Знамя Победы

Католиковцы приняли эстафету от ветеранов.

▶ стр. 2

Из почты главреда

Мы публикуем письма наших читателей.

▶ стр. 4

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ КОМИ

КРАСНОЕ
Знамя Севера

№ 79 (621) 9 октября 2014 года • четверг

Наш сайт в интернете www.kzsrk.ru

▶ стр. 10 – 11

16+

Таланты

Фото Елены МУЗЫКАНТ

обозреватель

Ярослава ДЕРКАЕВА

Для души

Новый учебный год в родительском клубе Свято-Стефановского храма Ухты открылся беседой на тему «Искусство быть родителем». Об этом я узнала из новостной ленты на сайте Сыктывкарской и Воркутинской епархии.

Психолог Наталья Чупракова предложила родителям определить, какой была семья, по их мнению, в начале прошлого века, и какой она стала сейчас. Сравнение оказалось не в пользу современности.

По ее словам, раньше семьи были многодетные, крепкие, работящие, браки венчанные, дети послушные. А сейчас большинство пар решается завести только одного ребенка. Растет он избалованным дорогими подарками, хорошей едой и одеждой, но при этом у родителей нет времени даже поговорить со своим чадом.

— А какими стали дети сейчас — курят, ведут себя развязно, ни учителя, ни родители для них не авторитет! Лучшие друзья современного ребенка — гаджеты. О каком воспитании можно говорить? А ведь дети — это наше отражение: какими воспитали, такими и выросли.

Суровую правду о себе открывать непросто. Психолог предложила родителям проанализировать: какими они видят себя, чего им не хватает до идеала. И самый важный вопрос, на который надо себе ответить — что в моей жизни главное?

Многие без раздумий ответили: семья, дети. А когда стали чертить график, сколько времени посвящают работе, разговорам по телефону, походам в магазин, телевизору, то с удивлением обнаружили: чадам, которые вроде как приоритет, времени уделяется меньше всего.

Что уж говорить о главной цели христианина — спасении... Сколько времени каждый из нас уделяет общению с Богом, молитвам, посещению храма?

Изменить ситуацию несложно. Надо лишь постараться так выстраивать свой день, чтобы не забывать об истинных ценностях: Всевышнем, семье и детях и, конечно, о деле, которое приносит хлеб насущный.

Следующая беседа родительского клуба состоится 28 октября в 18.00 в духовно-просветительском центре «Сретение» Свято-Стефановского храма (Ухта, ул. Октябрьская, 8). Тема: «Самоуважение — ключ к будущему вашего ребенка». Приглашаются все желающие (справки по теле.: 8-912-948-41-73).

миссия

Знамя Победы

приняли католиковцы

Торжественная линейка, посвященная принятию эстафеты «Знамя Победы», состоялась в начале октября в сыктывкарском детском доме – школе № 1 имени А. Католикова. Об этом «Красному знамени Севера» сообщила руководитель музея имени А. Католикова Нина Панюкова.

Знамя Победы нес участник Великой Отечественной войны Василий Иванович Стрекалов в сопровождении знаменной группы Гимназии искусств при Главе Коми им. Ю.А. Спиридонова.

— Под звуки марша Знамя Победы приняла знаменная группа нашего дома в составе Никиты Ильчукова и его ассистентов Марии Старцевой и Карины Урсюзевой, — рассказала собеседница газеты. — Василий Иванович выступил перед воспитанниками, а от нашей стороны стихотворение прочла учащаяся 4 класса Анжелика Харламова. Знамя Победы будет находиться в нашем доме до 9 октября. За это время пройдут уроки мужества с участием фронтовиков и ветеранов.

По словам собеседницы «Красного знамени Севера», после торжественной линейки в мемориальном музее-кабинете имени Народного учителя СССР Александра Католикова состоялся урок мужества с участием Василия Стрекалова.

Послушать боевого ветерана собрались учащиеся 7-8 классов. Прославленный фронтовик рассказал им о своем жизненном пути от призыва в армии до самой Победы. Ребята удовольствием слушали участника войны, который не боялся смерти, служил в разведке и всегда находился на передовой.

— 1 мая 2015 года этому замечательному человеку исполнится 93 года, но его энергии можно только позавидовать, — отметила Нина Панюкова. — Вот уже 68 лет Василий Иванович живет в браке со своей супругой Александрой Яковлевной, у пары 10 внуков и 10 правнуков. Дай Бог им здоровья!

Геня ДЖАВРШЯН

вне закона

«Ноев ковчег»

разоблачен в Сыктывкаре

Владелица жилого дома в Сыктывкаре оштрафована за то, что превратила его в «ноев ковчег», незаконно прописав гастарбайтеров из СНГ, приехавших в столицу Коми. Об этом «Красному знамени Севера» сообщила старший помощник прокурора республики Наталия Спиридонова.

Мировой судья рассмотрел уголовное дело в отношении 45-летней местной жительницы. Оно было возбуждено по материалам проверки прокуратуры следственным управлением МВД по Коми. Хозяйке недвижимости инкриминировалась статья 322.3 УК РФ (фиктивная постановка на учет иностранного гражданина или лица без гражданства по месту пребывания в жилом помещении в РФ).

— Суд установил, что с мая 2009-го по декабрь 2012-го 45-летняя сыктывкарка зарегистрировала за вознаграждение 8 граждан Азербайджана, Армении и Узбекистана, — пояснила нам Наталия Константиновна. — Притом, что заведомо знала: приезжие проживать на ее «квадратных метрах» не будут, то есть регистрация фиктивна.

Вину подсудимая не признала. Но это не помешало служителям Фемиды вынести наказание в виде штрафа 120 тысяч рублей в доход государства. Приговор не вступил в силу.

Ярослава ДЕРКАЕВА

контекст

Благодаря проверкам органов прокуратуры в Коми, на протяжении последних лет регулярно выявляются «резиновые» дома и квартиры. Пока их хозяевам везет: они отделываются штрафами, будучи по суду признанными виновными в незаконной прописке (в основном, приезжих). А вот в Москве этим летом владелец жилья получил год лишения свободы за фиктивную регистрацию.

благое дело

Дворик детства

в деревне Теплой

ТОС деревни Теплой (сельское поселение Пыелдино) Сысольского района реализовал проект по строительству детской площадки строимостью более 200 тысяч рублей. Об этом «Красному знамени Севера» сообщил председатель ТОСа Василий Кривошеин.

— В нашем населенном пункте много многодетных семей, да и школьников немало, — рассказал Василий Иванович. — Мы подали заявку на строительство детской игровой площадки «Дворик детства» и выиграли грант в конкурсе проектов социально ориентированных некоммерческих организаций. Из республиканского бюджета выделили почти 222 тысячи рублей.

Лидер ТОСа поднял на благое дело почти всех жителей от мала до велика. Они поучаствовали в обустройстве территории под площадку, а затем и в монтаже конструкций.

— Деревня по протяженности длинная, — пояснила «Красному знамени Севера» глава поселения Ирма Шаньгина. — К тому же населенный пункт растянулся вдоль трассы «Визинга — Кажым», а рядом еще и крутой поворот, откуда выезжают машины. Раньше детворе негде было играть, и они собирались прямо на дороге. К сожалению, произошел несчастный случай, а потому мы ставили вопрос на сходах об обустройстве площадки. Хорошо, что ТОС взялся за решение проблемы.

На новой площадке играют и малышня, и подростки. И администрация Пыелдино, и ТОС благодарят через нашу газету власти республики за финансовую помощь.

Елена МУЗЫКАНТ

к слову

В настоящий момент активисты поселения озадачились идеей обустроить два автобусных павильона. Заявка на участие в грантовом конкурсе была отклонена, однако местные власти и ТОС не огорчились: будут претендовать на господдержку в 2015 году.

по уму

Три моста

заменят на Удоре

Три ветхих моста заменят на участке дороги «Чернутьево – Пысса» в Удорском районе. Об этом «Красному знамени Севера» сообщил руководитель муниципалитета Николай Жилин.

По его словам, в начале октября подрядная организация ООО «Нефтегазэнергострой» приступила к работе по замене ветхих мостов на участке дороги «Чернутьево — Пысса».

— Деревянные мостовые переезды признаны аварийными и нуждались в замене, — пояснил Николай Дмитриевич. — Проблема давно назрела, поскольку это достаточно оживленный участок дороги, ведь им помимо сельчан пользуются жители соседней Архангельской области.

По словам собеседника газеты, стоимость ремонтных работ составила 10,7 миллиона рублей. Мосты будут выполнены в трубном и деревянном исполнении с обустройством подъездов, барьерных ограждений, отсыпкой дороги и установкой дорожных знаков.

— В настоящий момент подрядная организация приступила к доставке спецтехники к месту строительства мостов, а также установила вахтовые домики для рабочих, — отметил «Красному знамени Севера» Николай Жилин. — Строители обещают сдать объекты в эксплуатацию в начале ноября. Надеемся, что погодные условия позволят им выполнить ремонт в срок, этому также способствует и очень низкий уровень воды в ручьях.

Геня ДЖАВРШЯН

кстати

Продолжается ремонт аварийного участка дороги «Благоево — Усогорск» на трассе «Чим — Усогорск». Ремонтные работы, начатые в сентябре, будут завершены до конца октября. Дорожники выполняют работы по выемке глинистого грунта на аварийных участках, отсыпке песком и щебнем, вырубают кустарники вдоль дороги и обустраивают канавы. Подрядной организацией выступает Удорский дорожно-строительный участок «Коми дорожной компании».

особая цифра

81 %

россиян признаются в неразборчивости в питании

есть соображения

Диетологи России хотят учредить свой собственный профессиональный праздник (подробности – на стр. 8). «Красное знамя Севера» расспросило северян: а вы как питаетесь?

Что едите?

Марина Самарина, студентка (г. Усинск):

— К нам в город все продукты завозятся. Своего практически ничего нет. Так что еда невкусная. А в силу напряженного из-за учебы графика не удается питаться регулярно. Я перебиваюсь фаст-фудом. Вредно, конечно. А куда деваться...

Михаил Прусак, ветеран (Сыктывдинский район):

— Как все старики на пенсии: плохо питаюсь. На фрукты и овощи денег нет. Основа рациона — макароны, картофель, супы из куриных окорочков. А также молоко, хлеб. К чаю — печенье.

Валентина Зварыгина, многодетная мать (г. Сыктывкар):

— У нас свой огород на даче. Так что зелень, овощи — свои. К тому же муж ходит в лес, потому на столе у нас всегда ягоды, грибы и дичь. Мы стараемся обеспечивать детей и себя натуральными продуктами. Хорошо, что пока они маленькие и слушаются меня: не пьют импортную газировку и не едят чипсы с сухариками. От фаст-фуда — главные проблемы со здоровьем.

Николай Колегов, водитель такси (г. Ухта):

— У меня дурная привычка: грызу семечки, когда вожу клиентов. По ночам это отбивает сон. А еще, поскольку все время в дороге и некогда заезжать домой на обед, перебиваюсь бутербродами и пирожками с чаем в термосе. За год из-за лишних калорий набрал плюс три килограмма.

Светлана Вокуева, воспитатель детсада (г. Сосногорск):

— Благодаря работе я питаюсь правильной и здоровой пищей. Вот только малышня из-за безволия и попустительства родителей растет уже изначально с искаженным восприятием еды. Многие мамы и папы разрешают детям леденцы, жевательные резинки, чрезмерное количество шоколада. Потому они плохо едят кашу, супы, фрукты, лишенные усилителей вкуса.

Вениамин Мошкалев, строитель (Корткеросский район):

— Я ел много мяса, пока не возникли проблемы с почками. Поскольку мой образ жизни связан с физической активностью, жена теперь больше готовит рыбы. А еще я очень люблю компоты и морсы с детства. Знаю, что они не только вкусные, но и полезные.

Полина Нарычева, диетолог (г. Воркута):

— День диетолога нужен в России обязательно: чтобы привлечь внимание людей к своему здоровью и развенчать страх похода к профильному врачу за лечением. А это сделать никогда не поздно. Главным стимулом должно стать желание прожить долгую и здоровую жизнь.

в стихах

Прошу я у Бога немного

Прошу я у Бога немного:
Счастья кусочек, чуть-чуть красоты,
Здоровье впридачу, успех наудачу
И чтобы любил меня ты!

Прошу я у Бога немного:
Помочь не свернуть мне с пути.
Грехов не копить,
Людей не смешить,
И чтобы любил меня ты!

Прошу я у Бога немного:
Рассветы, закаты, цветы,
Дети и внуки
Живут пусть в достатке,
И чтобы любил меня ты!

Прошу я у Бога немного:
Руку подать,
Если сбилась с пути.
Помочь всем родным,
И друзьям моим тоже,
И чтобы любил меня ты!

Прошу я у Бога немного:
Чуть-чуть чтоб сбывались мечты,
Не надо алмазов,
Не надо богатства,
Но только б любил меня ты!

Прошу я у Бога немного:
Терпенья, в душе чистоты,
Уметь всех прощать,
И прощения просить,
Но только б любил меня ты!

Крик души

Как же больно, тяжело!
Как душа страдает,
О моем страдании
Один Господь лишь знает.
Душа моя так изболелась,
Не хотел никто понять.
Слезами горькими умылась,
Чтобы обиды все унять.
Изныло сердце от страданий,
Порою не хотелось жить.
Пришлось принять все испытания,
И чашу горькую испить.
Я на распутье, я в сомнении:
Где же выход? Где тот путь?
О, только б не споткнуться,
И в спиртном не утонуть.
Я в пустоту всегда кричала:
«Кто-нибудь! Мне помоги!
Я не хочу в душе разврата,
Не дай из жизни мне уйти!».
И только Он меня услышал,
Не дал из жизни мне уйти,
И только Он помог мне выжить,
И направил по пути.
Когда душа моя кричала,
Не зная выхода-пути,
И только Он меня утешил,
Помог себя мне обрести.
Я устояла! Не пропала!
Душа не стала ныть.
Все уже осталось в прошлом,
О чем пора и позабыть.
И на колени преклоняюсь:
Услышал он страдания.
И низко-низко поклоняюсь,
Не дай уйти в изгнание.

