватит слухов! (16+) 23.10 "Советские мафии" (16+)00.30 Петровка, 38 (16+) 00.45 "Битва за наслед-ство" (12+) 01.25 "Два председателя. Остановка на пути в Кремль" (12+) 02.45 Осторожно, мошенники! (16+) 04.40 "Римма и Леонид Марковы. На весах судь-бы" (12+)

Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+) 06:15, 05:15 «Миян й0з» 06:30. 14.30. 18.30 «Ta-07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+) 07:30, 16:30, 19:30, 22:00 «Время новостей» (12+ 08:30 «Коми incognito» (12+) 09:00, 03.15 «Валерий Харламов. Дополнитель ное время». X/ф (12+) «Тайная история еды» (12+) 11:45 «Телезащитник» (12+) 12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+) 13:00, ̀00.́30 «Детали» (12+)13:30 «Лестница в небеca». T/c (16+) 14:45 «Вильы́ш поз. Челядьл0н кадколаст» (6+) 15:00, 05.30 «Мультимир» (0+) 15:30 «Легенды кино (12+) 16:15, 19.15, 20.45, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 17:00, 01.00 «Умник». Т/с 19:00. 02.00 «Финноугория» (12+) 20:00, 02:30 «Прямая ли-ния» (12+) 21:00 «Гроздья винограда». Т/с (16+) 22:30 «Взятки гладки». Х/

Четверг

29 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+) ì0.45, 12.15, 15.15, 18.20,

23.45, 03.05 Информ. ка-нал (16+)

21.00 Время (16+) 21.45 X/ф "Собор" (16+) 22.45 Большая игра (16+)

Россия 1 05.00. 09.30 "Утро Рос-

сии" (16+) 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+) 09.55 "О самом главном" (12+) 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+) 11.30, 17.30 "60 минут" (12+) 14.55 "Кто против?" (12+) 16.30 "Малахов" (16+) 21.20 Т/с "Чайки" (12+) 22.20 "Вечер с В. Соло-

вьевым" (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, 23.50 Новости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" 07.05 Легенды мирового кино (12+) 07.35 "Как римляне изме-

нили Галлию" (12+) 08.40 "Рассекреченная история" (12+)09.10, 16.35 Т/с "Баязет"

(01) 10.15 "Наблюдатель" (12+)11.10, 00.50 XX век (12+) 12.30, 22.15 Т/с "Спрут-

2" (12+) 13.35 Абсолютный слух (12+) 14.15 "Неугомонный. М.

Кольцов" (12+) 15.05 Новости. Подробно. Театр (12+) 15.20 Моя любовь - Рос- 06.00 "Ералаш" (0+)

сия! (12+) "2 **В**ерник 2" (12+) 15.45 17.20 Большие и маленькие (12+) 19.45 Главная роль (12+) 20.05 Открытая книга

(12+)20.35 К 95-летию Ю. Каюрова (12+) 21.30 "Энигма" (12+) 23.20 Кто мы? (12+)

00.10 "Кинескоп" (12+) 02.10 "Колонна для императора" (12+)

Матч ТВ

06.00. 08.55. 12.30. 02.55 Новости (16+) 06.05, 17.00, 22.30 Все на Матч! (12+) 09.00, 12.35, 04.50 Спецрепортаж (12+) 09.20 T/c "Земляк" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.55. 01.25 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта (0+) 14.55, 17.25 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России 23.15 X/ф "Гладиатор" 03.00 Т/с "Фантом" (12+) 05.05 "Третий тайм (12+) 05.30 "Главная команда"

HTB

04.55 Т∕с"Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня Ò8.25́, 10.35 Т∕с "Лесник" (16+) 13.25 Чрезвычайное происшествие (16+) 14.00 Место`встр́ечи (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 (16+) 00.35 Поздняков (16+) 00.50 Мы и наука. Наука 00.50 мы .. и мы (12+) ^4 45 Т/с "Мент в зако-

не" (16+)

06.05 М∕с"Три кота" (0+) 06.15 М/с "Рождественские истории" (6+) 07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+) 08.45 М/ф Ćмешарики. Дежавю" (6+) 10.25 Х/ф "2012" (16+) 13.35 "Ивановы-Ивано-(16+) вы' 18.30 "Классная Катя" (16+)(16+) 20.00 Х/ф "Глубоковод-ный горизонт" (16+) 22.05 Х/ф "Элизиум" 00.20 Х/ф "Турист" 02.10 "6 кадров" (16+)

THT

07.00 М/ф "Смешарики" (0+) 08.30 "Перезагрузка" (16+) 09.00 "Универ. Новая общага" (16+) 13.00 "СашаТаня" (16+) 18.00 "Патриот" (16+) 20.00 "Барабашка" (16+) 21.00 X/ф "Яйцо Фаберже" (16+) 22.45 Х/ф "Непосред ственно Ка 01.00 Х/ф "Идеальный шторм" (12+) 03.05 "Импровизация" (16+)Ò3.50 "Comedy Баттл" (16+) 04.35 "Открытый микрофон" (16+) 06.15 "Однажды в России" (16+)

OTP

06.00 "История джаза.

Встречи с И. Бутманом"

(12+) 06.35, 10.10, 18.00 T/c "Манекенщица" (16+) 07.30, 11.05 "Календарь" 08.00 ОТРажение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+) I1.30 Х∕ф"Раба любви" (12+)(12+) 13.10 ОТРажение-2 (12+) 15.10, 23.20 Т∕с "Петр Лещенко. Все, что было…" (12+) 16.00, 05.00 "Финансовая 16.00, 05.00 "Финансовая грамотность" (12+) 16.30 "Наукограды" (12+) 17.00 "Коллеги" (12+) 17.45, 00.15 "Большая страна: территория тайн" 19.20, 01.00 ОТРажение-3

(12+)(12+7) 21.00 Х/ф "Предсказание" (16+) 22.50 "Моя история" (12+)

(12+) 00.30 "Дом"Э" (12+) 02.45 "Сделано с умом" (12+) 03.15 "Большая страна" (12+)

04.10 **"Потомки" (12+)** 04.35 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+) 05.30 "Легенды русского балета" (12+)

Рен ТВ

05.00 Документальный проект (16+) 06.00, 18.00, 02.25 Самые шокирующие гипотезы (16+) 07.00 С бодрым утром! 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+) 09.00 Засекреченные 11.00 Как устроен мир 12.00. 16.00. 19.00 "112' 13.00.23.30 Загадки человечества (16+) 14.00 Невероятно интересные истории (16+) 15.00 Неизвестная исто-17.00, 03.15 **Т**айны Чапман (16+) 20.00 X/ф "Ограбление на Бейкер-Стрит" (16+) 22.00 Смотреть всем! (16+) 00.30 Х/ф "Опасный бизнес" (18+)

TB3

06.00, 00.45 "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 "Все в твоих руках" (16+) 13.25 "Гадалка" (16+) 19.30 Т∕с "Хороший доктор" (16+) 21.15 Т/с "Обмани меня"

23.15 Х∕ф "Эффект Лаза-(16+)"Тайные знаки" 02.45 (16+)

Звезда

05.10, 13.20, 15.05, 03.35 Т∕с "Братство десанта" 07.00 "Сегодня утром' 09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+) 09.20 Т∕с "Битва за Мос-09.20 1/с притва за мос-кву" (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" 19.40 (12+) 22.55 "Между тем" (12+) 22.55 Х/ф "Следы на

войны К. Орловского Пятый канал

23.25 X/ф "Следы на снегу" (12+) 01.10 X/ф "Командир ко-

. 02.50 "Непобедимый. Две

рабля" (12+)

05.00. 09.00. 13.00. 17.30 Известия (16+) 05.25 Х/ф "Орден" (12+) 08.35 День ангела (0+) 09.30 Т/с "Операция Горгона" (16+) 13.30, 18.00 Т/с "Подсу-димый" (16+) 19.55, 00.30 T/с "След" (16+) 23.10 Т/с "Свои-5" (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 03.05 Т∕с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+) 08.10 Доктор и... (16+) 08.40 Х/ф "Темная сто-рона света-2" (12+) 10.40 "Горькие ягоды" советской эстрады" (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (16+) 11.50 Т/с "Практика-2" (12+) 13.40, 05.20 Мой герой (12+) 14.50 Город новостей

15.05, 03.15 Т/с "Следователь Горчакова" 16.55 Прощание (16+) 18.15 Т/с "Сельский де-18.15 Т/с "Се тектив" (12+) 22.35 10 самых... (16+) 23.05 "Актерские драмы" (12+)00.30 Петровка, 38 (16+) 00.45 "Битва за наслед-ство" (12+) 01.25 "Любовь первых" (12+) 02.05 "М. Дитрих. Возвращение невозможно" 02.50 Осторожно, мошенники! (16+) 04.40 "Короли эпизода" (12+)

ф (12+)

Юрган

06:00, 00.45, 05.05 «Миян й0з» (12+) 06:15 «Ф «Финноугория» (12+)06:30, 14.30, 18.30 «Taлун» (12+) 07:00, 08.00, 12.00 «Студия $11 \times (12 +)$ 07:30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+) 08:30 «Прямая линия» 09:15, 15.00, 05.20 «Мультимир» (0+) 09:35 «Встретимся у фонтана». **Х**/ф (0+) 11:00 «Тайны космоса» (16+) 11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+) 12:30, 18:00 «Ми тані олам» (12+) 13:00 «Детали» (12+) 13:30 «Лестница в небеca». T/c (16+) 14:45 «Вильыш поз. Челядьл0н 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, 02:15 «Всё о занятости» (12+) 20:00, 02.30 «Земляки» (16+) 20:45 «Гроздья винограда». Т/с (16+) 22:15 «Капкан для звез-ды». Х/ф, 1-2 с. (12+) 03:15 «Взятки гладки».

