

И ВНОВЬ ВУКТЫЛЬЦЫ – В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ!

С 4 по 6 марта в городе Печоре прошло Первенство Республики Коми по греко-римской борьбе среди юношей 2007-2008 годов рождения, в котором приняли участие команды, представляющие Печору, Ухту, Вуктыл, Кожву и Воркуту. Вуктыл представляли спортсмены МБУДО «КДЮСШ», занимающиеся у тренеров Андрея Полякова и Рустама Валиуллина.

В этот раз копилка вуктыльских борцов пополнилась четырьмя золотыми и тремя серебряными медалями. Лучший результат на ковре в своих весовых категориях показали Таир Джуманиязов (в/к 32 кг), Аркадий Попов (в/к 48 кг), Александр Попов (в/к 52 кг) и Егор Толстальченко (в/к 100 кг). Второе место – у Владислава Кузьмина (в/к 58 кг), Дмитрия Кузьмина (в/к 62 кг) и Владислава Бертысова (в/к 110 кг). Артем Попов (в/к 44 кг) в упорной борьбе занял пятое место.

Четверо вуктыльцев, ставших золотыми призерами, войдут в состав сборной Республики Коми и примут участие в Первенстве СЗФО России по греко-римской борьбе, которое пройдет 25-26 марта 2022 года в городе Оленегорске Мурманской области.

Мы от всей души поздравляем юных спортсменов и их тренеров с заслуженной победой и желаем им удачи в дальнейших соревнованиях!

ВТК-24



ВАЛЕНТИНА ТЕРЕХОВА:

«Мы даём отпор угрозе, чтобы не было полномасштабной войны»

Депутат совета городского округа «Вуктыл» Валентина Терехова высказала свою точку зрения по поводу решения президента страны Владимира Путина о военной операции на Донбассе. Она вспоминает фразу президента: «Если драка неизбежна, надо бить первым».

«Сейчас мы даём отпор угрозе, чтобы не было полномасштабной войны, в которую нас пытаются ввязать! Наша армия доведет спецоперацию до конца, чтобы в самом сердце Европы больше не было реальной угрозы всему миру. Нацисты с биологическим оружием в арсенале и поддержкой Запада – это страшно для всех!», – считает Валентина Терехова.

Общественница также отмечает, что в нынешних реалиях в силу ограничения работы социальных сетей и интернет-сервисов появилась прекрасная возможность больше читать.

«Например, можно перечитывать историю России. Иногда такие знания забываются, но сейчас самое время их освежить и вспомнить тот факт, что за свою историю наша страна никогда не объявляла войну Европе и Западу, мы всегда давали только отпор угрозам», – напоминает В. Терехова.

Президент России Владимир Путин 24 февраля заявил, что в ответ на обращение руководителей республик Донбасса принял решение о проведении специальной военной операции. Российский лидер подчеркнул, что в планы Москвы не входит оккупация украинских территорий. Минобороны РФ сообщило, что российские военные не наносят удары по городам Украины, высокоточными средствами выводятся из строя военная инфраструктура. Гражданскому населению ничего не угрожает.

«Коминформ»

АКЦИЯ

«Северный десант»

Уважаемые жители Вуктыльского района! Сообщаем вам о том, что с 21 по 27 марта в городском округе «Вуктыл» пройдет акция «Северный десант».

Волонтеры «Северного десанта» – это работающая молодежь, студенты высших и средних профессиональных образовательных организаций г. Сыктывкара и г. Ухты.

В рамках акции бойцы отрядов выезжают в муниципалитеты для оказания шефской и медицинской помощи ветеранам Великой Отечественной войны, труженикам тыла и малоподвижному населению, для оказания помощи сотрудникам медучреждений, помощи на социально-значимых объектах, а также работают со школьниками на различных мастер-классах, организуют концерты для местных жителей, спортивные и творческие встречи с молодежью.

С 21 по 23 марта бойцы студенческого отряда посетят село Подчерье, а с 24 по 27 марта приедут в село Дутово.

ПОТРЕБИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО НА СПРАВЕДЛИВЫЕ ЦИФРОВЫЕ ФИНАНСОВЫЕ УСЛУГИ...



15 марта в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Вуктылу прошла «прямая линия» на тему «Защита прав потребителей: вопросы и ответы». На вопросы жителей округа отвечали Равиль Хафизов, заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по РК в г. Ухте, и Анастасия Карпа, заведующий сектором сектора потребительского рынка, предпринимательства и транспорта администрации городского округа «Вуктыл».

30 лет работы на благо ветеранов!

Прошло ни много, ни мало, а всего 30 лет, когда на расширенном заседании профкома ВГПУ было принято решение создать первичную организацию Совета ветеранов. Изначально она объединяла только участников и ветеранов Великой Отечественной войны. На учете в совете ветеранов ВГПУ состояли 21 участник ВОВ, 21 труженик тыла, 1 малолетний узник фашистских концлагерей.

Первым председателем совета была Евдокия Семеновна Григорьева, член профкома. Основной целью было вести учет вышедших на пенсию участников и ветеранов Великой Отечественной войны. Велась также работа по организации и проведению различных мероприятий, проходили встречи ветеранов с молодежью, проводилась патриотическая работа с подрастающим поколением. Ответственным за работу по патриотическому воспитанию молодежи был участник ВОВ Петр Васильевич Белеванцев.

Через два года было принято решение о включении в состав совета ветеранов выходящих на пенсию работников ВГПУ. Председателем совета была избрана Валентина Васильевна Усова. Она активно участвовала в общественной жизни, ответственно относилась к работе, двенадцать лет являлась душой организации, и только тяжелая болезнь остановила ее беспокойное сердце.

Рядом с ней все эти годы были такие же активные и неравнодушные люди, готовые прийти на помощь. Это члены совета ветеранов: Инна Леонидовна Бонь, Михаил



Михайлович Куряшкин, Людмила Алексеевна Фролова, Виктор Иванович Суев, Павлина Константиновна Бондаренко, Олимпиада Васильевна Логинова, Евгения Павловна Смылова.

Затем совет ветеранов возглавила Татьяна Кирилловна Гурьянова. Выйдя на пенсию, она продолжала работу с ветеранами, занималась благотворительной деятельностью, общественной работой.

В марте 2009 года после реорганизации предприятий ВГПУ, ВООРВУ, УМС весь состав пенсионеров был передан в администрацию ООО «Газпром трансгаз Ухта» (в г. Ухту), и наши пенсионеры как бы остались без профсоюза и предприятий.

Общим собранием пенсионеров ООО «ВГПУ» по городу Вуктылу был избран новый состав совета ветеранов: председатель совета – Зоя Федоровна Черепанова, члены совета – Раиса Ивановна Костенникова, Тамара Ивановна Стойкова, Лидия Ивановна Самсонова, Павлина Константиновна Бондаренко, Виктор Иванович Суев, Александр Васильевич Знаков, Анна Петровна Попова, Владимир Петрович Остапчук. Общая численность пенсионеров составляла 468 человек, в том числе участников ВОВ – 3 человека, тружеников тыла – 11 человек, малолетних узников фашистских концлагерей – 1 человек, «детей войны» – 251, проживающих в сельс-

ких поселениях – 24.

При создании Некоммерческого благотворительного фонда «Социальная поддержка пенсионеров» все пенсионеры, работавшие в системе газовой промышленности, объединены в один состав. Сегодня это пенсионеры: УТТИСТ – председатель Р. С. Беликова и зам. председателя В. М. Худяков; ВЛУПМГ – председатель Н. П. Рошин и зам. председателя М. Х. Хабирова; ВГПУ, ВООРВУ, УМС – председатель Л. И. Самсонова, члены совета – Р. И. Костенникова, П. К. Бондаренко, А. В. Знаков, Н. И. Бушуева.

На юбилейные даты – 20-летие и 25-летие (в 2012 и 2017 годах) были организованы встречи всех членов совета ветеранов: тех, кто работает сегодня, и тех, кто работал в разные периоды ветеранского движения. Не все представители тех лет дожили до знаменательных дат, но мы их помним.

Работа членов совета ветеранов высоко оценена руководителями ООО «Газпром трансгаз Ухта» и администрацией г. Вуктыла, вручались грамоты и благодарственные письма, признана работа с оценкой «хорошо».

В своей работе мы руководствуемся рекомендациями администрации Общества, Положения о Совете ветеранов Республики Коми, ежегодных пленумов Совета ветеранов.

Нашими приоритетными задачами являются:

- оказание необходимой моральной помощи одиноко проживающим, больным, инвалидам, «детям войны»;
- привлечение пенсионеров к общественной жизни, организация их досуга, проведение культурно-массовых мероприятий, празднование торжественных дат.

В марте 2022 года нашему совету исполняется 30 лет, юбилейная дата совпадает с 55-летним юбилеем Газпрома.

Уходят из жизни наши ветераны, но душой не стареет старшее поколение и принимает активное участие во всех мероприятиях, проводимых советом ветеранов. А их за все эти годы проведено очень много.

Проводились вечера отдыха с подготовкой сценариев и концертных программ с детьми детского сада «Золотой ключик» ко Дню Побе-

ды, вечера ко Дню пожилых людей, Дню газовой промышленности.

На базе совета ветеранов работает клуб «Рябинушка» (председатель Л. И. Самсонова). Проводились встречи любителей огородов, дикоросов – «Открытие дачного сезона» и «Дары осени». Оформлялись стенды и фотоальбомы. Активное участие мы принимали также в выставках ко Дню города, ко Дню Республики Коми.

Оформлялись документы по вопросам оказания материальной помощи, лечения, ритуальных услуг, санаторно-курортного лечения. Постоянно занимаемся посещением больничных стационаров ВЦРБ, в хосписе или на дому.

В период пандемии продолжается работа, все вопросы решаются, документы оформляются, проводятся консультации по телефону, работаем с волонтерами. Поздравляем юбиляров открытками на дому, поздравления с праздниками осуществляем через кабельное телевидение (ВТК).

Большая работа проводится по патриотическому воспитанию молодежи: встречи с детьми в школах, детском саду «Золотой ключик», в совете ветеранов. Наши ветераны и актив принимают участие во всех проводимых мероприятиях города и района.

Проводим акции: «Школьный портфель», «Помоги ближнему», «Посылка солдату», «Свеча памяти», «Красная гвоздика» и так далее. Организуем вечера: «Первопроходец Вуктыла», «100-летию комсомола», «Никто не забыт, ничто не забыто», «50-летию Газпрома», «Дети войны» и многие другие. Участвуем в мероприятиях, проводимых библиотекой, школами, детскими садами, КСК, в программе «Активное долголетие», в конкурсе «А, ну-ка, бабушки», в художественной самодеятельности, в демонстрациях.

Работаем при поддержке НБФ «Социальная поддержка пенсионеров». Мы благодарны администрации и фонду за заботу и внимание к нашим ветеранам. Выражаю слова благодарности всем, кто помогает нам в нашей благотворительной работе. Особенно хочется поблагодарить коллектив совета ветеранов за активность, оптимизм, помощь в работе.

Всем здоровья, мира, благополучия. Всех с 30-летним юбилеем, продолжаем работу на благо наших ветеранов!



Анастасия Седова:

«Будущее - за крупными диагностическими лабораториями»

О настоящем и будущем лабораторной диагностики мы беседуем с главным внештатным специалистом по клинической лабораторной диагностике Министерства здравоохранения Республики Коми Анастасией Седовой.

- Анастасия Андреевна, о лабораторной диагностике говорят, как о бурно развивающейся отрасли. Какое ваше мнение? Это действительно так? И чего можно ждать в ближайшем будущем?

- Лабораторная диагностика действительно развивается огромными скачками. Раньше модернизации тест-систем проходили примерно раз в 5 лет, сейчас новые системы выходят с разницей в считанные месяцы, а порой даже и недели. Уже появились тест-системы под микрон...

- Это не удивительно: задача, которую нужно было решить немедленно...

- Но сама возможность решить ее в короткие сроки, согласитесь, говорит об уровне развития. Так или иначе, но за один год мы прошли путь, на который в обычное время потратили бы лет двадцать.

- Можно сказать, что ковид в какой-то степени помог?

- Это сопутствующее обстоятельство, но так всегда бывает в науке. Было закуплено много оборудования, которое ставилось под 1-ю, 2-ю волну, чтобы дать востребованный объем обследований. Однако уже сейчас в ходе ра-

бот, связанных с коронавирусом, были сделаны открытия, например, усовершенствована детекция гормонов, генетических заболеваний. А когда волны пойдут на спад, это оборудование можно будет использовать для доноров, для диагностики тромбофилии и прочих рутинных заболеваний, для массового скрининга на наследственные заболевания, например, рака шейки матки. Еще очень важно, что процессы регистрации и внедрения идут параллельно и быстрыми темпами. Такое не представлялось возможным пять лет назад.

- О каких еще достижениях в сфере клинической диагностики следует сказать?

- Например, очень много нового достигнуто по биоценозам. Пациент сдает один анализ, и у него все показатели выстраиваются в панель с общим обобщением, всё сразу видно. Классический пример – биоценозы женской и мужской мочеполовой сферы. Буквально один анализ, и комплексный аппарат рассчитывает и компенсирует лактофлору, и какие конкретно микроорганизмы вызывают проблему, с различны-

ми процентными соотношениями. И сразу формируется вывод, на основе которого любой, даже недавно практикующий специалист может назначить лечение. Выполнение таких анализов занимает 2-3 часа, причем всё делает автоматически анализатор. Точно так же построены системы оценки различных нарушений, связанных с поломкой генов, нарушением обмена веществ, любыми наследственными заболеваниями. Мы получаем быстрый, точный расчет количественных параметров, и он сразу уходит в работу лечащему врачу.

- Как вы оцениваете тенденцию создавать крупные клинико-диагностические лаборатории? Насколько это необходимо?

- Мне просто ответить на этот вопрос. Я сторонник гибридной модели. Максимальная эффективность тогда, когда на местах стоят небольшие экспресс-лаборатории, которые обеспечивают врача базовыми анализами для оказания первой медицинской помощи, а всё остальное, с учетом четко выстроенной логистики, должно отправляться в большие централизованные лабораторные комплексы.

- Почему именно так?

- Здесь три основных момента. Во-первых, это мощная IT-поддержка, которую маленькие лаборатории не могут себе позволить. Это искусственный интеллект, который работает в связке анализатора, различных выстроенных решений оценки истории пациента, ежесекундного самотестирования системы. И всё это сводится в единую систему поддержки результатов и оценки их правильности.

Второй момент – стандартизация всех процессов. У каждого есть свое место на конвейере. Врач уже не будет выбирать, этот анализ я сделаю таким образом или другим. У него есть четкая инструкция и точно определенное время. Это стандартизация и качество, четко запрограммированное качество результатов.

И третье: расширенный контроль качества. Большие комплексы могут себе позволить своего рода мозаику из внутреннего контроля, федерального контроля и контроля со стороны ведущих производителей. Можно настраивать систему, закрывать все слабые места и по сути откалибровать ее на тот уровень, который принят за стандарт во всем мире. У нас будет один уровень, что в Швеции, что в Германии, что в России.



- У нас это реально?

- Это то, что уже сейчас делают наши коллеги в крупных лабораториях. IT, стандартизация и контроль качества – вот три кита. В маленьких лабораториях, к сожалению, даже финансово это невозможно внедрить.

- Не могли бы вы привести какой-то пример, чтобы всё стало ясно и нам, специалистам?

- Вот, допустим, большая и маленькая лаборатории закупают один и тот же реагент именитого производителя. Но в маленькой лаборатории стоит маленький анализатор, а в крупной – большой и более точный, и в него внедрена отдельная система дозирования, от-

дельный блок, который по размеру занимает половину маленького дозатора. И маленький анализатор никогда не сравнится с автоматическим блоком дозирования большого аппарата. То, что для малой лаборатории недостижимо, для крупной – норма жизни.

- Значит, крупные лаборатории – это будущее?

- Бесспорно, будущее за крупными диагностическими лабораториями. Это в интересах пациентов, в первую очередь. Для человека, которому надо поставить точный диагноз и как можно быстрее лечиться – это сегодня самый правильный путь.

