

Знамя труда



Основана в 1932 году.

№61 (11061) ВТОРНИК, 6 АВГУСТА 2024 года. Дни выхода: вторник, суббота

Погода

7 августа	Ночь	+16	+20	
	День	+20	+25	
8 августа	Ночь	+16	+20	
	День	+19	+24	
9 августа	Ночь	+15	+17	
	День	+20	+25	
10 августа	Ночь	+15	+17	
	День	+20	+27	

Что было, что будет

Здравоохранение

Медоборудование - в томские больницы

Новое медицинское оборудование поступило в поликлинику медико-санитарной части №2 (МСЧ №2) и поликлинику №4 в Томске, а также в Молчановскую и Шегарскую районные больницы; в частности, были установлены пневмотонометр для измерения глазного давления и рефрактометр для выявления катаракты.

«Новую неделю начинаем с отличных новостей: в медучреждения региона поступила партия современного оборудования. В поликлинику медико-санитарной части №2 Томска закупили технику для проверки зрения: автоматические рефрактометр и пневмотонометр, а также новое рабочее место врача-офтальмолога. Пневмотонометр позволяет бесконтактно измерять внутриглазное давление, а рефрактометр – выявлять катаракту», – сказал глава региона Владимир Мазур.

В Молчановской районной больнице также установили новое офтальмологическое оборудование: автоматические пневмотонометр и рефрактометр, проектор знаков, биноклярный офтальмоскоп, транспальпальный тонометр для измерения внутриглазного давления.

В Шегарской районной больнице - передвижной рентген-аппарат для экстренного обследования маломобильных пациентов хирургического отделения и реанимации. Именно сюда зачастую доставляют пострадавших в ДТП на оживленном участке трассы Томск-Каргала-Колпашево, и передвижной рентген здесь жизненно необходим.

В поликлинику №4 Томска поступили автоматический рефрактометр для исследования роговицы, электрокардиографы для измерения биоэлектрических потенциалов сердца и датчики УЗИ. Новое оборудование поможет диагностировать заболевания сердца до появления симптомов.

«Всего в 2024 году мы направим на оснащение первичного звена здравоохранения 270 миллионов рублей, это позволит оснастить 26 медучреждений региона. Сбережение здоровья людей – одна из главных задач, которую ставит перед нами президент РФ Владимир Владимирович Путин. И, конечно, эту работу мы будем продолжать», – говорится в сообщении губернатора.

Спорт



Взяли БРОНЗУ

На XXXVI областных летних сельских спортивных играх «Стадион для всех» - «Земля спорта» наша команда заняла третье место в своей группе и шестое в общем зачете

В спортивном календаре Томской области игры, которые проходят с 1983 года, – важное событие. Первомайский район пятый раз встречал команды из 16 муниципалитетов. Впервые регион присоединился к Всероссийскому марафону «Земли спорта», и региональный этап состоялся во время проведения игр «Стадион для всех».

В Первомайском со 2 по 4 августа 600 спортсменов соревновались на футбольном поле, волейбольной и баскетбольной площадках, в велокроссе, лёгкой атлетике, пулевой стрельбе, силовом экстриме, гиревом и городошном спорте.

Делегация Кожевниковского района выезжала в составе 43 человек. Наибольшее количество очков принесли в командную копилку футболисты и городошники, занявшие третьи места, - по 30 очков.

В пятерку лучших вошли наши велосипедисты – 26 очков; по 22 очка получили за седьмое место легкоатлеты и стрелки.

Победителем XXXVI областных летних сельских спортивных игр «Стадион для всех» стала команда Томского района (302 очка), серебро взяли колпашевцы (290 очков), бронзу – асиновцы (280 очков). В нашей группе места определились следующим образом: Верхнекетский район (263 очка) – 1-е место, Первомайский (245 очков) – 2-е место, Кожевниковский (228 очков) – 3-е место, Шегарский (204 очка) – 4-е место, Каргасокский (169 очков) - 5-е место.

Подробности о выступлении спортсменов Кожевниковского района читайте в следующем номере районки.

ЗА НАРУШЕНИЯ - ШТРАФЫ

В администрации района прошло плановое заседание административной комиссии, на котором было рассмотрено тринадцать протоколов об административных правонарушениях.

В летний период особенно остро стоит проблема с выпасом крупнорогатого скота. Члены комиссии рассмотрели этот вопрос. К ответственности были привлечены жители Уртама, Малиновки и Кожевникова.

Еще одна актуальная тема в летний сезон - купание в запрещенных местах. Несмотря на установленные знаки и предупреждающие аншлаги, ограничивающие купание в непредназначенных для этого местах, некоторые граждане все равно нарушают правила.

Также в рамках заседания рассматривались отдельные вопросы обеспечения и нарушения прав граждан на отдых в ночное время. Любители громко послушать музыку получили штрафы.

Все нарушители были привлечены к административной ответственности, общая сумма штрафов составила 12000 рублей.

20 «СЕРЕБРЯНЫХ» ЭКСКУРСИЙ

С 5 по 31 августа «серебряные» экскурсоводы проведут двадцать бесплатных экскурсий для жителей и гостей города.

Пешеходные экскурсии пройдут по центральной части Томска и его окраинам. Например, 7, 16, 27 августа состоится экскурсия «Верхняя Елань»; 20 августа - «Прогулка от каменного моста до площади Новособорной»; 21 августа - «Живая память родников. От Ренкуля до Назарова».

Музейные экскурсии будут посвящены истории «Манометра» и пожарной охраны Томска.

В библиотеках города пройдут виртуальные экскурсии: 6 августа - лекция «История создания лицея №1»; 12 августа - «Пионерская организация школы №1 в 30-е годы».

Полный список экскурсий можно посмотреть на сайте департамента социальной защиты населения Томской области. На все необходима предварительная запись по телефону: 8 (3822) 479-513 с 9.00 до 12.00 в будние дни.

НА ФЕРМАХ РАЙОНА

Данные на 05.08.2024 г.

В первой графе цифр – наличие коров молочного направления (голов), во второй – валовое производство молока (ц), в третьей – надой на фуражную корову (кг).

ООО «Вороновское»	740	151	20,4
АО «Дубровское»	1120	220	19,6
ООО «Подсобное»	431	76	17,6
СПК «Весна»	335	52	15,5
КФХ «Дудкин Д. Н.»	102	16	15,7
ИП «Мильто Т. В.»	25	4	16,0
КФХ «Семёнов И. А.»	42	6	14,3
КФХ «Полякова Н. А.»	21	3	14,3
ИТОГО:	2816	528	18,8

Темы недели

Актуальные темы региона

Владимир Мазур в прямом эфире ответил на вопросы жителей Томской области

Власть

30 июля губернатор Томской области Владимир Мазур провел часовую прямую линию, ответив на многочисленные вопросы жителей региона в режиме реального времени. На начало разговора по телефону в студию телеканала «Россия 24» поступило около 600 обращений, в социальных сетях – примерно 1000.

Вечные вопросы бытия

В лидерах оказались такие темы, как ремонт дорог, состояние ЖКХ, вывоз мусора, работа общественного транспорта, здравоохранение.

Буквально с первых же минут трансляции вопросы главе региона шли непрерывным потоком со всех уголков области. И главный, самый актуальный, касался ремонта нескольких дорог в Томске: «Почему расторгли контракты с подрядчиками и что будет дальше?». Губернатор дал вполне развернутый ответ на самый обсуждаемый в областном центре вопрос:

– Была проделана огромная работа, чтобы ремонт закончить быстро и качественно: определены победители, сделан первый этап – срезы, оборудование. Все шло нормально. Потом происходит, как мне докладывает мэр города, заминка при подборе смесей и определении их качества. Два месяца подрядчик никак не мог подобрать смеси. Предстоит еще выяснять, кто какую роль здесь сыграл и как это все работало. Почему не две недели, допустим, а два месяца подбирались эти смеси. Сейчас выходим на новый конкурс, я ежедневно провожу штабы.

Под вторым номером по числу обращений стоит тема мусора в Томске: «Почему своевременно не вывозятся отходы с площадок?».

– Мы понимали, что тариф, который был заложен, достаточно низкий. Весовой контроль был установлен в рамках по пути на полигон некоторое время назад. И та, и другая причина сегодня на контроле у меня, – прокомментировал возникшую ситуацию с вывозом мусора глава региона и сообщил, что продолжается строительство современного мусоросортировочного комплекса по президентскому нацпроекту «Экология».

– Мною было принято решение о выделении еще 50 миллионов рублей целевой субсидии городу Томску. Сред-



ства направлены, и я требую ситуацию немедленно решить, – подчеркнул Владимир Мазур в ходе прямой линии.

Стройка под контролем

На вопрос о необходимости поликлиник в «Южных Воротах», «Северном Парке» и «Зеленых Горках» губернатор дал утвердительный ответ, так как решение по ним уже принято на правительственном уровне:

– К примеру, в микрорайоне «Южные Ворота» продолжается строительство поликлиники на 400 посещений в смену. На сегодняшний день объект готов на 40%. Это будет шестизэтажное здание, с доступной средой для маломобильных пациентов. Также планируется строительство подъездной автодороги с парковкой на 53 машины. Работы должны завершиться в 2025 году. Областной департамент здравоохранения занимается вопросами оснащения будущей поликлиники медицинским оборудованием, закупкой мебели.

Владимир Мазур рассказал о будущей поликлинике на 350 посещений в смену на левом берегу Томи в микрорайонах «Северный Парк» и «Левобережный Лайф»:

– Земельный участок нами определен, идет согласование в Минздраве России. Поликлиника на томском левобережье будет построена.

Есть положительные подвижки и по району «Зеленые Горки», где власти уже определились с участком под возведение поликлиники.

– Рассчитываю, что работы начнутся уже в этом году, – сказал Владимир Мазур и добавил, что еще в одном микрорайоне Томска, «Радонежском», до конца текущего года будет отремонтирована врачебная амбулатория.

Слушать отдаленные территории

На прямую линию поступало множество вопросов и от жителей региона. Особенно много звонков приняли во-

лонтеры колл-центра от селян Томского района. Так, домовладельцы из Ново-Михайловки и Малиновки интересовались сроками догазификации своих населенных пунктов, активисты из Кандинки опасаются за судьбу нового клуба, в котором по слухам расположится супермаркет. Владимир Мазур развеял все домыслы: «В здании Дома культуры не будет ничего иного, кроме дома культуры».

Жители Асиновского района обратились к губернатору за пояснениями по поводу закрытия школы в деревне Больше-Дорохово, в которой учатся 50 детей.

– О закрытии школы речь не идет. Мы разговаривали с главой Асиновского района, решается вопрос по поводу того, чтобы учреждение стало филиалом школы в селе Ягодное. Школьники будут продолжать обучение, – заверил обеспокоенных родителей начальник департамента образования Томской области Юрий Калинин во время прямого эфира.

