Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска с подведомственной территорией/ www.gazetazapruda.ru

Живопись и изящное искусство для увлеченных







Работа рядом

Проект для северян пенсионного возраста



Врач с большим сердцем

20 ноября – Международный день педиатра



На пороге зимы

Советы медиков жителям Заполярья



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 18 по 24 ноября

По данным GISMETEO (от 14.11.2024г.)



Вт, 19 нояб
-3... -5

Ветер
В,
7-8 м/с

Ветер В, 7-8 м/с 7 7-2 м/с Пасмурно, небольшой снег

Ср, 20 нояб

-5... -6

Чт, 21 ноя6-7... -13
Ветер Ю-3, 2-14 м/с

Пт, 22 ноя6
-5... -8
Ветер
С-3,
17-7 м/с
Пасмурно

C6, 23 нояб-4... -6
Ветер
Ю-В,
8-3 м/с
Пасмурно,
сильный снег

Вс, 24 нояб
-6... -12
Ветер
С,
3-8 м/с
Пасмурно,
сильный снег

16 ноября 2024 года -Общество- 3аполярная руда

«Работа рядом» для северян пенсионного возраста

В региональном правительстве обсудили реализацию проекта, который был запущен в 2020 году.

За 4 года реализации проекта его участниками стали свыше 33 тысяч человек. Из них более 26 тысяч – подростки и студенты. Порядка 6 тысяч – безработные граждане.

отные граждане.
– Проект «Работа рядом» популярен среди жителей Мурманской обла-

сти. В частности, тех людей, которые не могут трудоустроиться по ряду причин. Однако сейчас проект охватывает

только молодежь и безработных граждан. Считаю, что его нужно расширить на лиц старшего поколения. У нас много активных северян. Многие из которых уже вышли на пенсию, но должны располагать возможностью получить дополнительный заработок, – сказал Андрей Чибис.

Глава региона поручил руководителю Министерства труда и социального развития Сергею Мякишеву подготовить необходимые документы для внесения соответствующих изменений в проект «Работа рядом».

Наш корр.

В Оленегорске продолжается реализация регионального проекта «Работа рядом». В нем с начала года приняли участие 685 несовершеннолетних.

Напомним, проект реализуется в рамках стратегического плана «На Севере – жить» по инициативе губернатора Андрея Чибиса. Его участниками могут стать несовершеннолетние от 14 до 18 лет. По поручению главы региона приоритетное право при трудоустройстве имеют подростки и студенты из семей участников СВО, детисироты, дети, оставшиеся без попечения родителей и из многодетных семей. Основная цель проекта – трудоустройство студентов, безработных и несовершеннолетних граждан, что особенно актуально в современных условиях рынка труда. В этом году продолжается активная деятельность по повышению доходов населения, поддержке работодателей и улучшению благосостояния молодежи.

В этом году в муниципалитетах области создано 3 219 рабочих мест.

бочих мест. Участники проекта получают заработную плату в размере минимального размера оплаты труда (MPOT) с учетом надбавок за работу в районах Крайнего Севера, а несовершеннолетние и безработные граждане дополнительно получают материальную поддержку. Размер выплаты зависит от количества отработанных часов. Студенты могут получить более 38 тысяч рублей, а безработные – более 40 тысяч.

В этом году на реализацию проекта выделено 100 млн руб-

Начальник Оленегорского кадрового центра Наталья Ниткина сообщила, что в рамках проекта «Работа рядом» с начала года в муниципалитете было создано 882 рабочих места. Участники занимаются уборкой городских территорий, сбором мусора, посадкой цветов и покраской ограждений. Всего за 2024 год было трудоустроено 855 человек: 685 несовершеннолетних, 55 студентов и 115 безработных. По словам Натальи Борисовны, это прекрасная



возможность проявить себя, почувствовать, что такое работа, получить заработанные деньги и внести свой вклад в улучшение нашего города.

Заявление для участия в проекте можно подать:

- через единый портал «Работа России»: https://trudvsem.ru/:
- через региональный портал «Молодая Арктика»;
 - лично обратившись в кад-

ровый центр по месту житель

Желающим трудоустроиться необходимо обратиться в Оленегорский кадровый центр по адресу: ул. Строительная, д. 59, каб. № 9.

Специалист Елена Юрьевна Смирнова.

Задать вопросы можно по телефону: 8 (81552) 5-86-72.

Фото из архива редакции газеты «Заполярная руда».

МЭРИЯ-ИНФОРМ

12 ноября в Администрации Оленегорска состоя-лось очередное аппаратное совещание. Представители полиции, управления городского хозяйства и Администрации города обсудили оперативную обстановку, уборку городских территорий. Подвели итоги прошедшей недели.

Сергей Горбунов, заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Мурманской области в г. Мончегорск, г. Оленегорск и Ловозерском районе рассказал о текущей санитарно-эпидемиологической обстановке на территории муниципального округа. За прошедшую неделю в лечебнопрофилактические учреждения с признаками ОРВИ обратились 44 человека, из них 31 ребенок. Остается актуальной ситуация с внебольничной пневмонией. Этот диагноз поставили 36 пациентам. Сергей Валерьевич напомнил о соблюдении правил общественной гигиены, призвал не заниматься самолечением.

Что касается работы коммунальных служб: на уличной-дорожной сети трудятся 13 рабочих и 7 единиц техники. Их работа отслеживается в круглосуточном режиме. Заготовлен запас противогололедных материалов. Распределено около 100 кубометров песка. На придомовых территориях уборку наводят 100 дворников.

Евгений Коновалов, начальник Отдела по культуре, спорту и делам молодежи Администрации города Оленегорска, рассказал о подготовке к проведению новогодней кампании. Старт будет дан 1 декабря. Состоится церемония зажжения главной городской елки. С 10 декабря начнутся мероприятия в библиотеках муниципалитета. Запланированы 12 игровых развлекательных программ. С 14 декабря стартуют новогодние спектакли и игровые программы в Доме культуры. 19 декабря состоится торжественное вручение стипендий Главы города. 27 декабря запланировано торжественное подведение спортивных итогов года. В ночь с 31 декабря на 1 января на Центральной площади будет организована новогодняя развлекательная программа.

С 10 по 12 января 2025 года пройдет фестиваль новогодней сказки «Морозко».

Отопительный сезон на Кольском Севере

Председатель Правительства России Михаил Мишустин подписал распоряжение о выделении Мурманской области 4,8 млрд рублей из федерального бюджета на покрытие части затрат на закупку мазута для прохождения текущего отопительного периода.

Об этом сообщил губернатор Андрей Чибис.

— Для нас это крайне важная поддержка. В последние годы цена на мазут выросла в среднем в три раза. Это влечет за собой дополнительные расходы, которые нам приходится нести в этой связи. Это огромные затраты и вкладываем мы эти деньги из регионального бюджета, чтобы не перекладывать на наших жителей, наших потребителей. Ежегодно мы тратим на это миллиарды. И вынуждены эту сумму увеличивать. Только в этом году мы порядка 9,6 млрд рублей, значительную часть, уже направили на закупку мазута из регионального бюджета, — подчеркнул глава региона.

Ранее Андрей Чибис обсуждал эту тему с Президентом России Владимиром Путиным. Глава государства поддержал необходимость финансирования части затрат для Мурманской области.

— За это Владимиру Владимировичу большое спасибо. Дальше была проведена кропотливая работа с Минфином РФ и Минстроем РФ. Результат — в виде существенной суммы поддержки, которая нам выделена. Я также хочу сказать слова благодарности Председателю Правительства, министру финансов России и всем

коллегам из Минстроя РФ, кто был задействован в процессе. Важно провести все необходимые процедуры, чтобы эти деньги были оперативно доведены до бюджета и отправить их на закупку топлива в наши ресурсоснабжающие организации, — обратился к коллегам губернатор.

Напомним, выделение денег на мазут было анонсировано губернатором на прямой линии в августе 2024 года.

Учитывая ситуацию, связанную с волатильностью стоимости топлива, Правительство Мурманской области регулярно акцентирует внимание федеральных органов власти на необходимость принятия ряда мер, направленных на поддержку региона. В 2023 году в очередной раз наблюдалось значительное увеличение стоимости топлива (мазут), в связи с чем, Правительством РФ была оказана поддержка Мурманской области из федерального бюджета в размере 2,97 млрд рублей.

В 2024 году стоимость мазута остается нестабильной. Рыночная цена его в два раза превысила цену, учтенную при установлении тарифов на тепловую энергию для потребителей региона.

наш кор_і

Территория счастливого детства

В «Институте развития образования» состоялся XII Форум работников дошкольного образования Мурманской области «Арктический детский сад и семья: единое пространство счастливого детства».



На пленарном заседании и площадках форума обсуждались актуальные вопросы дошкольного образования. Педагоги делились передовыми практиками. Формировали новые идеи и подходы к взаимодействию между детским садом и семьей. Участники имели возможность посетить методические мероприятия, где поднимались важные темы современности: воспитание, социализация детей и поддержка семейных ценностей.

В рамках мероприятия состоялось награждение победителей и призеров регионального конкурса «Лучший детский сад Мурманской области-2024» и

регионального этапа XII Всероссийского конкурса «Воспитатели России».

В регионе по достоинству оценили работу коллектива детского сада № 14 «Дубравушка» и признали лучшим дошкольным учреждением. Победителем конкурса «Воспитатели России» в номинации «Успешный воспитатель» определили Анну Михайлову, воспитателя детского сада № 14.

Поздравляем коллектив детского сада № 14, заведующего Елену Поташ и Анну Михайлову с заслуженной наградой!

Информация и фото детского сада № 14. В Оленегорской центральной районной больнице открыты восемь участков для пациентов детского возраста, включая н.п. Высокий и п. Протоки. Трудятся десять педиатров. Всего в муниципальном округе проживает чуть меньше шести тысяч детей. Нагрузка на каждого врача 700-800 несовершеннолетних пациентов.

Чтобы наши дети были здоровы

Он работает в Оленегорской больнице больше пяти лет. Приехал на Север из жаркого Таджикистана. Сумел не только привыкнуть к суровым климатическим условиям, но и влюбиться в северный край. Нарзуллоджон Асадулоевич Мукимов, заведующий детской поликлиникой Оленегорской центральной районной больницы, расскажет о выборе профессии, работе в системе здравоохранения и важности вакцинации.

Нарзуллоджон Мукимов родился и вырос в Вахшском районе Хатлонской области Республики Таджикистан. Закончил Таджикский государственный медицинский университет имени Абуали ибни Сино (Авицены) в Душанбе в 2018 году. Еще в Советском Союзе университет считался одним из ведущих медицинских вузов страны. Его выпускники работают не только в России, но и странах Европы. Специализацию «Педиатрия» выбрал после появления собственного ребенка. Хотелось досконально разбираться в состоянии здоровья малыша.

