



# ВЕДОТНИК

## КОГАЛЫМСКИЙ

№55 (1054)  
12.07.2019 г.

12+

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ.

ГОТОВИМСЯ  
К ВЫБОРАМ - 2019

3 СТР.

РАСЧЕТ СТОИМОСТИ  
ВЫВОЗА МУСОРА

6 СТР.

МОЙТЕ РУКИ  
ПРАВИЛЬНО!

11 СТР.

ЗНАКОМЬТЕСЬ,  
ВАШ УЧАСТКОВЫЙ

13 СТР.



Фото: Юлия Ушенина

## ВОТ ОНО КАКОЕ НАШЕ ЛЕТО!

Середина лета! Кто-то из когалымчан уже успел хорошо отдохнуть и вернуться домой, а кто-то еще только планирует свой отпуск. Детворе же задумываться о таких «взрослых» вопросах необязательно, ведь провести лето интересно и с пользой можно не выезжая из города. В течение трех летних месяцев на базе школ города функционируют лагеря дневного пребывания. Еще одной доброй традицией каникул стала работа летних досуговых площадок. Специалистами МКЦ «Феникс» организована деятельность пяти досуговых площадок. По понедельникам, средам и пятницам ребят ждут в Парке Победы, в сквере «Югорочка» и по ул. Строителей в районе зоны отдыха «Метелица». Во вторник, четверг и субботу работают досуговые площадки по ул. Градостроителей, 4 и в сквере возле школы № 8 корпус 2. Время работы площадок - с 16:00 до 19:00.

Также этим летом организована работа трех досуговых площадок в рамках предоставленных Администрацией го-

рода субсидий. В июне по адресу: ул. Градостроителей, 4, действовала досуговая площадка «Радуга здоровья», организованная индивидуальным предпринимателем Еленой Долженко. Сегодня в сквере возле МАОУ «СОШ №8» корпус 2 завершающий день работы досуговой площадки «Вокруг света», организатором которой выступает индивидуальный предприниматель Евгений Максименко. Здесь через игру дети познакомились с обычаями, нравами, языком, достопримечательностями и культурой разных стран. Каждый день программа начиналась с интересных фактов о новой стране, ребята отгадывали флаги различных государств, собирали географическую карту, разгадывали тематические загадки, учились приветствовать друг друга и благодарить на языке изучаемых стран. Дети не только весело провели свободное время, но и расширили кругозор. С 15 по 26 августа площадка «Вокруг света» вновь ждет гостей ежедневно с 12:00 до 15:30.

### НОВОСТИ

#### РОССИЯ

Президент РФ Владимир Путин подписал Указ о проведении в России Года памяти и славы. Текст документа опубликован на официальном портале правовой информации.

- В целях сохранения исторической памяти и в ознаменование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов постановляю провести в 2020 году в Российской Федерации Год памяти и славы, - говорится в тексте Указа.

Организацию мероприятий в рамках этого года Президент возложил на Российский организационный комитет «Победа», координировать работу будет руководитель администрации Кремля Антон Вайно.

Правительству поручено в месячный срок обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий по проведению Года памяти и славы. Органам исполнительной власти в регионах рекомендовано осуществлять необходимые мероприятия в рамках его проведения.

#### ХМАО-ЮГРА

Отдельные категории югорских семей с детьми получают единовременную помощь на улучшение жилищных условий. Об этом стало известно по итогам заседания Правительства Югры по реализации национального проекта «Демография». Было принято решение о предоставлении в 2019 году единовременной денежной выплаты на приобретение жилых помещений в счет погашения части остатка основного долга по ипотечному жилищному кредиту.

По словам первого заместителя губернатора Югры Геннадия Бухтина, данная мера социальной поддержки направлена на обеспечение прав отдельных категорий семей с детьми.

Выплата будет предоставляться в беззаявительном порядке до 30 ноября 2019 года на основании сведений департаментов строительства и социального развития.

#### КОГАЛЫМ

В Когалыме установили еще один комплекс видеофиксации нарушения правил дорожного движения. В середине июня на пересечении улиц Береговая и Широкая был установлен новый комплекс видеофиксации нарушения правил дорожного движения. Все это время камеры работали в тестовом режиме, проходя настройку, но уже начиная с 8 июля комплекс находится на «боевом дежурстве».

- Данный участок является очагом аварийности. Перед светофором открытый участок дороги и многие автолюбители превышают скоростной режим, пытаются успеть на разрешающий сигнал светофора, бывает, что это становится причиной ДТП, - поясняют представители Госавтоинспекции.

Как рассказали в отделе межведомственного взаимодействия в сфере обеспечения общественного порядка и безопасности Администрации города, на сегодняшний день в Когалыме работают 54 камеры, фиксирующие нарушения ПДД. За прошлый год камерами зафиксировано 14804 нарушения, за шесть месяцев текущего года - 6453.

**ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ!**

**Уважаемые работники и ветераны почтовой связи! Поздравляю вас с профессиональным праздником!**  
За последние десятилетия информационно-коммуникационная сфера совершила стремительный рывок. Но и в век цифровых технологий почтовая связь продолжает играть важную роль в нашей жизни. Получать письма на бумаге от близких людей - это особое ощущение, и человек должен иметь возможность отправлять и получать письма, бандероли вне зависимости от расстояний и часовых поясов.  
Сегодня растущие потребности населения и глобализация мировых рынков ставят перед работниками почты серьезные задачи. И вы, несмотря на трудности, успешно решаете их, внося большой вклад в социально-экономическое развитие страны, региона и города.  
Преданность своей профессии, ответственность за порученное дело, профессионализм и надлежащая организованность всегда отличали когалымских почтовиков. Желаю вам крепкого здоровья, благополучия и приносить людям только хорошие вести!

**Р.Я.Ярема, исполняющий обязанности главы города Когалыма.**

**НОВОСТИ**

**90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ**

7 июля исполняющий обязанности главы города Когалыма Роман Ярема, председатель Думы города Алла Говорищева и начальник УСЗН Елена Вострецова поздравили с 90-летием ветерана Великой Отечественной войны - труженицу тыла Любовь Трофимовну Гольцеву.

- Дорогая Любовь Трофимовна! От всей души поздравляем Вас с юбилеем! Желаем Вам крепкого здоровья, оптимизма и неиссякаемой энергии! Ваша активная жизненная позиция в столь почтенном возрасте является отличным примером для молодежи! - с такими словами обратился к юбилярше Роман Ярема.



Алла Говорищева также присоединилась к теплым словам и пожеланиям.

Гости передали Любови Трофимовне поздравления от Президента Российской Федерации Владимира Путина и губернатора Югры Натальи Комаровой.

Любовь Трофимовна родилась в городе Шахты, Ростовской области. Отец и дед принадлежали к династии работников угольной промышленности, а мама работала в торговле. В 1934 году семья переехала в Киргизию. Когда началась война, Любови Трофимовне было 12 лет. Но уже в таком юном возрасте она работала - собирала хлопок. В 15 лет стала помощником фармацевта в аптеке при городской больнице, помогала в госпитале. После войны работала в аптеке, окончила два техникума - фармацевтический и экономический. Награждена медалью «За доблестный труд в ВОВ 1941-1945 гг.» У Любови Трофимовны двое сыновей, четыре внучки и одна правнучка. В Когалыме она проживает 14 лет вместе со своим младшим сыном.

**ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ ПО МОСТУ ЧЕРЕЗ ОБЬ**



Мост через реку Обь в районе Сургута меняет свой режим работы. Переправа будет частично закрыта. С 15 по 21 июля 2019 года вводится временное перекрытие движения в ночное время.

По данным Управления автомобильных дорог, мост перестанет принимать автотранспорт с 01:00 до 04:00. Ограничения объясняют плановым обследованием пролетных строений моста.

Сургутский мост считается одним из самых длинных мостов в Сибири. Его длина составляет 2,1 км.

**ОПРОС**

**ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Когалымчанам предлагают оценить эффективность деятельности руководителей органов местного самоуправления за 2019 год. Онлайн-опрос проводится на едином официальном сайте государственных органов автономного округа по ссылке <https://admhmao.ru/votes/opinion-roll-2019/>.

Для участия в опросе необходимо пройти процедуру авторизации.

Результаты опроса рассмотрит и проанализирует комиссия по проведению административной реформы и повышению качества предоставления государственных и муниципальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе, на их основе будут разработаны необходимые рекомендации.

**ПОСЛЕСЛОВИЕ К СОБЫТИЮ**

**ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ**



**Всероссийский праздник День семьи, любви и верности, который отмечается 8 июля, появился благодаря муромскому князю Петру и его жене Февронии, жившим в XIII веке. Эту семейную пару почитают за покровителей семьи и брака. Накануне по всей стране проходили праздничные мероприятия, посвященные данному дню.**

В преддверии праздника, 4 июля, губернатор Ханты-Мансийского автономного округа - Югры Наталья Комарова провела в режиме видеоконференцсвязи заседание Семейного совета автономного округа, приуроченного ко Дню семьи, любви и верности. Участники совещания обсудили вопросы, касающиеся отдыха и оздоровления детей в летний период, реализации стандарта поддержки добровольчества в автономном округе.

В Когалыме в рамках празднования Дня семьи, любви и верности 6 июля в Парке аттракционов чувствовали супружеские пары, прожившие долгую и счастливую семейную жизнь, достойно воспитавшие детей, бережно хранящие семейные традиции. В этом году награды были удостоены три когалымские семьи - Владислава Федоровича и Веры Юрьевны Парулиных, Накипа Галимовича и Ольги Федоровны Ханановых, Сергея Николаевича и Людмилы Геннадиевны Осиповых.

Исполняющий обязанности главы города Когалыма Роман Ярема и председатель городской Думы Алла Говорищева вручили семьям общественную награду - медаль «За любовь и верность».

- Мы гордимся тем, что в нашем городе есть такие крепкие семьи, жизненный путь которых служит прекрасным примером для молодежи. Отрадно, что награжденные семьи активно участвуют в жизни города. На мой взгляд, это лучшая пропаганда семейных ценностей и тради-

ций, - обратился Роман Ярославович к горожанам, собравшимся в этот день в парке.

Все награжденные семьи прожили в браке 35 и более лет, в любви и заботе воспитали детей, ставших достойными членами общества.

Так, главной целью совместной жизни супругов Парулиных стало воспитание сына Никиты, который в настоящее время обучается на первом курсе Тюменского индустриального колледжа по направлению «Переработка нефти и газа». Владислав Федорович, являясь в настоящее время пенсионером органов внутренних дел, продолжает осуществлять трудовую деятельность в ООО «Горводоканал» в должности заместителя начальника цеха. Его супруга Вера Юрьевна работает в МАОУ «Средняя школа № 6» города Когалыма социальным педагогом.

Еще один пример для подражания - семейная пара Накипа Галимовича и Ольги Федоровны Ханановых. Несмотря на принадлежность супругов к разным религиозным конфессиям, они поддерживают уважительное отношение к вероисповеданию друг друга и отмечают, что их семье присуще дружеское отношение друг к другу, взаимная поддержка и любовь к ближнему. Более 35 лет Накип Галимович работает начальником участка ООО «АРГОС» - СУМР. Имеет государственную награду «За освоение недр и развитие нефтегазового комплекса Западной Сибири». Ольга Федоровна 30 лет

работает ведущим инженером отдела эксплуатации ООО «Когалымское управление технологического транспорта». В 2007 году ей было присвоено почетное звание «Ветеран труда ООО «ЛУКОЙЛ - Западная Сибирь». Более 10 лет их сыновья - Александр и Роман - занимаются спортом и входят в состав хоккейной сборной города Когалыма. Конечно, впервые ребята встали на коньки по инициативе отца, который привел их на единственный в городе открытый каток и увлек хоккеем.

Супруги Сергей Николаевич и Людмила Геннадиевна Осиповы в этом году отметили 40-летие семейной жизни. Всю жизнь они посвятили семье и детям, работая на благо округа и города. В настоящее время Сергей Николаевич работает ведущим инженером ООО «ЛУКОЙЛ - Западная Сибирь», ТПП «Когалымнефтегаз», имеет звание ветерана труда ООО «ЛУКОЙЛ - Западная Сибирь», а его супруга Людмила - начальник отдела труда промышленной безопасности и экологии ООО «Когалымское управление технологического транспорта».

Добавим, что всего в 2019 году медали «За любовь и верность» получили 75 югорских семейных пар.

Также 6 июля сотрудники городской библиотеки Когалыма провели акцию «Ромашка». Проходим на улицах города, в Парке Победы, в зоне отдыха по улице Сибирской, где расположена уличная библиотека, дарили ромашки - главный символ праздника и открытки с историей святых благоверных князей Петра и Февронии Муромских, поздравляя всех с праздником и желая всем семьям любви и благополучия!

**Фото: Екатерина Калугина.**

**ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ**

**ПИСЬМО РЕБЕНКУ В БУДУЩЕЕ**

**В БУ «Когалымская городская больница» в рамках всероссийской акции «Подари мне жизнь!» проходит конкурс «Напиши послание своему будущему малышу».**

Работы принимаются до 1 августа 2019 года. Творческий материал может быть выполнен в виде письма-объяснения, сказки или колыбельной малышу. Принять участие в конкурсе могут все заинтересованные в рождении здорового, счастливого малыша лица: мамы и папы, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры!

Письма будущим деткам принимаются в «Ящик будущего

счастья», который установлен в вестибюле регистратуры женской консультации, или на электронный адрес: [otvet-kgb@yandex.ru](mailto:otvet-kgb@yandex.ru) с пометкой «Будущему малышу».

- Требования к «письму»:
- ♦ объем не более одной печатной или рукописной страницы;
  - ♦ контактные данные автора: ФИО, номер телефона или электронный адрес;
  - ♦ краткая информация об авто-

ре: кто вы (мама, бабушка, старший ребенок), сколько у вас детей или вы ожидаете первого, чем вы увлекаетесь или кем работаете (по желанию).

Итоги будут подведены 2 августа 2019 года. Все участники получат поощрительные призы. Творческие работы победителей будут опубликованы на сайте БУ «Когалымская городская больница» и в газете «Когалымский вестник».

## ИНТЕРВЬЮ

## ГОТОВИМСЯ К ВЫБОРАМ



**- Надежда Александровна, напомните, пожалуйста, почему возникла необходимость проведения дополнительных выборов?**

- Это связано с тем, что депутат Думы ХМАО-Югры досрочно сложил полномочия, поэтому нам предстоит выбрать нового депутата в окружную Думу взамен выбывшего. Также хочу напомнить, что помимо Когалыма в Когалымский одномандатный избирательный округ № 15 входят город Покачи и два поселения Сургутского района - это Локозово и Русскинская, жители которых тоже примут участие в дополнительных выборах.

**- Сдача документов на выдвижение и регистрацию кандидатов началась, расскажите, от скольких кандидатов уже поступили документы?**

- Период сдачи документов на выдвижение и регистрацию кандидатов - с 24 июня до 18:00 24 июля. На 9 июля на выдвижение сдали документы три кандидата. Это Андрей Петрович Ковальский, выдвинутый избирательным объединением Ханты-Мансийское региональное отделение Всероссийской политической партии «Единая Россия», Жалауддин Загидинович Абдуразаков, выдвинутый избирательным объединением Ханты-Мансийское окружное отделение Коммунистической партии Российской Федерации и Мурад Укайлович Гасанов, выдвинутый в порядке самовыдвижения. Ж.З. Абдуразаков

**В этом году в единый день голосования, 8 сентября 2019 года, пройдут дополнительные выборы депутата Думы Ханты-Мансийского автономного округа-Югры шестого созыва по Когалымскому одномандатному избирательному округу № 15. О подготовке к ним «Когалымскому вестнику» рассказала председатель территориальной избирательной комиссии города Когалыма Надежда Еремина.**

уже предоставил документы и на регистрацию, а М.У. Гасанову для регистрации в качестве кандидата в депутаты Думы ХМАО-Югры необходимо предоставить в окружную избирательную комиссию не менее 1647 достоверных и действительных подписей избирателей, а это 3% от общего числа избирателей избирательного округа № 15, в срок не позднее завершения периода выдвижения и регистрации кандидатов.

**- С какого времени начнется предвыборная агитация?**

- Агитационный период начинается со дня выдвижения до нуля часов 7 сентября 2019 года.

Предвыборная агитация на каналах организаций телерадиовещания и в периодических печатных изданиях начинается с 10 августа и прекращается в ноль часов 7 сентября 2019 года.

**- Будет ли предусмотрено досрочное голосование для тех граждан, которые по различным причинам не смогут принять участие в выборах 8 сентября?**

- С 28 августа по 7 сентября во всех участковых избирательных комиссиях будет проводиться досрочное голосование: в рабочие дни - с 17:00 до 21:00, в выходные дни - с 10:00 до 14:00. Избирателю, который в день голосования по уважительной причине (отпуск, командировка, режим трудовой и учебной деятельности, выполнение государственных и общественных обязанностей, состояние здоровья и иные уважительные причины) будет отсутствовать по месту своего жительства и не сможет прибыть в помещение для голосования на избирательном участке, на котором он включен в список избирателей, будет предоставлена возможность проголосовать досрочно в помещении УИК.

**- Традиционный вопрос в части касающейся маломобильных граждан - какие меры будут предусмотрены для этой категории избирателей?**

- Отдельное направление работы из-

бирательных комиссий связано с оказанием содействия в организации голосования маломобильных граждан. Поэтому планируется приемка избирательных участков с участием представителей соответствующих организаций, которые знают о нуждах такой категории населения. Они высказывают свои замечания еще до дня голосования, чтобы мы могли все поправить. Также это использование интернет-технологий. В частности, сурдоперевод с помощью мессенджеров, которые сегодня упрощают возможность общения с избирателями, у которых имеется нарушение слуха и речи. Кроме того, будет обеспечено проведение голосования вне помещения для голосования. Избиратели могут подать заявления (устные обращения) в соответствующую участковую избирательную комиссию о предоставлении возможности проголосовать вне помещения для голосования не ранее 29 августа 2019 года и не позднее 14:00 8 сентября 2019 года. Это можно сделать по телефону, никаких письменных обращений писать не нужно.

**- Будут ли на этих выборах какие-либо технические нововведения?**

- Да, в этом году на всех 22 избирательных участках будут применяться цифровые технологии - система видеонаблюдения и технические средства подсчета голосов - комплексы обработки избирательных бюллетеней. В нашем случае - КОИБ-2010. Расскажу об этом немного подробнее. Комплекс обработки избирательных бюллетеней (КОИБ) является техническим средством подсчета голосов и предназначен для автоматизации деятельности участковой избирательной комиссии. КОИБ используется как составная часть Государственной автоматизированной системы «ВЫБОРЫ» Российской Федерации. КОИБ обеспечивает автоматизированный прием бюллетеней и подсчет голосов по всем одновременно проводимым на месте голосования

выборам. КОИБ-2010 распознает бюллетени с надежностью 99,9%, то есть не более одной ошибки распознавания на 1000 обработанных отметок при условии корректного типографского изготовления бюллетеней, правильного их оформления участковой комиссией и проставления избирателем отчетливой отметки в квадрате.

**- Значит ли это, что участковым избирательным комиссиям будет легче и быстрее подвести итоги голосования?**

- Да, действительно, автоматический подсчет существенно сократит это время. Но так как мы впервые будем применять КОИБ на выборах, предстоит большая подготовительная работа. Кроме того, в каждой комиссии будет по два оператора КОИБ - обученные члены участковых комиссий.

**- Не вызывает опасения, что у когалымчан могут возникнуть вопросы при голосовании с КОИБ?**

- Не думаю. Несмотря на то, что для КОИБ-2010 изготавливаются специальные бюллетени - со строгими требованиями к геометрии и разметке макета, - голосование в «электронную урну» практически ничем не отличается от традиционного. Избиратель проставляет любой знак в квадрате справа от фамилии кандидата, за которого он желает отдать свой голос, а затем кладет бюллетень на лоток сканера КОИБа. При этом нужно обращать внимание, что для соблюдения тайны голосования, бюллетень вводится в устройство лицевой стороной вниз и считывается сканером только в таком положении. Далее бюллетень «захватывается» сканером, обрабатывается и попадает в накопитель (ящик для голосования). Обращаю внимание, что операторы КОИБ, находящиеся рядом с оборудованием в течение всего дня голосования, при необходимости проконсультируют избирателей по всем возникшим вопросам.

**- Надежда Александровна, в завершение нашей встречи напомните, пожалуйста, телефон горячей линии территориальной комиссии города Когалыма.**

- Всю исчерпывающую информацию, связанную с подготовкой и проведением выборов в Единый день голосования 8 сентября, горожане смогут получить по телефону 2-58-86.