Губернатор расширил тему общего образования информацией о том, что в 2023 году в Томске по нацпроекту «Образование» открылась школа на ул. Демьяна Бедного на 1100 учеников и продолжается строительство школы на ул. Высоцкого.

– В «Южных Воротах-2» предусмотрены две школы. Оба варианта сегодня в работе, идет согласование с министерством просвещения. Но то, что школы запланированы и будут строиться, я подтверждаю, – подчеркнул глава региона.

Также подготовлен проект на строительство школы на 1100 мест по ул. Крячкова в микрорайоне «Зеленые Горки». Томская область направила его в федеральную адресную инвестиционную программу в правительстве РФ. Решение по нему будет принято до конца года.

Жителей Каргасокского района волнует тема Северной широтной дороги. Они спросили главу региона о том, на

какой стадии находится решение вопроса о ее строительстве.

– Я недавно принимал участие в правительственной комиссии, где рассматривалась стратегия развития транспортной инфраструктуры в стране, и наша Северная широтная дорога стоит в перечне, пока источник финансирования определяется. Две недели назад я встречался в Нижневартовске с врио губернатора Ханты-Мансийского автономного округа: было принято решение о совместном обращении в правительство о начале строительства. Это дорогостоящий проект, но он очень важен как Северный широтный путь, как дублер Восточной дороги, связывающий юг и север, – сказал Владимир Мазур.

Дома и стены помогают

Несмотря на мощный поток насущных бытовых и житейских вопросов, жители региона не обошли стороной тему СВО. В частности, бойцы, проходящие лечение в военных госпиталях после ранения, попросили губернатора решить вопрос с прохождением лечения в больницах Томской области. Пока же военнослужащие могут лечиться только в военных госпиталях министерства обороны.

– Родные стены помогают, особенно присутствие своих близких родных вдвойне ускоряет выздоровление. Мы проделали большую работу по согласованию с министерством обороны для того, чтобы наши бойцы лечились в наших больницах – это ОКБ и вторая медсанчасть. Мы готовимся к приему таких ребят и уже есть решение: лечиться, долечиваться они будут дома, – заверил земляков Владимир Мазур и поблагодарил их за службу.

Как отметил глава региона, сейчас идет подготовка помещений в лечебных учреждениях к приему раненых бойцов, военнослужащие будут получать всю необходимую медицинскую помощь.

– С различными травмами приходят ребята. Сегодня должна быть готова и хирургия, и терапия, и травматология. Одним словом, весь перечень услуг, – резюмировал Владимир Мазур.

Ответ обязательно будет

Губернатор также рассказал о развитии сельского хозяйства и состоянии продовольственной безопасности в регионе, ситуации с лесными пожарами, кооперации науки и бизнеса. Любители зимних видов спорта вновь подняли вопрос о строительстве в Томске ледовой арены.

По словам Владимира Мазура, в настоящий момент

рассматриваются разные варианты для реализации этого проекта – от федерального финансирования до частно-государственного партнерства. Одновременно определяются земельные участки для будущей ледовой арены: или в особой экономической зоне, или на левобережье (у микрорайона «Северный Парк»).

– Мы ведем переговоры с государственной корпорацией, – отметил глава региона. – Свои обещания помню, необходимо это сделать.

Не осталась без внимания томичей и тема «наливаек». Губернатор дал поручение специалистам областного департамента лицензирования проверить их работу на легитимность.

Жители областного центра попросили Владимира Мазура кардинально решить вопрос с электросамокатами, по вине которых растет число пострадавших.

– Самокаты в этом году превысили прошлогодний результат по ДТП. Запретить просто так нельзя, город ведь молодежный, – высказал свою точку зрения губернатор. – А привести их эксплуатацию в соответствие с соблюдением ПДД – можем. Призываю администрацию города предоставить предложения по решению этой проблемы.

Дозвонившийся в прямой эфир томич Владимир Сидоров поинтересовался у главы региона судьбой третьего моста в городе.

– Действительно, этот вопрос часто задают. Он будет, но когда, сложно сказать. Пока в нацпроектах есть пауза в части финансирования, но он в перечне. Не могу назвать сроки, потому что это дорогостоящий проект. Мост стоял на 2026 год, – дал объективный ответ Владимир Мазур.

Вопросы, которые не прозвучали во время прямой линии, не останутся без внимания и все адресаты обязательно получат на них ответы. Владимир Мазур пообещал, что формат такого общения с жителями региона будет продолжен.

Татьяна
АЛЕКСАНДРОВА.

Цифра

1600

обращений

поступило в ходе подготовки и проведения прямой линии с губернатором Владимиром Мазуром.

Сельское хозяйство

Мнения, опыт, награды...

Межрегиональный агрофорум «День поля-2024» прошел в Ягодном



■ Участники семинара.



■ И. Сергеев и А. Конев.

Агрофорум

Евгения ВЕТОШКИНА

1-2 августа в селе Ягодное Асиновского района состоялся межрегиональный агрономический форум «День поля-2024», который в этом году был посвящен кормопроизводству. В мероприятии участвовали более двухсот экспертов из Томска, Москвы, Перми, Красноярска, Новосибирска и Барнаула. Растениеводы, представители научных и образовательных учреждений и агробизнеса обменялись мнениями и опытом работы в сельскохозяйственной отрасли.

Томскую область представляли и.о. заместителя губернатора Томской области по агропромышленной политике и природопользованию Артем Конев и начальник регионального департамента по социально-экономическому развитию села Евгения Булкина. Посетили форум и сотрудники администрации, техника агробизнеса, работники агропромышленного сектора Кожевниковского района.

Приветствуя участников, Артем Конев отметил, что президент России Владимир Путин поставил перед АПК масштабные задачи по укреплению продовольственной безопасности страны и наращиванию экспортного потенциала. Замгубернатора сообщил, что в рамках технической модернизации в 2023 году в регионе было приобретено восемнадцать единиц кормозаготовительной техники, что положительно повлияло на сроки заготовки и на качество кормов. Государственная поддержка модернизации техники и оборудования в регионе со-

ставляет от 40 до 50%. Субсидия на приобретение зерносушильного и зерноочистного оборудования, линий подготовки семян, оборудования для приготвления и раздачи кормов - 40%, на кормоуборочные комбайны - 50% от затрат.

«Одно из центральных направлений в работе аграриев – выращивание качественной зеленой массы для обеспечения качественными кормами подотрасли животноводства. Мы акцентируем внимание на посеве и подсеве многолетних трав и применении травосмесей. Для стимулирования использования семян травосмесей оказывается государственная поддержка по возмещению тридцати процентов затрат на приобретение семян», - сказал и.о. вице-губернатора.

На ключевом семинаре «Технологии и методики совершенствования кормопроизводства», модераторами которого стали редактор новосибирского журнала «Председатель» Павел Березин и председатель «Национального агрохимического союза» Михаил Овчаренко, с докладами выступили эксперты из Томска, Москвы, Перми, Барнаула, Новосибирска, Красноярска и Кемерова.

Участники форума осмотрели демонстрационные посевы сельхозкультур. На полях филиала ФГБУ «Госсорткомиссия» по региону гости увидели коллекцию зерновых и зернобобовых культур: озимой пшеницы и ржи, гороха и нута, ячменя и тритикале. Институт СибНИИСХИТ представил посетителям коллекцию сортов яровой пшеницы, ячменя, сои, гречихи алтайской, новосибирской, омской и казанской селекции.

На базе агротуристического

объекта «Голландская деревня» прошел мастер-класс по заготовке и хранению сенажа, презентации нового кормоцеха ООО «Сибирское молоко» и технологии заготовки сенажа в упаковке. Участники форума продемонстрировали работу пресс-подборщика и линейного упаковщика рулонов.

2 августа состоялась церемония награждения работников АПК Томской области. Передовиков сельскохозяйственного производства поздравил Артем Конев. Он вручил Почетные грамоты министерства сельского хозяйства РФ заместителю директора по производству ООО «Агрофирма «Межениновская» (Шегарский район) Павлу Михайлову и трактористу-машинисту ООО «Сибирские органические продукты» (Асиновский район) Олегу Голованю.

Благодарности министерства сельского хозяйства РФ объявлены трактористу-машинисту ООО «СПАС» (Томский район) Александру Лёвочкину, инженеру-механику по сервисному обслуживанию и ремонту ООО «Агрофирма «Межениновская» (Шегарский район) Владимиру Литвинову, трактористу-машинисту ООО «Заречное» (Томский район) Виталию Лобойко, механику СПК «Семеновский» (Зырянский район) Виктору Козадаеву, механику КФХ Майкова Дмитрию Никитину, рабочей ОГУП «Бакчарское» (Бакчарский район) Татьяне Обогреловой, инженеру-механику птицефабрики «Томская» АО «Сибирская Аграрная Группа» (Томский район) Евгению Сувачу, трактористу сельскохозяйственного производственного кооператива «Успех» (Асиновский район) Александру Федорову, заместителю председателя по растение-



■ Представители Кожевниковской делегации.

водству СПК «Белосток» (Кривошеинский район) Артему Яврумяну.

За многолетний добросовестный труд в системе агропромышленного комплекса глава крестьянского (фермерского) хозяйства Кожевниковского района Иван Сергеев поощрен

наградой Минсельхоза РФ.

Благодарности администрации Томской области получили трактористы ООО СПК «Межениновский» (Томский район) Павел Корякин и Михаил Петров.

Снимки из архива редакции.

В ТЕМУ:

На форуме «День поля-2024» АО «ТомскАгроИнвест» и российский производитель средств защиты растений и элитных семян АО «Щелково Агрохим» подписали соглашение о сотрудничестве.

Артем Конев отметил, что это партнерское соглашение предполагает взаимовыгодное сотрудничество, направленное на развитие агропромышленного комплекса региона. Стороны договорились о совместной деятельности по обеспечению организаций АПК Томской области средствами защиты растений, минеральными удобрениями, семена-

ми, сельскохозяйственной техникой, продукцией для фермеров и проведению агрохимических и биологических исследований.

«АО «ТомскАгроИнвест» и АО «Щелково Агрохим» будут осуществлять обмен информацией, продвижение передовых практик, профессиональные консультации и координацию усилий по продвижению интересов обеих сторон. Сотрудничество предполагает выработку согласованных предложений по формированию благоприятного климата и условий ведения бизнеса», - подчеркнул Артем Конев.

Область здоровья

Отпуск с пользой

Как отдохнуть не только физически, но и психологически

Советы специалиста

Продолжается сезон отпусков, и многие думают, как провести его с максимальной пользой, как расслабить не только тело, но и мозг, сбросить накопившиеся стрессы и вернуться на работу с новыми силами? Об этом рассказывает врач-психиатр Томской клинической психиатрической больницы Екатерина СВИДЕРЕК.

Сколько должен длиться отпуск?