X/φ (12+)

Лияние Девера.

Пятница

30 сентября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+) 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Hoвости (16+) 09.20 АнтиФейк (16+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.45, 12.15, 15.15, 02.10 Информ. канал (16+) 18.40 Человек и закон 19.45 Полечудес (6+) 21.00 Время (16+) 21.45 Фантастика (12+) 00.10 "Ю. Любимов. Человек века" (12+) 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, 16.00, 20.00 Beсти (16+) 11.30, 17.30 "60 минут" (12+) 14.55 "Кто против?" (12+) 16.30 "Малахов" (16+) 21.30 "Ну-ка, все вместе!" (12+) 23.45 "Улыбка на ночь" 00.50 X/ф "Будет светлым день" (12+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30. 06.30, 07.00, 07.30, 23.10 10.00, 15.00, 19.30, 23.10 Новости культуры (12+) 06.35 "Пешком…" (12+) 07.05 Легенды мирового кино (12+) 07.35 "Колонна для императора" (12+) 08.20 Дороги старых мастеров (12+) 08.40 "Рассекреченная история" (12+) 09.10, 16.20 Т/с "Баязет" (0+) 10.15 Т∕ф"Семейное счастье" (12+) 11.25 "Театральная лето-12.20 Цвет времени (12+) 12.30 Т/с "Спрут-2" (12+) 13.35 "Забытое ремесло

13.50 Открытая книга (12+) 14.15 Власть факта (12+) 15.05 Письма из провинции (12+)15.35 "Энигма" (12+) 17.10 А. Титов, А. Гуцери-ев и Санкт-Петербургский Государственный академический симфонический оркестр (12+) 18.20 "Царская ложа" (12+)19.00́ "Смехоностальгия" (12+) 19.45 "Первые в мире" (12+)20.00 X/ф "Продлись, продлись, очарованье... 21.25 Дневники конкурса Учитель года" (12+) 22.15 К 65-летию А. Митрошенкова (12+) 23.30 X/ф "Магазинные воришки" (16+) 01.40 Искатели (12+) 02.25 М/ф (6+)

Матч ТВ

06.00, 08.55, 12.30, 18.25, 21.20, 02.55 Новости (16+) 06.05, 17.00, 20.30, 23.30 Все на Матч! (12+) 09.00 Спецрепортаж (12+) 09.20 Т/с "Земляк" (16+) 11.30 "Есть тема!" (12+) 12.35 "Лица страны" (12+) 12.55 Всероссийская спартакиада по летним видам 17.40 Φυτίοπ. ΦΟΗΕΕΤ Кубок России. Обзор (0+) 18.30 Смешанные единоборства. Shlemenko FC (16+)21.25 Футбол. Чемп. Германии (0+) 00.10 "Точная ставка" (16+)00.30 Бокс. Чемп. России (16+) 02.00 "РецепТура" (0+) 02.30 "Все о главном" 03.00 X/ф "Красный пояс" (16+) 05.00 Смешанные единоборства. One FC (16+)

HTB

04.55 T/с "Улицы разбитых фонарей" (16+) 06.30 Утро. Самое лучшее 08.00. 10.00. 13.00. 16.00. 19.00 Сегодня (16+) 08.25 "Мои университеты. Будущее за настоящим"

09.25, 10.35 Т/с "Морские 09.25, 10.33 1/с порельдыяволы" (16+) 11.00 Т/с "Морские дьяволы. Северные рубежи 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+) 23.55 Своя правда (16+) 01.45 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.10 Квартирный вопрос (0+)03.05 Их нравы (0+) 03.40 Т/с "Мент в законе" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.20 М/с "Рождественские истории" (6+)
06.40 М/ф "Страстный
Мадагаскар" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+) 09.00 "Суперлига" (16+) 10.30 Х/ф "Элизиум (16+) 12.40 "Уральские пельме-12.40 Уральские пельмени. Смех book" (16+)
13.10 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
21.00 Х/ф "Ангелы Чар-23.20 Х/ф "Хищник" (18+) 01.25 Х∕ф "Спутник" 03.15 "6 кадров" (16+)

THT

07.00 М/ф "Принцесса и дракон" (6+) 08.30 "Звездная кухня" (16+)**"СашаТаня" (16+** 18.00 **"**Лучшие на ТНТ" (16+) 19.00 "Я тебе не верю" 20.00, 06.50 "Однажды в 20.00, 06.30 "Однажды в России" (16+) 21.00 "Комеди Клаб" (16+) 22.00, 05.15 "Открытый микрофон" (16+) 23.00 "Новые танцы" (16+) 01.00 Х/ф "Zомбоящик" (18+) 02.05 "Импровизация" 03.40 "Comedy Баттл"

06.00 "Моя история" (12+) 06.35 Т/с "Манекенщица" (16+)07.30, 11.05 "Календарь" (12+)08.00 ОТРажение-1 (12+) 10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+) 10.10 Интервью К. Симонова с маршалом Г.К.Жуковым (12+) 11.30 X/ф "4:0 в пользу Танечки" (0+) 13.10 ОТРажение-2 (12+) 15.10 "Музыка. Фильм па-мяти…" (12+) 15.50, 01.40 "Хроники общественного быта" (6+) 16.00 "Им в России жить хорошо" (12+) 17.00 X/ф"Предсказание" 19.20 ОТРажение-3 (12+) 21.00 X/ф "О бедном гусаре замолвите слово" (12+) 23.45 "Свет и тени" (12+) 00.10 X/ф "Гигант" (16+) 00.10 X/ф "Тигант" (16+) 01.55 X/ф "Осенний пода-рок фей" (12+) 03.05 X/ф "Солнечный удар" (12+)

Рен ТВ 05.00, 09.00 Документаль-

ный проект (16+) 06.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 07.00 С бодрым утром! (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 **Новости** (16+) 11.00 Как устроен мир (16+)12.00, 16.00, 19.00 112 (16+) 13.00 Загадки человечества (16+)14.00, 04.10 Невероятно интересные истории (16+) 15.00 Засекреченные спис-13.00 Засокру ... ки (16+) 17.00 Тайны Чапман (16+) 20.00 Х/ф "Армагеддон" (12+)23.00 Бойцовский клуб 23.00 Вб..д -PEH ТВ (16+) 00.30 Х∕ф "Поединок" (16+)02.20 Х/ф "Конец света" (16+)

TB3

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 исто-

рии" (16+) 12.50 "Все в твоих руках" . 13.25, 15.40 "Гадалка"

13.25, (16+) 14.30 "Вернувшиеся" (16+) 19.30 Х/ф "Апгрейд" (16+) 21.30 Х/ф "Матрица" 00.15 X/ф "Жена астро-

навта" (16+) 02.15 "Тайные знаки" (16+)

05.15 Т/с "Братство десанта" (16+) 07.10, 09.20 Х/ф "Собачье сердце" (12+) 09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 10.50 Х/ф "Следы на сне-10.30 ж. ф гу" (12+) 12.35, 13.20, 15.05, 17.05, 19.00 Т/с "Битва за Моск-

Звезда

15.00 Военные новости (16+)18.40 "Время героев" (16+)

22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+) рищи!" (16+) 23.00 "Музыка+" (12+) 23.55 Х/ф "Инспектор уго-ловного розыска" (12+) 01.40 Х/ф "Будни уголовного розыска" (12+) 03.05 X/ф "Луч на поворо-

те" (16+) **04.3̂5 Х**∕ф "Подкидыш" (6+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+) 05.35 Т/с "Улицы разбитых фонарей-4" (16+) 08.10, 09.30 Х∕ф "Последний бой" (16+) 13.30, 18.00 Т/с "Подсудимый" (16+) 23.10 Светская хроника (16+)00.10 Они потрясли мир (12+) 00.55 T/с "Свои-5" (16+) 03.30 Т/с "Свои-2" (16+) 04.45 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+) 08.15 "Большое кино" (12+) 08.45, 11.50 X/ф "Темная сторона света-3" (12+) 11.30, 14.30, 17.50 События

12.40, 15.05 Х/ф "Украденная свадьба" (16+) 14.50 Город новостей (16+) 16.55 "Актерские драмы" 18.15 X/ф "Вера больше не верит" (12+) 20.05 Х∕ф "Вера больше не верит в романтику (12+) 22.00 В центре событий (16+) 23.00 Приют комедиантов (12+) 00.40 "Красный джаз" (12+) 01.20 Х∕ф "Не хочу жениться!" (16+) 02.40 Петровка, 38 (16+) 02.55 "Королевы красоты. Проклятие короны" (12+) 03.40 "Горькие ягоды" советской эстрады" (12+) 04.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)