– Медицина в теории сложна, но, сталкиваясь на практике с тем или иным случаем, становится все намного проще. К тому же, когда в профессию вводит опытный наставник. Мне повезло. В Оленегорске под свое крыло меня взяли

Екатерина Владимировна Беспалова, Лев Александрович Наместников, Виталий Егорович Зайцев. Наставники не только объяснили тонкости российской медицины, но и показали качество отношения к маленьким пациентам. Для молодого специалиста это бесценный опыт. В Мурманской области действует программа «Наставничество», специалисты которой помогают молодым врачам, – говорит Нарзуллоджон Асадулоевич.

Он признается, что на Север попал по приглашению. В молодого специалиста поверила Татьяна Владимировна Ананьева. Тогда она трудилась на посту главного врача нашей больницы.

– Я имел очень приблизительное понимание, куда везу свою семью. Первый год жизни в Оленегорске привыкали к полярной ночи и полярному дню. Но город мне понравился сразу. Для семейного человека здесь все есть: детсады, кружки и секции, и все в шаговой доступности. К тому же Оленегорск очень комфортный и спокойный город. Как южному человеку, поначалу не хватало разнообразия овощей и фруктов. Но в принципе, все приемлемо, - комментирует Нарзуллоджон Мукимов.

Как специалист он отмечает, что здесь распространены те же, что и в других регионах, сезонные заболевания. Чтобы оградить маленького человека от инфекций, педиатр советует делать прививки. От гриппа делают прививки даже грудным детям. Это снижает риск осложнений. При оформлении малыша в организованный коллектив есть возможность привить

инфекции, как менингит. А также маленьких пациентов в возрасте от 4 недель до 32 недель можно привить от ротавирусной инфекции. В современном мире самым эффективным, безопасным и простым

ребенка от такой грозной

способом профилактики

инфекционных заболева-

ний считают иммунизацию. – В России самым важным моментом являются клинические рекомендации. Они находятся в открытом доступе. Это важно для избежания медицинских ошибок. Так называемая доказательная медицина. Для выздоровления ребенка важен настрой мамы. Насколько

она доверится врачу, будет следовать рекомендациям, внимательно следить за состоянием ребенка зависит и выздоровление маленького пациента. Ведь в конечном счете все мы хотим одного – чтобы наши дети были здо-

> Анна Зацепурина. Фото автора.



Единственная эффективная профилактика гриппа – вакцинация. Каждый год состав вакцин обновляется, чтобы охватить наиболее распространенные в новом сезоне штаммы. В Оленегорской центральной районной больнице привиться от гриппа можно взрослым и детям с шести месяцев жизни. По вторникам и четвергам вакцинация для маленьких пациентов с 9.30 до 18.00 в 21 кабинете детской поликлиники.



Врач с большим сердцем

Эльвира Иванова работает в Оленегорске педиатром три года. На Север приехала вслед за мужемвоенным. Ведет один из самых многочисленных участков детской поликлиники и считает, что к маленьким пациентам нужно относиться с искренним вниманием и теплотой.

ский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского в 2021 году. С мужем живут в военном городке. Ежедневно приходится преодолевать расстояние в 60 км, чтобы попасть на работу.

– Когда приехала в Мурманскую область, первая мысль была: куда я попала? Но сейчас, спустя три года, могу сказать, что мне Север нравится. Здесь великолепная природа. Мы любим путешествовать по Кольскому полуострову и открывать для себя новые удивительные места, Рафиковна.

На ее педиатрическом участке около тысячи детей. В последние два года появилось много новорожденных. Врач говорит, что в основном детки здоровые, без патологий. Из типичных обращений к педиатру отмечает заболевания бронхолегочной системы.

– Я выбрала медицину еще в детстве. Мама трудилась воспитателем, а дядя работал в больнице. Мне казалось, что лечить детей очень благородное дело. Во время обучения в университете любовь к медицине

ментирует Эльвира Иванова.

Признается, что первое время было тяжело работать на вызовах. В день приходилось обойти около 20 пациентов. Она уставала и злилась. Но со временем, когда узнавала ближе своих подопечных и их родителей, стало легче, и они все больше доверяли своему доктору.

- Однажды мама одной пациентки решила доверить мне своего ребенка, пока она с младшим съездит в больницу. Это предложение было очень неожиданным, но

Она закончила Саратов- — откровенничает Эльвира — только укреплялась, – ком- — для меня оно стало ярким доказательством безграничного доверия. У меня не получается отстраненно воспринимать детские болезни. Ведь каждый маленький пациент смотрит на тебя с надеждой и верой. И их боль я пропускаю через собственное сердце. В этом и заключается тяжесть и ответственность нашей работы. Я сочувствую каждому заболевшему ребенку, говорит Эльвира Рафи-

> Анна Зацепурина. Фото из личного архива Э. Ивановой.

понедельник, 18 ноября

17.45 «Вокзал для двоих». Отвали! Он для

меня играет!». Д/ф.

8.55 «Рассказы из русской истори

0.30 «Спокойной ночи, малыши!»

1.30 «Сати. Нескучная классика...

02.10 «Собачье сердце». Пиво Ша

предлагать!». Д/ф.

6.00 «Жаль, что ты каналья». Х/ф. (16+)

12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00

8.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30,

0.05 «Настоящая война престолов».

9.45 Главная роль.

20.05 «Правила жизни»

0.45 Больше, чем любовь.

OTP

07.30, 20.10 «Календарь», (6+

20.00 Новости.

N8.05, 08.35 Пестрый мир. (16+)

6.10 «За дело!». (12+)

7.00 «Преодоление». (12+)

меня». (12+)

00.00 «Ласточка». X/ф. (16+)

02.00 «Большая страна». (12+)

05.25 «Шоу профессий». (12+

TBU _

6.00 «Настроение».

08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)

ждя». X/ф. (16+)

ка». Х/ф. (12+)

4.50 Город новостей. (16+)

8.10 «Стряпуха». Х/ф. (12+)

00.00 События, 25-й час. (16+)

3.45, 05.00 «Мой герой». (12+)

зверя». X/ф. (12+)

8.50 «В тени больших чисел. По следу до-

0.45, 17.35, 00.35 «Петровка, 38». (16+)

1 30, 14 30, 17 50, 22 00 События (16+)

) «Сельский детектив. Черная бабоч

11.30 «Свет и тени». (16+

17.40 «Почитаем!». (12+)

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10

1.00, 00.40 «Невеста из Москвы». Х/ф.

1.45 «Большая страна, открытие», (12+)

5.55 «Новости Совета Федерации». (12+)

16.50 «Человек с ветром в голове». М/ф.

20.40, 21.30, 03.35, 04.25 «Не покидай

22.20 «Игры мотыльков». Х/ф. (16+)

09.00, 12.00, 15.00 Новости 9.20 «Модный приговор». (0+ 10.10 «Жить здорово!». (16+ 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Инфор 13 30 «АнтиФейк» (16+) 5.15 «Давай поженимся!». (1 16.05 «Мужское / Женское». (16+ 8.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят». (16+) 22.00 «Противостояние». (16+

РОССИЯ

03.00 Новости.

00.00, 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)

09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести. 19.30 Местное время. (16 09.55 O самом главном. (12-11.30, 18.30 «60 минут». (12+) 14 30, 21 10 Вести. Местное время 14.55, 02.10, 03.30 «Тайны следствия 17.30 «Малахов». (16+ 21.30 «Овчарка», (16+)

матч

06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+) 06.30 «Все о главном». (12+ 07.00, 10.00, 12.55, 15.30 Новости. 07.05, 21.45 Все на Матч! Прямая тран 10.05 Лица страны. (12+) 10.25 «Непобедимый». (12+) 11.30 Профессиональный бокс. О. Де Ла Хойя - Б. Хопкинс. Бой за титул

Трансляция из США. (16+) 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция 14.25. 00.35 Матч! Парад. (6+ 5.35 «Громко». Прямая трансляция 16.45 Хоккей, «Салават Юлаев» - «Мета лург». Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция. 22.55 Бильярд, Пул. Кубок Кремля, Женци

«Автодор». Единая лига ВТБ. (6+

₽₽

6.00 Ералаш. (6+) 06.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+) 08.15 «Молодежка. Новая смена». (16+) 14.40, 19.00 «Мама будет против». (16+) 9.30 «Мама будет против». (16+) 20.00 «Молодежка. Новая смена». (16+ 21.00 «Моя пиратская свадьба». Х/ф. (16-23.00 «Начни сначала». Х/ф. (16+) 01.05 «Радхе Шьям». X/ф. (16+) 3.30 «Машкины страшилки». (О-03.35 «Маша и Медведь». (0+

ки-3». (16+) 07.45, 09.30, 09.55, 10.55, 11.55 «Дознава-06.30, 05.35 По делам несовершеннолет .15, 04.45 Давай разведемся! (16+) 18.15, 02.50 Тест на отцовство. (16+) 0.30, 23.20 «Понять. Простить». (16+ 1.35, 00.30 «Порча». (16+) 2.50, 01.30 «Знахарка». (16+) 3.25, 02.00 «Верну любимого». (16-14.00, 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+) 4.35 «Порочные связи». (16⊣ 19 00 «Игра в лочки-матери» X/ф (16+ 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 04.30 «6 кадров». (16+) 00.30, 01.20 «Великолепная пятерка-3».

)5.40 «Герой 115». Д/ф. (16+) 07.00 «Сеголня утром». (12+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня

06.30 «Пешком...». 9.15, 21.00 «Открытый эфир». (16+) 07.20 Черные дыры. Белые пятна. 08.00 «Жизнь и судьба». 11.00, 23.15 «Россия молодая», (12+) 2.35, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15, 03.20 «Военная разведка. Западны культуры. 15.00 Военные новости. (16+) 8.00 «Арктика. Новая холодная вой (16+)

8.50 «Специальный репортаж». (16+) 19.55 «По горячим следам». (16+) 20.10 «Скрытые угрозы». (16+) 15.05 «Забытое ремесло». 22.45 «Между тем». (12+) 00.35 «Гонка с преследованием». Х/ф. (12+) 16.45 «Передвижники» 02.05 «Шедевры военных музеев». (12+) 17.15 Кончерто гроссо №3 для скрипки и 02.50 «Перелом. Хроника Победы». (16+)

вторник, 19 ноября

18.10 Уроки русского. Чтения. 19.45 Главная роль. 20.05 «Правила жизни» 20 30 «Спокойной ночи, малыши 20.45, 02.00 «Галерея». 09.20 «Модный приговор». (0+ 10.10 «Жить здорово!», (16+

OTP

06.00, 02.00 «Большая страна». (12+) 06.50 «Очень личное». (12+) 07.30, 20.10 «Календарь». (6+) 08 00 08 30 09 00 09 30 10 00 10 30 12 00 Новости. 08.05, 08.35 Пестрый мир. (16+)

РОССИЯ 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести. 09.30 Местное время. (16+) 1.30, 18.30 «60 минут». (12+) 13.00 «Наши». (12+) 14.30, 21.10 Вести. Местное время 14.55, 02.10, 03.30 «Тайны следствия», (16+) 21.30 «Овчарка». (16+)

44148

11

05.00 «Доброе утро».