Минздрав РК

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ТОРГОВЫЕ СЕТИ УВЕЛИЧАТ ОТГРУЗКУ САХАРА.

Увеличение объемов отгрузки сахара-песка заводам и-производителям ожидается к концу текущей недели.

В настоящее время на продукцию длительного хранения повышен спрос со стороны покупателей. Торговые сети корректируют объемы поставок с учетом потребительского спроса. Они увеличивают отгрузку с распределительных центров в магазины на



10% по всему ассортименту категории «бакалея» и до 30% социально значимых продовольственных товаров, в том числе круп, макарон, муки, сахара, растительного масла, консервов.

Федеральным торговым сетям отгрузка сахара-песка заводами производится каждый день в «исторических объемах». Заводы не справляются с количеством заявок. Сахар будет поступать в регионы пока с задержками.

Поступающих объемов (до 6 тонн ежедневно – при нормальном спросе достаточно для 20 дней торговли) хватает для 2-3-часовой реализации населению. Ситуация должна стабилизироваться в течение 2-3 недель.

В целях недопущения роста цен на социально значимые продукты питания в Республике Коми организованная работа региональных муниципальных органов власти и во взаимодействии с Прокуратурой региона, территориальным управлением Федеральной антимонопольной службы и торговыми организациями.

В настоящее время в УФАС Коми действует «горячая линия» для обращений по вопросам изменения цен товаров, услуг и их наличия на социально значимые продовольственные товары, стройматериалы, авиабилеты, топливо. Информацию можно сообщить по телефону «горячей линии» – 8(8212)21-41-29 (доб. 011-113).

Минсельхоз РК

ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ В 2022 ГОДУ МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ НА НОВЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ.

С 2022 года самозанятые граждане в соответствии с государственной программой Республики Коми «Развитие экономики и промышленности» могут претендовать на финансовую поддержку. Это возмещение фактически понесенных расходов по оценке и страхованию имущества, передаваемого в залог по договорам займа и по привлечению гарантий и поручительства региональных организаций. О мерах поддержки рассказала заместитель председателя Правительства РК – министр экономического развития и промышленности региона Эльмира Ахмеева.

По словам Э. Ахмеевой, также в 2022 году продолжается финансовая поддержка субъектов малого и среднего предпринимательства по возмещению фактически понесенных расходов по оценке и страхованию имущества, передаваемого в залог по договорам займа и по привлечению гарантий и поручительства региональных организаций.

Если предприниматель, самозанятый гражданин в 2021-2022 гг. оформил займ в АО «Микрокредитная компания Республики Коми», под обеспечение договора займа оценил и застраховал имущество, им возместят из бюджета 90% фактически произведенных расходов по оценке и страхованию имущества, но не более 6,0 тыс. рублей по оценке и не более 70,0 тыс. рублей по страхованию имущества в течение текущего финансового года.

В случае, если предприниматель или самозанятый гражданин в 2021-2022 гг. привлек поручительство региональной гарантийной организации АО «Гарантийный фонд Республики Коми» при оформлении кредитного договора, то производится возмещение из бюджета фактически произведенных расходов за поручительство в размере 80%, но не более 100 тыс. рублей в течение одного финансового года.

За информацией субъектам малого и среднего предпринимательства, самозанятым гражданам можно обратиться по телефонам 255-393, 255-391 или по адресу: г. Сыктывкар, ул. Интернациональная, д. 157, каб. 706 (режим работы: пн - вт - с 9 до 17.30 час., птн - с 9 до 16.00 час., обед с 13 до 14 час., выходной – суббота, воскресенье).

Минэкономразвития РК

Новые выплаты на детей составят в среднем 6-12 тысяч рублей.

Размер выплаты на детей от 8 до 16 лет семьям с невысоким доходом составит в среднем от 6 до 12 тысяч рублей, поскольку суммы варьируются. Об этом 8 марта заявил министр труда и соцзащиты Антон Котяков, сообщает «Известия». «Такие семьи имеют право претендовать на пособие в размере 50, 75 либо 100% от прожиточного минимума ребенка в конкретном регионе», – сказал он.

С предложением с 1 апреля установить такие выплаты ранее выступил президент РФ. Он отметил, что социальная поддержка семей с детьми остается приоритетом России. Получать финансовые средства начнут уже с мая.

Президент напомнил, что в стране действуют ежеме-

сячные государственные выплаты для беременных женщин и семей с невысокими доходами, где растут дети в возрасте до семи лет включительно. Выплаты получают и родители, которые в одиночку воспитывают детей в возрасте от 8 до 16 лет.

6 марта стало известно, что, согласно проекту плана Правительства РФ по поддержке экономики в условиях санкций, кабмин планирует провести дополнительную индексацию пенсий и социальных пособий.

В декабре 2021 года премьер-министр РФ Михаил Мишустин заявлял, что Правительство РФ направит еще 14 млрд. рублей на выплаты родителям, которые воспитывают детей в одиночку.

ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ ВОВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ТЕРРОРИСТИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



На данную тему глава региона Владимир Уйба провел заседание Антитеррористической комиссии в Республике Коми. Были рассмотрены вопросы обеспе-

чения антитеррористической защищенности объектов топливно-энергетического комплекса, безопасности на транспорте, профилактики терроризма и про-

тиводействия его идеологии, сообщили в Комитете РК ГО и ЧС.

Заместитель председателя Правительства РК, министр экономического развития и промыш-

левности Эльмира Ахмеева и начальник Управления вневедомственной охраны войск национальной гвардии РФ по РК Алексей Петренко выступили с докладом об оборудовании пассажирского транспорта общего пользования системами мониторинга объектов.

Заслушав также доклад председателя антитеррористической комиссии Сосногорска организации профилактики и терроризма и про-

тиводействия его идеологии.

О мерах, принятых органами исполнительной власти, реализующими полномочия в сферах образования и молодежной политики, для недопущения вовлечения обучающихся в террористическую деятельность, об оценке их эффективности доложили министр образования, науки и молодежной политики республики Наталья Якимова, исполняющий обязанности директора Воркутинского горно-экономического колледжа Алексей Поморцев и заместитель начальника Управления образования администрации Воркуты Лариса Компанец.

«В современных геополитических реалиях особенно важно не допустить вовлечения подростков и молодежи

в террористическую деятельность. Мы с вами понимаем, что молодые люди в силу возраста, еще не сложившихся взглядов могут быть подвержены негативному влиянию. Поэтому всем – и учебным заведениям, и родителям – необходимо усилить работу с подростками и молодежью, чтобы уберечь их от противоправных действий», – прокомментировал ситуацию глава Коми.

В заключение члены комиссии утвердили методические рекомендации для органов исполнительной власти и органов местного самоуправления республики по порядку осуществления контроля над выполнением требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей.

«Коминформ»

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Соль – это один из самых незаменимых продуктов, который всегда присутствует на столе. Ни одно кулинарное блюдо не обходится без нее. Без соли нельзя почувствовать вкус пищи. В наше время в магазинах можно встретить огромное количество разнообразной соли: черная, обычная поваренная, йодированная, с добавлением приправы, морская, даже диетическая. При таком большом выборе важно знать, какая из них полезна, а не только красива своей упаковкой и перечисленными на ней качествами.

Выбирая соль, в первую очередь нужно обратить внимание на важность получения с ней организмом человека необходимых и важных микроэлементов. И одним из таких немаловажных элементов является йод, который сейчас присутствует во многих сортах соли. Медики категорично настаивают на том, чтобы вся соль, которую используют в питании и при приготовлении блюд, была йодированной. Только в этом случае можно восполнить недостаток столь необходимого организму йода, особенно в тех регионах, где болезням, связанным с его отсутствием, подвержено большое количество людей.

Вокруг йодированной соли всегда множество споров, и особенно – о вреде и пользе дополнительно обогащенного продукта. Чтобы сформировать собственное мнение, необходимо разобраться в вопросе с каждой его стороны.

Чем отличается йодированная соль от обычной

Главное отличие обычной поваренной соли от йодированной заключается в содержании в ее составе микроэлемента йода. В России чаще всего используют два вида: йодид калия или йодид калия. Ученые единодушны в своем мнении, что йодированная соль нужна для ежедневного применения. А обычная, привычная приправа более годится для консервирования – приготовления маринадов, солений, а также выпечки. Существует мнение, что при нагревании до температуры 98° йод испаряется. Поэтому использование йодированной

соли для блюд, требующих тепловой обработки, неэффективно.

Какая полезнее

Обычная поваренная соль является природным усилителем вкуса. Чтобы понять важность ее в кулинарии, достаточно недосолить блюдо. Оно покажется без нее пресным, скучным, ведь важно не только утолить голод, но и получить удовольствие от потребления пищи.

Химическая составляющая соли – хлорид натрия – занимает важную роль в правильной работе всего организма. Он поддерживает состояние межклеточной жидкости, способствует балансу воды в крови. Без этого микроэлемента невозможно поддержать обычный уровень артериального давления. Одна из основных функций соли состоит в ее участии в построении мембран клеток в человеческом организме. Задержка жидкости, поддержка коллоидного состояния организма – это основная работа хлорида натрия. Соль оказывает влияние на усиление сокращения гладкой мускулатуры кишечника, таким образом нормализуя проблемы работы кишечника.

Основные преимущества использования обогащенной йодом соли

Йодированная соль при постоянном применении благотворно влияет на весь организм. Потребление йода важно для лучшей работы щитовидной железы. Недостаток этого элемента может вызвать такие медицинские проблемы со здоровьем как увеличение щитовидной железы, гипотиреоз, появление аденомы.

Йод накапливается в организме. Основное его действие – поддержка обмена веществ, в том числе за счет активного производства гормонов, находящихся в щитовидной железе. При недостатке гормонов появляются такие тревожные симптомы как слабость, утомляемость, постоянная сонливость.

Попадая в организм человека, йодированная соль уничтожает вредные бактерии и микробы в желудочно-кишечном тракте.

Обогащенная соль актив-



но участвует в выработке соляной кислоты, а также повышает секрецию бронхиальных желез.

Продукт препятствует обезвоживанию организма, а также за счет микроэлементов помогает сохранить тургор кожи.

Постоянное употребление йодированной соли помогает избежать ломкости ногтей.

Применение йодированной соли в кулинарии

Соль, обогащенная йодом, в кулинарии применяется повсеместно. Обычно она используется при приготовлении повседневных холодных блюд, салатов. Добавление приправы в состав блюда влияет на раздражение вкусовых рецепторов организма, помогает человеку получать удовольствие от каждого кусочка еды.

С приходом популярности использования йодированной соли на прилавках магазинов стали появляться виды продукта с использованием различных добавок. На данный момент более распространены следующие ее виды.

Поваренная йодированная соль. Искусственно обогащена микроэлементами йода.

Морская йодированная соль. Получается в результате выпаривания морской воды. Приправа богата микроэлементами без искусственных химических добавок.

Черная. Эта соль неочищенная. Имеет в своем составе большое количество макроэлементов.

Диетическая. В ней хими-

ческим путем уменьшено количество хлорида натрия. Отличается добавлением кальция и магния.

Соль можно условно разделить на несколько вариантов.

Крупного помола. Используется чаще при приготовлении первых блюд, свежих нарезанных овощей.

Среднего помола. Соль добавляется во все блюда. Идеальна для мяса, рыбы.

Мелкого помола. Используется при солении салатов.

Консервировать продукты с использованием йодированной соли можно. Существует народное мнение, что она при консервации изменяет вкусовые качества продукта в худшую сторону, что отражается и на его внешнем виде. Но сегодня поменялся способ изготовления соли. Йодированная соль уже не теряет своих ценных качеств при засолке различных продуктов, их копчении и изготовлении маринадов. В европейских странах используют только йодированную соль, что также говорит о ее безопасности.

Вред и противопоказания Каждый человек может употреблять йодированную соль без вреда здоровью. Нужно только знать меру в приеме продукта, так как переизбыток его в организме ведет к отекам, задержке жидкости, осложнению работы почек и печени.

Соль, обогащенная йодом, должна употребляться в разумных дозах. Например, для беременных и кормящих женщин суточное потребле-

ние составляет до 200 мкг. Для взрослого человека норматив потребления – до 150 мкг. Дети до 6 лет могут употреблять соль не более 90 мкг. Также не стоит забывать о том, что существуют и природные продукты, богатые йодом, например, морские водоросли, рыба и так далее.

Как выбирать и хранить

При покупке соли следует обратить внимание на несколько важных пунктов.

Упаковка должна быть сухой, герметично закрытой. Если приправа намокает, то она становится слипшимся комком, который теряет свои ценные качества.

Срок годности йодированной соли составляет 12 месяцев. Использовать ее после истечения этого срока возможно, но это уже будет обычная поваренная соль, так как йод имеет свойство испаряться.

Нужно обращать внимание на состав добавленного йода. Если это йодид калия, то лучше не покупать соль, так как именно этот компонент не проходит высокую термическую обработку.

Даже если была приобретена соль хорошего качества, важно помнить об основных условиях правильного хранения. Нежелательно держать соль, обогащенную йодом, открытой. Надо хранить ее в плотно закрывающейся емкости.

При длительном нагревании приправа теряет большое количество йода. Поэтому важно солить блюдо в конце приготовления.

ВТК-24

**Понедельник
21 марта**

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.25, 12.15, 15.15, 18.20, 01.00, 03.05 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Янычар" (16+)
22.55 "Большая игра" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Елизавета" (16+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Годунов. Продолжение" (16+)
02.05 Т/с "Земский доктор" (12+)
03.30 Т/с "Семейный детектив" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры (0+)
06.35 "Пешком..." (0+)
07.05 Невский ковчег. Теория невозможного (0+)
07.35, 18.35, 01.15 "Солнце - ад на небесах" (0+)
08.35, 18.20 150 лет российской почтовой открытке (0+)
08.55, 16.35 Х/ф "Варькина земля" (0+)
10.15 "Наблюдатель" (0+)
11.10, 00.10 XX век (0+)
12.20 "Кинескоп" (0+)
13.05 "Владыкавказ. Дом для Сонечки" (0+)
13.35 Линия жизни (0+)
14.30 "Школа будущего" (0+)

15.05 Новости. Подробно. Арт (0+)
15.20 "Агора" (0+)
16.20, 02.50 Цвет времени (0+)
17.35, 02.05 К 95-летию со дня рождения М. Ростроповича (0+)
19.45 Главная роль (0+)
20.05 "Семинар" (0+)
20.50 "Женщина, которая строила города" (0+)
21.40 "Сати. Нескучная классика..." (0+)
22.25 Т/с "Березка" (0+)
23.20 "Дом архитектора" (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 14.50, 04.25 Новости (16+)
06.05, 19.15, 21.45 Все на Матч! (12+)
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)
10.30, 04.30 Футбол. Тинькофф Российской премьер-лига. Обзор (0+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
12.55 "Главная дорога" (16+)
13.55, 14.55 Х/ф "Большой босс" (16+)
16.05, 05.20 "Громко" (12+)
16.55 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
19.25 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
22.30 Тотальный футбол (12+)
23.00 Х/ф "Гонка" (16+)
01.20 Бокс. Ваге Кнукле FC. Лучшее (16+)
02.00 "Человек из футбола" (12+)
02.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
03.55 "Наши иностранцы" (12+)

НТВ

05.35 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (12+)

16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Порт" (16+)
23.40 Т/с "Пес" (16+)
03.35 Т/с "Береговая охрана" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Форсаж: шпионские гонки" (12+)
07.00 М/с "Том и Джерри" (0+)
08.20 М/ф "Тайна магазина игрушек" (6+)
10.20 М/ф "История игрушек-4" (6+)
12.10 Х/ф "Принц Персии. Пески времени" (12+)
14.30 "Модный синдикат" (16+)
20.00 Х/ф "Железный человек" (12+)
22.35 "Не дрогни!" (16+)
23.25 Х/ф "Зомбиленд: контрольный выстрел" (18+)
01.20 Х/ф "Без компромиссов" (18+)
03.00 "Воронины" (16+)
05.25 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 06.20 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Универ. Новая общага" (16+)
14.00 "СашаТаня" (16+)
17.30 "Патриот" (16+)
20.00 "Исправление и наказание" (16+)
21.00 "Год культуры" (16+)
22.00 "Где логика?" (16+)
23.00 Х/ф "Пара из будущего" (16+)
01.05 Х/ф "Отель "Белград" (12+)
02.50 "Такое кино!" (16+)
03.10 "Импровизация" (16+)
04.00 "Comedy Баттл" (16+)
04.45 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00 "Дом "Э" (12+)
06.30, 17.00 "Секреты сада" (12+)
07.15, 15.15 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00