Юрган

06:00 «Миян й0з» (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 «Земляки» (16+) 09:15, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+) 09:30 «День семейного торжества». Х/ф (12+) 11:00, 04.15 «Мое родное» (12+) 11:45 «Всё о занятости» 12:30. 18.00 «Ми тані олам» 13:00́ «Детали» (12+) 13:30 «Лестница в небеса». T/c (16+) 14:45 «Вильыш поз. Челядьл0н кадколаст» (6+) 15:15, 00.00 «Вся правда о...» (12+) 16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «КРиК. Криминал и ком-ментарии» (16+) 17:00, 01.00 «Умник». Т/с 19:00, 02.00 «О-нет» (12+) 20:00, 02.30 «Детали недели» (12+) 20:45̀ «Гро́здья винограда». T/c (16+) 22:15 «Ка́пкан для звезды». X/ф, 3-4 с. (12+) 03:00 «Встретимся у фонтана». X∕ф (0+) 05:00 «Коми incognito» (12+)

Суббота 1 октября

Первый канал 06.00 Доброе утро. Суббота

09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+)

(12+) 08.40 Мечталлион (12+)

10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)10.15 Tpo Viot (0+) 11.10 По ехали! (12+) 12.15 "Амурский тигр. Хозяин тайги" (16+) 13.10 Х/ф "Здравствуй и прощай" (16+) 15.00 X/ф "Берегись авто мобиля" (6+) 16.50 "О. Ефремов. Ему можно было простить всё" (12+) 18.20 "Непобедимый ̀Дон́-(16+) 19.20 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время (16+) 21.35 КВН. Высшая лига (16+) 23.30 Мой друг Жванецкий (12+)00.30 "Великие династии. Шереметевы" (12+) 01.35 Камера. Мотор. Страна

Россия 1

05.00 "Утро России. Суббота"

(12+)

(16+) 02.55 "Россия от края до края'

(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+) 11.50 Т/с "Бомба" (12+) 18.00 "Привет, Андрей!" (12+)(12.7) 21.00 Х∕ф "Встречная полоca" (12+) 00.50 X/ф "Крылья Пегаса" (12+)03.55 X∕ф "Я подарю себе чудо" (12+)

Культура

06.30 "Библейский сюжет" (12+)Ò7.05, 02.40 М/ф (6+) 08.10 Х/ф "Денискины рас-

сказы" (12+) 09.20 " Мы - грамотеи!" (12+) 10.00 Неизвестные маршруты России (12+) 10.45 X/ф "Немухинские музыканты" (16+) 11.50 Земля людей (12+) 12.20 "Эрмитаж" (12+) 12.50 Черные дыры. Белые пятна (12+) 13.30 "Великие мифы. Одиссея" (12+) 14.00, 01.15 "Возвращение соко ла" (12+) 14.40 "Рассказы из русской истории" (12+) 15.30 "Новые люди Переславля и окрестностей" (12+) "Владимиру Федосееву - 90" (12+) 17. 45, 01.55 Искатели (12+) 18.35 "Куда идет джаз?" 19.25 "Хроники смутного времени" (16+) 20.05 X/ф "Три тополя на Плющихе" (12+) 21.20 "Три тополя на Плющихе". Опустела без тебя земля" (12+) 22.00 " Aropa" (12+) 23.00 Шаболовка, 37 (12+) 00.05 Т/ф "Семейное счастье" (12+)

06.00 Смешанные единоборства. One FC (16+) 07.30, 08.55, 11.35, 01.55 Hoвости (16+) 07.35, 13.40, 21.00, 01.20 Все 07.33, 13.40, 21.00, 01.20 Все на Матч! (12+) 09.00 М/ф (0+) 09.15 X/ф "Путь" (16+) 11.40 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига (0+) 13.55 Футбол. МИР Российская премьер-лига (0+) 16.00 Хоккей. Фонбет Чемп. КХЛ (0+) 18.55, 21.40 Футбол. Чемп. Италии (0+) 23.45 Футбол. Южноамериканский кубок (0+) 02.00 Смешанные единоборства. UFC (16+) 05.00 Бокс. Bare Knuckle FC (16+)

HTB

05.10 "Спето в СССР" (12+) 05.55 Т/с "Инспектор Купер" (16+)07.30 Смотр (0+) 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня

08.20 Поедем, поедим! (0+) 09.20 Едим дома (0+) 10.20 Главная дорога́ (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+) 23.00 Ты не поверишь! (16+) 23.55 Международная пилорама (16+) 00.35 Квартирник НТВ у Мар-

гулиса (16+) 01.55 Дачный ответ (0+) 02.50 Таинственная Россия

03.35 Т∕с "Мент в законе"

CTC

06.00 "Ералаш" (6+) 06.05 М/с "Фиксики" (0+) 06.25 Мультфильмы (0+) 06.45 М/с "Три кота" (0+) 07.30 М/с "Отель "У овечек" 08.00 М∕с "Лекс и Плу. Космические таксисты" (6+) 08.25, 11.05 Шоу "Уральских пельменей" (16+) 09.00 "Просто кухня" (12+) 10.00 "100 мест, где поесть" 11.55 М/ф "Большое путешествие" (6+) 13.35 "Зов предков" (6+) 15.35 М/ф "Тайная жизнь домашних животных" (6+) 17.20 М/ф "Тайная жизнь домашних животных-2" (6+) 19.00 М/ф "История игру-19.00 м/ ф шек-4" (6+) 21.00 Х∕ф "Круиз по джунглям" (12+) 23.35 X/ф "Быстрее пули" (18+)(16+) 01.30 Х/ф "Глубо ководный горизонт" (16+) 03.10 "6 кадров" (16+)

THT

07.00.12.00.06.15 "Однажды в России" (16+) 09.00 "Звездная кухня" (16+) 09.30 "Перезагрузка" (16+) 10.00 "Звезды в Африке" 15.30 X/ф "Родные" (16+) 17.20 X / ф "Холоп" (12+) 19.30, 00.30 "Битва экстрасен21.00 "Новые танцы" (16+) 23.00 "Женский стендап" (18+)00.00 "Такое кино!" (16+) 03.05 "Импровизация" (16+)

04.40 "Comedy Баттл" (16+) 05.25 "Открытый микрофон

OTP

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+) 06.55 "Сделано с умом" (12+) 07.25, 17.00, 05.35 "В поисках утраченного искусства" (12+) 07.50 X/ф "Полет встрану чудовищ" (12+) 09.00, 10.05 ОТРажение (12+) 09.30, 15.05 "Календарь 10.00, 12.05, 15.00, 19.00 Ho вости (16+) 12.10 "Кремлевский балет" (12+)ì2.50 T∕ф "Руслан и Людмила" (12+) 15.30 "Главная улица страны - Волга" (12+) 16.00 "Кон структоры будуще-10.00 Конструкторы оудущего" (12+)
16.15 "Свет и тени" (12+)
16.45 "Хроники общественного быта" (6+)
17.30 Х/ф "Мама вышла за-(12+)19.05 "Ректорат" (12+) 19.45 "Очень личное" (12+) 20.25 X/ф "Солнечный удар" (12+) 23.15 Х/ф "Молодость" (18+)01.20 "Парижская опера" (12+)03.15 X∕ф "Последнее метpo" (16+)

Рен ТВ 07.00 C бодрым утром! (16+) 08.00 О вкусной и здоровой 08.30, 12.30, 16.30 Новости 09.00 Минтранс (16+) 10.00 Самая полезная программа (16+) 11.00, 13.00 Военная тайна (16+). 14.30 Совбез (16+) 15.30 Документальный спец-проект (16+) 17.00 Засекреченные списки (10+7) 18.00 Х∕ф "Мстители. Эра Альтрона" (12+) 20.50 Х∕ф "Первый мститель. Противостояние" (16+)

23.40 Х/ф "Легенда о зеленом рыцаре" (18+) 02.05 Х/ф "Армагеддон" 04.30 Тайны Чапман (16+)

TB3

06.00 Мультфильмы (0+) 09.30 "Гадалка" (16+) 11.00 X/ф "Робо" (6+) 12.45 X/ф "Терминатор" (16+) 15.00 Х∕ф "Матрица" (16+) 18.00 X/ф "Матрица: Пере-загрузка" (16+) 20.45 X/ф "Матрица. Рево-люция" (16+) 23.15 X/ф "Воины света" 01.15 Х/ф "Эффект Лазаря" 02.30 "Тайные знаки" (16+)

Звезда 05.45 X/ф "В добрый час!" (12+) 07.25, 08.15 Х∕ф "Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо" (12+) 08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 09.25 "Легенды кино" (12+) 10.10 "Главный лень 10.55 "Война миров" (16+) 11.40 "Не факт!" (12+) 12.10 "СССР. З нак качества" (12+)13.15 " Легенды музыки " (12+) 13.45 "Морской бой" (6+) 14.45 1 октября - День сухопутных войск (16+) 15.20 "Оружие Победы" (12+) 15.35 "Битва оружейников"

16.20. 18.30 Т/с "Сержант милиции" (12+) 21.00 "Легендарные матчи". "ЧЕ 1988. Футбол. Полуфи-нал. СССР - Италия" (0+) 23.30 Х∕ф "Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо" (0+) 01.05 X/ф "Медовый месяц" 02.35 X/ф "Ночной патруль" (12+) 04.05 "Москва - фронту" (16+) 04.25 Х∕ф "Юнга со шхуны "Колумб" (6+)

Пятый канал

09.00 Светская хроника (16+) 10.05 Они потрясли мир (12+) 10.55 Х/ф "Криминальное

наследство" (16+) 14.45 T/с "След" (16+) 00.00 Известия. Главное (16+) 00.55 T/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