## С МЕСТА СОБЫТИЯ

## СМЕНА «СПАРТАК КЭМП» ЗАВЕРШИЛАСЬ

9 июля на базе СЦ «Юбилейный» состоялось торжественное закрытие летнего лагеря подготовки юных футболистов центра «Спартак Кэмп» футбольной команды «Спартак Москва». В течение трех недель когалымские ребята тренировались под руководством опытных тренеров «Спартака»: мастера спорта международного класса по футболу Виктора Самохина, мастера спорта международного класса по мини-футболу Александра Семенова, чемпиона России по футболу 1996 года в составе ФК «Спартак (Москва)» Владимира Дзубанова, тренеров Академии «Спартак» имени Федора Черенкова Олега Кужлева и Дмитрия Ратникова.



С завершением смены ребят, родителей и тренеров поздравили председатель Думы

города Когалыма Алла Говорищева, депутат Думы города Когалыма, председатель про-

фсоюзного комитета ТПП «Когалымнефтегаз» Андрей Ковальский.

- Наши юные футболисты! Я поздравляю вас с закрытием смены детского лагеря и надеюсь, что эти дни останутся надолго в вашей памяти и станут одними из лучших летних воспоминаний. А те навыки, которые вы приобрели, вы будете нести с собой по жизни, ведь спорт - это жизнь! Также выражаю особую благодарность тренерскому составу за любовь и внимание к нашим детям, - сказал Андрей Ковальский, который в своем обращении подчеркнул важность организации подобных лагерей в нашем городе.

- У когалымских детей есть

уникальная возможность получить профессиональные навыки игры в футбол. В этой жизни, действительно, можно добиться определенных высот, если дружишь со спортом. Я поздравляю участников с завершением смены лагеря и желаю, прежде всего, здоровья, успехов и, конечно, побед на спортивном поприще! - продолжила Алла Говорищева.

На память о спортивных летних приключениях воспитанникам вручили подарки от футбольного клуба «Спартак Москва» и сертификаты об окончании официальной «Группы подготовки юных футболистов».

Напомним, что благодаря компании ЛУКОЙЛ и клубу «Спартак Москва» занятия в «Спартак Кэмп» в Когалыме проводятся уже третий год, и у когалымских ребят есть возможность получить знания и навыки от мастеров самого высокого уровня. В этом году более ста детей, в том числе и три девочки, тренировались по специальной программе подготовки воспитанни-



ков Академии «Спартак» имени Федора Черенкова. Программа, не связанная с тренировочным процессом, также была насыщенной. Она включила в себя участие в различных развлекательных и познавательных мероприятиях. Кроме того, ребята были обеспечены экипировкой «Спартака», питанием и медицинским сопровождением.

**Фото: Екатерина Калугина.**

**БЫЛО - СТАЛО****ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ**

## В ЛЕСНОМ МАССИВЕ В 11-М МИКРОРАЙОНЕ НАВЕДЕН ПОРЯДОК

Когалымчане всегда отличались активной жизненной позицией в вопросах благоустройства и санитарного содержания городской территории. Имея возможность привлечь внимание Администрации города к «болевым точкам», используя социальные сети, совместно уже решены многие проблемные вопросы.

Одним из таких стало состояние лесного массива в 11-м микрорайоне. В последнее время во многих городских пабликах социальных сетей ВКонтакте и Одноклассники размещались посты о ненадлежащем санитарном состоянии лесного массива и о том количестве мусора, что в нем «прячется». Например, в группе «Анонимный Когалым» был опубликован пост: «И снова лесок между Шмидта, 10 и школой № 7. Кто должен следить за

этой территорией? Территория захламлена - мусор, окурки, бутылки!!!» Специалисты ответственных служб Администрации города, выехав на место и оценив ситуацию, приняли решение проредить лесной массив.

- На месте стало понятно, что данный лесной массив стал укромным уголком в самом центре городской застройки. Его облюбовала молодежь и люди, злоупотребляющие спиртными напитками, потому что деревья скрывают их от посторонних глаз. Весь скопившийся в большом количестве мусор - результат их жизнедеятельности. Просто вычистив грязь, мы бы не решили проблему. Уже через месяц все было бы в том же виде. Поэтому было принято решение проредить лесной массив, создав условия, при которых люди не смогли бы здесь прятаться, - пояснил заместитель главы города Михаил Рудиков.

На сегодняшний день территория полностью зачищена и представляет собой ухоженный лесной массив. Как он будет выглядеть в дальнейшем, зависит от горожан. Ведь, как известно, чисто не там, где убирают, а там, где не сорят.



было



стало

## ОТОПЛЕНИЕ ЗА ИЮНЬ

«Добрый день! Пришла квитанция за коммунальные услуги за июнь. Отопление в городе было отключено в начале июня, а сумма в графе «отопление» за июнь сопоставима с суммой за отопление в апреле/мае. Почему?»

На вопрос отвечают специалисты ООО «Единый расчетно-информационный центр» г. Когалыма:

- В домах, в которых отсутствуют общедомовые приборы учета тепловой энергии на отопление, начисление платы по услуге «отопление» производится по нормативам, утвержденным Департаментом жилищно-коммунального комплекса и энергетики ХМАО-Югры. Взимание платы за услугу «отопление» с применением установленных нормативов осуществляется в течение отопительного периода равными долями, за каждый полный и неполный месяц в отопительном периоде. Отопление в городе было отключено 3 июня, начисление по услуге «отопление» в платежных документах за июнь 2019 года должно было быть произведено в полном объеме. Однако руководством ресурсоснабжающего предприятия ООО «КонцессКом» было принято решение не производить начисление по услуге «отопление» в домах, в которых отсутствуют приборы учета тепловой энергии.

В тех домах, в которых установлены общедомовые приборы учета тепловой энергии на отопление, начисление платы по услуге «отопление» производится по показаниям ОДПУ ежемесячно. Расчетный период для начисления платы по общедомовым приборам учета установлен с 16 числа предыдущего месяца по 15 число текущего месяца. В мае при расчете за услугу «отопление» учитывался расчетный период с 16 апреля по 15 мая. Соответственно, жильцам, проживающим в домах, в которых установлены ОДПУ, в платежном документе за июнь 2019 года было произведено начисление по услуге «отопление» за Гкал, приходящиеся на период с 16 мая до момента отключения отопления в доме. Обращаем внимание, что в июле и августе начисление платы по услуге «отопление» по домам производиться не будет.

**К СВЕДЕНИЮ**

## ПРОЯВИ ИНИЦИАТИВУ - ПОЛУЧИ ПОДДЕРЖКУ!

Уважаемые когалымчане! Открыт прием заявок на участие в конкурсном отборе проектов (инициатив) в городе Когалыме на 2020 год.

Если вы являетесь инициативным гражданином и у вас есть проект (инициатива) в областях образования, культуры, пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, благоустройства территории города Когалыма, за исключением проектов (инициатив) в сфере развития дворовых и общественных территорий города Когалыма, реализуемых в соответствии с постановлением Администрации города Когалыма от 03.04.2017 №646 «Об утверждении порядков формирования муниципальной программы «Формирование комфортной (современной) городской среды» в городе Когалыме», Администрация города Когалыма готова оказать содействие в реализации указанного проекта, предоставив финансовую поддержку на его реализацию.

Ознакомиться с порядком проведения конкурсного отбора проектов (инициатив) граждан по вопросам местного значения в городе Когалыме можно на официальном сайте Администрации города Когалыма в интернете в разделе «Инициативное бюджетирование».

Ваши заявки ожидают по адресу: ул. Дружбы Народов, 7 (каб. № 315).

Организатор конкурсного отбора: комитет финансов Администрации города Когалыма, ул. Дружбы Народов, 7, эл. адрес: budget@admkoagalym.ru. Телефоны: 93-680; 93-532.

**ПОТРЕБИТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ**

## О ПРАВИЛАХ ЛЕТНЕЙ ТОРГОВЛИ

Лето - пора созревания овощей, фруктов, ягод. Несмотря на то, что в предприятиях торговли круглый год можно приобрести свежие фрукты и овощи, именно в сезон естественного созревания плодоовощная продукция является самой востребованной и, соответственно, полезной. Что нужно знать потребителям при покупке, чтобы удовольствие от употребления не было омрачено инфекционными заболеваниями или отравлением организма? Об этом рассказали специалисты отдела потребительского рынка и развития предпринимательства управления инвестиционной деятельности и развития предпринимательства Администрации города Когалыма.

Для того, чтобы быть уверенными в происхождении и качестве приобретаемых овощей и фруктов и не стать обманутыми недобросовестными продавцами, потребителям нужно следовать несложным правилам:

- ◆ не приобретать овощи, ягоды, фрукты в неустановленных и необорудованных местах торговли, с земли, особенно расположенных вдоль автомобильных и железнодорожных магистралей;

- ◆ спрашивать у продавцов документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность реализуемой продукции: накладную, удостоверение о качестве отечественной продукции, сертификат или декларацию соответствия;

- ◆ приобретать овощи, ягоды, фрукты, в том числе арбузы и дыни только с целостной кожурой, без признаков гниения и порчи, так как продажа продукции с явными признаками порчи запрещена. Помните, что реализация бахчевых культур с надрезами для определения их спелости не допускается, так как это может явиться причиной загрязнения продукта возбудителями опасных заболеваний;

- ◆ овощи, ягоды, фрукты относятся к скоропортящимся продуктам, поэтому их необходимо хранить в холодильниках или других прохладных и неосвещенных местах;

- ◆ перед употреблением фрукты, ягоды, овощи, бахчевые мыть под краном и ополаскивать кипяченой водой.

Всю плодоовощную продукцию следует приобретать в специально оборудованных местах - на рынках, магазинах, летних палатках.

Объект торговли должен иметь вывеску с полной информацией о наименовании юридического лица или индивидуального предпринимателя, указанием юридического адреса, а также ценники на реализуемые товары с указанием наименования товара, его сорта, цены за вес или единицу товара, подписи материально ответственного лица или печати организации, даты оформления ценника. Продавцы должны иметь личные медицинские книжки.

Согласно санитарным правилам, продажа овощей, фруктов и бахчевых культур с земли не допускается. Для временного хранения и реализации овощей и фруктов должны быть оборудованы специальные настилы, подтоварники, стеллажи.

Как правило, все это отсутствует в местах несанкционированной торговли, продавцы не проходят медицинский осмотр и не имеют личных медицинских книжек. Особенно опасно приобретать в таких местах бахчевые куль-

туры частями или с надрезами. При разрезании и последующем хранении в ненадлежащих гигиенических условиях с загрязненной поверхности кожуры, с грязного разделочного инвентаря (нож), рук продавцов, с частицами пыли, летающими насекомыми в толщу мякоти могут быть занесены микроорганизмы, способные вызывать различные пищевые отравления и острые кишечные инфекционные заболевания.

Необходимо опасаться совершать покупки у случайных продавцов в неустановленных местах торговли, лучше приобретать товары в организациях торговли и в специально отведенных местах, приспособленных для этих целей, где вся ответственность за соблюдение санитарных правил при приеме, хранении и реализации, а также ответственность за их качество и безопасность лежит на руководителях торговых предприятий. В случае выявления каких-либо нарушений либо реализации некачественных товаров потребитель всегда может обратиться в ТОУ Роспотребнадзора города Когалыма, а также получить консультацию у специалистов отдела потребительского рынка и развития предпринимательства управления инвестиционной деятельности и развития предпринимательства Администрации города Когалыма по телефону: 93-757, 93-761.



## ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ



# РОССИЙСКАЯ КАРТА КУЛЬТУРНЫХ БРЕНДОВ

28 июня на площадке Общественной Палаты РФ состоялась презентация-обсуждение первых итогов проекта «Живое наследие: создание российской карты локальных культурных брендов». Проект уже набирает обороты и привлек внимание экспертов в области культуры и туризма, а также партнеров из регионов. Открывая встречу, секретарь ОП РФ Валерий Фадеев рассказал, что сам часто совершает поездки по стране, и создаваемый портал может стать отличным подспорьем при выборе маршрута для путешественника.

- Во многих городах есть что-то интересное, но часто приходится узнавать об этом от друзей или знакомых. Например, Архангельская область богата старинными селами и деревянным зодчеством, там есть замечательный музей под открытым небом «Малые Корелы», который является жемчужиной Русского Севера. А в Улан-Удэ есть прекрасный этнографический музей народов Забайкалья. И по всей стране много других уникальных и интересных мест, о которых люди мало знают. Про развитие туризма говорится много лет, но в основном речь идет об инфраструктуре и дорогах, а этот проект - о сути дела, о том, чем может быть наполнена жизнь туриста, перемещающегося по стране. В следующий раз, когда мы отправимся в командировку, то обязательно будем смотреть этот сайт и строить маршрут на основе его информации, - отметил Валерий Фадеев.

До конца года проект «Живое наследие» планирует отобрать порядка тысячи наиболее значимых культурных брендов со всех регионов России, среди которых есть как широко известные достопримечательности, так и культурные события, явления и практики, узнаваемые на местном или региональном уровне и при этом имеющие хороший потенциал продвижения на российском и мировом уровне. К культурным брендам авторы проекта относят не только достопримечательности и природные объекты. Особое внимание при отборе уделяется объектам нематериального культурного наследия, включающим традиции, мифы и легенды,

информацию о гениях места и их творчестве, гастрономических брендах территорий. Отбором занимается экспертное жюри в составе ведущих российских специалистов в сфере брендинга территорий, развития туризма и сохранения культурного наследия. Все отобранные культурные бренды будут размещены на портале и электронной карте культурных брендов, запуск которых запланирован на июль.

По словам руководителя проекта и председателя комиссии по территориальному развитию и местному самоуправлению ОП РФ Андрея Максимова, запрос на локальную идентичность возрос в последнее время из-за глобализации и стандартизации. Например, потребитель нередко предпочтет шуйское мыло какому-то известному глобальному бренду. Возрастают потребности в уникальных явлениях, несущих «культурный код» места. Этот тренд хорошо использовать для привлечения туристов из самых отдаленных мест, тем самым способствуя развитию территорий.

- Такого ресурса как портал «Живое наследие» у нас пока нет. Кроме того, для многих объектов культуры это возможность выжить. Рязанская родословница московского ВДНХ - уникальный для провинциальной России памятник советской архитектуры и социальной практики - не была снесена год назад только благодаря привлечению внимания общественности. Это сайт живых объектов, которые могут найти друг друга и начать взаимодействовать, формируя для людей акценты на ключевые туристические моменты. Кроме

того, оценивать объекты будут сами посетители этого ресурса. По сути, это народный список брендов, некий российский аналог американского сайта TripAdvisor, - рассказал автор проекта.

Эксперт проекта и директор по продвижению территорий и маркетинговым коммуникациям Коммуникационного агентства АГТ Владислав Шулаев рассказал про методику и критерии отбора брендов, которые использовали члены жюри. Стояла задача в огромном массиве брендов выявить те из них, при помощи которых

России», «Всемирный следопыт», «Имя России», «Россия 10», «Великие имена России», различные нормативные документы, экспертные опросы и данные международных рейтингов. При отборе также имели значения, например, сроки существования брендов и их посещаемость. Например, жюри рассматривало только ежегодные мероприятия с участием не менее ста тысяч человек, проводимые не менее 50 лет.

По мнению эксперта проекта и президента PR-агентства ФРОС «Region-PR» Геннадия Шаталова, проект «Живое наследие» дает регионам инструменты для продвижения, помогая создать свою локальную карту брендов. А бренды, отобранные в рамках проекта, достойны того, чтобы хотя бы факультативно изучаться в

было отобрано 590 объектов культурного наследия, меньше выбрать нам не удалось, так как все они интересны и уникальны. Целевая аудитория нашего проекта широкая - это российские и зарубежные туристы, и сами жители территории, и инвесторы, которые могут вложить средства в локальный бренд, а также органы власти. Например, новый мэр или губернатор сможет быстро узнать о самом главном на своей территории, - говорит Андрей Максимов.

Электронный ресурс - это только часть работы, говорят инициаторы проекта. Также проводится работа на местах в различных регионах РФ.

- Мы уже провели несколько экспедиций в регионы, узнали забытые достопримечательности, достойные попадания на карту. Проведем тренинги с активистами о том, как оживить эти объекты. В ходе работы мы привлекаем людей различного профиля: это маркетологи, политологи, историки, культурологи, журналисты и просто представители общественных организаций. Взаимодействуем с региональными общественными палатами, - сказал Андрей Максимов.

Инициаторы проекта рассчитывают, что уже на данном этапе в процесс создания карты включатся региональные партнеры, «носители» брендов и активные путешественники, готовые обмениваться материалами. Портал предоставляет возможность участвовать в наполнении карты, создании туристических маршрутов, голосовании за понравившиеся бренды. Круглый стол показал, что поддержка проекта и готовность к сотрудничеству есть у многих экспертов, практиков и представителей власти. А это значит, что такое масштабное и нужное дело имеет все шансы на успех и последующее развитие.

Соб. инф.



формируется региональная и национальная идентичность, и у которых есть потенциал для привлечения к себе внимания на национальном и глобальном уровне. Было важно систематизировать локальные бренды, уже фактически получившие публичное национальное признание. Для этого проанализировали результаты, например, таких национальных референдумов как «Семь чудес

учебных заведений».

Из тысяч культурных брендов, которые выявлены в ходе проведенного в рамках проекта исследования, жюри выбрало более пятисот ключевых объектов и практик, которые первоначально войдут на карту. Уже в июле, на первом этапе запуска ресурса «Живое наследие» информацию о них планируется разместить на портале.

- Из нескольких тысяч заявок

## ИСТОРИИ СТРОКИ



ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА  
«КОГАЛЫМСКИЙ РАБОЧИЙ»  
(май - июнь 1998 года)

## Я - ХИРУРГ. ТЕМ И ИНТЕРЕСЕН

Юрия Васильевича Шубина можно представить так - заведующий хирургическим отделением Когалымской городской больницы, главный хирург города, депутат городской Думы, автор нескольких научных статей...

- Поначалу о медицине я и не помышлял. Сколько помню себя, хотел стать летчиком. И стал бы им. Уже заканчивал годичную школу летчиков. Но... Ее закрыли, «сократили». Вышел известный хрущевский указ. Встал вопрос, кем быть. А тут такой случай. У моего друга Кости была сестра - студентка Новосибирского мединститута. Она нам часто экскурсии по институту устраивала. Я



с интересом ходил, присматривался, в «анатомичку» заходил. И так участь моя решилась: я стал студентом медицинского института. Судьба! Вместо того, чтобы держать в руках штурвал самолета, я держу хирургический скальпель... Потянуло в хирургию. Почему-то именно туда.

## ЛИСТАЯ СТАРЫЕ СТРАНИЦЫ...

### ЛЮБЛЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ И ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Вера Петровна Тарасова приехала в Когалым несколько месяцев назад. Ее должность называется так: исполняющая обязанности начальника станции. До этого работала дежурной по станции, восемь лет была заместителем начальника и последние два года - начальник станции Демьянка, что в 180 километрах от Тобольска. 28 лет - таков профессиональный стаж Веры Петровны. Практически все эти годы прожиты в Демьянке...

- Сначала было Волгоградское железнодорожное училище, потом техникум в Лисках, а затем мы отправились на Север на новостройку. Тогда, в 1978 году, Демьянка была новой, только что принятой станцией на железной дороге. Приехала, да так и осталась там на долгие годы... В Когалыме большой объем так называемых местных работ: прием грузов, прием составов... Главное - организация труда, вот это и есть самое трудное... здесь собран хороший, стабильный коллектив. У меня до сего времени не было никаких проблем с сотрудниками. Думаю, и дальше все будет так же...

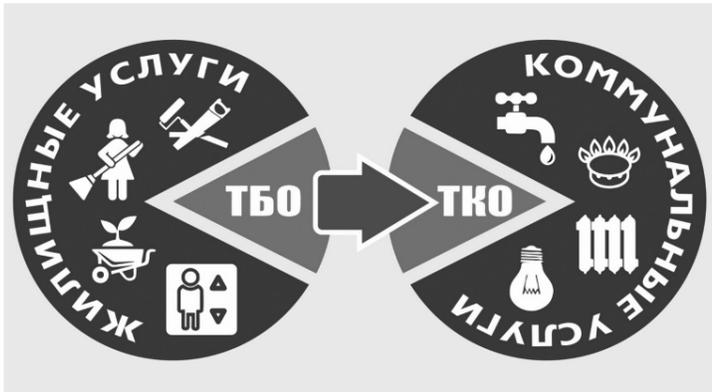
### УНИВЕРСИТЕТЫ ЛАВРОВОЙ

Анна Яковлевна Лаврова приехала в Когалым в конце лета 1978 года. Маленький поселочек, жители которого в основном тянули железнодорожную ветку на Север, встретил комаринным роєм да ранними холодами. Строящемуся поселку требовались специалисты. Лаврова, фельдшер по образованию, направилась в поселковую амбулаторию... Анна в одном лице олицетворяла в поселке всю педиатрию. Была и за врача, и за медсестру. С любым вопросом шли к ней. Между тем детское население в поселке быстро росло... Позже, когда в поселке появилась амбулатория нефтяников, Анна Яковлевна, оставаясь в штате железнодорожной больницы, опять-таки обслуживала один из самых разбросанных участков, включавший в себя жилые поселки первопроходцев СМП-524 и СУ-951 и только что отстроенный поселок Привокзальный... В 1986 году перешла Анна Яковлевна в медсанчасть нефтяников, положившую основу теперешней городской больнице. Опять в педиатрию. Эта трудная, хлопотная отрасль медицины накрепко привязала ее к себе...