09.00. 12.00. 15.00 Новости.

3.30 «АнтиФейк». (16+)

18.00 Вечерние новости.

23.00 «Большая игра». (16+)

00.00, 03.05 ПОДКАСТЛАБ, (16-

21.00 «Время». (16+)

03.00 Новости.

15.15 «Давай поженимся!». (16+

1.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информаци

онный канал. (16+)

06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+) 06.30 «Наши иностранцы». (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 15.30 Новости. 07.05, 15.35, 18.05, 21.45 Все на Матч! Пря мая трансляция. 10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+ 10.25 «Непобедимый». (12+) 1.30 Смешанные единоборства. Ш.

Трансляция из ОАЭ. (16+) .25 География спорта. (12+) 16.25 «Тош». Д/ф. (12+) 18.30 Футбол. Россия - Сирия. Товарищеский матч. Прямая трансляция из Волгограда. 22.55 Бильярл. Пул. Кубок Кремля, Мужч

ны. Трансляция из Москвы. (0+ 00.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+) 01.25 Магия большого спорта. (12+ 01.55 Футбол, Колумбия - Эквадор, Чемпионат мира-2026. Отборочный турнир. Прямая трансляция. 04.00 Футбол. Бразилия - Уругвай. Чем пионат мира-2026. Отборочны турнир. Прямая трансляция.

05.45 Матч! Парад. (6+)

дома». Д/ф. (16+ 01.30 «Бегство от славы». Д/ф. (16+) 02.10 Прощание. (16+) 04.20 «Короли эпизола». (16+) 05.30 «Обложка». (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 08.25, 10.35 «Пес». (16+) 3.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+) 4.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью». (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+ 2.15, 00.00 «Балабол». (16+ 02.45 «Хорошая жена». (16+)

5 орешки-3». (16+)

05 25 05 40 06 20 07 00 04 35 «Крепкие 07 50 09 30 10 00 11 00 12 00 «Лознава тель». (16+) 08 20 CTDAHA CORPTOR (16+) 08.55 Знание - сила. (0+ 13.30, 14.20, 15.15, 15.55, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 02.45, 03.20 «След». (16+)

21.25 «Великолепная пятерка-7». (16+) 22.20, 23.10 «Великолепная пятерка-4». 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 02.05 «Великолепная пятерка-6». (16+) 04.00 «След». (18+)

\mathcal{H}

07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война пре СТОЛОВ». 08.00 «Жизнь и судьба» 10 00 12 30 16 30 19 30 23 55 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 1.10, 00.55 XX век. 12.45 Новости. Подробно. Книги. 13.00 «Провинциальные музеи России: 13.30 «Какой должна быть «Анна Карени-14.10 «Анна Каренина». Х/ф. 15.25, 02.40 «Забытое ремесло 15.45 «Сати. Нескучная классика…».

09.20 «Модный приговор». (0 10.10 «Жить здорово!». (16+ 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 NHO

онный канал. (16+) 13 30 «АнтиФейк» (16+ 5.15 «Давай поженимся!». (16-16.05 «Мужское / Женское». (16+) Зечерние новости 19.50 «Пусть говорят». (16+) 22.00 «Противостояние». (16+ 23.00 «Большая игра» (16+ 00.00, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ

09.30 Местное время. (16+ 09.55 0 самом главном. (12+ 11.30, 18.30 «60 минут». (12+) 13.00 «Наши». (12+) 14.30, 21.10 Вести. Местное время 17.30 «Малахов». (16+) 23.30 Beyen, (12+)

мая трансляция

1.30, 14.30, 17.50, 22.00 События. (16+) 1.30 Профессиональный бокс. З. Абдул- 11.50 «Сельский детектив. Кошки, опасные для жизни». X/ф. (12+) 15.05, 02.50 «Некрасивая подружка. Страц 16.25 Матч! Парад. (6+)

жены». Д/ф. (16+) 8.10 «Стряпуха. Конфетная леди». Х/ф. 22.35 «Закон и порядок». (16+) 23.05 «Одинокая звездная мама». Д/ф. 00.00 События. 25-й час. (16+)

00.35 «Петровка, 38». (16-00.50 «Следствие ведет КГБ. Красная по мада». Д/ф. (16+) 01.30 «90-е. Квадратные метры власти Д/ ϕ . (16+ 02.10 «Мифы о еде». (16+) 05.30 «Обложка». (16+)

06.00 Ералаш. (16+) 06.15, 16.05 Уральские пельмени. (16+) 07.30, 17.05 Шоу «Уральские пельмени». 79.00 Поехали с нами! (16+)

CTC

09.55 «Красавица и миллионер», X/ф. (12+ 2.00 «Имущество с хвостом». Х/ф. (12+) 14.00 «Молодежка, Новая смена», (16+ 18.30, 19.00 «Мама будет против». (16+) 19.30 «Мама будет против». (16+) 20.00 «Молодежка. Новая смена». (16+) 21.00 «Уикенд с батей». Х/ф. (16+) X/ϕ . (6+)

00.45 Шоу из шоу. (16+) 02.10 Семейные игры. Битва за Олимг 03.15 «Машкины страшилки». (0+ 03.25 «Маша и Медведь». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)

M фронт». (16+) 22.45 «Между тем». (12+) 17.15 «Стихи покаянные» для смешанног 03.00 «Москва - фронту». (16+)

среда, 20 ноября

Шнитке. Д/ф. находки».

19.45 Главная роль. 20.45, 02.00 «Галерея». 21.30 Власть факта.

09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 Вести. 14.55, 02.10, 03.30 «Тайны следствия». (16+)

матч

06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+) 07.05, 15.35, 18.45, 21.45 Все на Матч! Пря 10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)

лаев - Р. Гутьеррес. Трансляция и 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция 16.55 Футзал. «Синара» - КПРФ. БЕТСИТИ. Суперлига. Прямая трансляция

19.15 Хоккей. «Ак Барс» - «Нефте Фонбет Чемпионат КХЛ. Пряма трансляция. Трансляция из Москвы. (0+) 00.45 «Новак Джокович. Только победа Д/ф. (12+)

01.55 «Вы это видели». (12+) 02.55 Новости. 03.00 «Лига героев», (12+) 05.00 «Жизнь после спорта». (12+) 05.30 Футбол. Мелбет-Первая Лига. Обзор тура. (6+)

04.50 «Улицы разбитых фонарей». (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 06.15, 16.05 Уральские пельмени. (16+) 07.00, 16.55 Шоу «Уральские пельмени». 08.25, 10.35 «Пес». (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 09.55 «Модная штучка». Х/ф. (12+) 12.00 «Подводное волшебство». Х/ф. (6+)

14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью». (16+ 7.50 «ДНК». (16+) 20.00 «Скорая помощь», (16+ 22.15, 00.00 «Балабол». (16+ 02.40 «Хорошая жена». (16+) 04.20 «Агентство скрытых камер». (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.25.05.40.06.20.07.00 «Крепкие орец ки-3». (16+) 07.45, 09.30, 09.55, 10.55, 11.55 «Дознава 08.25 НоваЯ. (12+) 12.55 Знание - сила. (0+) 13.30, 14.20, 15.10, 15.55, 16.45, 17.30, 18.05,

«След». (16+)

(16+)

(16+)

03.55. 04.40 «Пилигрим». (16+)

РОССИЯ $|\mathcal{K}|$

07.15, 18.40, 00.10 «Настоящая война

10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 Новости

13.00 «Провинциальные музеи России»

13.30 «Дар». 85 лет со дня рождения Вале-

престолов».

12.45 Новости. Подробно. Кино.

рия Ивченко. Д/ф. 14.15 «Анна Каренина». Х/ф.

15.40 «Белая студия».

16.45 «Библейский сюжет»

15.25, 02.40 «Забытое ремесло

08.00 «Жизнь и судьба»

06.30 «Пешком...»

08.20, 22.15 «Merpa

культуры. 10.15 «Наблюдатель».

11.10, 00.55 XX Bek.

18.55, 19.45, 20.40, 02.40, 03.20

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетн 21.25 «Великолепная пятерка-7». (16+) 22.20, 23.10 «Великолепная пятерка-4». 00.30, 01.20 «Великолепная пятерка-3».

07.25, 04.45 Давай разведемся! (16+) 08 25, 02 45 Тест на отцовство, (16+) 10.40, 23.15 «Понять. Простить». (16+ 11.45, 00.25 «Порча», (16+ 13.30, 01.55 «Верну любимого», (16+ 14.05, 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «Порочные связи». (16+) 19.00 «Я тебя не боюсь!». Х/ф. (16+ 04.25 «6 кадров», (16+)

05.05, 12.35, 13.25, 15.05, 15.25, 17.15, 03.20 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. (16+) 09.15, 21.00 «Открытый эфир». (16+ 11.00, 23.15 «Россия молодая». (12+) 18.00 «Арктика. Новая холодная война» 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 9.55 «По горячим следам». (16+) 20.10 «Улика из прошлого». (16+) 00.35 «Игра без правил». Х/ф. (12+) 02.10 «Шедевры военных музеев». (12+)

20.30 «Спокойной ночи, малыши!