Тамара АНШУКОВА
пенсионер
д. Степановская
Усть-Цилемский район

Страницу подготовила
Геня ДЖАВРШЯН

взгляд в прошлое

Первые учителя

воспоминания о военном детстве

Учитель!
Пред именем твоим позволь
смиренно преклонить колени!

Дорогая редакция! В прошедшие выходные в России отмечали День учителя. Я давно уже на пенсии, но до сих пор своих первых учителей Анну Ивановну и Клавдию Родионовну вспоминаю со слезами благодарности.

В 1941 году, в год начала Великой Отечественной войны, когда мне исполнилось восемь, я пошла в первый класс. Наша четырехклассная школа располагалась на краю деревни, размещалась она всего в двух комнатах. Преподавали нам эвакуированные из Ленинграда учительницы (деревня находилась в 360-ти километрах от «северной столицы»).

Обеим учительницам было немногим более 30-ти. Нас ребятишек было около 40 человек. Классы сдвоенные — вместе обучались первый и второй, а также третий и четвертый классы.

После уроков мы бежали домой радостные: какие добрые учителя, как интересно учиться! Родители же наши их боготворили, удивлялись их знаниям и мужеству. Педагоги не только обучали нас грамоте, но и воспитывали в нас трудолюбие, доброту, приветливость, уважение к старшим и готовность помогать окружающим.

На уроки труда из дома мы приносили старые газеты и склеивали их вареной картошкой. Писали плакаты с лозунгами, письма на фронт, оформляли стенгазету. Даже небольшие заметки отправляли в газету «Пионерская правда». Всем этим мы занимались после уроков. А еще нас учили петь и декламировать стихотворения. Все делалось для того, чтобы провести в деревне концерт, который хоть немного бы отвлек наших матерей и стариков от ужасов войны!

Между ребятишками не было ссор. Наоборот, нас учили проявлять соучастие к другим людям. Получилось так, что первоклассник Коля Смирнов остался один. Мать его, Марфа, работая на ферме дояркой, украла маленькую бутылочку молока (спрятала в голенище сапога), дескать, для Колюшки, ведь голодный! Посадили ее на 8 лет.

Колю Смирнова тогда не бросили, хоть и жили все голодно и холодно. В каждой семье он находил приют. В деревне решили мальчика растить по очереди — кормить, одевать, и чтобы школу не бросал!

Еще вспоминается мне, как за месяц до начала войны в деревне было много птиц — голубей и ласточек. И вдруг их не стало: почувствовали беду, так говорили наши родители. После войны ласточки вернулись, а вот голуби покинули край навсегда... Сколько лет прошло с тех пор, а я до сих пор считаю своим долгом кормить эту добрую птицу — символ мира.

Валентина СТРЕЛЬНИКОВА
член правления первичной организации инвалидов № 11
г. Сыктывкар

хочу сказать

Полезная редька

спасение от болезней

Здравствуйте, уважаемая редакция «Красного знамени Севера»! Хотел бы поделиться с читателями газеты интересными сведениями о пользе на первый взгляд не самых примечательных овощных культур. Начну с редьки.

Мало кто знает, что эта ценная культура не усваивает нитраты. Иногда листва бурно растет, а сам корнеплод остается небольшим и трескается. Как будто, протестует против химии.

Что выделяет редьку среди других овощей? Прежде всего, она обладает диетическими, лечебными свойствами. Осенью часто можно увидеть в больницах и поликлиниках кашляющих пациентов. Кашель — визитная карточка гриппа. Избавиться от него быстро поможет редька с медом. Для этого сердцевину овоща удаляют, а внутрь заливают мед или сахар. Через четыре часа лекарство готово! Принимайте по чайной ложке 4 раз в день и не нужны никакие химиопрепараты.

Сразу оговорюсь, что этот овощ противопоказан людям с заболеванием желудка и 12-перстной кишки.

Лечебные свойства редьки используются при болезнях печени и желчных протоков. В таких случаях можно пить сок (50 мл.) 3 раза в день в течение месяца. Этот метод эффективен и при заболеваниях мочевыводящей системы. Редька имеет ярко выраженные свойства — мочегонное, асептическое, желчегонное, даже растворяет мочевой песок. Раньше ее использовали для растворения камней в мочевом пузыре.

Но часто ли она бывает зимой на нашем столе? В народной медицине овощ используют при анемии, при цинге, атеросклерозе, туберкулезе легких, как лактационное средство.

Тертую редьку применяют для лечения гнойных ран и порезов. Семена черной редьки полезны при экземах.

Полезен овощ и для косметических процедур: тертая масса, смешанная со сметаной или растительным маслом, отбеливает и омолаживает кожу. Так же можно вывести веснушки, прикладывая кусочки редьки в сметане на проблемные участки кожи. Сок укрепляет корни волос.

Корнеплоды редьки на протяжении всего года содержат калий, витамин С, ретинол, соли кальция и железа, фосфор, серу, йод, бром.

Напоследок хочу предложить читателям «Красного знамени Севера» несколько рецептов салатов с полезным овощем:

- *очищенную редьку смешать с печеной свеклой, заправить солью и зеленым луком;*
- *к редьке и квашеной капусте (1:2) добавить луковицу, заправить растительным маслом, укропом и солью;*
- *натереть редьку, яблоко, морковь (1:1:2), заправить соком лимона, чесноком и солью.*

Не забывайте, что овощи — наилучшее лекарство. Чем больше их на вашем столе, тем реже вы будете обращаться к врачу!

Василий АРТЮХ
врач-ортопед,
апитерапевт
г. Сыктывкар

Программа ТВ с 13 по 19 октября

Понедельник, 13 октября

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Контрольная закупка.
9.45 «Жить здорово!» 12+
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.20 «Сегодня вечером» 16+
14.25 «Время покажет» 16+
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет» 16+
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Наедине со всеми» 16+
18.00 Новости.
18.45 «Давай поженимся!» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время.
21.30 Сериал «Дом с лилиями».
23.30 «Вечерний Ургант» 16+
0.00 «Познер» 16+
1.00 Новости.
1.15 Сериал «Городские пижоны».
2.20 «Наедине со всеми» 16+
3.00 Новости.
3.05 «Наедине со всеми» 16+
3.20 «В наше время» 12+
4.15 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России».
5.07, 5.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
6.07, 6.35, 7.07, 7.35 Местное время. Вести-Коми.
9.00 «Свидетели». «Рада Аджубей. Мой совсем не золотой век».
9.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Вести. Дежурная часть.
12.00 Сериал «Тайны следствия».
13.00 «Особый случай». [12+].
14.00 Вести.
14.30 Местное время. Вести-Коми.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Сериал «Сердце звезды».
16.00 Сериал «Пока станица спит».
17.00 Вести.
17.45 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
18.05 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Прямой эфир». [12+].
19.35 Местное время. Вести-Коми.
20.00 Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].
22.00 Сериал «Аромат шиповника».
0.45 «Восход Победы. Разгром германских союзников». [12+].
1.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей».

РОССИЯ К

7.00 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Худ. фильм «Служили два товарища».
12.50 Проект «Лермонтов».
12.55 Линия жизни. Андрей Смоляков.
13.50 Док. фильм «Лоскутный театр».
14.00 Худ. фильм «Анна Павлова». «Улица Росси».
14.55 Проект «Лермонтов».
15.00 Новости культуры.
15.10 Вспоминая Ольгу Аросеву. «Театральная летопись».
16.00 Спектакль «Идеальное убийство».
18.05 Проект «Лермонтов».
18.15 Док. фильм «Фантомы и призраки Юрия Тынянова».
18.50 Проект «Лермонтов».
19.00 Новости культуры.
19.15 Главная роль.
19.30 «Сати. Нескучная классика...».
20.10 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова. «Таинственная повесть».
20.35 Проект «Лермонтов».
20.40 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 «Правила жизни».
21.20 «Тем временем». Информационно-аналитическая программа.
22.05 Проект «Лермонтов».
22.10 Док. фильм «Первая позиция».
23.50 Новости культуры.
0.10 Док. фильм «Первая позиция».
0.50 Концерт.
1.40 «Наблюдатель».
2.40 Док. фильм «Цехе Цольферайн. Искусство и уголь».

НТВ

6.00 «НТВ утром».
8.10 «До суда» 16+
9.15 Сериал «Возвращение Мухтара».
10.00 «Сегодня».
10.20 Сериал «Возвращение Мухтара».
11.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
11.55 «Суд присяжных» 16+
13.00 «Сегодня».
13.20 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.55 «Прокурорская проверка» 16+
16.00 «Сегодня».
16.30 Худ. фильм «Лучшие враги».
17.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
18.00 «Говорим и показываем». Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
19.00 «Сегодня».
20.00 Сериал «Карпов. Сезон третий».
22.00 «Анатомия дня».
23.00 Сериал «Братаны».
0.55 Сериал «Проснемся вместе?»
1.55 «ДНК» 16+
2.55 «Дикий мир».
3.05 Сериал «Государственная защита».
5.00 Сериал «Супруги».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.30 «Вочакыв» (12+).
6.45 «Чолом, дзолюк!»
7.00 «Мультимир».
7.30 Док. фильм «Полярная звезда Льва Смоленцева».
8.00 «Случай из практики» (12+).
8.30 «Запись в трудовой». (12+).
8.45 Худ. фильм «Борцу не больно».
10.15 «Коми incognito».
10.30 «Мультимир».
11.00 Сериал «Совершенное сердце».
12.00 Док. фильм «Право на молитву».
12.30 «Время новостей».
12.40 «Случай из практики».
13.15 «Приключения Петьки и Василия Ивановича». Комедийное скетч-шоу (16+).
14.10 «Мультимир» (6+).
14.30 «Талун».
14.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
15.35 «Судебное шоу «Час суда». (12+).
16.15 «Телезащитник» (12+).
16.30 «Время новостей».
16.50 Комедия «Собака на сене».
18.05 «Мультимир» (6+).
18.30 «Талун».
19.00 «Миян йоз» (12+).
19.15 «Телезащитник» (12+).
19.30 «Время новостей».
20.00 «Персона» (12+).
20.30 Сериал «Анатомия страсти».
21.15 «Телезащитник» (12+).
21.30 «Время новостей».
22.00 Сериал «Ледников».
23.00 Док. фильм «Право на молитву».
23.30 Худ. фильм «Сестры по крови».
0.20 Худ. фильм «Боль любви».

6.00 «Каникулы Бонифация». (0+), «Ну, погоди!». (0+) Мультфильмы.
6.40 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.00 Мультсериал «Черепашки-ниндзя».
7.30 Мультсериал «Клуб Винкс — школа волшебниц».
8.00 «Восьмидесятые». (16+) Лирическая комедия.
9.00 «Восьмидесятые». (16+) Лирическая комедия.
9.30 Шоу «Уральских пельменей». Зэ бэд 2. Невошедшее». (16+).
10.30 Комедия «Шеф».
12.00 Сериал «Кухня».
13.30 Сериал «Кухня».
14.00 Сериал «Кухня».
17.30 Сериал «Кухня».
18.00 Комедия «Кухня в Париже».
20.00 Сериал «Кухня».
21.00 Сериал «Светофор».
21.30 Комедия «Животное».
23.00 Шоу «Уральских пельменей». Люди в белых зарплатах». (16+).
0.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
0.30 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком». (16+).
1.30 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
1.45 Комедия «Домохозяйка».
3.10 «Хочу верить». (16+) Программа о тайнах и загадках планеты Земля.
3.40 «Не может быть!». (16+) Программа о непознанном и мистическом.
5.35 «Музыка на СТС». (16+).

7.00 Мультсериал «Турбо-Агент Дадли».
7.30 Мультсериал «Добрые чудеса в стране Лалалупсия».
7.55 Мультсериал «Пингвины из «Мадагаскара».
8.25 Мультсериал «Озорные анимашки». «Остроту ощущений не купишь. Лесной брундуслик в джунглях Голливуда».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
11.30 Худ. фильм «Падение Олимпа».
14.00 Сериал «Универ». «Запретный плод».
14.30 Сериал «Универ. Новая общага».
15.00 Сериал «Универ. Новая общага».
15.30 Сериал «Универ. Новая общага».
16.00 Сериал «Универ. Новая общага».
16.30 Сериал «Универ. Новая общага».
17.00 Сериал «Универ. Новая общага».
17.30 Сериал «Универ. Новая общага».
18.00 Сериал «Универ. Новая общага».
18.30 Сериал «Универ. Новая общага».
19.00 Сериал «Универ. Новая общага».
19.30 Сериал «Интерны».
20.00 Сериал «Интерны».
20.30 Сериал «Интерны».
21.00 «Комеди Клаб в Юрмале». (16+).
22.00 «Чернобыль. Зона отчуждения». «Сон, деньги и Чернобыль». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
0.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 Худ. фильм «15 минут славы».
3.25 Комедия «Джоуи». «Джоуи и ученик».
3.55 Комедия «Джоуи». «Джоуи и вечеринка».
4.15 Худ. фильм «Воздействие». «Банковское дело».
5.15 Комедия «Пригород-2».
5.45 Сериал «Следы во времени». «Ночь Дикаря».
6.40 «Саша + Маша». Лучшее (16+).

РОССИЯ 2

7.00 Панорама дня. LIVE.
8.20 Худ. фильм «Летучий отряд. Порт».
10.10 «Эволюция».
11.45 Большой футбол.
12.05 Худ. фильм «Приказано уничтожить! Операция: «Китайская шкатулка».
15.40 Худ. фильм «Шпион».
19.00 Большой спорт.
19.25 Хоккей. КХЛ. СКА (Санкт-Петербург) — «Динамо» (Рига). Прямая трансляция.
21.45 Большой футбол.
22.35 Футбол. Чемпионат Европы — 2016 г. Отборочный турнир. Босния и Герцеговина — Бельгия. Прямая трансляция.
0.40 Большой футбол.
0.50 Худ. фильм «Летучий отряд. Порт».
2.40 Смешанные единоборства. Fight Nights. Владимир Минеев (Россия) против Фернандо Алмейды (Бразилия), Максим Гришин (Россия) против Трэвора Пренгли (ЮАР) 16+
3.40 «24 кадра» 16+
4.10 «Трон».
4.35 «Наука на колесах».
5.05 Худ. фильм «Конвой PQ-17».