Архивный отдел Администрации города.

СПЕЦИАЛИСТЫ РАЗЪЯСНЯЮТ

# АНАЛИЗ СТОИМОСТИ УСЛУГИ ПО ВЫВОЗУ ТКО



С 1 июля в Когалыме, как и во всей Северной зоне нашего округа, начал действовать единый тариф по обращению с твердыми коммунальными отходами регионального оператора АО «Югра-Экология». Он будет действовать по 31 декабря 2019 года.

Так, тариф для населения составляет 697,51 рубля за кубометр ТКО с учетом НДС, для прочих потребителей - 581,26 рубля за кубометр без учета НДС.

Процедура определения платежа за «мусор» рассчитывается следующим образом: установленный тариф умножается на норматив накопления (в Когалыме согласно постановлению Администрации города от 27.04.2018 №885 он составляет - 1,75 куб. м в год на человека) и делится на 12 месяцев в году, полученную сумму умножаем на количество зарегистрированных в квартире человек. Итог и есть сумма ежемесячного платежа. Расчет для населения:  $697,51 \times 1,75 / 12 = 101,72$  рубля.

### АНАЛИЗ СТОИМОСТИ УСЛУГ

Специалистами был подготовлен анализ стоимости услуг по обращению с твердыми коммунальными отходами при переходе к новой системе обращения с ТКО.

Анализ подготовлен на осно-

вании информации, представленной муниципальными образованиями на территории Северной зоны деятельности регионального оператора по обращению с ТКО (города: Нижневартовск, Сургут, Когалым, Мегион, Лангепас, Радужный, Покачи, районы: Белоярский, Березовский, Нижневартовский, Сургутский).

После установления единого тарифа на услугу регионального оператора по обращению с ТКО плата в сфере обращения с ТКО перешла из состава жилищных услуг, взимаемых с одного квадратного метра площади жилья, в состав коммунальных услуг, взимаемых с одного человека. В связи с чем размер платы рассчитывается исходя из единого тарифа на услугу регионального оператора по обращению с ТКО, установленного РСТ Югры, и нормативов накопления ТКО, установленных органами местного самоуправления муниципальных образований в расчете на одного человека.

С целью сопоставимости предъявляемой платы за ТКО

проведен анализ изменения состава и стоимости услуг по обращению с ТКО для одинокого гражданина и для семьи из трех человек, проживающих в многоквартирном жилом доме на нормативной площади (33 кв. м и 54 кв. м соответственно).

По результатам сводного анализа в среднем по Северной зоне деятельности регионального оператора по обращению с ТКО выявлено:

**ВАЖНО!**  
Переход взимания платы за услуги в сфере обращения с ТКО с человека, а не с площади жилья обусловлен тем, что количество образования отходов зависит от количества проживающих граждан, а не от площади жилого помещения. При переходе на новую систему оплаты за обращение с ТКО рост платы происходит в случаях, когда на небольшой площади проживает несколько человек.

♦ снижение платы на 26,17% для одинокого проживающего гражданина на 33 кв.м (плата за ТКО ранее составляла 137,59 руб. в месяц, после установления РСТ Югры единого тарифа на услуги регионального оператора плата за ТКО составит 101,72 руб. с одного человека в месяц);

♦ увеличение платы на 23,14 % для семьи из трех человек, проживающих на 54 кв.м (плата за ТКО составляла 247,84 руб. в месяц, после установления РСТ Югры единого тарифа на услуги регио-

нального оператора плата за ТКО составит 305,16 руб. с трех человек в месяц).

Таким образом, на увеличение платы за услуги по обращению с ТКО оказывает влияние не размер единого тарифа на услуги регионального оператора, который по затратной части находится на уровне аналогичных затрат, ранее содержащихся в составе жилищных услуг, а переход на но-

обслуживание договоров в сфере ТКО, принятые в расчет предельного единого тарифа на услугу регионального оператора по ТКО в среднем по Северной зоне, не превышают аналогичные расходы, которые предъявлялись для оплаты гражданам ранее в составе жилищных услуг.

При этом, в соответствии с частью 8.1 статьи 23 Федерального закона от 29.10.2014 № 458-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об отходах производства и потребления», плата за коммунальную услугу по обращению с ТКО, стоимость по сбору, вывозу, утилизации (захоронению) ТКО должна исключаться из платы за содержание жилого помещения, начиная с месяца, в котором услуга по обращению с ТКО начинает оказывать региональный оператор по обращению с ТКО.

### К СВЕДЕНИЮ

Ответственными специалистами АО «Югра-Экология» за взаимодействие по вопросам организации обращения с твердыми коммунальными отходами на территории города Когалыма назначены:

♦ по вопросам обращения с ТКО: и.о. начальника отдела по обращению с ТКО Кирилл Эдуардович Скосырев, телефон: 8 (3467) 31-76-40.

♦ по вопросам заключения договоров, начисления платы: начальник договорного отдела Ирина Александровна Полякова, телефон: 8 (3467) 31-76-40.

## СВОДНЫЙ АНАЛИЗ ПЛАТЫ ЗА ТКО ПО СЕВЕРНОЙ ЗОНЕ АВТОНОМНОГО ОКРУГА В 2019 ГОДУ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ЖИЛИЩНЫХ УСЛУГ В КОММУНАЛЬНЫЕ ДЛЯ ОДИНОКО ПРОЖИВАЮЩЕГО ГРАЖДАНИНА НА 33 КВ.М.

№ п/п	Наименование МО	Плата за ТКО в составе коммунальных услуг (после установления ЕТРО)						Плата за ТКО в составе жилищных услуг (до установления ЕТРО) по данным МО						Изменение платы, % (гр.3/гр.9*100)
		Единый тариф на услуги регионального оператора, руб. за куб. м с учетом НДС, в т.ч.	Расходы на транспортирование, руб. за куб. м	Расходы на захоронение, руб. за куб. м	Расходы регионального оператора на заключение и обслуживание договоров с собственниками ТКО и операторами по обращению с ТКО, руб. за куб. м	Норматив МКД в месяц, м3/чел.*	Плата, руб. с 1 чел. в месяц (гр. 1 x гр.2)	Расходы на вывоз ТКО, руб./м2	Расходы управляющих компаний по начислению платы и обслуживанию договоров в сфере ТКО, руб./м2 (при отсутствии сведений о расходах: гр.5= гр.4 x 12,48%)	Площадь жилья на 1 чел., м2	Плата с 33 кв. м с 1 проживающим, руб. в месяц (гр.4+гр.5) x гр.6	Расходы на захоронение (утилизацию) ТКО, руб./м куб. на 1 человека в месяц	Итого плата за ТКО до установления ЕТРО, руб. (гр.7+гр.8)	
А	Б	1	1.1	1.2	1.3	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	г.Сургут**	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1583	110,42	2,00	0,25	33,00	74,25	12,99	87,24	126,57
2	г.Нижневартовск***	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	106,02	1,82	0,23	33,00	67,56	21,33	88,88	119,29
3	г.Когалым	697,51	500,36	139,10	58,05	0,146	101,84	2,72	0,34	33,00	100,96		100,96	100,87
4	г.Мегион	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	106,02	3,22	0,40	33,00	119,52	16,36	135,88	78,03
5	г.Лангепас****	697,51	500,36	139,10	58,05	0,155	108,11	2,02	0,25	33,00	74,98	22,15	97,13	111,31
6	г.Радужный	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1142	79,66	2,95	0,37	33,00	109,56		109,56	72,71
7	г.Покачи	697,51	500,36	139,10	58,05	0,2175	151,71	5,95	0,74	33,00	220,85		220,85	68,69
8	Белоярский район	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	106,02	3,32	0,41	33,00	123,23	30,09	153,33	69,15
9	Березовский район	697,51	500,36	139,10	58,054	0,1433	99,95	4,35	0,54	33,00	161,36	27,31	188,66	52,98
10	Нижневартовский район	697,51	500,36	139,10	58,054	0,128	89,28	2,94	0,11	33,00	100,65	17,14	117,79	75,79
11	Сургутский район	697,51	500,36	139,10	58,054	0,163	113,69	3,53	0,44	33,00	131,04		131,04	86,77
12	ИТОГО	697,51	500,36	139,10	58,054	0,1458	101,72	3,17	0,37	33,00	116,72	21,05	137,78	73,83

\* Норматив МКД указан средневзвешенный.

\*\* Изменение платы за ТКО по г. Сургут вызвано изменением стоимости вывоза (транспортирования) ТКО на 13,21 руб. с 1 человек в месяц, захоронения на 9,03 руб. с 1 человек в месяц, расходов по заключению и обслуживанию договоров на 0,94 руб. с 1 человек в месяц.

\*\*\* Изменение платы за ТКО по г. Нижневартовск вызвано изменением стоимости вывоза (транспортирования) ТКО на 15,99 руб. с 1 человек в месяц, на заключение и обслуживание договоров на 1,15 руб. с 1 человека в месяц.

\*\*\*\* Изменение платы за ТКО по г. Лангепасу вызвано изменением стоимости вывоза (транспортирования) ТКО на 10,90 руб. с 1 человека в месяц.

## СВОДНЫЙ АНАЛИЗ ПЛАТЫ ЗА ТКО ПО СЕВЕРНОЙ ЗОНЕ АВТОНОМНОГО ОКРУГА В 2019 ГОДУ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ЖИЛИЩНЫХ УСЛУГ В КОММУНАЛЬНЫЕ ДЛЯ СЕМЬИ ИЗ 3 ЧЕЛОВЕК, ПРОЖИВАЮЩИХ НА 54 КВ.М.

№ п/п	Наименование МО	Плата за ТКО в составе коммунальных услуг (после установления ЕТРО)						Плата за ТКО в составе жилищных услуг (до установления ЕТРО)						Изменение платы, % (гр.3/гр.9*100)
		Единый тариф на услуги регионального оператора, руб. за куб. м, в т.ч.	Расходы на транспортирование, руб. за куб. м	Расходы на захоронение, руб. за куб. м	Расходы регионального оператора на заключение и обслуживание договоров с собственниками ТКО и операторами по обращению с ТКО, руб. за куб. м	Норматив МКД в месяц, м3/чел.*	Плата, руб. с 3 чел. в месяц (гр. 1 x гр.2x3)	Расходы на вывоз ТКО, руб./м2	Расходы управляющих компаний по начислению платы и обслуживанию договоров в сфере ТКО, руб./м2 (при отсутствии сведений о расходах: гр.5= гр.4 x 12,48%)	Площадь жилья на 3 чел., м2	Плата с 54 кв. м с 3 проживающими, руб. в месяц (гр.4+гр.5) x гр.6	Расходы на захоронение (утилизацию) ТКО, руб./м куб. на 3 человек в месяц	Итого плата за ТКО до установления ЕТРО, руб. (гр.7+гр.8)	
А	Б	1	1.1	1.2	1.3	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	г.Сургут	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1583	331,25	2,00	0,25	54,00	121,50	38,98	160,48	206,41
2	г.Нижневартовск	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	318,07	1,82	0,23	54,00	110,55	63,98	174,52	182,25
3	г.Когалым	697,51	500,36	139,10	58,05	0,146	305,51	2,72	0,34	54,00	165,21		165,21	184,92
4	г.Мегион	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	318,07	3,22	0,40	54,00	195,58	49,08	244,66	130,00
5	г.Лангепас	697,51	500,36	139,10	58,05	0,155	324,34	2,02	0,25	54,00	122,69	66,45	189,14	171,48
6	г.Радужный	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1142	238,97	2,95	0,37	54,00	179,28		179,28	133,29
7	г.Покачи	697,51	500,36	139,10	58,05	0,2175	455,13	5,95	0,74	54,00	361,40		361,40	125,94
8	Белоярский район	697,51	500,36	139,10	58,05	0,152	318,07	3,32	0,41	54,00	201,65	90,28	291,94	108,95
9	Березовский район	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1433	299,86	4,35	0,54	54,00	264,04	37,53	301,56	99,44
10	Нижневартовский район	697,51	500,36	139,10	58,05	0,128	267,85	2,94	0,11	54,00	164,70	51,43	216,13	123,93
11	Сургутский район	697,51	500,36	139,10	58,05	0,163	341,08	3,53	0,44	54,00	214,42		214,42	159,07
12	ИТОГО	697,51	500,36	139,10	58,05	0,1458	305,16	3,17	0,37	54,00	191,00	56,82	247,82	123,14

\* Норматив МКД указан средневзвешенный.

## СЛУЖБА «02»

## СВОДКА ПРОИСШЕСТВИЙ

В период с 1 по 7 июля в дежурной части Отдела МВД России по г. Когалыму было зарегистрировано 196 заявлений, сообщений и иной информации о происшествиях.

## ОЧЕРЕДНОЙ ФАКТ МОШЕННИЧЕСТВА

На прошлой неделе в полицию обратился когалымчанин, 1961 года рождения. Он рассказал о том, что ему позвонил неизвестный, который представился сотрудником службы безопасности банка. Под предлогом предотвращения несанкционированного снятия денежных средств, звонивший узнал у мужчины реквизиты его банковских карт, с которых впоследствии похитил денежные средства на сумму более двухсот тысяч рублей. Стоит отметить, что мошенник настолько умело ввел в заблуждение потерпевшего, что когалымчанин не только предоставил злоумышленнику всю информацию о всех картах и паролях к ним, чего делать категорически нельзя, но и поблагодарил лже-сотрудника банка за «бдительность».

По данному факту возбуждено уголовное дело по ч.2 ст.159 УК РФ «Мошенничество с причинением значительного ущерба».

Сотрудники полиции в очередной раз напоминают, что ни один сотрудник банка не имеет права спрашивать пароли от карт клиентов, поэтому, если кто-либо представляется сотрудником банка и интересуется у вас подобной информацией, вы должны понимать, что общаетесь с мошенником!

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ СПАСАЕТ ОТ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Несмотря на регулярно проводимые профилактические мероприятия по недопущению мошенничества, такие факты по-прежнему имеют место. Однако на прошлой неделе внимательность

одной из жительниц города помогла ей не стать жертвой преступления.

Женщине позвонил неизвестный человек и представился сотрудником одного из банков. Звонивший выяснил, есть ли у гражданки другие банковские карты и предупредил, что в скором времени ей должен также поступить звонок от службы безопасности для проверки данных из другого банка. При этом при разговоре гражданка услышала посторонние звуки.

Вскоре ей действительно поступил звонок с другого номера. Звонивший также представился сотрудником службы безопасности, но уже другого банка. При этом женщина услышала те же звуки, что и в первом случае, и поняла, что ее хотят обмануть. Она тут же прекратила разговор и сообщила о данном факте в полицию. При дальнейшей проверке данных было установлено, что звонившие лица не являлись сотрудниками банка.

## ДОРОЖНАЯ ОБСТАНОВКА

В период с 1 по 7 июля сотрудниками ОГИБДД ОМВД России по г. Когалыму было выявлено 784 правонарушения, к административной ответственности привлечено 41 пешеход. Выявлено пять водителей, управлявших транспортным средством в состоянии опьянения. Зарегистрировано шесть дорожно-транспортных происшествий с материальным ущербом.

Напоминаем, что с сообщениями о преступлениях и правонарушениях, предложениями и жалобами вы можете обратиться по телефону ОМВД России по г. Когалыму 2-36-02 круглосуточно. **ОМВД России по г. Когалыму.**

## СЛУЖБА В ПОЛИЦИИ

Отдел МВД России по г. Когалыму объявляет прием на службу граждан на должности младшего начальствующего состава:

♦ полицейский отдельного взвода ППС.

Требования к кандидатам: граждане Российской Федерации в возрасте от 18 до 35 лет, способные по своим деловым, личным и нравственным качествам, образованию (не ниже среднего) и состоянию здоровья выполнять служебные обязанности сотрудника полиции.

Сотрудники ОМВД России по г. Когалыму обеспечивают социальными гарантиями в соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».

**Приглашаем соискателей на собеседование по вопросу оформления на службу в ОМВД России по г. Когалыму по адресу г. Когалым, ул. Бакинская, д. 17А, каб. 310. Телефоны: 2-43-51, 2-08-02.**

## СПРАВКА О СУДИМОСТИ

Уважаемые когалымчане! При подаче заявления в электронной форме о выдаче справки о наличии (отсутствии) судимости ОМВД России по г. Когалыму оказывает помощь гражданам, обратившимся за государственной услугой, по регистрации на Едином портале государственных услуг (ЕПГУ), по подтверждению личности, по оформлению заявлений в электронном виде на ЕПГУ.

**При подаче заявления в электронном виде через сайт оказания государственных услуг сокращается срок исполнения документа до 15 дней (вместо 30 дней).**

Режим работы: понедельник - пятница с 8:30 до 12:30 и с 14:00 до 17:00.

Контактный телефон: 5-04-51.

Адрес: г. Когалым, ул. Бакинская, 17А, кабинет № 102.

## ГИСМЕТЕО СООБЩАЕТ

## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ 7 ДНЕЙ

Дата		13/07	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
Температура, °С	Утро	+15	+20	+23	+23	+23	+23	+21
	День	+24	+28	+29	+29	+28	+28	+22
	Вечер	+23	+26	+27	+27	+26	+26	+20
Осадки (в течение суток)								
Атмосферное давление, мм. рт. ст.		756	753	752	750	752	753	754
Скорость и направление ветра, м/с		ЮВ 1м/с	ЮЗ 4м/с	Ю 4м/с	ЮВ 5м/с	В 3м/с	В 2м/с	СВ 6м/с

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 ИЮЛЯ

## ПЕРВЫЙ

05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 03.00 Новости  
09.50 «Модный приговор» (6+)  
10.50 «Жить здорово!» (16+)  
12.10, 17.00, 18.25, 01.15, 03.05 «Время покажет» (16+)  
15.00 Новости с субтитрами  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.00 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.50 На самом деле (16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 Время  
21.30 Т/с Премьера. «Крылья империи» (16+)  
23.35 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым (16+)

## РОССИЯ 1

05.00, 09.20 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «О самом главном» (12+)  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)  
14.45 «Кто против?» (12+)  
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.00 Т/с «Гражданин Никто» (12+)  
01.15 Т/с «Вокзал» (16+)  
03.10 Т/с «Семейный детектив» (12+)

## РОССИЯ К

07.00 Д/с «Предки наши предков»  
07.45 Д/ф «Неукротимый Гилельс»  
08.20, 23.50 Х/ф «Талант»  
09.30 Д/ф «Царская дорога»  
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15, 02.10 «Эпизоды»  
11.00 Т/с «Сита и Рама»  
12.35 «Линия жизни»  
13.30 Д/ф «Мозг. Вторая всемирная»  
15.10 Спектакль «Ревизор»  
17.20 Д/ф «Валерий Фокин. Монологи режиссера»  
18.20, 01.05 Мастера исполнительского искусства. Фортепиано. Марк-Андре Амлен  
19.45 Д/ф «Генрих и Анна. Любовь, изменившая историю»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Д/с «Холод»  
21.30 Х/ф «Фанни и Александр» (16+)  
23.00 Д/с «Иосиф Бродский. Возвращение»

## МАТЧ!

08.00 Формула-1. Гран-при Великобритании (0+)  
10.30, 11.20, 12.45, 15.45, 18.15, 21.40 Новости  
10.35, 14.30, 15.50, 18.50, 21.45, 01.00 Все на Матч!  
11.25 Синхронные прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Трампин 3 м. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
12.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Микст. Техническая программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
14.55 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)  
15.15, 22.40 Специальный репортаж (12+)  
16.40 Синхронные прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Вышка. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
18.20 Д/ф «Играем за вас. Как это было» (12+)  
19.40 Волейбол. Лига наций. Мужчины. «Финал 6-ти». Трансляция из США (0+)  
23.00 Смешанные единоборства. Д. Петросян - П. Петчинди. А. Ли - М. Николлини. ONE FC. Трансляция из Малайзии (16+)  
01.50 Д/ф «Чемпионат мира по футболу FIFA в России» (12+)