06.00, 02.00 «Большая страна». (12+

06.50 «За дело!». (12+) 07.30, 20.10 «Календарь». (6+) 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.00 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости. 08 05, 08 35 Пестрый мир. (16+) 11.00, 00.40 «Невеста из Москвы». Х/ф

11.45 «Большая страна, территория тайн 09.30 Местное время. (16-12.05, 13.10, 14.05, 18.20 ОТРажение. Перм-13.00 «Наши». (12+) .10 «Русалка». X/ф. (16+ 16.50 «Я вспоминаю...». М/ф. (12+) 17.40 «Отчий дом». (12+) 21.30 «Овчарка». (16+ 20.40, 21.30, 03.35, 04.25 «А.Л.Ж.И.Р». (16+) 22.25 «Мой сводный брат Франкенштейн

M4T4¦

06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+) 06.30 «Вид сверху». (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 15.30 Новости. 07.05, 15.35, 21.45 Все на Матч! Пряма:

11.30 Смешанные единоборства. UFC П. Ян - К. Сэндхаген. Трансляция из ОАЭ. (16+) 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляци 14.25 «Большой хоккей». (12+) бесная грация. Прямая трансляция

5 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга 19.25 Хоккей. СКА - «Торпедо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.55 Бильярд. Кубок Кремля. Комбинированная пирамида. Мужчины Грансляция из Москвы. (0+)

23.55 Евротур. (12+) 00.45 «Лионель Месси». Д/ф. (12+) 01.55 Плавание. Чемпионат России. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+) 03.00 «Лига героев». (12+) 05.00 «Жизнь после спорта». (12+)

08.25, 10.35 «Пес». (16+)

14.00 «Место встречи». 16.45 «За гранью», (16+) 20.00 «Скорая помощь». (16+) 22.15, 00.00 «Балабол». (16+ 00.55 «Поздняков». (16+) 01.10 «Мы и наука. Наука и мы». (12+) 02.05 «Хорошая жена». (16+)

[5]

05.25, 05.45, 06.30 «Пилигрим», (16+ тель». (16+) 07.55 Ваше здоровье. (12+ 08.30 День ангела. (0+))8.55 Знание - сила. (0

«След». (16+) колепная пятерка-7». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30, 01.15, 02.00 «Великолепная пятерка-6». (16+) 03.55 «След». (18+)

\mathcal{H} РОССИЯ 05.05 «Военная разведка. Западный

фронт». (16+) 06.30 «Пешком...». 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.00. 13.00. 17.00. 19.00 Новости лня. (16+ 9.15, 21.00 «Открытый эфир». (16 11 00 23 15 «Россия мололая» (12+) 12.35, 18.50 «Специальный репортаж» (16+)13.25, 19.55 «По горячим следам». (16+) 13.45, 15.05, 17.15, 03.55 «Снайпер. Оружие возмездия». (16+ 5.00 Военные новости. (16+) 18.00 «Арктика. Новая холодная война (16+)20.10 «Секретные материалы». (16+)

четверг, 21 ноября

18.10, 02.30 «Настоящее-прошедшее. По-

08 00 08 30 09 00 09 30 10 00 10 30 12 0

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10, 14.0

11.00, 00.40 «Невеста из Москвы». X/ф.

15.10 «Мой сводный брат Франкенштей

17.00 «Конструкторы будущего». (12+)

22.25 «В движении». X/ф. (16+)

00.00 «Эколав». Х/ф. (18+)

00.25 «Отчий лом». (12+)

01.30 «Свет и тени». (16+)

05.25 «Шоу профессий». (12+)

02.55 «Коллеги». (12+)

TBU _

20.40, 21.30, 03.35, 04.25 «А.Л.Ж.И.Р». (16+)

Новости.

05.00 «Доброе утро».

9.45 Главная роль. 20.05 Открытая книга 09.00. 12.00. 15.00 Новости 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.45, 01.50 «Галерея» 09.20 «Модный приговор». (0+ 21.30 «Энигма». 00.00 «Раскрытые тайны Тутанхамона». Д/с

10.10 «Жить здорово!». (16+ 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Инфор онный канал. (16+) 13.30 «АнтиФейк». (16+) **OTP** 06.00, 02.00 «Большая страна». (12+) 06.50 «Моя история». (16+) 7.30, 20.10 «Календарь». (6+)

05.00 Утро России 09.00. 11.00. 14.00. 17.00. 20.00. 03.00 Вести. 14.30, 21.10 Вести. Местное время 14.55, 02.10, 03.30 «Тайны следствия», (16+)

6.00 «Настроение 08.10 «Доктор И...». (16+) 08.40 «В тени больших чисел. Улики и будущего». Х/ф. (16+) 10.35, 04.20 «Великие обманщин сторону славы». Д/ф. (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События. (16-

11.50 «Сельский детектив. Актриса». Х/ф 13.45, 05.00 «Мой герой». (12+) 15.05, 02.50 «Некрасивая подружка. Ключ дне озера». Х/ф. (16+) 17.00 «Актерские драмы. Кримина талант». Д/ф. (16+) 5 «Чувство правды». Х/ф. (12+)

23.05 «Актерские драмы. Импортные лица D/ϕ . (16+) 0.00 События. 25-й час. (16+) 00.35 «Петровка, 38», (16+) 00.50 «Настоящий детектив. Вкус крови»

 Π/ϕ . (16+) 01.30 «Русские тайны. Звук в голову». Д/ф. (16+)05.35 «Обложка». (16+)

06.00, 05.50 Ералаш. (0+) 06.15, 16.05 Уральские пельмени. (16+) 07.25, 16.50 Шоу «Уральские пельмени».

10.25 «Большая свадьба». Х/ф. (16+) 12.10 «Уикенд с батей», X/ф. (16+) 4.00 «Молодежка. Новая смена». (16-18.30, 19.00 «Мама будет против», (16+) «Мама будет против». (16+) 20.00 «Молодежка. Новая смена». (16+ 21.00 «Война миров Z». X/ф. (12+) 23.20 «Власть огня». X/ф. (16+))1.05 «Я иду искать». Х/ф. (16+) 02.40 Семейные игры. Битва за Олимг

3.50 «Машкины страшилки». (0+

03.55 «Маша и Медведь». (0+)

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетни 07.25, 04.45 Давай разведемся! (16+) 08.30, 02.50 Тест на отцовство. (16+) 10.40, 23.25 «Понять. Простить». (16+) 11.45, 00.30 «Порча», (16+) 12.50, 01.30 «Знахарка». (16+ 13.25.02.00 «Верну пюбимого» (16+ 4.00, 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+ 14.35 «Кризисный центр». (16+)

M

05.20 «Снайпер. Оружие возмездия». (16+) 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. (16+) 5, 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11 00 23 15 00 45 «Россия мололая» (12+ 12.50, 18.50 «Специальный репортаж». (16+)13.25 По горячим следам. (16+) 13.45, 15.05, 17.15 «Снайпер-2. Тунгус

(16+)15.00 Военные новости. (16+) 18.00 «Арктика. Новая холодная война: 19.55 «По горячим следам». (16+) 20.10 «Код доступа». (12+) 22.45 «Между тем». (12+) 02.05 «Зеленый огонек». Х/ф. (12+ 03.20 «Девушка с характером». Х/ф. (12+) 04.40 «Центр специального назначения».

пятница, 22 ноября

05.00 «Доброе утро». 09.00. 12.00. 15.00 Новости 09.20 «Модный приговор». (0⊣ 10.10 «Жить здорово!». (16+) 11.00, 12.15, 14.00, 17.00 Инфор ный канал. (16+) 3.30 «АнтиФейк». (16+) 15.15 «Давай поженимся!». (16+

1.00 «Время», (16+) 21.45 «Голос. Дети» - это фантастика!» 23.25 «30 лет вместе». «Последний 01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

09.00. 11.00. 14.00. 17.00. 20.00 Вести. 09.30 Местное время. (16+ 19.55 О самом главном. (12+ 1.30, 18.30 «60 минут». (12+) 13.00 «Наши». (12+) 14.30, 21.10 Вести. Местное врег 14.55 «Райский». (16+) 17.30 Прямой эфир. (16+ 21.30 «Ну-ка, все вместе!». (12+)

06.00 «Вопреки всему». (12+) 06.30 «Большой хоккей». (12+ 07.00, 13.25 Новости. 07.05, 16.25, 19.00. 21.55. 00.30 Все на 08.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Женщин

09.55, 13.30 Художественная гимнасти-1.15 Небесная грация. (0+) 11.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Со дружества. Спринт. Мужчинь Прямая трансляция из Ханть Мансийска. 17.45 Художественная гимнастика.

Гала-концерт. Небесная грация Прямая трансляция из Катара 9.55 Баскетбол. Fonbet Кубок Дружбы. Россия - Тунис. Прямая транс 22.25 Футбол. «Бавария» - «Аугсбург» 01.15 «Центральный круг». (12+)

04.10 Биатлон, Альфа-Банк Кубок Со дружества. Спринт. Мужчинь Трансляция из Ханты-Мансий 15.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)

04.50 «Улицы разбитых фонарей». (16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Ce-

08.25 «Мои университеты. Будущее за 13.25 «Чрезвычайное происшествие 14.00 «Место встречи».

16.45 «ДНК». (16+) 17.55 «Жди меня». (12+) 22.15 «Балабол». (16+) 00.20 «Своя правда». (16+) 02.10 «Квартирный вопрос». (0+ 03.05 «Хорошая жена». (16+)

08.30 Ваше здоровье. (12+) 12.55 Знание - сила. (0+) 3.30, 14.20, 15.15, 16.05, 17.30, 18.20, «След». (16+) 23.10 Светская хроника. (16+) 00.10, 01.00 Они потрясли мир. (16+) 01.50, 02.35, 03.15, 03.55, 04.35 «Услов-

РОССИЯ $|\mathcal{H}|$

06.30 «Пешком...». 07.20, 18.35 «Раскрытые тайны Тутанхамона». Д/ф. 08.15 «Возвра , ч. ние Василия Бортни-

10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.05 Новости 0.20 Шедевры старого кинс 2.45 «Гатчина. Свершилось». Д/d 13.35 Власть факта 4.15 «Два гусара». Х/ф 5.45 Письма из провинц

17.15 Кончерто гроссо №2 для виолонч ли и скрипки с оркестром 17.50 «Царская ложа». 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.45, 02.00 «Галерея». 21.30 «Военно-полевой роман». X/d 23.00 «2 Верник 2» 00.20 «Белая мафия». X/ф. 02 40 «История любви одно

М/ф.

06.50 «Коллеги». (12+)

06.00 «Большая страна». (12+)

07.30, 20.10 «Календарь». (6+

20.00 Новости.