07.15 Православная энциклопедия (6+) 07.40 X/ф "Мой ангел" (12+) 09.25 Смех средь бела дня (12+) 10.35 "Красный джаз" (12+) 11.30, 14.30, 23.15 События (16+)11.45 X/ф "Ларец Марии Me-11.43 X/ ф Ларец Марии Медичи" (12+) 13.30, 14.45 X/ф "Соколова подозревает всех" (12+) 17.25 X/ф "Соколова подозревает всех-2" (12+) 21.00 Постскриптум (16+) 22.00 Право знать! (16+) 23.25 "Тайная комната Бориса Джонсона" (16+) 00.05 "В. Листьев. Убийствен-ный "Взгляд" (16+) 00.50 Спецрепортаж (16+) 01.15 Хватит слухов! (16+) 01.40 "Прощание" (16+) 04.30 "Битва за наследство" (12+) 05.05 "Любовь первых" (12+) 05.45 "Безумие. Плата за та-лант" (12+)

Юрган

06:00 «Время новостей» (12+) 06:30, 15:30 «Вочакыв» (12+) 06:45, 10:15, 01:00 «КОні олам, сэні шуд» (12+) 07: 45 «Миян й0з» (12+) 08:00, 05.45 «Мультимир» (0+) 08:30, 16.00, 23.30 «Детали» 09:00, 23.00 «Круиз-ко нтроль» 09:30, 00.30 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 11:15 «Встретимся у фонтана». X/ф (0+) 12:45 «Пегас. Волшебный пони». X/ф (6+) 14:20 «Чол0м, дзолюк!» (6+) 14:35 «Нет повести печальнее на свете...». Танцевальный ансамбль «Примавера» (12+) 15:15 «0-нет» (12±) 15:45, 05.30 «Финноугория» (12+)Ì6:3Ó «Земляки» (16+) 17:15 «Усть-Кара» (12+) 17: 45, 02.00 «Покушение». Х/ ф (12+) 21:15 «Небесный огонь». X/ ϕ (16+) 00:00 «Коми incognito» (12+)

Воскресенье

2 октября

Первый канал

05.10, 06.10 X/ф "Здравствуй и прощай" (16+) 06.00, 10.00, 12.00 Новости (16+)07.00 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+)

09.20 Непутевые заметки (12+). 10.15 Жизнь своих (12+) 11.10 Повара на колесах 12.15 Видели видео? (0+) 14.35 Т/с "Убойная сила"

Ì6.45́ "Лёвчики Вовчик.Полвека дружбы" (16+) 18.45 ГОЛОС. Финал (0+) 21.00 Время (16+) 22.35 Что? Где? Когда? (16+) 23.45 Art Masters (12+)

(16+)

01.30 "Тух ачевский. Заговор маршала" (16+) 04.05 "Россия от края до 04.05 края" (12+)

Россия 1 05.30, 03.10 X/ф "Работа над ошибками" (12+) 07.15 "Устами мл а́денца" (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+) 11.50 Концерт (12+) 13.40 Т∕с "Бомба" (12+) 18.00 "Песни от всей души"

20.00 Вести недели (16+) 22.00 Москва. Кремль. Путин

(12+)

22.40 "Воскресный вечер" (12+)Ò1.3Ó Х∕ф "Сердечная недо∙

Культура

статочность" (12+)

06.30, 02.35 M/φ (6+) 08.15 X∕ф "Три тополя на Плющихе" (12+) "Обыкновенный концерт" (12+) 10.00, 01.10 Диалоги о животных (12+)

10.45 Большие и маленькие 12.50 М/ф "Фея кукол" (6+) 13.05 Невский ковчег. Теория невозможного (12+) 13.35 "Игра в бисер" (12+) 14.15 "Элементы" (12+) 14.50 Х/ф "Красавчик Антонио" (16+) 16.30 "Картина мира" (12+) 17.10 "Пешком..." (12+) 17.45 Передача знаний (12+) 18.35 "Романтика романса" (12+)

19.30 Новости культуры (12+) 20.10 Х/ф "Время отдыха с субботы до понедельника" 21.35 Гала-концерт к 100-ле тию российского джаза (12+)

Матч ТВ

01.50 Искатели (12+)

06.00 Бокс. Bare Knuckle FC (16+)15.55, 18.25, 01.55 Новости 07.35. 13.25. 16.00. 18.30. 23.45 Все на Матч! (12+) 99.00 М/ф (0+)
99.15 Х/ф "Ноль-седьмой"
меняет курс" (16+)
11.15, 11.40 Х/ф "Фарто-13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+) 16.25 Регби. РАКІ Чемп. России (0+) 18.55 Футбол. МИР Российская премьер-лига (0+) 21.00 После футбола (0+) 21.40 Футбол. Чемп. Италии 00.30 Бокс. Чемп. России 02.00 Волейбол. Чемп. России. Рагі Суперлига (0+) 04.00 "С. Ромашина. На волне мечты" (12+) 05.00 "Kaτap-2022" (12+) 05.30 "Ген победы" (12+)

HTB

05.10 Т/с "Инспектор Купер" (16+) 06.45 Центральное телевиде-08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+) 08.20 У нас выигрывают! 10.20 Первая передача (16+)

11.00 Чудо техники (12+) 11.55 Дачный ответ (0+) 13.00 Наш Потреб Надзор (16+)

Ì4.0Ó Однажды... (16+) 15.00 Своя и гра (0+) 16.20 Следствие вели... (16+) 18.00 Новые русские сенса-

ции (16+) 19.00 Итоги недели (16+) 20.20 ТЫ СУПЕР! (6+) 23.00 Звезды сошлись (16+) 00.30 Основано на реальных

событиях (16+) 01.55 **Т**/с "Мент в законе" (16+)

CTC

06.00 "Ералаш" (6+) 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+) 10.05, 01.25 Х∕ф "Путь до-' (6+) 12.00 X/ф "Двое: я и моя тень" (12+) тень (12.7) 14.05 М∕ф "История игрушек-4" (6+) 16.05 X/ф "Круиз по джунг-10.03 Х/ф "Круиз по джунглям" (12+)
18.35 Х/ф "Джуманджи. Зов джунглей" (12+)
21.00 Х/ф "Джуманджи. Новый уровень" (12+) 23.25 X/ф "Сокровища Ама-зонки" (16+) 03.00 "6 кадров" (16+)

07.00 М/ф "Смешарики" (0+) 09.00 М/ф "Гурвинек. Волшебная игра" (6+) 10.30 "СашаТаня" (16+) 15.00 " Барабашка" (16+́) **19.00 "Звезды в Африке"** 21.00 "Лучшие на ТНТ" (16+) 22.00, 06.40 "Однажды в России" (16+) 23.00 "Комеди Клаб" (16+) 00.00 "Битва экстрасенсов" "Импровизация" (16+) 02.45 04.20 "Comedy Баттл" (16+) 05.05 "Открытый микрофон"

OTP

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+) 06.55 "Сделано с умом" (12+) 07.25 "От прав к возможнос-07.40 X/ф "Осенний пода-рок фей" (12+) 09.00. 10.05 ОТРажение (12+) 09.30, 15.05 "Календарь (12+)10.00, 12.05, 15.00, 19.00 Hoвости (16+) 12.10 "На приеме у главного врача" (12+) 12.40 "Отчий дом" (12+) 12.50 Т/ф "Руслан и Людми-ла" (12+) 15.30 "Главная улица страны Волга" (12+) 16.00 "Песня остается с человеком" (12+) 16.15 "Моя история" (12+) 16.15 "Моя история" (12+)
17.00 "В поисках утраченного искусства" (12+)
17.30 Х/ф "Если можешь,
прости..." (12+)
19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)
19.45 "Вспомнить все" (12+) 19.45 "Вспомнить все" (12+) 20.10 Х/ф "Последнее метро" (16+) 22.30 "Парижская опера" (12+) 00.20 X/ф "Мама вышла замуж" (12+) 01.45 X/ф "Молодость" (18+)03.50 "Кремлевский балет" (12+)04.30 X/ф "Гигант" (16+)

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 Havкa и техника (16+) 1.30 Неизвестная история (16+)Ì3.00́ Х∕ф"Лара Крофт" (16+)(10+) 15.10 Х/ф "Мстители. Эра Альтрона" (12+) 18.00 X∕ф "Первый мститель. Противостояние" (16+) 20.40 Х/ф "Капитан Мар-

23.00 Итоговая программа с

П. Марченко (16+) 23.55 Самые ш окирующие гипотезы (16+) 04.25 Территория заблужде-

ний (16+[.]) 09.30 Гадалка (16+)

TB3

06.00 Мультфильмы (0+) 09.25, 11.30, 18.55, 20.55, 23.10 "Дом исполнения желаний" 10.00 "Слепая" (16+) 13.00 Х/ф "Оборотни внутри" (16+) . 15.00 Х/ф "Возвращение" (16+)17.00 Х/ф "Апгрейд" (16+) 19.00 Х/ф "Пророк" (12+) 21.00 Х/ф "Репродукция" 23.15 X/ф "Матрица: Перезагрузка" (16+) 01.45 Х/ф "Робо" (6+) 03.15 "Тайные знаки" (16+)

Звезда

05.40 X/ф "Приказ: огонь не открывать" (12+) 07.15 X∕ф "При́каз: перейти границу" (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 "Служу России" (12+) 09.55 "Военная приемка" (12+)(16+)Ì1.3Ó "Код доступа" (12+) 11.30 «Од доступа (12-) 12.20 "Легенды армии" (12+) 13.00 "Спецрепортаж" (16+) 14.20, 03.50 Х/ф "Неслужебное задание" (16+) 16.15 Х/ф "Взрыв на рассве-18.00 Главное с О. Беловой