03.25 Д/ф «Австрийские будни» (12+)  
04.25 Водное поло. Россия - Корея. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Прямая трансляция из Кореи  
05.35 Плавание на открытой воде. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. 10 км. Прямая трансляция из Кореи



06.00, 04.50 Ералаш (0+)  
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!» (6+)  
**07.00 Новый день(6+)**  
07.30 Т/с «Мамы чемпионов» (16+)  
09.40 «Уральские пельмени» (16+)  
09.45 Т/с «Вороны» (16+)  
**13.00 Новости (16+)**  
16.20 Х/ф «Копы в юбках» (16+)  
18.45 Х/ф «Виктор Франкенштейн» (16+)  
**20.00 Новости (16+)**  
**20.25 Телегид (16+)**  
21.00 Х/ф «Константин. Повелитель тьмы» (16+)  
23.30 Х/ф «Обитель зла. Последняя глава» (18+)  
01.30 Х/ф «Джек Райан. Теория хаоса» (12+)  
03.10 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)  
04.00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)

## НТВ

05.15, 03.45 Т/с «Адвокат» (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
10.20 Т/с «Лесник» (16+)  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00, 16.25, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (16+)  
22.50 Т/с «Свидетели» (16+)  
00.35 Т/с «Паутина» (16+)

## ЮГРА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ДО 13.00  
13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
13.15 «Большой район - Сургутский регион» (12+)  
13.45 «Многоликая Югра» (12+)  
14.10 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.15 «Сделано в Югре» (6+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
15.50 «Югорика» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
16.30 Д/ф «Один день в городе» (12+)  
17.15, 23.30 «Югра в рюкзаке» (12+)  
17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
18.30, 20.30, 00.45 Д/ф «Балбанты» (12+)  
18.45, 00.30 «Многоликая Югра» (12+)  
19.30, 23.00, 04.30 «ПРОФИль» (16+)  
20.00, 23.45 «Спецзадание» (12+)  
20.45, 01.00 Д/ф «Мое советское» (12+)  
22.00, 01.45 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
02.35 Музыкальное время (18+)

## ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
09.00 Дом-2. Lite (16+)  
10.15 Дом-2. Остров любви (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)  
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «Саша-Таня» (16+)  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)

21.00 Где логика? (16+)  
22.00 «Однажды в России» (16+)  
23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
00.05 Дом-2. После заката (16+)  
01.10, 02.10 «Stand Up» (16+)  
03.00, 03.55, 04.45 Открытый микрофон (16+)  
05.40, 06.05, 06.30 ТНТ. Best (16+)

## ТВЦ ТВУ

06.00 Профилактика на канале с 4.00 до 11.00  
13.00, 00.35 Петровка, 38 (16+)  
13.10 Д/ф «Актерские судьбы. Алексей Локтев и Светлана Савелова» (12+)  
13.40 Мой герой (12+)  
14.30, 19.40, 22.00, 00.00 События  
14.55 Город новостей  
15.05 Т/с «Отец Браун» (16+)  
16.55 «Естественный отбор» (12+)  
17.50, 04.25 Х/ф «Убийство на троих» (12+)  
20.05 Т/с «Коготь из Мавритании» (16+)  
22.35 «Войны Трампа». Спецрепортаж (16+)  
23.05 «Знак качества» (16+)  
00.55 Т/с «Григорий Р.» (12+)  
02.45 Т/с «Она написала убийство» (12+)

## ДОМАШНИЙ

06.30, 06.15 «6 кадров» (16+)  
06.35 «Удачная покупка» (16+)  
06.45 Д/с «Из России с любовью» (16+)  
07.45, 05.20 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
08.20 «Давай разведемся!» (16+)  
09.20, 04.30 «Тест на отцовство» (16+)  
10.20, 03.00 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
12.15, 00.55 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
14.35 Х/ф «Личное пространство» (16+)  
19.00 Х/ф «Метель» (16+)  
22.50 Т/с «Подземный переход» (16+)  
05.50 «Домашняя кухня» (16+)

## РЕН-ТВ

05.00, 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
06.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00, 23.25 «Загадки человека с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Х/ф «Робокоп» (16+)  
22.00 «Водить по-русски» (16+)  
00.30 «Анекдот Шоу с Вадимом Галыгиным» (16+)  
01.30 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)  
03.10 Х/ф «Незримая угроза» (16+)  
04.40 Засекреченные списки (16+)

## ТВ-3

06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/с «Слепая» (16+)  
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)  
15.00 «Мистические истории» (16+)  
17.00 «Знаки судьбы» (16+)  
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Кости» (12+)  
21.15, 22.10 Т/с «Гримм» (16+)  
23.00 Х/ф «Багровый пик» (16+)  
01.30 Х/ф «Черная смерть» (16+)  
03.30, 04.00, 04.45, 05.30 Д/с «ТВ-3 ведет расследование» (16+)

В ТЕЛЕПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ!

**ВТОРНИК, 16 ИЮЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**



05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 03.00 Новости  
09.50 «Модный приговор» (6+)  
10.50 «Жить здорово!» (16+)  
12.10, 17.00, 18.25, 01.10, 03.05 «Время покажет» (16+)  
15.00 Новости с субтитрами  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.00 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.50 На самом деле (16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 Время  
21.30 Т/с Премьера. «Крылья империи» (16+)  
23.35 Премьера. «Камера. Мотор. Страна» (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00, 09.20 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «О самом главном» (12+)  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)  
14.45 «Кто против?» (12+)  
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.00 Т/с «Гражданин Никто» (12+)  
01.15 Т/с «Вокзал» (16+)  
03.10 Т/с «Семейный детектив» (12+)

**РОССИЯ К**

06.30 Д/с «Пешком...»  
07.00, 14.10, 19.45 Д/ф «Генрих и Анна. Любовь, изменившая историю»  
07.50 «Легенды мирового кино»  
08.20, 23.50 Х/ф «Талант»  
09.30 Д/ф «Царская дорога»  
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 Д/ф «Борис Волчек. Равновесие света»  
11.00 Т/с «Сита и Рама»  
12.35 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов!  
13.25 Д/ф «Мгновения Ефима Копеляна»  
15.10 Спектакль «Варшавская мелодия»  
17.10 «2 Верник 2»  
18.00 Д/ф «Алмазная грань»  
18.40, 01.00 Мастера исполнительского искусства. Фортепиано. Андраш Шифф  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Д/с «Холод»  
21.30 Х/ф «Фанни и Александр» (16+)  
22.45 Д/с «Первые в мире»  
23.00 Д/с «Иосиф Бродский. Возвращение»  
01.50 Д/ф «Валерий Фокин. Монологи режиссера»  
02.40 Цвет времени

**МАТЧ!**

06.00 Д/ф «Все голы чемпионата мира по футболу FIFA-2018» (12+)  
08.00 Д/с «Вся правда про...» (12+)  
08.30 «Ген победы» (12+)  
09.00, 11.00, 12.30, 13.50, 16.30, 18.15, 21.00 Новости  
09.05, 13.55, 18.20, 21.05, 00.50 Все на Матч!  
11.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)  
11.25 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Вышка. 1/2 финала. Прямая трансляция из Кореи  
12.35 Водное поло. Россия - Корея. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Трансляция из Кореи (0+)  
14.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Команды. Техническая программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
16.40 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
19.00 Профессиональный бокс. М. Пахьяо - Э. Бронера. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в полусреднем весе. Трансляция из США (16+)

21.50 «Большая вода Кванджу». Обзор Чемпионата мира по водным видам спорта (12+)  
22.50 Профессиональный бокс. Д. Дюбуа - Н. Горман. Д. Джойс - Б. Дженнингс. Трансляция из Великобритании (16+)  
01.20 Х/ф «Женский бойцовский клуб» (16+)  
03.00 Смешанные единоборства. Д. Бадд - О. Рубин. Р. Карвальо - Ч. Нжокуани. Bellator. Трансляция из США (16+)  
04.00 Профилактика на канале с 2.00 до 11.00



06.00 Ералаш (0+)  
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!» (6+)  
**07.00 Новый день (6+)**  
07.30 Т/с «Мамы чемпионов» (16+)  
09.35, 01.20 «Уральские пельмешки» (16+)  
10.00 Т/с «Воронины» (16+)  
**13.00 Новости (16+)**  
17.00 М/ф «Мегамозг» (0+)  
18.55 Х/ф «Джек Райан. Теория хаоса» (12+)  
**20.00 Новости (16+)**  
**20.30 Вызов принят (16+)**  
21.00 Х/ф «На грани» (16+)  
23.00 Х/ф «Ограбление по-итальянски» (12+)  
02.00 Профилактика на канале с 2.00 до 6.00

**НТВ**



05.15, 03.45 Т/с «Адвокат» (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
10.20 Т/с «Лесник» (16+)  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00, 16.25, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (16+)  
22.50 Т/с «Свидетели» (16+)  
00.45 Т/с «Паутина» (16+)

**ЮГРА**



05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
05.30 М/ф «Доктор Машинкова», «Маша и медведь» (6+)  
05.45 Д/ф «Один день в городе» (12+)  
06.15 «Югорика» (0+)  
06.20, 10.00, 15.50 «Дай пять» (0+)  
06.30, 11.30, 13.15 «ПРОФИЛЬ» (16+)  
07.00 «С 7 до 10» (16+)  
10.10 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
11.15, 15.15 «Твое ТВ» (6+)  
12.00, 18.45, 00.30 Д/ф «Югра многовековая» (6+)  
12.15 Д/ф «Редкие люди» (12+)  
12.45 Д/ф «Балбанты» (12+)  
13.45 «Спецзадание» (12+)  
14.10, 22.00, 01.45 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
16.30 Д/ф «Редкие люди» (12+)  
17.15 «Твое ТВ» (6+)  
17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
18.30, 20.30, 00.45 Д/ф «Хулимсунтские импровизации» (12+)  
19.30, 23.00, 04.30 «Прямо сейчас. Прямая линия» (16+)  
20.00, 23.30 «Декоративный огород» (12+)  
20.45, 01.00 «Мой герой» (12+)  
02.35 Музыкальное время (18+)

**ТНТ**



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
09.00 Дом-2. Lite (16+)  
10.15 Дом-2. Остров любви (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)  
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)

20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)  
21.00 Импровизация (16+)  
22.00 Студия Союз (16+)  
23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
00.05 Дом-2. После заката (16+)  
01.10, 02.10 «Stand Up» (16+)  
03.00, 03.55, 04.45 Открытый микрофон (16+)  
05.40, 06.05, 06.30 ТНТ. Best (16+)

**ТВЦ ТВУ**

06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
08.35 Х/ф «Любовь на выживание» (12+)  
10.35 Д/ф «Валентина Титова. В тени великих мужчин» (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События  
11.50 Т/с «Она написала убийство» (12+)  
13.40 Мой герой (12+)  
14.55 Город новостей  
15.05, 02.45 Т/с «Отец Браун» (16+)  
16.55 «Естественный отбор» (12+)  
17.45, 04.25 Х/ф «Убийство на троих» (12+)  
20.05 Т/с «Коготь из Мавритании» (16+)  
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
23.05 Д/ф «Рокровые знаки звезд» (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38 (16+)  
00.55 Т/с «Григорий Р.» (12+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 «Удачная покупка» (16+)  
06.40 «6 кадров» (16+)  
07.05 Д/с «Из России с любовью» (16+)  
08.05 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.05 «Давай разведемся!» (16+)  
10.05 «Тест на отцовство» (16+)  
11.05 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
12.55, 01.05 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
15.15 Х/ф «Украденная свадьба» (16+)  
19.00 Х/ф «Когда на юг улетят журавли...» (16+)  
23.00 Т/с «Подземный переход» (16+)  
02.00 Профилактика на канале с 2.00 до 6.30

**РЕН-ТВ**



05.00 Засекреченные списки (16+)  
06.00, 11.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00, 02.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Х/ф «Робокоп-2» (16+)  
22.15 «Водить по-русски» (16+)  
00.20 «Анекдот Шоу с Вадимом Галыгиным» (16+)  
01.10 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)  
02.50 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
04.00 Профилактика на канале с 4.00 до 12.00

**ТВ-3**



06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/с «Слепая» (16+)  
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)  
15.00 «Мистические истории» (16+)  
17.00 «Знаки судьбы» (16+)  
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Кости» (12+)  
21.15, 22.10 Т/с «Гримм» (16+)  
23.00 Х/ф «Во имя короля» (12+)  
01.45, 02.45, 03.30, 04.30 «Сверхъестественный отбор» (16+)  
05.15 Д/с «Тайные знаки» (12+)

**СРЕДА, 17 ИЮЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**



05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 03.00 Новости  
09.50 «Модный приговор» (6+)  
10.50 «Жить здорово!» (16+)  
12.10, 17.00, 18.25, 01.20, 03.05 «Время покажет» (16+)  
15.00 Новости с субтитрами  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.00 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.50 На самом деле (16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 Время  
21.30 Т/с Премьера. «Крылья империи» (16+)  
23.35 «Звезды под гипнозом» (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00, 09.20 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «О самом главном» (12+)  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)  
14.45 «Кто против?» (12+)  
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.00 Т/с «Гражданин Никто» (12+)  
01.15 XXVIII Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»  
03.15 Т/с «Семейный детектив» (12+)

**РОССИЯ К**

03.00 Профилактика на канале с 1.00 до 10.00  
12.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
12.20, 22.30 Д/ф «Роман в камне»  
12.45 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов!  
13.30 Д/ф «Чего желать? О чем тужить?»  
14.10 Д/ф «Генрих и Анна. Любовь, изменившая историю»  
15.10 Спектакль «Дядя Ваня»  
17.50 Д/ф «Лев Додин. Максимум»  
18.45, 01.00 Мастера исполнительского искусства. Фортепиано. Рудольф Бухбиндер  
19.45 Д/ф «Была ли виновна Мария-Антуанетта?»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Д/с «Холод»  
21.30 Х/ф «Фанни и Александр» (16+)  
23.00 Д/с «Иосиф Бродский. Возвращение»  
23.50 Х/ф «Талант»  
01.45 Д/ф «Чего желать? О чем тужить?»  
02.25 Д/ф «Дом искусств»

**МАТЧ!**

13.00, 13.55, 16.30, 18.15, 21.00, 23.20 Новости  
13.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)  
13.25, 14.00, 18.20, 21.05, 01.55 Все на Матч!  
14.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Соло. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
16.40 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Вышка. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
19.00 Футбол. «Фиорентина» (Италия) - «Гвадалахара» (Мексика). Международный Кубок чемпионов. Трансляция из США (0+)  
21.55 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Трамплин 3 м. 1/2 финала. Трансляция из Кореи (0+)  
23.25 Все на футбол!  
23.55 Футбол. Кубок африканских наций-2019. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Египта  
02.55 «Большая вода Кванджу». Обзор Чемпионата мира по

водным видам спорта (12+)  
03.55 Плавание на открытой воде. Чемпионат мира по водным видам спорта. Команды. 5 км. Прямая трансляция из Кореи  
05.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Трансляция из Кореи (0+)



**С 06.00 до 10.00 - вещание для Москвы и МО**  
06.00, 05.05 Ералаш (0+)  
06.15 М/с «Да здравствует король Джулиан!» (6+)  
**07.00 Новый день (6+)**  
07.30 Т/с «Мамы чемпионов» (16+)  
09.30 «Уральские пельмешки» (16+)  
10.00 Т/с «Воронины» (16+)  
**13.00 Новости (16+)**  
16.30 Х/ф «Константин. Повелитель тьмы» (16+)  
18.55 Х/ф «Ограбление по-итальянски» (12+)  
**20.00 Новости (16+)**  
**20.25 Телегид (16+)**  
21.00 Х/ф «Штурм Белого дома» (16+)  
23.40 Х/ф «Виктор Франкенштейн» (16+)  
01.45 Х/ф «Пришельцы» (12+)  
03.30 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)  
04.20 Т/с «Два отца и два сына» (16+)

**НТВ**



05.15, 03.40 Т/с «Адвокат» (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
10.20 Т/с «Лесник» (16+)  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00, 16.25, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (16+)  
22.50 Т/с «Свидетели» (16+)  
00.45 Т/с «Паутина» (16+)

**ЮГРА**



05.00 «Югра многовековая» (6+)  
05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
05.30 М/ф «Доктор Машинкова», «Маша и медведь» (6+)  
05.45 «Декоративный огород» (12+)  
12.15 «Твое ТВ» (6+)  
06.30, 11.15, 13.15 «Прямо сейчас. Прямая линия» (16+)  
07.00 «С 7 до 10» (16+)  
10.00, 15.50 «Югорика» (0+)  
10.10 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
11.45, 15.15 «Югра в рюкзаке» (12+)  
12.00, 13.45, 18.45, 00.30 «Спецзадание. Спорт. Спортивная параллель» (12+)  
12.15 «Большой скачок» (12+)  
12.45 Д/ф «Хулимсунтские импровизации» (12+)  
14.10, 22.00, 01.45 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
16.30 «Большой скачок» (12+)  
17.15 «Спецзадание. Лидеры России» (12+)  
17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
18.30, 20.30, 00.45 Д/ф «Большие таланты маленького Хулимсунта» (12+)  
19.30, 23.00, 04.30 «По сути» (16+)  
19.45, 04.40 «Югра православная» (12+)  
20.00 Д/ф «Дети Шаолина» (12+)  
20.45, 23.20, 01.00 «Мой герой» (12+)  
02.35 Музыкальное время (18+)

**ТНТ**



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
09.00 Дом-2. Lite (16+)  
10.15 Дом-2. Остров любви (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)

13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)  
21.00 «Однажды в России» (16+)  
22.00 Где логика? (16+)  
23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
00.05 Дом-2. После заката (16+)  
01.10, 02.10 «Stand Up» (16+)  
03.00, 03.55, 04.45 Открытый микрофон (16+)  
05.40, 06.05, 06.30 ТНТ. Best (16+)

**ТВЦ ТВУ**

06.00 «Настроение»  
08.00 «Ералаш» (6+)  
08.20 Х/ф «Дело «пестрых»» (12+)  
10.35 Д/ф «Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган» (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События  
11.55 Т/с «Она написала убийство» (12+)  
13.40 Мой герой (12+)  
14.55 Город новостей  
15.10, 02.45 Т/с «Отец Браун» (16+)  
17.00 «Естественный отбор» (12+)  
17.50 Х/ф «Марафон для трех граций» (12+)  
20.05 Т/с «Коготь из Мавритании-2» (16+)  
22.35 «Линия защиты» (16+)  
23.05 «Прощание. Владислав Галкин» (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38 (16+)  
00.55 Т/с «Григорий Р.» (12+)  
04.25 Х/ф «На белом коне» (12+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 «6 кадров» (16+)  
07.05 Д/с «Из России с любовью» (16+)  
08.05, 05.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.05 «Давай разведемся!» (16+)  
10.05, 04.30 «Тест на отцовство» (16+)  
11.05, 03.00 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
13.00, 00.55 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
15.15 Х/ф «Память сердца» (16+)  
19.00 Х/ф «Катино счастье» (16+)  
22.50 Т/с «Подземный переход» (16+)  
06.05 «Домашняя кухня» (16+)

**РЕН-ТВ**



12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
15.00 «Документальный проект» (16+)  
17.00, 04.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00, 03.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Х/ф «Робокоп-3» (16+)  
22.00 «Смотреть всем!» (16+)  
00.30 «Анекдот Шоу с Вадимом Галыгиным» (16+)  
01.20 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)  
04.45 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)

**ТВ-3**



06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/с «Слепая» (16+)  
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)  
15.00 «Мистические истории» (16+)  
17.00 «Знаки судьбы» (16+)  
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Кости» (12+)  
21.15, 22.10 Т/с «Гримм» (16+)  
23.00 Х/ф «Адреналин» (18+)  
01.00, 02.00, 03.15, 03.45 Д/с «Знахарки» (12+)  
04.30, 05.15 Д/с «Тайные знаки» (12+)

## ЧЕТВЕРГ, 18 ИЮЛЯ

## ПЕРВЫЙ



05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 12.00, 03.00 Новости  
09.50 «Модный приговор» (6+)  
10.50 «Жить здорово!» (16+)  
12.10, 17.00, 18.25, 01.25, 03.05 «Время покажет» (16+)  
15.00 Новости с субтитрами  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.00 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.50 На самом деле (16+)  
19.50 «Пусть говорят» (16+)  
21.00 Время  
21.30 Т/с Премьера. «Крылья империи» (16+)  
23.35 «Вечерний Ургант» (16+)  
00.30 На ночь глядя (16+)

## РОССИЯ 1

05.00, 09.20 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «О самом главном» (12+)  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)  
14.45 «Кто против?» (12+)  
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.00 Т/с «Гражданин Никто» (12+)  
01.15 Торжественная церемония закрытия XXVIII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»  
03.15 Т/с «Семейный детектив» (12+)