Идеальную продолжительность отдыха, по словам врача, рассчитать достаточно сложно. Во-первых, у всех разная работа и нагрузка, во-вторых, времяпрепровождение в отпуске тоже может сильно отличаться, в-третьих, есть множество других индивидуальных факторов, которые могут играть важную роль. Очень важно достичь некоего баланса для себя, находить время на отдых не только в течение года, но и в течение рабочего дня и недели, стараться вести здоровый образ жизни и уделять время профилактике выгорания.

«Например, одно давнее исследование показало, что для профилактики выгорания полезен любой отпуск как короткий (7-10 дней в год), так и более длительный (больше 10 дней в год). В ходе другого было установлено, что уровень здоровья и благополучия быстро растёт во время отпуска, достигает пика на восьмой день и быстро возвращается к исходному уровню в течение первой недели после возобновления работы», - сказала Екатерина Свидерек.

Как расслабить психику

1. Выйти из привычной среды - это помогает перезагрузить мозг. Если у вас долго не было полноценного отпуска, то хотя бы выезд куда-то на выходные, смена обстановки уже будет очень полезной и улучшит психологическое состояние, потому что это новый стимул для мозга, новые эмоции, впечатления.

Во время отпуска очень полезным окажется знакомство с новой культурой и новыми людьми - это способствует улучшению когнитивных способностей мозга.

2. Ограничить использование гаджетов. Многие проводят в соцсетях большое количество времени, что может повышать стресс и уровень тревоги. Идеальным решением будет на день-другой отложить телефон и не пользоваться соцсетями и интернетом в целом. Однако такой вариант, разумеется, подходит не всем.

Если вы хотя бы ограничите своё время пребывания в интернете или отключите все



уведомления, чтобы не отвлекаться от текущего момента, это уже поможет снизить тревожность.

Важно фокусироваться на реальной жизни, потому что чем больше мы проводим времени в интернете, тем сильнее утрачиваем контакт с тем, что происходит вокруг.

3. Баланс. Бывает так, что люди едут в отпуск и пять дней из пяти ходят по бесконечным экскурсиям - это большая физическая активность. Обычно после такого отпуска людям требуется ещё какое-то время, чтобы ещё раз отдохнуть, поэтому важен баланс: день активный, день спокойный. Конечно, у всех разные способности, разная выносливость, и для кого-то повышенная физическая активность, даже в течение нескольких дней, может не быть чрезмерной нагрузкой, но для кого-то это тяжело.

«Ты встаёшь в 5 утра, тебе надо куда-то бежать, на какую-то прогулку, и это всё продолжается до позднего вечера. Потом ты ложишься спать и на следующий день всё заново, ты даже не успеваешь переключиться на более спокойное времяпрепровождение», - отметила врач.

4. Пробовать что-то новое. Освоение чего-то нового может поднять самооценку и улучшить когнитивные способности. Любой новый навык улучшает нейропластичность мозга.

5. Поддерживать социальные связи. Чувство поддержки, безопасности, общение с друзьями, семьёй - всё это очень важно для сохранения стабильной психики. Отпуск - время, которое можно в том числе провести с близкими. Важно, чтобы это было качественное время, необходимо действительно общаться, а не просто физически находиться рядом. Если, например, приехать к родителям, но всё время провести в своей комнате, едва ли это поможет развитию эмоциональных и социальных связей. Лучше всего, когда у вас есть какое-то общее хобби или просто занятие, которое вы можете разделить, иногда это может быть уборка или ремонт, - просмотр фильмов

или шоппинг. Это в любом случае создаёт общее пространство и чувство комфорта.

Практики для снижения стресса

Практики для снижения стресса улучшат состояние в самом начале отпуска, когда ещё сложно переключиться на «отдыхательный режим», или перед тем, как отпуск закончится, когда вы уже предчувствуете скорый выход на работу.

1. Практика благодарности

Люди склонны запоминать скорее отрицательные, негативные эмоции, а не позитивные, поэтому иногда приходится искусственно себе что-то подсвечивать и припоминать.

Перед сном нужно вспомнить 3-5 вещей за день, которыми вы благодарны. Например, «я благодарен за то, что сегодня была хорошая погода; я благодарен за то, что вовремя пришёл мой автобус». Это могут быть как значительные события, так и мелочи. Подобная практика позволяет переменить фокус внимания на позитив в течение дня и зафиксировать положительное.

Важно в этот момент почувствовать эмоции. Не просто перечислить, а вспомнить, что это действительно были приятные моменты, в которые возникали приятные чувства, за которые вы благодарны.

В долгосрочной перспективе это улучшает мироощущение.

2. Сканирование всего тела

Перед сном нужно направить своё внимание на тело, «просканировать» его от макушки до ног, отметить ощущения в каждой части и, если заметите напряжение, постараться его отпустить, расслабить мышцу.

3. Визуализация спокойного места. Используя все органы чувств, нужно детально вообразить, представить себе спокойное, безопасное место.

Нельзя применить практику один раз и рассчитывать, что это сразу как-то поможет. Это работает в долгосрочной перспективе. Например, техника благодарности, чтобы дать более ощутимые результаты, должна применяться хотя бы в течение месяца.

«Онкодозор: проверь родинку!»

Диагностика

С начала 2024 года 355 жителей региона прислали специалистам Томского областного онкологического диспансера фотографии сомнительных родинок через специальный сервис на сайте медучреждения.

По итогам анализа снимков врачи заподозрили риск злокачественного новообразования кожи у 41 пациента и рекомендовали им записаться на приём к онкологу-дерматологу онкодиспансера. Более половины из них были проконсультированы, у четверых диагноз подтвердился, пациенты уже получают необходимое лечение.

Акция «Онкодозор: проверь родинку!» доступна в любое удобное время и с любого устройства. Чтобы оценить опасность подозрительного новообразования, достаточно загрузить на сайт минимум

три фотографии родинки с разных ракурсов; описать, что именно беспокоит, и оставить свои контакты. Диагностику проводит врач онколог-дерматолог.

«В прошлом году врачи областного онкодиспансера получили порядка 700 фото с сомнительными родинками. В семи случаях опасения пациентов подтвердились. Всего со старта акции в 2019 году онкологи уже рассмотрели почти 4,5 тысячи онлайн-обращений», - отметил главный врач Томского областного онкологического диспансера Максим Грищенко.

В первую очередь прислать фотографии специалисты рекомендуют тем, у кого родинка появилась недавно, изменила цвет, форму, размер или была травмирована. В группе риска лица после 40 лет, а также любители часто посещать солярий или находиться на солнце.

Получить онлайн-консультацию специалиста можно на онлайн-сервисе.

Помощь не завянет

Благотворительность

Фонды объявили о старте своих благотворительных акций.

Их суть заключается в следующем: родители томских школьников могут подарить 1 сентября один букет от класса, а остальные деньги, которые могли бы пойти на покупку цветов, отправить больным детям.

«Наша традиционная акция «Дети вместо цветов» приурочена к 1 сентября. Школа - важный этап в жизни каждого ребенка, но нашим подопечным нужна специальная подготовка: дополнительные занятия с логопедом, психологом, АВА-терапией. Именно поэтому мы и запустили проект «Школа особенного волшебства». Собранные в ходе акции деньги пойдут на продолжение работы проекта в 2025 году», - отмечает президент фонда «Обыкновенное чудо» Светлана Григорьева.

По данным благотворительной организации, все классы, принимающие участие в акции, получат открытки для учителей, благодарственные письма для класса и воздушные шары, а фотографии с линейки будут опубликованы на сайте и в социальных сетях фонда.

Представители классов, желающих принять участие в акции «Дети вместо цветов», по организационным вопросам могут обращаться по телефону фонда: 8-901-611-13-11 или на электронный адрес: chudo-tomsk@yandex.ru.

Акцию «Дети - цветы жизни» благотворительный фонд

Алены Петровой проводит с 2018 года. Специалисты отмечают, что, благодаря участникам акции, помощь получили десятки детей из Томской области, в том числе прошли реабилитацию и потом смогли пойти в школу вместе с другими ребятами.

Правила акции простые: класс готовит один праздничный букет для педагога, также каждый ученик может принести в школу по одному цветочку, а затем составить общий букет для учителя. Сэкономленные деньги нужно перевести в помощь детям, через сайт фонда на акцию «Дети - цветы жизни» (с указанием школы и класса).

«Вы точно будете знать, что ваша помощь не завянет в вазе через несколько дней, а не купленные цветы помогут сделать жизнь больного ребенка комфортной и может даже спасти ее», - сообщается на сайте фонда.

Для всех классов, которые организовано будут принимать участие в акции, фонд предоставит воздушные шары с логотипом, наклейки на тетради и открытку для учителя.

Заявку на участие можно оставить по телефонам: 8-903-955-72-92; 8 (3822) 22-72-92. Принимаются заявки до 30 августа.

После принятой заявки все материалы можно забрать с 17 по 31 августа с 08.00 до 17.00 часов в реабилитационном центре «Аленка» (г. Томск, микрорайон «Наука», переулок Никольский, 19).

Сэкономленные на цветах средства можно перевести через сайт фонда, совершив онлайн-пожертвование.

Безопасность

Специализированная смена

По нацпроекту «Безопасные качественные дороги» в Томской области прошла профильная смена юных инспекторов движения на базе лагеря «Энергетик»

Движение ЮИД

Специализированная смена ЮИД направлена на формирование у школьников навыков безопасного поведения на дорогах и ориентации в дорожных ситуациях, пропаганду Правил дорожного движения и повышение правовой культуры.

В смене приняли участие 105 юных инспекторов движения из Томска, Каргасокского, Чаинского, Колпашевского, Асиновского, Зырянского, Парабельского, Тегульдетского, Кожвиниковского, Верхнекетского районов, отличившихся в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, а также школьники, которые хотят связать свою жизнь с ЮИДовским движением.

За время пребывания в лагере дети не только отдыхали в кругу единомышленников, но и совершенствовали знания в области безопасности дорожного движения. Под руководством опытных инструкторов они познакомились с устройством велосипедов, мопедов, мотоциклов, квадроциклов и овладели первичными навыками управления этими транспортными средствами.

Совершенствовать знания по безопасности дорожного движения юидовцам помогла мобильная «Лаборатория безопасности», которая работает благодаря президентскому национальному проекту



«Безопасные качественные дороги». С помощью передвижного комплекса можно смоделировать дорожные ситуации, приближенные к реальным, и отработать правильные действия. Ярко-оранжевый автобус «Лаборатории безопасности» оснащен современным оборудованием, с помощью которого любую площадку можно превратить в участок дороги с необходимой инфраструктурой: демонстрационными стендами, светофорами, знаками, макетами городского транспорта.

В конце смены в конкурсных состязаниях были определены лучшие знатоки Правил дорожного движения, ре-

гулировщики, велосипедисты, водители мототехники. Достигшие высоких результатов награждены дипломами и подарками.