Новости (16+)
10.10 Х/ф "Ехали два шофера" (12+)
11.30, 00.30 "Большая страна: территория тайн" (12+)
12.00, 13.20 ОТражение-2 (12+)
15.50, 05.30 "Танки. Сделано в России" (16+)
16.20, 22.20, 04.50 "Правда?" (12+)
18.00, 19.30, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Долгая счастливая жизнь" (16+)
23.00 "За дело!" (12+)
23.40 "Город белых медведей. Лето" (12+)
03.20 "Потомки" (12+)
03.50 "Домашние животные" (12+)
04.20 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+)

Рен ТВ

06.00 "Документальный проект" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 Документальный спецпроект (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 Х/ф "21 мост" (16+)
22.00 "Водить по-русски" (16+)
23.25 "Неизвестная история" (16+)
00.30 Х/ф "Прибытие" (16+)
02.35 Х/ф "Люси в небе" (16+)
04.30 "Территория заблуждений" (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+)
11.50 "Гадалка" (16+)
18.30 Т/с "Любовная ма-

гия" (16+)
20.30 Т/с "Бессмертный. Романтическое заклятие" (16+)
22.10 Т/с "Гримм" (16+)
23.00 Х/ф "Дрожь земли: Остров крикунов" (16+)
01.15 Х/ф "Остров Ним" (12+)
02.45 Т/с "Напарницы" (12+)

Звезда

05.20 Т/с "На безымянной высоте" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
09.15, 18.30 "Специальный репортаж" (16+)
09.35, 01.35 Х/ф "Первый троллейбус" (12+)
11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+)
13.25 "Не факт!" (12+)
14.00 Военные новости (16+)
14.05, 03.50 Т/с "Высший пилотаж" (16+)
18.50 "Война миров" (16+)
19.40 "Скрытые угрозы" (16+)
20.25 "Загадки века" (12+)
23.05 "Между тем" (12+)
23.40 Т/с "Закон & порядок. Отдел оперативных расследований" (16+)
03.00 "Особый отдел. Контерразведка" (12+)
03.40 "Сделано в СССР" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 "Известия" (16+)
05.25 Т/с "Глухарь" (16+)
09.30 Х/ф "Бирюк" (16+)
13.30 Х/ф "Батальон" (16+)
18.00 Т/с "Условный мент-2" (16+)
19.45 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "След" (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.55 Т/с "Предлагаемые

обстоятельства" (16+)
11.00 Городское собрание (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50 Т/с "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13.40 "Мой герой" (12+)
14.55 Город новостей (16+)
15.10, 03.00 Т/с "Анна-детективъ-2" (16+)
16.55 "Б. Хмельницкий. Одинокий дождик" (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)
22.35 Специальный репортаж (16+)
23.05 "Знак качества" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30, 02.45 Петровка, 38 (16+)
00.45 Хроники московского быта (12+)
01.25 "Прощание" (16+)
02.05 "М. Дитрих. Возвращение невозможно" (12+)
04.30 Развлекательная программа (12+)

Юрган

06:00, 16.00, 19.00, 02.00 «Миян йоз» (12+)
06:15 «Чолом, дзюлок!» (6+)
06:30 «Русский крест» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 10.00, 13.00 «Коми incognito» (12+)
08:30, 15.00, 05.30 «Мультимир» (0+)
09:00, 00.15 «Начистоту» (12+)
10:45 «Поднять якоря». М/ф (6+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:30, 01.00 «Улыбка перемешника». Т/с (12+)
14:30, 18.30 «Талун» (12+)
14:45 «Вильш поз. Чельдьялон кадколаст» (6+)
15:15, 23.30 «Секретная папка» (12+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
16:30, 19.30, 23.00 «Время новостей» (12+)
17:00 «Купидон». Т/с (16+)
20:00, 02.30 «Детали» (12+)
20:45 «Преданный садовник». Х/ф (16+)
23:00 «Восемнадцать лун». Х/ф (12+)
04:30 «Чердін» (12+)

**Вторник
22 марта**

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.25, 12.15, 15.15, 18.20, 01.00, 03.05 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Янычар" (16+)
22.55 "Большая игра" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Елизавета" (16+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Годунов. Продолжение" (16+)
02.05 Т/с "Земский доктор" (12+)
03.30 Т/с "Семейный детектив" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры (0+)
06.35 "Пешком..." (0+)
07.05 Легенды мирового кино (0+)
07.35, 18.35, 01.05 "Гибель Венеры" (0+)
08.35, 17.20 150 лет российской почтовой открытке (0+)
08.55, 16.30 Х/ф "Варькина земля" (0+)
09.45 М/ф (0+)
10.15 "Наблюдатель" (0+)
11.10, 00.10 "Композитор Родион Щедрин" (0+)
12.05 Дороги старых мастеров (0+)
12.15, 22.25 Т/с "Березка" (0+)
13.05 "Шри-Ланка. Маунт Лавиния" (0+)
13.35 "Женщина, которая строила города" (0+)
14.30 "Школа будущего" (0+)
15.05 Новости. Подробно. Книги (0+)
15.20 "Рассекреченная история" (0+)

15.50 "Сати. Нескучная классика..." (0+)
17.35, 01.55 К 95-летию со дня рождения М. Ростроповича (0+)
19.45 Главная роль (0+)
20.05 "Семинар" (0+)
20.45 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
21.00 Искусственный отбор (0+)
21.40 "Белая студия" (0+)
23.20 "Дом архитектора" (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 14.50, 04.25 Новости (16+)
06.05, 21.45, 00.00 Все на Матч! (12+)
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 Х/ф "Большой босс" (16+)
11.30, 00.40 "Есть тема!" (12+)
12.55 "Главная дорога" (16+)
13.55, 14.55 Х/ф "Максимальный срок" (16+)
16.00 Х/ф "Последний самурай" (16+)
19.00 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
22.00 Баскетбол. Евролига (0+)
01.00 Бокс. Ваге Кнукле FC. Лучшее (16+)
02.00 "Голевая неделя" (0+)
02.25 "Оседлай свою мечту" (12+)
03.55 "Правила игры" (12+)
04.30 Д/ф "Мэнни" (16+)

НТВ

04.55 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (12+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Порт" (16+)
23.40 Т/с "Пес" (16+)
03.25 Т/с "Береговая охрана" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Форсаж: шпионские гонки" (12+)
07.00 М/с "Том и Джерри" (0+)

(0+)
08.00, 18.30 "Модный синдикат" (16+)
09.00, 03.55 "Воронины" (16+)
11.00 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
11.10 "Полный блэкаут" (16+)
13.15 Х/ф "Джон Картер" (12+)
15.55 Х/ф "Железный человек-2" (12+)
20.00 Х/ф "Железный человек-2" (12+)
22.35 Х/ф "Люди Икс" (12+)
00.35 "Кино в деталях" (18+)
01.35 Х/ф "Побег из Шоушенка" (16+)
05.30 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 06.40 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Универ. Новая общага" (16+)
14.00 "СашаТаня" (16+)
17.30 "Патриот" (16+)
20.00 "Исправление и наказание" (16+)
21.00 "Год культуры" (16+)
22.00, 02.40 "Импровизация" (16+)
23.00 Х/ф "Самый лучший день" (16+)
01.05 Х/ф "Громкая связь" (16+)
03.30 "Comedy Баттл" (16+)
04.15 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00, 23.10 "Активная среда" (12+)
06.30, 17.00 "Секреты сада" (12+)
07.15, 15.15 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10 Х/ф "Вертикаль" (6+)
11.30, 00.30 "Большая страна: территория тайн" (12+)
12.00, 13.20 ОТражение-2 (12+)
15.50, 05.30 "Танки. Сделано в России" (16+)
16.20, 22.30, 04.50 "Правда?" (12+)
18.00, 19.30, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Одинокая женщина желает познакомиться" (12+)
23.40 "Город белых медведей. Лето" (12+)
03.20 Х/ф "Потомки" (16+)
03.50 "Домашние животные" (12+)

04.20 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+)

Рен ТВ

06.00 "Документальный проект" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
17.00, 03.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00, 02.15 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 Х/ф "Снегоуборщик" (16+)
22.10 "Водить по-русски" (16+)
23.25 "Знаете ли вы, что?" (16+)
00.30 Х/ф "Ниндзя-2" (18+)
04.35 "Территория заблуждений" (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+)
11.50 "Гадалка" (16+)
18.30 Т/с "Любовная магия" (16+)
20.30 Т/с "Бессмертный. Романтическое заклятие" (16+)
22.10 Т/с "Гримм" (16+)
23.00 Х/ф "Пол. Секретный материалчик" (16+)
01.15 Х/ф "Затура: Космическое приключение" (6+)
02.45 Т/с "Напарницы" (12+)

Звезда

05.20, 14.05, 03.50 Т/с "Высший пилотаж" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
09.25, 01.35 Х/ф "Трактир на Пятницкой" (12+)
11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+)
13.25 "Не факт!" (12+)
14.00 Военные новости (16+)
18.30 "Специальный репортаж" (16+)
18.50 "Война миров" (16+)
19.40 "Легенды армии" (12+)
20.25 "Улика из прошлого" (16+)
23.05 "Между тем" (12+)
23.40 Т/с "Закон & порядок. Отдел оперативных расследо-

ваний" (16+)
03.05 "Вторая Мировая. Русское сопротивление" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 "Известия" (16+)
05.25 Х/ф "Батальон" (16+)
09.30 Т/с "Глухарь" (16+)
18.00 Т/с "Условный мент-2" (16+)
19.45 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "След" (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.40 "Доктор И..." (16+)
09.10 Т/с "Предлагаемые обстоятельства" (16+)
11.10, 00.30, 02.50 Петровка, 38 (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50 Т/с "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.55 Город новостей (16+)
15.10, 03.10 Т/с "Анна-детективъ-2" (16+)
16.55 "Л. Гурченко. Брачный марш" (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)
22.35 "Закон и порядок" (16+)
23.05 "И. Тальков. Игра в про рока" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.50 Хроники московского быта (12+)

быта (12+)
01.30 «Преступления, которых не было» (12+)
02.10 «Джеки Джеки. Проклятье Кеннеди» (12+)
04.35 «С. Маковецкий. Неслучайные встречи» (12+)

Юрган

06:00, 00.45 «Миян йоз» (12+)
06:15 «Чолом, дзюлок!» (6+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 10.00, 13.00, 22.30 «Время новостей» (12+)
08:30, 20.00, 02.30 «Детали» (12+)
09:00, 15.00 «Мультимир» (0+)
09:15 «55 градусов ниже нуля». Х/ф (12+)
10:45, 23.45 «Мемориалы России» (12+)
11:45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:00 «Коми incognito» (12+)
13:30, 01.00 «Улыбка перемешника». Т/с (12+)
14:45 «Вильш поз. Чельдьялон кадколаст» (6+)
15:30, 23.00, 05.15 «Мое родное» (12+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «Телезачитник» (12+)
17:00 «Купидон». Т/с (16+)
19:00, 02.00 «Вочакувы» (12+)
20:45 «Деньги: Американская мечта». Х/ф (16+)
23:00 «Преданный садовник». Х/ф (16+)

Саяние Севера Купон частного бесплатного объявления
Куплю, продам, сниму, сдам, находки, ищу работу...

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

Среда

23 марта

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 09.00 Новости (16+)
09.25, 12.15, 15.15, 18.20, 01.00, 03.05 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Янычар" (16+)
22.55 "Большая игра" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Елизавета" (16+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Годунов. Продолжение" (16+)
02.05 Т/с "Земский доктор" (12+)
03.30 Т/с "Семейный детектив" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры (0+)
06.35 "Пешком..." (0+)
07.05 Легенды мирового кино (0+)
07.35, 18.35, 01.15 "Жизнь, пришедшая из космоса" (0+)
08.35, 18.20 150 лет российской почтовой открытке (0+)
08.55, 16.35 Х/ф "Варьки на земля" (0+)
10.15 "Наблюдатель" (0+)
11.10, 00.10 XX век (0+)
12.15, 22.25 Т/с "Березка" (0+)
13.05 Искусственный отбор (0+)
13.45 "А. Попов. Трагедия

в трех актах с прологом и эпилогом" (0+)
14.30 "Школа будущего" (0+)
15.05 Новости. Подробно. Кино (0+)
15.20 "Библейский сюжет" (0+)
15.50 "Белая студия" (0+)
17.35, 02.10 К 95-летию со дня рождения М. Ростроповича (0+)
19.45 Главная роль (0+)
20.05 "Семинар" (0+)
20.45 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
21.00 Абсолютный слух (0+)
21.40 Власть факта (0+)
23.20 "Дом архитектора" (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 14.50, 04.25 Новости (16+)
06.05, 16.10, 19.15, 21.45, 01.00 Все на Матч! (12+)
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 Х/ф "Максимальный срок" (16+)
11.30, 01.40 "Есть тема!" (12+)
12.55 "Главная дорога" (16+)
14.00, 14.55 Х/ф "Последний из лучших" (16+)
16.55 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
19.25 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
22.20 Смешанные единоборства. UFC (16+)
22.55 Баскетбол. Евролига (0+)
02.00 "Третий тайм" (12+)
02.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
03.55 "Голевая неделя. РФ" (0+)
04.30 Волейбол. Чemp. России "Суперлига Paribet" (0+)

НТВ

04.55 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
13.25 Чрезвычайное проис-

шествие (16+)
14.00 Место встречи (12+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Порт" (16+)
23.40 Т/с "Пес" (16+)
03.30 Т/с "Береговая охрана" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Форсаж: шпионские гонки" (12+)
07.00 М/с "Том и Джерри" (0+)
08.00, 18.30 "Модный синдикат" (16+)
09.00 "Воронины" (16+)
11.30 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
11.40 "Полный блэкаут" (16+)
13.55 Х/ф "Люди Икс" (12+)
15.55 Х/ф "Железный человек-2" (12+)
20.00 Х/ф "Железный человек-3" (12+)
22.35 Х/ф "Люди Икс-2" (12+)
01.15 Х/ф "Неизвестный" (16+)
03.10 М/ф "Тайна магазина игрушек" (6+)
04.40 "6 кадров" (16+)
05.30 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 06.10 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Универ" (16+)
14.00 "СашаТаня" (16+)
17.30 "Патриот" (16+)
20.00 "Исправление и наказание" (16+)
21.00 "Год культуры" (16+)
22.00 "Однажды в России" (16+)
23.00 Х/ф "Легко на помине" (12+)
00.40 Х/ф "Без границ" (12+)
02.20 "Импровизация" (16+)
03.15 "Comedy Баттл" (16+)
04.05 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00 "Фигура речи" (12+)
06.30 "Секреты сада" (12+)
07.15, 15.15 "Календарь"

(12+)
08.00 ОТражение-1. Костромская область (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10 Х/ф "Одинокая женщина желает познакомиться" (12+)
11.35 "Большая страна: территория тайн" (12+)
12.00, 13.20 ОТражение-2 (12+)
15.50, 05.30 "Танки. Сделано в России" (16+)
16.20, 22.50, 04.50 "Правда?" (12+)
17.00 Документальный фильм (12+)
18.00, 19.30, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Июльский дождь" (12+)
23.30 "Гамбургский счет" (12+)
00.00 "Город белых медведей. Лето" (12+)
03.20 "Потомки" (12+)
03.50 "Домашние животные" (12+)
04.20 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+)