## РОССИЯ К

06.30 Д/с «Пешком...»  
07.00 Д/ф «Генрих и Анна. Любовь, изменившая историю»  
07.50 «Легенды мирового кино»  
08.20, 23.50 Х/ф «Талант»  
09.30 Д/ф «Царская дорога»  
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 Т/с «Сита и Рама»  
12.35 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов!  
13.25 Д/ф «Сергий Радонежский. Путь подвижника»  
13.50, 02.40 Д/с «Первые в мире»  
14.05 Д/ф «Была ли виновна Мария-Антуанетта?»  
15.10 Спектакль «Сирано де Бержерак»  
17.40 «Театральная летопись. Павел Хомский». Избранное  
18.20 Цвет времени  
18.30, 01.00 Мастера исполнительского искусства. Фортепиано. Фредерик Кемпф  
19.45 Д/ф «Тайны королевского замка Шамбор»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Д/с «Холод»  
21.30 Х/ф «Фанни и Александр» (16+)  
23.00 Д/с «Иосиф Бродский. Возвращение»  
02.00 «Эпизоды»

## МАТЧ!

07.00, 00.00, 03.25 Специальный репортаж (12+)  
07.30, 13.30 «Команда мечты» (12+)  
08.00 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Бавария» (Германия). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из США  
10.00, 11.20, 14.00, 18.15, 21.00, 23.50 Новости  
10.05, 14.05, 18.20, 21.05, 00.30 Все на Матч!  
11.25 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Трамплин 3 м. 1/2 финала. Прямая трансляция из Кореи  
13.00 Д/с «Второе дыхание» (12+)  
14.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Дуэты. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
16.30 Водное поло. Россия - Венгрия. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Прямая трансляция из Кореи  
17.35 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Трамплин 3 м. Финал. Прямая трансляция из Кореи

19.00 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Бавария» (Германия). Международный Кубок чемпионов. Трансляция из США (0+)  
21.35 Фехтование. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Венгрии  
01.25 Смешанные единоборства. Д. Бадд - О. Рубин. Р. Карвальо - Ч. Нжокуани. Bellator. Трансляция из США (16+)  
03.55 Плавание на открытой воде. Чемпионат мира по водным видам спорта. 25 км. Прямая трансляция из Кореи  
05.25 Футбол. 1/8 финала. «Аргентинос Хуниорс» (Аргентина) - «Колон» (Аргентина). Южноамериканский Кубок. Прямая трансляция



06.00, 04.45 Ералаш (0+)  
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!» (6+)  
07.00 Новый день (6+)  
07.30 Т/с «Мамы чемпионов» (16+)  
09.35 Т/с «Воронины» (16+)  
13.00 Новости (16+)  
16.15 Х/ф «Штурм Белого дома» (16+)  
18.55 Х/ф «Пассажир» (16+)  
20.00 Новости (16+)  
20.30 «От Данилюки до Пахва» (12+)  
21.00 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123» (16+)  
23.05 Х/ф Впервые на СТС! «Уйти красиво» (18+)  
01.00 Х/ф «Пришельцы» (12+)  
02.55 Х/ф «Пришельцы: Коридоры времени» (12+)

## НТВ



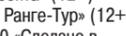
05.15, 03.45 Т/с «Адвокат» (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
10.20 Т/с «Лесник» (16+)  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00, 16.25, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (16+)  
22.50 Т/с «Свидетели» (16+)  
00.50 Т/с «Паутина» (16+)

## ЮГРА



05.00, 12.00, 13.45, 18.45, 00.30 «Спецзадание. Спорт. Спортивная параллель» (12+)  
05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
05.25 М/ф «Доктор Машинкова» (6+)  
05.35 «Мой герой» (12+)  
06.15 «Югорика» (0+)  
06.20, 10.00, 15.50 «Дай пять» (0+)  
06.30, 11.30, 13.15 «По сути» (16+)  
06.40, 11.45, 13.30 «Югра православная» (12+)  
07.00 «С 7 до 10» (16+)  
10.10, 17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
11.15, 15.15, 17.15 «Твое ТВ» (6+)  
12.15, 16.30 «Эксперименты» (12+)  
12.45 Д/ф «Большие таланты маленького Хулимсунта» (12+)  
14.10, 22.00, 01.45 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
18.30 Д/ф «Озеро Ранге-Тур» (12+)  
19.30, 23.00, 04.30 «Сделано в Югре» (6+)  
19.45, 23.15, 04.45 «Многоликая Югра» (12+)  
20.00, 23.30 «Медицинская правда» (12+)  
20.30, 00.45 Д/ф «Озеро Ранге-Тур» (12+)  
20.45 «Мой герой» (12+)  
Д/ф «Озеро Ранге-Тур» (12+)  
01.00 «Мой герой» (12+)  
02.35 Музыкальное время (18+)

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
09.00 Дом-2. Lite (16+)  
10.15 Дом-2. Остров любви (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)

13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00, 20.30 Т/с «Ольга» (16+)  
21.00 Студия Союз (16+)  
22.00 Импровизация (16+)  
23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
00.05 Дом-2. После заката (16+)  
01.10, 02.10 «Stand Up» (16+)  
03.00 ТНТ-Club (16+)  
03.05, 03.55, 04.45 Открытый микрофон (16+)  
06.05, 06.30 ТНТ. Best (16+)

## ТВЦ ТВУ

06.00 «Настроение»  
08.00 «Ералаш» (6+)  
08.15 Х/ф «Жизнь одна» (12+)  
10.30 Д/ф «Людмила Хитяева. Команду парадом!» (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События  
11.50 Т/с «Она написала убийство» (12+)  
13.40 Мой герой (12+)  
14.55 Город новостей  
15.10, 02.45 Т/с «Отец Браун» (16+)  
17.00 «Естественный отбор» (12+)  
17.50 Х/ф «Марафон для трех граций» (12+)  
20.05 Т/с «Когот из Мавритании-2» (16+)  
22.35 «Вся правда» (16+)  
23.05 Д/ф «Бедные родственники советской эстрады» (12+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38 (16+)  
00.55 Т/с «Григорий Р.» (12+)  
04.25 Х/ф «На белом коне» (12+)

## ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)  
06.40, 06.15 «6 кадров» (16+)  
07.05 Д/с «Из России с любовью» (16+)  
08.05, 05.25 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
09.05 «Давай разведемся!» (16+)  
10.05, 04.35 «Тест на отцовство» (16+)  
11.05, 03.05 Д/с «Реальная мистика» (16+)  
12.55, 01.05 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
15.15 Х/ф «Катину счастье» (16+)  
19.00 Х/ф «Валькинии несчастья» (16+)  
23.00 Т/с «Подземный переход» (16+)

## РЕН-ТВ



05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
06.00, 09.00, 15.00 «Документальный проект» (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
17.00, 03.20 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00, 02.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Х/ф «Поцелуй дракона» (16+)  
22.00 «Смотреть всем!» (16+)  
00.30 Х/ф «Плохая компания» (16+)

## ТВ-3



06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
09.20, 09.55, 10.30, 17.35, 18.10 Д/с «Слепая» (16+)  
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)  
15.00 «Мистические истории» (16+)  
17.00 «Знаки судьбы» (16+)  
18.40, 19.30, 20.25 Т/с «Кости» (12+)  
21.15, 22.10 Т/с «Гримм» (16+)  
23.00 Х/ф «Адреналин: Высокое напряжение» (18+)  
01.00, 02.00, 03.00, 03.45 Т/с «Тринадцать» (16+)  
04.45, 05.30 Д/с «Тайные знаки» (12+)

## ПЯТНИЦА, 19 ИЮЛЯ

## ПЕРВЫЙ



05.00, 09.15 Телеканал «Доброе утро»  
09.00, 12.00 Новости  
09.50 «Модный приговор» (6+)  
10.50 «Жить здорово!» (16+)  
12.10, 17.00, 18.25 «Время покажет» (16+)  
15.00 Новости с субтитрами  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.00 «Мужское / Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости с субтитрами  
18.50 На самом деле (16+)  
19.50 «Поле чудес» (16+)  
21.00 Время  
21.30 «Три аккорда» (16+)  
23.20 «Вечерний Ургант» (16+)  
00.15 Д/ф Премьера. «Дина Рубина. На солнечной стороне» (12+)  
01.20 Х/ф «Белые рыцари» (16+)  
03.25 «Про любовь» (16+)  
04.10 «Наедине со всеми» (16+)

## РОССИЯ 1

05.00, 09.20 Утро России  
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
09.55 «О самом главном» (12+)  
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время  
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)  
12.50, 18.50 «60 минут» (12+)  
14.45 «Кто против?» (12+)  
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)  
21.00 Д/ф «В борьбе за Украину» (16+)  
22.55 «Вечер с Владимиром Соловьевым». Специальный выпуск (12+)  
02.00 Х/ф «Мой папа летчик» (12+)  
03.50 Т/с «Сваты» (12+)

## РОССИЯ К

06.30 Д/с «Пешком...»  
07.00, 14.05 Д/ф «Тайны королевского замка Шамбор»  
07.50 «Легенды мирового кино»  
08.20 Х/ф «Талант»  
09.30 Д/ф «Царская дорога»  
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 Т/с «Сита и Рама»  
12.35 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов!  
13.25 «Эпизоды»  
15.10 Спектакль «Счастливец-Несчастливец»  
17.10 «Ближний круг Александра Ширвиндта»  
18.05 Мастера исполнительского искусства. Фортепиано. Элисо Вирсаладзе  
19.00 «Смехоносталия»  
19.45 Д/ф «Дожить до светлой полосы»  
20.35 Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся»  
23.00 Д/с «Иосиф Бродский. Возвращение»  
23.50 Х/ф «Дневник сельского священника» (12+)  
01.45 Д/ф «Изумрудные острова Малайзии»  
02.40 М/ф «Старая пластинка»

## МАТЧ!

07.25, 08.00 Плавание на открытой воде. Чемпионат мира по водным видам спорта. 25 км. Прямая трансляция из Кореи  
09.00, 13.50, 16.30, 18.15, 21.30 Новости  
09.05, 13.55, 18.20, 21.35, 23.35, 01.55 Все на Матч!  
11.25 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Вышка. 1/2 финала. Прямая трансляция из Кореи  
13.00 «Большая вода Кванджу». Обзор Чемпионата мира по водным видам спорта (12+)  
13.30, 21.00, 22.05, 05.40 Специальный репортаж (12+)  
14.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Команды. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
16.40 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Трамплин 3 м. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
18.50 Профессиональный бокс. М. Гассиев - Ю. Дортикос. Всемирная Суперсерия. 1/2 финала.

Трансляция из Сочи (16+)  
20.00 Все на футбол! (12+)  
22.25 Пляжный футбол. Россия - Германия. Чемпионат мира-2019. Отборочный турнир. Прямая трансляция из Москвы  
23.55 Футбол. Кубок африканских наций-2019. Финал. Прямая трансляция из Египта  
02.30 «Кибератлетика» (16+)  
03.00 Фехтование. Чемпионат мира. Трансляция из Венгрии (0+)  
05.10 «Команда мечты» (12+)



06.00, 04.45 Ералаш (0+)  
06.25 М/с «Да здравствует король Джулиан!» (6+)  
07.00 Новый день (6+)  
07.30 Т/с «Мамы чемпионов» (16+)  
09.35 Х/ф «Пассажир» (16+)  
11.40 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123» (16+)  
13.45 «Уральские пельмени» (16+)  
15.20, 19.30 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
18.30 «Дело было вечером» (16+)  
20.00 Вместе о главном (16+)  
21.00 Х/ф «Мачо и ботан-2» (16+)  
23.05 Х/ф «Супер Майк XXL» (18+)  
01.30 Х/ф «Пришельцы: Коридоры времени» (12+)  
03.25 Х/ф «Пришельцы в Америке» (0+)

## НТВ



05.15 Т/с «Адвокат» (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
10.20 Т/с «Лесник» (16+)  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
14.00, 16.25, 19.40 Т/с «Ментовские войны» (16+)  
23.00 Х/ф «Один день лета» (16+)  
00.55 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)  
01.40 Т/с «Паутина» (16+)

## ЮГРА



05.00 «Спецзадание» (12+)  
05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
05.30 М/ф «Доктор Машинкова», «Маша и медведь» (6+)  
05.45 «Медицинская правда» (12+)  
06.15 «Твое ТВ» (6+)  
06.30, 11.15, 12.00, 13.15, 13.45, 15.15, 17.15, 18.45 «Сделано в Югре» (6+)  
06.40, 11.30, 13.30 «Многоликая Югра» (12+)  
07.00 «С 7 до 10» (16+)  
10.00, 15.50 «Югорика» (0+)  
10.10, 17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
11.45, 12.45 Д/ф «Озеро Ранге-Тур» (12+)  
12.15, 16.30 Д/ф «Страна.ру» (12+)  
14.10, 22.00, 02.00 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
18.30 Д/ф «Чертов яр» (12+)  
19.30, 22.50 Д/ф «Художник Константин Панков» (12+)  
20.00 «По поводу» (12+)  
20.45, 23.20 «Мой герой» (12+)  
00.30 Х/ф «Призрак Мон-Сен Мишель» (16+)  
02.45 Музыкальное время (18+)  
04.30 Д/ф «Старый лабаз Александра Молина» (12+)

## ЮГРА



05.00 «Спецзадание» (12+)  
05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
05.30 М/ф «Доктор Машинкова», «Маша и медведь» (6+)  
05.45 «Медицинская правда» (12+)  
06.15 «Твое ТВ» (6+)  
06.30, 11.15, 12.00, 13.15, 13.45, 15.15, 17.15, 18.45 «Сделано в Югре» (6+)  
06.40, 11.30, 13.30 «Многоликая Югра» (12+)  
07.00 «С 7 до 10» (16+)  
10.00, 15.50 «Югорика» (0+)  
10.10, 17.35 Х/ф «Чужое гнездо» (12+)  
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.30, 00.00, 04.00 Новости (16+)  
11.45, 12.45 Д/ф «Озеро Ранге-Тур» (12+)  
12.15, 16.30 Д/ф «Страна.ру» (12+)  
14.10, 22.00, 02.00 Т/с «Доктор Мартин» (12+)  
15.30 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
16.00 Т/с «FM и ребята» (12+)  
18.30 Д/ф «Чертов яр» (12+)  
19.30, 22.50 Д/ф «Художник Константин Панков» (12+)  
20.00 «По поводу» (12+)  
20.45, 23.20 «Мой герой» (12+)  
00.30 Х/ф «Призрак Мон-Сен Мишель» (16+)  
02.45 Музыкальное время (18+)  
04.30 Д/ф «Старый лабаз Александра Молина» (12+)

## ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
09.00 Дом-2. Lite (16+)  
10.15 Дом-2. Остров любви (16+)  
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)  
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)

13.30, 14.00, 14.30 Т/с «СашаТаня» (16+)  
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)  
20.00 Comedy Woman (16+)  
21.00 Комеди Клуб (16+)  
22.00, 22.30 «Комик в городе» (16+)  
23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
00.05 Дом-2. После заката (16+)  
01.10 «Такое кино!» (16+)  
01.40 Х/ф «Любовь в большом городе» (16+)  
03.05, 04.45 Открытый микрофон. Дайджест (16+)  
03.55 Открытый микрофон (16+)  
05.35, 06.00, 06.30 ТНТ. Best (16+)

## ТВЦ ТВУ

06.00 «Настроение»  
08.00, 01.05 Д/ф «Александр Ширвиндт. Взвесимся на брудершафт!» (12+)  
08.55, 11.50 Х/ф «Больше, чем врач» (12+)  
11.30, 14.30, 19.40 События  
13.20, 15.10 Х/ф «Улыбка Лиса» (12+)  
14.55 Город новостей  
17.45 Х/ф «Спешите любить» (12+)  
20.05 Х/ф «Отпуск» (16+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой (16+)  
23.10 «Приют комедиантов» (12+)  
01.55 Х/ф «Невезучие» (12+)  
03.45 Петровка, 38 (16+)  
04.00 «Линия защиты» (16+)  
04.25 Х/ф «Действуй по обстановке!» (6+)

## ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров» (16+)  
06.45 «Удачная покупка» (16+)  
06.55 Д/с «Из России с любовью» (16+)  
07.55, 05.40 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
08.55 «Давай разведемся!» (16+)  
09.55 Т/с «Брак по завещанию. Танцы на углях» (16+)  
19.00 Х/ф «Вторая жизнь» (16+)  
22.45 Х/ф «Девдас» (16+)  
02.30 Х/ф «Приезжая» (16+)  
04.05 Д/с «Чудотворица» (16+)

## РЕН-ТВ



05.00, 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
06.00, 09.00 «Документальный проект» (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 Засекреченные списки (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00, 21.00 Документальный спецпроект (16+)  
23.00 Х/ф «Блэйд-2» (18+)  
01.15 Т/с «Спартак: Кровь и песок» (18+)  
03.00 Х/ф «Королева проклятых» (16+)

## ТВ-3



06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
09.20, 09.55, 10.30, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» (16+)  
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 «Гадалка» (16+)  
12.00, 13.00, 14.00 «Не ври мне» (12+)  
15.00 «Мистические истории» (16+)  
17.00 «Знаки судьбы» (16+)  
19.30 Х/ф «Орудия смерти: Город костей» (12+)  
22.15 Х/ф «Воины света» (16+)  
00.15 Х/ф «Жатва» (16+)  
02.15 Х/ф «Адреналин» (18+)  
03.45 Х/ф «Адреналин: Высокое напряжение» (16+)  
05.00 Д/с «Клады России» (12+)

**СУББОТА, 20 ИЮЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**



05.30, 06.10 Д/с «Россия от края до края» (12+)  
 06.00, 10.00 Новости  
 06.30 Х/ф «Небесные ласточки» (0+)  
 09.00 «Играй, гармонь любимая!» (12+)  
 09.45 «Слово пастыря» (0+)  
 10.10 Д/ф Премьера. «Александр Ширвиндт. «Ирония спасает от всего». К юбилею актера (12+)  
 11.10 «Честное слово» с Юрием Николаевым (12+)  
 12.00 Новости с субтитрами  
 12.15 «Идеальный ремонт» (6+)  
 13.10 Х/ф «Трое в лодке, не считая собаки» (0+)  
 15.40 К юбилею Александра Ширвиндта (16+)  
 18.40 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым (12+)  
 19.40, 21.20 «Сегодня вечером» (16+)  
 21.00 Время  
 23.00 Д/ф «Александр Ширвиндт. «Ирония спасает от всего» (12+)  
 00.00 «Про любовь» (16+)  
 01.00 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. М. Курбанов - М. Соро. Прямая трансляция из Франции (12+)  
 02.00 Х/ф «Дитя во времени» (16+)  
 03.45 Х/ф «Прекращение огня» (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00 «Утро России. Суббота»  
 08.15 «По секрету всему свету»  
 08.40 Местное время. Суббота (12+)  
 09.20 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
 11.25 Вести. Местное время  
 11.45 «Один в один. Народный сезон». Гала-концерт (12+)  
 14.25 «Выход в люди» (12+)  
 15.30, 20.30 Т/с «Плачущая ива» (12+)  
 00.20 Д/ф «Савва Ямщиков. Моя Россия» (12+)  
 01.15 Х/ф «Самая счастливая» (12+)

**РОССИЯ К**

06.30 Библейский сюжет  
 07.05 М/ф «В некотором царстве...»  
 «Василиса Микулишна»  
 07.55 Х/ф «Завтрак на траве»  
 10.15 Д/с «Передвижники»  
 10.45 Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся»  
 13.05 Д/с «Культурный отдых»  
 13.35 Х/ф «Дневник сельского священника» (12+)  
 15.30 Д/ф «Измурдленные острова Малайзии»  
 16.30 «Евгений Дятлов. Песни из кинофильмов». Концерт в Московском международном Доме музыки  
 17.25 Д/ф «Не укради. Возвращение святых»  
 18.15 Мой серебряный шар  
 19.00 Х/ф «Человек с золотой рукой» (12+)  
 21.00 «Линия жизни»  
 21.55 Спектакль «Где мы? oo!...» (16+)  
 00.45 Х/ф «И жизнь, и слезы, и любовь»  
 02.20 М/ф «Жил-был Козявин». «Брак». «Кот и клоун»

