



◆ УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ВУКТЫЛЬСКОГО ОКРУГА!

С 10 октября планируется прекратить пассажирские перевозки катером «Шапкина» по маршруту г. Печора - г. Вуктыл - г. Печора в связи с планируемым завершением навигации.

Фактические сроки, с учетом погодных условий, будут сообщены дополнительно.

Для жителей отдаленных населенных пунктов городского округа «Вуктыл» по завершении перевозок катером «Шапкина» будет организован маршрут на аэролодке «Нерпа».

Г. ИДРИСОВА

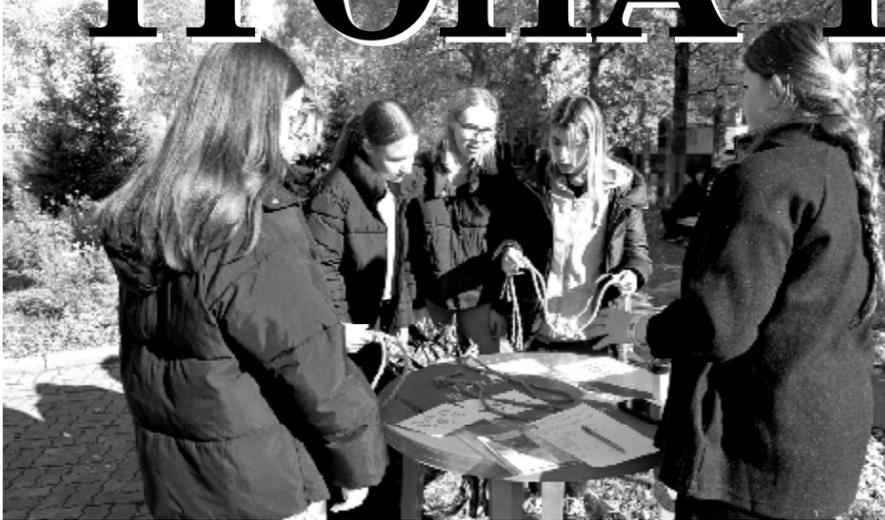
◆ УСЛУГИ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ ЧЕРЕЗ МФЦ – ЭТО ПРОСТО!

27 сентября в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Вуктылу прошла «прямая линия» на тему: «Услуги налоговой службы в МФЦ, вопросы и ответы». На вопросы граждан отвечала Светлана Косторниченко, руководитель территориального отдела ГАУ РК «МФЦ» по г. Вуктылу.

стр.10



◆ ТРОЦА ТУРИСТА



24 сентября МБУ «Клубно-спортивный комплекс» вместе с национальным парком «Югыд ва» провели спортивно-туристический квест «Энергия Севера», приуроченный ко Всемирному дню туризма. Ведь путешествовать – это так здорово! Нет, наверное, ни одного человека на земле, который не любил бы странствовать по свету. Во многих странах мира проводятся различные мероприятия и конкурсы на тему туризма. Наш город тоже не остался в стороне.

В настоящее время одним из инновационных направлений в туризме является перспективный вид путешествий под названием «Квест-туризм». Квест в туризме завоевывает всё большую популярность, особенно среди молодого населения России, и с каждым годом обретает новые формы и тематику. Приключенческая игра пришла в туризм из мира интерактивных компьютерных игр как один из основных жанров, в которых игрок погружается в виртуальный приключенческий мир, самостоятельно исследует его, чтобы победить в игре, и должен

выполнить ряд задач, требующих определенных умственных усилий, скорости реакции и быстрых ответных действий.

Соответственно, квест в туризме – командная игра, направленная на выносливость и эрудицию, сообразительность и креативность, нестандартное мышление, в которой впечатления от посещения новых мест усиливаются азартом игры и приятным чувством победы.

В нашем квесте шести группам игроков предлагалось восемь испытаний. Игра заключалась в перемещении команды по точкам, указанным в маршрутном листе, и в выполнении заданий, объединенных общим сценарием, предполагавшим нахождение различных подсказок и их использование для достижения цели. Участники квеста были обеспечены необходимым вспомогательным материалом, в том числе четкими инструкциями.

Командам нужно было собрать рюкзак, преодолеть полосу препятствий, завязать многообразные виды узлов, собрать палатку, проплыть на лодке дистанцию в 25 метров, пройти «Мозговой штурм» и правильно рассортировать мусор. Результат квест-игры оказался следующим. В детской категории 1 место заняла команда «Рябинка», 2 место – команда «Дочки», 3 место – «Игрозавры». Во взрослой категории 1 место – у команды «Дочки-матери», 2 место – у «Дюймовочек», а 3 место досталось команде «Эколята – защитники природы».

Ольга ГАММ
Фото автора

♦ Управляющие компании и ТСЖ округа получили паспорта готовности с замечаниями



22 сентября в администрации городского округа «Вуктыл» состоялось очередное заседание Штаба по подготовке объектов жи-

лично-коммунального хозяйства к осенне-зимнему периоду 2022-2023 годов под председательством Гульнары Идрисовой, главы

муниципального образования - руководителя администрации ГО «Вуктыл». В заседании приняли участие представители ООО «Аква-

сервис», Государственной жилищной инспекции, управляющей компании «Кедр» и МБУ «Локомотив».

Как пояснила глава муниципалитета, все управляющие компании и ТСЖ городского округа «Вуктыл», а также иные лица получили паспорта готовности к новому отопительному сезону: «Еще раз хочу напомнить, что паспорта готовности вы получили, однако есть ряд замечаний, которые не влияют на прохождение отопительного сезона, но оказывают влияние на качество предоставления жилищно-коммунальных услуг. Все эти замечания необходимо устранить в установленные сроки! Если замечания не будут устранены, мы имеем право отозвать паспорт готовности».

В отопительный сезон округ вошел, но есть еще проблемы. Так, до сих пор не выяснены причины некачественного отопления в домах 1 и 1а по улице Таежной. Для решения данной проблемы будут привлечены

специалисты ресурсоснабжающей организации и управляющей компании.

Также не решен вопрос с качеством горячего водоснабжения в отдельных подъездах домов 22 и 24 по улице Комсомольской, в доме №13 по улице Коммунистической, доме №7 по улице Таежной. К следующему заседанию Штаба управляющая компания и ООО «АкваСервис» должны предоставить информацию по принимаемым мерам для устранения данной проблемы.

Представителя ООО «АкваСервис» попросили к следующему заседанию подготовить информацию о ходе устранения замечаний Ростехнадзора.

Помимо этого, присутствующие обсудили вопросы по проблемным домам в селе Подчерье и поселке Лемтыбож. Представитель ресурсоснабжающей организации также пояснила, что нагревающий элемент для насоса на водобашне в п. Лемтыбож должны будут подключить на следующей неделе.

ВТК-24

♦ ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

1 октября отмечается Международный день пожилых людей. Возможно, он отмечается в октябре потому, что осень года отождествляется с осенью жизни.

В золотую осеннюю пору мы ценим тех, кто все свои силы, здоровье и молодость посвятил своему народу, во благо своей страны. В нашем быстро стареющем мире «ветераны жизни» играют важную роль. Они передают накопленный опыт и знания следующим поколениям, помогают своим детям, внукам и правнукам... Не зря второе название этого дня – День добра и уважения. Мы должны говорить им спасибо, ведь знания и мудрость пожилых людей могут внести огромный вклад в дело развития людских ресурсов и обеспечения устойчивого экономического развития в контексте наукоемкой экономики XXI века. Этот вклад пойдет на благо как самих пожилых людей, так и всего общества в целом. Конечно, в каждом отдельном случае должны быть, прежде всего, учтены пожелания самих пожилых людей.

История международного праздника берет свое начало в 70-х годах прошлого века. Первые мысли о его создании пришли на ум ученым, которые всерьез задумались о старении населения и о влиянии людей старшего возраста на развитие экономики. Сначала День пожилых начали отмечать в Европе, затем в Америке, а в конце 80-х годов – во всем мире. Но вернемся на несколько десятилетий назад, к истокам этого праздника.

На самом деле отмечать «День престарелых» предложил еще в 1947 году Масао Кадоваки, староста небольшой деревни в японской префектуре Хёго. Днем празднования выбрали 15 сентября – и уборка урожая завершена, и погода благоприятная установилась. Собрали совет старейшин и девизом праздника утвердили: «Улучшим жизнь в де-

ревне, учась мудрости у стариков, уважая их и перенимая их опыт». С 1950 года почин празднования подхватили в других деревнях, и традиция постепенно охватила всю страну. Позднее стали считать название «День престарелых» не совсем этичным, и с 1964 года оно было изменено на «День пожилых людей». А с 1966 года этот день стал национальным праздником – Днем почитания пожилых людей. В 2003 году, в результате частичного пересмотра «Закона о национальных праздниках», он был перенесен на третий понедельник сентября.

В последние годы, говоря о пожилых людях, в Японии всё чаще стали использовать выражение «серебряный возраст», и надо сказать, что «серебряный возраст» в Японии, в большинстве своем, ведет здоровый образ жизни и выглядит превосходно. И, несомненно, японская пословица «Познавать новое, обращаясь к старому» очень хорошо отражает связь поколений в этой стране и позволяет понять, что культ старшего поколения, в хорошем смысле этого слова, здесь весьма ощутим. Всего, чего достигла Япония после разрухи, оставленной Второй мировой войной, она обязана им – тем, кому сегодня за... Поэтому День почитания пожилых людей – это светлый и любимый всеми японцами праздник.

В 1982 году в Вене, столице Австрии, прошла Первая Всемирная ассамблея, которая затронула проблему старения населения. Представители разных стран рассказывали о жизни престарелых людей и делились друг с другом опытом. Это стало важным вопросом для правительств стран, ведь социальное и экономическое положение людей почтенного возраста играет важную роль в развитии любого государства, независимо от его местоположения. Пробле-

му обеспечения ветеранам жизни, достойной старости, нужно было решать. Организация Объединенных Наций, конечно же, не могла остаться в стороне, вследствие чего Генеральной Ассамблеей ООН 14 декабря 1990 года было установлено: 1 октября – День пожилого человека.

В Российской Федерации этот день начали отмечать с 1992 года. 1 июня 1992 года Президиум Верховного Совета Российской Федерации постановил поддержать мировую инициативу и объявил 1 октября Днем пожилых людей не только мировым, но и нашим, отечественным праздником.

В этот день, который стал достаточно популярным не только среди старшего поколения, но и среди более молодых людей, в России происходит много интересного. Правительство приурочивает к этой дате какие-то финансовые подвижки, увеличение пенсий, расширение льгот и т. д. Составляются фильмы и концертные программы по центральным каналам так, чтобы они были интересны пожилым людям. Региональные власти также проводят свои мероприятия. Пенсионеры и сами в состоянии себя развлечь. Советы ветеранов, клубы по интересам, народные хоры – инициаторы множества встреч, концертов, конкурсов, чаепитий и в столицах, и в самых глухих уголках России.

И, конечно, очень важно, как воспринимают праздник молодые. Ведь старикам приятно, когда их дети, внуки, правнуки звонят в этот день, приезжают,



оставляя все дела и посвящая вечер своим близким, отчуждению, семье.

Но не только Россия заботится о населении старшего возраста. В других странах тоже уделяют большое внимание своим пенсионерам. Ведь они принимают участие в общественной жизни. Например, в Африке больные дети, оставшиеся без родителей, находятся под присмотром бабушек и дедушек. А в Испании уход за больными осуществляется, в основном, людьми пожилого возраста, особенно женщинами. В каждом государстве стали зарождаться, а со временем и вовсе установились определенные традиции.

История праздника насчитывает уже много ежегодных событий, их результатом становится новый взгляд на наших старших сограждан. Они должны ощутить свою востребованность и почувствовать любовь и благодарность не только родных, но и государства в целом. Пусть осень их жизни будет теплой и солнечной!

Подготовила Ольга ГАММ

♦ Владимир Уйба об экипировке мобилизованных граждан, а также о «горячей линии»



Телефон «горячей линии»: 8-912-141-42-00

Владимир Уйба в своем видеообращении рассказал об экипировке граждан, призванных по частичной мобилизации, а

также о «горячей линии» для их семей. «Я дал задание полностью экипировать всех наших ребят. Я поставил

задачу членам правительства, первому зампреду, министрам – от нижнего белья до бронежилетов. Это очень большие рас-

ходы, что называется, утянем ремни, сократим расходы на социальный, медицинский блоки, но ребят будем отправлять в полной боевой готовности. Отправляя ребят, я сказал, что они должны выполнять свой воинский и гражданский долг и не думать о бытовых вопросах. Тыл мы берем полностью на себя. Все проблемы семей призванных по мобилизации должны быть обязательно сформулированы, дойти на нас, по каждому вопросу я буду лично контролировать и помогать», – подчеркнул В. Уйба.

Руководитель региона также рассказал, что взял под свой личный контроль все факты нарушений в рамках частичной мобилизации. Все вопросы глава Коми будет рассматривать лично. С этой целью в состав

призывной комиссии включены сотрудники из Администрации Главы Республики Коми, которые будут фиксировать все нарушения.

«Если есть нарушения, мы будем возвращать этих ребят. Это моя ответственность», – добавил глава республики.

Также Владимир Уйба напомнил о том, что в республике организована работа «горячей линии» для родных и близких призванных по мобилизации граждан: «На этой линии будут работать специалисты Минтруда, специально подготовленные для работы на «горячих линиях» люди. Ежедневно мне будет докладывать министр труда и соцзащиты Коми обо всех случаях обращений и проблемах».

Телефон «горячей линии»: 8-912-141-42-00.

♦ Где можно получить ответы на вопросы о частичной мобилизации

Разъяснения Минобороны России о частичной мобилизации даны на сайте obshchestvo.gov.ru в разделе «Ответы на вопросы».

За разъяснениями также можно обратиться по следующим телефонам:

- «Горячая линия» 122. Служба развернута в Республике Коми, как и во всех регионах страны. На «горячую линию» можно задать любой вопрос, связанный с проведением частичной мобилизации;
- на базе Минтруда Республики Коми открыта «горячая линия» для родных и близких призванных по мобилизации граждан: 8-912-141-42-00. Время работы «горячей линии»: ежедневно с 08:00 до 22:00;
- с сообщениями об ошибках по поводу призыва во время частичной мобилизации можно обратиться в республиканское отделение Общероссийского народного фронта в Сыктывкаре по номеру: 8(8212)215-667.

♦ Что можно брать с собой мобилизованным

Мобилизованные граждане России могут взять с собой предметы личной гигиены с учетом индивидуальных потребностей и элементы экипировки, однако рекомендуется брать только самое необходимое, сообщили на портале «Объясняем.рф».

Что можно брать с собой мобилизованным?

При желании можно взять с собой:

- предметы личной гигиены;
- термобелье;
- батарейки (разные);
- фонарик;
- походную сидуху;
- подшлемник (спортивную шапку);
- перчатки тактические;
- теплоиды (химическую грелку);
- мультитул (многофункциональный компактный инструмент).