Рен ТВ

06.00 "Документальный проект" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00, 15.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00, 23.25 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
17.00, 03.20 "Тайны Чапман" (16+)
18.00, 02.30 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 Х/ф "Малышка с характером" (16+)
22.00 "Смотреть всем!" (16+)
00.30 Х/ф "47 ронинов" (12+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+)
11.50 "Гадалка" (16+)

18.30 Т/с "Любовная магия" (16+)
20.30 Т/с "Бессмертный. Романтическое заклятие" (16+)
22.10 Т/с "Гримм" (16+)
23.00 Х/ф "Добро пожаловать в рай" (18+)
01.00 Х/ф "Человек ноября" (16+)
02.45 Т/с "Напарницы" (12+)

Звезда

05.20, 14.05, 03.50 Т/с "Высший пилотаж" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
09.20, 18.30 "Специальный репортаж" (16+)
09.40, 01.35 Х/ф "Бармен из "Золотого якоря" (12+)
11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+)
13.25 "Не факт!" (12+)
14.00 Военные новости (16+)
18.50 "Война миров" (16+)
19.40 "Главный день" (16+)
20.25 "Секретные материалы" (16+)
23.05 "Между тем" (12+)
23.40 Т/с "Закон & порядок. Отдел оперативных расследований" (16+)
02.55 "Группа "А". Охота на шпионов" (12+)
03.40 "Сделано в СССР" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 "Известия" (16+)
05.25 Т/с "Глухарь" (16+)
18.00 Т/с "Условный мент-2" (16+)
19.45 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "След" (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.40 "Доктор И..." (16+)
09.10 Т/с "Предлагаемые обстоятельства" (16+)
11.10, 00.30, 02.50 Петровка, 38 (16+)

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50 Т/с "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.55 Город новостей (16+)
15.10, 03.10 Т/с "Анна-детективъ-2" (16+)
16.55 "Э. Успенский. Тиран из Простоквашино" (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)
22.35 "Хватит слухов!" (16+)
23.05 "Прощание" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.50 "90-е" (16+)
01.30 "Знак качества" (16+)
02.10 "Сталин против Троцкого" (16+)
04.35 "В. Чкалов. Жил-был летчик" (12+)

Юрган

06:00 «Вочакыв» (12+)
06:15, 15:00, 05:15 «Миян й0з» (12+)
06:30, 14:30, 18:30 «Талун» (12+)
07:00, 08:00, 12:00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16:30, 19:30, 22:40 «Время новостей» (12+)
08:30 «Коми incognito» (12+)
09:00, 15:15, 05:30 «Мультимир» (0+)
09:30 «Наша марка» (12+)
09:45 «Жара в Вегасе» (12+)
11:15, 00:15 «Земля и небо Дмитрия Менделеева» (12+)
11:45 «Телезащитник» (12+)
12:30, 18:00 «Ми тані олам» (12+)
13:00 «Детали» (12+)
13:30, 01:00 «Улыбка пересмешника». Т/с (12+)
14:45 «Вильш поз. Челябинск кадколаст» (6+)
15:45, 23:15, 04:45 «Вместе с наукой» (16+)
16:15, 19:15, 20:45, 02:15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+)
17:00 «Куpidон». Т/с (16+)
19:00, 02:00 «Финноугория» (12+)
20:00, 02:30 «Прямая линия» (12+)
21:00 «Восстание роботов». Х/ф (16+)
03:15 «Деньги: Американская мечта». Х/ф (16+)

Четверг

24 марта

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости (16+)
09.25, 12.15, 15.15, 18.20, 01.00, 03.05 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Т/с "Янычар" (16+)
22.55 "Большая игра" (16+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 Т/с "Елизавета" (16+)
22.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
01.00 Т/с "Годунов. Продолжение" (16+)
02.05 Т/с "Земский доктор" (12+)
03.30 Т/с "Семейный детектив" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры (0+)
06.35 "Пешком..." (0+)
07.05 Легенды мирового кино (0+)
07.35, 18.35, 01.15 "Жизнь, пришедшая из космоса" (0+)
08.35, 18.20 150 лет российской почтовой открытке (0+)
08.55, 16.35 Х/ф "Варьки на земля" (0+)
10.15 "Наблюдатель" (0+)
11.10, 00.10 XX век (0+)
12.15, 22.25 Т/с "Березка" (0+)
13.10 Абсолютный слух (0+)
13.50 Острова (0+)
14.30 "Школа будущего" (0+)
15.05 Новости. Подробно. Театр (0+)
15.20 Пряничный домик (0+)
15.45 "2 Верник 2" (0+)
17.35, 02.10 К 95-летию со дня рождения М. Ростроповича (0+)
19.45 Главная роль (0+)

20.05 Открытая книга (0+)
20.30 Цвет времени (0+)
20.45 "Спокойной ночи, малыши!" (0+)
21.00 "Калина красная". Слишком русское кино" (0+)
21.40 "Энигма" (0+)
23.20 "Дом архитектора" (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 14.50, 04.25 Новости (16+)
06.05, 18.30, 21.45, 00.45 Все на Матч! (12+)
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 Х/ф "Последний из лучших" (16+)
11.30, 01.40 "Есть тема!" (12+)
12.55 "Главная дорога" (16+)
14.00, 14.55 Х/ф "Красный пояс" (16+)
16.05 Х/ф "Гонка" (16+)
19.00 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
22.40, 02.25 Футбол. ЧМ-2022. Отбор (0+)
02.00 "Наши иностранцы" (12+)
04.30 Волейбол. Чemp. России "Суперлига Paribet" (0+)

НТВ

04.55 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня (16+)
08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
11.00 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (12+)
16.45 За гранью (16+)
17.50 ДНК (16+)
20.00 Т/с "Порт" (16+)
23.40 ЧП. Расследование (16+)
00.20 Поздняков (16+)
00.30 Мы и наука. Наука и мы (12+)
01.30 Т/с "Пес" (16+)
03.20 Т/с "Береговая охрана" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Три кота" (0+)
06.15 М/с "Форсаж: шпионские гонки" (12+)

07.00 М/с "Том и Джерри" (0+)
08.00, 18.30 "Модный синдикат" (16+)
09.00, 03.30 "Воронины" (16+)
11.00 "Полный блэкаут" (16+)
13.10 Х/ф "Люди Икс-2" (12+)
15.55 Х/ф "Железный человек-3" (12+)
20.00 Х/ф "Люди Икс. Последняя битва" (12+)
22.05 Х/ф "Новые мутанты" (16+)
00.00 Х/ф "Остров фантазий" (16+)
02.05 Х/ф "Нищоброды" (12+)
05.05 "6 кадров" (16+)
05.25 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 05.20 "Однажды в России" (16+)
08.30 "Перезагрузка" (16+)
09.00 "Универ" (16+)
14.00 "СашаТаня" (16+)
17.30 "Патриот" (16+)
20.00 "Исправление и наказание" (16+)
21.00 "Год культуры" (16+)
22.00 "Двое на миллион" (16+)
23.00 Х/ф "Женщины против мужчин: Крымские каникулы" (16+)
00.25 Х/ф "Женщины против мужчин" (16+)
02.00 "Импровизация" (16+)
03.45 "Comedy Баттл" (16+)
04.35 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00 "Вспомнить все" (12+)
06.30, 17.00 "Секреты сада" (12+)
07.15, 15.15 "Календарь" (12+)
08.00 ОТражение-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10 Х/ф "Июльский дождь" (12+)
12.00, 13.20 ОТражение-2 (12+)
15.50, 05.30 "Танки. Сделано в России" (16+)
16.20, 23.10, 04.50 "Правда?" (12+)
18.00, 19.30, 01.00 ОТражение-3 (12+)
21.00 Х/ф "Дом" (16+)
23.50 "Фигура речи" (12+)
00.20 "Дом "Э" (12+)
00.45 "Активная среда" (12+)

03.20 "Потомки" (12+)
03.50 "Домашние животные" (12+)
04.20 "Книжные аллеи. Адреса и строки" (6+)

Рен ТВ

05.00, 04.30 "Документальный проект" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)
09.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00, 23.25 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Неизвестная история" (16+)
17.00, 02.55 "Тайны Чапман" (16+)
18.00, 02.05 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 Х/ф "Гениальное ограбление" (16+)
22.10 "Смотреть всем!" (16+)
00.30 Х/ф "Открытое море: новые жертвы" (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25, 19.30 "Слепая" (16+)
11.50 "Гадалка" (16+)
18.30 Т/с "Любовная магия" (16+)
20.30 Т/с "Бессмертный. Романтическое заклятие" (16+)
21.45 Т/с "Гримм" (16+)
22.45 Х/ф "Линия горизонта" (16+)
00.30 Х/ф "Исходный код" (16+)
02.00 Т/с "Напарницы" (12+)

Звезда

05.20, 14.05, 03.15 Т/с "Высший пилотаж" (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
09.15 Х/ф "Белые волки" (12+)
11.20, 21.25 "Открытый эфир" (12+)
13.25 "Не факт!" (12+)
14.00 Военные новости (16+)
18.30 "Специальный репортаж" (16+)
18.50 "Война миров" (16+)
19.40 "Легенды телевидения"

(12+)
20.25 "Код доступа" (12+)
23.05 "Между тем" (12+)
23.40 Т/с "Закон & порядок. Отдел оперативных расследований" (16+)
01.35 Х/ф "Неисправимый лгун" (12+)
02.50 "Хроника Победы" (16+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 "Известия" (16+)
05.25, 09.55 Т/с "Глухарь" (16+)
08.35 День ангела (0+)
18.00 Т/с "Условный мент-2" (16+)
19.45 Т/с "След" (16+)
23.10 Т/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Т/с "След" (16+)
03.20 Т/с "Детективы" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.35 "Доктор И..." (16+)
09.05 Т/с "Предлагаемые обстоятельства" (16+)
11.10, 00.30, 02.50 Петровка, 38 (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (16+)
11.50 Т/с "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13.40, 05.20 "Мой герой" (12+)
14.55 Город новостей (16+)
15.10, 03.10 Т/с "Анна-детективъ-2" (16+)
16.50 "В. Басов. Ревнивый Дуремар" (16+)
18.20 Т/с "Сельский детектив" (12+)



Пятница
25 марта

Первый канал

05.00 "Доброе утро" (12+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (16+)
09.25, 12.15, 15.15, 18.20, 01.05 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 "ГОЛОС. Дети" (0+)
23.35 "Горячий лёд" (0+)

Россия 1

05.00, 09.30 "Утро России" (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (16+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 "60 минут" (12+)
14.55 "Кто против?" (12+)
21.20 "Вечер с В. Соловьевым" (12+)
00.00 X/ф "Человеческий фактор" (12+)
03.20 X/ф "Лесное озеро" (16+)

Культура

06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.10 Новости культуры (0+)
06.35 "Пешком..." (0+)
07.05 Легенды мирового кино (0+)
07.35 "Да, скифы - мы!" (0+)
08.25 150 лет российской почтовой открытке (0+)
08.45 X/ф "Поживем - увидим" (0+)
10.20 X/ф "Песнь о счастье" (0+)
11.55 M/ф (0+)
12.15 T/с "Бережка" (0+)
13.05 Открытая книга (0+)
13.35 Юбилей Е. Козельковой. Эпизоды (0+)
14.15 Власть факта (0+)
15.05 Письма из провинции (0+)
15.35 "Энигма" (0+)
16.20 "Картины жизни Игоря Грабаря" (0+)
17.05 "Плавск. Дворец для любимой" (0+)
17.35, 01.05 К 95-летию со дня

рождения М. Ростроповича (0+)
19.00 "Смехоностальгия" (0+)
19.45 Линия жизни (0+)
20.45 X/ф "Крепостная актриса" (0+)
22.20 "2 Верник 2" (0+)
23.30 X/ф "Хава, Мариам, Аиша" (0+)
02.30 M/ф (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.00, 12.30, 14.50, 04.25 Новости (16+)
06.05, 19.15, 23.30 Все на Матч! (12+)
09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)
09.25 X/ф "Красный пояс" (16+)
11.30 "Есть тема!" (12+)
12.55 "Главная дорога" (16+)
14.00, 14.55 X/ф "Ж. К. В. Д." (16+)
16.10 Футбол. ЧМ-2022. Обзор (0+)
16.55 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
19.25 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
21.45 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights (16+)
00.15 "Точная ставка" (16+)
00.35 "Дом камней" (12+)
01.10 "Фристайл. Футбольные безумцы" (12+)
02.00 "Рецепт Тура" (0+)
02.25 Футбол. ЧМ-2022. Обзор (0+)
04.30 Волейбол. Чemp. России "Суперлига Paribet" (0+)

НТВ

04.50 T/с "Возвращение Мухтара" (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+)
08.25 "Мои университеты. Будущее за настоящим" (6+)
09.25, 10.35 T/с "Морские дьяволы" (16+)
11.00 T/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14.00 Место встречи (12+)
16.45 ДНК (16+)
17.55 Жди меня (12+)
20.00 Следствие вели... (16+)
21.00 Страна талантов (12+)

23.40 "Своя правда" (16+)
01.30 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)
01.55 Квартирный вопрос (0+)
02.50 T/с "Береговая охрана" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 M/с "Три кота" (0+)
06.15 M/с "Форсаж: шпionские гонки" (12+)
07.00 M/с "Том и Джерри" (0+)
08.00 "Модный синдикат" (16+)
09.00, 03.00 "Воронины" (16+)
11.00 X/ф "Люди Икс. Последняя битва" (12+)
13.05 "Уральские пельмени. Смехbook" (16+)
13.10 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
21.00 X/ф "Полтора шпиона" (16+)
23.05 X/ф "Быстрее пули" (18+)
05.00 "6 кадров" (16+)
05.25 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 18.00, 06.05 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Универ" (16+)
14.00 "СашаТаня" (16+)
21.00 "Комеди Клаб" (16+)
22.00, 03.35 "Comedy Баттл" (16+)
23.00 "Импровизация" (18+)
00.00 "Такое кино!" (16+)
00.30 "Холостяк-9" (16+)
01.55 "Импровизация" (16+)
04.25 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00 "Коллеги" (12+)
06.30, 17.00 "Секреты сада" (12+)
07.15, 15.15 "Календарь" (12+)
08.00 ОТРАЖЕНИЕ-1 (12+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости (16+)
10.10 X/ф "Два Федора" (0+)
11.35 "Большая страна: территория тайн" (12+)
12.00, 13.20 ОТРАЖЕНИЕ-2

(12+)
15.50, 05.30 "Танки. Сделано в России" (16+)
16.20 "ПравьДа?" (12+)
18.00, 19.30 ОТРАЖЕНИЕ-3 (12+)
21.00 X/ф "Неукротимый" (16+)
23.00 "Моя история" (12+)
23.40 X/ф "Комиссар" (12+)
01.25 X/ф "Амаркорд" (16+)
03.20 "Потомки" (12+)
03.50 X/ф "Гений" (16+)

Рен ТВ

05.00, 09.00 "Документальный проект" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00, 03.50 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
20.00 X/ф "Агент Ева" (16+)
21.50 X/ф "Дежавю" (16+)
00.15 X/ф "Опасный соблазн" (18+)
02.10 X/ф "Последствия" (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 17.25 "Слепая" (16+)
11.50 "Новый день" (12+)
12.25, 15.45 "Гадалка" (16+)
14.40 "Вернувшиеся" (16+)
19.30 X/ф "Разлом Сан-Андреас" (16+)
21.45 X/ф "Дневной свет" (12+)
00.00 X/ф "Пирания" (16+)
01.45 T/с "Напарницы" (12+)

Звезда

06.10 X/ф "Сладкая женщина" (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+)
08.40 X/ф "Первый после Бога" (16+)
11.05, 13.25, 14.05, 18.40 T/с

"Когда растаял снег" (16+)
14.00 Военные новости (16+)
20.05, 21.25 X/ф "Присутствие лквдаций" (12+)
23.10 "Десять фотографий" (12+)
00.00 X/ф "Берегите женщин" (12+)
02.25 X/ф "Белые волки" (12+)
04.05 X/ф "Предлагаю руку и сердце" (12+)