(16+) 19.40 "Легенды советского сыска" (16+) 23.00 "Фетисов" (12+) 23.45 Т/с "Сержант милиции" (12+) 03.10 "Легендарные самоле-

ты" (16+) Пятый канал

05.00 Х/ф "Криминальное наследство" (16+) 08.15 Т/с "Крепкие орешки-16.40 T/с "След" (16+) 02.10 T/c "Море. Горы. Keрамзит" (16+)

ТВ Центр

06.25 Х/ф "Вера больше не верит" (12+) 07.55 X/ф "Вера больше не верит в романтику" (12+) 09.35 Здоровый смысл (16+) 10.05 Знак качества (16+) 10.55 Страна чудес (6+) 11.30, 00.05 События (16+) 11.45 Х/ф "Не хочу жениться!" (16+) 13.30 Москва резиновая (16+) 14.30 Московская неделя (16+) 15.00 Классный час (12+) 16.05 X/ф "He обмани" (12+) 18.00 Х/ф "Сорок розовых кустов" (12+) 21.40, 00.20 Х/ф "Кукловод" (12+)01.05 Петровка, 38 (16+) 01.15 X/ф "Сельский детектив" (12+) 04.15 "Битва за наследство" 04.55 "E. Савинова. Шаг в без-дну" (12+) 05.30 **Московская неделя** (12+)

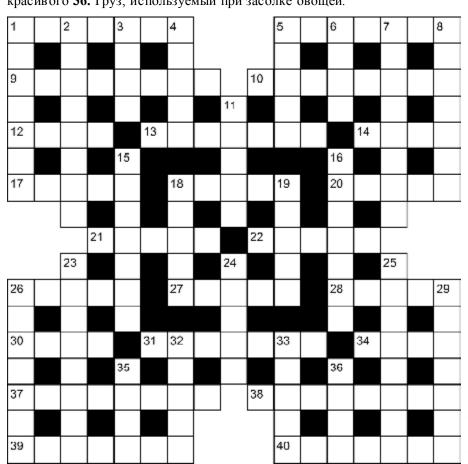
Юрган 06:00, 14.30, 00.45 «Зечбур, Удмуртия!» (12+) 07:00, 15.45, 01.45 «Вочакыв» (12+)07:15 «0-нет» (12+) 07:30, 10.20, 00.15 «Детали» 08:00. 05.00 «Коми incognito» 08:30. 23.45 «Круиз-контроль» 09:00, 05.30 «Мультимир» (0+) 09:30 «Чол0м, дзолюк!» (6+) 09:45 «Нет повести печальнее на свете...». Танцевальный ан самбль «Примавера» (12+) 10:50 «Усть-Кара» (12+) 11:20 «Дореми. В поисках волшебства». М∕ф (12+) 13:00 «День семейного торжества». Х/ф (12+) 15:30 «Миян й0з» (12+) 16:05 «Всё о занятости» (12+) 16:20 «Русский крест» (12+) 16:45 «Телезащитник» (12+) 17:00 «Детали недели» (12+) 17:45 «Империя иллюзий» (16+)19:30, 03.30 «Л юбовь по-японски». X/ф (12+) 21:15 «Она же Грэйс». Х/ф, 1-3 c. (16+) 02:00 «Небесный огонь». Х/ф (16+)

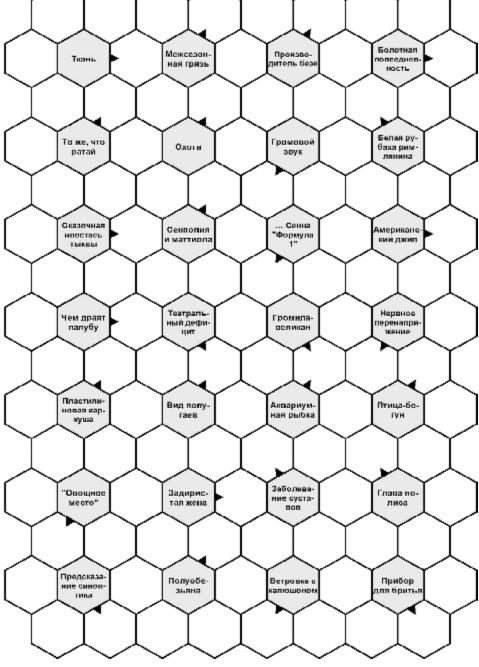
Разминка для ума

вел" (16+)

По горизонтали: 1. Миокардов недуг 5. Знаменитый итальянский математик Франческо 9. Неуловимый фантастический злодей из старой французской комедии 10. Не чулки и не гамаши 12. Ловкий, бойкий удалец-молодец 13. Горный массив, где Маша Распутина мечтает гулять в чем мать родила 14. Эффералган ... 17. Департамент во Франции 18. Ученый, специалист по свойствам и строению материи 20. Исламский бог 21. Профессиональная физкультура 22. Старинный польский или украинский суконный полукафтан 26. Демонстрация свежей коллекции перед зрителями 27. Трава - утиный деликатес 28. Важная персона 30. Мужское имя 31. Живая цепочка за покупками 34. Легковой автомобиль - коротко 37. Хорошо оплачиваемая работа, не требующая особого труда (устар., книжн.) 38. Это слово складывал Кай из кусочков льда 39. Резервуар для жидких и сыпучих тел 40. Прыжок в балете.

По вертикали: 1. Город в Иране 2. Строитель воздушных замков 3. Советский кинорежиссер 4. Пьеса Г. Гауптмана 5. Содовый минерал 6. Плодовый кустарник 7. Капель среди зимы (погодн.) 8. Мужское имя 11. Немецкий футбольный клуб 15. Обед по-царски 16. Журнал с перечнем товаров, которые можно заказать 18. Шумный триумф 19. Курица-наседка 23. Ветерок, вызывающий ангину 24. Что скрывается за выражением «между ними кошка пробежала»? 25. Подвесная часть автомобиля 26. Низменная лесистая местность 29. Продуктовая сетка застойного периода 32. Дождевой, которого рыбак выкопал из земли 33. Полусон-полуявь 35. Чувство, понимание изящного, красивого 36. Груз, используемый при засолке овощей.





По горизонтали: 3.Бутс. 5.Самогонка. 10. Кекс. 15. Катише. 18. Тсполь. 19. Сспка. 20. Окись. 21. Огал. 22 Магазин. 26. Цель. 27. Виненца. 28. Точилка. 29. Омаз. 31. Болонья. 32 Рама. 34. Соседка. 36. Дисбаланс. 37. Финансы. 41. Гнёт. 43. Итого. 44. Санчо. 45. Сеть. 47. Монтаж. 48. Усилие. 51. Лука. 52. Отким. 53. Елена. 54. Ирод. 56. Зифрид. 58. Бинутерия. 62. Ёмкость. 66. Оспа. 69. Хлспоты. 71. Утка. 73. Кузница. 74 Иглорот. 75 Пляж 77. Пекинес. 81. Быль. 82 Тарту 83 Токио. 84 Ракурс. 85 Небеса. 86 Тазы. 87. Радиомаяк. 88 Киот. По вестикали: 1. Вампум. 2. Риял. 3. Бессилие. 4. Тестер. 6 Адам. 7. Олег. 8. Обоз. 9. Клон. 11. Ельник. 12 Стрекоза. 13 Шгиц. 14. Сладом.

16 Специя. 17.Вигонь. 23 Анонс. 24 Абома. 25 Илька. 29.Обжил: 30.Зпость. 32 Ресист. 33 Авось. 35 Дегонагор. 38 Нанальник. 39.Боржоми. 40. Остужев. 42 Науру. 46 Тюссо. 49. Кабина. 50. Нистру. 51. Лассо. 55 Дойра. 57. Фигурист. 59. Житье. 60. Тапки. 61. Рытье. 63. Опгонент. 64. Рыцарь. 65. Логика. 67. Султан. 68. Анагаз. 70. Помочи. 72. Колосс. 76. Жгут. 77. Пума. 78. Кюри. 79. Наём. 80. Стая. 81. Баба.

Немного обо всём...

♦ ДВОЕ ЖИТЕЛЕЙ ВУКТЫЛА признаны судом виновными



Судом установлено, что в 2021 году ранее судимый местный житель О., имея умысел на хищение чужого имущества из помещения склада, расположенного на территории г. Вуктыла, в целях облегчения совершения данного преступления, предложил своему зна-🔪 комому несовершеннолетнему

местному жителю Ш. совместно с ним совершить данное преступление, пообещав несовершеннолетнему часть денежных средств, вырученных от продажи похищенного имущества, на что несовершеннолетний Ш. согласился. Вступив в предварительный сговор на совершение преступления, О. и Ш. на принадлежащем О. автомобиле в ночное время прибыли к поме-

щению склада потерпевшего, откуда тайно похитили имущество потерпевшего стоимостью 10000 рублей, которое вывезли с места совершения преступления на автомобиле О. и далее рас порядились им по своему усмот-

Помимо этого, несовершеннолетний Ш. в 2021 году совершил кражу чужого имущества из автомашины, похитив магнитолу и усилитель звука, причинив потерпевшему материальный ущерб в размере 8466 рублей.

Оба подсудимых вину по предъявленному обвинению признали полностью, активно спос обствовали расследованию преступлений, рас каялись и возместили причиненный преступлениями материальный вред в полном объеме.