Мобилизованный также может брать с собой элементы экипировки, однако Минобороны рекомендует взять только самое необходимое.

На портале подчеркнули, что мобилизованные получают обмундирование сразу после прибытия в войсковую часть.

«Мобилизованный будет обеспечен всеми необходимыми предметами личной гигиены. В то же время он может взять свои предметы личной гигиены с учетом индивидуальных привычек и потребностей», – говорится в сообщении.



♦ Открыта федеральная «горячая линия» по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения в образовательных организациях

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России информирует о начале работы «горячей линии» по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения в образовательных организациях. «Горячая линия» организована на базе ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в целях оказания помощи в урегулировании споров, разногласий и конфликтных ситуаций в образовательных организациях.

«Горячая линия» адресована:

- специалистам органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования;
- специалистам органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования;
- руководителям образовательных организаций;
- педагогическим работникам и специалистам служб медиации и (или) примирения образовательных организаций;
- некоммерческим организациям, реализующим восстановительные и медиативные подходы;
- родителям или иным законным представителям несовершеннолетних.

Консультацию по вопросам, связанным с разногласиями и спорами в образовательных организациях, на основе использования медиативного и восстановительного подходов можно получить в рабочие дни с 9.00 до 18.00 по телефону: 8-800-222-34-17.

«Горячая линия» также включает возможность получения онлайн-консультации через форму обращения на специализированной странице официального сайта Центра: <https://fcprc.ru>



Будь в тонусе!



Закаливание организма – эффективный способ оставаться здоровым, несмотря на влияние окружающей среды. Раньше этой теме уделяли достаточно внимания, привлекая к здоровому образу жизни с детских лет. Закаливающие методики пропагандировали как действенное защитное средство, предупреждающее многочисленные заболевания. В современном мире об их значимости многие забыли, и совершенно напрасно.

Да, сейчас у здорового образа жизни также немало приверженцев. Но представляют его, в основном, как совокупность правильного питания, систематических занятий спортом и отказа от вредных привычек (курение, алкоголь). Про закаливание, к сожалению, даже не думают. А ведь регулярное проведение закаливающих процедур позволяет человеку задействовать скрытые ресурсы своего организма.

Польза закаливания для организма

По сути, закаливание – это умение грамотно использовать защитные механизмы организма, созданные тысячелетней эволюцией. Наши предки были хорошо осведомлены об этом, во многих культурах древних народов его использовали как верное профилактическое средство, позволяющее укрепить дух и тело человека. Закаливающие процедуры, как необходимый элемент физического воспитания, помогают усилить сопротивляемость различным заболеваниям, увеличить работоспособность, улучшить общее самочувствие.

Закаленный организм спокойно переносит резкие скачки температурного режима. Если, например, вы переходите с жары в холодное помещение, натренированное в ходе проведения систематических закаливающих процедур тело в состоянии поддерживать внутреннюю температуру на нужном уровне. Бо-

яться переохладения или перегрева вам не придется. Конечно, если речь не идет об аномальных условиях окружающей среды.

Во время закаливания кровеносные сосуды укрепляются, получают способность быстро адаптироваться к внешним изменениям. Они меняют свой тонус, исходя из потребностей человеческого организма в определенный момент. Контролируют теплоотдачу, испарение жидкости, активность потовых желез, питание и кровоснабжение мышечных тканей.

Кроме того, все виды закаливающих процедур приводят в норму работу периферической и центральной нервной системы, повышают иммунитет, усиливают устойчивость к инфекциям, нормализуют кровообращение и артериальное давление, способствуют повышению скорости метаболизма, увеличивают работоспособность организма.

В результате систематического закаливания человек становится намного выносливее, реже страдает различными заболеваниями. При этом оно доступно абсолютно всем, независимо от возраста и пола. Всё, что нужно, всегда под рукой. Это солнце, вода, воздух, которые помогут сделать тело здоровым и крепким.

Основные принципы закаливания

Закаливание – серьезный процесс, к осуществлению которого необходимо подойти с максимальной ответственностью. Планируя дополнить привычный образ жизни закаливающими процедурами, не забывайте о главных принципах их проведения.

Соблюдайте регулярность. Неразумно надеяться, что организм будет успешно противостоять негативным воздействиям окружающей среды, если вы пару раз за лето искупались в реке во время дождя. Проводить закаливающие ме-

роприятия нужно постоянно, а не раз в месяц. Ни плохое настроение, ни погодные условия не должны стать для вас препятствием. Продолжительные перерывы между процедурами сведут на нет все усилия.

Увеличивайте интенсивность постепенно. Выбегать с ведром воды на мороз, чтобы устроить обливания, если вы только начинаете закаляться, – крайне опрометчивый поступок. В лучшем случае схватите легкую простуду, в худшем – получите серьезные осложнения. Запомните, нельзя подвергать организм экстремальным нагрузкам без предварительной подготовки. Продолжительность закаливающих мероприятий и их интенсивность должны увеличиваться постепенно. Начинать нужно с малого, плавно переходя к более сложным для тела условиям.

Будьте последовательны. Процедуры по оздоровлению не должны быть хаотичными. Направлять усилия нужно размеренно. Любая методика закаливания организма предполагает предварительную подготовку. Можно провести параллель с занятиями спортом: сначала спортсмен делает разминку и только потом переходит к выполнению основного комплекса упражнений. С закаливающими мероприятиями то же самое. Начинать следует с более щадящих манипуляций и только после них переходить к интенсивным действиям.

Придерживайтесь комплексного подхода. Результат будет лучше, если одновременно заниматься спортом и правильно питаться. Немалое значение также имеет грамотно составленный распорядок дня. Режим – важная составляющая, без которой не удастся достичь желаемых результатов.

Рассчитывайте собственные силы. Не проводите закаливающие мероприятия при плохом самочувствии. Если на-

лицо проблемы со здоровьем, не перевозогайте себя. Чрезмерное рвение может впоследствии обернуться нештучными проблемами. Закаляться нужно только будучи полностью здоровым.

Не забывайте про индивидуальные особенности организма. Проконсультируйтесь предварительно с врачом. Далеко не все разновидности процедур являются универсальными. Некоторым людям по состоянию здоровья могут не подойти те или иные средства закаливания.

Как начать закаляться

В первое время все процедуры должны быть максимально щадящими. Тело должно привыкнуть к нагрузкам, научиться адаптироваться к резким переменам температурного режима. Продолжительность и интенсивность манипуляций должны наращаться постепенно. И, конечно, очень важно, чтобы мероприятия по закаливанию приносили вам удовольствие, а не заставляли страдать. Если, например, обливания заставляют испытывать сильный стресс, толку от таких процедур будет немного. Подберите для себя именно те методы и средства, которые окажутся для вас наиболее комфортными.

Начиная закаливаться, не забывайте совмещать процедуры с занятиями спортом и правильным питанием. Тренируйтесь дома или запишитесь в спортзал, употребляйте больше фруктов и овощей, а также достаточное количество жидкости, чтобы обеспечить организм всем необходимым.

Базовые методики Воздухом:

Такие процедуры доступны для людей любого возраста. К тому же, их нередко назначают при наличии определенного ряда патологий (повышенное давление, стенокардия, неврологические заболевания). Закаливание по такой методике может проводиться в виде:

- **прогулок на свежем воздухе**, которые осуществляются при любых погодных условиях. Продолжительность и периодичность определяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека;

- **принятия воздушных ванн.** Важнейшим условием выступает постепенное снижение температуры. Начинают процедуры с 20-22° С в течение 10-15 минут. Со временем увеличивают длительность нахождения на воздухе при более низком температурном режиме.

Солнцем:

Принятие солнечных ванн – более сложная система закаливания, требующая грамотного подхода. Не забывайте, что чрезмерность может принести вред. Не проявляя осторожность, можно легко получить тепловой удар и даже ожоги. Поэтому оптимальным периодом для процедур считается первая половина дня и вечернее время, когда солнце не находится в зените. Вначале следует загорать не более 5-10 минут. Постепенно время пребывания на солнце нужно увеличивать.

Помните, принимая солнечные ванны, ни в коем случае нельзя засыпать! Также стоит заранее побеспокоиться о головном уборе (кепка, панамы).

Водой:

- **обтирание** – идеальное средство на начальном этапе закаливающих мероприятий. Является наиболее щадящим способом адаптировать кровеносную систему к изменениям окружающей среды;

- **обливание** – второй шаг на пути к здоровью с помощью водных процедур. Первое время следует использовать воду для обливания не ниже 30° С. Каждый день температуру снижают на 1° С, доводя в итоге до 15. В завершение тело энергично растирают полотенцем;

- **душ** – это самая действенная из водных процедур. Как и в предыдущем варианте, начинать нужно с 30° С, ежедневно понижая температурный режим на 1° С.

Определить температуру воды в душе с помощью обычного термометра весьма затруднительно. Для этих целей лучше использовать специальную лейку для душа со встроенным градусником или переходник-контроллер, устанавливаемый между смесителем и душевым шлангом. Так вы всегда будете знать точную температуру воды и сможете регулировать режим.

Тем, чей организм уже достаточно закален, можно переходить к принятию контрастного душа. При этом следует чередовать воду 35-40° С и 13-20° С.

В каком возрасте стоит начинать закаляться

Каких-либо ограничений в этом плане не существует. Закаляться можно в любом возрасте. Главное, правильно подобрать методику, исходя из индивидуальных особенностей организма, рассчитать продолжительность и периодичность.

Закаливание – доступное всем средство укрепления здоровья. Но приступать к закаливающим мероприятиям следует грамотно. В противном случае вместо пользы вы получите массу проблем, избавиться от которых впоследствии будет непросто.

Подготовила Ольга ГАММ

Понедельник

3 октября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20,
23.45, 03.05 Информ. канал
(16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "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 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+)
02.55 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 Невский ковчег. Теория
невозможного (12+)
07.35 Черные дыры. Белые
пятна (12+)
08.15 Дороги старых масте-
ров (12+)
08.35 Х/ф "Время отдыха с
субботы до понедельника"
(6+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.10 "М. Плисецкая.
Знакомая и незнакомая"
(12+)
12.10 "Планета Михаила
Аникушина" (12+)
12.55, 22.00 Т/с "Спрут-3"
(16+)
14.05 Линия жизни (12+)
15.05 Новости. Подробно.
Арт (12+)

15.20 "Агора" (12+)
16.20 Д/ф "Испания. Теру-
эль" (12+)
16.50 Х/ф "Наше призвани-
е" (16+)
18.05, 02.00 Музыка эпохи ба-
рокко (12+)
19.00 Уроки русского (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 "Лев Зильбер. Ангел
счастья - ангел несчастья"
(12+)
21.20 "Сати. Нескучная клас-
сика..." (12+)
23.05 "ЦСДФ: точка отсчета"
(12+)
01.05 "Величайшая победа
Цезаря. Осада Алезии"
(12+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единобор-
ства. UFC (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.30,
18.35, 02.55 Новости (16+)
07.05, 18.40, 21.50 Все на
Матч! (12+)
10.05, 15.35 Спецрепортаж
(12+)
10.25 Футбол. МИР Россий-
ская премьер-лига. Обзор
тура (0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 03.00 Бокс. Чemp. Рос-
сии (16+)
15.55, 05.05 "Громко" (12+)
16.55 Гандбол. СЕНА-Газпро-
м Лига (0+)
19.00 Хоккей. Фонбет Чemp.
КХЛ (0+)
22.40 Тотальный футбол
(12+)
23.10 Смешанные единобор-
ства. UFC (16+)
00.55 Баскетбол. Единая
лига ВТБ (0+)

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее
(16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Лесник"
(16+)
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
22.00, 00.00 Т/с "Балабол"

(16+)
00.20 Т/с "Мертв на 99%"
(16+)
03.35 Т/с "Мент в законе"
(16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/ф "Монстры против
овощей" (6+)
06.40 М/ф "Кунг-фу панда.
Тайна свитка" (6+)
07.00 М/с "Приключения
Вуди и его друзей" (0+)
09.00 "100 мест, где поест"
(16+)
10.05 Х/ф "Путь домой" (6+)
12.00 Х/ф "Сокровища Ама-
зонки" (16+)
14.05 Х/ф "Джуманджи. Зов
джунглей" (12+)
16.35 Х/ф "Джуманджи.
Новый уровень" (12+)
19.00 Т/с "Тетя Марта"
(16+)
19.50 Х/ф "Форсаж: Хоббс
и Шоу" (16+)
22.30 Х/ф "Форсаж" (16+)
00.35 "Кино в деталях" (18+)
01.30 Х/ф "Быстрее пули"
(18+)
03.00 "6 кадров" (16+)
05.30 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 М/ф "Смешарики"
(0+)
09.00 "Универ. Новая обща-
га" (16+)
15.00 "СашаТаня" (16+)
18.00 "Патриот" (16+)
20.00 Т/с "Нина" (16+)
21.00 Т/с "Развод" (16+)
21.55 Х/ф "Ботан и Супер-
баба" (16+)
23.30 Х/ф "Супербобровы.
Народные мстители" (16+)
01.20 "Такое кино!" (16+)
01.40 "Импровизация" (16+)
03.15 "Comedy Баттл" (16+)
04.05 "Открытый микрофон"
(16+)
05.40 "Однажды в России"
(16+)

ОТР

06.00 Х/ф "Если можешь,
прости" (12+)
07.30, 11.05 "Календарь"
(12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Но-

всти (16+)
10.10, 18.00 Т/с "Серебря-
ный бор" (12+)
11.30 "Новости Совета Фе-
дерации" (12+)
11.45 Х/ф "Осенний пода-
рок фей" (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с "Фарца"
(16+)
16.05, 00.00 "Люди, сделав-
шие Землю круглой" (12+)
17.00 "Клуб главных редак-
торов" (12+)
17.45 "Песня остается с че-
ловком" (12+)
19.20, 01.20 ОТражение-3
(12+)
21.00 Х/ф "Два Федора"
(12+)
22.25 "Очень личное" (12+)
00.50 "Вспомнить все" (12+)
03.05 "Сделано с умом"
(12+)
03.35 "Большая страна"
(12+)
04.30 "Дом "Э" (12+)
05.00 "Книжные аллеи. Ад-
реса и строки" (12+)
05.30 "Легенды русского ба-
лета" (12+)

Рен ТВ

05.00, 04.25 Территория заб-
луждений (16+)
06.00, 18.00, 02.45 Самые шо-
кирующие 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 интерес-
ные истории (16+)
15.00 Засекреченные списки
(16+)
17.00, 03.35 Тайны Чапман
(16+)
20.00 Х/ф "Дитя робота"
(16+)
22.05 Водить по-русски (16+)
23.25 Документальный спец-
проект (16+)
00.30 Х/ф "Легенда о зеле-
ном рыцаре" (18+)