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10

11.00 «Скитания капитана Армады»

15.10 «В движении». X/ф. (16+)

17.00 «Вспомнить все». (16+)

21.20 «Прогулка». X/ф. (12+

ра». X/ф. (12+)

14.50 Город новостей. (16+)

11.30. 14.30. 17.50 События. (16+

воле», Д/ф. (16+)

22.00 «В центре событий». (16+)

02.05 «Петровка, 38». (16+)

02.20 «Над Тиссой». X/ф. (12+)

03.40 «Приезжая». Х/ф. (12+)

05.45 Тайна песни. (16+

)5.15 «Москва резиновая». (16+

1.55 Шоу «Русская дорога». (16+)

19.30 Шоу «Уральские пельмени». (1

22.30 Шоу «Русская дорога». (16+)

)1.00 «Кино в деталях». (18+)

04.35 «Маша и Медведь». (0+)

5, 15.00 «Тень стрекозы». Х/ф. (12+)

7.00 «Актерские драмы. Стервы пон

18.15 «Чувство правды-2». Х/ф. (16+)

00.35 «Ларец Марии Медичи». X/ф. (12-

17.30 «Человек и судьба». (12+

22.50 «Обещание на рассвете». X/ф.

Д/ф. (12+

16.45 «Почитаем!». (12+)

20.40 «Ректорат». (12+

14.05, 18.20 ОТРажение. (12-

OTP

01.20 «Бариста». X/ф. (16+)

06.00, 05.50 Ералаш. (0+) 07.00, 13.35, 21.00, 00.05 Шоу «Уральски пельмени». (16+) 08.25, 02.00 Суперниндзя. (16+

06.30, 05.50 По делам несоверше 07.25, 05.00 Давай разведемся! (16+) 08.25, 03.20 Тест на отцовство. (16+) 10.40, 00.05 «Понять. Простить». (16+) 11.45, 14.35, 01.05 «Порча», (16+ 2.50, 02.05 «Знахарка». (16+) 13.25.02.30 «Верну пюбимого» (16+ 14.00, 02.55 «Голоса ушедших душ»

19.00 «H+H». Χ/φ. (16+)

23.30 Уютное утро. (16+

18.00 «Арктика. Новая холодная война».

04.00 «Шедевры военных музеев». (12+)

04.45 «Морской охотник». X/ф. (12+)

09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)09.20 «Ищу своих». (12+) 10.05 «Уроки Донбасса». (16+) 11.00 «Россия молодая». (12+) 13.25, 15.05 «Дорогой мой человек». 19.10, 20.00, 20.40, 21.30, 22.20 X/φ. (12+) 5.00 Военные новости. (16+) 16.05, 17.15 «Черные береты». Х/ф. (16+)

суббота, 23 ноября

12.20 «Эрмитаж». 12.50 Черные дыры. Белые пятна. 13.30, 00.45 «Как выжить в дикой природе». Д/ф. 14.25 «Рассказы из русской истори 16.45 «Комиссар». Х/ф. 18.30 «Наблюдатель» 19.45 «Лексо». Д/ф. 20.50 «Прощальные гастроли». X/d 23.05 «Кармен». Х/ф.

J2.25 «История одного преступлен 13.40 «Аркадий Райкин. Человек с тысячьк 15.45 «Горячий лел». Фигурное катание «Таракан». М/ф. лиц». Д/ф. (12+ 14.40 «Операция «Ы» и другие приключени 16.55 «Кто хочет стать миллионером?». (12+ Шурика», X/ф. (0+ **OTP** Шурика». X/ф. (0+) Гран-при России 2024. Этап V. (0+) 06.00 «Смелые люди». X/ф. (12+) 8.00 Вечерние новость 07.40 «Ограбление по...». М/ф. (16+) 08.05, 14.05 «Большая страна». (12+ 09.00, 16.00 «Календарь». (6+) 1.35 «Большая разница». (16-?1.00 «Время». (16+) 22.45 «Черный яшик». Х/ф. (12+

)9.30 Все по-взрослому. (16+)

2.20 «Прогулка». Х/ф. (12+)

.15, 15.00, 19.00 Ново

Х/ф. (6+)

15.40 «Отчий дом». (12+) 16.30 «Человек и судьба». (12+

19.45 «Игра в классики». (12+

Д/ф. (16+)

Д/ф. (16+)

 Δ/ϕ . (16+)

Д/ф. (16+)

06.00, 05.50 Ералаш. (0+)

08.30 Просто завтрак. (16+)

11.00 Битва стартапов. (16+)

 X/ϕ . (6+)

04.15 «Маша и Медведь». (0+)

07.30, 09.00 ПроСТО кухня. (12+)

10.00 «100 мест, где поесть». (16+)

|4.55 «Мы́ - монстры-2». М/ф. (6+)

17.00 «Приключения Паддингтона». Х/ф

18.55 «Приключения Паддингтона-2»

21.00 «Артур, ты король». Х/ф. (12+) 23.05 «Моя пиратская свадьба». Х/ф. (18+)

01.05 «Чего хотят мужчины». Х/ф. (18+)

12.10 Остров сокровищ. Знаки судьбы. (16+

07.00 «Три кота». (0+)

17.00 «Вперед, время!». М/ф. (16+

17.15. 18.05 «Непобедимый». (16+

20.25 «Ретро втроем». Х/ф. (16+) 22.00 «Под покровом небес». Х/ф. (16+

00.10 «Извините, мы вас не застали». X/ф

10.30 «Мания величия». X/ф. (12+

06.30 «Центральный круг». (12+) 17.05, 13.10, 22.00, 01.00 Все на Матч! 10.55 «Просто & вкусно». (6+ 08.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследова Женщины. 10.00 «Команда МАТЧ». (0+)

дружества. Гонка преследовани единоборства. UFC П. Ян - Д. Фигередо. 20.00 Футбол. «Милан» - «Ювентус». Чемпио нат Италии. Прямая трансляция 22.55 Футбол. «Сельта» - «Барс Чемпионат Испании. Прямая

03.25 «Актерские драмы. Метр с кепкой 04.05 «Актерские драмы. Стервы г 03.00 Биатлон, Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследова Женщины. (0+) 04.45 «10 самых...». (16+) 05.15 «Петровка, 38». (16+) 03.55 Биатлон, Альфа-Банк Кубок Со-05.30 «Виктор Проскурин. Бей первым! дружества. Гонка преследовани Мужчины. (0+) CTC

20.20 «Ты не поверишь!». (16+) 21.20 «Чудо». (6+) 23.10 «Международная пилорама». (18+) 00.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». 00.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+) 01.40 «Дачный ответ». (0+)

14.45 «Переворот». Х/ф. (16+ 19.00 «Великолепный век». (16-23.00, 06.10 «Шаг в бездну». X/ф. (16+) 03.00 «Игра в дочки-матери». X/ф. (16+) 17.40 «Условный мент-4». (16+ 07.25, 08.20, 10.05 «Условный мент-5». (16+)

M 09.00 Страна советов. (16+) 06.00 «Урок жизни». Х/ф. (12+) 9.30 повал. (12-г.) 9.35. 10.35 «Усповный мент-6», (16+) 07.55 «Морской бой». (6+) 20.20, 21.20, 22.15, 23.05 «Пилигрим-2». 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня. (16+) 00.00 Известия. Главное. (16+) 01.05 Светская хроника. (16+) 02.10, 02.50, 03.30, 04.10 «Последний мент- $\mathcal H$

07.05 «Братья Лю». «Три толстяка». «Межа» М/ф.

08 30 «Военно-полевой роман», Х/ф. 10.00 «Мы - грамотеи!». 10.40 «Скверный анекдот». Х/ф.

воскресенье, 24 ноября

ногами». Х/ф. 13.30 «Невский ковчег. Теория невоз 06.10. 00.50 ПОДКАСТЛАБ. (16+ 06.50 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.35 «Часовой». (12+) 4.45 «Белая мафия». Х/ф. 6.30 «Картина мира: 08.05 «Здоровье». (16+) 7.30 «Романтика романса». 09.10 «Непутевые заметки». (12+) 09.30 «Мечталлион». (12+) 18.35 Линия жизни. 19.30, 19.45 Новости культурь 10.00, 12.00 Новости. 0.15 «Жизнь своих». (12+) 23.55 «Скверный анекдот». Х/ф. 02.15 «Следствие велут Колобки». «Кролик 2.15 «Видели видео?». (0+ капустного огорода». М/ф.

06.00, 01.10 «Пять гробниц по пути в Каир» Х/ф. (16+) 23.00 «Кто такой этот Кустурица?». К 70-ле 09.00. 16.00 «Каленларь». (6+).30 Все по-взрослому. (16+) 11.20 «Моя история». (16+) 12.05, 15.00, 19.00 Новости. РОССИЯ 2.10 Кино на все времена. (16-07.20 «В кругу друзей». (16+) 08.00 Местное время. Воскресенье. 08.35 «Когда все дома». (16+)

2.30 «Истории Большой Страны». (12+) ините, мы вас не застали». X/ф

06.00 Смешанные единоборства. UFC. П. Ян - Д. Фигередо. (16+) 17.05, 13.10, 19.25, 01.00 Все на Матч! Л/ф. (16+) шпильках». Д/ф. (16+)

> .25 «Петровка, 38». (16+) 01.35 «Женщина без чувства юмора

CTC 01.45 Плавание. Чемпионат России. Трансля

04.45 «Улицы разбитых фонарей». (16+) 06.30 «Центральное телевидение» 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня 08.20 «У нас выигрывают 0.20 «Первая передача». (16+) 11.00 «Чудо техники». (12+ 12.00 «Дачный ответ». (0+ 3.00 «НашПотребНадзор». (16+ 4.05 «Олнажлы...». (16-6.20 Человек в праве. (16+ 7.00 «Следствие вели...». (16+) Новые русские сенсации». (16+)

19.00 «Итоги недели». (16+)

02.20 «Хорошая жена». (16+)

05.00 «Маша и Медведь». (0+)

05.05, 05.50, 06.30, 07.15, 08.05 «Настоя-

00.40 «Основано на реальных событиях:

20.20 «Шоу Аватар». (12+)

06.30 «Шаг в бездну». Х/ф. (16+) 09.55 Пять ужинов. (16+) 4.40 «Поворот к счастью». Х/ф. (1 03.20 «Я тебя не боюсь!». Х/ф. (16+)

09.30, 10.25, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 15.00. 15.55, 16.45, 17.45, 18.40 «Закон 19.35, 20.30, 21.25, 22.25, 23.20, 00.20 «4vжой район-3». (16+) 01.10, 02.00 «48 часов». (16+) 02.35, 03.15, 03.55 «Последний мент-2». 04.30 «Дюймовочка». М/ф. (0+)

$\mathcal H$ 06.30 «Винни-Пух». «Винни-Пух и день

забот». «Винни-Пух идет в гости». 07.20, 20.25 «По тонкому льду», X/ф. 10.05, 01.35 Диалоги о животных. 10.45 Эпизоды.