5

6.00 «Сейчас».
6.10 «Утро на «5». (6+).
9.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 «Чкалов». (16+) Биография.
11.25 Сериал «Чкалов».
12.00 «Сейчас».
12.30 Сериал «Чкалов».
15.30 «Сейчас».
16.00 Сериал «Чкалов».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «ОСА».
22.00 «Сейчас».
22.25 Сериал «След. Пощечина».
23.20 «Момент истины». (16+).
0.15 «Место происшествия. О главном». (16+).
1.15 «Большой папа». (0+).
1.45 «День ангела». (0+).
2.10 Сериал «Детективы. Килька».
2.45 Сериал «Детективы. Дорогие огурцы».
3.20 Сериал «Детективы. Пансионат».
3.50 Сериал «Детективы. Угонщик».
4.20 Сериал «Детективы. Бочка».
4.55 Сериал «Детективы. Лучше бы пил».
5.30 Сериал «Детективы. Синичкина любовь».

Вторник, 14 октября

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Контрольная закупка.
9.45 «Жить здорово!» 12+
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 Сериал «Дом с лилиями».
14.25 «Время покажет» 16+
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет» 16+
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Наедине со всеми» 16+
18.00 Новости.
18.45 «Давай поженимся!» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время.
21.45 Сериал «Дом с лилиями».
23.45 «Вечерний Ургант» 16+
0.20 Новости.
0.35 «Структура момента» 18+
1.40 Сериал «Городские пижоны». «Рэй Донован».
2.40 «Наедине со всеми» 16+
3.00 Новости.
3.05 «Наедине со всеми» 16+
3.40 «В наше время» 12+
4.30 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России».
5.07, 5.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
6.07, 6.35, 7.07, 7.35 Местное время. Вести-Коми.
9.00 «Ас му вылын».
9.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Вести. Дежурная часть.
12.00 Сериал «Тайны следствия».
13.00 «Особый случай». [12+].
14.00 Вести.
14.30 Местное время. Вести-Коми.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Сериал «Сердце звезды».
16.00 Сериал «Пока станица спит».
17.00 Вести.
17.45 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
18.05 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Прямой эфир». [12+].
19.35 Местное время. Вести-Коми.
20.00 Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].
22.00 Сериал «Аромат шиповника».
0.45 «Следствие по делу поручика Лермонтова». [12+].
1.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей».

РОССИЯ К

6.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Бэла».
13.00 Проект «Лермонтов».
13.05 Док. фильм «Покров Пресвятой Богородицы».
13.35 Пятое измерение. Авторская программа Ирины Антоновой.
14.00 Худ. фильм «Анна Павлова». «Неумирающий лебедь».
14.55 Проект «Лермонтов».
15.00 Новости культуры.
15.10 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова. Ираклий Андроников рассказывает... «Смерть поэта».
16.00 Проект «Лермонтов».
16.05 Спектакль «Король Лир».
18.10 Проект «Лермонтов».
18.15 Гении и злодеи. Оскар Уайльд.
18.45 Док. фильм «Старый город Гаваны».
19.00 Новости культуры.
19.15 Главная роль.
19.30 Искусственный отбор.
20.10 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова. «Таинственная повесть». Авторский проект Игоря Золотусского.
20.35 Проект «Лермонтов».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Правила жизни».
21.25 «Игра в бисер». с Игорем Волгиным. «Михаил Лермонтов. Лирика».
22.05 Проект «Лермонтов».
22.10 Док. сериал «Чудеса Солнечной системы».
23.05 80 лет со дня рождения Михаила Козакова. «Театральная летопись».
23.30 Проект «Лермонтов».
23.35 Новости культуры.
23.55 Проект «Лермонтов».
23.56 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Бэла».
1.40 Проект «Лермонтов».
1.50 Док. фильм «Витус Беринг».

НТВ

6.00 «НТВ утром».
8.10 «До суда» 16+
9.15 Сериал «Возвращение Мухтара».
10.00 «Сегодня».
10.20 Сериал «Возвращение Мухтара».
11.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
11.55 «Суд присяжных» 16+
13.00 «Сегодня».
13.20 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.55 «Прокурорская проверка» 16+
16.00 «Сегодня».
16.30 Худ. фильм «Лучшие враги».
17.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
18.00 «Говорим и показываем». Ток-шоу с Леонидом Закошанским. Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
19.00 «Сегодня».
20.00 Сериал «Карпов. Сезон третий».
22.00 «Анатомия дня».
23.00 Сериал «Братаны».
0.55 Сериал «Проснемся вместе?»
1.55 «Главная дорога» 16+
2.30 «Дикий мир».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.15 «Миян йоз» (12+).
6.30 «Талун».
7.00 «Мультимир» (6+).
7.30 «Время новостей».
8.00 «Случай из практики» (12+).
8.30 «Персона» (12+).
9.00 Комедия «Собака на сене».
10.15 Сериал «Совершенное сердце».
11.15 «Мультимир» (6+).
11.45 Док. фильм «Алхимия любви».
12.30 «Время новостей».
12.40 «Случай из практики».
13.15 Сериал «Ледников».
14.15 «Мультимир» (6+).
14.30 «Талун».
14.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
15.35 «Судебное шоу «Час суда». (12+).
16.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
16.30 «Время новостей».
16.50 Комедия «Собака на сене».
18.05 «Мультимир» (6+).
18.30 «Талун».
19.00 «Миян йоз» (12+).
19.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
19.30 «Время новостей».
20.00 «Большая семья» (12+).
20.30 Сериал «Анатомия страсти».
21.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
21.30 «Время новостей».
22.00 Сериал «Ледников».
22.45 Док. фильм «Алхимия любви».
23.35 Худ. фильм «Сестры по крови».
0.25 Худ. фильм «Все, кроме любви».

6.00 «Крокодил Гена». (0+), «Ну, погоди!». (0+) Мультфильмы.
6.40 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.00 Мультсериал «Черепашки-ниндзя».
7.30 Мультсериал «Клуб Винкс — школа волшебниц».
8.00 Сериал «Кухня».
9.00 Сериал «Кухня».
9.30 Сериал «Кухня».
11.00 Сериал «Светофор».
11.30 Комедия «Животное».
13.00 Сериал «Кухня».
13.30 Сериал «Кухня».
14.00 Сериал «Воронины».
15.00 «Восьмидесятые». (16+) Лирическая комедия.
16.00 Сериал «Семейный бизнес».
17.00 Сериал «Воронины».
18.00 Сериал «Кухня».
18.30 Сериал «Кухня».
19.00 Сериал «Анжелика».
19.30 Сериал «Кухня».
21.00 Сериал «Светофор».
21.30 Комедия «Цыпочка».
23.25 «Студенты». (16+) Скетчком.
0.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
0.30 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.

ТНТ

7.00 Мультсериал «Турбо-Агент Дадли».
7.30 Мультсериал «Добрые чудеса в стране Лалалупсия».
7.55 Мультсериал «Пингвины из «Мадагаскара». «Лосось для шкипера. Высоковольтные линии».
8.25 Мультсериал «Озорные анимашки». «Тысяча и один ангорский кролик. Изучение потребительского спроса».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». Паранормальное шоу. (16+).
11.30 Сериал «Интерны».
12.00 Сериал «Интерны».
12.30 Сериал «Интерны».
13.00 Сериал «Интерны».
13.30 Сериал «Универ». «Запретный плод».
14.00 Сериал «Универ». «Белый шум».
14.30 Сериал «Интерны».
15.00 Сериал «Интерны».
15.30 Сериал «Интерны».
16.00 Сериал «Интерны».
16.30 Сериал «Интерны».
17.00 Сериал «Интерны».
17.30 Сериал «Интерны».
18.00 Сериал «Интерны».
18.30 Сериал «Интерны».
19.00 Сериал «Интерны».
19.30 Сериал «Интерны».
20.00 Сериал «Интерны».
20.30 Сериал «Интерны».
21.00 «Комеди Клаб в Юрмале». (16+).
22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». «Беглец». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
0.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).

РОССИЯ 2

7.00 Панорама дня. LIVE.
8.20 Худ. фильм «Летучий отряд. В тихом омуте».
10.10 «Эволюция» 16+
11.45 Большой футбол.
12.05 Худ. фильм «Красная площадь».
15.30 «Я — полицейский!»
16.30 «Танковый биатлон».
18.40 Худ. фильм «Позывной «Стая». Остров смерти».
20.25 Худ. фильм «Позывной «Стая». Попутный ветер».
22.20 Большой футбол.
22.35 Футбол. Чемпионат Европы — 2016 г. Отборочный турнир. Германия — Ирландия. Прямая трансляция.
0.40 Большой футбол.
0.50 Кикбоксинг. Сергей Харитонов (Россия) против Андерсона Сильвы (Бразилия) 16+

5

6.00 «Сейчас».
6.10 «Утро на «5». (6+).
9.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Худ. фильм «Транссибирский экспресс».
12.00 «Сейчас».
12.30 Худ. фильм «Транссибирский экспресс».
13.10 Худ. фильм «Контрабанда».
15.00 «Место происшествия».
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Худ. фильм «Легенды нашего кинематографа: «Русское поле».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «Детективы. Вернись, мама».
19.30 Сериал «Детективы. Возвратительница».
20.00 Сериал «Детективы. Женщины Сергея Зуброва».
20.30 Сериал «След. Без следа».
21.20 Сериал «След. Высокие отношения».
22.00 «Сейчас».
22.25 Сериал «След. Пламя».
23.15 Сериал «След. Психический яд».
0.00 «Легенды нашего кинематографа: «Берегите женщин». (12+) Музыкальная комедия.
2.40 Худ. фильм «Убийство на Ждановской».
4.15 Худ. фильм «Контрабанда».

Программа ТВ с 13 по 19 октября

Среда, 15 октября

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Контрольная закупка.
9.45 «Жить здорово!» 12+
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 Сериал «Дом с лилиями».
14.25 «Время покажет» 16+
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет» 16+
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Наедине со всеми» 16+
18.00 Новости.
18.45 «Давай поженимся!» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время.
21.45 Сериал «Дом с лилиями».
23.45 «К 200-летию М. Ю. Лермонтова. «Еще минута, я упал...» 16+
0.50 Новости.
1.05 Сериал «Городские пижоны». «Рэй Донован».
2.05 Худ. фильм «Чай с Муссолини».
3.00 Новости.
3.05 Худ. фильм «Чай с Муссолини».
4.20 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России».
5.07, 5.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
6.07, 6.35, 7.07, 7.35 Местное время. Вести-Коми.
9.00 «По ту сторону жизни и смерти. Ад». [12+].
9.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Вести. Дежурная часть.
12.00 Сериал «Тайны следствия».
13.00 «Особый случай». [12+].
14.00 Вести.
14.30 Местное время. Вести-Коми.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Сериал «Сердце звезды».
16.00 Сериал «Пока станица спит».
17.00 Вести.
17.45 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
18.05 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Прямой эфир». [12+].
19.35 Местное время. Вести-Коми.
20.00 Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].
22.00 Сериал «Аромат шиповника».
0.45 «Загадки цивилизации. Русская версия». «Новая прародина славян».
1.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей».

РОССИЯ К

Профилактика до 10.00.

10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Максим Максимыч». и «Тамань».
12.35 Проект «Лермонтов».
12.45 Док. фильм «Шёлковая биржа в Валенсии. Храм торговли».
13.00 «Правила жизни».
13.25 Проект «Лермонтов».
13.30 Красуйся, град Петров! Андрей Воронихин, Александр Постников, Самсон Суханов.
13.55 Проект «Лермонтов».
14.00 Худ. фильм «Анна Павлова». «Тюльпаны и одиночество».
14.55 Проект «Лермонтов».
15.00 Новости культуры.
15.10 200 лет со дня рождения Михаила Лермонтова. Ираклий Андроников рассказывает... «Мцыри».
15.45 Проект «Лермонтов».
15.50 Искусственный отбор.
16.30 Проект «Лермонтов».
16.35 Больше, чем любовь. Александр Ханжонков и Вера Попова.
17.10 Проект «Лермонтов».
17.20 Музыка серебряного века. С.Рахманинов. «Остров мертвых»; А.Скрябин. «Поэма экстаза». Дирижёр М.Плетнёв.
18.05 Проект «Лермонтов».
18.10 Док. фильм «Услышать вечный зов».
18.50 Проект «Лермонтов».
19.00 Новости культуры.
19.15 Главная роль.
19.30 Абсолютный слух. Альманах по истории музыкальной культуры.
20.10 200 лет со дня рождения Михаила Лермонтова. «Таинственная повесть». Авторский проект Игоря Золотусского.
20.35 Проект «Лермонтов».
20.40 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 «Правила жизни».
21.20 Власть факта. «Экономические войны».
22.00 Проект «Лермонтов».
22.05 Док. сериал «Чудеса Солнечной системы».
22.55 Проект «Лермонтов».
23.05 К 80-летию со дня рождения Михаила Козакова. «Театральная летопись».
23.30 Проект «Лермонтов».
23.35 Новости культуры.
23.55 Проект «Лермонтов».
23.56 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Максим Максимыч». и «Тамань».
1.10 Проект «Лермонтов».
1.15 Концерт.
1.55 «Наблюдатель».

НТВ

Профилактика до 10.00.

10.00 «Сегодня».
10.30 Сериал «Возвращение Мухтара».
11.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
11.55 «Суд присяжных» 16+
13.00 «Сегодня».
13.20 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.55 «Прокурорская проверка» 16+
16.00 «Сегодня».
16.30 Худ. фильм «Лучшие враги».
17.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
18.00 «Говорим и показываем». Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
19.00 «Сегодня».
20.00 Сериал «Карпов. Сезон третий».
22.00 «Анатомия дня».
23.00 Сериал «Братаны».
0.55 Сериал «Проснемся вместе?»
2.00 «Квартирный вопрос».
3.00 «Дикий мир».
3.15 Сериал «Государственная защита».
5.05 Сериал «Супруги».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.15 «Миян йоз» (12+).
6.30 «Талун».
7.00 «Мультимир» (6+).
7.30 «Время новостей».
8.00 «Случай из практики» (12+).
8.30 «Большая семья» (12+).
9.00 Комедия «Собака на сене».
10.10 Сериал «Совершенное сердце».
11.10 «Мультимир» (6+).
11.30 Док. фильм «Кармадон. 10 лет спустя».
12.30 «Время новостей».
12.40 «Случай из практики».
13.15 Сериал «Ледников».
14.00 «Мультимир» (6+).
14.30 «Талун».
14.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
15.35 «Судебное шоу «Час суда». (12+).
16.15 «Строго по закону» (12+).
16.30 «Время новостей».
16.50 Комедия «Кое-что из губернской жизни».
18.30 «Талун».
19.00 «Миян йоз» (12+).
19.15 «Строго по закону» (12+).
19.30 «Время новостей».
20.00 «Личный прием». Прямой эфир.
20.30 Сериал «Анатомия страсти».
21.15 «Строго по закону» (12+).
21.30 «Время новостей».
22.00 Сериал «Ледников».
22.45 Док. фильм «Кармадон. 10 лет спустя».
23.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
0.35 Док. фильм «Муслим Магомаев. Сердце на снегу».