**МАТЧ!**

06.00 Профессиональный бокс. Д. Дюба - Н. Горман. Д. Джойс - Б. Дженнингс. Трансляция из Великобритании (16+)  
 08.00 Футбол. Кубок африканских наций-2019. Финал. Трансляция из Египта (0+)  
 10.20, 00.30 Все на футбол! (12+)  
 11.20, 20.25, 23.05 Новости  
 11.25 Синхронные прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Смешанные команды. Трамплина 3 м. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
 13.00 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Микст. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
 14.30, 20.35, 23.10 Все на Матч!  
 14.55 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Комбинация. Произвольная программа. Финал. Прямая трансляция из Кореи  
 16.30 Футбол. «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Интер» (Италия). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Сингапура

18.30 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Арсенал» (Тула). Российская Премьер-лига. Прямая трансляция  
 21.35, 00.00 Специальный репортаж (12+)  
 21.55 Пляжный футбол. Россия - Эстония. Чемпионат мира-2019. Отборочный турнир. Прямая трансляция из Москвы  
 01.00 Футбол. «Бенфика» (Португалия) - «Гвадалахара» (Мексика). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из США  
 03.00 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Фиорентина» (Италия). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из США  
 05.00 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Реал» (Мадрид, Испания). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из США



06.00, 05.15 Ералаш (0+)  
 06.45 М/с «Приключения Кота в сапогах» (6+)  
 07.10 М/с «Спирит. Дух свободы» (6+)  
 07.35 М/с «Три кота» (0+)  
 08.00 М/с «Том и Джерри» (0+)  
 08.30 «Детский КВН» (6+)  
 09.30 «ПроСТО кухня» (12+)  
 10.30 «Рогов. Студия 24» (16+)  
 11.30 «Уральские пельмени» (16+)  
 11.35 Х/ф «Мачо и ботан-2» (16+)  
 13.45 М/ф «Кунг-фу Панда» (0+)  
 15.40 М/ф «Кунг-фу Панда-2» (0+)  
**16.00 «От Даниловки до Павла» (12+)**  
**16.26 Минарет (0+)**  
 17.20 М/ф «Кунг-фу Панда-3» (6+)  
 19.05 Х/ф «Путешествие к центру Земли» (12+)  
 21.00 Х/ф «Путешествие-2. Таинственный остров» (12+)  
 22.50 Х/ф «Уйти красиво» (16+)  
 00.40 Х/ф «Пришельцы-3» (12+)  
 02.35 Х/ф «Приключения Элоизы» (0+)  
 04.05 Т/с «Два отца и два сына» (16+)

**НТВ**

04.30 Т/с «Богини правосудия» (16+)  
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
 08.20 Готовим с Алексеем Зиминным (0+)  
 08.55 «Кто в доме хозяин?» (12+)  
 09.30 Едим дома (0+)  
 10.20 Главная дорога (16+)  
 11.00 «Еда живая и мертвая» (12+)  
 12.00 Квартирный вопрос (0+)  
 13.10 Поедем, поедим! (0+)  
 14.00 Своя игра (0+)  
 16.20 Следствие вели... (16+)  
 19.25 Т/с «Пес» (16+)  
 23.30 Ты не поверишь! (16+)  
 00.30 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)  
 01.20 «Фоменко фейк» (16+)  
 01.40 Т/с «Паутина» (16+)

**ЮГРА**

05.00, 11.00, 01.05 «Сделано в Югре» (12+)  
 05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
 05.35 М/ф «Доктор Машинкова» (6+)  
 05.40 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
 06.00, 10.30, 14.25, 18.20 «Многоликая Югра» (12+)  
 06.15 «Югорика» (0+)  
 06.20 «Дай пять» (0+)  
 06.30, 08.15 М/ф «Доктор Машинкова». «Маша и медведь» (6+)  
 07.00 «Агрессивная среда» (16+)  
 07.50 Д/ф «Земля Югорская» (6+)  
 08.25 «Экспериментаторы» (12+)  
 08.45 Х/ф «Путешествие во влюбленность» (16+)  
 10.45 «Югра православная» (12+)  
 11.20 «Агрессивная среда» (16+)  
 12.10 «Твое ТВ» (6+)  
 12.30 Д/ф «Земля Югорская» (6+)  
 13.00, 15.00, 17.00 Новости (16+)  
 13.15, 17.15 «ПРОФИль» (16+)  
 13.45 «Мой герой» (12+)  
 14.45, 18.40, 21.45 «Спецзадание. Спорт. Спортивная параллель»  
 15.15 Х/ф «Маленький гангстер» (12+)  
 17.45 Д/ф «Зверская работа» (16+)  
 19.00 Д/ф «Твердыни мира» (12+)  
 19.40, 01.35 «Югра в рюкзаке» (12+)  
 20.00 Х/ф «Следствие любви» (16+)  
 21.30 Д/ф «Хулиганские импровизации» (12+)  
 22.00, 03.05 Х/ф «Примадонна» (16+)

23.55 Концерт Юлии Ковальчук (16+)  
 01.20 «Спецзадание» (12+)  
 01.50 Музыкальное время (18+)

**ТНТ**

07.00, 07.30, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
 08.00, 01.10 ТНТ Music (16+)  
 09.00 Дом-2. Lite (16+)  
 10.00 Дом-2. Остров любви (16+)  
 11.00, 12.00, 13.00 Где логика? (16+)  
 14.00, 15.10, 16.15, 17.15 Комедии Клуб (16+)  
 18.20 Х/ф «Сумерки. Сага. Затмение» (16+)  
 20.45 Х/ф «Сумерки. Сага. Рассвет: Часть 1» (12+)  
 23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
 00.05 Дом-2. После заката (16+)  
 01.40 Х/ф «Любовь в большом городе-2» (16+)  
 03.15, 04.10 Открытый микрофон (16+)  
 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 ТНТ. Best (16+)

**ТВЦ ТВЦ**

05.35 Марш-бросок (12+)  
 06.00 Х/ф «Московская пленница» (12+)  
 07.55 Православная энциклопедия (6+)  
 08.25 Х/ф «Евдокия» (0+)  
 10.35 Д/ф «Василий Шукшин. Правду знаю только я» (12+)  
 11.30, 14.30, 23.50 События  
 11.45 «Смех с доставкой на дом» (12+)  
 12.30, 14.45 Т/с «Поездка за счастьем» (12+)  
 16.50 Т/с «Беги, не оглядываясь!» (12+)  
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
 22.10 Д/ф «90-е. Профессия - киллер» (16+)  
 23.00 Д/ф «90-е. Малиновый пиджак» (16+)  
 00.00 Д/с «Дикие деньги» (16+)  
 00.50 «Хроники московского быта. Советские оборотни в погонах» (12+)  
 01.40 Д/ф «Роковые влечения. Жизнь без тормозов» (12+)  
 02.30 Петровка, 38 (16+)  
 02.40 Т/с «Коготь из Мавритании» (16+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 «Удачная покупка» (16+)  
 06.40, 06.25 «6 кадров» (16+)  
 07.20, 02.25 Х/ф «Родня» (16+)  
 09.15 Х/ф «Синьор Робинзон» (16+)  
 11.25 Х/ф «Самый лучший муж» (16+)  
 19.00 Х/ф «Стрекоза» (16+)  
 23.50 Х/ф «Любовный недуг» (16+)  
 04.00 Д/с «Чудотворица» (16+)  
 05.35 «Домашняя кухня» (16+)

**РЕН-ТВ**

05.00, 16.15, 04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
 07.20 Х/ф «Ангелы Чарли-2: Только вперед» (12+)  
 09.15 «Минтранс» (16+)  
 10.10 «Самая полезная программа» (16+)  
 11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
 18.20 Засекреченные списки (16+)  
 20.20 «Только у нас...» Концерт Михаила Задорнова (16+)  
 22.30 «Вся правда о российской дури». Концерт Михаила Задорнова (16+)  
 00.20 «Реформа НЕОбразования». Концерт Михаила Задорнова (16+)  
 03.00 «Записные книжки». Концерт Михаила Задорнова (16+)

**ТВ-3**

06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
 09.45, 10.45, 11.30 Т/с «Гримм» (16+)  
 12.30 Х/ф «Сенсор» (16+)  
 14.30 Х/ф «Орудия смерти: Город костей» (12+)  
 17.00 Х/ф «Воины света» (16+)  
 19.00 Х/ф «Меняющие реальность» (16+)  
 21.00 Х/ф «Фантом» (16+)  
 23.00 Х/ф «Париж: Город мертвых» (16+)  
 00.45 Х/ф «Акулы плотины» (16+)  
 02.30 Х/ф «Жатва» (16+)  
 04.00, 04.30, 05.00, 05.30 Д/с «Охотники за привидениями» (16+)

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 ИЮЛЯ**

**ПЕРВЫЙ**



05.30, 06.10 Х/ф «Перекресток» (16+)  
 06.00, 10.00 Новости  
 07.45 «Часовой» (12+)  
 08.15 «Здоровье» (16+)  
 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+)  
 10.10 «Жизнь других» (12+)  
 11.10, 12.15 «Видели видео?» (6+)  
 12.00 Новости с субтитрами  
 12.55 Премьера. «Живая жизнь» (12+)  
 14.10 Д/ф «Мгновения». К юбилею Татьяны Лиозновой (12+)  
 15.10 Х/ф «Три тополя на Плющихе» (12+)  
 16.35 «КВН». Премьер-лига (16+)  
 18.00 «Точь-в-точь» (16+)  
 21.00 Время  
 21.50 Т/с Премьера. «Лучше, чем люди». Новые серии (12+)  
 23.50 Международный музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга» (12+)  
 01.50 Х/ф «Любовь больше нет» (18+)  
 03.40 «Наедине со всеми» (16+)

**РОССИЯ 1**

04.55 Т/с «Сваты» (12+)  
 07.20 «Семейные каникулы»  
 07.30 «Смехопанорама» Евгения Петросяна  
 08.00 Утренняя почта  
 08.40 Местное время. Воскресенье  
 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00, 20.00 Вести  
 11.20 Смеяться разрешается  
 14.00 Х/ф «Жена моего мужа» (12+)  
 16.10 Х/ф «Невозможная женщина» (12+)  
 21.00 Москва. Кремль. Путин  
 21.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)  
 01.00 Д/ф «Я пришел дать вам волю». К 90-летию Василия Шукшина (12+)  
 02.05 Х/ф «Обратный билет» (16+)  
 03.50 Т/с «Гражданин начальник» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Д/с «Человек перед Богом»  
 07.05 М/ф «Двенадцать месяцев»  
 08.10 Х/ф «Сказки старого волшебника»  
 10.25 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым»  
 10.55 Х/ф «Человек с золотой рукой» (12+)  
 12.55 Мой серебряный шар  
 13.40 Д/с «Карамзин. Проверка временем»  
 14.10 Д/с «Первые в мире»  
 14.25 Д/ф «Снежные медведи»  
 15.20 Государственный академический ансамбль народного танца имени И. Моисеева. Избранное  
 16.00 «Искатели»  
 16.50 Д/с «Пешком...»  
 17.15 Д/ф «Доброволец против Бубликова. Несыгранные роли Петра Щербакова»  
 18.05 Х/ф «И жизнь, и слезы, и любовь»  
 19.45 Д/ф «Мой Шостакович»  
 20.35 Х/ф «Чистое небо»  
 22.20 Kremlin Gala. «Звезды балета XXI века»  
 00.25 Х/ф «Завтрак на траве»  
 02.40 М/ф «Праздник»

**МАТЧ!**

07.00 Профессиональный бокс. М. Пахья - К. Турман. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в полусреднем весе. Сергей Липинец - Джона Молины-мл. Прямая трансляция из США  
 08.00 Профессиональный бокс. М. Пахья - К. Турмана. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в полусреднем весе. Сергей Липинец - Джона Молины-мл. Прямая трансляция из США  
 10.00 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Мужчины. Вышка. Финал. Трансляция из Кореи (0+)  
 11.15 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Фиорентина» (Италия). Международный Кубок чемпионов.

Трансляция из США (0+)  
 13.15, 15.50, 18.30, 19.50 Новости  
 13.20 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Реал» (Мадрид, Испания). Международный Кубок чемпионов. Трансляция из США (0+)  
 15.20 Специальный репортаж (12+)  
 15.55, 19.55, 01.00 Все на Матч!  
 16.30 Футбол. «Ювентус» (Италия) - «Тоттенхэм» (Англия). Международный Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Сингапура  
 18.40 Пляжный футбол. Россия - Венгрия. Чемпионат мира-2019. Отборочный турнир. Прямая трансляция из Москвы  
 20.25 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Рубин» (Казань). Российская Премьер-лига. Прямая трансляция  
 22.55 Все на футбол!  
 00.00, 03.30 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Финалы. Трансляция из Кореи (0+)  
 01.30 Фехтование. Чемпионат мира. Трансляция из Венгрии (0+)  
 05.30 Художественная гимнастика. Первенство мира среди юниорок. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Москвы (0+)  
 07.25 Чемпионат мира по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция из Кореи



06.00, 05.05 Ералаш (0+)  
 06.50 М/с «Приключения Кота в сапогах» (6+)  
 07.15 М/с «Спирит. Дух свободы» (6+)  
 07.40 М/с «Три кота» (0+)  
 08.05 М/с «Царевны» (0+)  
 08.30 «Детский КВН» (6+)  
 09.30 «Уральские пельмени» (16+)  
 09.40 М/ф «Кунг-фу Панда» (0+)  
 11.30 М/ф «Кунг-фу Панда-2» (0+)  
 13.15 М/ф «Кунг-фу Панда-3» (6+)  
 15.00 Х/ф «Путешествие к центру Земли» (12+)  
 16.55 Х/ф «Путешествие-2. Таинственный остров» (12+)  
 18.45 Х/ф «Иллюзия обмана» (12+)  
 21.00 Х/ф «Иллюзия обмана-2» (12+)  
 23.35 Х/ф «Все могу» (16+)  
 01.15 Х/ф «Супер Майк XXL» (18+)  
 03.10 Х/ф «Мексиканец» (16+)

**НТВ**

04.40 Х/ф «Вторая любовь» (16+)  
 06.15 Х/ф «Премия» (12+)  
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
 10.20 Первая передача (16+)  
 11.00 Чудо техники (12+)  
 11.50 Дачный ответ (0+)  
 13.00 «НашПотребНадзор» (16+)  
 14.00 «Секрет на миллион» (16+)  
 16.20 Следствие вели... (16+)  
 19.35 Т/с «Пес» (16+)  
 23.35 Х/ф «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+)  
 01.30 Т/с «Паутина» (16+)

**ЮГРА**

05.00, 19.00, 21.45, 01.00 «Многоликая Югра» (12+)  
 05.15 «Кошки-осторожки» (6+)  
 05.35 М/ф «Доктор Машинкова» (6+)  
 05.40 «Ты талантлив! Пой!» (0+)  
 05.55 Д/ф «Югра многовековая» (6+)  
 06.10, 10.30 «Югра в рюкзаке» (12+)  
 06.30, 08.15 М/ф «Доктор Машинкова». «Маша и медведь» (6+)  
 07.00 «Агрессивная среда» (16+)  
 07.50 Д/ф «Старый лабаз Александра Молина» (12+)  
 08.25 «Экспериментаторы» (12+)  
 08.45 Х/ф «Маленький гангстер» (12+)  
 10.45, 01.15 «Спецзадание. Спорт. Спортивная параллель» (12+)  
 11.00 «По сути» (16+)  
 11.20 «Агрессивная среда» (16+)  
 12.30, 18.20 Д/ф «Старый лабаз Александра Молина» (12+)  
 13.00 Х/ф «Путешествие во влюбленность» (16+)  
 14.45 «Твое ТВ» (6+)  
 15.00 Д/ф «Твердыни мира» (12+)  
 15.45 «Югра православная» (12+)  
 16.00 «Мой герой» (12+)  
 16.40, 00.00 «По сути» (16+)

16.55 «Спецзадание» (12+)  
 17.15 Концерт Юлии Ковальчук (16+)  
 19.15 Д/ф «Мое советское» (12+)  
 20.00 Х/ф «Следствие любви» (16+)  
 21.30 «Сделано в Югре» (6+)  
 22.00 «Спецзадание. Сохранение языков» (12+)  
 22.15, 03.15 Х/ф «Атлантида» (16+)  
 00.20 Д/ф «Зверская работа» (16+)  
 01.30 Музыкальное время (18+)

**ТНТ**

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold (16+)  
 09.00 Дом-2. Lite (16+)  
 10.00 Дом-2. Остров любви (16+)  
 11.00 Перегрузка (16+)  
 12.00 Х/ф «Сумерки. Сага. Затмение» (16+)  
 14.30 Х/ф «Сумерки. Сага. Рассвет: Часть 1» (12+)  
 16.50, 17.55, 19.00, 19.30, 20.00, 21.00 Комедии Клуб (16+)  
 22.00 «Stand Up» (16+)  
 23.00 Дом-2. Город любви (16+)  
 00.05 Дом-2. После заката (16+)  
 01.10 «Такое кино!» (16+)  
 01.40 ТНТ Music (16+)  
 02.10 Х/ф «Любовь в большом городе-3» (12+)  
 03.30, 04.20, 04.55 Открытый микрофон (16+)  
 05.45, 06.10, 06.35 ТНТ. Best (16+)

**ТВЦ ТВЦ**

05.45 Х/ф «Подарки по телефону» (12+)  
 07.35 «Фактор жизни» (12+)  
 08.10 «Ералаш» (6+)  
 08.35 Х/ф «Невезучие» (12+)  
 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)  
 11.30, 23.55 События  
 11.45 Х/ф «Ошибка резидента» (12+)  
 14.35 Д/с «Свадьба и развод» (16+)  
 15.25 «Прощание. Андрей Миронов» (16+)  
 16.15 Д/ф «Фальшивая родня» (16+)  
 17.05 Х/ф «Коммуналка» (12+)  
 21.00, 00.15 Х/ф «Опасное заблуждение» (12+)  
 01.05 Х/ф «Отпуск» (16+)  
 02.55 Т/с «Коготь из Мавритании-2» (16+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 «Удачная покупка» (16+)  
 06.40 Д/ф «Женская территория» (16+)  
 07.40 Х/ф «Приезжая» (16+)  
 09.40 Х/ф «Оазис любви» (16+)  
 11.40 Х/ф «Тещины блины» (16+)  
 15.20 Х/ф «Вторая жизнь» (16+)  
 19.00 Х/ф «Ящик Пандоры» (16+)  
 23.00 Х/ф «Жада мести» (16+)  
 01.50 Х/ф «Синьор Робинзон» (16+)  
 03.40 Д/с «Чудотворица» (16+)  
 05.15 Д/ф «Хочу замуж!» (16+)  
 06.05 «Домашняя кухня» (16+)

**РЕН-ТВ**

05.00, 04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)  
 08.30 Х/ф «Кибер» (16+)  
 11.00 Х/ф «Шерлок Холмс: Игра теней» (16+)  
 13.40 Т/с «Игра престолов» (16+)  
 00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)

**ТВ-3**

06.00 М/ф «Мультфильмы» (0+)  
 09.45, 10.45, 11.30, 12.30 Т/с «Гримм» (16+)  
 13.15 Х/ф «Фантом» (16+)  
 15.00 Х/ф «Двойник» (16+)  
 19.00 Х/ф «Нечто» (16+)  
 21.00 Х/ф «Секретные материалы: Борьба за будущее» (16+)  
 23.30 Х/ф «Меняющие реальность» (16

# ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕКА



Наш кишечник одновременно выполняет несколько функций. Транспортная (моторика): благодаря мышцам и нервным окончаниям он продвигает, уплотняет и помогает усваивать и выводить содержимое; Пищеварительная: не только желудок переваривает пищу, но и в кишечнике за счет его большой длины и микрофлоры усваиваются необходимые питательные вещества. Всасывательная: питательные вещества через стенки кишечника поступают через кровь в ткани и органы тела. За одни сутки через кишечник мо-

жет всосаться до 6-10 литров важных нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и тому подобное). Эндокринная: в слизистой оболочке вырабатываются особые сигнальные вещества (гормоны), которые влияют на работу других органов, к примеру, регулируют выделение пищеварительных соков, аппетит, настроение и даже тонус сосудов. Иммунная: слизистую оболочку на 25% составляет лимфатическая ткань и активные защитники иммунитета, активно противодействующие попадающим в кишечник ви-

Длина нашего кишечника составляет почти шесть метров. Это самый протяженный орган ЖКТ. Его работа очень важна не только участием в переваривании пищи, но и для слаженной работы всего организма. Сохранять кишечник и его микрофлору здоровым - одна из важных целей правильного питания и здорового образа жизни.

русам, бактериям, токсинам и аллергенам. Таким образом слизистая кишечника оказывается защитным барьером против чужеродных вредителей. Место обитания полезной микрофлоры: здоровый кишечник заселен бактериями, без которых многие функции не могут осуществляться. Население кишечника огромно - примерно десятки миллиардов бактерий разных видов (около 500) живут в одном миллилитре содержимого.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Сделав заботу о кишечнике ежедневной процедурой, как чистку зубов или мытье посуды, можно чувствовать себя моложе, энергичнее. А для этого нужно придерживаться следующих правил здорового питания.