Пятый канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 "Известия" (16+)
05.45 T/с "Глухарь" (16+)
18.00 T/с "Условный мент-2" (16+)
19.45 T/с "След" (16+)
23.45 Светская хроника (16+)
00.45 "Они потрясли мир" (12+)
01.35 T/с "Крепкие орешки" (16+)
03.45 T/с "Великолепная пятерка" (16+)

ТВ Центр

06.00 "Настроение" (0+)
08.40 X/ф "Призраки Арбата" (12+)
10.25, 11.50 X/ф "Елена и капитан" (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.10 T/с "Анна-детективъ-2" (16+)
16.55 "Актерские драмы" (12+)
18.20, 05.50 X/ф "Красавица и воры" (12+)
20.05 X/ф "Орлинская. Стрелы Нептуна" (12+)
22.00 "В центре событий" (16+)
23.05 "Театральные встречи" (12+)



Звезда

05.30 X/ф "Ах, водевиль, водевиль..." (12+)
06.40, 08.15 X/ф "Воскресный папа" (12+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
08.40 "Морской бой" (6+)
09.45 "Круиз-контроль" (12+)
10.15 "Легенды цирка" (12+)
10.45 "Загадки века" (12+)
11.35 "Война миров" (16+)
12.30 "Не факт!" (12+)
13.15 "СССР. Знак качества" (12+)
14.05, 18.30 T/с "Земляк" (16+)
18.15 "Задол!" (16+)
21.00 "Легендарные матчи" (12+)
00.30 X/ф "Первый после Бога" (16+)
02.20 X/ф "Уснувший пассажир" (16+)
03.40 X/ф "Король Дроздобород" (6+)
04.45 "Морской дозор" (12+)
05.35 "Москва - фронту" (16+)

Пятый канал

06.10 T/с "Великолепная пятерка-4" (16+)
09.00 Светская хроника (16+)
10.00 "Они потрясли мир" (12+)
10.55 T/с "Провинциал" (16+)
15.05 T/с "Крепкие орешки" (16+)
18.05 T/с "След" (16+)
00.00 "Известия. Главное" (16+)
00.55 T/с "Прокурорская проверка" (16+)

ТВ Центр

07.15 Православная энциклопедия (6+)
07.45 "Фактор жизни" (12+)
08.10 X/ф "Орлинская. Стрелы Нептуна" (12+)
10.00 "Самый вкусный день" (6+)
10.30 "Москва резиновая" (16+)

00.10 X/ф "Конец сезона" (16+)
01.50 X/ф "За витриной универмага" (12+)
03.20 Петровка, 38 (16+)
03.35 T/с "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
05.10 "Преступления, которых не было" (12+)

Юрган

06:00 «Миян й0з» (12+)
06:15 «Вочакыв» (12+)
06:30, 14.30, 18.30 «Талун» (12+)
07:00, 08.00, 12.00 «Студия 11» (12+)
07:30, 16.30, 19.30, 23.00 «Время новостей» (12+)
08:30, 13.00 «Детали» (12+)
09:30 «Дерево желаний». M/ф (6+)
11:00, 00.00 «Десять фотографий» (12+)
11:45 «В. Канев. От Усть-Усы до Москвы» (12+)
12:30, 18.00 «Ми тані олам» (12+)
13:30, 01.00 «Улыбка перемешника». T/с (12+)
14:45 «Вильш поз. Челябинск кадоласт» (6+)
15:00, 05.45 «Мультимир» (0+)
15:15, 04.45 «Кулинария как наука» (12+)
16:15, 19.15, 20.30, 02.15 «КРИК. Криминал и комментарии» (16+)
17:00 «Условия контракта». T/с (16+)
19:00, 02.00 «0-нет» (12+)
20:00, 02.30 «Детали недели» (12+)
20:45 «Паганини: Скрипач дьявола». X/ф (16+)
00:45 «Финноугория» (12+)
03:00 «Чудес не бывает». X/ф (16+)

Суббота
26 марта

Первый канал

06.00 "Доброе утро. Суббота" (6+)
09.00 "Умницы и умники" (12+)
09.45 "Слово пастыря" (0+)
10.00, 12.00 Новости (16+)
10.15, 00.45 Информационный канал (16+)
12.15 Чemp. России по лыжным гонкам-2022 с участием лучших лыжников мира (0+)
13.30 T/с "Мосгаз" (16+)
17.45 "Горячий лёд" (12+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 X/ф "Экипаж" (12+)
02.30 "Наедине со всеми" (16+)

Россия 1

05.00 "Утро России. Суббота" (16+)
08.00, 21.05 Вести. Местное время (16+)
08.20 Местное время. Суббота (16+)
08.35 "По секрету всему свету" (0+)
09.00 "Формула еды" (12+)
09.25 "Пятеро на одного" (0+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (16+)
12.00, 15.00 X/ф "Утомленные солнцем-2" (16+)
18.00 "Привет, Андрей!" (12+)
21.20 X/ф "Несчастный случай" (12+)
01.25 X/ф "Выбор" (16+)

Культура

06.30 "Библейский сюжет" (0+)
07.05, 02.30 M/ф (0+)
08.15 X/ф "Крепостная актриса" (0+)
09.50 Острова (0+)
10.30 Неизвестные маршруты России (0+)
11.10 X/ф "Станционный смотритель" (0+)
12.15 "Узбекистан. Место под Солнцем" (0+)
12.45, 00.55 "Брачные игры" (0+)
13.40 "Рассказы из русской истории. XVIII век" (0+)
14.35 X/ф "Опасный возраст" (0+)
16.05 "Объяснение в любви"

(0+)
16.45 "Песня не прощается... 1976-1977" (0+)
18.10 "Калина красная". Слешком русское кино" (0+)
18.50 "Энциклопедия загадок" (0+)
19.20 X/ф "Чисто английское убийство" (0+)
22.00 "Агора" (0+)
23.00 X/ф "Лили Марлен" (0+)
01.45 Искатели (0+)

Матч ТВ

06.00 Бокс (16+)
06.25 Смешанные единоборства. Орел FC (16+)
07.00, 09.20 Новости (16+)
07.05, 17.15, 19.45, 23.30 Все на Матч! (12+)
09.25 M/ф (0+)
09.55 X/ф "Ж. К. В. Д." (16+)
11.55, 20.30 Смешанные единоборства. Опе FC (16+)
14.55 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
17.25 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
21.00 Смешанные единоборства. АСА (16+)
00.20 Волейбол. Чemp. России "Суперлига Paribet" (0+)
02.00 Смешанные единоборства. UFC (16+)
05.00 Керлинг. ЧМ (0+)

НТВ

05.05 ЧП. Расследование (16+)
05.30 X/ф "Дальнобойщик" (16+)
07.20 Смотр (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+)
08.20 Готовим (0+)
08.50 Поедем, поедим! (0+)
09.25 Едим дома (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
11.00 "Живая еда" (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.05 Однажды... (16+)
14.00 Своя игра (0+)
15.00, 16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 "Центральное телевидение" (16+)
20.20 Ты не поверишь! (16+)
21.20 Секрет на миллион (16+)
23.25 "Международная пилюла" (16+)
00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)
01.40 Дачный ответ (0+)
02.30 T/с "Береговая охрана"

(16+)
03.45 X/ф "Эксперт" (16+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 M/с "Фиксики" (0+)
06.25 M/с "Доверчивый дракон" (0+)
06.35 M/с "Желтый аист" (0+)
06.45 M/с "Три кота" (0+)
07.30 M/с "Том и Джерри" (0+)
08.00 M/с "Лекс и Плу. Космические таксисты" (6+)
08.25, 10.55 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
09.00 "Просто кухня" (12+)
10.00 "Не дрогни!" (16+)
11.20 X/ф "Бетховен" (0+)
13.05 X/ф "Бетховен-2" (0+)
14.55 X/ф "Зубная фея" (12+)
17.00 M/ф "Босс-молокосос" (6+)
18.55 X/ф "Один дома" (0+)
21.00 X/ф "Один дома-2" (0+)
23.30 X/ф "Один дома-3" (0+)
01.30 X/ф "Новые мутанты" (16+)
03.00 "Воронины" (16+)
05.00 "6 кадров" (16+)
05.20 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 06.10 "Однажды в России" (16+)
08.00, 10.30 "СашаТаня" (16+)
10.00 "Бузова на кухне" (16+)
16.00 "Ресторан по понятиям" (16+)
19.30 "Музыкальная интуиция" (16+)
21.30 "Холостяк-9" (16+)
23.00 "Звезды в Африке" (16+)
00.30 X/ф "Великолепная семерка" (16+)
02.45 "Импровизация" (16+)
04.30 "Comedy Баттл" (16+)
05.20 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)
06.50 "Сделано с умом" (12+)
07.20 "За дело!" (12+)
08.00 M/ф (0+)
08.10 X/ф "Тимур и его команда" (0+)
09.30, 11.05 ОТРАЖЕНИЕ

10.00, 16.45 "Календарь" (12+)
11.00, 12.25, 15.00, 19.00 Новости (16+)
12.30 "Финансовая грамотность" (12+)
12.55 "Сходи к врачу" (12+)
13.10 D/ф "Защитник русской оперы" (12+)
15.10 D/ф "Тайное королевство" (6+)
16.00 "Свет и тени" (12+)
16.30 "Песня остается с человеком" (12+)
17.40 X/ф "Северино" (12+)
19.05 "Клуб главных редакторов" (12+)
19.45 "Очень личное" (12+)
20.25 X/ф "Гений" (16+)
22.05 X/ф "Тихий Дон" (12+)
03.55 X/ф "Неукротимый" (16+)

Рен ТВ

05.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
06.35 X/ф "Алиса в Стране чудес" (12+)
08.30 "О вкусной и здоровой пище" (16+)
09.00 "Минтранс" (16+)
10.00 "Самая полезная программа" (16+)
11.00 "Знаете ли вы, что?" (12+)
12.00 "Наука и техника" (16+)
13.05 "Военная тайна" (16+)
14.05 "Совбез" (16+)
15.05 "Псу под хвост!" (16+)
16.10 "Засекреченные списки" (16+)
17.15 X/ф "Черная пантера" (16+)
19.55 X/ф "Доктор Стрэндж" (16+)
22.05 X/ф "Человек-муравей" (16+)
00.20 X/ф "В ловушке времени" (12+)
02.25 X/ф "Вампириша" (16+)
03.55 "Тайны Чапман" (16+)

ТВЗ

05.45 Мультфильмы (0+)
09.30 "Слепая" (16+)
15.00 X/ф "Линия горизонта" (16+)
16.45 X/ф "Дневной свет" (12+)
19.00 X/ф "Разрушитель" (16+)
21.15 X/ф "Терминатор: Судный день" (16+)
00.15 X/ф "Добро пожаловать в рай" (18+)
02.00 T/с "Напарницы" (12+)

10.55, 11.45 X/ф "Высота" (0+)
11.30, 14.30, 23.35 События (16+)
13.05, 14.45 X/ф "Там, где не бывает снега" (12+)
17.10 X/ф "Сладкая месть" (12+)
21.00 "Постскриптум" (16+)
22.10 "Право знать!" (16+)
23.45 "Обжалованию не подлежит. Гармонист" (12+)
00.30 "Щедрание" (16+)
01.15 Специальный репортаж (16+)
01.40 "Хватит слухов!" (16+)
02.10 "Б. Хмельницкий. Одинокий донжун" (16+)
02.50 "Л. Гурченко. Брачный марфон" (16+)
03.10 "В. Басов. Ревнивый Дуремар" (16+)
03.30 "Э. Успенский. Тиран из Простоквашино" (16+)
03.50 "Актерские драмы" (12+)

Юрган

06:00 «Время новостей» (12+)
06:30, 15.15 «Вочакыв» (12+)
06:45, 01.45 «Миян й0з» (12+)
07:00 «Инженер Морозов. От высоток до хрущевок» (12+)
07:30, 17.00 «Детали» (12+)
08:00 «Мультимир» (0+)
08:30 «Встреча с Владыкой» (12+)
09:00, 01.15, 05.30 «Легенды музыки» (12+)
09:30, 02.00 «Жара в Вегасе» (12+)
11:00, 00.45 «Легенды цирка» (12+)
11:30 «Он и она» (16+)
12:45 «Дерево желаний». M/ф (6+)
14:15 «Ме да Юрган» (12+)
14:45 «0-нет» (12+)
15:00 «Финноугория» (12+)
15:30 «Алло, Варшава!». X/ф (16+)
18:00 «Коми incognito» (12+)
18:30 «Земляки» (12+)
19:30 «О тебе...». X/ф (16+)
22:45 «Не оглядывайся». X/ф (16+)
03:30 «Паганини: Скрипач дьявола». X/ф (16+)

Воскресенье
27 марта
Первый канал

05.00, 04.30 "Россия от края до края" (12+)
06.35, 07.10 Т/с "Хирург-ман" (16+)
07.00, 11.00, 13.00 Новости (16+)
08.35 "Играй, гармонь любимая!" (12+)
09.20 "Часовой" (12+)
09.50 "Здоровье" (16+)
11.15, 01.55 Информационный канал (16+)
12.10, 13.15 Чemp. России по лыжным гонкам-2022 с участием лучших лыжников мира (0+)
14.45 Т/с "Мосгаз" (16+)
18.15 "Горячий лед" (12+)
22.00 "Время" (16+)
23.35 X/ф "72 метра" (12+)
02.50 "Наедине со всеми" (16+)

Россия 1

05.20, 03.10 X/ф "Алиби надежда, алиби любовь" (16+)
07.15 "Устами младенца" (0+)
08.00 Местное время. Воскресенье (16+)
08.35 "Когда все дома" (0+)
09.25 "Утренняя почта" (12+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00, 14.00, 17.00 Вести (16+)
12.00 X/ф "Утомленные солнцем-2" (16+)
14.50 X/ф "Белый тигр" (16+)
18.00 "Песни от всей души" (12+)
20.00 Вести недели (16+)
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
22.40 "Воскресный вечер" (12+)
01.30 X/ф "Танго мотылька" (12+)

Культура

06.30, 02.25 М/ф (0+)
07.50 X/ф "Опасный возраст" (0+)

09.20 "Обыкновенный концерт" (0+)
09.50 "Мы - грамотеи!" (0+)
10.30, 00.30 X/ф "Невероятное пари, или Истинное происшествие, благополучно завершившееся сто лет назад" (0+)
11.50, 01.45 Диалоги о животных (0+)
12.30 Невский ковчег. Теория невозможного (0+)
13.00 "Игра в бисер" (0+)
13.40 "Рассказы из русской истории. XVIII век" (0+)
14.30 Т/ф "Кроткая" (0+)
16.30 "Картина мира" (0+)
17.15 "Пешком..." (0+)
17.45 "Хроники скобелевского комитета" (0+)
18.35 "Романтика романса" (0+)
19.30 Новости культуры (0+)
20.10 95 лет со дня рождения М. Ростроповича (0+)
20.50 X/ф "Станционный смотритель" (0+)
21.55 Т/ф "Мертвые души" (0+)

Матч ТВ

06.00 Керлинг. ЧМ (0+)
08.00, 09.20 Новости (16+)
08.05, 17.15, 19.45, 22.45 Все на Матч! (12+)
09.25 М/ф (0+)
09.55 X/ф "Последний самурай" (16+)
12.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ (0+)
14.55 Хоккей. КХЛ конференции "Восток" (0+)
17.25 Хоккей. КХЛ конференции "Запад" (0+)
20.00 Бокс. "Короли нокаут" (16+)
23.30 Автоспорт. NASCAR (0+)
02.00 Керлинг. ЧМ (0+)
05.00 Волейбол. Чemp. России "Суперлига Paribet" (0+)

НТВ

07.35 Центральное телевидение (16+)
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня (16+)
09.20 У нас выигрывают! (12+)
11.20 Первая передача (16+)
12.00 Чудо техники (12+)
13.00 Дачный ответ (0+)

14.00 Наш ПотребНадзор (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.00, 17.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Новые русские сенсации (16+)
20.00 "Итоги недели" (16+)
21.40 Маска (12+)
00.40 Звезды сошлись (16+)
02.10 "25 тополиных лет". Гр. "Иванушки international" (12+)