ТВЗ

06.00 "Женская доля" (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.00 "Дом исполнения же-
ланий" (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 "Гримм" (16+)
21.15 Т/с "Обмани меня"
(16+)
23.15 Х/ф "Матрица: Рево-
люция" (16+)
01.30 Х/ф "Воины света"
(18+)
03.00 "Дневник экстрасенса"
(16+)

Звезда

05.25 Х/ф "Взрыв на рассве-
те" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Но-
вости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Государ-
ственная граница" (12+)
10.55 "Москва - фронту"
(16+)
11.20, 21.15 "Открытый
эфир" (16+)
13.20, 15.05, 03.55 Т/с "Рус-
ские амазонки" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "На грани возможного"
(16+)
19.40 "Загадки века" (12+)
22.55 "Между тем" (12+)
00.50 Х/ф "Инспектор уго-
ловного розыска" (12+)
02.20 Х/ф "Беспокойное
хозяйство" (6+)
03.45 "Оружие Победы"
(12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Из-
вестия (16+)
05.40 Т/с "Море. Горы. Ке-
рамзит" (16+)
09.30, 13.30, 18.00 Т/с
"Крепкие орешки-2" (16+)
19.50, 00.30 Т/с "След"
(16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый вы-
пуск (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.15 "Большое кино" (12+)
08.50 Т/с "Соколова подо-
зревает всех" (12+)
10.45, 18.10, 03.00 Петровка,

38 (16+)
10.55 Городское собрание
(12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00,
00.00 События (12+)
11.50 Т/с "Дом у последне-
го фонаря" (12+)
13.35, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.10 Т/с "Следова-
тель Горчакова" (12+)
16.55 Хроники московского
быта (12+)
18.20 Т/с "Сельский детек-
тив" (12+)
22.35 Спецрепортаж (16+)
23.05 Знак качества (16+)
00.30 "Тайная комната Бори-
са Джонсона" (16+)
01.10 "Майя Булгакова. Гу-
лять так гулять" (16+)
01.50 "Любимая женщина
Владимира Ульянова" (12+)
02.30 Осторожно, мошенни-
ки! (16+)
04.35 "Короли эпизода"
(12+)

Юрган

06:00, 19.00, 02.00, 05.15
«Миян йОз» (12+)
06:15 «ЧолОм, дзюлок!» (6+)
06:30 «Русский крест» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11»
(12+)
07:30, 13.00, 20.00, 02.30 «Де-
тали» (12+)
08:30 «Коми incognito» (12+)
09:00, 15.00, 05.30 «Мульти-
мир» (0+)
09:30 «Империя иллюзий»
(16+)
11:15, 04.40 «Не факт» (12+)
11:45 «Телезачитник» (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 «Вильш поз. Че-
лядлОн кадколаст» (6+)
15:30, 00.05 «Невероятная на-
ука» (16+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15
«КРиК. Криминал и коммен-
тари» (16+)
16:30, 19.30, 21.45 «Время-
новостей» (12+)
17:00, 01.00 «Умник». Т/с
(16+)
20:45 «Гроздь винограда».
Т/с (16+)
22:15 «Внутри себя». Х/ф
(16+)
03:00 «Любовь по-японски».
Х/ф (12+)

Вторник

4 октября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20,
23.45, 03.05 Информ. канал
(16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "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 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+)
02.55 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 "Величайшая победа
Цезаря. Осада Алезии"
(12+)
08.35, 13.35 Цвет времени
(12+)
08.45, 16.50 Х/ф "Наше при-
звание" (16+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.10 "Королев" (12+)
12.15, 16.35 "Забытое ремес-
ло" (12+)
12.35, 22.00 Т/с "Спрут-3"
(16+)
13.45 "История русской
еды" (12+)
14.15, 23.05 "ЦСДФ: точка
отсчета" (12+)
15.05 Новости. Подробно.
Книги (12+)
15.20 "Передвижники" (12+)
15.50 "Сати. Нескучная клас-
сика..." (12+)
18.05, 02.05 Музыка эпохи ба-
рокко (12+)

19.00 Уроки русского (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 "Учитель года". Днев-
ники (12+)
21.20 "Белая студия" (12+)
01.10 "Скитания капитана
"Армады" (12+)

Матч ТВ

06.00 "Есть тема!" (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.30,
19.00, 02.55 Новости (16+)
07.05, 15.55, 19.05, 00.00 Все
на Матч! (12+)
10.05, 15.35 Спецрепортаж
(12+)
10.25 Еврофутбол. Обзор
(0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 03.00 Бокс. Чemp. Рос-
сии (16+)
16.55 Футбол. ФОНБЕТ Ку-
бок России (0+)
19.30, 00.55 Футбол. ЛЧ (0+)
05.05 "Правила игры" (12+)
05.30 "Наши иностранцы"
(12+)

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разбитых
фонарей" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее
(16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Лесник"
(16+)
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
22.00, 00.00 Т/с "Балабол"
(16+)
00.20 Т/с "Мертв на 99%"
(16+)
02.55 Их нравы (0+)
03.20 Т/с "Мент в законе"
(16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Кунг-фу панда.
Невероятные тайны" (6+)
07.00 М/с "Приключения
Вуди и его друзей" (0+)
08.00, 18.30 "Тетя Марта"
(16+)
09.05 "Уральские пельмени.
Смехbook" (16+)
09.25 "Воронины" (16+)
14.10 "Родком" (16+)
20.00 Х/ф "Двойной фор-
саж" (16+)
22.05 Х/ф "Форсаж-4"
(16+)

00.10 Х/ф "Поймай меня,
если сможешь" (12+)
02.35 "6 кадров" (16+)
05.30 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 М/ф "Смешарики"
(0+)
09.00 "Универ. Новая обща-
га" (16+)
15.00 "СашаТаня" (16+)
18.00 "Патриот" (16+)
20.00 "Нина" (16+)
21.00 "Развод" (16+)
22.00 Х/ф "Бабushка легко-
го поведения" (16+)
23.40 Х/ф "Стендап под
прикрытием" (16+)
01.40 "Импровизация" (16+)
03.20 "Comedy Баттл" (16+)
04.05 "Открытый микрофон"
(16+)
05.45 "Однажды в России"
(16+)

ОТР

06.00 "Очень личное" (12+)
06.40, 10.10, 18.00 Т/с "Се-
ребряный бор" (12+)
07.30, 11.05 "Календарь"
(12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Но-
вости (16+)
11.30 Х/ф "Два Федора"
(12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с "Фарца"
(16+)
16.05, 00.00 "Люди, сделав-
шие Землю круглой" (12+)
17.00, 22.20 "За дело! Пого-
ворим" (12+)
17.45 "Конструкторы буду-
щего" (12+)
19.20, 01.20 ОТражение-3
(12+)
21.00 Х/ф "Ехали два шо-
фера" (12+)
00.50 "Финансовая грамот-
ность" (12+)
03.05 "Сделано с умом"
(12+)
03.35 "Большая страна"
(12+)
04.30 "Потомки" (12+)
05.00 "Книжные аллеи. Ад-
реса и строки" (12+)
05.30 "Легенды русского ба-
лета" (12+)

Рен ТВ

06.00, 18.00, 02.30 Самые шо-
кирующие 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 интерес-
ные истории (16+)
15.00 Засекреченные списки
(16+)
17.00, 03.20 Тайны Чапман
(16+)
20.00 Х/ф "Первый мсти-
тель. Противостояние" (16+)
22.50 Водить по-русски (16+)
23.25 Знаете ли вы, что? (16+)
00.30 Х/ф "В ловушке вре-
мени" (12+)

ТВЗ

06.00 "Женская доля" (16+)
06.30, 05.45 М/ф (0+)
08.00 "Дом исполнения же-
ланий" (16+)
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 "Гримм" (16+)
21.15 Т/с "Обмани меня"
(16+)
23.15 Х/ф "Репродукция"
(16+)
01.15 Х/ф "Жена астронав-
та" (16+)
02.45 Т/с "Дежурный ан-
гел" (16+)

Звезда

04.40, 13.20, 15.05, 03.55 Т/с
"Русские амазонки" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Но-
вости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Государ-
ственная граница" (12+)
10.55 4 октября - День кос-
мических войск (16+)
11.20, 21.15 "Открытый
эфир" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "На грани возможного"
(16+)
19.40 "Улика из прошлого"
(16+)
22.55 "Между тем" (12+)
00.50 Х/ф "Будни уголовно-
го розыска" (12+)
02.15 Х/ф "Свинарка и пас-
тух" (6+)
03.40 "Победоносцы" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Из-
вестия (16+)
05.25 Т/с "Море. Горы. Ке-
рамзит" (16+)

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

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

08.35, 09.30 Т/с "Мужские
каникулы" (16+)
13.30, 18.00 Т/с "Крепкие
орешки-2" (16+)
19.55, 00.30 Т/с "След"
(16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый вы-
пуск (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
08.20 Доктор и... (16+)
08.55 Т/с "Соколова подо-
зревает всех" (12+)
10.45 "Роковые влечения.
Жизнь без тормозов" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00,
00.00 События (12+)
11.50 Т/с "Дом у последне-
го фонаря" (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.15 Т/с "Следова-
тель Горчакова" (12+)
16.55 Хроники московского
быта (12+)
18.10, 03.00 Петровка, 38
(16+)
18.20 Т/с "Сельский детек-
тив" (12+)
22.35 Закон и порядок (16+)
23.10 "Барбара Брыльска.
Злой ангел" (16+)
00.30 "В. Листьев. Убий-
ственный "Взгляд" (16+)
01.15 "Советские мафии"
(16+)
01.55 "А. Коллонтай и ее
мужчины" (12+)
02

Среда
5 октября

Первый канал
05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 23.45, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "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 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+)
02.55 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 "Скитания капитана "Армады" (12+)
08.35, 02.45 Цвет времени (12+)
08.45, 16.50 Х/ф "Наше призвание" (16+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.10 "Королев" (12+)
12.15, 16.35 "Забывшее ремесло" (12+)
12.35, 22.00 Т/с "Спрут-3" (16+)
13.45 "История русской еды" (12+)
14.15, 23.05 "ЦСДФ: точка отсчета" (12+)
15.05 Новости. Подробно.

Кино (12+)
15.20 "Библейский сюжет" (12+)
15.50 "Белая студия" (12+)
17.55, 02.05 Музыка эпохи барокко (12+)
19.00 Уроки русского (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (12+)
20.30 Абсолютный слух (12+)
21.15 Власть факта (12+)
01.15 "Парящий каменный лес Китая" (12+)

Матч ТВ
06.00 "Есть тема!" (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 14.50, 19.00, 02.55 Новости (16+)
07.05, 17.00, 19.05, 00.00 Все на Матч! (12+)
10.05 Спецрепортаж (12+)
10.25 Футбол. ЛЧ. Обзор (0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 03.00 Бокс. Чемпи. России (16+)
14.55 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России (0+)
17.30 Смешанные единоборства. АСА (16+)
19.30, 00.55 Футбол. ЛЧ (0+)
05.05 "Человек из футбола" (12+)
05.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига. Обзор тура (0+)

НТВ
04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Лесник" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
22.00, 00.00 Т/с "Балабол" (16+)
00.20 Т/с "Мертв на 99%" (16+)
02.55 Их нравы (0+)
03.20 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС
06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)

(12+)
21.00 Х/ф "Расписание на послезавтра" (12+)
22.25 "Триумф джаза. Встречи с И. Бутманом" (12+)
00.50 "Свет и тени" (12+)
03.05 "Сделано с умом" (12+)
03.35 "Большая страна" (12+)
04.30 "Потомки" (12+)
05.00 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (12+)
05.30 "Легенды русского балета" (12+)

Рен ТВ
05.00 Территория заблуждений (16+)
06.00, 18.00, 02.20 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
09.00, 15.00 Засекреченные списки (16+)
11.00 Как устроен мир (16+)
12.00, 16.00, 19.00 112 (16+)
13.00, 23.25 Загадки человечества (16+)
14.00 Невероятно интересные истории (16+)
17.00, 03.05 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф "Лара Крофт" (16+)
22.15 Смотреть всем! (16+)
00.30 Х/ф "Три икса-2. Новый уровень" (12+)
04.40 Документальный проект (16+)

ТНТ
07.00 М/ф "Смешарики" (0+)
09.00 "Универ. Новая общага" (16+)
15.00 "СашаТаня" (16+)
18.00 "Патриот" (16+)
20.00 "Нина" (16+)
21.00 "Развод" (16+)
22.00 Х/ф "Бабушка легкого поведения-2" (16+)
23.40 Х/ф "Дублер" (16+)
01.25 "Импровизация" (16+)
03.00 "Comedy Баттл" (16+)
03.50 "Открытый микрофон" (16+)
05.25 "Однажды в России" (16+)

ОТР
06.00 "За дело! Поговорим" (12+)
06.40, 10.10, 18.00 Т/с "Серебряный бор" (12+)
07.30, 11.05 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.40 Х/ф "Ехали два шофера" (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10, 23.05 Т/с "Фарца" (16+)
16.05, 00.00 "Люди, сделавшие Землю круглой" (12+)
17.00 "Ректорат" (12+)
17.45 "Отчий дом" (12+)
19.20, 01.20 ОТражение-3 (12+)

(16+)
Звезда
05.20, 13.20, 15.05, 03.55 Т/с "Русские амазонки" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Государственная граница" (12+)
10.50 "Москва - фронту" (16+)
11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.35 Т/с "Русские амазонки-2" (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "На грани возможного" (16+)
19.40 "Секретные материалы" (16+)
22.55 "Между тем" (12+)
00.45 Х/ф "Баллада о солдате" (16+)
02.15 Х/ф "По данным уголовного розыска..." (12+)
03.25 "Хроника Победы" (16+)

Пятый канал
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25 Т/с "Мужские каникулы" (16+)
08.40, 09.30 Т/с "Одесит" (16+)
13.30, 18.00 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)
20.00, 00.30 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.15 Т/с "Детективы" (16+)
04.05 Т/с "Гетеры майора Соколова" (16+)

ТВ Центр
06.00 Настроение (12+)
08.20 Доктор и... (16+)
08.55 Т/с "Соколова подозревает всех" (12+)
10.45, 04.40 "От Шурика до Шарикова. Заложники одной роли" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)
11.50 Т/с "Суфлер" (12+)

13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.15 Т/с "Следователь Горчакова" (12+)
16.55 Хроники московского быта (12+)
18.10, 03.00 Петровка, 38 (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)
22.35 Хватит слухов! (16+)
23.10 "90-е" (16+)
00.30 "Битва за наследство" (12+)
01.10 Знак качества (16+)
01.50 "Брежнев. Охотничья дипломатия" (12+)
02.35 Осторожно, мошенники! (16+)