**Питайтесь здоровой едой и не увлекайтесь диетами.** Ограничивая свое питание строгими диетами, мы не получаем достаточное количество нутриентов, чтобы сохранять здоровье. К примеру, недостаток клетчатки приводит к тому, что в толстом кишечнике на-

чинают накапливаться токсины и увеличивается количество вредных бактерий. Стоит позаботиться о том, чтобы в достаточных количествах и сбалансировано получать белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы, воду.

**Употребляйте в пищу полезные для кишечника вещества.** Витамины А и С, бета-каротин, антиоксиданты и другие полезные нутриенты помогают восстанавливать клетки и слизистую кишечника, сохраняя здоровье. Они содержатся во многих овощах и фруктах (цитрусовые, морковь, сельдерей, яблоки, тыква, помидоры, брокколи, перец, шпинат, зеленый салат, хурма, абрикосы и так далее). Свежие овощи и фрукты содержат больше всего витаминов, минералов и энзимов (ферментов, с помощью которых протекают многие процессы в теле, включая пищеварительные).

**Помогайте кишечнику выводить остатки пищи и токсины.** Существуют натуральные средства, чтобы избежать затруднений, такие, как апельсиновый сок, свекла, овес (ов-

сяная каша), чернослив, бананы, льняные семена, яблоки, огурцы, сок алоэ, оливковое масло прямого отжима.

**Пейте воду.** Вода увлажняет наш организм, очищает, улучшает работу органов, способствует перевариванию пищи и выведению шлаков и токсинов. Рекомендуется около 6-8 стаканов воды или около 30 мл на один килограмм веса. Пейте именно воду, а не чай или кофе. Для разнообразия добавьте туда сок лимона и апельсина и храните бутылочку чистой воды на своем рабочем месте, например.

**Избегайте тяжелых и жирных продуктов.** Имеются в виду животные жиры (жирная свинина, сало, еда во фритюре или жирные полуфабрикаты). Это приводит к тому, что в кишечнике скапливаются отходы и токсины, появляются отеки и в целом самочувствие ухудшается.

**Позаботьтесь о хорошем настроении.** Это удивительно, но кишечник влияет на тело, как второй мозг. Сильно понервничав, можно почувствовать дискомфорт в животе.

## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



# МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Ежедневно мы касаемся ими множества предметов: дверей, перил и поручней, пищи, домашних животных. До нас к этим предметам также не раз прикасались чьи-то руки, и они, возможно, были далеко не стерильны.

Гельминтоз довольно распространен, поскольку яйца глистов могут поджидать «жертву» как на фруктах, так и в песочнице. Глисты могут передаваться даже через денежные купюры. Поселившись на руках, без их тщательного мытья, их яйца попадут прямо в человеческий кишечник, где уже и начнут плодиться.

Конъюнктивит также легко передается от одного человека к другому без соблюдения обычных правил собственной гигиены.

Ячмень излюбленным местом размножения «считает» грязные, а также влажные руки.

Исследования подтверждают: если правильно мыть руки с мылом, то это на 30% снизит риск подхватить кишечную инфекцию и на 20% - респираторную, к которой относятся ОРВИ, грипп и пневмония. Почему? Простой пример: если человек чихает или кашляет, прикрывшись ладонью, потом этой ладонью берет за дверную ручку или поручень в транспорте, а затем за те же ручки или поручень беретесь вы, вирусы и бактерии остаются на вашей руке. Само по себе это

обстоятельство не такая уж проблема. Проблема в том, что мы бессознательно прикасаемся к лицу десятки, а то и сотни раз в день. С каждым таким прикосновением вы рискуете занести в организм инфекцию через слизистые рта, носа и глаз. Но если правильно мыть руки, риск существенно снижается.

Обязательно следует мыть руки:

- ◆ после визита в туалет;
  - ◆ после контакта и с животными, и с разными загрязненными поверхностями;
  - ◆ после похода в магазин, больницу и тому подобное;
  - ◆ после прогулки по улице;
  - ◆ после держания в руках денег;
  - ◆ перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
  - ◆ после общения с больными, после рукопожатий;
  - ◆ после разделки сырого мяса;
  - ◆ перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.
  - ◆ при любом общении или контакте с младенцами.
- Очень важно соблюдать и правила мытья рук, поскольку важно хорошо и тщательно мыть руки с мылом. Мыть

руки следует не меньше полминуты, а лучше намылить и смыть руки несколько раз, не забывая вымывать грязь из-под ногтей. В конце следует всегда вытирать руки насухо.

Помните, чистые руки - залог здоровья вас и ваших детей. Волшебный способ защиты от простуды и гриппа совсем рядом: надо просто научиться правильно мыть руки.

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### 11 ШАГОВ К ЧИСТЫМ РУКАМ

ВОЗ разработала схему, которую хорошо знают все врачи: это 11 шагов к идеально чистым рукам. Чтобы алгоритм сработал, достаточно мыть руки 20 секунд.

Правильные движения довольно быстро станут автоматическими. Промыв руки, насухо вытрите их полотенцем.



РОСРЕЕСТР ИНФОРМИРУЕТ

# КАДАСТРОВАЯ СТОИМОСТЬ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В югорском Росреестре состоялась горячая линия по вопросам пересмотра результатов определения кадастровой стоимости объектов недвижимости. Предлагаем вашему вниманию ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы о порядке оспаривания кадастровой стоимости.

**?** **Кадастровая стоимость земельного участка значительно превышает рыночную. Как можно уменьшить кадастровую стоимость? Куда обращаться?**

- Результаты определения кадастровой стоимости могут быть оспорены в суде или в комиссии по рассмотрению споров о результатах определения кадастровой стоимости. Решением комиссии или суда кадастровая стоимость может быть признана равной рыночной.

Для юридических лиц обращение в комиссию является обязательным. Кадастровая стоимость может быть оспорена юридическим лицом в суде только в случае отклонения соответствующего заявления комиссией либо, если такое заявление не было рассмотрено комиссией в установленный срок. При этом для физических лиц предварительное обращение в комиссию не является обязательным. Срок рассмотрения заявления в комиссии - не более 30 дней с момента поступления.

С документами, регламентирующи-

ми порядок работы комиссии, можно ознакомиться на официальном сайте Росреестра: в разделе «Деятельность» выбрать подраздел «Кадастровая оценка», далее - «Рассмотрение споров о результатах определения кадастровой стоимости».

**?** **Можно ли оспорить кадастровую стоимость квартиры в комиссии по результатам определения кадастровой стоимости?**

- Возможность подачи заявления о пересмотре кадастровой стоимости в комиссию зависит от даты внесения кадастровой стоимости объекта недвижимости в Единый государственный реестр недвижимости (далее - ЕГРН). Срок, в течение которого можно оспорить кадастровую стоимость, - пять лет с момента внесения в ЕГРН результатов определения кадастровой стоимости, но до момента определения новой кадастровой стоимости.

Получить информацию о дате внесения кадастровой стоимости объекта



недвижимости в ЕГРН можно, обратившись с запросом о предоставлении сведений ЕГРН в виде выписки о кадастровой стоимости в любой офис МФЦ или посредством интернет-портала Росреестра. В выписке о кадастровой стоимости будет указана дата внесения кадастровой стоимости. Предоставление сведений из ЕГРН о кадастровой стоимости осуществляется в течение трех рабочих дней бесплатно. Информацию о дате внесения кадастровой стоимости можно получить, воспользовавшись сервисом «Справочная информация по объектам недвижимости в режиме online», размещенном на сайте Росреестра ([www.rosreestr.ru](http://www.rosreestr.ru))

в разделе «Электронные услуги и сервисы».

**?** **Возможны ли неоднократные обращения в отношении одного и того же объекта недвижимости?**

- Единственное ограничение, препятствующее обращению в комиссию с заявлением об определении кадастровой стоимости объекта недвижимости в размере его рыночной стоимости, это когда величина кадастровой стоимости объекта недвижимости, результаты определения которой оспариваются, ранее установлена в размере его рыночной стоимости.

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

# ОТДЫХ НА ВОДЕ: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Отдых на воде - один из лучших видов отдыха, особенно летом. Много удовольствий приносят детям и взрослым купание, плавание, прогулки на катерах и лодках. Однако отдых может быть омрачен непоправимой трагедией. Пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей.



- ◆ не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере;
- ◆ нельзя долго находиться в воде, особенно холодной;
- ◆ нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на ее поверхности, дождаться помощи, набраться сил и добраться до берега. Беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути, что способствует быстрому утоплению.

Отдых на воде обеспечивает поза «поплавок». Для ее выполнения необходимо глубоко вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к туловищу, выдох делать медленно в воду. Лучше всего в воде можно использовать плавающие предметы.

Длительное пребывание человека в воде может вызвать непроизвольное сокращение мышц, которое называется судорогой. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц.

Причиной утопления могут также стать водовороты. Они образуются в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления

судна. Вращательное движение воды в водовороте бывает настолько сильным, что выбраться из него довольно трудно. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движения, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, то необходимо глубоко вздохнуть, нырнуть и под водой отплыть как можно дальше в сторону. На поверхности воды сделать это значительно труднее. Для ориентации под водой направление «верх-низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

## ПОМОЧЬ, НЕ НАВРЕДИВ СЕБЕ

К тонущему лучше подплывать сзади, чтобы он не видел спасателя. Если утопающий смотрит на спасателя - за 2-3 метра поднырнуть, схватить за колени и развернуть спиной к себе.

Если тонущий исчез под водой, нырять с учетом течения, обнаружив, взяв под мышки и оттолкнувшись от дна всплывать.

При захвате за кисти рук резким рывком в сторону больших пальцев освободить руки, разведя их. Ногами в грудь оттолкнуться от себя.

При захвате за шею спереди ладонью одной руки упереться в подбородок, большим и указательным пальцами той же руки зажать ноздри, другой рукой удерживать за поясницу, резко толкнуть в подбородок. В крайних случаях ударить коленом в пах.

При захвате за шею сзади, схватить одной рукой за кисть, а другой резко поднять локоть тонущего вверх и выскользнуть из захвата.

При захвате за туловище под руки действовать как при захвате за шею спереди.

При захвате за туловище через руки спереди нанести резкий удар большими пальцами в область ребер тонущего.

При захвате за ноги спереди схватив

за висок и подбородок поворачивать голову тонущего на бок, пока не ослабит захват.

Удерживая руками за подбородок, плыть на спине, выполняя движения ногами стилем брасс.

Пропустив руку под руку пострадавшего, схватить за челюсть и грести свободной рукой и ногами.

Пропустить свою руку под руку пострадавшего и схватить другую руку. Грести свободной рукой и ногами.

Пострадавший держится за плечи спасателя, а тот плывет брассом.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выжимают воду из дыхательных путей и желудка. Затем его переворачивают на спину, растирают сухой тканью, согревают.

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок). Дышат через марлю или платок. Частота 17 раз в минуту. При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3-4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.



СЛУЖБА «02»

# ЗНАКОМЬТЕСЬ, ВАШ УЧАСТКОВЫЙ!

Работа участкового уполномоченного полиции сопряжена с тем, что именно он становится первым звеном в деле по искоренению нарушений и преступлений. Именно к участковому спешат люди, когда случается беда. Мы напоминаем нашим читателям о дислокации административных участков ОМВД России по г. Когалыму, расположении и часах приема в участковых уполномоченных пунктах полиции города Когалыма участковыми уполномоченными полиции.

Ф.И.О. участкового уполномоченного полиции	Границы обслуживаемого административного участка	Адрес участкового пункта полиции
Старший участковый уполномоченный майор полиции <b>Рамид Фанурович Тулиганов.</b> Административный участок № 1	Ул. Степана Повха, 2, 4, 6, 8, 12, ул. Мира, 2, 2А, 2Б, ул. Дружбы Народов, 26, 26А, 26Б, 28, 36, 38, 40, ул. Шмидта, 16, 24, 28, МАОУ «СОШ № 7», подземный гараж возле школы № 7, ЛД «Айсберг».	Пр. Солнечный, д. 5, кв. 37А, тел. 4-13-17, 8 999 370 04 25, электронная почта rtuliganov@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный капитан полиции <b>Иван Георгиевич Плещей.</b> Административный участок № 2	Пр. Солнечный, 3,5,7,9,11,13, 15, 17, 19, 21, ул. Степана Повха, 16, 22, ул. Сибирская, 1, 3, 15, 17, 19, проспект Солочинского, 1, 3, 7, 11, 13, 15, ул. Шмидта, 10, 12, БУ «Когалымская городская больница», городской рынок, здание ООО «Луком-А», парк военной техники, лодочная станция.	Пр. Солнечный, д. 5, кв. 37А, тел. 4-13-17, 8 999 370 04 21, электронная почта ipleshchei@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный капитан полиции <b>Елена Николаевна Блажинская.</b> Административный участок № 3	Ул. Молодежная, 1, 3, 7, 9, 11, 13, 13А, 13Б, 15, ул. Мира, 4, 4А, 4Б, 6, 8, 10, 12, 14, 14А, 14Б, ул. Дружбы Народов, 18, 18А, 18Б, МАОУ «СОШ № 8» корпус 2.	Ул. Молодежная, д. 9, кв. 73А, тел. 2-53-02, электронная почта eblazhinskaia@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Старший участковый уполномоченный майор полиции <b>Дмитрий Михайлович Яковлев.</b> Административный участок № 4	Ул. Мира, 16, 18, 18А, 19, 21, 22А, 22Б, 22В, 23, 25, 27, 29, 31, ул. Молодежная, 10, 12, 14, Дом быта, БУ «ККЦСОН».	Ул. Дружбы Народов, д. 8, тел. 2-98-97, 8 999 370 04 28, электронная почта diakovlev36@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный старший лейтенант полиции <b>Андрей Анатольевич Колчак.</b> Административный участок № 5	Ул. Молодежная, 2, ул. Дружбы Народов, 8, 10, 12, 12/1, 12А, 12Б, 12В, ул. Прибалтийская, 1, 3, 3А, 5, 9, 9А, 11, 13, МАОУ «Средняя школа № 3», Администрация г. Когалыма, здание отдела ЗАГС, Дворец спорта, Парк аттракционов, церковь.	Ул. Дружбы Народов, д. 8, тел. 2-98-97, 8 999 370 04 17, электронная почта akolchak@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Андрей Юрьевич Мораф.</b> Административный участок № 6	Ул. Молодежная, 24, 26, 30, 32, 34 ул. Прибалтийская, 15, 17, 23, 25, ул. Ленинградская, 2, 4, 6, 8, 10, 12, филиал Малого театра.	Ул. Дружбы Народов, д. 8, тел. 2-98-97, электронная почта amoraf2@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Татьяна Евгеньевна Плотникова.</b> Административный участок № 7	Ул. Градостроителей, 2, 2А, 4, 6, 8, ул. Сургутское шоссе, 1, 3, 3А, 5, 7, 9, 11, 11а, 13, 17, административное здание ООО «ЛУКОИЛ-Западная Сибирь», Рябиновый бульвар, МАОУ «СОШ № 10», МЦ «Метро», АЗС-2.	Ул. Мира, д. 28, 3-й этаж, тел. 5-00-19, электронная почта tplotnikova15@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Арсен Радикович Исламгалиев.</b> Административный участок № 8	Ул. Северная, 3, 5, 7, 9, ул. Градостроителей, 16, 16/1, 19, 20, 20/1, 22, ул. Мира, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 46, 48, 52, 58, зона городского пляжа.	Ул. Мира, д. 28, 3-й этаж, тел. 5-00-19, электронная почта aislamgaleev@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Евгений Александрович Фирсов.</b> Административный участок № 9	Ул. Привокзальная, ж/д вокзал, ул. Фестивальная, ул. Вильнюс-ская, ул. Рижская, ул. Таллиннская, северная промышленная зона.	Ул. Привокзальная, д. 1, тел. 4-98-26, электронная почта efirsov11@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Сергей Иванович Мионов.</b> Административный участок № 10	Ул. Ленинградская, 33, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 57, 59, 61, 63, 65, ул. Прибалтийская, 27, 27/1, 29, 29/1, 31, 31/1, 33, 35, 37, налоговая инспекция, пожарная часть, станция скорой помощи, гаражи по ул. Прибалтийской с правой стороны.	Ул. Ленинградская, д. 25, кв. 38, тел. 5-49-22, электронная почта smironov42@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный лейтенант полиции <b>Вадим Николаевич Клепиков.</b> Административный участок № 11	Ул. Ленинградская, 25, 31, 35, ул. Бакинская 1, 3, 11, 13, 15, 17, 19А, 21, 23, 25, 33, 35, ул. Прибалтийская, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, гаражи по ул. Прибалтийской с левой стороны.	Ул. Ленинградская, д. 25 кв. 38, тел. 5-49-22, электронная почта vklepikov3@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Старший участковый уполномоченный подполковник полиции <b>Сергей Викторович Батин.</b> Административный участок № 12	Ул. Бакинская, 37, 39, 41, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, ул. Ленинградская, 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, гаражи по ул. Бакинской.	Ул. Ленинградская, д. 25, кв. 38, тел. 5-49-22, 8 999 370 04 16, электронная почта sbatin@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный полиции <b>Дмитрий Александрович Ермак.</b> Административный участок № 13	Ул. Дорожников, ул. Спортивная, ул. Олимпийская, ул. Магистральная, ул. Автомобилистов, ул. Промысловая, ул. Мостовая, восточная промышленная зона.	Ул. Нефтяников, д. 7, 2-е п/п тел. 4-78-19, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Старший участковый уполномоченный капитан полиции <b>Алексей Николаевич Фролкин.</b> Административный участок № 14	Улицы: Парковая, Бурувиков, Нефтяников, Романтиков, Набережная, Береговая, Кирова, Механизаторов, Энергетиков, Строителей, Новоселов, Широкая, Лесная, Комсомольская, Студенческая, Таежная, Железнодорожников, Пионерная, ул. Береговая, 127, ул. Набережная, 3Б, МАОУ «СОШ № 1».	Ул. Нефтяников, д. 7, 2-е п/п тел. 4-78-19, 8 999 370 04 29, электронная почта afrolkin6@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Старший участковый уполномоченный майор полиции <b>Галия Гарифуллович Хабибуллин.</b> Административный участок № 15	Ул. Дружбы Народов, 19, 21, 22, 22А, 25, 29, 33, 37, 41, ул. Югорская, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 32, 34, 36, 38, 44, ул. Янтарная, 3,5,7, мечеть, автовокзал, ЦДО «Когалым».	Ул. Молодежная, д. 9, кв. 73А тел. 2-53-02, 8 999 370 04 26, электронная почта gkhabibullin@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00
Участковый уполномоченный капитан полиции <b>Радик Рафаилович Юмагузин.</b> Административный участок № 16	Все дачные кооперативы, расположенные на территории обслуживания г. Когалым, завод химреагентов, городская свалка, ЛДПС «Апрельская», территория КС-2, рынок «Миллениум», аэропорт.	Ул. Нефтяников, д. 7, 2-е п/п тел. 4-78-19, электронная почта riomaguzin@mvd.ru, прием граждан: вторник - с 19:00 до 21:00, четверг - с 14:00 до 16:00, суббота - с 10:00 до 12:00

Начальник ОУУП ОМВД России по г. Когалыму подполковник полиции **Алексей Владимирович Андреев,**  
телефоны: 2-42-33, 5-10-86. Дежурная часть ОМВД России по г. Когалыму: 2-36-02.

ЛЕТО-2019

# СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ, НЕБО ВОКРУГ...

Лето - пора, когда дети особенно активны, они торопятся все успеть и узнать. Выявить интересы дошкольника к тому или иному виду деятельности позволяют специально создаваемые ситуации свободного выбора деятельности. Для успешной реализации художественного творчества детей дошкольного возраста в летний период в МАДОУ «Буратино» функционируют творческие площадки.

Мастерская-площадка представляет собой специально организованное пространство: затененное место на территории детского сада, оборудованное столами, стульями, необходимыми материалами. Каждую из них украшает оригинальная вывеска, детские рисунки, поделки, коллажи и фотографии.

- Летом появляется больше времени, и его можно посвятить развитию творчества детей, - рассказывает педагог Татьяна Данышина. - В старшем дошкольном возрасте дети могут освоить такие нетрадиционные техники, как рисование песком, мыльными пузырями, рисование на ас-

фальте, кляксографию с трубочкой, печать по трафарету, пластилинографию и многие другие. Каждая из этих техник является маленькой игрой, в которую дети увлеченно играют и при этом занимаются творчеством.