СТС

06.00, 05.50 "Ералаш" (0+)
06.05 М/с "Фиксики" (0+)
06.25 М/ф "Лев и заяц" (0+)
06.35 М/ф "Живая игрушка" (0+)
06.45 М/с "Три кота" (0+)
07.30 М/с "Царевны" (0+)
07.55 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
08.45 X/ф "Бетховен" (0+)
10.35 X/ф "Бетховен-2" (0+)
12.20 X/ф "Один дома-3" (0+)
14.20 X/ф "Один дома" (0+)
16.30 X/ф "Один дома-2" (0+)
19.00 М/ф "Камуфляж и шпионаж" (6+)
21.00 X/ф "Я, робот" (12+)
23.15 X/ф "Три Икса-2. Новый уровень" (12+)
01.15 X/ф "Быстрее пули" (18+)
02.55 "Воронины" (16+)
04.50 "6 кадров" (16+)
05.15 Мультфильмы (0+)

ТНТ

07.00, 06.05 "Однажды в России" (16+)
08.00 "СашаТаня" (16+)
09.30 "Перезагрузка" (16+)
10.00 "Исправление и наказание" (16+)
15.00 "Любит - не любит" (16+)
16.40 X/ф "На острие" (12+)
19.00 "Звезды в Африке" (16+)
20.30 "Комеди Клуб" (16+)
23.00 "Stand up" (18+)
00.00 "Музыкальная интуи-

ция" (16+)
01.55 "Западные звезды" (16+)
03.10 X/ф "Дело Ричарда Джуэлла" (16+)
05.15 "Открытый микрофон" (16+)

ОТР

06.00, 14.05 "Большая страна" (12+)
06.50, 19.55 "Вспомнить все" (12+)
07.20 "Активная среда" (12+)
07.45 "От прав к возможностям" (12+)
08.00 М/ф (0+)
08.10 X/ф "Пятнадцатилетний капитан" (0+)
09.30, 11.05 ОТРажение (12+)
10.00, 16.45 "Календарь" (12+)
11.00, 12.50, 15.00 Новости (16+)
12.55 "Отчий дом" (12+)
13.10, 00.00 "Путешествие в классику" (12+)
15.10 Д/ф "Тайное королевство" (6+)
16.00 "Воскресная Правда-Да?" (12+)
17.20 X/ф "Хочу в тюрьму" (12+)
19.00, 01.00 "ОТражение недели" (12+)
20.20 "Три тенора" (0+)
21.50 X/ф "Амаркорд" (16+)
01.55 X/ф "Комиссар" (12+)
03.45 Д/ф "Защитник русской оперы" (12+)
04.40 X/ф "Северино" (12+)

Рен ТВ

08.30 X/ф "Алиса в Зазеркалье" (12+)
10.35 X/ф "В ловушке времени" (12+)
12.55 X/ф "Агент Ева" (16+)
14.50 X/ф "Лара Крофт" (16+)
17.05 X/ф "Человек-муравей" (16+)
19.20 X/ф "Доктор Стрэндж" (16+)
21.35 X/ф "Капитан Мар-

вел" (16+)
00.00 "Добров в эфире" (16+)
00.55 "Военная тайна" (16+)
02.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

ТВЗ

06.00 Мультфильмы (0+)
09.00 "Новый день" (12+)
09.30 X/ф "Ядовитая акула" (16+)
11.30 X/ф "Терминатор" (16+)
13.45 X/ф "Терминатор: Судный день" (16+)
16.30 X/ф "Разлом Сан-Андреас" (16+)
19.00 X/ф "Дыши во мгле" (16+)
20.45 X/ф "Джунгли" (16+)
23.15 X/ф "Разрушитель" (16+)
01.15 Т/с "Напарницы" (12+)

Звезда

06.05, 22.45, 01.30 "Сделано в СССР" (12+)
06.20 X/ф "Приступить к ликвидации" (12+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
10.45 "Скрытые угрозы" (16+)
11.30 "Секретные материалы" (16+)
12.20 "Код доступа" (12+)
13.20 "Битва оружейников" (16+)
14.10 Т/с "Курьерский особой важности" (16+)
18.00 Главное с О. Беловой (16+)
19.20 "Легенды советского сыска" (16+)
23.00 "Фетисов" (12+)
23.45 X/ф "Выкуп" (12+)
01.45 Т/с "Земляк" (16+)

Пятый канал

06.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей-4" (16+)
09.00 X/ф "Аз во здам" (16+)
12.50 X/ф "Двойной блюз" (16+)
16.25 Т/с "Условный мент-2" (16+)
01.30 X/ф "Аз во здам"

(16+)
04.40 Т/с "Глухарь" (16+)

ТВ Центр

06.30 "10 самых..." (16+)
07.00, 01.45 Петровка, 38 (16+)
07.10 X/ф "Любовь и нежность пломбира" (12+)
08.50 X/ф "Высота" (0+)
10.30 "Здоровый смысл" (16+)
11.05 "Знак качества" (16+)
11.50 "Страна чудес" (6+)
12.30, 01.30 События (16+)
12.45 X/ф "За витриной универмага" (12+)
14.40 "Москва резиновая" (16+)
15.30 Московская неделя (12+)
16.05 X/ф "Страшная красавица" (12+)
18.00 X/ф "Дом на краю леса" (12+)
22.00 X/ф "Мастер охоты на единорога" (12+)
01.55 X/ф "Там, где не бывает снега" (12+)
04.55 Хроники московского быта (12+)

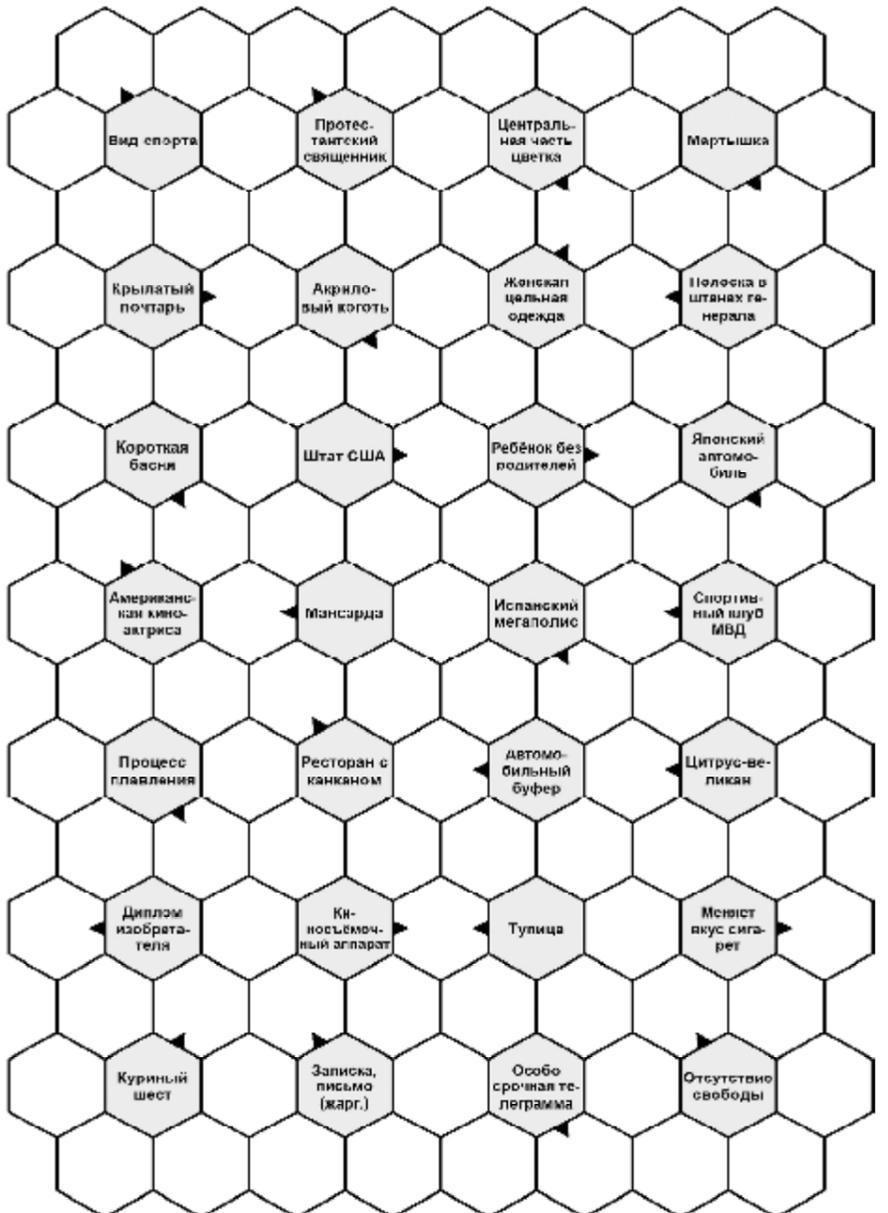
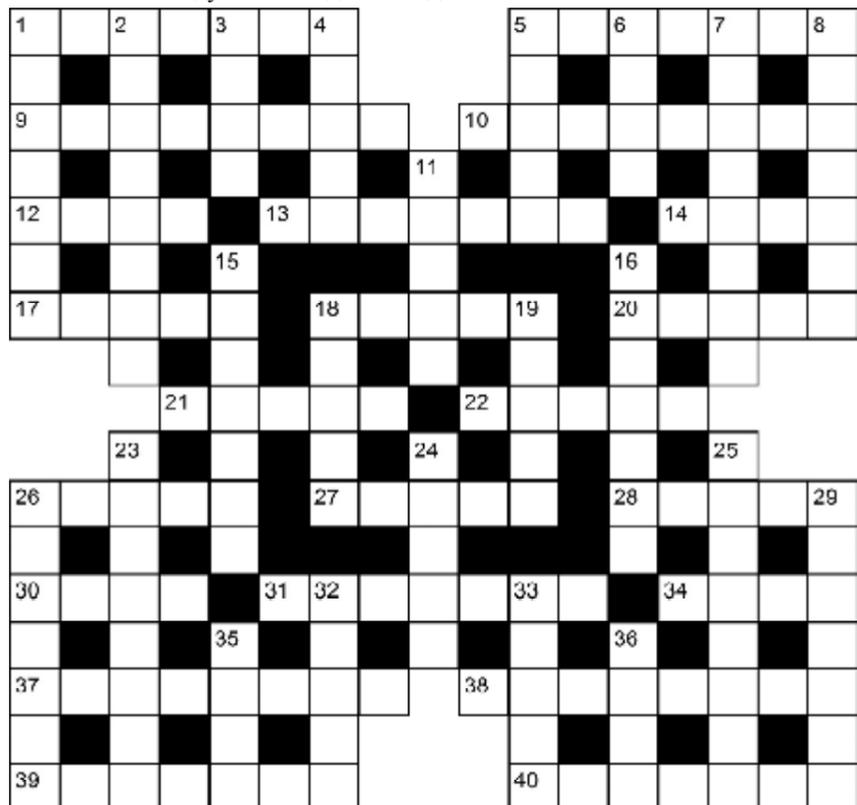
Юрган

06:00, 07:15, 01:00 «Детали» (12+)
07:00, 11:00 «Миян й0з» (12+)
07:45 «Ме да Юрган» (12+)
08:15 «Земляки» (12+)
09:15, 17:35 «Коми incognito» (12+)
09:45, 05:15 «Последний день» (12+)
10:30 «Мультимир» (0+)
11:20 «Принцесса Лагушка». М/ф (6+)
12:50 «Я не оставлю тебя». X/ф (12+)
14:35 «В стреляющей глуши». X/ф (16+)
16:05 «В. Канев. От Усть-Усы до Москвы» (12+)
16:20 «Русский крест» (12+)
16:45 «Телезачитни» (12+)
17:00 «Детали недели» (12+)
18:05 «Восстание роботов». X/ф (16+)
19:40 «Оля + Коля». X/ф (16+)
21:25 «Помни меня». X/ф (16+)
23:25 «Развод по-французски». X/ф (12+)
02:00 «О тебе...». X/ф (16+)

Разминка для ума

По горизонтали: 1. Карточная «раскладушка» 5. Бумага египтян 9. Травя от бородавк 10. Датский сказочник 12. ... Духова, именующая свой балет 13. Мужчина в полном расцвете сил 14. Дикая слива для вареников 17. Бахчевое растение, королева праздника всех Святых 18. Антон Павлович ..., писатель и врач 20. Областной комитет 21. Закрома Земли 22. Она переполняет чванливого человека 26. Лидер волчьей стаи 27. Единственный шанс зайца убежать от погони 28. Знакомство без правил 30. Верхний слой почвы, густо переплетенный корнями растений 31. Специалист, следящий за тем, чтобы облик был современным 34. Строитель плотин с огромными шансами стать воротником на шубе 37. Девочка с голубыми волосами 38. Русские средневековые хроники 39. «Скатерть» на кухонном столе 40. Такой прыжок можно увидеть в Большом.

По вертикали: 1. Главный почтовый офис 2. Ледяной сталактит 3. Плавал в Колхиду, где очаровал Медею 4. Беготня, излишняя торопливость 5. Картина на стене 6. Сухой тормозок для солдата 7. Гребень для волос 8. Слово, тождественное или близкое по значению 11. Березкина родня, славная сережками 15. Древнерусский стиль плавания 16. Звездное скопление 18. Эмблема пиратского флага 19. Громкий крик о помощи 23. Женское украшение 24. Предмет чтения телепата 25. Причудливость, редкость, нечто необычное 26. «Бригадир» на шабаше 29. Обращение из лексики Эллочки Людоедки 32. 1000 килограмм 33. Устаревшее название единицы света 35. Вечерний, наводящий слыхом много дум 36. Сладкий «подсвечник».



Ответы на кроссворд от 12 марта:
По горизонтали: 1. Карабин. 5. Погадай. 9. Кастрюля. 10. Дровосек. 12. Швей. 13. Эмбарго. 14. Фас. 17. Алиби. 18. Садко. 20. Кровь. 21. Комар. 22. Палка. 26. Драк. 27. Алеша. 28. Талон. 30. Пеле. 31. Пивовар. 34. Ожог. 37. Анитатор. 38. Величина. 39. Конгора. 40. Аметка.
По вертикали: 1. Кукушка. 2. Растение. 3. Бард. 4. Налим. 5. Пирог. 6. Пиво. 7. Достаток. 8. Яркость. 11. Фалда. 15. Пилотка. 16. Скугога. 18. Свара. 19. Орава. 23. Триллион. 24. Шепот. 25. Службист. 26. Дитанк. 29. Награда. 32. Икота. 33. Афера. 35. Нато. 36. Киви.
Ответы на сотовый кроссворд от 12 марта
1. Изюга. 2. Кожура. 3. Калекка. 4. Пасека. 5. Голиаф. 6. Брелок. 7. Пробка. 8. Синопс. 9. Истома. 10. Боксер. 11. Пробор. 12. Шножка. 13. Изотоп. 14. Огарок. 15. Горько. 16. Польша. 17. Египет. 18. Буерак. 19. Сикоку. 20. Оракул. 21. Дулет. 22. Дубина. 23. Специи. 24. Стулка. 25. Стулка. 26. Шансон. 27. Сцепка. 28. Диплуг.

ЗА ПОКУШЕНИЕ НА КРАЖИ ИЗ МАГАЗИНА ЖИТЕЛЬ ВУКТЫЛА ПРИГОВОРЁН К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ

Вуктыльский городской суд Республики Коми провозгласил приговор ранее не судимому жителю г. Вуктыла, который признан виновным в совершении двух преступлений, предусмотренных ч. 3 ст. 30 и ч. 1 ст. 161 УК РФ.

В ходе рассматривания уголовного дела судом установлено, что в разные даты августа 2021 года подсудимый П., находясь в состоянии алкогольного опьянения в торговом зале магазина, пытался тайно похитить алкогольные напитки, с которыми и направился к выходу из магазина. Однако его преступные действия были обнаружены сотрудниками торговой организации, потребовавшими оплатить либо вернуть товар. На требование продавцов гражданин П. не отреагировал и попытался скрыться с похищенным. Довести до конца свои преступные действия П. не смог по не зависящим от него обстоятельствам, поскольку на выходе из магазина его действия были пресечены сотрудниками магазина, а похищенный товар изъят.