Национальные проекты, инициированные президентом России Владимиром Путиным, стартовали в 2019 году. Одним из приоритетных направлений проекта «Безопасность дорожного движения» национального проекта «Безопасные качественные дороги» является проведение профилактических мероприятий, нацеленных на повышение безопасности дорожного движения и воспитание законопослушного поведения на дорогах.

Энергетики детям - под запрет

Закон

Детям не будут продавать энергетики. Как сообщает пресс-служба областной Законодательной Думы, Федеральный закон о запрете продажи несовершеннолетним безалкогольных тонизирующих напитков на территории всех регионов принят в третьем, окончательном, чтении.

Нормы закона о запрете продажи детям энергетиков вступят в силу с марта 2025 года. Продавцы будут требовать предъявить документ для подтверждения возраст-

та покупателя.

«Согласно тексту закона, покупателю до достижения 18 лет не продадут энергетики, и правильно, вред таких напитков для молодого организма доказан врачами. А регионам дадут дополнительные полномочия, которые позволят своими нормативными актами ограничить место и время продажи таких тонизирующих напитков», – отметил депутат Закдумы Томской области Алексей Федоров.

Добавляется, что чуть позже должны появиться инициативы о штрафах за их продажу детям, также разрабатываются требования об ограничении рекламы таких напитков.

Замкнёт - и пожар

МЧС предупреждает

Зарядка для мобильных приборов может стать причиной пожара.

Смартфоны, планшеты стали весьма популярными в нашей жизни, но к сожалению, именно они часто становятся причиной возгорания.

Лишь в небольшом проценте случаев возгорания связаны с неисправностью техники. Чаще всего, пожар возникает из-за неправильного использования и несоблюдения Правил пожарной безопасности. Не стоит пренебрегать безопасностью в использовании мобильных устройств. Эти приборы требуют поддержания заряда аккумуляторов при помощи зарядных устройств. И мало кто по окончании использования обращает внимание на его полное отключение, зачастую оно так и остаётся подключенным к электросети. Так ли это безопасно? Одна из самых распространенных причин возгорания - короткое замыкание! Используя зарядное устройство каждый день, зачастую мы не задумываемся что с этим устройством что-то не так.

Специалисты не рекомен-

дуют оставлять свои гаджеты на зарядке всю ночь, из-за скачков напряжения в электросети.

Любое мобильное устройство - это электроприбор, который несет потенциальную пожарную опасность, поэтому с ним нужно быть аккуратными. На ночь рекомендуется класть телефон на негорючую поверхность, на расстоянии от места для сна. Ни в коем случае нельзя оставлять его прямо на постели.

Чтобы избежать удара током не стоит брать телефон мокрыми руками, класть на влажные поверхности и тем более пользоваться им, когда принимаете ванну.

Напомним, каждое техническое средство имеет инструкцию по эксплуатации и необходимо внимательно с ней ознакомиться.

Главное управление министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Томской области рекомендует провести профилактические беседы со своими детьми, напомнить им Правила пожарной безопасности и быть предельно осторожными. Берегите себя и своих близких.

Опасное окно

Статистику происшествий за первую половину июля, связанных с падением детей из открытых окон, опубликовал СК по Томской области

Будьте бдительны

Только за неполные две недели прошлого месяца в России из открытых окон выпали около 20 детей разного возраста.

В Томске летом 2024 года одним из самых резонансных происшествий стал несчастный случай на Степановке, где из открытого окна 10 этажа на козырёк магазина упал 7-летний мальчик.

22 июля десятилетний мальчик разбился насмерть, выпав ночью из окна девятого этажа жилого дома на улице Сергея Лазо в Томске.

«Следственными органами Следственного комитета Российской Федерации по Томской области по факту гибели

малолетнего ребенка в результате падения из окна квартиры возбуждено уголовное дело по статье УК РФ «Причинение смерти по неосторожности», – сказано в сообщении.

31 июля в городе Асино 6-летний мальчик выпал из окна многоквартирного дома. Ребенок был госпитализирован в больницу.

«Тяжелые травмы, реабилитация и непредсказуемый исход в будущем – это еще не самое худшее последствие. Бывает и оборвавшаяся по недосмотру взрослых жизнь ребенка», – сказано в сообщении ведомства.

Областной комитет общественной безопасности и Главное управление МЧС России по Томской области напоминают жителям региона о

том, как защитить детей от падений из окон.

Специалисты напоминают о соблюдении основных правил безопасного поведения: не оставляйте детей без присмотра; уходя из комнаты, закрывайте окна; не ставьте мебель близко к окнам, чтобы ребёнок не смог добраться до них; установите блокираторы на окна, так как москитные сетки не уберегут от падения.

Самая лучшая защита - осознание опасности, поэтому родителям нужно проводить регулярные профилактические беседы с детьми по правилам безопасного поведения в доме. Самые маленькие ребята должны понять, что даже вскарабкаться на подоконник опасно - можно упасть и сильно удариться.



ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ЧЕТВЕРГ, 8 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ»

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 13.00, 16.00, 03.00 Но-
вости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.45, 13.20, 18.15 Информа-
ционный канал 16+
16.15 Давай поженимся! 16+
17.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
20.00 Т/с «Ищейка» 16+
21.00 Время
21.45 Т/с «Трейдер» 16+
22.50 Большая игра 16+
23.50, 00.35, 01.20, 02.05,
02.45, 03.05, 03.30, 04.20 Под-
каст.Лаб 16+

«РОССИЯ»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.05 Местное
время. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вест-
ти
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
15.00, 01.00 Т/с «Бахар. По
имени Весна» 16+
16.15, 02.10 БАХАР. Послесло-
вие 16+
17.30 Прямой эфир 16+
21.20 Т/с «Испытание. Новые
серии» 12+
02.55 Т/с «Василиса» 12+

«КУЛЬТУРА»

06.30 Пешком... 16+
07.05 Эпизоды. Вера Василь-
ева 16+
07.50 Д/ф «Космические спа-
сатели» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «В поисках капи-
тана Гранта» 0+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30 Но-
вости культуры 16+
10.15 Телетеатр. Классика.
Леонид Пчёлкин на ТВ 16+
11.15 Д/ф «Фотосферы».
«Дмитрий Зверев. Стрит-
фото» 16+
11.45 Абсолютный слух 16+
12.45, 20.55 Дубна. Рождение
мира 16+
13.30 Х/ф «Город над голо-
вой» 16+
14.50, 01.45 Симфонические
Оркестры России. Академи-
ческий симфонический ор-

кестр Московской филармо-
нии. Дирижер Юрий Симонов
16+
15.45 Д/ф «Вера КаРалли.
«Это письмо я писала в пер-
чатках...» 16+
16.45 Эрмитаж 16+
17.15, 00.10 Х/ф «Следствие
ведут ЗнаТоКи». «С лич-
ным» 16+
19.00 Письма из провинции
16+
19.45 Линия жизни 16+
20.40 Спокойной ночи, малы-
ши!
21.40 Спектакль «Посвяще-
ние Еве» 16+
23.40 Д/ф «Фотосферы».
«Владимир Клавихо-Теле-
пнев. От глянца к искусству»
16+
02.40 Д/ф «Забываемое ремес-
ло». «Ложжарь» 16+

«ТНТ»

07.00, 06.00 Утро ТНТ 16+
09.00 Однажды в России 16+
08.00 Сокровища императо-
ра 16+
12.10, 12.30, 13.00, 13.30,
14.00, 14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00, 17.30,
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с
«СашаТаня» 16+
20.00, 20.30, 21.00, 21.30,
22.00, 22.30 Т/с «Иванько»
16+
23.00 Х/ф «Зависнуть в Палм-
Спрингс» 18+
01.05 Х/ф «Мужчина на расх-
ват» 12+
02.40 Т/с «Постучись в мою
дверь в Москве» 16+
03.25, 04.10 Импровизация.
Команды 16+
04.55, 05.15 Однажды в Рос-
сии. Спецдайджест 16+

«МАТЧ-ТВ»

10.00, 09.30 Звёзды без пра-
вил 12+
10.30 Третий тайм 12+
11.00, 14.00, 16.55, 19.25,
21.25 Новости
11.05, 19.30, 00.30, 03.00 Все
на Матч! 12+
14.05, 16.35 Специальный
репортаж 12+
14.25 Игра миллионов 12+
15.25 Смешанные единобор-
ства. UFC. Деррик Льюис про-

тив Сергея Спивака. 16+
17.00 Есть тема! 12+
18.25, 04.00 Д/ф «Век наше-
го спорта» 12+
21.30 Профессиональный
бокс. Лига Ставок. Ночь Чем-
пионов ИВА.
01.00 Бильярд. BetBoom Ку-
бок чемпионов. Финал.
05.00 Пляжный Футбол. Мос-
ковский международный ку-
бок. Матч за 3-е место 0+

«НТВ»

04.50 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «Возвраще-
ние Мухтара» 16+
11.00 Т/с «Пёс» 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «Зимородок» 16+
16.45, 20.00 Т/с «Невский.
Проверка на прочность» 16+
00.00 Маска 12+
02.55 Т/с «Пляж. Жаркий се-
зон» 16+

«ТВЗ»

06.00 Т/с «Чудо-доктор» 16+
06.45, 05.45 Мультфильмы 0+
08.00 М/ф «Леди Баг и Су-
пер-кот» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 Но-
вости 16+
08.40, 09.15, 16.15, 17.00,
17.30, 18.10 Т/с «Слепая» 16+
09.45 Хорошие Новости с На-
тальяй Васиной 16+
10.00, 10.45, 13.15, 14.00, 14.30,
15.10, 15.45 Т/с «Гадалка»
16+
11.15, 11.45 Т/с «Знаки судь-
бы» 16+
12.20 Мистические истории
16+
18.45, 20.00, 21.00, 22.00,
22.25 Т/с «Скорая помощь»
16+
23.15 Последний герой. Рус-
ский сезон 16+
01.00 Х/ф «Химера» 18+
02.45, 03.30, 04.15, 05.00 Т/с
«Пятнички» 16+

«ТВ-ЦЕНТР»

06.00 Настроение 12+
08.20 Х/ф «Женщина в беде-
4» 12+
10.35, 02.10 Назад в СССР. За
рулём 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События 16+
11.50 Т/с «Детектив на мил-
лион. Расплата» 12+
13.40, 05.20 Мой герой. Карен

Аванесян 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с «Охота на крылато-
го льва» 12+
16.55 Хроники московского
быта 12+
18.05 Х/ф «Вспышка» 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 Легенды эстрады. Бит-
ва за хит 16+
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Прощание. Юрий Андро-
пов 16+
01.30 90-е. Путаны и таракан-
ы 16+
02.50 Обжалованию не под-
лежит. Гармония 16+
03.30 Х/ф «Охота на крыла-
того льва» 12+
04.55 Обложка. Пришествие
Майкла Джексона 16+

«РЕН-ТВ»