Юрган
06:00 «Вочакыв» (12+)
06:15, 00.45 «Миян й0з» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16.30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (12+)
08:30, 13.00 «Детали» (12+)
09:00 «Позвоните Мышкину». Х/ф (12+)
10:30, 00.15 «Не факт» (12+)
11:00 «Тайная история еды» (12+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:30 «Криминальная полиция». Т/с (16+)
14:45 «Вильш поз. Чельдьялон кадколаст» (6+)
15:00, 05.30 «Мультимир» (0+)
15:30, 04.45 «Легенды кино» (12+)
16:15, 19.15, 20.45, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
17:00, 01.00 «Умник». Т/с (16+)
19:00, 02.00 «Финноугория» (12+)
20:00, 02.30 «Прямая линия» (12+)
21:00 «Гроздь винограда». Т/с (16+)
22:30 «Притворщики». Х/ф (12+)
03:15 «Позвоните Мышкину». Х/ф (12+)

Четверг
6 октября

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, 23.55, 03.05 Информ. канал (16+)
21.00 Время (16+)
21.45 Т/с "Собор" (16+)
22.55 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 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+)
02.55 Т/с "Срочно в номер! На службе закона" (0+)

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 "Парящий каменный лес Китая" (12+)
08.35 "Забывшее ремесло" (12+)
08.50 Х/ф "Наше призвание" (16+)
10.15 "Наблюдатель" (12+)
11.10, 00.10 ХХ век (12+)
12.35, 22.00 Т/с "Спрут-3" (16+)
13.45 "История русской еды" (12+)
14.15, 23.05 "ЦСДФ: точка отсчета" (12+)
15.05 Новости. Подробно. Телатр (12+)
15.20 Пряничный домик (12+)
15.50, 02.40 "Первые в мире" (12+)
16.05 "Лунев сегодня и завтра" (12+)
17.15 Большие и маленькие (12+)
19.45 Главная роль (12+)

20.05 Открытая книга (12+)
20.30 "Любовь и голуби". Что характерно! Любили друг друга!" (12+)
21.15 "Энигма" (12+)
01.35 Музыка эпохи барокко (12+)

Матч ТВ
06.00 "Есть тема!" (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 02.55 Новости (16+)
07.05, 16.05, 19.15, 00.00 Все на Матч! (12+)
10.05 Спецрепортаж (12+)
10.25 Футбол. ЛЧ. Обзор (0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 03.00 Бокс. Чемпи. России (16+)
15.35 "Вид сверху" (12+)
16.55 Хоккей. Фонбет Чемпи. КХЛ (0+)
19.30, 00.55 Футбол. Лига Европы (0+)
05.05 "Третий тайм" (12+)
05.30 "Голевая неделя" (0+)

НТВ
04.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Лесник" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
22.00, 00.00 Т/с "Балабол" (16+)
00.20 Поздняков (16+)
00.35 Мы и наука. Наука и мы (12+)
01.30 Х/ф "Всем всего хорошего" (16+)
03.20 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС
06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Забавные истории" (6+)
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)
08.00, 18.30 "Тетя Марта" (16+)
09.05 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
09.25 "Воронины" (16+)
14.10 "Родком" (16+)
20.00 Х/ф "Форсаж-7" (16+)
22.40 Х/ф "Форсаж-8" (16+)

12.00, 16.00, 19.00 112 (16+)
13.00, 23.25 Загадки человечества (16+)
14.00 Невероятно интересные истории (16+)
15.00 Неизвестная история (16+)
17.00, 03.25 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф "Власть огня" (12+)
22.00 Смотреть всем! (16+)
00.30 Х/ф "Выстрел в пустоту" (18+)

ТВ3
06.00, 01.30 "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 "Гримм" (16+)
21.15 Т/с "Обмани меня" (16+)
23.15 Х/ф "Красный дракон" (18+)
03.30 "Тайные знаки" (16+)

Звезда
05.20 Т/с "Русские амазонки" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)
09.20, 23.25 Т/с "Государственная граница" (12+)
10.55 "Москва - фронту" (16+)
11.20, 21.15 "Открытый эфир" (16+)
13.20, 15.05 Т/с "Русские амазонки-2" (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.15 "Спецрепортаж" (16+)
18.50 "На грани возможного" (16+)
19.40 "Код доступа" (12+)
22.55 "Между тем" (12+)
00.50 Х/ф "Белорусский вокзал" (6+)
02.25 Т/с "Тормозной путь" (16+)
05.30 "Победоносцы" (16+)

Пятый канал
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)
05.25, 09.30 Т/с "Гетеры майора Соколова" (16+)
08.35 День ангела (0+)
13.30, 18.00 Т/с "Крепкие орешки-2" (16+)

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

Юрган
20.00, 00.30 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Свои-5" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
03.15 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр
06.00 Настроение (12+)
08.15 Доктор и... (16+)
08.50 Т/с "Соколова подозревает всех" (12+)
10.40 "Семейные драмы" (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События (12+)
11.50 Т/с "Суфлер" (12+)
13.40, 05.20 Мой герой (12+)
14.50 Город новостей (16+)
15.05, 03.10 Т/с "Следователь Горчакова" (12+)
16.55 Хроники московского быта (12+)
18.10, 03.00 Петровка, 38 (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)
22.35 10 самых... (16+)
23.10 "Дорогие товарищи. Бриллианты для Галины Брежневой" (12+)
00.30 "Битва за наследство" (12+)
01.10 "Любимцы вояды" (12+)
01.55 "Е. Фурцева. Горло бредит бритвой" (12+)
02.35 Осторожно, мошенники! (16+)
04.35 "А. Лазарев и С. Немолова. Испытание верностью" (12+)

Пятница

7 октября

Первый канал

05.00 Доброе утро (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00
Новости (16+)
09.20 АнтиФейк (16+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 12.15, 15.15, 02.30
Информ. канал (16+)
18.40 Человек и закон
(16+)
19.45 Поле чудес (6+)
21.00 Время (16+)
21.45 Фантастика (12+)
00.05 К годовщине полета
первого киноэкипажа
(12+)
01.30 Т/с "Судьба на вы-
бор" (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
Вести (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"
(16+)
00.50 Х/ф "Ветер в лицо"
(12+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 10.00,
15.00, 19.30, 23.20 Новости
культуры (12+)
06.35 "Педагог..." (12+)
07.05 Легенды мирового
кино (12+)
07.35 "Десять колец М.
Цветавой" (12+)
08.25 Х/ф "Я - вожатый
форпоста" (16+)
10.20 Х/ф "Гроза" (16+)
12.00 Открытая книга (12+)
12.30, 22.15 Т/с "Спрут-3"
(16+)
13.30, 17.25 "Первые в
мире" (12+)
13.45 "История русской

еды" (12+)
14.15 "ЦСДФ: точка отсче-
та" (12+)
15.05 Письма из провин-
ции (12+)
15.35 "Энигма" (12+)
16.20 "Лунев сегодня и
завтра" (12+)
17.40 Музыка эпохи барок-
ко (12+)
19.00 "Смехоностальгия"
(12+)
19.45 Х/ф "По главной
улице с оркестром" (12+)
21.20 Линия жизни (12+)
23.40 "2 Верник 2" (12+)
00.30 Х/ф "В тихом ому-
те" (16+)
02.40 М/ф (6+)

Матч ТВ

06.00 "Есть тема!" (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.30,
18.55, 02.55 Новости (16+)
07.05, 15.35, 19.00, 21.05,
23.30 Все на Матч! (12+)
10.05 "Лица страны" (12+)
10.25 Футбол. Еврокубки.
Обзор (0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
13.00, 03.00 Бокс. Чемп.
России (16+)
15.50 Автоспорт. G-Drive
Российская серия кольце-
вых гонок (0+)
16.55 Футбол. Товарищес-
кий матч (0+)
17.55 Гандбол. Чемп. Рос-
сии. OLIMPBET Суперли-
га (0+)
21.25 Футбол. Чемп. Гер-
мании (0+)
00.20 "Точная ставка"
(16+)
00.40 Бадминтон. Чемп.
России (0+)
02.30 "Как это было на са-
мом деле" (12+)
05.05 "Рецептура" (0+)
05.30 "Все о главном"
(12+)

НТВ

04.55 Т/с "Улицы разби-
тых фонарей" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее
(16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня (16+)
08.25 "Мои университеты.
Будущее за настоящим"
(6+)
09.25, 10.35 Т/с "Морские
дьяволы" (16+)

11.05 Т/с "Морские дьяво-
лы. Северные рубежи"
(16+)
13.25 Чрезвычайное про-
исшествие (16+)
14.00 Место встречи (16+)
16.45 ДНК (16+)
17.55 Жди меня (12+)
20.00 Т/с "Лихач" (16+)
22.00 Т/с "Балабол" (16+)
23.55 Своя правда (16+)
01.40 Захар Прилепин.
Уроки русского (12+)
02.05 Квартирный вопрос
(0+)
03.00 Таинственная Россия
(16+)
03.40 Т/с "Мент в законе"
(16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/ф "Шрек. Стра-
шилки" (6+)
06.35 М/с "Сказки Шреко-
ва болота" (6+)
06.50 М/с "Забавные исто-
рии" (6+)
07.00 М/с "Приключения
Вуди и его друзей" (0+)
08.00 "Тетя Марта" (16+)
09.00 "Суперлига" (16+)
10.35 "Уральские пельме-
ни. Смехbook" (16+)
11.50 Шоу "Уральских
пельменей" (16+)
21.00 Х/ф "Тройной фор-
саж. Токийский дрифт"
(16+)
23.00 Х/ф "Али, рули!"
(18+)
00.50 Х/ф "Такси-5" (16+)
02.30 "6 кадров" (16+)
05.30 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00 М/ф "Гурвинек.
Волшебная игра" (6+)
08.30 "Звездная кухня"
(16+)
09.00 "СашаТаня" (16+)
18.00 "Лучшие на ТНТ"
(16+)
19.00 "Я тебе не верю"
(16+)
20.00, 05.55 "Однажды в
России" (16+)
21.00 "Комеди Клуб" (16+)
23.00, 04.15 "Открытый
микрофон" (16+)
00.00 Х/ф "Нэнси Дрю и
потайная лестница" (12+)
01.50 "Импровизация"

(16+)
03.25 "Comedy Баттл"
(16+)

ОТР

06.00 "Моя история" (12+)
06.40 Т/с "Серебряный
бор" (12+)
07.30, 11.05 "Календарь"
(12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00
Новости (16+)
10.10 "Музыка. Фильм па-
мяти..." (12+)
11.30 Х/ф "Зонт для но-
вобрачных" (12+)
13.10 ОТражение-2 (12+)
15.10 "Микеланджело.
Бесконечность" (12+)
16.40 "Хроники обще-
ственного быта" (6+)
17.00 "Диалоги без грима"
(6+)
17.15, 02.00 Х/ф "Дама с
попугаем" (16+)
19.20 ОТражение-3 (12+)
21.00 "В. Путин. Исполни-
тели долга" (12+)
21.40 Юбилейное шоу трех
роляей "Bel Suono". 10
лет" (12+)
23.35 Х/ф "Квадрат"
(18+)
03.40 Х/ф "Зеркала"
(16+)

Рен ТВ

05.00, 09.00 Документаль-
ный проект (16+)
06.00, 18.00 Самые шокиру-
ющие 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, 03.45 Невероятно
интересные истории (16+)
15.00 Засекреченные спис-
ки (16+)
17.00 Тайны Чапман (16+)
20.00 Х/ф "Охота на во-
ров" (16+)
23.00 Бойцовский клуб
РЕН ТВ (16+)
00.30 Х/ф "Бегущий чело-
век" (16+)
02.10 Х/ф "Власть огня"
(12+)

ТВЗ

06.00 "Женская доля"
(16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.20 "Слепая"
(16+)
11.15 "Новый день" (12+)
11.50 "Мистические исто-
рии" (16+)
12.50 "Все в твоих руках"
(16+)
13.25, 15.40 "Гадалка"
(16+)
14.30 "Вернувшиеся"
(16+)
19.30 Х/ф "Дивергент"
(16+)
22.15 Х/ф "Темный мир"
(16+)
00.30 Х/ф "Колдовство"
(16+)
02.15 "Тайные знаки"
(16+)

Звезда

05.50, 11.20, 13.20, 15.05 Т/
с "Русские амазонки-2"
(16+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости
дня (16+)
09.30 Х/ф "В небе "ноч-
ные ведьмы" (12+)
15.00 Военные новости
(16+)
18.40 "Время героев"
(16+)
19.00 "Легенды госбезо-
пасности" (16+)
19.55 Х/ф "Без права на
ошибку" (16+)
22.00 "Здравствуйте, това-
рищи!" (16+)
23.00 "Музыка+" (12+)
23.55 Х/ф "Змеелов"
(16+)
01.35 Х/ф "Суровые кило-
метры" (12+)
03.10 Х/ф "Белорусский
вокзал" (6+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30
Известия (16+)
05.25 Х/ф "Командир сча-
стливой "Шуки" (12+)
07.05, 09.30, 13.30 Т/с
"Три капитана" (16+)
18.00 Т/с "След" (16+)
23.10 Светская хроника
(16+)
00.10 Они потрясли мир
(12+)
00.55 Т/с "Свои-5" (16+)

03.40 Т/с "Свои-2" (16+)
04.50 Т/с "Филин" (16+)

ТВ Центр

06.00 Настроение (12+)
07.50, 11.45, 15.00, 18.20 Т/с
"Сельский детектив" (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События
(12+)
14.50 Город новостей (16+)
18.05, 02.10 Петровка, 38
(16+)
22.00 В центре событий
(12+)
23.00 Приют комедиантов
(12+)
00.40 Х/ф "Дети понедель-
ника" (16+)
02.25 Х/ф "Кукловод"
(12+)
05.20 "Семейные драмы"
(12+)

Юрган

06:00, 19.00, 02.00 «Миян
йОз» (12+)
06:15 «Вочакыв» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун»
(12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия11»
(12+)
07:30, 16.30, 19.30, 21.45
«Время новостей» (12+)
08:30, 13.00 «Детали» (12+)
09:30 «Куратов» (12+)
10:30 «Коми incognito»
(12+)
11:00, 04.45 «Мое родное»
(12+)
11:45 «Здоровье. Сила. Кра-
сота» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам»
(12+)
13:30 «Криминальная поли-
ция». Т/с (16+)
14:45 «Вильхельм поз. Че-
льдьлон кадколаст» (6+)
15:00, 05.30 «Мультимир»
(0+)
15:15, 00.00 «Вся правда о...»
(12+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15
«КРiК. Криминал и коммен-
тари» (16+)
17:00, 01.00 «Умник». Т/с
(16+)
20:00, 02.30 «Детали недели»
(12+)
20:45 «Гроздь винограда».
Т/с (16+)
22:15 «Клёвый парень». Х/
ф (12+)
03:00 «Мистер Чёрч». Х/
ф (16+)

Суббота

8 октября

Первый канал

06.00 Доброе утро. Суббо-
та (12+)
09.00 Умницы и умники
(12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.00, 12.00, 18.00 Новости
(16+)
10.15 ПроУют (0+)
11.10 Поехали! (12+)
12.15 Видели видео? (0+)
14.45 "Космическая одис-
сея. Портал в будущее"
(0+)
15.50 Т/с "А у нас во дворе-
е..." (12+)
18.20 Сегодня вечером
(16+)
21.00 Время (16+)
21.35 КВН. Высшая лига
(16+)
23.40 Мой друг Жванец-
кий (12+)
00.40 "М. Цветаева. Пред-
сказание" (16+)
01.45 Камера. Мотор. Стран-
на (16+)
03.05 "Россия от края до
края" (12+)