Судом О. приз нан винов ным в совершении преступлений, предусмотренных п.п. «а», «б» ч. 2 ст. 158, ч. 1 ст. 150 УК РФ, а подсудимый Ш. признан виновным в совершении преступлений, предусмотренных п.п. «а», «б» ч. 2 ст. 158, ч. 1 ст. 158 УК РФ.

С учетом обстоятельс тв дела, данных о личности виновных, наличия совокупности смягчающих наказание обстоятельств, а также наличия в действиях подсудимого О. отягчающего наказание обстоятельства в виде рецидива преступлений, судом О. по совокупности преступлений окончательно назначено наказание в виде лишения свободы сроком на 1 год, с отбыванием наказания в исправительной колонии строгого режима, а подсудимому Ш. – в виде обязательных работ сроком на 140 часов.

Пос кольку принадлежащий подсудимому О. автомобиль являлся средством совершения преступления, судом принято решение об обращении данного автомобиля в собственность государства.

Вуктыльский городской суд РК



Газету «Сияние Севера» можно приобрести в магазинах «Берёзка» (центральная, № 11), «Галеон», «Пантеон», «Звезда», «Домашний», «Тайга», «Семья». Уважаемые читатели, вы можете также приобрести га-

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.



•УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ПУТЕШЕСТВИЙ

Как и у всех представителей различных профессий, у туристов тоже есть свой профессиональный праздник – Всемирный день туризма, который они отмечают 27 сентября.

На протяжении тысячелетий люди исследовали и обживали всё новые и новые территории, создавая на них свои традиции, нерукотворные памятники своей культуры. Спустя много лет на Земле, наверное, не осталось и кусочка территории, которую бы человек не пытался изучить или просто насладиться необыкновенной красотой его природы.

В связи с этим около тридцати лет назад, благодаря решению Всемирной туристической организации, туристы и путешественники всей планеты начали отмечать свой заслуженный праздник - День туризма. Главной задачей таких действий стало привлечение людей к туризму, объединению и дружбе народов, что, в свою очередь, способствует и экономическому процветанию большинства стран нашего мира.

Всемирный день туризма это, конечно же, праздник тех, кто организовывает поездки путешественников в самые загадочные и удивительные части планеты: начиная с директора туристической компании и заканчивая обслугой в отеле, обеспечивающей комфортный отдых своим гостям. Особое признание в

> выразить людям, которые любят активный и здоровый образ жизни, предпочитают познавать всё новое и представляют свою страну и традиции многим экзотическим или более развитым странам. Сейчас туризм – целая

экономическая структура. Существует масса туристических агентств и . бюро путешественников, устраивающих экскурсии и поездки в разные уголки мира. Это одно из самых увлекательных занятий человечества. дающее возможность по-

знать мир таким, каким мы его не можем увидеть, сидя дома. И несмотря на то, что это далеко не дешевое удовольствие, сторонников туризма появляется в мире всё больше с каждым днем.

> Подготовила Ольга ГАММ

Астрологический прогноз с 26 сентября по 2 октября

ОВЕН (21.03-20.04). Вы слишком воинственно настроены. Высокая работоспособность позволит вам справиться со многими накопившимися делами. Ж елательно никого не посвящать в ваши планы и не делиться замыслами. Стоит опасаться конкурентов, особенно в личной жизни. В выходные пригласите на обед родных. Им явно требуется ваше внимание. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - в торник.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Будет трудновсё успеть. Ведь вокруг столько новых впечатлений, интересных людей и дел. Поделитесь своей энергией и хорошим настроением с окружающими, и вы сможете приобрест и новых друзей. В выходные вам будет просто необходим отдых. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - суббота.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вам будет трудно сохранять ясную голову и трезвость мыслей, потому что вас могут захлестнуть чувства. Особенно трудно будет справиться с раздражением. Далеко идущие планы могут не осуществиться и не оправдать затрат времени и сил. В выходные откровенный разгов ор с близкими людьми позволит разрешить проблему, которая давно тревожила вас. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный - среда.

РАК (22.06-23.07). Чем больше вы переделается рабочих или бытовых дел, тем больше у в ас шансов на успех в реальности, а не в воображении. Не стоит активноотстаивать свою позицию в споре, лучше вообще постараться от него уйти. Вполне может в оплотиться в жизнь ваше давнее желание. Выходные вы проведете в приподнятом настроении и с в ерой в лучшее. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - понедельник.

ЛЕВ (24.07-23.08). Достаточно напряженный, но плодотворный период. Успех в делах будет достигаться медленно, зато придет надолго, и это придаст ощущение уверенности в собственных силах. Постарайтесь не слушать сплетни и не участвовать в интригах. Оставайтесь мудрыми и благоразумными. В выходные порадуйте себя чем-нибудь приятным, в кусным, красивым. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - вторник.

ДЕВА (24.08-23.09). У вас будет возможность спокойно и плодотворно работать. Ваш труд оценит по достоинству и начальство. Стремление к цели позволит вам преодолеть многие препятствия, но не переоцените свои возможности, иначе на выходные сил сов сем не останется. Не занимайтесь самообманом. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - пятница.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Особенно важным будет для васобщение. Вы можете увидеть мир по-новому и возродить некоторые старые идеи. И даже если ваши недавние достижения сразу не оценили по достоинству, скоро благоприятный эффект проявится. А в выходные лучше побыть наедине с собой или с самыми близкими людьми, закрыв шись от посторонних. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - понедельник.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Проявит е инициативу, поделитесь с начальством и близкими людьми своими творческими планами и замыслами. Обязательно найдутся желающие помочь в их осуществлении. Не теряйте голову, чтобы не случалось головокружение от успехов. В выходные рекомендуется затеять ремонт, перестановку или хотя бы генеральную уборку. Благоприят ный день - пятница, неблагоприятный - среда.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Вы можете оказаться в плену у лени и апатии. Придется искать оправ дания за недоделанные дела и отмененные встречи. Нагрузка на работе будет постепенно нарастать. Постарайтесь выкроить немного времени для себя, займитесь саморазвитием и самосовершенствованием. . Благоприятный день - среда, неблагоприятный - понедельник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Сохраняйте в секрете свои планы и замыслы, чтобы удачно воплотить их в жизнь. Вы прекрасно справитесь сами. Не стоит зацикливаться лишь на текущих проблемах и работе. Будут нарастать у сталость и раздражит ельность. Но вы может е рассчитывать на поддержку друзей. Уделите в выходные им побольше времени. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - среда.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Помогая другим, вы поможете себе. Бескорыстное служение своим близким людям поможет вам забыть о своих проблемах, даст заряд положительных эмоций и сделает вас неуязвимыми к влиянию внешних факторов. Хороший период для поиска новой работы и смены деятельности. А вот на отдых пока не рассчитывайте. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

РЫБЫ (20.02-20.03). Меньше слов - больше дела. Потому что болтов ня будет пустой, но отнимет немало времени. Постарайтесь избежать встреч с начальством, так как в аша несдержанность может привести к крупному скандалу. В выходные проявите т ерпение и толерантность. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - вторник.





•ЕСЛИ ВАШИ ПРАВА НАРУШИЛИ...



15 сентября в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Вуктылу прошла «прямая линия» на тему «Как потребителю защитить свои права». На вопросы жителей округа отвечал Равиль Хафизов, заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Коми в г. Ухте.

- Я заказывала диван в одном из магазинов по определенным параметрам. В результате получила диван, спальное место которого уже заказанного на 20 сантиметров. Продавец в магазине сказала, что мебель они назад не примут, предприниматель не берет трубку. Подскажите, как правильно составить претензию?

- Претензия может быть составлена в произвольной форме, при этом в ней необходимо указать: кому вы направляете претензию (например, директору магазина — указать магазин, генеральному директору — указать фирму, индивидуальному предпринимателю и т. п.); кто подает претензию (свои ФИО и адрес (место регистрации), контак-

тный телефон). Далее в отдельной строке нужно написать: ПРЕТЕНЗИЯ или ЗАЯВ-ЛЕНИЕ. В тексте претензии излагаете суть дела (например: «10 сентября 2022 года я приобрел(а) в вашем магазине телевизор...», или «Я заключил(а) с Вами договор на оказание платной медицинской услуги...»), затем изложите обстоятельства дела и существо ваших претензий. Для обоснования претензий желательно ссылаться на соответствующие статьи законов (например, «Согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» я вправе расторгнуть договор купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы, поскольку в проданном тех нически слож ном товаре обнаружены недостатки» ит. п.). Далее четко сформулируйте с вои требования («Прошу расторгнуть договор купли-продажи и вернуть уплаченные за товар деньги в сумме 14500рублей»).

Укажите в конце претензии, какие у вас намерения в случае, если ваши требования не будут удовлетворены в добровольном порядке. Дата и подпись. Также не забудьте указать, какие документы вы прилагаете к претензии. Любую претензию необходимо составлять в двух экземплярах. Можно написать ее от руки или напечатать на компьютере. Постарайтесь, чтобы на листе осталось место для отметки магазина о дате принятия. Этот экземпляр останется у вас как подтверждение того, что претензия получена магазином. Подать претензию вы можете лично или отправив ее по почте заказным письмом с уведомлением.

- Часто заказываю запчасти и другие товары через интернет. Несколько раз получалось так, что приходило не то, что заказывал. Возникали проблемы с возвратом товара и денег. Как правильно оформить возврат?