11.25 «Старец Паисий и я, стоящий вверх

OTP

07.30 «Олимпионики». М/ф. (6+) 07.50 «От прав к возможностям». (12-08.05, 14.05 «Большая страна». (12+) 0.30 «На приеме у главного врача». (12+ 3.20 Специальный репортаж. (12+) 3.35 «Конструкторы будущего». (12+) 5.05 «Этот джаз». (12+ 5.35 «Москва, Люди, Идеи, Дела», (12+) |7.00 «Окно». М/ф. (12+) 7.10 «Дверь». М/ф. (12+) 7.20, 18.05 «Непобедимый». (16+) 9.05 «Клуб главных редакторов». (12+ 19.45, 21.05 «Прошу слова», Х/ф. (12+ 00.05 «Кино эпохи перемен». Д/ф. (12+ 02.40 «Смелые люди». X/ф. (12+)

BU ___ 06.05 «Роза прощальных ветров». Х/ф. (12+) 7.45 «Над Тиссой». Х/ф. (12+ 99.25 «Приезжая». Х/ф. (12+) 1.30, 00.15 События. (16+)

1.45 «Наша смешная жизнь». (16-2.35 «Ларец Марии Медичи». Х/ф. (12+ сковская неделя. (1 15.00 «Дорогие товарищи. Золотое дно

16.40 «Русские тайны. В поисках Шамбаль 35 «Загадка Фибоначчи». Х/ф. (12+) 9.25 «Загадка Эйнштейна». Х/ф. (12+) 11.20, 00.30 «Мавр сделал свое дело». (12+

04.25 «Актерские драмы. Нехорошие ква тиры». Д/ф. (16+ 05.30 Московская неделя. (12+)

06.00 Ералаш. (16+) 7.00 «Отель «У овечек». (0+ 08.00 «100 мест, где поесть». (16+ 09.00 Кто круче всех? (16+)

10.55 «Приключения Паддингтона». X/ф. Х/ф. (6+) 4.50 «Артур, ты король». Х/ф. (12+)

20.30 Остров сокровищ. Знаки судьбь 22.30 Шоу из шоу. (16+) 00.05, 01.05 Импровизаторы. (16+ 02.05 Семейные игры. Битва за Олим 03.10 «6 кадров». (16+) 03.25 «Машкины страшилки». (0+)

0.10 «Постучись в мою калитку». Х/ф. (16+

1.30 «Легенды госбезопасности». (16+) 4.00 «Улика из прошлого». (16+ 8.00 «Главное». (16+) 19.40 «Легенды советского сыска». (16+ 22.10 Легендарные матчи. (12+) 00.50 «Колье Шарлотты». (12+) 04 05 «По данным уголовного розыска...» X/φ. (12+)

00.55 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» 02.55 Новости. 03.00 «Лига героев». (12+) 05.00 «Жизнь после спорта». (12+) 05.30 Здоровый образ. (12+)

04.50 «Улицы разбитых фонарей». (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 08.25, 10.35 «Пес». (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью». (16+) 7.50 «ДНК». (16+)

20.00 «Скорая помощь». (16+

22.15, 00.00 «Балабол». (16+

тель». (16+

02.45 «Хорошая жена». (16+) 04.20 «Агентство скрытых камер». (16+) 5 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.35, 06.15, 06.55, 04.35 «Крепкие ореш-

08.20 Фирменный рецепт с Емельяненко.)8.55, 12.55 Знание - сила. (0+) 13.30, 14.20, 15.15, 15.55, 16.45, 17.30 03.20 «След». (16+) 22 20. 23.10 «Великолепная пятерка-4»

РОССИЯ ${\mathscr K}$

02.05 «Великолепная пятерка-6». (16+)

(16+)

03.55 «След». (18+)

08.25, 22.15 «Мегрэ 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.50 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель 11.10, 00.50 XX век. 11.50. 18.25 «Запечатле 2.45 Новости. Подробно. АРТ. 13.00 «Казанский университет, 220 лет

05.00 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00 Новости.

1

13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00

09.05, 09.35, 10.05, 10.35, 12.05, 13.10, 14.05 11.00, 00.40 «Невеста из Москвы». Х/ф. 11.45 «Большая страна, территория тайн

5.10 «Игры мотыльков». Х/ф. (16+) 16.50 «Два трамвая». М/ф. (0+) 17.00 «Моя история». (16+) 20.40, 21.30, 03.35, 04.25 «Не покидай 22.20 «Русалка». Х/ф. (16+) 00.00 «Полет», X/ф. (12+) 00.25 «Отчий дом». (12+ 01.30 «Свет и тени». (16+) 05.25 «Шоу профессий». (12+

06.00 «Настроение 08.10 «Доктор И...». (16+) 08.40 «В тени больших чисел. По следу дождя». Х/ф. (16+) 10.35, 04.20 «Ералаш». Все серьезно!»

 IJ/ϕ . (16+) 13.45, 05.00 «Мой герой». (12+) 17.00 «Актерские драмы, Обманутые

04.50 «Улицы разбитых фонарей». (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)

17.15 «Лух лышит, где хочет...». К 90-летию

OTP

0.20 «Ийэ». Х/ф. (12+

01.30 «Свет и тени». (16+

BU _

08.15 «Доктор И...». (16+)

Д/ф. (16+

 X/ϕ . (12+)

14.50 Город новостей. (16+)

 Δ/ϕ . (16+)

22.35 «Хватит слухов!». (16+)

00.00 События. 25-й час. (16+)

00.35 «Петровка, 38». (16+)

00.50 «Дорогие товарищи. М

01.30 «Знак качества». (16+)

05.30 «Обложка». (16+)

06.00, 05.50 Ералаш. (0+)

(16+)

ветского разлива». Д/ф. (16+

02.10 «Интервью с вампиром». Д/ф. (16+)

14.00 «Молодежка. Новая смена». (16+) 18.30, 19.00 «Мама будет против». (16+)

0.00 «Молодежка. Новая смена». (16+)

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетни

07.25, 04.45 Давай разведемся! (16+)

08.25, 02.50 Тест на отцовство. (16+)

11.45, 00.30 «Порча». (16+)

10.40, 23.20 «Понять. Простить». (16+

3.25. 02.00 «Верну любимого». (16

19.00 «Идеальное заблуждение». X/ф. (16+)

4.35 «Порочные связи». (16+)

04.30 «6 кадров». (16+

22.45 «Между тем». (12+)

03.30 «Хроника Победы». (16+

00.35 «Поезд вне расписания». Х/ф. (12+)

01.55 «Игра без правил». Х/ф. (12+)

19.30 «Мама будет против». (16+)

21.00 «Война миров». Х/ф. (16+)

01.25 «Без меня». X/ф. (16+)

04.10 «Маша и Медведь». (0+

№13». X/ф. (16+)

будущего». X/ф. (16+)

11.30. 14.30. 17.50. 22.00 События. (16+

10.35, 04.20 «Кабачок», эпохи застоя»

06.00 «Настроение»

2.55 «Моя история». (16+)

05.25 «Шоу профессий». (12+)

15.15 «Давай поженимся!». (16-18.00 Вечерние новости. 19.50 «Пусть говорят». (16+ 21.00 «Время». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10. 03.05 ПОДКАСТЛАБ. (16+) 03.00 Новости.

РОССИЯ

10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+ 10.25 «Непобедимый». (12+)

1.50 «Сельский детектив. Крыло ворона: 18.10 «Стряпуха. Таланты и поклонники: Х/ф. (16+)

02.55 Новости. 05.30 География спорта. (12+)

04.50 «Улицы разбитых фонарей». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 13.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+)

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 07.25, 09.30, 10.00, 11.00, 12.00 «Дознава-13.30, 14.20, 15.15, 15.55, 16.45, 17.30, 18.05, 18.55, 19.45, 20.40, 02.40, 03.20

07.15, 18.40 «Настоящая война престолов 08.00 «Жизнь и судьба». 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.45 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.10, 00.55 XX век. 12.10 «Забытое ремесло» 12.45 Новости. Подробно. Театр. 13 00 «Провинциальные музеи России» . 13.30 Эпизоды. 14.15 «Два гусара», X/ф. 15.25 «2 Верник 2».

17.15 Избранные сочинения для камерного

16.45 Моя любовь - Россия!

18.00 Вечерние новости.

19.45 «Поле чудес». (16+)

РОССИЯ

MATH!

00.55 «Последние любовники». X/ф. 02.10 «Ретро втроем». Х/ф. (16+ 03.45 «Под покровом небес». X/ф. (16+) TBU _ Прямая трансляция из Ханты-06.00 «Настроение». 08.15. 11.50 «Женшина без чувства юмс

Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+) 2.55 Новости. 03.00 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Женщины Трансляция из Ханты-Мансий

W 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+) 05.20 «Снайпер-2. Тунгус». (16+) 05.25.06.05.06.55 «Лознаватель». (16+) 07.45, 09.30, 09.45, 10.50, 11.55 «Витязи».

19.40 «Загадки века». (12+) 20.30 «Война миров», (16+) 21.20 «Специальный репортаж». (16+ 22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+) 23.30 Музыка+. (12+) 00.50 «А если это любовь?». Х/ф. (12+) 02.30 «Медовый месяц». X/ф. (12+)

РОССИЯ 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 05.00 Утро России. Суббота 08.00 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету». (16+) 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного». (16+

06.00 «Доброе утро. Суббота».

09.45 «Слово пастыря». (0+)

2.15 «Наше все». (12+)

18.00 Вечерние новости.

20.10 «Эксклюзив». (16+)

нутри». (16+)

13.05 «ПроУют». (0+)

09.00 «Умницы и умники». (12+

10.15 «Алексей Гуськов. Противостояни

звезд». Д/ф. (12+) Тоехали! (12+)

1.00, 14.00, 17.00, 20.00 Bect 11.50 «Доктор Мясников». (12+ 55 Сульба человека. (12+) 14.30, 20.50 Вести. Местное время 14.50 «Парад юмора». (16+) 17.50 «Привет, Андрей!». (12+) 00.30 «Повезет в любви». X/ф. (16+)

MATU: _ 06.00 «РецепТура». (6+)

11.30, 14.30, 23.35 События. (16+ I1.45 «Смешите меня семеро». (16+ 12.35 Анеклот-клуб «Неумурые пюли 3.05, 14.45 «Сладкая месть». Х/ф. (12-10.25 «Век нашего спорта». (12+) 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Со 17.05 «Настоящий папа». Х/ф. (16+) 21.00 «Постскриптум». (16+) 22.10 «Право знать!». (16+) 23.45 «СМЕРШ. Операция «Туман». Д/ф. 17.30 Футбол. «Спартак» - «Локомотив». МИР Российская Премьер-Лига.)1.10 Специальный репортаж. (16+) 01.40 «Хватит слухов!». (16+) 02.05 «Актерские драмы. Обманутые жень

трансляция. 01.45 Плавание. Чемпионат России. (0+) 02.55 Новости.