Россия 1

05.00 "Утро России. Суб-
бота" (16+)
08.00 Вести. Местное вре-
мя (16+)
08.20 Местное время. Суб-
бота (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+)
12.00 "Доктор Мясников"
(12+)
13.05 Т/с "Сердце матери"
(16+)
18.00 "Привет, Андрей!"
(12+)
21.00 Х/ф "Доченьки"
(12+)
00.45 Х/ф "Мне с вами по
пути" (12+)
03.55 Х/ф "Нинкина лю-
бовь" (12+)

Культура

06.30 "Сергий Радонеж-
ский. Путь подвижника"
(12+)
07.05, 02.30 М/ф (6+)

07.50 Х/ф "Я тебя ненави-
жу" (6+)
09.10 "Мы - грамотеи!"
(12+)
09.50 Неизвестные маршру-
ты России (12+)
10.30 Х/ф "По главной
улице с оркестром" (12+)
12.00 Земля людей (12+)
12.30 Черные дыры. Белые
пятна (12+)
13.10 "Великие мифы.
Одиссея" (12+)
13.40 "Путешествие к спа-
сительным берегам Мекси-
ки" (12+)
14.35 "Рассказы из рус-
ской истории" (12+)
16.00 "Забывшее ремесло"
(12+)
16.15 Больше, чем любовь!
(12+)
16.55 Х/ф "В огне брода
нет" (12+)
18.30 "Видеть невидимое"
(12+)
19.10 "Энциклопедия зага-
док" (12+)
19.40 Х/ф "Сказание о
Рустаме" (16+)
22.00 "Агора" (12+)
23.00 К 100-летию россий-
ского джаза (12+)
00.05 Х/ф "Жаль, что ты
каналья" (16+)
01.35 "Десять колец М.
Цветавой" (12+)

Матч ТВ

06.00 "Есть тема!" (16+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.55,
02.55 Новости (16+)
07.05, 18.30, 21.00, 23.45
Все на Матч! (12+)
10.05 М/ф (0+)
10.25 "Рецептура" (0+)
10.55, 03.00 Бокс. Чемп.
России (16+)
13.00 Автоспорт. G-Drive
Российская серия кольце-
вых гонок (0+)
13.55 Баскетбол. Единая
лига ВТБ (0+)
16.00 Футбол. МИР Рос-
сийская премьер-лига (0+)
18.55, 21.40 Футбол. Чемп.
Италии (0+)
00.30 Футбол. Чемп. Гер-
мании (0+)
02.30 "Как это было на са-
мом деле" (12+)
05.05 "Катар-2022" (12+)
05.30 "Ген победы" (12+)

НТВ

05.10 "Спето в СССР"
(12+)
05.55 Т/с "Инспектор Ку-
пер" (16+)

07.30 Смотр (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
(16+)
08.20 Поедем, поедим! (0+)
09.20 Едим дома (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
11.00 Живая еда (12+)
12.00 Квартирный вопрос
(0+)
13.00 Секрет на миллион
(16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 ЧП. Расследование
(16+)
17.00 Следствие вели...
(16+)
19.00 Центральное телеви-
дение (16+)
20.10 Шоу "АВАТАР"
(6+)
22.50 Ты не поверишь!
(16+)
23.50 Международная пи-
лерама (16+)
00.30 Квартирник НТВ у
Маргулиса (16+)
01.50 Дачный ответ (0+)
02.45 Таинственная Россия
(16+)
03.40 Т/с "Мент в законе"
(16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Фиксики" (0+)
06.25, 05.30 М/ф (0+)
06.45 М/с "Три кота" (0+)
07.30 М/с "Отель "У овеч-
ек" (0+)
08.00 М/с "Лекс и Плу.
Космические таксисты"
(6+)
08.25 Шоу "Уральских
пельменей" (16+)
09.00 "Просто кухня"
(12+)
10.00 "100 мест, где по-
есть" (16+)
11.00 Х/ф "Форсаж"
(16+)
13.10 Х/ф "Двойной фор-
саж" (16+)
15.20 Х/ф "Форсаж-4"
(16+)
17.25 Х/ф "Форсаж-5"
(16+)
20.00 Х/ф "Форсаж-6"
(16+)
22.35 Х/ф "Тройной фор-
саж. Токийский дрифт"
(16+)
00.35 Х/ф "Али, рули!"
(18+)
02.10 Х/ф "Такси-5" (16+)
03.45 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00, 12.00, 06.20 "Однаж-
ды в России" (16+)

09.00 "Звездная кухня"
(16+)
09.30 "Перезагрузка"
(16+)
10.00 "Звезды в Африке"
(16+)
18.00 Х/ф "Ботан и Супе-
рбаба" (16+)
19.30, 00.30 "Битва экстрасен-
сов" (16+)
21.00 "Новые танцы" (16+)
23.00 "Женский стендап"
(18+)
00.00 "Такое кино!" (16+)
03.10 "Импровизация"
(16+)
04.45 "Comedy Баттл"
(16+)
05.35 "Открытый микро-
фон" (16+)

ОТР

06.00, 14.05 "Большая
страна" (12+)
06.50 "Сделано с умом"
(12+)
07.20, 16.40 "Хроники об-
щественного быта" (6+)
07.35, 17.25 "То, что заде-
ло" (12+)
07.55, 04.55 Х/ф "Лесные
качели" (0+)
09.00, 10.05 ОТражение
(12+)
09.30, 15.05 "Календарь"
(12+)
10.00, 11.40, 15.00, 19.00
Новости (16+)
11.45 "Коллеги" (12+)
12.25 Х/ф "Дама с попу-
гаем" (16+)
15.35 "Главная улица стра-
ны - Волга" (12+)
16.00 "Конструкторы буду-
щего" (12+)
16.15 "Свет и тени" (12+)
17.00 "В поисках утрачен-
ного искусства" (12+)
17.35 Х/ф "Деловые
люди" (12+)
19.05 "Ректорат" (12+)
19.45 "Очень личное"
(12+)
20.25 Х/ф "Зеркала"
(16+)
22.45 Х/ф "Хрусталь"
(16+)
00.15 Х/ф "Молоко скор-
би" (16+)
01.55 Х/ф "Иван Гроз-
ный" (12+)

Рен ТВ

07.00 С бодрым утром!
(16+)
08.00 О вкусной и здоро-
вой пище (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости (16+)

09.00 Минтранс (16+)
10.00 Самая полезная про-
грамма (16+)
11.00, 13.00 Военная тайна
(16+)
14.30 Совбез (16+)
15.30 Документальный
слепроект (16+)
17.00 Засекреченные спис-
ки (16+)
18.00, 19.45 Х/ф "Два
стола" (16+)
20.30 Х/ф "Гнев чело-
веческий" (16+)
23.25 Х/ф "Зеленая миля"
(16+)
02.50 Х/ф "Мавританец"
(16+)
04.50 Тайны Чапман (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30 "Гадалка" (16+)
11.00 Х/ф "Смерть ей к
лицу" (16+)
13.00 Х/ф "Колдовство"
(16+)
15.15 Х/ф "Дивергент"
(16+)
18.00 Х/ф "Дивергент:
Инсургент" (16+)
20.30 Х/ф "Дивергент: За
стенной" (16+)
23.00 Х/ф "Темный мир:
Равновесие" (16+)
01.00 Х/ф "Возвращение"
(18+)
02.15 "Тайные знаки"
(16+)

Звезда

04.50 Т/с "Русские ама-
зонки-2" (16+)
07.10, 08.15, 01.20 Х/ф
"Ссора в Лукашах" (12+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости
дня (16+)
09.20 "Легенды телевиде-
ния" (12+)
10.05 "Главный день"
(16+)
10.55 "Война миров" (16+)
11.40 "Не факт!" (12+)
12.10 "СССР. Знак каче-
ства" (12+)
13.15 "Легенды музыки"
(12+)
13.45 "Морской бой" (6+)
14.45, 18.30 Т/с "Развед-
чики" (16+)
21.00 "Легендарные матчи"
00.00 Х/ф "Мерседес"
уходит от погони" (12+)
02.50 "Хроника Победы"
(16+)
03.20 Х/ф "Суровые кило-
метры" (12+)

Пятый канал

09.00 Светская хроника (16+)
10.10 Они потрясли мир (16+)
10.55 Х/ф "Медвежья хватка"
(16+)
14.45 Т/с "Беги!" (16+)
18.40 Т/с "След" (16+)
00.00 Известия. Главные
(16+)
00.55 Т/с "Прокурорская
проверка" (16+)

ТВ Центр

06.00 Х/ф "Не обмани"
(12+)
07.30 Православная энцикло-
педия (6+)
07.55 Т/с "Сельский детек-
тив" (12+)
11.30, 14.30, 23.15 События
(12+)
11.45 Х/ф "Дети понедель-
ника" (16+)
13.30, 14.45 Х/ф "Проклятие
брачного договора" (12+)
17.20 Х/ф "Семь страниц
страха" (12+)
21.00 Постскриптум (16+)
22.00 Право знать! (16+)
23.25 "Следствие ведет КГБ"
(12+)
00.10 "Женщины Сталина"
(16+)
00.50 Спецрепортаж (16+)
01.15 Хватит слухов! (16+)
01.40 Хроники московского
быта (12+)
04.30 "Битва за наследство"
(12+)
05.50 Закон и порядок (16+)

Юрган

06:00 «Время новостей» (12+)
06:30, 15.30 «Вочакыв» (12+)
06:45, 01.00 «Сизим юра из»
(12+)
07:45, 15.15 «Миян йОз» (12+)
08:00, 14.00 «Мультимир»
(0+)
08:30, 10.15 «Детали» (12+)
09:00, 23.45 «Круиз-контр-
роль» (12+)
09:30, 00.15 «Спасите,

**Воскресенье
9 октября**

Первый канал

05.05, 06.10 X/ф "Егерь" (12+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (16+)
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 Часовой (12+)
08.15 Здоровье (16+)
09.20 Мечталлион. Национальная лотерея (12+)
09.40 Непутевые заметки (12+)
10.15 Жизнь других (12+)
11.10 Повара на колесах (12+)
12.15 Видели видео? (0+)
14.40 Т/с "Убойная сила" (16+)
16.45, 23.45 "Романовы" (12+)
18.50 Поём на кухне всей страной (12+)
21.00 Время (16+)
22.35 Что? Где? Когда? (16+)
00.45 "И прикнувшийся к ним Шепилов" (16+)
03.25 "Россия от края до края" (12+)

Россия 1

05.35, 03.15 X/ф "Кузнец моего счастья" (12+)
07.15 "Устами младенца" (0+)
08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
08.35 "Когда все дома" (0+)
09.25 "Утренняя почта" (12+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 17.00 Вести (16+)
12.00 "Большие перемены" (12+)
13.05 Т/с "Сердце матери" (16+)
18.00 "Песни от всей души" (12+)
20.00 Вести недели (16+)
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
22.40 "Воскресный вечер" (12+)
01.30 X/ф "Миллионер" (16+)

Культура

06.30 "Энциклопедия загадок" (12+)
07.05, 02.35 М/ф (6+)
07.25 X/ф "Дождь в чужом городе" (16+)
09.40 "Обыкновенный концерт" (12+)

10.10 Диалоги о животных (12+)
10.50 Большие и маленькие (12+)
13.05 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
13.35 "Игра в бисер" (12+)
14.15 "Элементы" (12+)
14.45 X/ф "Жаль, что ты каналья" (16+)
16.30 "Картина мира" (12+)
17.10 "Пешком..." (12+)
17.45 Передача знаний (12+)
18.35 "Романтика ромansa" (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
20.10 Т/ф "Женитьба" (12+)
22.10 "Белоруссия. Коссовский замок" (12+)
22.40 "Майерлинг". Балет (12+)
01.05 X/ф "Во огне брода нет" (12+)

Матч ТВ

06.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)
07.00, 10.00, 15.55, 02.55 Новости (16+)
07.05, 13.00, 16.00, 18.30, 23.45 Все на Матч! (12+)
10.05 М/ф (0+)
10.25 Футбол. Журнал ЛЧ (0+)
10.55 "Вызов принят" (12+)
12.00 Karate Combat 2022 (16+)
13.55 Регби. PARI Чemp. России (0+)
16.25, 18.55 Футбол. МИР Российской премьер-лига (0+)
21.00 После футбола (0+)
21.40 Футбол. Чemp. Италии (0+)
00.30 Автоспорт. Кубок Чеченской Республики "АКНАТ Race" (0+)
02.30 "Как это было на самом деле" (12+)
03.00 Волейбол. Чemp. России. Papi Суперлига (0+)
05.05 "Катар-2022" (12+)
05.30 "Ген победы" (12+)

НТВ

05.15 Т/с "Инспектор Купер" (16+)
06.45 Центральное телевидение (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+)
08.20 У нас выи грывают! (12+)
10.20 Первая передача (16+)
11.00 Чудо техники (12+)

11.55 Дачный ответ (0+)
13.00 Наш ПотребНадзор (16+)
14.05 Однажды... (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 Новые русские сенсации (16+)
19.00 Итоги недели (16+)
20.20 "ТЫ СУПЕР!" (6+)
23.00 Звезды сошлись (16+)
00.30 Основано на реальных событиях (16+)
03.20 Т/с "Мент в законе" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Фиксики" (0+)
06.25, 05.30 М/ф (0+)
06.45 М/с "Три кота" (0+)
07.30 М/с "Царевны" (0+)
08.00, 10.00 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
09.00 "Рогов+" (16+)
11.35 X/ф "Форсаж-7" (16+)
14.20 X/ф "Форсаж-8" (16+)
17.00 "Маска. Танцы" (16+)
18.30 X/ф "Форсаж: Хоббс и Шоу" (16+)
21.10 X/ф "Доктор Страндж" (16+)
23.25 X/ф "Дракулов" (16+)
01.05 X/ф "Пустой человек" (18+)
03.20 "6 кадров" (16+)

ТНТ

07.00 М/ф "Смешарики" (0+)
09.00 М/ф "Аисты" (6+)
10.30 "СашаТаня" (16+)
16.30 "Нина" (16+)
19.00 "Звезды в Африке" (16+)
21.00 "Лучшие на ТНТ" (16+)
22.00, 06.00 "Однажды в России" (16+)
23.00 "Новые танцы" (16+)
01.00 "Битва экстрасенсов" (16+)
03.35 "Импровизация" (16+)
04.25 "Comedy Баттл" (16+)
05.10 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)
06.50 "Сделано с умом" (12+)
07.20 "От прав к возможностям" (12+)