05.00, 18.00, 02.10 Самые
шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30,
23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00 Засекреченные списки
16+
11.00 Как устроен мир с Ти-
мофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информа-
ционная программа 112 16+
13.00, 23.30 Загадки челове-
чества 16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
15.00 Неизвестная история
16+
17.00, 03.00 Тайны Чапман
16+
20.00 Х/ф «Любой ценой» 16+
22.00 Наука и техника 16+
00.30 Х/ф «Банда Чикаго»
18+

«РОССИЯ 24»

09.00, 10.30, 11.18, 12.00,
12.57, 13.45, 16.00, 16.44, 18.00,
22.00, 00.02, 02.00, 02.35,
05.00 Новости
09.23, 11.51, 05.42 День в ис-
тории 6+
09.34, 22.35, 01.32 Вести. Де-
журная часть 16+
10.34, 11.32, 12.50, 13.35,
16.14, 20.21 Погода
11.45, 15.53, 19.53, 05.51 Ин-
струкция 16+
12.32, 16.39 Вести. Net 16+
15.15, 17.49 Интервью 16+
16.17, 04.43 Специальный ре-
портаж 16+
20.00, 20.33, 23.00 Факты 16+
02.23 Научпоп 16+

06.09 «Вечер» с Вл. Соловь-
евым 16+
«ДОМАШНИЙ»
06.30, 05.35 По делам несо-
вершеннолетних 16+
07.25, 04.45 Давай разведём-
ся! 16+
08.25, 02.55 Тест на отцов-
ство 16+
10.40, 23.30 Д/с «Понять. Про-
стить» 16+
11.45, 00.35 Д/с «Порча» 16+
12.55, 01.35 Д/с «Знахарка»
16+
13.30, 02.05 Д/с «Верну лю-
бимого» 16+
14.05, 02.30 Д/с «Голоса
ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф «Требуется мама»
16+
19.00 Х/ф «Кукушки» 16+
04.35 6 кадров 16+

«СТС»

06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.30 М/ф «Маша и мед-
ведь» 0+
08.00 На стиле с Глюк'озой
16+
08.30 Х/ф «Семейка вампи-
ров» 6+
10.25 Х/ф «Семейка вампи-
ров-2» 6+
12.20 Х/ф «Семейка вампи-
ров-3» 6+
14.20 М/ф «Маленький вам-
пир» 6+
16.00 Х/ф «Чудо-детки. Непу-
тёвые волшебники» 6+
17.55 Уральские пельмени.
Смехbook 16+
18.05 Шоу Уральские пельме-
ни 16+
21.00 Х/ф «Покорители
волн» 12+
23.20 Х/ф «На глубине стра-
ха» 18+
01.10 Х/ф «Откройте, поли-
ция!» 16+

«ПЯТЫЙ КАНАЛ»

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.25, 05.35, 06.15, 06.55,
07.45, 04.35 Т/с «Крепкие
орешки-3» 16+
08.35, 09.30, 10.05, 11.05,
12.00 Т/с «Вольф Мессинг.
Видевший сквозь время»
12+
13.30, 14.20, 15.15, 16.00,
16.55, 17.30, 18.00, 18.50,
19.40, 20.30, 21.20, 02.10,
02.50, 03.20, 04.00 Т/с «След»
16+
22.15, 23.10 Т/с «Филин-3»
16+

ПЯТНИЦА, 9 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ»

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 13.00, 16.00 Новости
09.10 Модный приговор 0+
10.05 Жить здорово! 16+
10.55, 13.25, 18.40 Информа-
ционный канал 16+
16.15 Давай поженимся! 16+
17.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Фантастика 12+
23.55 Х/ф «После меня» 18+
02.20, 03.05, 03.40, 04.15, 04.55,
05.30 Подкаст.Лаб 16+

«РОССИЯ»

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.35, 21.15 Местное
время. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вест-
ти
11.30, 18.30 60 минут 12+
13.00 Судьба человека с Бо-
рисом Корчевниковым 12+
15.00 Аншлаги и Компания 16+
17.30 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! На-
родный кастинг 12+
23.55 Истории Большой Стра-
ны 12+
00.55 Х/ф «Подмена» 12+
04.10 Т/с «Василиса» 12+

«КУЛЬТУРА»

06.30 Пешком... 16+
07.05 Эпизоды. Николай Па-
стухов 16+
07.50 Д/ф «О, спорт! Чем ста-
нешь ты?» 16+
08.30 Жизнь и судьба 16+
08.50 Х/ф «В поисках капи-
тана Гранта» 0+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30 Но-
вости культуры 16+
10.15 Телетеатр. Классика.
Сергей Евлахишвили на ТВ
16+
11.15 Д/ф «Фотосферы».
«Владимир Клавихо-Теле-
пнев. От глянца к искусству»
16+
11.45 Абсолютный слух 16+
12.45 Д/ф «Петр Великий. Ис-
тория с французским акцен-
том» 16+
13.35 Х/ф «А паромы гудят
и уходят...» 16+
14.50 Юбилей Марии Гулеги-
ной. Концерт в Большом зале
Санкт-Петербургской филар-
монии им. Д. Д. Шостаковича.
Запись 2017 г. 16+
16.45 Эрмитаж 16+

17.15, 23.40 Х/ф «Следствие
ведут ЗнаТоКи». «Динозавр»
16+
19.10 Д/ф «Первые в мире».
«Эффект Столетова» 16+
19.45 Линия жизни 16+
20.45, 01.35 Искатели. «Тайна
«Золотого водопада» 16+
21.35 Х/ф «Всем-спасибо!»
16+
23.10 Д/ф «Азербайджан.
Баку. Дом Мухтарова» 16+
02.25 М/ф «Фильм, фильм,
фильм». «Яп, ляп-малыры!»
16+

«ТНТ»

07.00 Утро ТНТ 16+
08.00 Однажды в России 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с
«СашаТаня» 16+
11.00, 12.00, 12.30, 13.00,
13.30, 14.00, 14.30, 15.00,
15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30, 18.00, 18.30, 19.00,
19.30 Х/ф «СашаТаня» 16+
11.30 Х/ф «СашаТаня»-«Ма-
шина звезды» 16+
20.00, 21.00 Комеди Клуб 16+
22.00 История на миллион
16+
23.00 StandUp 18+
00.00, 00.30, 01.05 Т/с «Наша
Russia. Дайджест» 16+
01.25 Я тебе не верю 16+
02.15, 03.00 Импровизация.
Команды 16+
03.50 Шоу «Студия Союз» 16+

«МАТЧ-ТВ»

10.00, 09.30 Звёзды без пра-
вил 12+
10.30 Формула-1. Гаснут огни
12+
11.00, 14.00, 19.40, 02.05 Но-
вости
11.05, 18.10, 02.10 Все на
Матч! 12+
14.05 Небесная грация 0+
14.25 Игра миллионов 12+
15.25 Бокс. Vare Kluskie FC.
Кай Стюарт против Брайана
Дюрана. Трансляция из США
16+
16.35 Лица страны. Светлана
Кулакова 12+
16.55 Пляжный Футбол.
ОЛИМПЕТ Чемпионат России.
ЦСКА-«Локомотив» (Москва).
Прямая трансляция из Моск-
вы
18.25 Пляжный Футбол.
ОЛИМПЕТ Чемпионат России.
«Спартак» (Москва)-«Сара-
тов». Прямая трансляция из
Москвы

19.45 Смешанные единобор-
ства. Опе FC. Прямая транс-
ляция из Таиланда
23.30 Х/ф «Джулур. Мас-рес-
тлинг» 12+
03.00 Центральный круг 12+
03.30 РецептУра 6+
04.00 Вы это видели 12+
05.00 Лёгкая атлетика. «Но-
вая высота». Трансляция из
Москвы 6+
07.25 Новости 0+
07.30 Гольф. Чемпионат Мос-
ковской области 0+

«НТВ»

04.40 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «Возвраще-
ние Мухтара» 16+
11.00 Т/с «Пёс» 16+
13.25 Чрезвычайное проис-
шествие 16+
14.00 Т/с «Зимородок» 16+
16.45, 20.00 Т/с «Невский.
Проверка на прочность» 16+
02.05 Х/ф «Знакомство» 16+
03.35 Т/с «Пляж. Жаркий се-
зон» 16+

«ТВЗ»

06.00 Т/с «Чудо-доктор» 16+
06.45, 05.45 Мультфильмы 0+
08.00 М/ф «Леди Баг и Су-
пер-кот» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 Но-
вости 16+
08.40, 09.15, 16.45, 17.30,
18.10, 18.45, 19.15 Т/с «Сле-
пая» 16+
09.45 Хорошие Новости с На-
тальяй Васиной 16+
10.00, 10.45, 11.15, 11.45,
13.15, 14.00 Т/с «Гадалка»
16+
12.20 Мистические истории
16+
14.30, 15.10 Вернувшиеся 16+
15.45 Врачи 16+
19.45 Х/ф «Кто я?» 16+
22.00, 22.25 Х/ф «Вспомни
все» 16+
00.30 Х/ф «Невероятные при-
ключения Гампи» 12+
02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 05.00
Т/с «Пятнички» 16+

«ТВ-ЦЕНТР»

06.00 Настроение 12+
08.25, 11.50 Х/ф «Крылья»
12+
11.30, 14.30, 17.50 События
16+
12.40, 15.05 Х/ф «Не приходи
ко мне во сне» 16+
14.50 Город новостей 16+

16.55 Легенды эстрады. Звёз-
дный бизнес 16+
18.10 Х/ф «Вспышка» 16+
22.25 Хорошие песни 12+
23.55 Х/ф «Собачье сердце»
0+
02.10 Петровка, 38 16+
02.25 Х/ф «Тот, кто рядом»
12+
05.35 Москва резиновая 16+
05.50 Легенды эстрады. Бит-
ва за хит 16+

«РЕН-ТВ»

05.00, 18.00, 01.35 Самые
шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Но-
вости 16+
09.00 Документальный спец-
проект 16+
10.00, 15.00 Засекреченные
списки 16+
11.00 Как устроен мир с Ти-
мофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информа-
ционная программа 112 16+
13.00 Загадки человечества
16+
14.00 Невероятно интерес-
ные истории 16+
17.00 Главные тайны мира
16+
20.00 Х/ф «Вершина страха»
16+
22.10 Х/ф «Синяя бездна»
16+
00.00 Х/ф «Синяя бездна-2»
18+

«РОССИЯ 24»

09.00, 10.30, 11.18, 12.00,
12.57, 13.45, 16.00, 17.00,
19.00, 22.00, 02.00, 04.00, 05.00
Новости
09.18, 15.15 Интервью 16+
09.34, 17.41 Специальный ре-
портаж 16+
10.34, 11.32, 12.50, 13.35,
16.21, 20.21 Погода
11.45, 04.51 Инструкция 16+
11.51 День в истории 6+
16.33, 02.34 Один на один 16+
18.33, 07.31 Типичная Ново-
россия 16+
20.00, 20.33 Факты 16+
22.35, 01.32 Вести. Дежурная
часть 16+
23.00, 08.00 Сенат 16+
00.02 Вести
03.01, 06.01 Международное
обозрение 16+
05.37 Индустрия кино 16+
«ДОМАШНИЙ»
06.30 По делам несовершен-
нолетних 16+
07.25 Давай разведёмся! 16+
08.25 Тест на отцовство 16+