霝■ 04.45 «Улицы разбитых фонарей». (16+) 06.20 «Жди меня». (12+) 07.20 «Смотр». (0+) 08.00, 10.00, 16.00 «Сегод 08.20 «Поедем, поедим!». (16+ 09.20 «Едим дома». (0+) 10.20 «Главная дорога». (16+) 1.00 «Живая еда». (12+) 14.15 «Секрет на миллион». (16+ 16 20 ЧП. Расследование. (16+) 7.00 «Своя игра». (0+) 18.00 «Следствие вели...». (16+)

02.35 «Хорошая жена». (16+) 06.30 «Шрам». Х/ф. (16+) 05.00, 05.15, 06.00, 06.40, 10.20, 11.15, 12.05, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40,

9.15 «Второе мнение». (12+) 09.45 «Мужики». (16+ 0.15 «Легенды науки». (12+) 11.05 «СССР. Знак качества». (12+) 11.55 «Не факт!». (12+) 2.30 Родная. (16+) 13.20 «Специальный репортаж». (16+) 14.00 «Вертикаль». Х/ф. (12+) 15.40, 19.25 «Колье Шарлотты». (12+) 20.30 «Классик». Х/ф. (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.45 «Лорогой мой человек». X/ф. (12+

03.00 «Беспокойное хозяйство». X/ф. (12+)

4.30 Вести. Местное время 5.00 «Юморина-2024». (16+) 02.50, 04.05 «Прошу слова». Х/ф. (12-7.00, 19.00 «Песни от всей души». (12+) 8.00 Всероссийский открытый телевизион 0.00 Вести недели. (16+ 2.30 Москва. Кремль. Путин. (16+ 23.00 Воскресный вечер. (12+) 01.40 «Вальс-Бостон». Х/ф. (12+) 06.25 «Православная энциклопедия». (6+) 06.50 «Переписать любовь». Х/ф. (12+) 09.00 «Злоровый смысл». (16+) MATU! 99.35 «Смех, дрожь и видео». (16+) 10.05 «Мифы о еде». (16+)

09.25 Утренняя почта. (16+)

1.30 Большие перемены. (16+

0 10 Сто к одному. (16+

1.00, 14.00 Вести.

18.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содру жества. Масс-старт. Женши Прямая трансляция из Ханты Мансийска. 09.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 10.25 «Век нашего спорта». (12+) 1 30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содруж ства. Масс-старт. Мужчины 13.45 Футбол. «Крылья Советов» - «Ахмат

МИР Российская Премьер-Лига. 16.00 Баскетбол. Fonbet Кубок Дружбы. Россия - Ливия. .55 Плавание. Чемпионат России нат Италии. Прямая трансляция 2.00 «После футбола». (16+) Чемпионат Испании.



7.00 Суперниндзя. (16+

05.50 Ералаш. (0+)

05.20 «Подвиг разведчика». X/ф. (12+) 06.55 «Классик». X/ф. (16+) 09.00 «Новости недели». 09.25 «Служу России». (12+ 09.55 «Военная приемка». (12+) 10.40 «Легенды армии». (12+) 12.20 «Война миров». (16+)

13.10 «Код доступа». (12+) 14.50 «Скрытые угрозы». (16+ 15.40 «Секретные материалы». (16+) 16.30 «Загадки века». (12+) 17.20 «Специальный репортаж». (16+)

Секреты заботы о здоровье в полярную ночь

Совсем скоро на Кольский полуостров придет полярная ночь, и северяне не увидят солнечного света 40 дней.



В эти дни организм пребывает в стрессе. Человеку постоянно хочется спать. Наблюдаются раздражительность, усталость и депрессивное настроение. Всему виной нехватка ультрафиолета и витаминов. Кроме того, могут сбиваться биологические часы.

Петухова Маргарита (Центр общественного здоровья и медпрофилактики г. Мурманска) дала рекомендации, как пережить этот непростой период.

Во-первых, нужен яркий свет, чтобы избежать хандры и апатии. Бытовые лампы не помогут восполнить недостаток ультрафиолета, но поспособствуют получить организму нужную дозу света и создать комфортные условия.

от одного до трех метров.

Во-вторых необходимо включить в рацион овощи и фрукты в свежем и замороженном виде. Их количества не должно быть меньше 400-500 граммов в день. По словам специалиста, желательно использовать в меню северные ягоды, квашеную капусту, цитрусовые, грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты и жирную рыбу.

В-третьих нужно соблюдать режим труда и отдыха. Организму нужен восьмичасовой ночной отдых. Желательно ложиться спать в одно и то же время и не позднее 23 часов. Важно устраивать прогулки, особенно перед сном. Морозный воздух содержит

Скоро Новый год

В период с 15 по 29 декабря северяне могут запастись живой елью

повышенное количество кислорода, благодаря чему улучшается работа мозга и настроение человека. Холод способствует укреплению иммунитета, более крепкому сну и поддержанию нервной системы в то-

Цветотерапия – еще один способ сделать жизнь ярче. Насыщенные краски в гардеробе и интерьере помогут взбодриться и поднять настроение.

Медики уверяют, что за два часа до сна необходимо отказаться от использования гаджетов, поскольку свет от экранов мешает выработке мелатонина.

Встречайте полярную ночь с хорошим настроением и будьте здоровы!

На пороге зимы

В Мурманской области после затянувшейся осени, наконец, наступила зима. Города в регионе накрыло белоснежным одеялом. Помимо планирования новогодних праздников, северянам стоит задуматься о подготовке к этому волшебному, но порой суровому времени года. Например, подумать о таких важных вещах, как: теплая одежда, автомобиль, дом и здоровье.

ПОДГОТОВКА ДОМА

наступлением зимы важно проверить состояние вашего жилья. Убедитесь, что окна и двери хорошо закрываются и не пропускают холодный воздух. Если есть щели, постарайтесь их устранить. Проверьте отопительную систему: убедитесь, что радиаторы работают исправно. Помните, что зима - это сезон повышенной опасности. Поэтому приборами для обогрева помещения стоит пользоваться с особой осторожностью.

ВЫБОР ЗИМНЕЙ ОДЕЖДЫ

При выборе одежды обращайте внимание на несколько факторов:

- Старайтесь выбирать одежду из натуральных тканей (шерсть, пух) или современных синтетических материалов, которые сохраняют тепло и отводят влагу.
- Зимой лучше носить несколько слоев одежды. Базовый слой (термобелье) отводит влагу, средний - сохраняет тепло, а верхний защищает от ветра и снега.
- Обувь должна быть теплой, водонепроницаемой и с нескользящей подошвой. На время сильного обледенения рекомендуем задуматься о покупке ледоходов, насадки на обувь с шипами, чтобы избежать возможных травм.

Обязательные атрибуты зимнего гардероба – шапка, шарф, варежки или перчатки. Они помогут сохранить тепло и защитить открытые участки тела от холода.

ПОДГОТОВКА **АВТОМОБИЛЯ**

В это время важно особенно следить за состоянием машины. Поменять шины на зимние следует при температуре +5°. Они обеспечивают лучшее сцепление с дорогой и безопасность на скользкой дороге. Стоит проверить уровень жидкости в омывателе, аккумулятор и антифриз.

В зимнее время года происходит большое количество ДТП, поэтому, помимо подготовки автомобиля, будьте внимательны на дороге и сами. Помните о соблюдении скоростного режима, свое-

временной и тщательной очистке машины, не совершайте резких маневров и воздержитесь от обгонов на обледенелых дорогах.

ЗДОРОВЬЕ

Чтобы сохранить хорошее самочувствие в зимний период увлажняйте воздух в помещении, чтобы избежать пересушивания слизистых оболочек. Добавьте в рацион больше витаминов и минералов, чтобы поддерживать иммунитет.

Напоминаем, в регионе действует проект «Витаминизация», где каждый желающий может проверить свой уровень витамина Д и получить препараты, в случае его дефицита, совершенно бесплатно.

> Наш корр. Фото из открытых



Будьте осторожны

Выход на неокрепший лед опасен для жизни человека.



По информации правительства Фото из открытых источников.

ный штраф или же уголовная ответ-

ственность.



региональном МЧС напоминают – ледяной покров не достиг безопасной толшины и выход на него крайне опасен.

Стало известно уже о первой трагедии. К сожалению, выход на тонкий лед стал фатальным для северянина, который решил порыбачить.

Уважаемые рыбаки, не рискуйте своей жизнью. Не выходите на лед, дождитесь, когда он окончательно окрепнет.

Необходимо провести

беседу родителям со своими детьми о недопустимости нахождения на водоемах до становления прочного ледяного покрова

В случае возникновения чрезвычайной ситуации, угрозы жизни и здоровью людей, звоните по телефону 112.



Отдел вневедомственной охраны по г. Оленегорску приглашает на службу

граждан на должности младшего начальствующего состава:

- денежное довольствие сотрудников младшего начальствующего состава — от 40 000 рублей;
- льготное исчисление выслуги лет (1 год за 1,5 года), получение пенсии через 13 лет службы;
 - бесплатное форменное обмундирование;
- ежегодный оплачиваемый проезд к месту проведения отпуска и обратно (в т. ч. члену семьи сотрудника).

Обращаться: г. Оленегорск, ул. Мурманская, д. 5, 3 этаж.

т. 8 (81552) 58-777, 8-951-295-35-93.

E-MAIL: 0V0510LENEGORSK@ROSGVARD.RU

Пройти обучение и получить специальности можно:

Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации:

Подробности на сайте: PVI.ROSGVARD.GOV.RU

Телефон приемной комиссии: 8-342-270-39-39.

Адрес: г. Пермь, ул. Гремячий Лог, 1, ПВИ войск национальной гвардии. Соцсети: группа ВКонтакте, Telegram-канал.

Смена страховщика пенсионных накоплений

Не позднее 1 декабря жители региона могут подать в Отделение Социального фонда России по Мурманской области заявления о выборе страховщика для управления пенсионными накоплениями.

С начала этого года более 650 северян воспользовались этим правом. Страховщиком может быть Социальный фонд России негосударственный пенсионный фонд (НПФ). Смена страховщика происходит при переходе из одного НПФ в другой или при переходе из Социального фонда России в НПФ и обратно.Если меняется только управляющая компания, то страховщиком остается СФР.

Стоит отметить, что смена страховщика чаще, чем раз в пять лет, влечет за собой потерю инвестиционного дохода. Информация о рисках отражается в

уведомлении к заявлению о досрочном переходе.