07.35 X/ф "Тимур и его команда" (0+)
09.00, 10.05 ОТРАжение (12+)
09.30, 15.05 "Календарь" (12+)
10.00, 11.40, 15.00, 19.00 Новости (16+)
11.45 "На приеме у главного врача" (12+)
12.10 "Отчий дом" (12+)
12.25 День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности (12+)
12.40 X/ф "Деловые люди" (12+)
15.35 "Главная улица страны - Волга" (12+)
16.00 "Песня остается с человеком" (12+)
16.15 "Моя история" (12+)
17.00 "В поисках утраченного искусства" (12+)
17.25 "То, что задело" (12+)
17.35 X/ф "Любимая женщина механика Гаврилова" (12+)
19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)
19.45 "Вспомнить все" (12+)
20.15 X/ф "Иван Грозный" (12+)
23.15 "Пина. Танцующие мечты" (16+)
00.45 Юбилейное шоу трех роялей "Bel Suono". 10 лет (12+)
02.40 "Хроники общественно-го быта" (6+)
02.55 X/ф "Хрусталь" (16+)
04.25 X/ф "Молоко скорби" (16+)

Рен ТВ

07.00 С бодрым утром! (16+)
08.30, 12.30, 16.30 Новости (16+)
09.00 Самая народная программа (16+)
09.30 Знаете ли вы, что? (16+)
10.30 Наука и техника (16+)
11.30 Неизвестная история (16+)
13.00 X/ф "Охота на воров" (16+)
15.50, 17.00 X/ф "Гнев человечский" (16+)
18.40 X/ф "Заступник" (16+)
20.50 X/ф "Ледяной драйв" (16+)
23.00 Итоговая программа (16+)

23.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)
04.25 Территория заблуждений (16+)

ТВЗ

06.00, 09.30, 11.30, 13.00, 23.10 "Дом исполнения желаний" (16+)
06.05 Мультфильмы (0+)
10.00 "Слепая" (16+)
13.05 X/ф "Темный мир" (16+)
15.15 X/ф "Темный мир: Равновесие" (16+)
17.15 X/ф "Ряд 19" (16+)
19.00 X/ф "Кома" (16+)
21.15 X/ф "Фантом" (16+)
23.15 X/ф "Дивергент: Инсургент" (16+)
01.15 X/ф "Смерть ей к лицу" (16+)
03.00 "Тайные знаки" (16+)

Звезда

04.50 Т/с "Русские амазонки-2" (16+)
07.10 X/ф "Без права на ошибку" (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
10.45 "Скрытые угрозы" (16+)
11.30 "Код доступа" (12+)
12.20 "Легенды армии" (12+)
13.05 "Спецрепортаж" (16+)
13.45 "Освобождение" (16+)
14.15 Т/с "На рубеже. Ответный удар" (16+)
18.00 Главное с О. Беловой (16+)
19.45 "Легенды советского сыска" (16+)
23.00 "Фетисов" (12+)
23.45 X/ф "Здесь твой фронт" (16+)
01.10 X/ф "Правда лейтенанта Климова" (12+)
02.40 X/ф "Мерседес" уходит от погони" (12+)
03.55 "Легендарные самолеты" (16+)

Пятый канал

05.00 X/ф "Медвежья хватка" (16+)
08.05 Т/с "Взрыв из прошлого" (16+)
11.45 X/ф "Батальон" (16+)
15.55 Т/с "След" (16+)
02.05 Т/с "Охотники за голо-

вами" (16+)

ТВ Центр

06.15 X/ф "Бархатные ручки" (12+)
07.55, 03.00 X/ф "Идеальное убийство" (16+)
09.30 Здоровый смысл (16+)
10.05 Знак качества (16+)
10.50 Страна чудес (6+)
11.30, 00.20 События (12+)
11.45 X/ф "Дело "пестрых" (12+)
13.50 Москва резиновая (16+)
14.30, 05.30 Московская неделя (12+)
15.00 "Нам шутка строить и жить помогает!" (12+)
16.15 X/ф "Королева при исполнении" (12+)
18.15 X/ф "Танцы на песке" (16+)
21.55, 00.35 X/ф "Танцы на углях" (12+)
01.20 Петровка, 38 (16+)
01.30 X/ф "Механик" (16+)
04.25 "О. Видов. Всадник с головой" (12+)
05.05 10 самых... (16+)

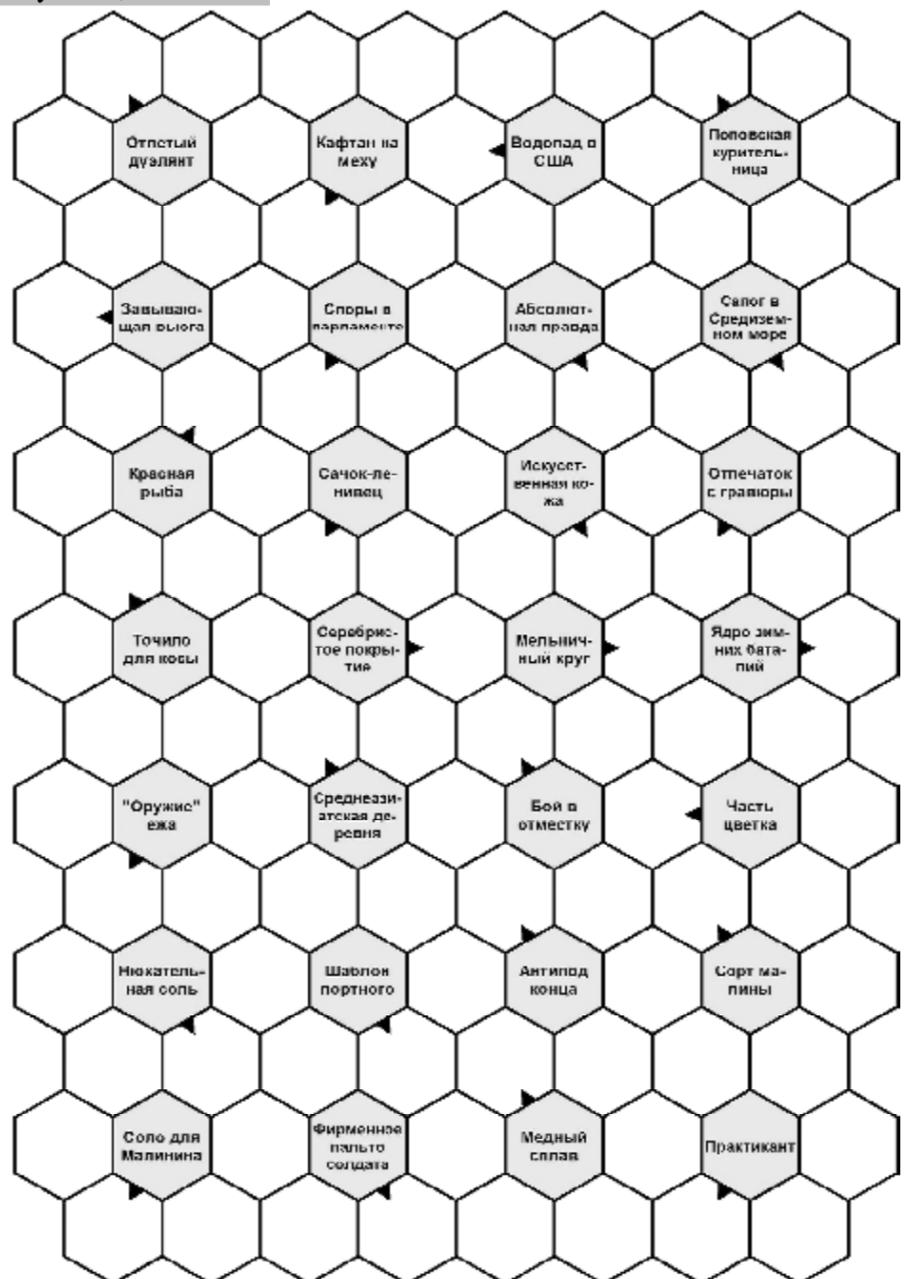
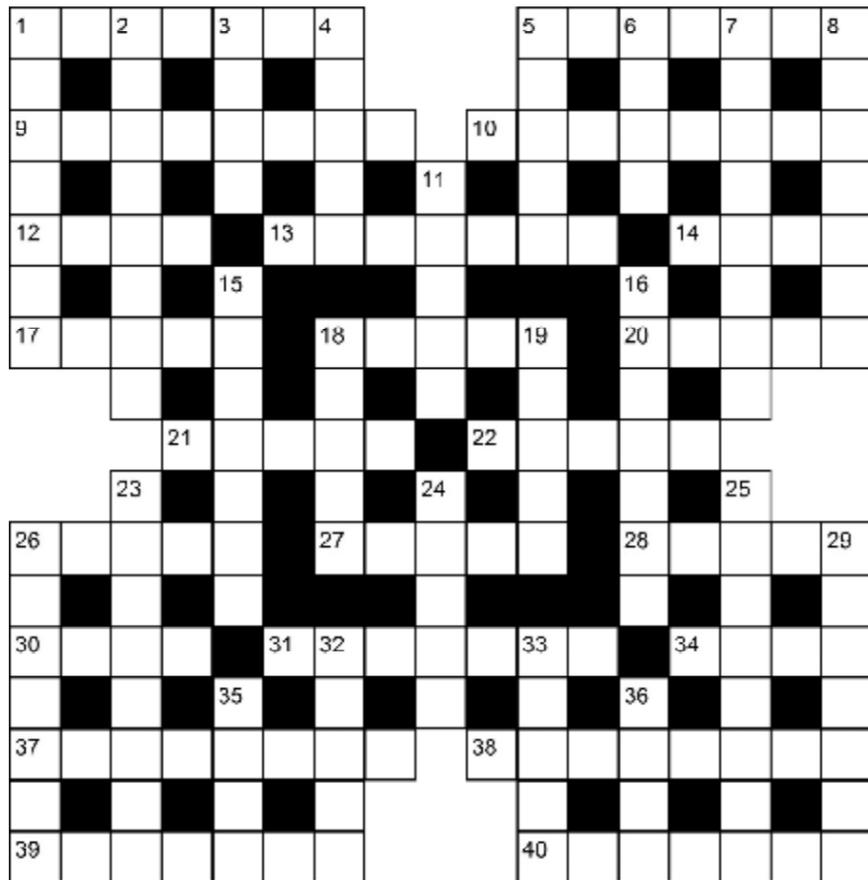
Юрган

06:00, 00:00 «ИЗВалонь сь0л0м» (12+)
07:00, 15:45 «Вочакыв» (12+)
07:15, 15:30 «Миян й0з» (12+)
07:30, 10:15, 01:30 «Детали» (12+)
08:00, 23:30 «Коми incognito» (12+)
08:30, 01:00 «Крузи-контр0ль» (12+)
09:00, 05:30 «Мультимир» (0+)
09:30 «Чол0м, дзюлк!» (6+)
09:45 «Ме да Юрган» (12+)
10:45 «Демидовы». X/ф (12+)
13:30 «Код Гиас: Лелуш Воскреший». M/ф (16+)
16:05 «Здоровье. Сила. Красота» (12+)
16:20 «Русский крест» (12+)
16:45 «Телезащитники» (12+)
17:00 «Детали недели» (12+)
17:45 «Империия иллюзий» (16+)
19:30 «Друзья из Франции». X/ф (12+)
21:10 «Она же Грейс». X/ф, 4-6 с. (16+)
02:00 «Город ангелов». X/ф (16+)
03:50 «Клэвий парень». X/ф (12+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Прибор, просвечивающий яйца для определения их качества 5. Маломощный самолет, обычно один- или двухместный 9. «Спальня» тех, кто уже никогда не проснется 10. Настоятельница православного монастыря 12. Певчий в русской православной церкви 13. Тальянка 14. «Музыкальный» металл 17. Город в Индии 18. Дно корабля 20. Областной центр в России 21. Вязкая мера 22. Лодка эскимосов 26. «Светлое» море 27. Маневр «лоб в лоб» 28. Группа учеников или их кабинет 30. Порода кроликов 31. Один с трубой тянет всех за собой 34. Собрание святых 37. Странник без цели 38. Часть шедевра 39. Отлучение от церкви в христианстве 40. Полный беспорядок.

По вертикали: 1. Ответ на загадку 2. Аппарат для обеззараживания воды, воздуха 3. Нигерийский штат 4. Популярное блюдо с итальянскими корнями 5. Индийский тмин 6. Женское имя 7. Небольшая боевая машина 8. Русский композитор 11. Архитектурный стиль начала XIX века 15. Зеленый ликер и порода декоративных кошек 16. Документ для подачи по месту требования 18. Старинная монета из Италии 19. Мужское имя 23. Террористы, выращенные США 24. Инертный благородный газ 25. Измеритель атмосферного давления 26. «Бумага» для грамот в Древней Руси 29. Признак болезни 32. Гладиаторский ринг 33. В какой напиток превращается «торба» путем перестановки букв? 35. Альпийский домик 36. ... Гайдар (автор бездарных реформ).

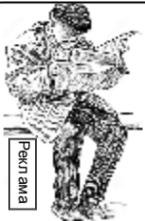


Ответы на кроссворд от 24 сентября:
По горизонтали: 1. Инфаркт. 5. Трикоми. 9. Фантомас. 10. Колготки. 12. Хват. 13. Гималаи. 14. Улса. 17. Ньвер. 18. Физик. 20. Аллак. 21. Сторт. 22. Жулан. 26. Показ. 27. Рязка. 28. Особа. 30. Леон. 31. Очередь. 34. Авго. 37. Синекура. 38. Вечность. 39. Емкость. 40. Анграща.
По вертикали: 1. Исфалан. 2. Фангазер. 3. Роом. 4. Ткани. 5. Трона. 6. Игра. 7. Оттепель. 8. Ирриарх. 11. Газа. 15. Тралеза. 16. Кагалот. 18. Фурр. 19. Клуца. 23. Сквозняк. 24. Соора. 25. Подвеоха. 26. Полесье. 29. Авоська. 32. Червь. 33. Дрема. 35. Вкус. 36. Гнет.
Ответы на соловый кроссворд от 24 сентября:
1. Вайлок. 2. Месиво. 3. Миссер. 4. Руфина. 5. Оратай. 6. Сафари. 7. Раскат. 8. Туника. 9. Карета. 10. Фиалка. 11. Аиртон. 12. Чероки. 13. Швабра. 14. Аншлаг. 15. Гигант. 16. Стресс. 17. Борона. 18. Амазон. 19. Гурами. 20. Страс. 21. Орота. 22. Заноза. 23. Артрот. 24. Арюнт. 25. Погода. 26. Анатан. 27. Анорак. 28. Станок.

Объявления

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.**



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

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

«Зелёная Россия»



23 сентября работники предприятий и организаций приняли участие в республиканском этапе Всероссийского экологического субботника «Зеленая Россия».

Участники акции продолжили очистку от мусора территории округа. Было вывезено 6 машин крупногабаритного и мелкого мусора.