10.40, 23.30 Д/с «Понять. Про-
стить» 16+
11.45, 00.35 Д/с «Порча» 16+
12.55, 01.35 Д/с «Знахарка»
16+
13.30, 02.05 Д/с «Верну лю-
бимого» 16+
14.05, 02.30 Д/с «Голоса
ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф «По воле случая»
16+
19.00 Х/ф «23 августа» 16+
02.55 6 кадров 16+
03.20 Т/с «Чёрно-белая лю-
бовь» 16+
06.25 Х/ф «Женская версия.
Чисто советское убийство»
16+

«СТС»

06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.30 М/ф «Маша и мед-
ведь» 0+
08.00 Итуристы 16+
08.40, 11.30 Уральские пель-
мени. Смехbook 16+
10.00 Шоу русская дорога
16+
13.05 Шоу Уральские пельме-
ни 16+
01.00 Х/ф «Высота» 18+
02.30 Х/ф «Как снег на голо-
ву» 16+
04.00 Т/с «Жена олигарха»
16+
04.45 Мультфильмы 0+
«ПЯТЫЙ КАНАЛ»
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Из-
вестия 16+
05.25, 05.40, 06.15, 07.00, 07.45
Т/с «Крепкие орешки-3» 16+
08.35, 09.30, 10.05, 11.00,
12.00 Т/с «Вольф Мессинг.
Видевший сквозь время»
12+
13.30, 14.25, 15.20, 16.10,
17.30, 18.20, 19.05, 19.55,
20.40, 21.25, 22.20 Т/с «След»
16+
23.10 Светская хроника 16+
00.15, 01.00 Они потрясли
мир 12+
01.45, 02.30, 03.10, 03.50,
04.30 Т/с «Условный мент»
16+

«ЗВЕЗДА»

05.40, 04.00 Х/ф «Два бойца»
12+
07.20 Х/ф «Опасные тропы»
12+
09.00, 13.00 Новости дня 16+
09.15 Ищу своих 12+
10.05 Специальный репор-
таж 16+
10.20 Д/ф «Вторая мировая.
Пламя и сталь. Средние тан-
ки» 16+

00.00 Известия. Итоговый
выпуск 16+
00.30, 01.20 Т/с «Филин-2»
16+

«ЗВЕЗДА»

05.20 Т/с «Черные кошки»
16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир
16+
11.00 Х/ф «Корона Российс-
кой империи, или Снова не-
уловимые». «Снова неулови-
мые» 12+
12.45, 19.10 По горячим сле-
дам 16+
13.45, 01.55 Т/с «Старое ру-
жье» 16+
18.00 Д/ф «Оборона

СУББОТА, 10 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ»

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Наше всё 12+
11.05 Поехали! 12+
12.15 К 95-летию Олега Стриженова. «Любовь всей жизни» 12+
13.25 Х/ф «Приступить к ликвидации» 16+
16.05 Х/ф «Вербовщик» 12+
18.00 Вечерние Новости
18.20 Эксклюзив 16+
20.00 Кто хочет стать миллионером? 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.15 Х/ф «Жил певчий дрозд» 16+
00.50, 01.35, 02.20, 03.05, 03.50, 04.35, 05.10 Подкаст. Лаб 16+

«РОССИЯ»

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Местное время. Вести-Томск
08.20 Местное время. Суббота 12+
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 16+
11.50 Доктор Мясников 12+
13.00 В кругу друзей 12+
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «Не будь моей женой» 16+
00.40 Х/ф «Судьба обмену не подделжит» 12+
04.05 Х/ф «Южные ночи» 12+
06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Праздник непослушания» 16+
07.55 Х/ф «Дождь в чужом городе» 16+
10.10 Классная тема! 16+
10.40 Неизвестные маршруты России. «Чечня. Из Грозного к озеру Кезеной-Ам» 16+
11.20 Х/ф «Семен Дежнев» 16+
12.40 Музеи без границ 16+
13.10 Черные дыры. Белые пятна 16+

«КУЛЬТУРА»

06.30 Библейский сюжет 16+
07.05 М/ф «Праздник непослушания» 16+
07.55 Х/ф «Дождь в чужом городе» 16+
10.10 Классная тема! 16+
10.40 Неизвестные маршруты России. «Чечня. Из Грозного к озеру Кезеной-Ам» 16+
11.20 Х/ф «Семен Дежнев» 16+
12.40 Музеи без границ 16+
13.10 Черные дыры. Белые пятна 16+

13.50 IX Международный конкурс оперных артистов Галины Вишневской. Третий тур и Торжественная церемония награждения лауреатов 16+
16.10 Острова 16+
16.50 Х/ф «Звезда пленительного счастья» 0+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Спектакль «Соло для часов с боем» 16+
21.50 Большой джаз-2022 г. 16+
23.50 Кинескоп 16+
00.30 Х/ф «Маяк на краю света» 16+
02.40 М/ф «Прекрасная лягушка». «Это совсем не про это» 16+

«ТНТ»

07.00, 08.00, 06.15 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00, 19.00 Место силы 16+
11.00, 12.35, 14.05, 15.40, 17.20 Битва экстрасенсов 16+
21.00 Музыкальная интуиция 16+
23.00 Женский Стендап 18+
00.00, 00.40, 01.15, 01.40, 02.10 Х/ф «Предпоследняя инстанция» 16+
02.40, 03.30 Импровизация. Команды 16+
04.10 Импровизация 16+
04.50 Х/ф «Рок дог 3. Битва за бит» 6+

«МАТЧ-ТВ»

10.00, 09.30 Звёзды без правил 12+
10.30 Центральный круг 12+
11.00, 14.00, 19.40, 02.05 Новости 11.05, 18.10, 19.45, 04.15 Все на Матч! 12+
14.05 М/ф «Команда Матч» 0+
14.25 Здоровый образ. Регби 12+
14.55 Регби. PARI Кубок России. 1/2 финала. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Локомотив-Пенза».
16.55 Пляжный Футбол. ОЛИМПБЕТ Чемпионат России. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Москва). Прямая трансляция из Москвы
18.25 Пляжный Футбол. ОЛИМПБЕТ Чемпионат России. ЦСКА - «Кристалл» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция из Москвы
20.30 Футбол. МИР Российской-

кая Премьер-Лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва).
23.45 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. «Краснодар» - ЦСКА. Прямая трансляция
02.10 Футбол. Кубок Италии. «Наполи» - «Модена». Прямая трансляция
05.30 Формула-1. Гаснут огни 12+
06.00 Смешанные единоборства. UFC. Марчин Тыбура против Сергея Сливача. Прямая трансляция из США
09.00 Матч! Парад 16+

«НТВ»

05.10 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 12+
07.00 Российская дипломатия 12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Т/с «Зимородок» 16+
16.20 Своя игра 0+
17.15, 19.35 Следствие вели... 16+
20.00 Основано на реальных событиях 16+
21.50 Открытие первого международного музыкального фестиваля «Dream fest» в Баку 12+
00.20 Х/ф «Статья 105» 16+
03.40 Т/с «Пляж. Жаркий сезон» 16+

«ТВЗ»

06.00, 08.40, 05.45 Мультфильмы 0+
08.30, 15.00, 18.00, 22.40 Новости 16+
09.00 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+
09.30, 10.00, 10.30 М/ф «Леди Баг и Супер-кот» 6+
11.00 Х/ф «Тайна волшебных часов» 6+
13.00 Х/ф «Заклинание джинна» 16+
14.45, 15.10 Х/ф «Мрачные небеса» 16+
17.00, 18.10 Х/ф «Заклятье. Спуск к дьяволу» 16+
19.15 Х/ф «Инкарнация» 16+
21.00 Последний герой. Русский сезон 16+
23.00 Х/ф «Проводник» 16+
00.45 Х/ф «Центзор» 18+
02.00 Х/ф «Бежки» 18+
03.30, 04.15, 05.00 Т/с «Пятницкий» 16+

«ТВ-ЦЕНТР»

06.35 Православная энциклопедия 6+
07.00 Х/ф «Что знает Марианна?» 12+
08.45 Д/ф «Олег Стриженов. Никаких компромиссов» 16+
09.35 Х/ф «Высота» 0+
11.30, 14.30, 22.00 События 16+
11.45 «Смешите меня семеро». Юмористический концерт 16+
12.50 Х/ф «Уснувший пассажир» 12+
14.45 Т/с «Женский приговор» 12+
18.25 Х/ф «Хроника гнусных времен» 12+
22.15 Тайная комната. Герман Геринг 16+
23.00 Следрым ведет КГБ. Роман с камнями 16+
23.50 Обжалованию не подлежит. Гад 16+
00.30 Прощание. Михаил Горбачёв 16+
01.10, 01.55, 02.35 Хроники московского быта 12+
03.15 Легенды эстрады. Звёздный бизнес 16+
03.55, 04.20, 04.50, 05.15 Хватит слухов! 16+
05.40 Петровка, 38 16+

«РЕН-ТВ»

05.00, 02.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 Совбез 16+
17.00 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровещере 16+
20.00 Х/ф «Орел Девятого легиона» 16+
22.05 Х/ф «Будика. Королева воинов» 16+
00.05 Х/ф «Центурион» 18+

«РОССИЯ 24»

09.06, 11.05, 22.20 Вести. Дежурная часть 16+
09.37 Индустрия кино 16+
10.05, 17.05, 23.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+
11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 05.00, 06.00, 07.00 Вести

12.10, 18.12, 04.35 Специальный репортаж 16+
12.35, 18.35, 05.35 Погода
13.14 Двенадцать 16+
14.00 Международное обозрение 16+
00.35, 06.10 Мобильный репортер 16+
01.05, 08.08 Репортаж 16+

«ДОМАШНИЙ»

06.30 Х/ф «Женская версия. Чисто советское убийство» 16+
10.25 Т/с «Уравнение любви» 16+
19.00 Т/с «Великолепный век» 16+
23.05, 06.15 Х/ф «Женская версия. Тайна партийной дачи» 16+
02.50 6 кадров 16+
03.05 Т/с «Чёрно-белая любовь» 16+

«СТС»

06.00 Ералаш 16+
07.00 М/ф «Три кота» 0+
07.15, 12.05 Уральские пельмени. Смехbook 16+
08.00, 09.00 Просто кухня 12+
10.00 100 мест, где поесть 16+
12.25 Х/ф «Мой волк» 6+
14.05 Х/ф «Принц пустыни» 12+
16.25 Х/ф «Пятая волна» 16+
18.40 Х/ф «Иллюзия обмана» 12+
21.00 Х/ф «Иллюзия обмана-2» 12+
23.35 Х/ф «Смертельные иллюзии» 12+
01.55 Х/ф «На глубине страха» 18+
03.10 Т/с «Жена олигарха» 16+
04.25 6 кадров 16+
04.40 Мультфильмы 16+
05.50 Ералаш 0+