Кто из нас не рисовал в детстве мелом на асфальте? Можно бесконечно смотреть на то, как волшебным исчезающим в руках мелок, оставляет на асфальте удивительные рисунки...

Мыльные пузыри, переливающиеся всеми цветами радуги, всегда вызывают улыбку и восторг. А еще можно не только надуть пузыри, но и делать их цветными и пере-

носить на бумагу. Особенно интересно ребятам всматриваться в узоры мыльных пузырей и фантазировать...

Не менее увлеченно проходят и занятия по рисованию на песке. Они способствуют развитию сенсорных ощущений, раскрепощают и гармонизируют. В сочетании со сказкотерапией такие занятия помогают решать педагогам ряд психологических проблем, с которыми могут сталкиваться дети - неуверенностью в себе, тревогой, обидчивостью...

Нетрадиционная техника рисования - кляксография - еще одно волшебство уроков рисования. Эти занятия для детей не только интересны, но и полезны, так как выдувание через соломинку укрепляет дыхательную систему ребенка.

- Мы радуемся вместе с детьми, когда получается интересно. Придумали игру: «Кто больше увидит фантастических образов» или «Кто придумает

интересную сказку в рисунках». Оформляем работами детей группу, делаем подарки мамам, папам, бабушкам и дедушкам. Мы и дальше будем создавать удивительные работы, кото-

рые, надеюсь, помогут детям открывать этот удивительный мир творчества, - делится планами Татьяна Данышина.

Пожелаем юным художникам успехов!



## ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

# ДЫШУ, ЗНАЧИТ ЖИВУ

Человек приходит в мир с первым криком, означая начало процесса дыхания и на протяжении всей жизни этот процесс продолжается в автоматическом режиме. Однако не каждый из нас умеет дышать правильно. Инструктор по физической культуре МАДОУ «Чебурашка» Александр Горшков учит дошколят дышать с пользой для организма и делится своими советами на страницах нашей газеты.

Когда мы дышим, в наш организм поступает кислород (O<sub>2</sub>) и выводится углекислота (CO<sub>2</sub>), как отработанный продукт. О том, что кислород необходим для тела, рассказывать не нужно. В то же время о нехватке углекислого газа, которая может негативно отразиться на работе организма в целом, люди обычно не задумываются. Недостаточное количество углекислого газа приводит к тому, что полученный кислород не может быть усвоен организмом. Часто случается так, что в результате слишком короткого, поверхностного дыхания большой процент полученного при вдохе кислорода расстраивается впустую. А между тем, от содержания углекислоты в организме напрямую зависит физическое состояние человека и насколько быстро идут процессы восстановления и регенерации.

При достаточных физических нагрузках, например, беге или плавании, уровень CO<sub>2</sub> в крови повышается. Дыхательные упражнения также способствуют оптимальному распределению и регулировке соотношения обоих газов в организме.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ

♦ **Дышать необходимо через нос.** Главной функцией носа является фильтрация поступающего в легкие воздуха, очистка его от пыли и микробов, адаптация температуры, вдыхаемого воздуха. А еще носовое дыхание активизирует второе правило.

♦ **Воздух должен направляться в низ живота.** Это диафрагмальное дыха-

ние, так как мышцы диафрагмы, двигаясь вверх-вниз, растягивают наши легкие, способствуя их полному заполнению воздухом. Такое дыхание обеспечивает использование всего объема легких, что увеличивает длину вдоха и выдоха - главный принцип правильного дыхания. Движение диафрагмы вниз производит смещение (массаж) внутренних органов, стимулируя циркуляцию крови, что благотворно влияет на их работу. Также в процесс брюшного дыхания автоматически включаются абдоминальные мышцы пресса, мышцы груди, плеч и шеи. Все эти мышцы чрезвычайно важны не только для здорового дыхания, но и для правильной осанки.

♦ **Контроль цикла дыхания.** Здоровый цикл дыхания состоит из глубокого вдоха продолжительностью в 2-3 секунды, следующего за ним продолжительного выдоха на 3-4 секунды и завершающей паузы на 2-3 секунды. Дыхание при этом должно быть ритмичным и максимально беззвучным.

Правильное дыхание способствует не только укреплению органов дыхания, но оказывает общеукрепляющий и оздоровительный эффект на весь организм. Достаточно найти не более 20-30 минут в день, чтобы выполнить несложный комплекс упражнений, который принесет вам, здоровье, хорошее настроение, поможет сбросить нервное и физическое напряжение, наполнит вас энергией, приятными ощущениями легкости и, что немаловажно, гордостью за победу над собой.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

# МОРЕ, Я К ТЕБЕ БЕГУ! Я УЖЕ НА БЕРЕГУ!

Наверное, многие из нас хоть раз в жизни становились свидетелями того, как летом на берегу водоема родители пытаются завести ребенка в воду или даже, держа его на руках, окунуться вместе с ним, при этом малыш не испытывает совершенно никакой радости, а иногда и просто истошно кричит на весь пляж... Чтобы летний отдых у воды стал комфортным для всех членов семьи, необходимо позаботиться об этом заранее. Своими советами, как научить ребенка не бояться воды, делится инструктор по физической культуре МАДОУ «Чебурашка» Марина Попова.



Если ваш ребенок боится воды и вы хотите, чтобы он преодолел этот страх, сначала предложите ему поиграть с игрушками в небольшом тазике с водой. Когда он будет играть с большим удовольствием, то игру уже можно продолжить в ванной.

Во время купания лейте воду на ребенка из лейки или ковши, начиная с ног. Постепенно приучайте его к душе. Очень важно следить за температурой воды. Выбирайте такую температуру, которая понравится вашему малышу.

Поговорите с ребенком о том, что водичка чистая, ласковая, добрая и прозрачная. Покажите игрушки под водой и предложите малышу достать их. Обязательно похвалите его!

Научите малыша опускать лицо в воду на задержке дыхания, играя в игру «Гуси умываются». Когда ребенок спокойно и без боязни будет играть в эту игру, то следующим шагом будет открывание глаз в воде и захват игрушки со дна. Если малыш отказывается, предложите ему очки. Ни в коем случае не заставляйте его силой! В дальнейшем от очков лучше отказаться.

Важное упражнение в плавании - это дыхание. Короткий вдох через рот и постепенный выдох в воду через нос и рот. Чтобы ребенок научился правиль-

но дышать в воде, бросьте его любимую игрушку в воду и предложите пропеть игрушке песенку в воде - произнести звук «У» на выдохе. Дома, на ковре, можно научить ребенка выполнять ногами упражнение «кроль». Покажите, что ноги должны быть прямыми, а носки вытянуты. Затем это упражнение с опорой на предплечья можно выполнять в воде: сначала медленно, затем быстрее. На воде должен образоваться маленький фонтан без брызг. Не забывайте хвалить ребенка!

Оказавшись возле водоема, побегайте и попрыгайте с ребенком вдоль берега. Затем можно зайти в воду по пояс, рассмотреть дно и погрузиться в воду с головой на задержке дыхания. Следующий шаг - это скольжение на груди, оттолкнувшись ногами от дна. Придерживайте ребенка за пояс. Затем необходимо сесть на дно водоема, сделать глубокий вдох, подняться и лечь на воду «звездочкой». Научите его держаться на воде и вставать из горизонтального положения. Для этого нужно подтянуть колени к животу и встать. И если дна под ногами не обнаружится, научите его не паниковать, а плыть дальше к берегу. Выполняя эти упражнения, вы научите своего малыша избежать чувства страха перед водой.

♦ Продам: дачу за р. Кирилл. Дом (проектировка, жилой), баня (брус), участок 6 сот., приватизирован.  
Тел.: 8 922 768 32 22.

Куплю паи, акции компаний «ЛУКОЙЛ», «Газпром», «Роснефть», «Когалымнефтегеофизика».  
Тел.: 8 904 477 17 47, 2-20-27.

## УВЕДОМЛЕНИЕ

На основании постановления Администрации города Когалыма от 27.05.2019 г. № 1112 «Об установлении тарифов на платные услуги, предоставляемые и выполняемые муниципальным казенным учреждением «Редакция газеты «Когалымский вестник» с 1 июля 2019 г. цена газеты «Когалымский вестник» - **19 руб. 80 коп.**

## НАБОР ПЕРСОНАЛА

Уважаемые когалымчане! В преддверии Всероссийской переписи населения, которая состоится в 2020 году, управление Федеральной службы государственной статистики по Тюменской области (Тюменьстат) проводит в г. Когалыме набор персонала (на основе договоров гражданско-правового характера) на должности:

- ♦ уполномоченный по вопросам переписи (основного и резервного состава);
- ♦ инструктор для проведения подготовительных работ; ♦ регистратор.

По интересующим вопросам обращаться по телефонам: 8 (34667) 2-06-12; 2-39-92, 9-38-21.

Открытие крупного современного распределительного центра Федеральной Торговой Сети «Монетка» в г. Нефтеюганск

**МОНЕТКА**  
карьер

Приглашаются на вакантные должности ОБЯЗАННОСТИ:

- Работа на складе

ТРЕБОВАНИЯ (ОТ ВАС):

- Желание работать и развиваться;
- Большое желание зарабатывать;
- Рассмотрим без опыта работы.

УСЛОВИЯ (ОТ НАС):

- Оплата проживания
- Компенсация проезда до работы и обратно
- Оформление по ТК РФ с 1го дня;
- Стабильная заработная плата от 30 000 руб.
- Переполненный соц. пакет: оплата больничных, отпуска, компенсация мед. осмотра;
- 100 % бесплатное питание на территории работодателя;
- Обучение сотрудников;
- Работа в новом современном складе класса «А»;
- Охраняемая парковка для сотрудников;
- Корпоративные мероприятия.



Тел. 8 922-407-03-79



Общество с ограниченной ответственностью «Международный аэропорт Когалым»

Когалым - Новосибирск



Рейс выполняется по средам и воскресеньям.  
Время прилета: 7:15. Время вылета: 8:05  
Стоимость билета от 6 080 рублей

Удобные стыковки с рейсами в города: Сочи, Краснодар, Анапа, Симферополь и др.  
Пересадки при перелёте в города Дальнего Востока, Средней Азии, Европейской части РФ, Сибири, Казахстана, Европы

## СПРАВОЧНИК ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

№ п/п	Наименование	Телефоны
1.	Единый телефон пожарных и спасателей	101, 01
2.	Полиция	102, 02
3.	Скорая помощь	103, 03
4.	Аварийная газовая служба	104, 04
5.	Единая дежурно-диспетчерская служба города Когалыма	112 8 (34667) 5-14-82
6.	Аварийно-диспетчерская служба ООО «Сантехсервис»	8 (34667) 2-05-18
7.	ООО «Энергия»	8 (34667) 2-61-46
8.	Производственная диспетчерская служба АО «ЮТЭК-Когалым»	8 (34667) 2-02-27
9.	Диспетчерская служба лифтового хозяйства ООО «Сервис лифт»	8 (34667) 2-85-95
10.	Производственная диспетчерская служба ООО «Концессионная Коммунальная Компания»	8 (34667) 2-17-39
11.	Производственная диспетчерская служба ООО «Горводоканал»	8 (34667) 5-44-49

## К СВЕДЕНИЮ

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН НА ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПО ГОРОДУ КОГАЛЫМУ С 1.07.2019 ПО 8.07.2019

(по информации БУ «Региональный центр инвестиций» при Департаменте экономического развития ХМАО-Югры)

№ п/п	Наименование товара	Ед. изм.	Средняя цена по г. Когалыму на 01.07.2019 (в руб.)	Средняя цена по г. Когалыму на 08.07.2019 (в руб.)	Отклонение (+/-) в процентах за период с 01.07.2019 по 08.07.2019
1.	Масло сливочное	кг	437,29	437,29	0,00
2.	Масло подсолнечное	кг	89,37	90,61	1,39
3.	Молоко цельное пастеризованное жирностью 2,5-3,2%	литр	68,88	68,88	0,00
4.	Яйца куриные	10 шт.	49,13	49,48	0,71
5.	Сахар-песок	кг	48,94	50,04	2,25
6.	Хлеб рж. рж.-пшеничный	кг	60,00	60,00	0,00
7.	Мука пшеничная	кг	38,85	38,85	0,00
8.	Соль поваренная пищевая	кг	13,49	13,49	0,00

За прошедшую неделю в городе Когалыме повышение цен наблюдается на три вида товара, снижение цен не наблюдается. На 8 июля 2019 года город Когалым по стоимости набора из 25 наименований продуктов питания занимает 7 место в рейтинге среди 13 городов округа.

## ОТКЛЮЧЕНИЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

В связи с ремонтными работами по подготовке к осенне-зимнему периоду на источниках тепловой энергии и тепловых сетях г. Когалыма будет прекращена подача:

♦ тепловой энергии на подогрев воды для нужд горячего водоснабжения в правобережной части города  
**с 8:00 15.07.2019 г. до 8:00 19.07.2019 г.**

♦ тепловой энергии на подогрев воды для нужд горячего водоснабжения и горячего водоснабжения в левобережной части города (п. Пионерный, ПМК-177, п. Фестивальный)  
**с 8:00 22.07.2019 г. до 8:00 26.07.2019 г.**

Гражданам, в жилом помещении которых установлены индивидуальные приборы учета (счетчики) потребляемого объема холодного и горячего водоснабжения, необходимо перекрыть входной вентиль горячего водоснабжения. В противном случае при включении горячего водоснабжения из крана будет течь холодная вода, а показания по прибору учета (счетчика) будут увеличены.

## ПУНКТ ОТБОРА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ ПО ХМАО-ЮГРЕ ПРОВОДИТ НАБОР ГРАЖДАН ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ.



За более подробной информацией обращаться в военный комиссариат города Когалыма ХМАО-Югры по адресу:  
ул. Прибалтийская, 3, каб. 6.  
Тел. 2-09-54.

## УСЛОВИЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ПО КОНТРАКТУ:

- ♦ Денежное довольствие от 17 до 70 тысяч рублей.
- ♦ Бесплатное продовольственное, вещевое, медицинское обеспечение.
- ♦ Возможность приобретения жилья в собственность за счет государства по программе накопительно-ипотечной системы.
- ♦ Возможность выхода на пенсию через 20 лет службы в льготном исчислении.
- ♦ Жизнь и здоровье военнослужащих застрахованы государством.
- ♦ Для граждан, имеющих высшее или среднее специальное образование, подлежащих призыву на военную службу, имеется возможность выбора прохождения военной службы по контракту сроком на два года вместо одного года военной службы по призыву.



психологическая помощь жителям ХМАО  
**Телефон Доверия**  
8-800-101-12-12 8-800-101-12-00  
анонимно круглосуточно бесплатно

Помощь всегда рядом



С телефонными консультантами вы можете:

• поговорить о своих чувствах, обидах, страхах и боли

• разобраться в ситуации прошлого

• построить планы на будущее...

ООО «Си Групп Урал» объявляет о начале проектирования и строительства объекта: «Жилой дом 7, в п. Пионерный, г. Когалым, Тюменская обл., ХМАО-Югра».

Гражданам и юридическим лицам, чьи права и законные интересы могут быть затронуты, предлагается в месячный срок после публикации и извещения ознакомиться с проектом жилого дома, а также предоставить свои возражения или требования по адресу: г. Когалым, ул. Береговая, 47, офис 1, тел.: 4-67-81.

АНОНС

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА

В течение месяца:

♦ «Творите добро - дарите библиотеке книги», библиотечная акция (12+).

Книжно-иллюстративные выставки:

♦ «А любовь не проходит, нет...», книжная выставка (16+).

♦ «Белая полка», выставка изданий для слепых и слабовидящих читателей (0+).

♦ «Библиотечный навигатор», выставка методических изданий (0+).

♦ «Вернисаж среди книг», выставка работ когалымских художников, фотографов, мастеров декоративно-прикладного творчества (12+).

♦ «Книжные фантазии», выставка-экспозиция (0+).

♦ «Книгооборот», книжная выставка (16+).

♦ «Книги лауреаты. Большое чтение», книжная выставка по книгам лауреатов литературных премий (16+).

♦ «Коридорами власти», выставка-информация по новым муниципальным правовым актам Администрации города Когалыма (16+).

♦ «Литературная раскрутка», книжная выставка новых поступлений книг и журналов для молодежи (12+).

♦ «Литературные юбилеи 2019 года. Июль», выставка-календарь (16+).

♦ «Молодежный ЧИТАЙмер. Лучшие книги для молодежи», книжная выставка (12+).

♦ «Новые законы страны», правовая выставка-анонс (16+).

♦ «Почитай со мной», книжная выставка для совместного чтения молодежи с родителями (12+).

♦ «Прекрасное - своими руками», выставка-просмотр детских поделок (6+).

♦ «Россыпи периодики», выставка новых

популярных периодических изданий (12+).

♦ «Школа успешного библиотекаря», выставка профессиональных периодических изданий (16+).

♦ «Туризм без границ», книжно-иллюстративная выставка (12+).

♦ «Язык - душа народа», выставка-знакомство с литературой коренных народов Севера (6+).

ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

12 и 19 июля - «Дружная семейка с книжкой на скамейке!», летняя акция open-air. Начало - в 14:00 (0+).

13 и 20 июля - «Тренажер для ума», игры и занятия на интерактивном комплексе «Лабрадор». В течение дня (0+).

БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ №2

12 июля - «Веселое лето», познавательная игра. Начало - в 14:00 (6+).

18 июля - «Держай, читатель!», день информации. Начало - в 14:00 (16+).

19 июля - «Эрудит-кросс», час головоломок. Начало - в 14:00 (6+).

26 июля - «Увлечение - не развлечение», мастер-класс. Начало - в 14:00 (6+).

До 21 июля - «Венец всех ценностей - семья», выставка-просмотр в рамках Всероссийского дня семьи (16+).

МУЗЕЙНО-ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР

12, 17 и 18 июля - «Животный мир нашего края», интерактивно-познавательное мероприятие для детей. Начало - в 10:00 (6+).

До 31 июля - выставка «Образ женщины в русском искусстве». В течение дня (0+).

АФИША

ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ В РУССКОМ ИСКУССТВЕ

В Музейно-выставочном центре Когалыма с 13 по 31 июля пройдет выставка живописных и графических работ, скульптурных композиций из фондов музейно-выставочного центра таких авторов, как А.С.Новика, Г.А.Травникова, З.М.Григорьева.

Выставка посвящена образу женщины в русском искусстве. Во все времена образ женщины вдохновлял творцов. Матери, возлюбленные, дочери, незнакомки - все они становились героинями живописных произведений еще со времен древности. Сменяются эпохи, но и

сейчас женские образы появляются на полотнах наших современников ничуть не реже. Все они изображают разных героинь со своими историями, характерами. В зависимости от настроения живописных произведений еще со времен древности. Сменяются эпохи, но и

ДАМ Я ВАМ СОВЕТ, ЧТОБЫ ЖИЛИ ВЫ БЕЗ БЕД!

Продолжается прекрасная пора летних каникул. 12 июля в 15:00 Центральная городская библиотека приглашает когалымчан и гостей города в зону отдыха по улице Сибирской, чтобы встретится и поговорить о личной безопасности.

Взрослые и дети смогут поучаствовать в создании памяток по пожарной безопасности, составить пошаговую инструкцию действий, в случае если нет возможности покинуть горящую квартиру, изучить и повторить правила безопасного поведения. Мероприятия в игровой форме призваны рассказать о правилах поведения в быту, дома, на природе, при общении с незнакомыми людьми. Интересные игры, конкурсы, советы и беседы помогут легко запомнить простые, но такие важные правила личной безопасности человека.



**Приглашаем на досуговые площадки** **6+**

**Режим работы:**  
Понедельник-пятница с 17:00-20:00

**Адреса площадок:**

- СЦ «Юбилейный» (пр. Сопочинского, 10)
- СК «Дворец спорта» (ул. Дружбы народов, 3)
- ЛБ «Снежинка» (ул. Сибирская, 10)
- МАОУ СОШ №10 (ул. Северная, 1)
- МАОУ СОШ №5 (ул. Прибалтийская, 19)
- МАОУ СОШ №1 (ул. Набережная, 55а)
- Физкультурно-спортивная площадка по ул. Олимпийская, 29

Муниципальное автономное учреждение «Молодёжный комплексный центр «Феникс»

**Ждём вас на досуговых площадках!**

**ВРЕМЯ РАБОТЫ с 16:00 до 19:30**  
ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

**Парк Победы (ул. Сибирская)**  
ул. Строителей (левобережная часть города, зона отдыха «Метелица»)

**Сквер Югорочка (ул. Прибалтийская, 43)**

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

**Сквер возле школы № 2 ул. Градостроителей, 4**

**0+** vk.com/public.feniks mbu\_mkc\_feniks 4-09-66 мкц-феникс.рф