6.00 «Чебурашка». (0+), «Ну, погоди!». (0+) Мультфильмы.
6.40 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.00 «Котёнок по имени Гав». (0+) Мультфильмы.
8.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
9.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
9.30 Сериал «Воронины».
11.00 Сериал «Светофор».
11.30 Шоу «Уральских пельменей». Тень знаний. Часть 1-я». (16+).
12.25 Шоу «Уральских пельменей». Май-на!». (16+).
13.30 Сериал «Воронины».
14.00 Сериал «Воронины».
15.00 «Восьмидесятые». (16+) Лирическая комедия.
16.00 Сериал «Семейный бизнес».
17.00 Сериал «Воронины».
18.00 Сериал «Кухня».
18.30 Сериал «Кухня».
19.00 Сериал «Анжелика».
20.00 Сериал «Кухня».
21.00 Сериал «Светофор».
21.30 Комедия «Мужчина по вызову».
23.10 Шоу «Уральских пельменей». Тень знаний. Часть 1-я». (16+).
0.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
0.30 Комедия «Большой Лебовски».
2.40 Комедия «Бетховен — 4».
4.30 «Не может быть!». (16+) Программа о непознанном и мистическом.
5.30 Мультфильм «Дед Мороз и лето».
5.50 «Музыка на СТС». (16+).

ТНТ

Профилактика до 14.30.

14.30 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Новая работа».
15.00 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Собачка в машине».
15.30 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Клуб».
16.00 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «После клуба».
16.30 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Футбол. Стрипклуб».
17.00 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Витек».
17.30 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Мальчишник».
18.00 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Учительница».
18.30 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Шашлыки без баб».
19.00 Комедия «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». «Лимузин».
19.30 Сериал «Интерны».
20.00 Сериал «Интерны».
20.30 Сериал «Интерны».
21.00 «Комеди Клаб в Юрмале». (16+).
22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». «Граница». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
0.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 «Зубастики-3». Ужасы. (16+).
2.40 Комедия «Джоуи». «Джоуи и книжный клуб».
3.10 Комедия «Джоуи». «Джоуи и идеальный шторм».
3.40 Худ. фильм «Воздействие». «Семейное дело».
4.35 Комедия «Пригород-2».
5.05 Сериал «Следы во времени». «Сокровища веков».
6.00 Сериал «Только правда».

РОССИЯ 2

10.00 Большой спорт.
10.20 «Эволюция».
11.45 Большой футбол.
12.05 Худ. фильм «Красная площадь».
15.30 «Танковый биатлон».
18.40 Худ. фильм «Позывной «Стая». Кулон Атлантов».
20.30 Худ. фильм «Позывной «Стая». Восток — дело тонкое».
22.15 Большой спорт.
22.40 «Иду на таран» 12+
23.35 Худ. фильм «Летучий отряд. В тихом омуте».
1.25 «Я — полицейский!»
2.30 «Полигон». Окно.
3.00 Хоккей. КХЛ. «Лада» (Тольятти) — «Трактор» (Челябинск).
5.05 Худ. фильм «Конвой PQ-17».

5

6.00 «Сейчас».
6.10 «Утро на «5». (6+).
9.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Худ. фильм «Убийство на Ждановской».
12.00 «Сейчас».
12.30 «Берегите женщин». (12+) Музыкальная комедия.
15.00 «Место происшествия».
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Худ. фильм «Легенды нашего кинематографа: «Человек на своем месте».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «Детективы. Память одиночества».
19.30 Сериал «Детективы. Колесо».
20.00 Сериал «Детективы. Козлятушки-ребятушки».
20.30 Сериал «След. Частное правосудие».
21.20 Сериал «След. Игра».
22.00 «Сейчас».
22.25 Сериал «След. Вспомнить всё».
23.15 Сериал «След. Лёгкая нажива».
0.00 Комедия «Ссора в Лукашах».
1.55 Худ. фильм «Человек на своем месте».
3.55 Худ. фильм «Транссибирский экспресс».

Четверг, 16 октября

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Контрольная закупка.
9.45 «Жить здорово!» 12+
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 Сериал «Дом с лилиями».
14.25 «Время покажет» 16+
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет» 16+
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Наедине со всеми» 16+
18.00 Новости.
18.45 «Давай поженимся!» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время.
21.45 Сериал «Дом с лилиями».
23.45 «Вечерний Ургант» 16+
0.20 Новости.
0.35 «На ночь глядя» 16+
1.30 Сериал «Городские пижоны». «Рэй Донован».
2.35 «Наедине со всеми» 16+
3.00 Новости.
3.05 «Наедине со всеми». 16+
3.35 «В наше время» 12+
4.30 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России».
5.07, 5.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
6.07, 6.35, 7.07, 7.35 Местное время. Вести-Коми.
9.00 «Ас му вылын».
9.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Вести. Дежурная часть.
12.00 Сериал «Тайны следствия».
13.00 «Особый случай». [12+].
14.00 Вести.
14.30 Местное время. Вести-Коми.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Сериал «Сердце звезды».
16.00 Сериал «Пока станица спит».
17.00 Вести.
17.45 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
18.05 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Прямой эфир». [12+].
19.35 Местное время. Вести-Коми.
20.00 Вести.
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+].
22.00 Сериал «Аромат шиповника».
0.45 «Национальная кухня. Помнят ли гены, что мы должны есть?»
1.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей».

РОССИЯ К

6.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Княжна Мери».
12.50 Проект «Лермонтов».
13.00 «Правила жизни».
13.25 Проект «Лермонтов».
13.30 Россия, любовь моя!
14.00 Худ. фильм «Анна Павлова». «Сны о России».
14.55 Проект «Лермонтов».
15.00 Новости культуры.
15.10 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова.
15.55 Проект «Лермонтов».
16.00 Абсолютный слух.
16.40 Док. фильм «Алиса Коонен».
17.25 Сонатный вечер в Вербье.
18.15 Проект «Лермонтов».
18.15 Док. фильм «С отцом и без отца. Татьяна Сухотина-Толстая».
19.00 Новости культуры.
19.15 Главная роль.
19.30 Черные дыры. Белые пятна.
20.10 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова. «Таинственная повесть».
20.35 Проект «Лермонтов».
20.40 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 «Правила жизни».
21.20 Проект «Лермонтов».
21.25 Культурная революция.
22.05 Проект «Лермонтов».
22.10 Док. сериал «Чудеса Солнечной системы».
23.05 К 80-летию со дня рождения Михаила Козакова. «Театральная летопись».
23.30 Проект «Лермонтов».
23.35 Новости культуры.
23.55 Проект «Лермонтов».
23.56 Худ. фильм «Герой нашего времени. «Княжна Мери».
1.30 Проект «Лермонтов».
1.35 Концерт «Вечерний звон».
1.55 «Наблюдатель».

НТВ

6.00 «НТВ утром».
8.10 «До суда» 16+
9.15 Сериал «Возвращение Мухтара».
10.00 «Сегодня».
10.20 Сериал «Возвращение Мухтара».
11.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
11.55 «Суд присяжных» 16+
13.00 «Сегодня».
13.20 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.55 «Прокурорская проверка» 16+
16.00 «Сегодня».
16.30 Худ. фильм «Лучшие враги».
17.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
18.00 «Говорим и показываем». Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
19.00 «Сегодня».
20.00 Сериал «Карпов. Сезон третий».
22.00 «Анатомия дня».
23.00 Сериал «Братаны».
0.55 Сериал «Проснемся вместе?»
1.55 «Дачный ответ».
3.00 Сериал «Государственная защита».
4.55 Сериал «Супруги».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.15 «Миян йоз» (12+).
6.30 «Талун».
7.00 «Мультимир» (6+).
7.30 «Время новостей».
8.00 «Случай из практики» (12+).
8.30 «Личный прием». (12+).
9.00 Комедия «Кое-что из губернской жизни».
10.35 Сериал «Совершенное сердце».
11.30 Док. фильм «Вершины Альп».
12.30 «Время новостей».
12.40 «Случай из практики».
13.15 Сериал «Ледников».
14.00 «Мультимир» (6+).
14.30 «Талун».
14.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
15.35 «Судебное шоу «Час суда». (12+).
16.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
16.30 «Время новостей».
16.50 Комедия «Адам женится на Еве».
18.05 «Мультимир» (6+).
18.30 «Талун».
19.00 «Миян йоз» (12+).
19.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
19.30 «Время новостей».
20.00 Худ. фильм «Волкодавы». «Репортерская история».
20.30 Сериал «Анатомия страсти».
21.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
21.30 «Время новостей».
22.00 Сериал «Ледников».
22.45 Док. фильм «Вершины Альп».
23.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
0.35 Док. фильм «Роберт Рождественский. Не думай о секундах свысока».

6.00 Мультфильмы.
6.40 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.00 Мультсериал «Черепашки-ниндзя».
7.30 Мультсериал «Клуб Винкс — школа волшебниц».
8.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
9.30 Сериал «Воронины».
11.00 Сериал «Светофор».
11.30 Шоу «Уральских пельменей». Тень знаний. Часть 2-я». (16+).
12.30 Шоу «Уральских пельменей». Назад в булошную!». (16+).
13.30 Сериал «Воронины».
15.00 «Восьмидесятые». (16+) Лирическая комедия.
16.00 Сериал «Семейный бизнес».
17.00 Сериал «Воронины».
18.00 Сериал «Кухня».
19.00 Сериал «Анжелика».
19.30 Сериал «Кухня».
21.00 Сериал «Светофор».
21.30 Комедия «Мужчина по вызову. Европейский жиголо».
23.00 Шоу «Уральских пельменей». Тень знаний. Часть 2-я». (16+).
0.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
0.30 Комедия «Бетховен-4».
2.20 «Хочу верить». (16+)
2.50 Худ. фильм «Проклятие деревни Мидвич».
4.40 «Хочу верить». (16+)
5.10 Мультфильмы.
5.45 «Музыка на СТС». (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал «Турбо-Агент Дадли».
7.30 Мультсериал «Добрые чудеса в стране Лалалупсия».
7.55 Мультсериал «Пингвины из «Мадагаскара».
8.25 Мультсериал «Озорные анимашки». «Песня о чувствах. Мир может подождать. Котенок для Кики».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
11.30 Комедия «СашаТаня».
13.30 Сериал «Универ». «Белый шум».
14.00 Сериал «Универ». «Правила съема».
14.30 Комедия «СашаТаня». «Шантаж».
15.00 Комедия «СашаТаня». «Юбилей Алешки».
15.30 Комедия «СашаТаня». «Рублевка».
16.00 Комедия «СашаТаня». «Квартирный вопрос».
16.30 Комедия «СашаТаня». «Соседка».
17.00 Комедия «СашаТаня». «Таня официант».
17.30 Комедия «СашаТаня». «Снова беременна».
18.00 Комедия «СашаТаня». «Психолог».
18.30 Комедия «СашаТаня». «Долбоящер».
19.00 Комедия «СашаТаня». «Отцовские гены».
19.30 Сериал «Интерны».
21.00 «Комеди Клаб в Юрмале». (16+).
22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». «Охота». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
0.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 «Зубастики-4». Ужасы. (16+).
2.55 Комедия «Джоуи». «Джоуи и возмездие».
3.20 Худ. фильм «Воздействие». «Свадебное дело».
4.20 Комедия «Пригород-2».
4.50 Сериал «Следы во времени».
5.45 Сериал «Только правда».
6.40 «Саша + Маша». Лучшее.

РОССИЯ 2

7.00 Панорама дня. LIVE.
8.20 Худ. фильм «Летучий отряд. Пятое дело».
10.10 «Эволюция».
11.45 Большой футбол.
12.05 Худ. фильм «Отдел С.С.С.Р.»
15.40 Худ. фильм «Приказано уничтожить! Операция: «Китайская шкатулка».
19.05 Большой спорт.
19.25 Хоккей. КХЛ. СКА (Санкт-Петербург) — ЦСКА. Прямая трансляция.
21.45 Большой спорт.
22.05 «Танковый биатлон».
1.15 Худ. фильм «Летучий отряд. Пятое дело».
3.00 Смешанные единоборства. BELLATOR. Александр Сарнавский (Россия) против Джона Гандерсона (США) 16+
3.55 «Рейтинг Баженова». Могло быть хуже 16+
4.25 «Рейтинг Баженова». Самые опасные животные.
5.05 Худ. фильм «Конвой PQ-17».

5

6.00 «Сейчас».
6.10 «Утро на «5». (6+).
9.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 «Секретный фарватер». (12+) Военные приключения.
11.35 Сериал «Секретный фарватер».
12.00 «Сейчас».
12.30 Сериал «Секретный фарватер».
13.10 Сериал «Секретный фарватер».
14.25 Сериал «Секретный фарватер».
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Комедия «Ссора в Лукашах».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «Детективы. Веер мести».
19.30 Сериал «Детективы. Смерть на обочине».
20.00 Сериал «Детективы. Пропавшая челюсть».
20.30 Сериал «След. Еще раз про любовь».
21.20 Сериал «След. Добрый убийца».
22.00 «Сейчас».
22.25 Сериал «След. Чужой почерк».
23.15 Сериал «След. Мафия в комнате».
0.00 Худ. фильм «Легенды нашего кинематографа: «Русское поле».
1.50 «Секретный фарватер». (12+) Военные приключения.
2.50 Сериал «Секретный фарватер».