Выражаем благодарность за активное участие работникам Вуктыльского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта», автотракторной колонны УТТИСТ ООО «Газпром трансгаз Ухта», ПТУС «Севергазсвязь», АО «Почта России», администрации ГО «Вуктыл», ООО «Вуктылстройсервис», а также Волонтерам Победы ГО «Вуктыл» и «Спортивной молодежи Вуктыла». Вместе мы сделаем нашу природу чище!

Еще раз призываем жителей и гостей округа – берегите природу! Отправляясь на отдых, в туристический поход, возьмите с собой пакет под мусор, не оставляйте мусор в тайге и на берегах рек.

Администрация ГО «Вуктыл»

КВОТИРОВАНИЕ РАБОЧИХ МЕСТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



20 сентября в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Вуктылу прошла «прямая линия» на тему: «Что нужно знать работодателю о трудоустройстве граждан с инвалидностью». На вопросы отвечала Александра Гусарова, директор ГУ РК «ЦЗН г. Вуктыла».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 14.03.2022 г. №366 утверждены Правила выполнения работодателем квоты для приема на работу инвалидов при оформлении трудовых отношений с инвалидом на любое рабочее место. Постановление вступило в силу с 1 сентября 2022 г. и действует до 1 сентября 2028 г.

- Как устанавливается квота?

- Квота устанавливается в зависимости от численности работников. Если в организации работает свыше 100 человек, размер квоты может составлять от 2 до 4% среднесписочной численности работников. Если численность сотрудников организации составляет от 35 до 100 человек, то квота на трудоустройство инвалидов не может превышать 3%.

- Как она рассчитывается?

- Квота рассчитывается работода-

телем ежегодно до 1 февраля, исходя из среднесписочной численности работников за 4 квартал предыдущего года. При расчете квоты округление дробного числа производится в сторону уменьшения до целого значения. В случае, если размер рассчитанной квоты менее единицы, значение квоты принимается равным единице. По утвержденным правилам, работодатель обязан выполнить квоту для приема на работу инвалидов в течение текущего года с учетом ее возможного перерасчета. Квота подлежит перерасчету в случае уменьшения среднесписочной численности работников за прошедший месяц.

- Когда квота считается выполненной?

- Квота будет считаться выполненной, если сотрудников оформ-

мили на любые рабочие места:

- по трудовому договору (в том числе срочному) непосредственно у работодателя;

- по трудовому договору в рамках соглашения с иной организацией или ИП о трудоустройстве инвалидов.

Трудоустройство инвалида в организации и у ИП, имеющей свои квоты, не идет в счет установленной квоты. Выполнить квоту нужно в течение года с учетом ее возможного перерасчета.

- Куда могут обратиться учреждения для выполнения установленной квоты?

- Работодатели в целях выполнения установленной квоты вправе обратиться в учреждения службы занятости населения. В случае такого обращения служба занятости оказывает работодателю содействие в подборе кадров из числа инвалидов на вакантные рабочие места.

Василиса ГРЕЧНЕВА

Астрологический прогноз с 3 по 9 октября

ОВЕН (21.03-20.04). Иногда придется заниматься однообразными, но необходимыми делами. Всё время откладывать их - непродуктивно, ведь они накапливаются. В выходные пообщайтесь с близкими, но не нужно быть к ним слишком требовательными, ведь это может спровоцировать конфликты. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - пятница.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Не переживайте, если не успеете завершить дело в срок. Не стоит начинать новых дел, сначала объективно оцените текущие. Постарайтесь не ограничивать свободу близких людей, проявите к ним уважение. Чрезмерный контроль может спровоцировать ссору. В выходные вы можете узанать много нового и интересного, если будете внимательно слушать, а не витать в облаках. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Важно правильно выбрать стратегию. Вы сможете справиться со всеми делами, даже с такими, до которых всё никак не доходили руки. Постарайтесь действовать по велению чувств, но не забывайте и о разуме, и всё у вас получится. Выходные посвятите веселью и развлечениям. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - понедельник.

РАК (22.06-23.07). Если вы думаете, что все новые начинания слишком сложны и не принесут нужного результата, то с таким настроем многого не добьетесь. Вам не помешает добавить в свое мироощущение оптимизма. Решения нужно будет принимать быстро и уже не менять их. Вас может ожидать повышение по службе. В выходные близкий человек может приготовить для вас приятный сюрприз. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - суббота.

ЛЕВ (24.07-23.08). Вам любые цели по плечу. Можно позавидовать вашей работоспособности, предприимчивости и уверенности в себе. Вас заметит и оценит по достоинству начальство. Отдохните в выходные в кругу друзей, и вы узнаете много интересного. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

ДЕВА (24.08-23.09). Вас ожидают разнообразные события, которые могут значительно продвинуть вас по карьерной лестнице. Будьте внимательны, распределяя силы и время: они понадобятся вам не только на работе, но и дома. В конфликтной ситуации думайте не о своей обиде, а о поиске компромисса. В выходные не позволяйте никому узурпировать ваше время. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Вы стремитесь выделиться из толпы, действовать не по шаблону. Постарайтесь не допускать проявления эгоизма по отношению к коллегам по работе и близким людям, не будьте мелочными. Вы многое успеете, если встанете пораньше и никуда не опоздаете. В выходные в спокойной обстановке можно решить бытовые проблемы, которые так долго откладывались. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - вторник.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Не пытайтесь бороться с обстоятельствами, сейчас время плыть по течению. Расслабьтесь и примите все события такими, каковы они есть. Вы вряд ли вольны что-то изменить сейчас. В выходные дни вас может охватить творческий порыв, который важно воплотить в жизнь сразу же. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - четверг.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Необходимо сосредоточить внимание исключительно на вопросах, связанных с работой. Не стоит работать за себя и за того парня. Не переусердствуйте. Важно быть предельно корректными при общении с начальством и не зазнаваться перед коллегами. В выходные используйте любую возможность, чтобы порадоваться и отдохнуть. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - вторник.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Важный разговор с начальством закончится положительными результатами. Будут удачными поездки в командировки, но не стоит назначать в важные встречи. Не подпускайте к себе уныние и уж ни в коем случае не жалейте себя. В выходные будет удачной поездка на природу. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Вам важно осознать и принять поступки, которые совершат близкие люди, даже если вы не во всем с ними согласны. Ваше хорошее настроение может быть испорчено чужими конфликтами, постарайтесь не принимать эту ситуацию близко к сердцу. В выходные лучше ничего не планировать, а решиться на неожиданное путешествие или любовную авантюру. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - среда.

РЫБЫ (20.02-20.03). Весьма удачный период для решительных действий и реализации глобальных планов. Настает ваш звездный час, когда сбывается всё, что вы просили у судьбы. Только важно не зазнаваться и не задирать нос. Спокойная обстановка в доме в выходные будет способствовать реализации ваших творческих планов. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный - пятница.

♦ УСЛУГИ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ ЧЕРЕЗ МФЦ – ЭТО ПРОСТО!

- Какие услуги ФНС я могу получить в МФЦ?

- В рамках соглашения о взаимодействиях между Федеральным налоговым управлением и МФЦ заявителям предоставляется 20 государственных услуг ФНС России, в том числе:

- государственная регистрация юридических лиц, физических лиц в качестве индивидуальных предпринимателей и крестьянских (фермерских) хозяйств;

- прием уведомления о выбранных объектах налогообложения, в отношении которых предоставляется налоговая льгота по налогу на имущество физических лиц;

- прием запроса о предоставлении справки о состоянии расчетов по налогам, сборам, пеням, штрафам и процентам;

- прием от налогоплательщиков, являющихся физическими лицами, налоговых деклараций по налогу на доходы физических лиц (форма 3-НДФЛ) на бумажном носителе;

- прием уведомления о выбранном земельном участке, в отношении которого применяется налоговый вычет по земельному налогу;

- прием заявления о выдаче налогового уведомления;

- прием заявления физического лица о постановке на учет в налоговом органе и выдача (повторная выдача) физического лицу свидетельства о постановке на учет;

- прием заявления на применение патентной системы налогообложения индивидуальными предпринимателями и др.

С полным перечнем услуг можно ознакомиться на сайте: <https://mydocuments11.ru/services>.

- Можно ли получить ИНН в МФЦ?

- Да, получить ИНН можно с самого рождения. ИНН присваивается и выдается на бумажном носителе. В случае его утери или порчи госпошлина за повторную выдачу ИНН составляет 300 рублей.

- Какие документы необходимо предоставить в МФЦ для получения ИНН?

- Если ребенок младше 14 лет: сви-

детельство о рождении ребенка; свидетельство о регистрации по месту жительства ребенка; паспорт родителя, усыновителя или опекуна; документ, подтверждающий полномочия усыновителя или опекуна; нотариально заверенная доверенность, если заявление подает уполномоченный представитель заявителя.

Если ребенку от 14 до 18 лет: паспорт ребенка; свидетельство о рождении ребенка; паспорт родителя, усыновителя или попечителя; документ, подтверждающий полномочия усыновителя или попечителя; нотариально заверенная доверенность, если заявление подает уполномоченный представитель заявителя.

Взрослые от 18 лет могут получить ИНН самостоятельно по паспорту.

- Что такое патентная система налогообложения (ПСН) и какие у нее преимущества для предпринимателей?

- Это льготный режим уплаты налогов для субъектов малого и среднего бизнеса. По условиям этой системы, предприниматели вносят фиксированный налог в виде стоимости патента. Размер суммы зависит от вида деятельности.

Преимущество состоит в том, что не нужно сдавать налоговые декларации, можно уменьшить налоговую базу на сумму страховых взносов, отсутствует налог на доходы физических лиц (НДФЛ), имущество физических лиц, на добавленную стоимость (НДС), можно приобрести несколько патентов на разные виды деятельности и разный период, предусмотрены льготные ставки по налогу в регионах (ставка 0% для некоторых видов деятельности (Закон Республики Коми от 20.04.2015 г. №9-РЗ).

- Кто имеет право применять патентную систему налогообложения?

- Индивидуальные предприниматели, средняя численность наемных работников, которых, не превышает за налоговый период 15 человек. Бизнесмены, чей доход не превышает 60 миллионов рублей в год. Учитываются данные в совокупности по всем видам деятельности.

Полный перечень видов деятельно-

сти для Республики Коми определен законом Республики Коми от 29.11.2012 г. №87-РЗ.

- Какова процедура перехода на патентную систему налогообложения (ПСН)?

- Если предприниматель уже зарегистрировал свое дело и планирует начать работать, то ему необходимо за 10 рабочих дней до начала деятельности подать документы на ПСН.

Если предприниматель еще не зарегистрировал ИП, то он может подать документы одновременно с оформлением документов на открытие дела. В этом случае осуществление предпринимательской деятельности должна начаться сразу после получения патента.

Период действия патента может быть любым (с любой даты месяца по любую дату месяца), но не менее 1 месяца и в пределах календарного года.

Срок оформления документов через окна для бизнеса в МФЦ составляет семь рабочих дней.

- Как мне рассчитать стоимость патента?

- Предприниматели могут самостоятельно рассчитать стоимость патента с учетом индивидуальных особенностей (район, число работников, количество объектов) с помощью «Налоговый калькулятор - Расчет стоимости патента» по ссылке: <https://patent.nalog.ru/>. Если у вас остались вопросы, звоните по телефону «горячей линии»: 8-800-200-82-12 или уточняйте подробности на сайте: <https://mydocuments11.ru/>.

- Хочу получить вычет за уплату процентов по ипотеке. Что для этого необходимо и можно ли обратиться в МФЦ?

- Конечно, можно. Для получения вычета по ипотечным процентам по окончании календарного года, в котором были списания процентов по ипотеке, нужно представить: налоговую декларацию по форме 3-НДФЛ, копию кредитного договора, справку об уплаченных процентах. Справку можно получить в банке, в котором вы оформляли ипотеку. В некоторых банках справку выдают сразу, а в некоторых – через несколько дней после письменного

запроса.

- До какого числа необходимо оплатить налоги за 2021 год?

- Срок уплаты по налогу на имущество физических лиц, транспортному и земельному налогам – не позднее 1 декабря 2022 года.

- Что делать, если из налоговой не пришло письмо об уплате налогов? Можно ли через МФЦ получить налоговое уведомление?

- Можно. Для получения налогового уведомления необходимо обратиться в МФЦ с документом, удостоверяющим личность. Кроме того, узнать свою задолженность и оплатить ее можно в личном кабинете налогоплательщика для физических лиц на сайте Налоговой службы.

С 2015 года порядок направления физическим лицам уведомлений об уплате имущественных налогов изменился. Теперь налоговая служба не отправляет такие уведомления, если их начисленная сумма составляет менее 100 рублей. Это, в большей степени, касается имущественных долей на несовершеннолетних детей. Однако это не означает, что налог можно будет не платить. Уведомление в любом случае будет направлено, но позже – в том году, когда станет истекать трехлетний срок, за который может быть начислен налог. То есть, даже если сумма налогов за три года будет меньше 100 руб., налоговая инспекция всё равно не спишет ее. И соответственно, мелкие налоги также придется оплатить. Но в любом случае, по желанию налогоплательщика в такие уведомления также можно получить и оплатить, обратившись в МФЦ.

Следует обратить внимание тем, у кого есть регистрация на портале Госуслуг. Для пользователей личного кабинета налогоплательщика налоговое уведомление размещается в личном кабинете налогоплательщика и не дублируется почтовым сообщением, за исключением случаев получения от пользователя лично кабинета налогоплательщика уведомления о необходимости получения документов на бумажном носителе.

Василиса ГРЕЧНЕВА

Знания – самое ценное на Земле!



5 октября во всем мире будет отмечаться важный праздник – Всемирный день педагога. В России эта дата традиционно считается Днём учителя. В этот день мы поздравляем тех, кто проводит с нашими детьми зачастую не меньше времени, чем родители, – школьных педагогов, преподавателей, например, по танцам и вокалу, и всех тех, кто передает нашим малышам свой опыт, знания, жизненную мудрость. Считается, что этот праздник касается только тех, кто работает с детьми. Но и у взрослых тоже есть учителя. Может быть, вы занимаетесь с репетитором иностранным языком или живописью, обучаетесь игре на каком-нибудь музыкальном инструменте? Не забудьте поздравить своих учителей, ведь для них получить признание важно от учеников любого возраста!

Профессия учителя имеет многовековую историю. Собственно говоря, она берет свое начало на заре развития че-

ловечества, как только у наших предков возникли первые закрепленные навыки. Ведь кто-то должен был обучать им подрастающую молодежь? Именно благодаря первым учителям старые навыки сохранялись, развивались и появлялись новые. Однако самое первое упоминание об учителях можно найти у древнекитайского философа и мыслителя Конфуция. Он говорил о том, что задача педагогов состоит в том, чтобы открывать ученикам новые знания. В Древней Греции уже были настоящие школы, в которых частот обучалась не только молодежь, но и взрослые люди.