Подсудимый признал вину в полном объеме, уголовное дело рассмотрено в особом порядке судебного разбирательства.

На основании ч. 2 ст. 69 УК РФ по совокупности преступлений путем частичного сложения назначенных наказаний подсудимому П. назначено наказание в виде 400 часов обязательных работ.

Вуктыльский городской суд РК

21 марта

Весенний солнцеворот
Навруз – праздник прихода весны у мусульманских, тюркских и некоторых других народов

Всемирный день поэзии
Международный день кукольника
Международный день лесов
Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации
Международный день человека с синдромом Дауна
Международный день цвета
Всемирный день древесины
Международный день свободы образования
День песен на крыше
День ароматов
День гармонии
День одиноких родителей
День этикета

22 марта

40 святых (Сороки)
Всемирный день водных ресурсов
Международный день таксиста
День Балтийского моря
День кап-кап-капели
День водкохлёбов
День чувствования себя молодым
День ваяния дурака

23 марта

Василиса – вешней воды указательница
Всемирный день метеорологии
День работников гидрометеорологической службы РФ
День правовых знаний
Праздник мужской солидарности
День одинаковых носков
День «ОК»
День щенков

24 марта

Всемирный день борьбы против туберкулеза
День фтизиатра
Международный день борьбы с депрессией
День штурманской службы ВВС РФ
День изюма в шоколаде
День в верх тормашками

25 марта

Феофанов день
Закливание весны
Католическое Благовещение Пресвятой Девы Марии
Международный день памяти жертв рабства и трансатлантической работоторговли
Международный день солидарности с сотрудниками, содержащимися под стражей и пропавшими без вести
Международный день нерожденного ребенка
День работника культуры России
Европейский день талантов
День рождения почтовой открытки
День приручения в воздушных шариках
Праздник баламутов

26 марта

Никифоров день
Фиолетовый день (День больных эпилепсией)
Час Земли – акция, проводимая Всемирным фондом дикой природы
День отправки весточки весне на воздушном шарике
Праздник грустных осликов
День собственного праздника
День шпината

27 марта

Венедиктов день (Скотник)
День в оиск национальной гвардии РФ
Всемирный день театра
День нефролога
Международный день виски
День летающих свинок
День гусиной кожи

КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ квартир любого вида. Телефон для контакта: 8-951-920-03-41. Реклама



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

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

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

ПРОДАМ 3-комнатную квартиру по улице Таежной, д. 7, 5-й этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия, кладовая на площадке, кровля после капитального ремонта (один хозяин). Цена договорная. Тел.: 8-912-11-16298.

ПРОДАМ 2-комнатную квартиру по улице 60 лет Октября, д. 17, 4 этаж, улучшенной планировки, большая застекленная лоджия (один хозяин). Цена договорная. Тел.: 8-912-11-16298.

НАЙДЕНО зарядное устройство 10 марта. Тел.: 8-912-15-69018.

КУПЛЮ картофель, клюкву. Тел.: 8-912-15-69018.

ОТДАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СВОЕМОУ ЗДОРОВЬЮ

ЗАПОМНИ!
НАРКОТИКИ НЕ РЕШАЮТ ВОЗНИКШИЕ ПРОБЛЕМЫ, ОНИ ЛИШЬ СОЗДАЮТ НОВЫЕ

Все наркотики без исключения - это сильнейшие яды, вредные для физического и психического здоровья. Любые наркотики снижают интеллект человека, его способность к обучению, сводят на "нет" перспективы успешной карьеры и дальнейшей жизни.

Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая.

Зависимость от наркотиков развивается в сотни раз быстрее, чем от алкоголя.

Употребление наркотиков грозит заражением венерическими болезнями, вирусным гепатитами В и С, и что самое опасное - ВИЧ-инфекцией. Распространение ВИЧ-инфекции в сообществах наркопотребителей происходит особенно быстро.



Сдать тест на ВИЧ можно в любом лечебном учреждении области.

Кому нужно сдавать тест на ВИЧ

Любому человеку, который хотя бы раз оказался в ситуации, когда заражение ВИЧ могло произойти:

- употреблял наркотики внутривенно даже однократно
- вводил инъекционно какие-либо вещества не в медицинских учреждениях нестерильными инструментами;
- сделал себе татуировку не в салоне;
- практиковал секс без презерватива с любым партнером, ВИЧ-статус которого не известен (или презерватив порвался, или соскользнул).

Простые правила защиты Для подростков и молодежи

Будьте личностью, а не марионеткой. Принимайте самостоятельные, обдуманные и верные решения.

Не будьте как все, не поддавайтесь «стадному» чувству.

Совершая «взрослые» поступки будьте готовы к «взрослой» ответственности.

Не спешите с началом половой жизни. Это ответственный шаг в вашей жизни. Любовь и секс - не одно и то же!

Кстати о сексе
Будьте верны друг другу. С увеличением числа половых партнеров растёт риск заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путём.

Всегда пользуйтесь презервативами при любых видах половых контактов. Это надёжная защита от многих неприятностей.

СВИДЕТЕЛЬСТВА О РОЖДЕНИИ И СМЕРТИ СТАЛИ ЭЛЕКТРОННЫМИ

С 1 марта 2022 года медицинские свидетельства о рождении и смерти формируются в электронном виде в обязательном порядке, а не по желанию граждан. Вместе с этим создан единый федеральный реестр свидетельств о рождении и смерти, который ведет Минздрав РФ, сообщила «Российская газета».

В ведомстве пояснили, что изначально все сведения теперь будут вноситься медицинскими организациями в информационную систему здравоохранения (ЕГИСЗ), а оттуда информация автоматически поступит в Единый государственный реестр записей актов гражданского состояния (ЕГР ЗАГС), Росстат и другие ведомства.

Так, женщина получит медицинское свидетельство на новорожденного ребенка прямо в роддоме: документ поступит к ней в личный кабинет на портале госуслуг и автоматически будет направлен в информационную систему органов ЗАГС. Благодаря этому, проактивно, то есть без обращений и заявлений, в ЗАГСе на ребенка сформируется обычное свидетельство о рождении.

Доступ к электронным медицинским свидетельствам о смерти своих умерших родственников граждане также получают в личном кабинете на портале госуслуг. Кроме того, его тоже не нужно куда-то предоставлять: в информационную систему органов ЗАГС документ поступит автоматически, после чего будет зарегистрирован факт смерти человека. А вот бумажные медицинские свидетельства о смерти родственников приносятся в органы ЗАГС лично, чтобы там сделали отметку о том, что человек умер.

По словам замминистра здравоохранения Павла Пугачева, федеральные реестры по рождению и смерти изменят качество статистической информации. Так, например, врачам предоставят цифровые инструменты, позволяющие более точно кодировать причины смерти. Анализ этих данных поможет выявлять причины, которые повлияли на демографическую ситуацию в стране.

ВТК-24

Астрологический прогноз с 21 по 27 марта

ОВЕН (21.03-20.04). Удача сейчас на вашей стороне. Поездки, предпринятые с практическими целями, окажутся удачными. Благоприятный период для оценки своих перспектив и строительства планов на ближайшее будущее. В выходные будет уместно совершить загородную прогулку и подышать свежим воздухом. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Постарайтесь организовать в ашу работу по индивидуальному плану, пути, протеренные другими, вам не подойдут. Не будьте мелочны и не допускайте проявления эгоизма по отношению к близким людям и коллегам по работе. В спокойной обстановке в выходные будет возможно решить так долго откладываемые бытовые проблемы и справиться с кипящими семейными страстями. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - вторник.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Объем текущей работы старайтесь выбирать соразмерно вашим силам и не отказывайтесь от помощи друзей. Вероятен достаточный жесткий разговор с начальником, который закончится конкретным решением. Тем не менее, отодвигайте тревожные мысли, без покровительства вы не останетесь. В выходные не упустите важную информацию, она может подкинуть вам пару потрясающих идей. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

РАК (22.06-23.07). Ваше умение налаживать контакты и в взаимоотношениях с людьми окажется весьма необходимым, постарайтесь быть пунктуальными. Возможна повышенная агрессивность. Вероятно поступление предложения, связанного с дополнительным заработком, к нему желательно относиться серьезно. Выходные лучше всего посвятить общению с близкими и людьми, это даст дополнительный заряд положительной энергии. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - в торник.

ЛЕВ (24.07-23.08). Желательно не уходить с головой в мечты, начинайте заниматься делом. Стоит исключить эксперименты, лучше заранее подготовить базу, соотнеся плюсы и минусы, и уж потом бросаться в омут решительных действий. В выходные дни постарайтесь отложить совершение подвигов, связанных с обустройством дома, и порадовать себя общением с близкими друзьями. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - четверг.

ДЕВА (24.08-23.09). Начинается благоприятный период, который может предоставить вам новые карьерные возможности. Если вы сможете ими воспользоваться по максимуму и трудиться, не покладая рук, то результаты превзойдут все ваши ожидания. В выходные старайтесь избегать конфликтов и не терять терпение в сложившихся ситуациях. Благоприятный день - среда, неблагоприятный - понедельник.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Постарайтесь избежать споров и обсуждений с окружающими, даже если они будут касаться вопросов вашей профессиональной компетентности. Вероятно появление незначительных трудностей, связанных, прежде всего, с вашей работой. Не избегайте в возможных изменениях в своей жизни, помните, что всё делается только к лучшему. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный - вторник.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Трудности будут вас только раззадоривать, являясь дополнительным стимулом к развитию. Произойдут важные события, позволяющие воплотить ваши замыслы и планы в жизнь. Вы сможете с особым успехом завершить также и повседневные дела. В выходные постарайтесь не суетиться и не давать пустых обещаний, лучше займитесь собой. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный - среда.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Вы можете удивить окружающих, но желательно, чтобы удивление их было скорее в осхищенным, чем возмущенным. Появится шанс найти общий язык с самыми несговорчивыми людьми и поднять свой авторитет. Начинайте новые дела раньше, чем вас начнут к этому подталкивать, в любом случае всё придется делать самому и не имеет смысла ждать, когда это станет вопиющей необходимостью. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - суббота.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Не стоит давать на этой неделе каких-либо обещаний, выполнить их в срок может оказаться невозможно. Рекомендуется серьезно задуматься о будущем. Постарайтесь быть внимательными к близким людям, они могут нуждаться в вашей поддержке. В выходные встреча с друзьями окажется на редкость приятной и плодотворной, ваш авторитет возрастет и к вам будут прислушиваться. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - среда.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Благоприятное время для завершения накопившихся дел. Проявите присущие вам добросовестность и пунктуальность, это позволит избежать ошибок. Постарайтесь поменьше критиковать ваших коллег по работе. Друзья не всегда смогут вам помочь, поэтому рассчитывайте только на свои силы. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный - пятница.

РЫБЫ (20.02-20.03). Прекрасное время для карьерного роста. Не вступайте в конфликт с начальством, пойдите на разумный компромисс. Если вы нуждаетесь в стабильности, то для этого вам необходимо приложить максимум усилий. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный - понедельник.

Если совокупный доход физлица превысил 5 миллионов рублей

С 1 января 2021 года применяются новые нормы налогообложения доходов граждан. При превышении суммы налоговых баз по налогу на доходы физлиц (НДФЛ) порога в 5 млн. руб. за налоговый период (календарный год) применяется ставка 15% от суммы налоговых баз, которая превышает 5 млн. руб.

Российские организации и ИП, от которых или в результате отношений с которыми физлицо получило доходы, обязаны исчислить, удержать у налогоплательщика и уплатить сумму налога (НДФЛ по ставке 13% или по ставке 15%). Такие организации и ИП по Налоговому кодексу РФ именуются налоговыми агентами. Исчисление сумм налога производится на дату фактического получения дохода. При этом в расчет не берутся доходы, полученные физлицом от других налоговых агентов, и удержанные ими суммы НДФЛ. В результате каждый налоговый агент может выплатить доход физлицу и удержать налог по ставке 13%, а в целом совокупный доход физлица от всех налоговых агентов может превысить 5 млн. руб.

Сведения о доходах физлиц за истекший год и суммах налога, перечисленных в бюджет за отчетный год по каждому физлицу, направляются налоговыми агентами в налоговую службу не позднее 1 марта года, следующего за истекшим отчетным годом.

После получения сведений от налоговых агентов ФНС России рассчитывает общую сумму дохода по каждому физлицу. Если в результате такого расчета совокупный доход за календарный год, выплаченный налоговыми агентами и самостоятельно задекларированный налогоплательщиками, превышает порог в 5 млн. руб., то уплата НДФЛ производится налогоплательщиком не позднее 1 декабря года, следующего за истекшим отчетным годом, на основании направленного налоговым органом налогового уведомления. Декларировать в таком случае доход самостоятельно налогоплательщику не нужно.

Межрайонная ИФНС России №3 по РК

Налоговая служба рекомендует организациям заявить об имеющихся льготах по имущественным налогам до 1 апреля

С минувшего года изменилась форма отчетности организаций. Если раньше юрища подавали декларации по земельному и транспортному налогу, на основе которых уплачивали налог с учетом указанных в декларации льгот, то теперь организации декларации не представляют.

Налоговые органы направляют налогоплательщикам – организациям сообщения об исчисленных суммах транспортного и земельного налогов на основании имеющихся у них сведений.

Сообщение, содержащее сумму налога, составляется на основе документов и иной информации, имеющихся у налогового органа, в том числе на основе результатов рассмотрения заявления о налоговой льготе.

Если на дату формирования сообщения у налогового нет информации об имеющихся льготах и если льгота не представлена в беззаявительном порядке, в сообщении будут включены суммы начисленных налогов без учета льгот, что может привести к образованию недоимки или к перерасчету налога.

Чтобы избежать образования недоимки или перерасчета, рекомендуем представителям организаций до 1 апреля 2022 года представить в налоговую инспекцию заявления о налоговых льготах за 2021 год.

Кроме того, если у организации имеется большое количество транспорта и земельных участков, рекомендуется провести сверку сведений, содержащихся в Едином государственном реестре налогоплательщиков. Запрос представляется в налоговый орган в свободной форме на бумаге или в электронном виде. На сайте ФНС и на портале Госуслуг реализована возможность получения выписки ЕГРН о юрище при направлении запроса через личный кабинет налогоплательщика юридического лица.

Выписка предоставляется бесплатно. В случае выявления расхождений сведений ЕГРН со сведениями регистрирующих органов, необходимо сообщить об этом в налоговую службу.

Межрайонная ИФНС России №3 по РК

ПОТРЕБИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО НА СПРАВЕДЛИВЫЕ ЦИФРОВЫЕ ФИНАНСОВЫЕ УСЛУГИ

Каждый год Всемирный день защиты прав потребителей проходит под каким-либо девизом. Чем он посвящен в этом году?

Тема Всемирного дня защиты прав потребителей 2022 года – «Справедливые цифровые финансовые услуги». Напомню, День защиты прав потребителей проводится ежегодно. Масштаб всемирности этого праздника говорит о той значимости, которая придается защите прав потребителей во всех странах, ведь добросовестное поведение лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность, и соблюдение прав потребителей способствуют развитию благоприятных экономических правоотношений в частности, государства и общества в целом.

Цифровые финансовые услуги... Что вы подразумеваете под этим понятием?

Цифровые финансовые услуги позволяют финансовым организациям ускорить и упростить доступ к своим услугам. К ним можно отнести бан-

коматы, платежные банковские и небанковские терминалы – устройства самообслуживания, средства платежей, которые делают возможным оплату товаров и услуг без участия продавца либо обналчивание денежных средств без участия банковского кассира. Мобильный банк, интернет-банк – программные продукты, позволяющие пользователю дистанционно контролировать состояние своего банковского и карточного счета, а также совершать платежи, переводы и покупки, не выходя из дома, при помощи компьютера, планшета, мобильного телефона. Электронные деньги – цифровые средства платежа. Для их использования нужен электронный кошелек – своеобразный аналог банковского счета. При помощи электронных денег пользователь может оплачивать интернет-покупки, совершать денежные переводы и платежи, предоставляя получателям минимальную информацию о себе.