Программа ТВ с 13 по 19 октября

Пятница, 17 октября

1

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Контрольная закупка.
9.45 «Жить здорово!» 12+
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 Сериал «Дом с лилиями».
14.25 «Время покажет» 16+
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет» 16+
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Жди меня».
18.00 Новости.
18.45 «Человек и закон».
19.50 «Поле чудес» 16+
21.00 Время.
21.45 «Голос» 12+
23.45 «Вечерний Ургант» 16+
0.40 Сериал «Хью Лори играет блюз».
1.40 Худ. фильм «Любовь за стеной».
3.40 Худ. фильм «Обезьяна на плече».

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России».
5.07, 5.35, 8.07, 8.35 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
6.07, 6.35, 7.07, 7.35 Местное время. Вести-Коми.
8.55 «Мусульмане».
9.10 «Под куполом цирка. Смертельный номер». [12+].
10.05 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Вести. Дежурная часть.
12.00 Сериал «Тайны следствия».
13.00 «Особый случай». [12+].
14.00 Вести.
14.30 Местное время. Вести-Коми.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Сериал «Сердце звезды».
16.00 Сериал «Пока станица спит».
17.00 Вести.
17.45 Местное время. Вести-Коми (на коми языке).
18.05 Вести. Дежурная часть.
18.15 «Прямой эфир». [12+].
19.35 Местное время. Вести-Коми.
20.00 Вести.
21.00 «Специальный корреспондент». [16+].
23.00 «Артист».
0.35 Худ. фильм «Дуэль».
2.35 «Горячая десятка». [12+].
3.40 «Под куполом цирка. Смертельный номер». [12+].
4.35 «Комната смеха».

РОССИЯ К

6.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 Худ. фильм «Лермонтов».
11.35 Проект «Лермонтов».
11.45 Док. фильм «Бордо. Да здравствует буржуазия!»
12.00 Док. фильм «Дом».
12.55 Проект «Лермонтов».
13.00 «Правила жизни».
13.25 Проект «Лермонтов».
13.30 Письма из провинции.Село Серпиевка (Южный Урал).
14.00 Худ. фильм «Анна Павлова».
«Прикосновение к закату».
14.55 Проект «Лермонтов».
15.00 Новости культуры.
15.10 «Кто мы?» «Первая мировая».
«В горах и проливах».
15.35 «Царская ложа».
16.15 Проект «Лермонтов».
16.20 Док. фильм «Безумие Патума».
16.55 Большая опера.
18.55 Проект «Лермонтов».
19.00 Новости культуры.
19.15 «Смехоностальгия».
19.45 Док. фильм «Загадка Н.Ф.И. и другие устные рассказы Ираклия Андроникова».
20.45 Проект «Лермонтов».
20.50 Худ. фильм «Визит дамы».
23.05 «Михаил Козаков. Театральная летопись».
23.30 Проект «Лермонтов».
23.35 Новости культуры.
23.55 Проект «Лермонтов».
23.56 Худ. фильм «Фортепиано на фабрике».
1.50 Проект «Лермонтов».
1.55 Искатели. «Кто ты, «Чёртов город?»
2.40 Док. фильм «Аксум».

НТВ

6.00 «НТВ утром».
8.10 «До суда» 16+
9.15 Сериал «Возвращение Мухтара».
10.00 «Сегодня».
10.20 Сериал «Возвращение Мухтара».
11.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
11.55 «Суд присяжных» 16+
13.00 «Сегодня».
13.20 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.55 «Прокурорская проверка» 16+
16.00 «Сегодня».
16.30 Худ. фильм «Лучшие враги».
17.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
18.00 «Говорим и показываем». Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
19.00 «Сегодня».
19.45 Сериал «Медвежья хватка».
23.35 «Список Норкина» 16+
0.25 Сериал «Проснемся вместе?»
2.20 «Дикий мир».
2.40 Сериал «Государственная защита».
4.35 Сериал «Супруги».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.15 «Миян йоз» (12+).
6.30 «Талун».
7.00 «Мультимир» (6+).
7.30 «Время новостей».
8.00 «Случай из практики» (12+).
8.30 Худ. фильм «Волкодавы».
«Репортерская история».
9.00 Комедия «Адам женится на Еве».
10.15 Сериал «Совершенное сердце».
11.15 «Мультимир» (6+).
11.30 Док. фильм «Опасная связь».
12.30 «Время новостей».
12.40 «Случай из практики».
13.15 Сериал «Ледников».
14.00 «Мультимир» (6+).
14.30 «Талун».
14.45 Худ. фильм «Сестры по крови».
15.35 «Судебное шоу «Час суда». (12+).
16.15 «Ревизор» (12+).
16.30 «Время новостей».
16.50 Комедия «Адам женится на Еве».
18.05 «Мультимир» (6+).
18.30 «Талун».
19.00 «Вочакыв» (12+).
19.15 «Ревизор» (12+).
19.30 «Время итогов».
20.15 «Зеленая республика». (12+).
20.30 Сериал «Анатомия страсти».
21.15 «Ревизор» (12+).
21.30 «Вечерний Jam». (12+).
22.30 «Приключения Петьки и Василия Ивановича». Комедийное скетч-шоу (16+).
23.30 Док. фильм «Опасная связь».
0.30 Худ. фильм «Сестры по крови».

6

6.00 «Мешок яблок». (0+), «Жил-был пёс». (0+) Мультфильмы.
6.40 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.00 Мультсериал «Черепашки-ниндзя».
7.30 Мультсериал «Клуб Винкс — школа волшебниц».
8.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
9.00 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
9.30 Сериал «Воронины».
11.00 Сериал «Светофор».
11.30 Шоу «Уральских пельменей». Назад в булошную!». (16+).
13.30 Сериал «Воронины».
14.00 Сериал «Воронины».
15.00 Шоу «Уральских пельменей». Пинг-понг жив!». (16+).
16.30 Шоу «Уральских пельменей». На Гоа бобра не ищут!». (16+).
18.30 Сериал «Кухня».
19.00 Сериал «Кухня».
21.00 Шоу «Уральских пельменей». В вуз не дуем!». (16+).
23.00 Шоу «Уральских пельменей». Грачи пролетели». (16+).
0.00 «Большой вопрос». (16+) Развлекательно-интеллектуальное шоу.
1.00 Худ. фильм «Проклятие деревни Мидвич».
2.50 Комедия «Смерть ей к лицу».
4.45 «Хочу верить». (16+) Программа о тайнах и загадках планеты Земля.
5.15 Мультфильм «Детский альбом».
5.40 «Музыка на СТС». (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал «Турбо-Агент Дадли».
7.30 Мультсериал «Добрые чудеса в стране Лалалупсия».
7.55 Мультсериал «Пингвины из «Мадагаскара». «Кошачья страсть. Бурная реакция».
8.25 Мультсериал «Озорные анимашки». «Виндзорский переполох. Свободу белкам».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
11.30 «Танцы». Шоу. (16+).
13.30 Сериал «Универ». «Правила съема».
14.00 Сериал «Универ». «Лжец, лжец, лжец».
14.30 Сериал «Универ». «В постели с врагом».
15.00 Сериал «Универ». «Паранормальное явление».
15.30 Сериал «Универ». «Психо».
16.00 Сериал «Универ». «Мама».
16.30 Сериал «Универ». «Библиотекарь».
17.00 Сериал «Универ». «Обратная тяга».
17.30 Сериал «Универ». «Перевозчик».
18.00 Сериал «Универ». «Доживем до понедельника».
18.30 Сериал «Универ». «Моя свекровь — монстр».
19.00 Сериал «Универ». «Ешь, молись, люби».
19.30 Сериал «Интерны».
20.00 «Comedy Woman». Юмористическое шоу. (16+).
21.00 «Комеди Клаб». Стэнд-ап комеди. (16+).
22.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
0.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 «Не спать!» (18+).
2.00 Худ. фильм «Последний самурай».
5.05 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
6.05 Комедия «Джоуи». «Джоуи и муж».
6.30 Комедия «Джоуи». «Джоуи и Девушка Мечты, часть 1».

РОССИЯ 2

7.00 Панорама дня. LIVE.
8.20 Худ. фильм «Летучий отряд. Стертые следы».
10.10 «Эволюция» 16+
11.45 Большой футбол.
12.05 Худ. фильм «Отдел С.С.С.Р.»
15.40 «Найти и обезвредить. Кроты» 12+
16.35 Большой спорт.
16.55 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) — «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция.
19.15 Большой спорт.
19.30 Смешанные единоборства. М-1 Challenge. Прямая трансляция из Ингушетии.
22.50 Большой спорт.
23.00 «Танковый биатлон».
1.10 Хоккей. КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) — «Авангард» (Омская область).
3.15 Смешанные единоборства. BELLATOR. Прямая трансляция из США.

5

6.00 «Сейчас».
6.10 «Момент истины». (16+).
7.00 «Утро на «5». (6+).
9.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Худ. фильм «Щит и меч».
12.00 «Сейчас».
12.30 Худ. фильм «Щит и меч».
14.35 Худ. фильм «Щит и меч».
15.30 «Сейчас».
16.00 Худ. фильм «Щит и меч».
16.35 Худ. фильм «Щит и меч».
18.00 «Место происшествия».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «След. Старая гвардия».
19.45 Сериал «След. Принцип матрешки».
20.30 Сериал «След. Проклятие черной вдовы».
21.15 Сериал «След. Случай на дороге».
21.55 Сериал «След. Фильтр».
22.45 Сериал «След. Рыцари серебра».
23.30 Сериал «След. Любит — не любит».
0.20 Сериал «След. Психический яд».
1.05 Сериал «След. Лёгкая нажива».
1.55 Сериал «След. Мафия в комнате».
2.40 Сериал «Детективы. Сovратительница».
3.15 Сериал «Детективы. Женщины Сергея Зуброва».
3.45 Сериал «Детективы. Колесо».
4.20 Сериал «Детективы. Козлятушки-ребятушки».
4.50 Сериал «Детективы. Смерть на обочине».
5.20 Сериал «Детективы. Пропавшая челюсть».
5.55 Сериал «Детективы. Вектор любви».

Суббота, 18 октября

1

5.50 «В наше время» 12+
6.00 Новости.
6.10 «В наше время» 12+
6.40 Худ. фильм «Безымянная звезда».
8.00 «Играй, гармонь любимая!»
8.50 «Смешарики. Новые приключения».
9.00 «Умницы и умники» 12+
9.45 «Слово пастыря».
10.00 Новости.
10.15 «Смак» 12+
10.55 «Михаил Козаков. «Разве я не гениален?!» К 80-летию 12+
12.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт» 12+
13.10 «В наше время» 12+
14.35 «Голос» 12+
15.00 Новости.
15.15 «Голос» 12+
16.55 «Кто хочет стать миллионером?»
18.00 Новости.
18.15 «Ледниковый период».
21.00 Время.
21.30 «Сегодня вечером» 16+
23.10 Худ. фильм «Диана: история любви».
1.15 Худ. фильм «Пена дней».
3.35 Худ. фильм «Опасный Джонни».

РОССИЯ 1

5.05 Худ. фильм «Очень верная жена».
6.35 «Сельское утро».
7.05 «Диалоги о животных».
8.00 Вести.
8.10 Местное время. Вести-Москва.
8.20 «Военная программа».
8.50 «Планета собак».
9.25 «Субботник».
10.05 «Ваше здоровье». Страховая компания «Согаз-Мед».
10.15 Телефильм «Там, за морем Белым».
10.40 «10 лет с Вами». ООО «РГС-Мед».
11.00 Вести.
11.10 Местное время. Вести-Коми.
11.20 Вести. Дежурная часть.
11.55 «Узбекистан. Жемчужина песков».
12.50 «Кривое зеркало». Театр [16+].
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.30 «Кривое зеркало». Театр Продолжение. [16+].
15.50 «Субботний вечер».
17.50 «Хит».
18.55 Худ. фильм «Спайс — эпидемия».
20.00 Вести в субботу.
20.45 Худ. фильм «Муж на час».
0.30 Худ. фильм «Любви все возрасты...»
2.30 Худ. фильм «Привет с фронта».
4.10 «Комната смеха».

РОССИЯ К

6.30 «Евроньюс».
10.00 Библейский сюжет.
10.30 Проект «Лермонтов».
10.40 Худ. фильм «Визит дамы».
12.55 Проект «Лермонтов».
13.00 Пряничный домик. «Бурятский костюм».
13.25 Проект «Лермонтов».
13.30 Большая семья. Сергей Пускепалис.
14.20 Проект «Лермонтов».
14.25 Док. сериал «Территория дизайна. Голландия».
14.50 Проект «Лермонтов».
14.55 Док. сериал «Нефронтовые заметки».
15.20 Проект «Лермонтов».
15.30 Док. сериал «Территория дизайна. Голландия».
15.55 Проект «Лермонтов».
16.00 Вадим Репин, Юрий Башмет и ГСО «Новая Россия». «Испанская ночь».
16.50 Проект «Лермонтов».
16.55 Док. сериал «Территория дизайна. Голландия».
17.20 Проект «Лермонтов».
17.30 Док. фильм «В погоне за белым оленем».
18.20 Проект «Лермонтов».
18.25 Док. сериал «Территория дизайна. Голландия».
18.50 Проект «Лермонтов».
18.55 Худ. фильм «Гуд бай, Ленин!»
21.00 Большая опера.
23.00 «Белая студия».
23.40 Проект «Лермонтов».
23.50 Худ. фильм «Не промахнись, Ассунта!»
1.25 Проект «Лермонтов».
1.30 Мультфильм «Серый волк энд Красная шапочка».
1.55 Док. сериал «Африка».
2.45 Док. фильм «Чарлз Диккенс».

НТВ

7.25 «Смотр».
8.00 «Сегодня».
8.15 «Золотой ключ».
8.45 «Медицинские тайны» 16+
9.25 «Готовим с Алексеем Зиминым».
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога» 16+
10.55 Кулинарный поединок.
12.00 «Квартирный вопрос».
13.00 «Сегодня».
13.25 «Я худею» 16+
14.30 «Поедем, поедим!»
15.05 «Своя игра».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Профессия-репортер» 16+
17.00 «Контрольный звонок» 16+
18.00 «Следствие вели...» 16+
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.
20.00 «Новые русские сенсации» 16+
21.00 «Ты не поверишь!» 16+
22.00 «Хочу к Меладзе» 16+
23.55 «Мужское достоинство» 18+
0.30 Сериал «Дознаватель».
2.30 «Авиаторы» 12+
3.00 Сериал «Государственная защита».
5.00 Сериал «Супруги».
5.35 Сериал «Дорожный патруль».