Жители Мурманской области, сделавшие выбор, могут изменить свое решение. Для этого не позднее 31 декабря можно подать уведомление об отказе от смены страховщика. Если в текущем году было подано несколько заявлений о переводе средств пенсионных накоплений то, чтобы к рассмотрению было принято самое позднее из них, необходимо отменить все предыдущие заявления, направив уведомление об отказе.

Заявления о выборе страховщика можно подать в клиентской службе Отделения СФР по Мурманской области или портале Госуслуги. Здесь же можно уточнить, какой фонд управляет накоплениями.

При переводе накоплений в негосударственный пенсионный фонд необходимо заранее заключить с ним договор об обязательном пенсионном страхова-

Напомним, что средства пенсионных накоплений формируются:

- у мужчин 1953-1966 года рождения и женщин 1957-1966 года рождения, за которых с 2002 по 2004гг. работодателями производились отчисления на накопительную часть пенсии;

– у граждан 1967 года

рождения и моложе, за которых работодатели в рамках обязательного пенсионного страхования отчисляли страховые взносы не только на страховую, но и на накопительную часть пенсии с 2002 по 2013 гг. включительно;

 – v всех участников программы государственного софинансирования и у тех, кто направил материнский капитал на формирование будущей пенсии.

За более подробной информацией вы всегда можете обратиться по телефону единого регионального контакт-центра: 8-800-200-12-60 (звонок бесплатный). Режим работы: пн-чт с 08.30 до 17.00, пт с 08.30 до 15.00.

В ноябре 2024 года на территории Оленегорского

Отдел Госавтоинспекции МО МВД России

«Оленегорский» сообщает

Мастерская «ГРАНИТ»

ПАМЯТНИКИ

OLLOMIEIPIŲ BPIEOLI

КАМЕНЬ СО ВСЕГО МИРА

РАЗНЫХ ФОРМ И ЦВЕТОВ

РАЗНОВИДНОСТИ КАРЕЛЬСКОГО ГРАНИТА

ВНИМАНИЕ! СЕЗОННАЯ СКИДКА 20%!

Договор, смета, кассовый чек, гарантия. 🗄

Офис открыт для Вас с 10.00 до 19.00.

Вс. пн. - выходной.

ОЛЕНЕГОРСК, ул. Энергетиков, д.6,

МОНЧЕГОРСК, ул.Привоквальное шоссе, д.14;

т.707-777, 8-911-062-97-13

ТЦ»Феррит», цокольный этаж.

и Ловозерского районов будут проходить оперативно-профилактические мероприятия, направленные на снижение количества дорожно-транспортных происшествий с участием водителей, не имеющих или лишенных права управления транспортными средствами. Пройдут массовые проверки автоводителей, направленные на выявление признаков опьянения у водителей, управляющих транспортными средствами.

Ищи геометки и получай подарки

На портале «Наш Север» работает программа лояльности.

Специальные бонусы начисляют за регистрацию, комментарии, обращения, участие в опросах, голосованиях и конкурсах. Получить баллы можно, отсканировав QR-коды на красных табличках – геометках, размещенных на объектах, созданных в регионе в рамках реализации плана «На Севере — жить» инициированного Губернатором Андреем Чибисом.

В Оленегорске геометки расположены по 20 адресам.

Для участия необходимо: - отсканировать QR-код на красной табличке, узнать подроб-

ности об объекте;

– получить баллы за совершенные действия;

вившегося объекта;

— накопленные баллы обме-

— перейти на портал «Наш

зарегистрироваться, поста-

вить лайк и сделать репост понра-

нять на призы.

Информация о накопленных бонусах хранится в личном кабинете. Их можно использовать в разделе «Магазин поощрений»: выбрать брендированные свитшоты, футболки, термостаканы, внешние аккумуляторы, держатели для карт и другие призы.



Новый бизнес-проект

Предпринимательница Оленегорска получила грант на создание хозяйства по выращиванию шампиньонов в нашем городе.

Министерством природных ресурсов, экологии и рыбного хозяйства Мурманской области подведены итоги конкурсного отбора заявителей на получение гранта «Агростартап».

По итогам оценки и очного собеседования региональной конкурсной комиссией победителем конкурсного отбора и получателем гранта в размере пяти миллионов рублей стала Ольга Щукина. В рамках проекта будет создано хозяйство по выращиванию шампиньонов в Оленегорске.

Грант «Агростартап» предоставляется в рамках национального проект

«Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» и нацелен на поддержку и развитие сельского хозяйства в регионе

Полярная ночь будет светлой

«ЕЭС-Гарант» завершил модернизацию системы освещения территории муниципального округа город Оленегорск Мурманской области.

Всего компания заменила 1 824 светильников в рамках энергосервисного контракта. Модернизация позволит сократить потребление электроэнергии более чем на 61 процент, или на 603 тыс. кВт/ч в год. За 7 лет действия контракта город сэкономит более 29 млн рублей.

Все работы «ЕЭС-Гарант» выполнил на собственные средства. Новое оборудование полностью соответствует требованиям СанПиН и обеспечивает комфортное освещение на улицах города, что позволит снизить риск дорожно-транспортных происшествий и уровень преступности.

ООО «ЕЭС-Гарант» – независимая энергосбытовая и энергосервисная компания. Основные виды деятельности: поставка электроэнергии, природного газа, услуги по энергосбережению и повышению энергоэффективности. Среди ключевых партнеров – основные производители электроэнергии и энергосбытовые компании, а также крупнейшие производители энергосберегающего оборудования и приборовов.

Внимание автоводителей

1 декабря с 09.00 до 18.00 будет ограничено движение транспорта на центральной площади и Ленинградском проспекте в связи с проведением церемонии зажжения огней на Главной городской новогодней елке.

заполярная руда

№ 45 (5081) Распространяется бесплатно

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ51-00352 от 08.08.2017. Газета выходит по субботам. Способ печати - офсетный.

Учредитель газеты: Алминистрация г. Оленегорска с подведомственной территорией Мурманской области. Индекс 52847. При использовании материалов ссылка на газету

«Заполярная руда» обязательна.

Главный релактор Яшина Ю. Л. Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда». Выход в свет 16 ноября 2024 года. Газета отпечатана в 000 «М51». 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Тираж 500. (12+ Заказ №28535.

Адрес редакции, издателя: 184530, г. Оленегорск, Мурманская область, ул. Бардина, д. 56. **Телефон редакции:** 8-953-757-91-97.

E-mail: zapruda@mail.ru: группа VK: https://vk.com/zapruda; сайт: https://gazetazapruda.ru.

Живопись и изящные искусства для увлеченных

В музейно-выставочном зале «У Оленьей горы» торжественно открыли художественную выставку Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки «Сестры Андрияки. Преемственность поколений».

Гостями мероприятия стали заместитель главы Администрации города Оленегорска Ирина Могилевская, депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова и местные жители.



– В нашем городе открытие выставки – это большое событие. Оно дает нам возможность прикоснуться к прекрасному, духовно обогатиться. Хочу выразить слова благодарности Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки, благотворительному фонду «Доброта Севера» и компании «Северсталь» за эту возможность. Желаю всем с удовольствием провести здесь время, – обратилась к присутствующим заместитель главы Администрации города Оленегорска Ирина Могилевская.



– Очень здорово видеть такое большое количество гостей, среди которых много молодежи. Такой формат выставки проходит в третий раз и для нас, как и для жителей Оленегорска. Это важное событие. Этой выставкой хотим показать то искусство, которое воспитывает молодое поколение и отстаивает традиционные ценности, – отметила преподаватель Академии Елизавета Андрияка.

Посетителям представилась уникальная возможность познакомиться с произведениями живописи и графики, выполненными акварелью, в технике офорта и в смешанной технике. На экспозиции представлены около 70 работ дочерей Сергея Андрияки Елизаветы, Софьи и Марии.

Проект осуществляется при участии Министерства культуры Российской Федерации и Администрации города Оленегорска.

Экспозиция в музейно-выставочном зале «У Оленьей горы» будет работать до 8 декабря 2024 года.

ПОДЕЛИЛАСЬ ОПЫТОМ

В Детской художественной школе Оленегорска прошел мастер-класс по акварельной живописи художницы Елизаветы Андрияки.

Она является старшим преподавателем Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки. Обучает дисциплинам «Академический рисунок», «Акварельная живопись» и «Композиция». Талантливая молодая художница, несмотря на свой возраст, является настоящим профессионалом, членом Московского союза художников, а с 2023 года — членом Союза художников России.

Талант Елизаветы Андрияки многогранен. Молодая художница мастерски владеет классической многослойной акварелью, масляной живописью и различными видами графики. Интересны ее работы в технике офорта. Ей также подвластен любой жанр изобразительного искусства. Художница много путешествует, а самые яркие впечатления отражает в серии пейзажей.

На мастер-классе Елизавета поделилась с учащимися своим опытом, техникой и приемами акварельной живописи. Участники старались повторить за преподавателем передать на холсте осенний пейзаж. По ходу занятия

Елизавета Сергеевна подробно комментировала каждый свой шаг и давала ценные советы.



– Для наших ребят это очень значимое событие. К нам приехала преподаватель Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки Елизавета Андрияка. Искусство акварельной живописи – это долгий, трудоемкий процесс, который требует усидчивости и большого внимания. Эту технику можно увидеть только в больших крупных музе-







ях. Наши ученики смогли отточить свои навыки в таком жанре, как пейзаж, – сказала директор Детской художественной школы Елена Шагалина.

– Мастер-класс будет полезен увлеченным людям. Акварельная живопись мало где дается в таком сложном контексте, как у нас. Я надеюсь, что смогу увлечь ребят новым материалам, а они смогут узнать что-то новое для себя и своего творчества и, возможно, в дальнейшем будут это развивать, – отметила Елизавета Сергеевна.

Наш корр. Фото редакции газеты «Заполярная руда».



Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки – художественный вуз, предлагающий принципиально новый подход к обучению художников. Это первый отечественный вуз, где готовят художников по специальности «Живопись и изящные искусства». Он был создан в 2002 году. Студенты получают фундаментальную подготовку в области живописи, а также знакомятся с различными видами и техниками изобразительного искусства, изучают керамику, лепку, ювелирное дело и многое другое. Кроме того, студенты изучают основы международного права для художников, авторское право, управление в арт-бизнесе и другие дисциплины, которые позволят выпускникам грамотно выстраивать отношения с работодателями не только на российском, но и на мировом рынке труда.



Еще больше интересных новостей в официальной группе Администрации города Оленегорска. Сканируйте qr-код, подписывайтесь на новости группы и будьте в курсе последних событий первыми!