«ПЯТЫЙ КАНАЛ»

05.00, 05.10, 05.50, 06.30, 07.05, 08.00, 08.50, 09.30, 10.15, 11.10, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.20, 18.20, 19.10 Т/с «Условный мент» 16+
09.00 Страна советов 16+
20.00, 20.55, 21.45, 22.35, 23.30, 00.20 Т/с «Крепкие орешки-3» 16+
01.05 Светская хроника 16+
02.05, 02.50, 03.35, 04.15 Т/с «Свидетели» 16+
05.45, 02.25 Х/ф «Встретимся у фонтана» 12+
07.15 Х/ф «Волшебная лам-

па Аладдина» 6+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Х/ф «Поезд вне расписания» 12+
11.10 «Мужики». Дамир Юсупов 16+
11.40 СССР. Знак качества 12+
12.30 Не факт 12+
13.15 «Легенды науки». Николай Камов 12+
14.00 Главный день. Александр Прохоренко. Русский Рэмбо 16+
14.50, 19.20 Т/с «Узник замка Иф» 12+
20.05 Х/ф «Ноль-седьмой» меняет курс» 16+
22.10 Х/ф «Отряд особого назначения» 12+
23.55 Х/ф «Особое важное задание» 12+
03.40 Х/ф «Подкидыш» 6+
04.50 Д/ф «Отечественные гранатометы. История и современность» 16+
05.30 Д/ф «Хроника Победы» 16+

«ПЯТНИЦА»

05.00 Гастротур 16+
05.50, 02.20, 04.30 Пятница News 16+
06.15, 06.20, 06.25, 06.35, 06.40, 06.45, 06.50, 07.00, 07.05 Т/с «Простоквашино» 0+
07.10 Гость у порога 16+
09.00 Кондитер 12+
10.10 Четыре дачи 16+
12.00 Четыре жены 16+
14.10, 16.40, 18.50, 21.00 Четыре свадьбы 16+
23.00 Х/ф «Махнемся телами» 16+
01.00 Х/ф «Интеллектуальный проект Полночь» 16+
02.40, 03.10, 03.40 Т/с «Дикие животные» 16+
04.00 Т/с «Дикие животные» 12+

«МИР»

05.00, 06.25, 09.05, 04.00 Мультфильм 6+
06.00 Всё, как у людей 6+
06.45 Х/ф «Формула любви» 12+
08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым 16+
09.30 Фазенда лайф 6+
10.00, 16.00, 18.30 Новости 10.10 Х/ф «Женитьба Балзаминова» 16+
12.05, 16.15, 18.45 Т/с «Отражение» 16+
01.50 Наше кино. История большой любви 16+
02.40 Х/ф «Белый клык» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 АВГУСТА

«ПЕРВЫЙ»

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.05, 00.50, 01.35, 02.20, 03.05, 03.50, 04.35 Подкаст. Лаб 16+
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Непутевые заметки 12+
09.40 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
13.35 Т/с «А у нас во дворе» 12+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Две звезды. Отцы и дети 12+
21.00 Время
23.00 Т/с «Вертинский» 16+

«РОССИЯ»

06.10, 02.10 Х/ф «Жила-была Любовь» 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 16+
11.50 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.50 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
00.30 Х/ф «Тихий омут» 16+

«КУЛЬТУРА»

06.30 М/ф «Две сказки». «Сказка о рыбаке и рыбе». «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях» 16+
07.55 Х/ф «Осенние утренники» 16+
10.10 Классная тема! 16+
10.40 Неизвестные маршруты России. «Чечня. Из Аргуна в Галанчожский район» 16+
11.20 Х/ф «Залив счастья» 16+
12.45 Музеи без границ 16+
13.15, 02.15 Д/ф «Белое золото черного стрижа» 16+
13.55 Х/ф «Великолепный рогоносец» 16+
16.00 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+
16.40 Д/ф «Я, Майя Плисецкая...» 16+
18.00 Легендарные спектакли Большого. Майя Плисец-

кая, Михаил Петухов, Виктор Барыкин в балете Р. Щедрина «Анна Каренина» 16+
19.30 Новости культуры 16+
19.45 Х/ф «Дождь в чужом городе» 16+
22.05 Х/ф «Нам некуда бежать друг от друга...» 16+
23.35 Х/ф «Звезда пленительного счастья» 0+

«ТНТ»

07.00, 08.00, 04.10, 04.25, 05.10 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00, 10.35, 12.10, 13.40, 15.20, 17.00 Битва экстрасенсов 16+
18.30 Выжить в Дубае. Возвращение 16+
21.00 Титаны 16+
23.00 Шоу Воли 16+
00.00 Музыкальная интуиция 16+
01.50 Шоу «Студия Союз» 16+
02.35, 03.25 Импровизация. Команды 16+

«МАТЧ-ТВ»

10.00, 09.30 Звёзды без правил 12+
10.30 Магия большого спорта. Водное поло 12+
11.00, 14.00, 19.40, 22.30 Новости 11.05, 18.10, 19.45, 22.35, 03.05 Все на Матч! 12+
14.05 М/ф «Команда Матч» 0+
14.25 Что за спорт? 12+
14.55 Регби. PARI Кубок России. 1/2 финала. «Красный Яр» (Красноярск) - «Стрела-Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция
16.55 Пляжный Футбол. ОЛИМПБЕТ Чемпионат России. ЦСКА - «Спартак» (Москва). Прямая трансляция из Москвы
18.25 Пляжный Футбол. ОЛИМПБЕТ Чемпионат России. «Лекс» (Санкт-Петербург) - «Краснодар-ЮМР». Прямая трансляция из Москвы
20.25 Футбол. Суперлига. Женщины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция
23.25 Футбол. Кубок Италии. «Парма» - «Палермо». Прямая трансляция
01.30 После Футбола с Георгием Черданцевым 16+
03.00, 07.25 Новости 0+
04.00 Бокс. Vane Kluskle FC. Коннор Тирни против Джон-

ни Грэма. Трансляция из Великобритании 16+
06.00 Дартс. ОЛИМПБЕТ Летняя серия. Трансляция из Москвы 0+
07.30 Гольф. Чемпионат Московской области 0+

«НТВ»

05.15 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 12+
07.00 Российская дипломатия 12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 Т/с «Зимородок» 16+
16.20 Своя игра 0+
17.15 Следствие вели... 16+
20.00 Основано на реальных событиях 16+
22.00 Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. День звезд российской эстрады 12+
00.30 Х/ф «Контракт на Любовь» 16+
02.35 Т/с «Пляж. Жаркий сезон» 16+

«ТВЗ»

06.00, 08.00, 05.15 Мультфильмы 0+
07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой 16+
08.30, 15.50, 18.00 Новости 16+
08.40, 09.15, 09.45 М/ф «Леди Баг и Супер-кот» 6+
10.15 М/ф «Гостья из космоса» 6+
12.00 Х/ф «Вспомни все» 16+
14.15 Последний герой. Русский сезон 16+
16.00 Х/ф «В поисках приключений» 16+
18.10 Х/ф «Бой с тенью» 16+
21.00 Итоги с Малькевичем 16+
22.00 Х/ф «Домино» 16+
00.00, 01.15 Т/с «Зорро» 16+
02.00, 02.45, 03.30, 04.30 Т/с «Что и требовалось доказать» 16+

«ТВ-ЦЕНТР»

05.50 Х/ф «Высота» 0+
07.30 Х/ф «Белое платье» 16+
09.25 Х/ф «Женщина с лилиями» 12+
11.30, 14.30, 00.25 События 16+
11.45 Х/ф «Собачье сердце» 0+
14.45 Дорогие товарищи. Пос-

ледняя загадка Брежнева 16+
15.35 Русские тайны. Мирная закулиса 16+
16.30 90-е. Кто правит жиром? 16+
17.15 90-е. Любовь за рубли и валюту 16+
18.10 Х/ф «Колодец забытых желаний» 12+
21.50, 00.40 Х/ф «Взгляд из прошлого» 12+
01.25 Петровка, 38 16+
01.35 Х/ф «Не приходи ко мне во сне» 16+
04.30 Дорогие товарищи. Последняя тайна Олимпиады-80 16+
05.10 Д/ф «Эльдар Рязанов. Я ничего не понимаю в музыке» 16+

«РЕН-ТВ»

05.00, 23.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Д/с «Легенды и мифы» 16+
13.00 Неизвестная история 16+
14.00 Х/ф «24 часа на жизнь» 16+
15.45 Х/ф «Коллектив» 16+
17.30 Х/ф «Черный лотос» 16+
19.20 Х/ф «Средь бела дня» 16+
21.10 Х/ф «Заложники» 16+

«РОССИЯ 24»

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 17.00, 18.00, 20.00, 21.00, 00.00, 01.00, 08.00 Вести
09.27, 13.02, 20.05, 23.28 Специальный репортаж 16+
10.20, 15.20 Вести. Дежурная часть (Итоги) 16+
11.05 Расследование Эдуарда Петрова 16+
12.35, 05.35 Мобильный репортер 16+
17.10 Парламентский час 16+
18.25 Неделя в городе 16+
19.00 Территория смыслов 16+
00.18 Вести. Наука 16+
00.35 Церковь и мир 16+
06.00 Москва. Кремль. Путин 12+
07.10 Воскресный вечер 16+
06.30 Х/ф «Женская версия»

Тайна партийной дачи» 16+
10.10 Х/ф «Кукушки» 16+
14.40 Х/ф «23 августа» 16+
19.00 Т/с «Великолепный век» 16+
23.00 Х/ф «Женская версия. Чисто советское убийство» 16+
02.45 6 кадров 16+
03.20 Т/с «Уравнение любви» 16+

«СТС»

06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Отель у овечек» 0+
07.15, 09.30, 16.35 Уральские пельмени. Смехbook 16+
08.00 Просто кухня 12+
09.00 На стиле с Глюк'озой 16+
10.00 Итуристы 16+
10.40 М/ф «Мы-монстры-2» 6+
12.45 Х/ф «Чудо-детки. Непутёвые волшебники» 6+
14.40 Х/ф «Маленькие волшебники» 6+
17.40 Шоу Уральские пельмени 16+
22.00 Шоу русская дорога 16+
23.30 Х/ф «Схватка с дьяволом» 18+
01.25 Х/ф «Шанхайский перевозчик» 16+
02.55 Т/с «Жена олигарха» 16+

«ПЯТЫЙ КАНАЛ»

05.00, 02.10, 02.55, 03.35, 04.15 Т/с «Свидетели» 16+
05.45, 06.25, 07.05, 08.00, 08.55, 09.45, 10.40, 11.40 Т/с «Пилигрим» 16+
12.35, 13.25 Х/ф «Пилигрим-2. Манифест» 16+
14.20, 15.20 Х/ф «Пилигрим-2. Коридор» 16+
16.15, 17.00 Х/ф «Пилигрим-2. Грешник» 16+
17.55, 18.50 Х/ф «Пилигрим-2. Радиомолчание» 16+
19.45 Х/ф «Черный пес. Выстрел в прошлое» 16+
22.20 Х/ф «Черный пес. Имплант» 16+
00.40, 01.25 Т/с «48 часов» 16+

«ЗВЕЗДА»

06.05, 09.10 Т/с «Викинг» 16+
09.00 Новости дня 16+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
11.30 Д/ф «Легенды госбезопасности». «Павел Фитин. Борьба за ядерный щит» 16+
12.20 Д/ф «Война миров».