ЮРГАН

6.00 «Емдінса югор». Концертная программа.
7.00 «Мультимир» (6+).
7.10 Худ. фильм «Сказки старого волшебника».
9.35 «Дело вкуса». (12+).
10.00 «Спросите доктора!» (12+).
10.25 «100 вопросов к взрослому». Ток-шоу (12+).
11.10 «В мире домашних животных». (12+).
11.40 Худ. фильм «Акмаль, дракон и принцесса».
12.50 Док. фильм «Роберт Рождественский. Не думай о секундах свысока».
13.45 Худ. фильм «Боль любви».
15.30 «Ме да Юрган». (12+).
15.45 «Время итогов» (12+).
16.30 Мультфильмы на коми языке.
17.00 «Неполитическая кухня».
17.45 Худ. фильм «Все, кроме любви».
19.30 Док. фильм «Муслим Магомаев. Сердце на снегу».
20.30 Худ. фильм «Заключенный».
21.20 Худ. фильм «Принц и танцовщица».
23.25 Комедия «Сделано в Румынии».
1.10 Док. фильм «Право на молитву».

6

6.00 Мультфильмы.
7.10 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.30 Мультсериал «Робокар Поли и его друзья».
8.05 Мультсериал «Макс Стил».
8.30 Мультсериал «Флиппер и Лопака».
9.00 Мультсериал «Смешарики».
9.35 Мультсериал «Том и Джерри».
10.00 Сериал «Воронины».
12.00 Сериал «Анжелика».
17.00 Сериал «Кухня».
19.00 Мультфильм «Лоракс».
20.35 Комедия «Дом с привидениями».
22.10 Шоу «Уральских пельменей». Пинг-понг жив!». (16+).
23.40 Комедия «Смерть ей к лицу».
1.35 Комедия «Бетховен-2».
3.15 «Хочу верить». (16+)
4.15 «Не может быть!». (16+)
5.15 Мультфильм «По следам бременских музыкантов».
5.40 «Музыка на СТС». (16+).

ТНТ

7.00 «Comedy Club». (16+).
7.40 Мультсериал «Губка Боб Квадратные штаны»
8.30 Мультсериал «LBX — Битвы маленьких гигантов».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.00 «Два с половиной повара. Открытая кухня». (12+).
10.30 «Фэшн терапия». (16+).
11.00 «Школа ремонта». (12+).
12.00 «Комеди Клаб». (16+).
12.30 «Такое Кино!». (16+).
13.00 «Битва экстрасенсов». (16+).
14.30 «Comedy Woman». (16+).
15.30 «Комеди Клаб» (16+).
20.00 «Битва экстрасенсов». (16+).
21.30 «Танцы». Шоу. (16+).
23.30 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 «Такое Кино!». (16+).
1.30 «Дом восковых фигур». Ужасы. (16+).
3.45 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
4.45 Комедия «Джоуи».
5.40 «Саша+Маша». Лучшее (16+).
6.05 Мультсериал «Громокошки».

РОССИЯ 2

7.00 Панорама дня. LIVE.
8.00 «Диалоги о рыбалке».
8.35 «В мире животных».
9.05 Сериал «Байки Митяя».
11.45 Большой спорт.
12.05 «24 кадра» 16+
12.35 «Трон».
13.10 «Наука на колесах».
13.40 «НЕпростые вещи». Автомат Калашникова.
14.10 Худ. фильм «Позывной «Стая». Остров смерти».
16.00 Худ. фильм «Позывной «Стая». Попутный ветер».
17.55 «Я — полицейский!». Финал.
19.00 Худ. фильм «Честь имею».
22.50 Большой спорт.
23.10 «Танковый биатлон».
1.20 «Основной элемент». Мужчины vs Женщины.
1.50 «Основной элемент». Мирный атом.
2.20 «Неспокойной ночи». Хельсинки.
3.15 «Человек мира». Каталония.
4.10 «Максимальное приближение». Бутан.
4.40 «Максимальное приближение». Париж.
5.00 Профессиональный бокс. Геннадий Головкин против Марко Антонио Рубио. Бой за титул чемпиона мира по версиям WBA, WBC и IBO. Прямая трансляция из США.

5

6.25 Мультфильмы.
9.35 «День ангела». (0+).
10.00 «Сейчас».
10.10 Сериал «След. Защита свидетеля».
10.55 Сериал «След. Добрый убийца».
11.35 Сериал «След. Игра».
12.20 Сериал «След. Высокие отношения».
13.00 Сериал «След. Чужой почерк».
13.50 Сериал «След. Еще раз про любовь».
14.35 Сериал «След. Вспомнить всё».
15.20 Сериал «След. Частное правосудие».
16.10 Сериал «След. Пламя».
16.55 Сериал «След. Без следа».
17.40 Сериал «След. Пощечина».
18.30 «Сейчас».
19.00 Сериал «Страсти по Чапаю».
1.20 Худ. фильм «Щит и меч».

т.551-980
Торговая сеть РИДЕР
ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ
MAX - 28 875р
175 р/час

А СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЙ ЧАС РАБОТЫ?

Программа ТВ с 13 по 19 октября

Воскресенье, 19 октября

1

5.45 «В наше время» 12+
6.00 Новости.
6.10 «В наше время». Продолжение 12+
6.45 Худ. фильм «Безымянная звезда».
8.10 «Армейский магазин» 16+
8.45 «Смешарики. ПИН-код».
8.55 «Здоровье» 16+
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки».
10.35 «Пока все дома».
11.25 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.15 «История российской кухни».
12.45 Худ. фильм «Покровские ворота».
15.20 «Черно-белое» 16+
16.25 «Большие гонки» 12+
18.00 Новости.
18.15 «Своими глазами» 16+
18.45 «Театр эстрады» 16+
21.00 Время.
22.30 Худ. фильм «Белые ночи почтальона Алексея Тряпицына».
0.20 «Толстой. Воскресенье» 16+
1.20 Худ. фильм «Планкетт и Маклейн».
3.15 «В наше время» 12+
4.10 Контрольная закупка.

РОССИЯ 1

5.25 Худ. фильм «Выстрел в спину».
7.20 «Вся Россия».
7.30 «Сам себе режиссер».
8.20 «Смехопанорама».
8.50 «Утренняя почта».
9.30 «Сто к одному».
10.20 Местное время. Вести-Коми. События недели.
11.00 Вести.
11.10 «Личное пространство».
12.10 «Смеяться разрешается».
14.00 Вести.
14.40 Местное время. Вести-Москва.
14.50 «Наш выход!»
16.30 «Я смогу!»
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер». [12+].
23.50 Худ. фильм «Чего хотят мужчины».
2.00 Худ. фильм «Формула любви».
3.50 «Комната смеха».

РОССИЯ К

6.30 «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.30 Проект «Лермонтов».
10.40 Худ. фильм «Одна строка».
12.15 Проект «Лермонтов».
12.20 Легенды мирового кино. Александра Хохлова.
12.45 Проект «Лермонтов».
12.55 Россия, любовь моя!
13.20 Проект «Лермонтов».
13.25 Гении и злодеи. Джеральд Даррелл.
13.50 Проект «Лермонтов».
13.55 Док. сериал «Африка». «Пустыня Сахара».
14.45 «Пешком...». Вокзалы: Москва — Рыбинск.
15.10 Проект «Лермонтов».
15.15 «Что делать?»
16.00 Проект «Лермонтов».
16.05 Концерт.
17.15 Проект «Лермонтов».
17.25 «Кто там...»
17.50 Проект «Лермонтов».
18.00 «Контекст».
18.40 К 200-летию со дня рождения Михаила Лермонтова. Торжественный вечер в Большом театре.
20.25 Худ. фильм «Времена любви».
22.10 Легендарные спектакли Большого. «Пиковая дама».
23.25 Мультфильмы для взрослых.
1.40 Док. фильм «Гробницы Когурё. На страже империи».

НТВ

6.00 Сериал «Дорожный патруль».
8.00 «Сегодня».
8.15 Лотерея «Русское лото плюс».
8.50 «Хорошо там, где мы есть!» Туристическая программа.
9.25 «Едим дома!»
10.00 «Сегодня».
10.20 «Первая передача» 16+
11.00 «Чудо техники» 12+
11.50 «Дачный ответ».
13.00 «Сегодня».
13.20 Чемпионат России по футболу 2014 г. / 2015 г. «Урал» — «Спартак».
15.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч».
16.00 «Сегодня».
16.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч».
18.00 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
19.00 «Сегодня».
20.10 Худ. фильм «Влюбленные».
22.15 Худ. фильм «Возвращение».
0.05 «Романовы. Последние сто лет» 12+
1.55 Худ. фильм «Дело темное».
2.55 Сериал «Государственная защита».
4.55 Сериал «Супруги».

ЮРГАН

6.00 «Мультимир» (6+).
6.45 Худ. фильм «Принц и танцовщица».
8.45 «Дело вкуса». (12+).
9.15 «Спросите доктора!» (12+).
9.45 «100 вопросов к взрослому». Ток-шоу (12+).
10.30 «В мире домашних животных». (США) (12+).
11.00 «Неполитическая кухня».
11.45 Мультфильмы на коми языке.
12.15 «Чолом, дзолюк!»
12.30 «Ме да Юрган». (12+).
12.45 Худ. фильм «Андрей и злой чародей».
14.00 «Своя колея». Памяти Владимира Высоцкого (12+).
15.35 Комедия «Сделано в Румынии».
17.20 Худ. фильм «Люди добрые».
19.00 Док. фильм «Алхимия любви».
20.00 Худ. фильм «Заключенный».
20.50 Сериал «Анатомия страсти».
0.35 Док. фильм «Вершины Альп».

СТС

6.00 Мультфильмы.
7.10 Мультсериал «Пингвинёнок Пороро».
7.30 Мультсериал «Робокар Поли и его друзья».
8.05 Мультсериал «Макс Стил».
8.30 Мультсериал «Флиппер и Лопака».
9.00 Сериал «Воронины».
11.00 Сериал «Анжелика».
12.00 «Успеть за 24 часа». (16+) Реалити-шоу.
13.00 Шоу «Уральских пельменей». Грачи пролетели». (16+).
14.00 Шоу «Уральских пельменей». В вуз не дуем!». (16+).
16.00 Сериал «Анжелика».
16.30 Мультфильм «Лоракс».
18.05 Комедия «Дом с привидениями».
19.40 Шоу «Уральских пельменей». Отцы и эти». (16+).
21.05 Худ. фильм «Ведьмина гора».
23.00 «Большой вопрос». (16+) Развлекательно-интеллектуальное шоу.
0.00 Комедия «Бетховен-2».
1.40 Комедия «Джордж из джунглей-2».
3.15 «Хочу верить». (16+) Программа о тайнах и загадках планеты Земля.
4.15 «Не может быть!». (16+) Программа о непознанном и мистическом.

ТНТ

7.00 «ТНТ. MIX». (16+).
7.40 Мультсериал «Губка Боб Квадратные штаны», «Губка Боб празднует Рождество».
8.05 Мультсериал «Губка Боб Квадратные штаны», «Укрощение морского супер-злодея. Гниль-фрикасе».
8.30 Мультсериал «LBX — Битвы маленьких гигантов». «Проникновение в Черную Крепость».
9.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
10.00 «Школа ремонта». (12+).
11.00 «Перезагрузка». (16+).
12.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+).
13.00 «Stand Up». (16+).
14.00 «Комеди Клаб». Стэнд-ап комеди. (16+).
15.00 Худ. фильм «Я, Франкенштейн».
17.00 Худ. фильм «Duxless».
18.55 «Комеди Клаб. Лучшее». (16+).
19.30 «Комеди Клаб. Лучшее». (16+).
20.00 «Комеди Клаб». (16+).
21.00 «Однажды в России». (16+).
22.00 «Stand Up». (16+).
23.00 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
1.00 Худ. фильм «Перед закатом».
2.35 «Дом-2». Реалити-шоу. (16+).
3.35 Худ. фильм «Освободите Вилли-3: Спасение».
5.15 Комедия «Джоуи». «Джоуи и путешествие».
5.45 «Саша + Маша». Лучшее (16+).
6.05 Мультсериал «Громокошки». «Испытания Лайна-О. Часть 2».
6.30 Мультсериал «Громокошки». «Родной народ».

РОССИЯ 2

8.00 Панорама дня. LIVE.
9.00 «Моя рыбалка».
9.30 «Танковый биатлон».
11.40 «Полигон». Дневники танкиста.
12.10 Большой спорт.
12.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Астана» (Казахстан) — «Локомотив-Кубань» (Россия). Прямая трансляция.
14.15 Большой спорт.
14.35 Худ. фильм «Позывной «Стая». Кулон Атлантов».
16.25 Худ. фильм «Позывной «Стая». Восток — дело тонкое».
18.20 Худ. фильм «Позывной «Стая». Экспедиция».
20.15 Худ. фильм «Позывной «Стая». Возвращение в прошлое».
22.15 Большой футбол.
23.00 Профессиональный бокс. Геннадий Головкин против Марко Антонио Рубио. Бой за титул чемпиона мира по версиям WBA, WBC и IBO.
0.55 «ЕХперименты». Вездеходы.
2.30 «За кадром». Русский след.
3.30 «Человек мира». Камбоджа.
4.25 «Максимальное приближение». Норвегия.
5.10 Худ. фильм «Отдел С.С.С.Р.»

5

6.20 Худ. фильм «Щит и меч».
7.40 Мультфильмы.
9.30 «Большой папа». (0+).
10.00 «Сейчас».
10.10 «Истории из будущего». с Михаилом Ковальчуком (0+).
11.00 Худ. фильм «Страсти по Чапаю».
12.00 Сериал «Страсти по Чапаю».
17.00 «Место происшествия. О главном».
18.00 «Главное». Информационно-аналитическая программа.
19.30 Сериал «Страсти по Чапаю».
20.35 Сериал «Страсти по Чапаю».
21.35 Сериал «Страсти по Чапаю».
22.40 Сериал «Страсти по Чапаю».
23.45 Сериал «Страсти по Чапаю».
0.45 Сериал «Страсти по Чапаю».
5.00 Док. сериал «Агентство специальных расследований».