- Гражданин имеет право на возврат любого товара при заказе через интернет в соответствии с о статьей 26.1 Закона «О защите прав потребителей». При этом списка невозвратных товаров, как при покупке в обычном магазине, не существует. Если вы купили в интернет-магазине нижнее белье, смартфон или посуду, всё это можно сдать назад и забрать деньги. Пока вам не привезли покупку, можно просто позвонить продавцу и отказаться. Если вы уже получили заказ, снимайте на видео процесс вскрытия упаковки. Вдруг товар окажется с дефектами, тогда будет проще доказать, что это не ваша вина. Сохраните упаковку, чек и документы. Не срезайте пломбы и этикетки. У вас есть 7 дней, чтобы отправить товар назад. Но нужно будет оплатить расходы на доставку – это законное требование магазина. Проверьте, есть ли в коробке документ с информацией о возврате. Если нет, срок для возврата уже не 7 дней, а 3 месяца. Деньги должны вернуть в течение 10 дней.

- Куда обращаться и кому жаловаться при нарушении прав потребителя?

- Вы можете направить жалобу в одно из уполномоченных государственных учреждений. В какое именно, зависит от конкретной ситуации. Если вам попался бракованный товар или результат услуги не соответствует обещанному, следует обратиться

в Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, коротко она именуется Рос потребнадзор. Есть два способа пожаловаться: по телефону «горячей линии» или обратиться лично в региональное представительство этой организации.

Если вас обсчитали в магазине или неправильно взвесили товар, необходимо жаловаться в Управление по борьбе с экономическими преступлениями. Его сотрудники проверят наличие состава преступления и накажут нарушителя.

При оказании врачебных услуг несоответствующего качества написать жалобу можно в Росздравнадзор РК, ее копию следует предоставить главврачу. В случае возникновения конфликта с сотрудником учебного заведения нужно предъявить претензии его директору. Если он не захочет или не сможет удовлетворить ваши требования. с этим вопросом надо обращаться в Управление образования администрации ГО «Вуктыл». Одновременно в документе можно указать тот факт, что решить вопрос с руководителем учебного заведения не удалось.

Обратите внимание! Все эти службы могут провес ти проверку по вашему обращению, выписать предписание по ликвидации нарушений, помочь провести экспертизу товара, проконтролировать исполнение принятых решений. Но они не вернут вам плату за бракованный продукт, не возместят понесенных убытков и морального ущерба. Если предприниматель не идет навстречу и не обменивает товар на качественный, не производит его ремонт и не отдает деньги, следует подавать иск в суд. Только по его решению ваши требования будут удовлетворены в принудительном порядке.

Василиса ГРЕЧНЕВА



17 сентября на базе клубно-спортивного комплекса прошли мастерклассы по настольным играм «Игры вне времени» в рамках Дня единых действий федеральной

программы Российского Союза Молодежи «Пространство развития».

«Игры вне времени» — это проект по созданию условий для взаимодействия пожилых людей и

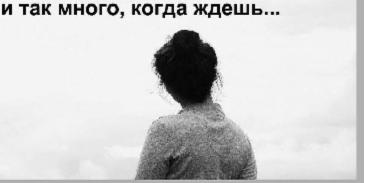
молодежи посредством настольных игр. Это площадка для позитивного досуга разных поколений, это возможность прямого межпоколенческого диалога.

В этот день молодежь и пожилые люди встретились, чтобы поиграть в такие игры как лото, шашки, дженга, уно, мафия и другие. Организаторы благодарят за

оказанную помощь в проведении мероприятия Волонтеров Победы, центральную библиотеку и клубно-спортивный комплекс.

Администрация ГО «Вуктыл»

Время — удивительная штука. Его так мало, когда опаздываешь и так много, когда ждешь



То, как мы воспринимаем время, и то, как оно в действительности идет — мало взаимосвязанные вещи. Ведь стрелка часов всегда двигается с одной и той же скоростью, а один день может казаться вечностью. В то время как месяцы пролетают незаметно. Что же влияет на наше восприятие временных отрезков?

Наверняка многие замечали, что в детстве время тянется очень медленно, потом начинает потихоньку набирать скорость, а если поговорить с по-

жилыми людьми, часто можно услышать слова о том, что для них последние годы и даже десяпилетия промчались как один миг. Почему так происходит?

По одной из теорий, этотэффект определяется особенностями обработки мозгом поступающей информации. В детстве мы погружены в процесс познания мира, нам всё в новинку, всю поступающую информацию нужно принять, усвоить и понять, как с ней обращаться, вписать ее в уже имеющиеся знания, а может, и пе-

• ВРЕМЯ — УДИВИТЕЛЬНАЯ ШТУКА!

реосмыслить их. С возрастом же нового становится меньше, жизнь стабилизируется, появляется всё больше «автоматизированных действий». Понаблюдайте ради интереса за своим днем и поймете, сколько времени вы проводите в режиме «автопилота»!

Какой же можно сделать вывод? Чем больше новой информации (визуальной, аудиальной, тактильной, обонятельной) к нам поступает за день, тем медленнее для нас идутминуты. Откуда появиться новой информации, когда жизны представляет собой цикл: «работа-дом-работа»?

Но если постараться, можно найти пути поступления новизны в вашу жизнь даже в этом «порочном круге»: слушать или читать новые книги, подкасты, каналы и прочее по дороге на работу и обратно. Менять привычные маршруты, пробовать новые блюда, смотреть новые фильмы, делать перестановку мебели в квартире, экспериментировать с о спортивными упражнениями и

тренировками и так далее.

Помимо новой информации, есть и другие факторы, влиянощие на наши ощущения. Например, интерес к делу, которым мы занимается, также может влиять на «замедление». Считается, что увлекательное занятие ускоряет течение времени в моменте, но при ретроспективе этот промежуток, наоборот, кажется нам больше. Соответственно, со скучными делами ситуация оборанивается диаметральной противоположностью.

Понаблюдайте, что лично для вас замедляет и ускоряет течение времени. Можно это делать в легком режиме, просто обращая внимание на субъективное ощущение скорости текущего дня. А можно подойти более фундаментально и несколько дней, а можно и неделю-две позаписывать свои занятия, присваивая им субъективную балльность. Взяв, к примеру, шкалу от -5 до +5, где ноль – примерное совпадение астрономического и психологического значений. Так вы сможете понять вашу личную закономерность, а значит, у вас появится возможность в какой-то мере влиять на ход вашего личного времени. Сможете стать, пусть и не безграничным, но его «повелителем».

У каждого из нас есть небольшие занятия-замедлители, когда не только кажется, что останавливается время, но и замедляются внутренние процессы. Мы отдыхаем, восстанавливаемся и подпитываем свои ресурсы. Как правило, это время наедине с собой, когда нет необходимости куда-то спешить и можно выдохнуть. Мы часто, не задумываясь в такие моменты, тянемся к гаджетам, а тут действуют совсем другие законы, как, например, «зашел в интернет на 5 минут, очнулся через два часа». Поэтому может быть полезным знать о личных замедлителях и ресурсных делах, чтобы осознанно выбирать их в нужный момент.

И пусть ваш темп жизни радует вас!

Подготовила Ольга ГАММ

• ФОРМИРУЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Питание — основной источник энергии для человека, следовательно, от него во многом зависит качество жизни. Еще древнегреческий врач Гиппократ утверждал: «Ты есть то, что ты ешь», т. е. все клетки и ткани нашего организма формируются из принимаемой пищи. Но ведь еда — это не только энергия, а еще и удовольствие, и в связи с этим, конечно же, существуют неправильные пищевые привычки.

Одна из самых вредных — это пристрастие ко всевозможным сладким газированным напиткам. Именно газировка, по мнению ученых, держит пальму первенства в распространении «эпидемии» ожирения.

Вторая наиболее вредная привычка – поглощение фаст-фуда. Такая еда очень соленая, очень жирная, пере-

насыщенная усилителями вкуса. Наши вкусовые рецепторы достаточно быстро к ней привыкают, и хочется еще и

ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Разнообразить меню. Нельзя постоянно есть только то, что любишь. Для эффективной работы организму нужны разные питательные вещества.

- Пить простую воду. Организм человека на 60-70% состоит из воды, и при потере даже небольшого объема ты начнешь чувствовать усталость и раздражительность.

- Завтракать. Утренний прием пищи очень важен: от него зависит, хватит ли тебе энергии до вечера. Те, кто не завтракает, в течение дня чувствуют голод, и едят то, что «попадется под руку», нередко переедая. Приучи себя

ужинать за 3-4 часа до сна, и тогда утром будешь просыпаться с аппетитом.

 -Не перекусывать. Перекусы вместо нормального завтрака или обеда провоцируют вечерний неконтролируемый голод.

- Не заедать эмоции. Если ты раздражен, разозлен, опечален, не тянись за сухариками или шоколадкой: тобой руководят чувства, а не голод, и едой свою проблемуты не решишь, зато привыкнешь «заедать эмоции».

- Не пользоваться гаджетами во время еды. Перед телевизором, компьютером или телефоном ты не концентрируешься на процессе поглощения пищи, следовательно, ешь гораздо больше, не замечая этого.

- Есть больше овощей и фруктов.-В них содержится большое количество витаминов и клетчатки, без которых организму не справиться со своими функциями.

- Ограничивать употребление сахара. Он дает быструю энергию: съел шоколадку, и думать ся лучше стало. Но это лишь временный эффект, к оторый быстро проходит, ве дя за собой упадок сил. И каждый раз шоколада будет требоваться больше. К том у ж е, сахар провоцирует появление прыщей. Захотел сладкого — съешь фрукт.