В эпоху средневековья школы и педагогика развивались под крылом церкви, где учителями часто выступали монахи. Затем наступил расцвет Ренессанса, когда школы стали элитными закрытыми заведениями, часто недоступными простым людям. В них велось раздельное обучение девушек и юношей из знатных семей.

Учителя преподавали хорошие манеры, чтение, письмо, а также различные языки – в общем, всё то, что было необходимо знать благородному человеку. А вот простые дети вынуждены были оставаться без знаний, ведь нанять учителей было для их родителей непозволительной роскошью.

Зато уже в начале 19-го столетия во многих странах, в том числе, и в России появились общественные бесплатные школы, содержание которых принимали на себя община или благотворители. Тогда и простые люди смогли начать обучаться грамоте. Учителя становились одними из самых уважаемых людей в обществе, и такое к ним отношение продолжает сохраняться и в наши дни.

В любой школе нашей страны День учителя отмечается с большой торжественностью и любовью. Ученики дарят своим любимым преподавателям цветы и подарки, говорят им самые теплые слова, устраивают концерты-поздравления. Также появилась традиция проводить в этот день в школах День самоуправления, когда ученики становятся подлинными хозяевами школы, а учителям приходится выполнять их распоряжения. Но, как правило, дети не злоупотребляют своим положением, и День самоуправления проходит забавно и весело, оставляя немало приятных впечатлений.

Работа учителя – напряженная и непростая, люди, которые посвятили себя школе, безусловно, заслуживают нашего доброго слова и внимательного к себе отношения. И не только в День учителя, но и во все остальные дни года тоже.

Чтобы суметь проявить себя в этой профессии, требуются большая самоотдача и огромное терпение. Учителю должен много времени отдавать постоянному само совершенствованию, он должен не только в совершенстве знать предмет, который преподает, но и уметь объяснить его своим ученикам так, чтобы это было доходчиво и интересно. Кроме того, плох тот учитель, который интересуется своими подопечными и исклчительно во время урока. Хороший педагог должен знать семейную обстановку, интересы и возможности своих учеников, быть строгим, но обязательно справедливым.

Пожалуй, одно из основных качеств настоящего учителя – это его доброжелательность. Ведь ученик мог не выучить свой урок просто потому, что он чего-то не понял или что-то упустил. В этом случае важно не просто оценить его знания, а выявить, что именно осталось непонятым, и постараться устранить этот пробел совместными усилиями. Задача учителя – научить, а не выставить плохую оценку.

Плохая оценка ученика – это зачастую плохая оценка работы самого преподавателя, и настоящий учитель это хорошо понимает. Каждый ребенок уникален, а значит, он требует индивидуального подхода. Поэтому учителю приходится быть и хорошим психологом (кстати, зачастую этого же требует и общение с родителями). Кроме того, учителю необходимы такие качества как вежливость, аккуратность, внимательность, умение брать на себя определенные обяза-

тельства по отношению к своим ученикам, а также ответственность.

К хорошему учителю ученики всегда приходят в класс с большим желанием. Им не бывает скучно на его уроках. Креативность, находчивость, тактичность, гибкость, толерантность – всё это также отличает действительно хорошего учителя от остальных его коллег. И, конечно, одним из основных качеств учителя является справедливое отношение ко всем ученикам, его беспристрастность. Дети очень чувствительны к этим качествам и тонко чувствуют предвзятое к себе отношение, у них сразу пропадает интерес к учебе.

Но, безусловно, самое главное качество учителя – это любовь к детям! Если этого качества у человека нет изначально, в школе ему делать нечего.

Дорогие наши учителя, поздравляем вас с замечательным праздником – Днём учителя! Вы для всех нас – источник света и знаний. Мы высоко ценим ваши терпение и понимание, преданность делу и любовь к ученикам. Пусть жизнь радует вас своими яркими красками, наполняя ваш внутренний мир теплом и уютом! Пусть солнышко почаще заглядывает в ваш дом, а теплота и сердечность ваших близких оберегают от невзгод и неприятностей! Мы помним всех педагогов, которые оставили неизгладимый след в нашей жизни, дали нам то, что помогает в жизни твердо идти к намеченным целям.

Подготовила Ольга ГАММ

♦ БЕСКОНЕЧНАЯ, ВЕЧНАЯ МУЗЫКА...

Музыка – величайшее изобретение человечества, существующее на земле многие тысячи лет. Она является неотъемлемой частью быта и самовыражения людей, отражает культурные традиции и обычаи разных народов. Язык музыки прост и понятен каждому, независимо от национальности и языковой принадлежности. Как никакое другое искусство, музыка способна проникать в душу, сердце и разум человека, наполняя их ощущениями и эмоциями. Неудивительно, что у этого поистине уникального языка культуры существует свой праздник – Международный день музыки, который ежегодно отмечается 1 октября.

Праздник достаточно молод – он был учрежден в 1973 году на 15-й Генеральной ассамблее в Лозанне по инициативе Международного музыкального совета при ЮНЕСКО. Целью Международного дня музыки обозначили распространение музыкального искусства во всех слоях общества и реализацию идеалов мира и дружбы между народами, совершение культурного обмена и взаимного уважения к эстетическим ценностям разных сообществ.

В России же Международный день музыки стали отмечать только в 1996 году, когда исполнилось 90 лет со дня рождения советского композитора Дмитрия Шостаковича. В 1973 году он обратился к ООН с письмом, в котором высказал предложение учредить праздник музыки. Композитор считал, что этот вид искусства поможет разным народам найти взаимопонимание и сплотит их. Таким образом, Д. Шостакович стал одним из инициаторов учреждения Дня музыки.

Музыка появилась в древние времена и благополучно дожила до наших дней. Не существует такого человека, который не любил бы музыку. Конечно, все



люди разные, и их музыкальные предпочтения – тоже. Но это не меняет сути. Музыка обладает огромной силой. Она не стареет и будет жить столько, сколько будет существовать человек. В пещерах сохранились наскальные рисунки давно исчезнувших племен, на которых люди изображены с незамысловатыми музыкальными инструментами. Мы уже не услышим тех мелодий, но уже тогда они скрашивали жизнь людей, заставляли их радоваться или печалиться.

Музыка помогает регулировать настроение и делает эмоции ярче. Человек, чувствительный к ней, со временем за-

мечает, что буквально все звуки, окружающие его, являются музыкой. Он улавливает мотив песни леса в шелесте листьев на ветру и в пересвистах птиц, в скрипе деревьев, слышит мелодию дождя, журчания ручьев и оркестр ревущих потоков водопадов... Музыка – это украшение жизни, одно из самых больших ее удовольствий и неиссякаемый источник вдохновения.

Мир музыки таит в себе много интересного. Это неизведанный мир – волшебный, восхитительный, завораживающий! Я не представляю, какой была бы жизнь без нее. Вероятно серой, беззвучной,

чем-то напоминающей застывшую карусель с большим замком на панели управления. И этот замок был бы музыкальным. Ведь стоит подобрать нужный ключ, как всё существование наполняется звонкими переливами звуков и улетающими в даль фантазиями.

Бывают моменты, когда мы ощущаем невероятный прилив сил, слушая какую-либо композицию. И даже самый унылый и безрадостный день может стать чуточку лучше. Музыка – это самое таинственное из всех искусств. Она выражает тончайшее движение души, снабжает ее крыльями, способствует по-

лету воображения...

Международный день музыки – это не только профессиональный праздник музыкантов, композиторов, артистов, педагогов, тех, кто посвятил ей свою жизнь. Это праздник всех любителей и ценителей музыки, всех желающих приобщиться к великому и вечному искусству!

В этот день поздравляю с профессиональным праздником преподавателей нашей музыкальной школы. Вы учите детей чувствовать красоту музыки и любить ее. Желаю вам дальнейших успехов в работе с вашими учениками и прекрасных результатов!

Подготовила З. КУПРИШ



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МУЗЫКЕ

<> Музыка появилась одновременно с речью. При выполнении коллективной работы первобытные люди повторяли определенные звуки, чтобы задать ритм и согласованность действиям.

<> Возраст первых музыкальных инструментов, которые были обнаружены археологами, – примерно 30-40 тысяч лет.

<> Самая длинная песня в мире будет звучать 1000 лет! Композиция «Longplayer» заиграла 1 января 2000 года. Она написана для тибетских поющих чаш и управляется компьютером, запрограммированным на долгий срок.

<> Прослушивание музыки во время занятий спортом повышает физическую работоспособность организма.

<> «Happy Birthday» – самая знаменитая песня в мире. В первоначальной версии песни вместо фразы «Happy Birthday to you» («С Днем рождения тебя») были слова «Good morning to you» («Доброго утра тебе»).



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

проект
Вячеслава Добрынина
(г.Москва)

группа ДОКТОР ШЛЯГЕР
Не сль мне соль на рану, Синий туман и другие шлягеры.

12+

♦ Вуктыльцы взяли призовые места в чемпионате МО ГО «Ухта» по пауэрлифтингу

18 сентября в Ухте состоялся чемпионат по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и жиму штанги лёжа, который прошел на базе МУ «Центр силовых видов спорта «Пауэр-Ухта». В соревнованиях принимали участие команды из Ухты, Сосногорска, Вуктыла, Нижнего Одеса и поселка Водный.

Наши ребята подтвердили свою квалификацию и показали отличные результаты в силовом троеборье. Тем более, что это первые соревнования в новом учебном году. Так, в весовой категории 66 кг второе место занял Владимир Волощук. В весовой категории 83 кг также второе место занял Сергей Плавиук, а первым стал Дмитрий Хвостичский.

Обстановка на соревнованиях была теплая, почти домашняя, судьи – высококвалифицированные. Главный судья соревнований – Андрей Бабиков, мастер спорта международного класса.

И. МИХЕЕВ,
тренер-преподаватель, мастер спорта России



♦ ПРИРОДА И ЗДОРОВЬЕ

Человек живет на земле. Его жизнь, хозяйство и культура, все материальное и духовные богатства тесно связаны с окружающей его природой. Трудоспособность человека и нормальная продолжительность его жизни зависят от воздуха, которым он дышит, от еды, которой питается, и от среды, в которой живет. Именно по этой причине вопрос экологии так важен в современном мире. В свою очередь, среда обитания человека заметно изменяется в результате его хозяйственной деятельности. В этом взаимодействии человека и природы, прежде всего, интересуют природные условия для развития хозяйства. Под природными условиями понимается совокупность свойств окружающей нас природы, которые так или иначе существенно влияют на жизнь и здоровье человека.

Таким образом, получается, что природные условия, во-первых, оказывают прямое воздействие на здоровье человека, во-вторых, определяют условия его жизни, в-третьих, являются источниками творческого и эстетического наслаждения, ну и, в-четвертых, природные условия влияют на хозяйственную деятельность человека.

Природа обеспечивает человека всем необходимым, давая ему разнообразные ресурсы. Связь между природными условиями и здоровьем человека очевидна. От качества воды, воздуха, почв,

от климатических условий зависят состояние здоровья человека, его трудоспособность и долголетие.

Рассмотрим подробно самые основные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье людей.

1. Климатические факторы

В повседневной жизни человека погодные условия оказывают огромное влияние на его самочувствие и работоспособность. Наиболее распространенными факторами, оказывающими воздействие на самочувствие человека, являются изменения атмосферного давления и электромагнитного поля. Также могут оказывать влияние изменения влажности воздуха, осадки в виде дождя или снега, сильные ветра и т. д. Под данным воздействием могут появляться головные боли, обострение заболеваний суставов, перепады артериального давления. Например, если температура воздуха значительно уменьшилась, то человеку необходимо принять меры, предотвращающие переохлаждение организма. Иначе повышается вероятность заболеть острыми респираторными заболеваниями. Однако если человек здоровый, имеет крепкий иммунитет, то привыкание организма к новым условиям произойдет быстро.

2. Химические факторы

Производственная деятельность людей сопровождается выделением в атмосферу выбросов загрязняющих ве-

щественных химических веществ. Химические вещества попадают вместе с осадками в почву, воду, а затем в организм человека посредством употребления загрязненной пищи и воды, вдыхания воздуха, насыщенного вредными элементами. В результате в организме накапливаются токсические вещества, которые могут вызвать головокружение, тошноту и прочее. А если в организм токсические вещества поступают регулярно, то возможно развитие хронического отравления, сопровождающегося быстрой утомляемостью, сонливостью, апатией, нарушением внимания.

3. Биологические факторы

В окружающей среде присутствует разнообразие вирусов, бактерий и других микроорганизмов, являющихся источниками различных заболеваний. Поэтому для профилактики необходимо соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой и продукты перед употреблением, кипятить питьевую воду, обрабатывать кожу в случае повреждения.

4. Питание

Пища является одним из главных источников для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Поэтому от качества пищи, получаемой из внешней среды, зависит состояние здоровья человека и его общее развитие. Так, в результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что для поддержания физиологиче-

ских процессов организма на должном уровне необходимо сбалансированное питание. Общее содержание белковых соединений, углеводов, жиров, микроэлементов и витаминов, поступающих в организм человека, должно соответствовать норме. Иначе возникают условия для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, пищеварительных каналов, нарушения обменных процессов.

Наиболее распространенными заболеваниями на сегодняшний день являются ожирение, сахарный диабет, заболевания сосудов и сердечной мышцы, предпосылками возникновения которых может быть переизбыток продуктов, содержащих углеводы и жиры в больших количествах. А употребление продуктов, содержащих ГМО, в составе которых присутствует повышенная концентрация вредных веществ, приводит к ухудшению общего состояния здоровья и к развитию раковых клеток.

5. Воздух

Атмосферный воздух является одним из главных элементов окружающей нас среды, поддерживающих существование живых организмов на планете. Если в воздухе содержатся вредные вещества,

то при контакте с поверхностью кожи или слизистой оболочкой, они глубоко проникают в организм человека, так как наиболее опасным считается ингаляционный путь поступления загрязняющих веществ в организм человека, так как приводит к развитию бронхитов и астмы. Наряду с органами дыхания, загрязнители поражают органы зрения и обоняния, а воздействуя на слизистую оболочку гортани, могут вызвать спазмы голосовых связок.

Например, вдыхание в течение непродолжительного времени воздуха, в котором присутствуют выхлопы автомобильного транспорта, увеличивает риск получения ишемической болезни сердца. Выбросы предприятий, сжигающих уголь, насыщают воздух крошечными частицами загрязнений, способных вызывать повышение свертываемости крови и образование тромбов в кровеносной системе человека.

Бережное отношение к природе, уменьшение вредного воздействия деятельности человека на окружающую среду остановит развитие новых заболеваний и позволит сохранить природу для будущих поколений.

Подготовила Ольга ГАММ

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем огромную благодарность руководству Вуктыльской автотракторной колонны УТТИСТ - филиал ООО «Газпром трансгаз Ухта» за оказанную помощь в организации похорон Попова Владимира Владимировича.

Родные и близкие

«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 округа «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.

♦ Опубликовано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

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

Тираж - 1010 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.
Фактически – 14.00, 28 сентября 2022 г.

Индекс: 52072, П4526

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