Радио России + ГТРК Коми гор

Понедельник, 13 октября.
6.00, 13.50 Вести-Коми (на коми языке). Погода.
6.28, 7.18, 7.58, 13.18, 13.58, 18.18 Реклама, анонсы.
7.10, 7.50, 13.10, 18.10 Вести-Коми. Погода
6.10, 7.20, 13.20 «Миян кад».

Вторник, 14 октября.
6.00, 13.50 Вести-Коми (на коми языке). Погода.
6.28, 7.18, 7.58, 13.18, 13.58, 18.18 Реклама, анонсы.
7.10, 7.50, 13.10, 18.10 Вести-Коми. Погода
6.10, 7.20, 13.20 «Миян кад».

Среда, 15 октября.
6.00, 13.50 Вести-Коми (на коми языке). Погода.
6.28, 7.18, 7.58, 13.18, 13.58, 18.18 Реклама, анонсы.
7.10, 7.50, 13.10, 18.10 Вести-Коми. Погода
6.10, 7.20, 13.20 «Миян кад».

Четверг, 16 октября.
6.00, 13.50 Вести-Коми (на коми языке). Погода.
6.28, 7.18, 7.58, 13.18, 13.58, 18.18 Реклама, анонсы.
7.10, 7.50, 13.10, 18.10 Вести-Коми. Погода
6.10, 13.20 «Миян кад».
7.20 «Диапазон». Утренняя информационная программа.

Пятница, 17 октября.
6.00, 13.50 Вести-Коми (на коми языке). Погода.
6.28, 7.18, 7.58, 13.18, 13.58, 18.18 Реклама, анонсы.
7.10, 7.50, 13.10, 18.10 Вести-Коми. Погода
6.10, 7.20,13.20 «Миян кад».
7.40 «Дзолюк».

Воскресенье, 19 октября.
8.00 «Между Волгой и Уралом». Радиожурнал.

вот так идея!

День диетолога

Для современного человека взаимосвязь между качеством питания и состоянием здоровья неоспорима. По данным научно-исследовательского института питания Российской Академии медицинских наук, в нашей стране более четверти населения страдает ожирением, а около половины имеет избыточный вес.

Столетняя традиция

Эти показатели приводят к увеличению риска возникновения сахарного диабета, сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Причиной нерадужной статистики, прежде всего, является несбалансированный рацион питания, насыщенный углеводами и жирами, а также лишенный необходимых минеральных веществ и витаминов.

Помощь в организации полноценного питания, как здоровых людей, испытывающих проблемы с весом, так и людей, страдающих различными заболеваниями, оказывают врачи-диетологи. Выражение «личный диетолог» ныне становится таким же привычным, как личный терапевт, стоматолог или парикмахер.

Сложившийся образ диетолога как врача, который помогает худеть, сажая на жесткий рацион из пары морковок и кусочка отварной курицы, — не более чем миф. Работа у диетолога куда более разноплановая: в нее входит выявление причин отклонения веса, составление сбалансированного меню для пациентов, подсчет калорий, жиров, углеводов, белков и других полезных веществ, необходимых человеку.

В каждом случае рацион пациента составляется индивидуально и зависит от комплекса факторов: уровня физической активности, генетической предрасположенности, экологии, образа жизни и перенесенных болезней.

В далеком прошлом науку об охране здоровья называли диетикой, в нее входили диетология и гигиена. Только вопросами питания диетика стала заниматься уже в 19 веке, а в прошлом веке она стала синонимом диетологии. В нашей стране профессиональному статусу диетолога около ста лет.

Ради долголетия

Диетологи и нутрициологи востребованы не только в вопросах нормализации веса, к ним все чаще обращаются люди, желающие сформировать правильные пищевые привычки у себя и своих детей. А питание по правилам — это залог сохранения здоровья, возможность продлить молодость и избежать развития многих заболеваний, вызванных неполноценным питанием.

Диетологи также занимаются диетопрофилактикой и диетотерапией соматических заболеваний. Между тем, сама профессия нуждается в общественной поддержке. По мнению экспертов, чтобы повысить ее престиж, эффективно доносить населению знания о правильном питании, необходимо учредить профессиональный праздник — День Диетолога.

Инициативу уже готовит Саморегулируемая организация Некоммерческое партнерство «Объединение производителей биологически активных добавок к пище» (СРО НП ОП БАД).

— Совместно с НИИ питания РАМН мы готовим документы для предоставления в правительство страны. Право на утверждение профессионального праздника есть у специальностей, которые включены в общероссийский классификатор занятий или другие реестры не менее десяти лет, — отметил исполнительный директор СРО НП ОП БАД Леонид Марьяновский.

По его словам, теоретический и практический центр диетологии НИИ питания образован в Москве в 1920 году, то есть без малого 100 лет! На сегодня нет ни одного специализированного лечебного учреждения, которое не использовало бы в лечении своих больных методик питания, основанных на достижениях диетологии.

Доктор наук, заведующая кафедрой диетологии НИИ клинической нутрициологии РУДН, профессор, врач-диетолог Светлана Орлова добавляет:

— Все формальные предпосылки для введения Дня Диетолога в России есть. Кроме того, в последние годы население все серьезнее относится к своему здоровью и все чаще обращается к нам, специалистам. Диетолог призван помочь сбалансировать ежедневный рацион человека, дать рекомендации по включению или исключению каких-либо продуктов, профессионально подобрать биологически активные добавки для восполнения возникших дефицитов.

Окончательного решения, в какой день отмечать праздник диетолога, пока не принято. Инициативная группа предлагает властям страны выбрать дату 12 марта, поскольку в этот день в мире отмечается международный день диетолога, что позволит синхронизировать усилия по развитию и популяризации профессии диетолога с актуальными мировыми трендами.

Ярослава ДЕРКАЕВА

Нужны победы!

праздник мини-футбола

Сегодня – открытие любительского минифубольного сезона в России. Впереди 10 туров и 342 игры, десятки городов, тысячи футболистов. Для болельщиков этого азартного вида спорта «Красное знамя Севера» при партнерстве с клубом «Новая Генерация» представляет полный расклад игр и комментарии тех, кто непосредственно отвечает за то, чтобы мини-футбол стал для фанатов настоящим праздником спорта.

С учетом ошибок

Первыми в России среди команд нового российского дивизиона высшей лиги «Б» стартует Урал. Долгий турнирный марафон открывают игры в трех городах, в Кургане, Березовском и Екатеринбурге.

Программа первого тура вмещает 34 матча. В соревнованиях примут участие 19 команд, проведя два круга. Состав групп будет разным.

Капитан МФК «Бумажник», дочерней команды «Новой Генерации» Тагир Хабирьянов, рассказал «Красному знамени Севера» о подготовке к стартовому туру Первенства России по мини-футболу среди команд Высшей лиги «Б» дивизиона «Урал»:

— Подготовка шла в рабочем режиме. Учли те ошибки, которые допустили в ходе предсезонного турнира «Кубок «Август». Перед стартом Первенства отрабатываем игровые связи, потому что команда заметно обновилась, пришли новые игроки, которым надо привыкнуть к нашему футболу.

Все ребята молодые. Сейчас налаживаем связи на паркете. В целом наша команда, как всегда, молодая, амбициозная, «бегущая». Думаю, что как минимум надо бороться за попадание в пятерку лучших на «Урале». Показывать хорошую игру в каждом матче, играть всегда на победу.

В первом туре мы отправляемся в Березовский, на встречу с «Арсеналом-К», это хозяева площадки, «БГАУ» из Уфы, «Газпром добыча Надым» и самарским «Газпром трансгаз». Самарцы нам не знакомы, это новички дивизиона. С другими уже играли. Постараемся учесть все ошибки, которые допускали в матчах с этими соперниками. Думаю, будет полегче, чем в прошлом сезоне, все-таки стиль соперников уже знаем.

Рвутся в бой

Главный тренер МФК «Бумажник», дочерней команды сыктывкарской «Новой Генерации», Игорь Моглибеев рассказал перед стартом нового сезона о той селекции, которую провел клуб и об ожиданиях от нового Первенства. Теперь турнир называется Первенство России среди команд Высшей лиги Б дивизиона «Урал»:

— Процентов на 50 мы обновили состав. Пришли два молодых парня с Нижнего Новгорода Иван Обжорин и Владислав Барсков. Скорее всего подъедет еще один: Кирилл Синицын, сейчас решаем вопрос по его учебе: клуб обратился к нижегородскому вузу, чтобы игроку разрешили свободное посещение.

Два футболиста пришли из «Ухты»: Кирилл Другов и Альберт Марфюк. Подписаны контракты и с местными игроками Иваном Суворовым и Дмитрием Мунтяном.

Поступил учиться в Санкт-Петербург и разорвал контракт с командой Виталий Коданев, завершил выступления за «Бумажник» Артур Русанов.

Мы приняли решение расстаться с тремя молодыми футболистами из Йошкар-Олы. Они не оправдали надежд, которые мы на них возлагали. Не продлен контракт с Ильей Куклиным.

В целом готовность к старту Первенства хорошая, все ребята рвутся в бой, ждут с нетерпением стартовых игр. Все, практически, в оптимальной форме.

Задача на сезон для молодых парней одна: стараться побеждать в каждом матче. А как будет получаться — посмотрим.

Они держат в голове мысль, что вот она — Суперлига, совсем рядом. Можно попасть в главную команду — «Новую Генерацию», как это сделали Исмаил Гибадуллин, Александр Семуков, Виктор Сосковец, Леонид Загороднев, Александр Кригер. В «Бумажнике» собраны амбициозные парни, которые хотят что-то доказать не только кому-то, а, прежде всего, себе. Я думаю, в ближайшем будущем, через год-другой, мы из этого состава кого-то увидим и в «Новой Генерации»!

Данные о зоне «Урал» дивизиона «Б» Высшей лиги.

1 круг

Состав участников:

Группа А
«Синара-ВИЗ-Д» (Екатеринбург)
«Бумажник» (Сыктывкар)
УрГУПС (Екатеринбург)
МФК «Сокол» (Саратов)

Группа Б
«Газпром добыча Надым» (Надым)
«Арсенал-К» (Березовский)
БГАУ-ДЮСШ-31 (Уфа)
«Газпром трансгаз Самара» (Самара)

Группа В
«РН-Юганскнефтегаз» (Нефтеюганск)
МФК «Тюмень-Д» (Тюмень)
МФК «Курган» (Курган)
СДЮСШОР «Нефтяник» (Сургут)

Группа Г
«Салют-НТИИМ-КХМ» (Нижний Тагил)
«Арсенал» (Пермь)
«Авто» (Качканар)

Группа Д
«Южный Урал» (Челябинск)
ЗИК-УрФУ (Екатеринбург)
«Сигма-К» (Копейск)
«Газпром трансгаз Саратов» (Саратов)

Календарь матчей первого круга:

1 ТУР

Березовский, 9 — 12 октября
Группа Б — Группа А

Курган, 9 — 12 октября
Группа В — Группа Г

Екатеринбург, 10 — 12 октября
Матчи группы Д

2 ТУР

Тюмень, 30 октября — 2 ноября
Группа В — Группа А

Нижняя Тура, 30 октября — 2 ноября
Группа Г — Группа Д

Березовский, 31 октября — 2 ноября
Матчи группы Б

3 ТУР

Челябинск, 20 — 23 ноября
Группа Д — Группа Б

Екатеринбург, 20 — 23 ноября
Группа А — Группа Г

Нефтеюганск, 21 — 23 ноября
Матчи группы В

4 ТУР

Курган, 6-9 декабря
Группа В — Группа Б

Екатеринбург, 6 — 9 декабря
Группа Д — Группа А

Пермь, 6 — 8 декабря
Матчи группы Г

5 ТУР

Березовский, 15 — 18 января
Группа Б — Группа Г

Тюмень, 15 — 18 января
Группа В — Группа Д

Екатеринбург, 16 — 18 января
Матчи группы А

2 круг

Состав участников:

Группа А
«Синара-ВИЗ-Д» (Екатеринбург)
УрГУПС (Екатеринбург)
«Салют-НТИИМ-КХМ» (Нижний Тагил)
«Авто» (Качканар)

Группа Б
«Газпром добыча Надым» (Надым)
«Арсенал-К» (Березовский)
БГАУ-ДЮСШ (Уфа)

Группа В
«РН-Юганскнефтегаз» (Нефтеюганск)
МФК «Тюмень-Д» (Тюмень)
МФК «Курган» (Курган)
СДЮСШОР «Нефтяник» (Сургут)

Группа Г
«Бумажник» (Сыктывкар)
«Арсенал» (Пермь)
«Газпром трансгаз Самара» (Самара)
«Газпром трансгаз Саратов» (Саратов)

Группа Д
«Южный Урал» (Челябинск)
ЗИК-УрФУ (Екатеринбург)
«Сигма-К» (Копейск)
«Сокол» (Саратов)

Календарь матчей второго круга:

6 ТУР

Сыктывкар, 5 — 8 февраля
Группа Г — Группа В

Ревда, 5 — 8 февраля
Группа А — Группа Б

Екатеринбург, 6 — 8 февраля
Матчи группы Д

7 ТУР

Екатеринбург, 25 — 28 февраля
Группа Г — Группа А

Екатеринбург, 25 — 28 февраля
Группа Б — Группа Д

Тюмень, 26 — 28 февраля
Матчи группы В

8 ТУР

Пермь, 12 — 15 марта
Группа Г — Группа Д

Сургут, 12 — 15 марта
Группа А — Группа В

Березовский, 13-15 марта
Матчи группы Б

9 ТУР

Челябинск, 31 марта — 3 апреля
Группа А — Группа Д

Нефтеюганск, 31 марта — 3 апреля
Группа Б — Группа В

Самара, 1 — 3 апреля
Матчи группы Г

10 ТУР

Березовский, 11 — 14 апреля
Группа Г — Группа Б

Екатеринбург, 11 — 14 апреля
Группа Д — Группа В

Екатеринбург, 12 — 14 апреля
Матчи группы А

Страницу подготовила Ярослава ДЕРКАЕВА (по материалам Урорамф и АМФР)

И ваш, как в Усть-Куломе

Фестиваль художественной самодеятельности «Созвездие талантов», приуроченный ко Дню учителя, собрал в райцентре Усть-Куломского района 23 педагогических коллектива из разных поселений муниципалитета. В Доме культуры они продемонстрировали мастерство в вокале, танцах, сценках-зарисовках из жизни учителей и воспитателей (день работника дошкольного образования отмечался 27 сентября). На впечатляющем мероприятии побывала корреспондент «Красного знамени Севера».