- *Есть*, когда голоден. Не надо есть за компанию или «пока есть время» — наесться впрок невозможно.

Следуя этим советам, увидите, как изменение пищевых привычек поднимет на строение, улучшит внешний вид и заря дит энерги ей!

лергиеи: Подготовила Ольга ГАММ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека

- важно знать и контролировать!

 ► менев 140/90 им рт ст артериальное давление
- менее но/зо им рт ст артериальное давле
 5.0 имол√л общий холестерии крови
- ыенее 102 см для мужчин и менее 86 см. для женщин окружность телии
 № 5 порций свощей и фрунтов ежедневно
- менее 5.0 грамма соли в день, использовать
- йодированную соль

 ► 10 000 шагов ежедневно
- В основное
- в не курить
 в о не иметь избыточного веса.

соль

изделия).

Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5.0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5.0 грамм, включает всю соль, которая грисутствует в ращоме питания: дебалества при приготоплении гиши, участвует в досагивании уже григотовланных блюд, содержится в продуктах (хлеб, коломные продукты, голуфабрикаты, масные и рибные

- продукты с высоким сосернатием соли; хлебобулочные изселия, местиолбальные изделис, могичные продукцие, служну маринали и солоние, консернуальные предукцие, пинативые закуски (кортофорнати е читах, сухарики, крендельки и др.), полуфебрикаты и прадукцие по уфонтарсо Старайгора
- использование в лише дополнительных вкуювых неполнителей (бульонных кубиков, соусов майсинев, кеткулт, соевый слук и до) – способствует мабиленному пограблениях сали.

не употреблять эти продукты!

Высокое потребление соли способствует повышению артериального довления и гозышает риси розвития инфирата инакарда и мозгового инсульта!

Сократить потребление соли ПРОСТО: не досаливеть уже приготовленное блюдо

- снизить закладку соли при приготовлении бозов
- не использовать бульонные кубики, соусьц готовые селетные заправки и другие пусковые дебенку, селетьющие соль.
- избегать потребления маринованной и консаримрами от предуждим (жива почидоры и стурцы, кващенная капуста и др.)
 отраниченный колючить потребление мязоколбасных маделий, количной
- не солить сырые овощи и зелень.
- использовать сок лимона или специи (хжели-сунели, прованские травы) при приготрасский блюд замоня с коль.

Девиз сохращения лотребления соли -«Съли мечьше, на соль йсаирозанная»:



жи

Высокое потребление насышенных жиров способствует повышению холестерина крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить потребление насыщенных жиров ПРОСТО:

- испальзовать при приготовлении пищи только састительные масла.
- употребляйте молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоно, кефир, йогурт – не более 15-й жирности, творот – не более аде, сметану – що чеден, смр – 4-175, жирности. Старатыся не употреблять сливки, майонея, творожную массу и молочные сладиия дасарты.
- удолять посывыдиминй ныродичести кожу с птицы до приготовления блюда.
- гараничить скорністание масоколімоних изделий, колчення продуктов.

CAXAP

Высокое присутствие сахора в рационе способствует развитию каривоа, избытечного веса и ожирения, сахор ного диобета, сердечио-сосудистых и онкологических заболеваний. Чем больше продуктов промишленного изготовления в рационе – том выше потребление сохора!

допустимо употребление до 50 граммов сохора в день можно меньше – больше мельзя! Эго количество включает весь потребляемый сахар, содержанцийсе в пищевых продукта, гатовых изделиях и бамдах, при-

Сократить потребление сахара ПРОСТО:

- отраничнатьми живенать потраебление спараких напитися, особенно тазированных.
 совратит фикспочать потраебление спа-
- долей (зеронье, мед джем, мармелад, кондитерских изделий и стадилй вытечки (коноеты, гиромное, горгы, геченые с креновой везинкой, кексы, мафрины, пончики и подобнов).
- выбирать продукты баз дополнительных слад чих вкусов (натуральный йогырт, творог).
- уменьшить использование сакара в напитках (чай, кофе, какар, мере, кампет и др.).



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ НА 35%

Саянае

• СОХРАНИМ ЛЕС!



Лесные пожары наносят огромный урон экологии, для восстановления леса требуется несколько десятков лет и несколько поколений лесничих. В случае, когда в непосредственной близости от леса находятся промышленные объекты, ущерб от пожара может быть колоссальным. Лесные пожары ухудшают условия жизни и здоровье не только жителей региона, но и соседних территорий и страны в целом. Но наибольшую опасность представляет угроза населенным пунктам, когда лесной пожар может стать причиной смерти людей.

Всероссийский проект «Сохраним лес» – ежегодный проект по восстановлению лесов, утраченных вследствие пожаров, вырубок и других негативных факторов. В 2022 году в рамках

проекта будет высажено не менее 30 миллионов деревьев для восстановления утраченного и приумножения лесного фонда во всех регионах России.

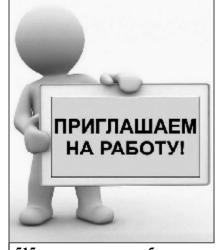
Стратегическая миссия данного проекта — высадить 5 миллиардов деревьев к 2030 году для увеличения поглощения парниковых газов и углерода.

Таким образом, проект способствует: - формированию культуры ответственного отношения к лесным ресурсам;

- привлечению внимания общественности к проблемам лесных пожаров и лесовосстановлению;
- популяризации эко-активизма и эко-волонтерства;
- борьбе с последствиями лесных пожаров, воспроизводству лесных ресурсов.

Подготовила Ольга ГАММ

7 октября нач.19-00 КСК ц.400-700р. тел. 23-4-54 реклама 21-5-15



Уровень безработицы в ГО «Вуктыл – 2,2% к экономически активному населению. Экономически активное население с 01.04.2022 г. – 5806 человек.

Численность граждан, состоящих на регистрационном учете в ГУ РК «ЦЗН города Вуктыла», на 21 сентября 2022 года составляет 141 человек, из них безработных граждан — 129 человек.

С января по сентябрь 2022 года в ГУРК «ЦЗН города Вуктыла» обратились

515 человек, из них были трудоустроены 318 человек. Заявлено вакансий работодателями — 214 единиц. Подробнее с вакансиями можно ознакомиться на портале «Работа в России».

Срочные вакансии в сфере ЖКХ:

Организация	Телефон	Требуется	Кол-во	Заработная
000	2.16.61		-	плата
ООО «Локомотив»	2-16-61	Слесарь-сантехник	1	оклад
	}	D (1	7046,00
		Водитель (категории	1	оклад 7178 оо
000	27.2.01	А, В, С, Д)	1	7178,00
ООО «Вуктылстрой-	27-2-91	Водитель категории] 1	от МРОТ
индустрия»	} }	Плотник	2	от МРОТ
	} }	Слесарь-сантехник	4	от МРОТ
	} }	Подсобный рабочий	4	от МРОТ
000	2-25-97	Автомойшик	1	сдельная
«Прогресс»	2 23),	ты омонщик	1	СДСЛВПИЯ
000	2-25-97	Электрогазосварщик	1	ПО
«УК «Кедр»		r		результатам
				собеседован
				ия
	i i	Слесарь-сантехник	2	по
		1		результатам
				собеседован
				ия
000	2-47-27	Заместитель	1	от 70000,00
«Аквасервис»		директора по		
		производству и		
		капитальному		
	[ремонту		
		Инженер по охране	1	от 30000,00
		труда,		
		промышленной		
		пожарной		
		безопасности		
		Инженер по охране	1	от 30000,00
		труда, ГО и ЧС	ļ.,	
		Начальник участка	1	от 45000,00
		Слесарь по	1	от 30000,00
		КИПИАР 4, 5		
		разрядов		•========
		Сварщик 4 разряда	2	от 27000,00
		Сварщик 5 разряда	1	от 29000,00
		Электромонтер	2	от 27000,00
		4 разряда		•
		Электромонтер	1	от 30000,00
	}	6 разряда		20000 00
		Мастер по	1	от 39000,00
		обслуживанию		
		газового		
		оборудования	1	20000 00
		Мастер по	1	от 30000,00
		эксплуатации		
	1 1	КИПИАР	1	I

Контактные телефоны специалистов ГУ РК «ЦЗН города Вуктыла»: 22-2-15, 23-8-35.

• «Твоя пятёрка безопасности»

В начале учебного года сотрудники ОМВД России по городу Вуктылу и член Общественного совета при отделе полиции Наталья Шуричева напомнили школьникам о личной безопасности.

Выйдя на улицы города, инспекторы по делам несовершеннолетних рассказали ребятам о Законе Республики Коми, который запрещает подросткам после 10 вечера находиться в общественных местах без сопровождения законных представителей. Член Общественного совета при ОМВД по г. Вуктылу, в свою очередь, пояснила, как вести себя на улице при возникновении угрозы личной безопасности и при общении с незнакомыми людьми.

Все школьники получили разработанные МВД по РК буклеты «Пятерка безопасности», которые содержат информацию о правилах личной безопасности.



«Сияние Севера»

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

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, администрация городского о круга «Вуктыл», Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера». Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ 11-00346.

◆ Опублиювано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

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

Савина, 81. Тираж - 1010 экз.

Время подписания номера в печать по графику – 14.00. Фактически – 14.00, 21 сентября 2022 г.

Индекс: 52072, П4526

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

Цена - свободная.