«Битва против СССР. Тайна шведского нейтралитета» 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/ф «Секретные материалы». «Секретные архивы ФСБ» 16+
16.30 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Тайна смерти четырех министров обороны» 12+
17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф «Легенды советского сыска. Годы войны» 16+
23.05 Х/ф «Чистое небо» 12+
01.15 Х/ф «Поезд вне расписания» 12+
02.35 Х/ф «Волшебная лампа Аладдина» 6+
03.55 Х/ф «Свинарка и пастух» 12+
05.00 Гастротур 16+
05.50, 02.30, 04.20 Пятница News 16+
06.15, 06.20, 06.25,

Через интернет

Томичи могут получить на госуслугах архивные справки, выписки и копии документов

Госуслуги

Жители Томской области могут подать электронное заявление по услуге «Получение архивных справок, архивных выписок и архивных копий, связанных с социальной защитой граждан».

Подать заявление может сам гражданин или его представитель, для этого потребуется подтвержденная учетная запись на госуслугах - заявителю необходимо указать персональные данные, выбрать тему запроса.

Можно запросить информацию о трудовом стаже, заработной плате, переименовании организации, государственных или иных награждениях и льготах, прохождении службы, участии в боевых действиях.

В зависимости от цели следует указать известные данные о награде, льготе, воинской части или работодателя, при необходимости - загрузить копию трудовой книжки; в завершение выбрать вид документа и ведомство.

Срок предоставления услуги - 21 рабочий день; результат поступит в «личный кабинет».

«Спаси дерево»

Экологическая акция по сбору макулатуры «Спаси дерево» проходит в Томской области ежегодно весной и осенью

Акция

С марта по май этого года 82 организации образования - школы, лицеи, гимназии, колледжи - собрали 142,86 тыс. кг макулатуры.

Чемпионами весеннего этапа стали томские школы: №4 им. И. С. Черных (10,288 тыс. кг), №67 (5,738 тыс. кг), №16 (5,567 тыс. кг).

Осенний сбор акции «Спаси дерево» пройдет с 1 октября по 25 декабря. Департамент природных ресурсов и охраны окружающей среды Томской области приглашает принять участие организации культуры, дошкольного,

общего, дополнительного и профессионального образования и другие (любой формы собственности).

ООО «Купец» обеспечивает вывоз макулатуры с территорий организаций-участников, находящихся в Томске, Северске, Томском, Асиновском, Первомайском, Шегарском, Кожевниковском районах. Участники из других муниципальных образований могут присоединиться к акции при условии самостоятельной доставки в пункт приема: г. Томск, ул. Ракетная, 19, ст. 3, ООО «Купец».

Заявки на участие принимаются по телефону: 8 (3822) 65-93-16. Организатор - ООО «Купец» при поддержке ОГБУ «Облкомприрода».

«Стиль жизни - здоровье!»

Школьники и студенты могут принять участие в конкурсе

Профилактика

1 августа в Томской области стартовал прием заявок и конкурсных работ на региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни - здоровье!».

Конкурс направлен на повышение эффективности формирования и распространения культуры здорового и безопасного образа жизни среди детей и подростков.

В нем могут принять участие школьники и студенты колледжей и техникумов в двух возрастных группах: 8-12 лет и 13-18 лет. Прием заявок и конкурсных работ осуществляется с 1 августа по 11 октября 2024 года (включительно) на электронную почту: fest70@education.tomsk.ru.

Номинации конкурса: «Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся» и «Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся».

В каждой номинации, в каждой возрастной группе победителю присваивается звание лауреата регионального этапа конкурса. Работы победителей направляются на федеральный этап конкурса.

Дополнительная информация: 8 (3822) 51-56-66 (Егор Владимирович Ковалев, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ТРЦРТ «Пульсар»).

Организаторами конкурса выступают департамент образования Томской области, центр «Пульсар» и региональный центр развития профессиональных компетенций.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КОЖЕВНИКОВСКОГО РАЙОНА (ИХ ФИЛИАЛОВ) К НАЧАЛУ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

Дата	Очное
08.08.2024 г.	МКОУ «Уртамская СОШ», МКДОУ д/с «Сказка», МКОУ «Малиновская ООШ», филиал «Текинская НОШ», МКОУ «Новосергеевская ООШ».
09.08.2024 г.	МКОУ «Зайцевская ООШ», МКОУ «Староювалянская ООШ», МКДОУ д/с «Теремок», МКОУ «Елгайская ООШ», филиал «Хмелевская НОШ», филиал «Апталинская НОШ», МКОУ Песочнотубровская СОШ».
12.08.2024 г.	МКОУ «Батуриновская ООШ», МКОУ «Базойская ООШ», МКОУ «Чилинская СОШ», МКОУ «Осиновская СОШ», МКОУ «Вороновская СОШ», филиал «Еловская ООШ».
13.08.2024 г.	МКОУ «Новопокровская ООШ», филиал «Десятковская НОШ», МКОУ ДО «Кожевниковская районная ДЮСШ им. Н. И. Вакурина», МКОУДО «Дом детского творчества».
14.08.2024 г.	МАОУ «Кожевниковская СОШ №1» (строение 2), МАОУ «Кожевниковская СОШ №2», МКДОУ «ЦРП д/с «Колокольчик», МКДОУ д/с «Солнышко».

**РЕМОНТ
и КАЛИБРОВКА
автомобильных весов.
РЕМОНТ КОРМОРАЗДАТЧИКОВ
«КИС», «Strautmann».**
Тел.: 8-960-976-99-38.

ИП Лукьянов И. Н.

реклама

**Отдел
рекламы.
Тел.: 2-19-28.**

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

15 августа с 12.00 до 13.00

в ЦКиД (с. Кожевниково,
ул. Гагарина, 20)

работает профессиональный
сурдоакустик (диплом).

В продаже только заводские,
качественные слуховые аппараты
производства России, Германии,
Швейцарии и др.

Подбор только с помощью аудиометра.
Всегда в наличии вкладыши, батарейки.

Цены от 3000 до 48000 руб.

Справки и вызов специалиста на дом
(по району):

☎ 8-905-942-43-62

Св-во №003743484, выд. 08.07.2013

реклама

ПРОДАМ:

◆ Срочно дом в д. Терсалгай (S-60 кв.м, высота потолка 3 м, огород 12 сот., погреб, гараж, 2 бани, хозпостройки, в доме вода, слив, туалет, напротив медпункт, магазин рядом), цена 386 тыс. руб.

Тел.: 8-952-806-89-86.

◆ продам или сдам дом на городке.

Тел.: 8-952-807-31-70.

◆ пиломатериал, горбыль, дрова.

Тел.: 8-913-817-25-89. реклама

◆ Кожевниковская пиломатериала предлагает брус, плаху, тес. Доставка по району.

Тел.: 8-913-889-84-23. реклама

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Администрация Кожевниковского района объявляет о продлении отбора предпринимательских проектов «Стартующий бизнес в Кожевниковском районе» до 17.00 часов 23.08.2024 г.

<https://kogadm.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/kalendar-sobytyy/konkursnyy-otbor-predprinimatelskih-proektov-startuyuschiy-biznes-v-kozhevnikovskom-rayone.html>

ЕСТЬ РАБОТА

В ООО «Подсобное» на постоянную работу срочно требуются **ВОДИТЕЛИ** а/ля «КамАЗ» с прицепом кат. «С», «Е», **ТРАКТОРИСТЫ**. Заработная плата высокая. Соц. пакет. Обращаться в отдел кадров ул. Кирова, 40 тел.: 8 (38244) 21-921.

реклама

Отдам очаровательную черную кошечку (1 год, хулиганит в меру, мышеловка) в заботливые ручки.

☎: 8-913-812-35-57.



Отдам в хорошие руки симпатичных котят 1,5 месяца (два рыженьких котика, серенькая и черненькая кошечки).

К лотку приучены.

☎: 8-962-777-20-47.

ЗАКУПАЕМ:

◆ свинину, говядину, баранину.

Тел.: 8-953-915-47-45. реклама

◆ мясо дорого: говядину, баранину, конину или живым весом. Забой скота бесплатно.

Тел.: 8-909-549-92-95;

8-953-919-17-42; 8-913-863-29-40;

8-923-428-97-70. реклама

◆ мясо: говядину, баранину, конину.

Тел.: 8-952-183-77-66. реклама

Учредитель: администрация Кожевниковского района.
Подписной индекс в каталоге: П5050.

Адрес редакции: 636161, Томская область, Кожевниковский район,
с. Кожевниково, ул. Ленина, 16.

Адрес издателя: 636161, Томская область, Кожевниковский район,
с. Кожевниково, ул. Ленина, 16. МУП «Районные СМИ».

Директор Е. А. ВЕТОШКИНА.

Адрес в Интернете: <kgred@mail.ru>

Телефоны:
директора (редактора) 21712
зам. директора (редактора), отдела фотоинформации
и агропромышленного отдела 21423
отдела рекламы 21928
зав. отделом социально-экономических проблем 21713
бухгалтера 21182

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Евгения Александровна ВЕТОШКИНА.

Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции.
Автор несет ответственность за достоверность публикуемых сведений.
Любое использование материалов, в том числе путем перепечатки, допускается только по согласованию с редакцией.
Ответственность за содержание рекламных материалов несет рекламодатель. Рукописи и письма, направленные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются. Направление письма в редакцию является согласием на обработку (в том числе публикацию в газете) персональных данных автора письма, содержащихся в этом письме, если в письме не указано иное.
Газета может содержать материалы 12+.

Газета выходит по вторникам и субботам. Печать офсетная.
Тираж 2318. Цена одного номера газеты - 11 руб. 52 коп.
(по подписке).

Подписано в печать 5.08.2024 г. в 14.00 час. По графику - 16.00 ч.

Газета отпечатана ООО «Пресса». Томская городская типография.
634003, г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62. Заказ №816.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области 12 мая 2011 года (регистрационный ПИ № ТУ 70-00195).