На посту – бессменно

Ведущая, открывая концерт, объявила, что проявить мастерство в Усть-Кулом съехались воспитатели, учителя и педагоги дополнительного образования. А затем прочла трогательное стихотворение, посвященное представителям благородной профессии. В нем, в частности, такие строки:

Они несут тепло и радость детям,
И знания, и жизни красоту.
На все вопросы детские ответят,
С утра до вечера бессменно
на посту.

На сцену вышли юные воспитанники из детского сада «Улыбка» (Усть-Кулом). Они тоже сделали акцент на поэзию, в рифме сложив опус о нелегком учительском труде, а затем сыграли на музыкальных инструментах и исполнили песню «Любимый воспитатель» на мотив детского шлягера «Папа может...».

Эстафетную палочку фестиваля подхватили сами виновники торжества. Так, в образе северных детишек в малицах предстал педагогический коллектив того же детсада «Улыбки». Они эффектно исполнили шаманский танец.

Чукля-кок

Корреспонденту «Красного знамени Севера» больше всего запомнился музыкальный спектакль «Сказка про гусей» в исполнении коллектива Шэръягской школы. Рядом сидевшие зрители с улыбкой проронили: «Это, похоже, наш ответ на запрет курятины из-за океана...».

Директор школы Тамара Александровна Напалкова в роли обаятельной ведущей объявляла номера. На сцену вышли забавные малышки с бантами (их роли исполнили молодые учителя), спевшие детскую песенку «Жили у бабуси два веселых гуся». Далее рок-звезды поддали жару с вокальным номером про гусиные окорочка, аккомпанируя себе на гитарах-вениках. Затем педагоги преобразились в популярную в эпоху перестройки группу «На-На», увещевая в песне беспокойную бабушку (в ее образе — Эмма Николаевна Напалкова): «Все перемелется, родная, все прилетят к тебе, пойми!».

Гусята (в зале их тут же окрестили «чукля-кок», что в переводе с коми означает: «кривоножки») выполняли задания военного командира и важно танцевали с заехавшей в Усть-Кулом «звездой» Татьяной Овсиенко.

— А почему же Овсиенко! Да потому что гуси любят овсянку! — под аплодисменты комментировала Тамара Александровна.

Рискнули самодеятельные артисты трансформироваться и в других артистов отечественной эстрады. Бурные аплодисменты вызвал псевдо-Пьер Нарцисс, темнокожий участник «Фабрики звезд».

В его образе предстала учитель Зинаида Пахомова, спев про «Пернатого гуся, который щипает так легко!».

Хитрая шляпка

Впрочем, порадовали зал все коллективы. Представители Скородумской школы заставили многих прослезиться, торжественно исполнив песню «Педагоги, педагоги» на мотив знаменитого хита Олега Газманова «Офицеры» с трогательными словами-пожеланиями в припеве:

«Дай же Боже вам терпенья, настроенья и везенья!»

А представители поселков Зимстан и Тимшер порадовали гармо-

и наш!

отметили День учителя

ничным хоровым пением в стильных русских нарядах. Забавными сценками с музыкальными вкраплениями и танцами отличились педагоги из населенных пунктов Югыдъяг, Усть-Нем, Воча, Помоздино, Пожег, Озъяг и других.

К слову, югыдъягцы раззадорили даже жюри, надев на сотрудницу управления образования шляпу, которая якобы позволяет читать мысли. А она «выдавала» мысли не об учебном процессе, а о красивой жизни (фоном включались фонограммы песен: «Я иду такая вся в «Дольче Габана», «А я сяду в кабриолет», «А я не хочу по расчету!»). Жюри ничего не оставалось, как поддержать общий настрой и пуститься в пляс под аплодисменты публики.

Самые – самые

– А сейчас – еще одно выступление. На сцену выйдут те, кого вы узнаете! – заинтриговала ведущая.

Зал замер в ожидании. А на сцену под мелодию хита «Барановских бабушек» вышли девицы в русских сарафанах и платках. При ближайшем рассмотрении оказалось, что это сами сотрудники районного управления образования. Они спели самостоятельно сочиненную задорную песню о трудностях, с которыми сталкиваются и учителя, и они сами.

«И Роспотреб, и Пожнадзор, и Минобраз...» – напевали они под добрый смех зала. А поскольку именно профильное управление администрации муниципалитета всем, чем только может, помогает учреждениям образования, фраза из песни «Ведь праздник ваш и, как бы, наш!» сопровождалась овациями педагогов.

– А чиновники-то – молодцы, здорово подготовились! – раздавалось с соседних со мной рядов.

– Мы привыкли, что педагоги всегда строгие и сосредоточены только на обучении детей, – высказалась со сцены одна из членов жюри – замначальника управления образования Оксана Лебедева. – А здесь, на сцене, они показали себя с творческой стороны, представ блестящими артистами. Не зря мы назвали конкурс «Созвездие талантов». Это, действительно, настоящие таланты! Мы считаем, что такой фестиваль должен проводиться не раз в 10 или 5 лет, а ежегодно! Всем огромное спасибо за участие и до новых встреч!

Под занавес всех выступавших наградили сладкими призами, цветами и дипломами в разных номинациях: «Самые юмористичные», «Самые веселые», «Село зажигает звезды» и другие.

Кстати, шэръягцы снискали признание жюри в специальной номинации «За новый подход к песне». Что ж, хочется верить, что отныне такие фестивали педагогов-артистов будут проводиться на усть-куломской земле регулярно!

Елена МУЗЫКАНТ
Фото автора
Смотрите на сайте КЗС – видео-репортаж

прямая речь

Замруководителя администрации Усть-Куломского района по соцполитике Наталья Левченко высказалась «Красному знамени Севера»:

– Инициаторами фестиваля стали сами педагоги и руководство управления образования. В день учителя мы привыкли, что педагоги отмечают его в узком кругу. А здесь они показали мастерство в разных жанрах: песенном, танцевальном и драматическом. Так отмечать Дни учителя и воспитателя намного интереснее!

Надеемся, что фестиваль педагогов будет расширяться и по качеству исполнения номеров, и по числу участников. Власти района одобряют стремление представителей этой прекрасной профессии устраивать фестиваль ежегодно!

подписка

Дорогие читатели!

До 20 октября идет подписная кампания на ноябрь – декабрь 2014 г. на общественно-политическую газету «Красное знамя Севера».

Оформить подписку на наше издание можно во всех почтовых отделениях городов и районов.

Подписной индекс для индивидуальных подписчиков –

52052 (227 рублей 92 копейки).

Подписной индекс для организаций и предприятий –

52045 (383 рубля 92 копейки).

Спешите на почту!

экология

Что с семгой?

Группа экологов – сотрудников Фонда «Серебряная тайга», ихтиологов «Комирыбвода» и представителей отдела госконтроля, надзора и охраны водных биоресурсов, а также общины «Удорачи» выехала в Удорский район для проведения ежегодного мониторинга популяции семги в верховьях Мезени и ее притоках.

Об этом нам сообщила представитель фонда – известный в республике эколог Валентина Семяшкина. По ее словам, попутно будут вестись наблюдения ситуации с браконьерством.

А в офисе фонда состоялся семинар по теме «Опыт мониторинга атлантического лосося», задача которого – подготовить участников для мониторинговых экспедиций, ежегодно проводимых в рамках проекта «Модельная река Мезень».

В семинаре приняли участие представители института биологии КНЦ УрО РАН, филиала ФГУП «ПИНРО», Минсельхозпрода, отдела госконтроля, надзора и охраны водных биоресурсов по Коми, ФГБУ «Комирыбвод», центра обеспечения функционирования ООПТ Минприроды Коми и самого фонда «Серебряная тайга».

– Мониторинг семги в федеральном ведении и возложен на ПИНРО – ведомственный институт Росрыболовства, – уточнила Валентина Томасовна. – Нам важны согласованные действия со специалистами этого института.

Она пояснила, что после совместных совещаний с участием представителей Коми и Архангельской области в этом году начата разработка межрегиональной программы сохранения мезенской семги. Одно из ее направлений – исследования состояния и тенденций в развитии популяции атлантического лосося в Мезени.

Летом специалисты СевПИНРО в Архангельской области занимались учетом молоди, скатывающейся в море (смолтов) по р. Мезень и ее главному притоку р. Вашка.

– Коми не приняла участия в финансировании, в отличие от соседнего региона, – констатировала эколог. – Но в 2015 году планируется провести учет на границе Коми и Архангельской области. Это возможность оценить воспроизводственный потенциал семги и по Мезени, и Вашке.

Ярослава ДЕРКАЕВА

кстати

Участники проекта «Модельная река Мезень четвертый год ведут осенний учет бугров для оценки качества и наполняемости на нерестилищах семги в верховьях Мезени и трех ее притоков.

достойный пример

Анна Соловьева,

сквозь почтовые года

Наш сегодняшний рассказ – о ветеране почтовой службы Анне Соловьевой. Уроженка Прилузья, она внесла большой вклад в развитие отделений связи разных районов Коми.

Анна Иосифовна родилась 15 марта 1932 года в с. Объячево Прилузского района. Когда пошла во второй класс, началась война. Девочка уже с девяти лет работала в колхозе.

– Нам приходилось на своих плечах носить коромысла с водой через бескрайние поля, – вспоминает ветеран. – Колодца поблизости не было, потому мы таскали воду с речки. К вечеру все плечи были в крови.

Военное время сопровождалось бесконечным голодом. Семья Соловьевых, как и остальные, сушила траву и собирала гнилую картошку.

Дефицит чувствовался во всем: в холодных школах не было ни чернил, ни тетрадей. Одевать было нечего, валенки были затерты до дыр. Для того чтобы согреться, дети сами кололи дрова. В четвертом классе Анна заболела плевритом. Ее ели спасли от страшной болезни легких.

В 1945 году девушка переехала в Сыктывкар, где после окончания школы № 1 поступила на телеграфистку на главпочтамп, после чего направили в Княжпогостский район. Проработав четыре года, Анна уехала учиться в Киров на начальника отделения связи (позже заочно окончила двухгодичные курсы в Москве на бухгалтера эксплуатационных предприятий связи).

Вернувшись из соседней области, Анна Иосифовна по направлению отправилась в Воркуту, где в свои 22 года стала начальником отделения связи.

– Мне было поручено открыть новое почтовое отделение в поселке Воргашор, – рассказывает собеседница «Красного знамени Севера». – Я начала работать в пустом здании. Все приходилось делать самой: перевозить почту, заполнять квитанции, телеграммы, вести кассу, относить мешок с деньгами до станции. Новые сотрудники не умели работать, многие почтальоны даже не знали названий улиц, от чего могли не туда закинуть письмо.

В Воркуте Анна Соловьева познакомилась с будущим мужем. Прожили они вместе счастливые 55 лет. Когда родился сын, стало тяжело все успевать. Ребенка приходилось относить к няне за километр от дома. Когда Анна Иосифовна выходила с малышом на больничный, супруг замещал ее на работе.

В 1961 году мужа направили в Свердловск на юридический факультет, поэтому семье Соловьевых пришлось переехать. В 1964 году они вернулись в Сыктывкар, где Иван Романович работал помощником прокурора. В 1966 году его отправили в Печору, а Анна Иосифовна переехать к любимому супругу смогла только через пару лет, когда им дали квартиру.

Она стала помощником начальника почтового отделения, а после оператором на почте. Проработав в общей сложности 23 года на почте, Анна Иосифовна вышла на пенсию и переехала в Сыктывкар.

Наша героиня – ветеран войны и труда, обладательница нескольких юбилейных медалей в честь Победы в Великой Отечественной войне, «За долголетний добросовестный труд».

Татьяна БОЖЕСКО
Фото автора

Приемная Президента РФ в Коми функционирует для обеспечения рассмотрения в республике устных и письменных обращений граждан, адресованных главе государства.

Личный прием проводится каждый вторник и четверг кроме выходных и праздничных дней с 09.00 до 18.00 (перерыв: 12.00 – 15.00) по адресу: 167000, г. Сыктывкар, ул. Коммунистическая, 9 (на этот адрес направляются и письменные обращения).

Телефон для справок: 8 (8212) 285-216.

При составлении письменного обращения рекомендуется в правом верхнем углу указать: «В приемную Президента РФ в РК», фамилию, имя и отчество, адрес, номер телефона заявителя для контакта. Начало обращения: «Уважаемый Владимир Владимирович!», а далее – текст в произвольной форме. В конце указывается число, месяц и год. Ставится подпись заявителя.

Учредители (соучредители): Агентство РК по печати и массовым коммуникациям, КРСОП России СОЦПРОФ, Дарья Шучалина.
Главный редактор – Шучалина Д. Д.
Журналисты – Елена Музыкант, Геня Джавршян, Ярослава Деркаева, Иван Пельмегов, Дарья Башлыкова, Татьяна Божеско.
Верстка – Татьяна Павлючкова.

Контактные телефоны: 8 (8212) 39-16-84 (тел/факс), 39-16-83, 39-16-82. **e-mail:** kzsred@yandex.ru.
Адрес для корреспонденции и встреч с журналистами: 167000, Сыктывкар, ул. Первомайская, 78, каб. 96.
Отпечатано в ООО «КРТ». 167982, Сыктывкар, ул. Савина, 81.

Тираж 6 550 экз. Заказ Цена свободная.
Время подписания в печать – 18.00. Фактически – 18.00.
Газета выходит по вторникам и четвергам.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 11 – 00245 от 15 января 2014 г., выдано Управлением Роскомнадзора по Республике Коми.
За содержание рекламы газета ответственности не несет.