Развитие цифровых финансовых услуг привело

к тому, что появилось очень много разнообразных моделей и схем. Так ли это?

К сожалению, да. Все эти новые и удобные финансовые инструменты создают не только комфортную пользователю среду, но и новые риски, которые нужно учитывать. Пандемия COVID-19 усилила тенденцию, связанную с развитием цифровых услуг. Безусловным преимуществом такого развития является прозрачность и скорость оказания финансовых услуг. Однако в таких условиях существенно возрастает и риск финансового мошенничества, а отдельные категории граждан могут быть ограничены в доступе к услугам, которые перестают оказываться в традиционных каналах.

Как показывает анализ обращений и жалоб на нарушения прав потребителей при оказании финансовых услуг, поступающих в органы Роспотребнадзора, их структура и содержание на протяжении последних лет практически не меняется. Наиболее актуальными про-

блемами по-прежнему остаются недобросовестные практики, посягающие на следующие права потребителя: на свободный выбор (навязывание дополнительных услуг без согласия потребителя, отказ в предоставлении финансовых услуг, блокировка банковских карт и т.п.); на безопасность услуги (хищение денежных средств со счета потребителя, взыскание задолженности).

Что такое справедливые цифровые финансовые услуги и как этого добиться?

Для обеспечения справедливого цифрового финансирования нужен глобальный, совместный и скоординированный подход. Быстро развивающийся и сложный характер цифровых финансовых услуг демонстрирует потребность в инновационных подходах к регулированию, а также в цифровых финансовых услугах и продуктах, в основе которых лежит защита и расширение прав и возможностей потребителей.

Одной из основных задач по разви-

тию отрасли информационных технологий в России является развитие инфраструктуры электронной коммерции, которая определена в Стратегии развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации на 2014-2020 годы и на перспективу до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 ноября 2013 года №2036-р. В документе отмечено, что развитие цифровой экономики не должно ущемлять интересов граждан. В связи с этим, защита потребителей в сфере электронной коммерции, осуществляемой хозяйствующими субъектами посредством информационно-телекоммуникационных сетей, обозначена среди ожидаемых результатов реализации Стратегии государственной политики Российской Федерации в области защиты прав потребителей на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 августа 2017 года №1837-р.

ВТК-24

ПРАВИЛА РАЗУМНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ФИНАНСОВЫМИ УСЛУГАМИ

Финансовые услуги – понятие очень широкое. Это вклады, кредиты, денежные переводы, страховки, пенсии, инвестиционные услуги и прочее. При всем их разнообразии можно сформулировать универсальные правила поведения потребителя на рынке. В условиях цифровой экономики можно сформулировать следующие принципы разумного пользования финансовыми услугами.

Скажите «НЕТ» телефонному маркетингу!

Вам звонят и бодрым голосом предлагают вложить деньги или наоборот взять кредит? Как можно скорее прощайтесь, лучше сразу вслед за приветствием. Не тратьте время, не давайте вовлечь себя в беседу. Даже если звонит банк, многолетним клиентом которого вы являетесь, не говоря уже об инвестфонде с названием, напоминающим всех мировых лидеров рынка сразу. Запомните, простое правило – не приобретаете финансовые услуги по телефону – избавляет от подавляющего большинства проблем и рисков!

Приобретайте только те услуги, которые вам нужны, и только тогда, когда они вам нужны.

Как часто бывает, второе правило вытекает из первого. Если вам понадобятся какие-либо финансовые услуги, вы же сами позвоните или напишете в организацию, которую выбрали, не так ли? Также ничего не стоит покупать у агентов, звонящих в дверь.

Мониторьте рынок, собирайте информацию

Всегда сравнивайте стоимость услуг: к примеру, процент по кредиту или доходность инвестиций. Помните, у конкурента может быть дешевле кредит или выгоднее вклад. Следите за специальными



предложениями «своих» банков – для зарплатных клиентов и заемщиков часто действуют особые, льготные условия. В любом случае, самое главное – приучить себя, если что-то активно рекламируется, собирать дополнительную информацию. Не совершайте никаких сделок под влиянием сиюминутного настроения.

Такт не всегда уместен

Всегда внимательно читайте договоры. Если что-то непонятно – уточняйте, не устраивает – не подписывайте. Не бойтесь показаться неосведомленными, непонятливыми или недоверчивыми. Клиент не обязан разбираться во всех тонкостях. Доверчивость и тактичность в таких случаях может привести к безвозвратным и болезненным финансовым потерям.

ВТК-24

ПРАВИТЕЛЬСТВО ОПРЕДЕЛИЛО МАКСИМУМЫ ЗАЙМОВ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ РОССИЯН ЗА «КРЕДИТНЫМИ КАНИКУЛАМИ»

Правительство РФ утвердило параметры займов для обращения граждан за «кредитными каникулами».

«Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин подписал постановление о максимальных размерах займов, по которым граждане вправе обращаться в банки за предоставлением «кредитных каникул», – говорится в сообщении пресс-службы кабмина.

Так, для потребительских кредитов установлены следующие лимиты: для физических лиц – 300 тысяч рублей,

для индивидуальных предпринимателей – 350 тысяч, для кредитных карт – 100 тысяч, для автомобильных кредитов – 700 тысяч рублей.

Также по ипотечным кредитам для Москвы установлен лимит в размере 6 миллионов рублей, для Московской области, Санкт-Петербурга и регионов Дальневосточного федерального округа – 4 миллиона, для остальной России – 3 миллиона рублей.

Уточняется, что решение принято в рамках комплекса мер «поддержки

граждан и бизнеса в условиях внешних санкций». По условиям программы заемщики имеют право обратиться за «кредитными каникулами» до 30 сентября при условии снижения дохода на 30% по сравнению со средним доходом в предыдущем году. Льготный период обслуживания займа можно получить на срок от одного до шести месяцев, а «кредитные каникулы» распространяются на займы, выданные до 1 марта.

РИА Новости

Профилактическая работа в населенных пунктах округа

Инспекторский состав отделения НДиПР г. Вуктыла совместно с сотрудниками 24 пожарно-спасательной части 2 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Республике Коми, представителями добровольной пожарной охраны МО ГО «Вуктыл» провели профилактические рейды по жилым домам с печным отоплением, расположенным в поселках Кырта и Усть-Соплеск МО ГО «Вуктыл».

В зимний период в данных населенных пунктах живут, в основном, пенсионеры, не желавшие променять ставшие родными места на городской комфорт.

Проверка соблюдения правил пожарной безопасности гражданами, проживающими в домах с низкой противопожарной устойчивостью, профилактика гибели и травмирования людей при пожаре являются лишь некоторыми из основных задач рейда. А в зимний период профилактическая работа в жилом секторе особенно актуальна: эксплуатация электронагревательных приборов и печей с нарушением требований пожарной безопасности при эксплуатации электрических приборов, дали рекомендации по безопасному

использованию отопительных печей, довели информацию о количестве пожаров и гибели людей на них за 2021 год, а также за текущий период 2022 года. Рассказали гражданам и о том, как действовать в случае возникновения возгорания.

Как отмечают сотрудники государственного пожарного надзора, эти знания особенно ценны тем, что у пожилых людей с возрастом замедляется скорость восприятия, снижается степень осознания опасности, поэтому возрастает риск, что человек по собственной неаккуратности станет причиной пожара.

В заключение мероприятий инструк-

тируемым вручались памятки, где указаны основные советы по соблюдению пожарной безопасности в жилье.

Отделение НДиПР г. Вуктыла



ЭЛЕКТРОПРОВОДКА В ВАШЕМ ЖИЛЬЕ



Сотрудники отделения надзорной деятельности и профилактической работы г. Вуктыла ежедневно совершают подворовые обходы многоквартирных и частных жилых домов. Так, на днях был проведен профилактический рейд по улице Печорской нашего города.

Основной целью этой деятельности является профилактика пожаров в жилом секторе и напоминание о соблюдении требований пожарной безопасности. Специалисты обращают внимание хозяев домов и квартир на состояние электропроводки и безопасную эксплуатацию электрооборудования, рассказывают о недопущении перегрузки электросетей и напоминают о своевременной замене ветхой электропроводки.

В обязательном порядке всем жителям вручаются памятки по соблюдению мер пожарной безопасности с подробным описанием действий в случае возникновения пожара и с номерами экстренных служб спасения.

Уважаемые жители городского округа, обратите внимание на состояние электропроводки в вашем жилье!

Во избежание возникновения пожаров по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- эксплуатация неисправного электрооборудования;
- использование проводов и кабелей с поврежденной или утраченной своей защитными свойствами изоляцией;
- применение для целей отопления, сушки и приготовления пищи самодельных электронагревательных приборов не заводского (кустарного) изготовления (электропечи, электролампы накаливания);
- оставление под напряжением неизолированных электрических проводов, кабелей и неиспользуемых электрических сетей;
- оставление без присмотра включенных в электросеть нагревательных приборов, электрических плит, телевизоров и оборудования, за исключением приборов, нормативными документами на которые допускается их эксплуатация без надзора (холодильники, факсы, модемы и другое подобное оборудование);
- накрывание электрических светильников (ламп) бумагой, тканью и другими горючими материалами.

Соблюдайте правила пожарной безопасности! Берегите себя и своих близких!



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание возникновения пожара соблюдайте
ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

- уходя из дома, убедитесь, что все электронагревательные приборы выключены;
- не применяйте нестандартные и самодельные электронагревательные приборы;
- не пользуйтесь поврежденными розетками;
- храните спички и зажигательные приборы в местах, недоступных для детей, не оставляйте малолетних детей без присмотра;
- не храните дома легковоспламеняющиеся жидкости и взрывоопасные предметы;
- не загромождайте балконы и лоджии горючими материалами;
- не курите в постели, не пользуйтесь дома открытым огнем;
- установите в квартире пожарную сигнализацию или извещатель о пожаре;
- имейте дома первичные средства пожаротушения;
- своевременно проверяйте газовое оборудование;
- не допускайте дома эксплуатацию газовых баллонов (кроме одного не более 5 литров).



ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:

Единый номер пожарных и спасателей - 01/101

Полиция - 02/102 Скорая помощь - 03/103

Аварийная газовая служба - 04/104

Единый номер службы спасения - 112

В КОМИ ПРЕДПРИНИМАЮТ МЕРЫ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ ОБЪЁМОВ ТОРГОВЫХ ЗАПАСОВ •

На еженедельном оперативном совещании с докладами по текущей ситуации выступили заместитель председателя Правительства РК – министр экономического развития и промышленности Эльмира Ахмеева, руководители региональных Минсельхоза, Минздрава и Минстроя.

Напомним, в Коми создан региональный штаб по обеспечению устойчивости функционирования экономики, организован мониторинг за состоянием потребительского рынка, цен на социально значимые товары, лекарства и строительные материалы.

На контроле Минсельхоза РК – более 120 региональных магазинов и все федеральные торговые сети. Кроме того, информацию предоставляет Управление Федеральной налоговой службы по РК по данному контрольно-кассовой технике.

В республике предпринимаются меры для наращивания объемов торговых запасов, необходимых для обеспечения потребностей населения. Региональный Минсельхоз в круглосуточном режиме взаимодействует с федеральными торговыми сетями и товаропроизводителями региона. Достигнуты договоренности по поставкам продукции местных товаропроизводителей в более доступной упаковке.

При УФАС по Республике Коми создана «горячая линия» для обращения граждан. Информация по фактам необоснованного повышения цен направляется в правоохранительные органы для дальнейшего реагирования.

По информации Министерства здравоохранения РК, на лекарства, которые входят в перечень жизненно важных лекарственных препаратов, рост цен незначительный (от 0,2 до 0,6 процента) или вовсе не наблюдается. Стоимость препаратов, которые не входят в указанный перечень, выросла в среднем на 30 процентов. При этом в республике сохраняется достаточный запас лекарственных препаратов для бесперебойного обеспечения пациентов.

«Нужно понимать, что рынок будет жить по своим законам. Никто не будет ждать отмены санкций. Все будут искать обходные пути поставок товаров, и рынок восстановится. Для нас эта ситуация даёт возможность отказать от ненужного импорта и заместить его качественной отечественной продукцией», – от метил глава республики.

На днях президент России Владимир Путин подписал закон, направленный на защиту национальных интересов страны от недружественных действий иностранных государств и международных организаций. Он предусматривает комплекс мер по сохранению устойчивости экономики Российской Федерации, в том числе финансовой системы, а также меры социально-экономического характера, обеспечивающие повышение уровня социальной защиты граждан.

Законом регламентируются особенности осуществления градостроительной деятельности, закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд, страховой деятельности, применения федеральных законов о хозяйственных обществах, а также особенности организации и проведения проверок при осуществлении государственного и муниципального контроля.

Кроме того, законом устанавливаются особенности правового регулирования в вопросах оказания социальной помощи и пенсионного обеспечения, обеспечения лекарственными препаратами и медицинскими изделиями, а также вопросов обеспечения защиты прав и интересов российских граждан, проходивших обучение за рубежом и вынужденно прекративших его.

Также предусмотрены нормы, направленные на поддержку граждан России, имеющих обязательства по кредитным договорам. В связи с вышеуказанным органом исполнительной власти Республики Коми поручено проработать в опрос о необходимости и внесении изменений в региональное законодательство и направить предложения в Минэкономразвития региона.

Правительством Коми сейчас готовится План первоочередных мер по обеспечению устойчивого развития региона в условиях внешнего санкционного давления. В нем будут учтены предложения представителей бизнес-сообщества, озвученные на недавно состоявшихся встречах с руководством республики.

СЕЗОННЫЕ РИСКИ: МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВЕСНОЙ •

Весной снег на крышах зданий подтаивает, становится тяжелее, и из-за чего возникает риск схода снега, падения сосулек и образования гололеда на дорогах. Всё это может привести к серьезным травмам. Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций рекомендует соблюдать несложные правила, которые помогут избежать этих и других сезонных рисков.

Гололёд

Чтобы минимизировать риск несчастного случая из-за гололеда, подберите нескользящую обувь, смотрите под ноги, обходите места с наклонной поверхностью и старайтесь не торопиться. Руки, по возможности, должны быть свободны, не стоит держать их в карманах, так вы не успеете среагировать и смягчить падение.

Сход снега с крыш и падение сосулек

Не проходите ближе двух метров от стен зданий, так как снежная масса скатывается вниз по трамплину и падает не прямо у стены, а немного дальше. Если при падении снега вы не можете отскочить в сторону, например, из-за установленной ограды или припаркованного рядом автомобиля, быстро прижмитесь к стене здания. Козырек крыши послужит вам укрытием.

Обращайте внимание на ограждающие ленты, на надписи и знаки, предупреждающие об опасности. Также неочевидной, но важной рекомендацией является отказ от использования наушников на улице – громкая музыка может заглушить как шум от схода снега, так и предупреждающие крики прохожих. И ещё. Если вы увидели скопление снега и сосулек на крыше здания, проявите гражданскую позицию и обратитесь в управляющую компанию.

Непрочный лёд

Многие жители нашей республики любят проводить время за рыбалкой. Однако к выбору места нужно подходить крайне осознанно, и не только с точки зрения клева. Безопасность должна быть в приоритете.

Выходить к водоему следует в светлое время суток и только на крепкий белый лёд без прожилок. Самыми опасными участками водоемов считаются участки у береговой линии, у зарослей камыша и тростника, в местах скопления снега.

Что нужно делать, если всё-таки провалились под лёд?

В первую очередь – не паникуйте! Сбросьте тяжелые вещи, согните ноги, снимите обувь – это поможет при наличии сильного течения. Удерживаясь на плаву, зовите на помощь.

Далее обопричься о край льдины широко раскинутыми руками, навалитесь грудью на кромку льда, поочередно поднимите и вытащите ноги. Теперь быстро согревайтесь.

Помните! Если вы стали свидетелем чрезвычайной ситуации или сами попали в беду, обратитесь по телефону 112. Вам всегда придут на помощь.

ВРАЧ-ГЕМАТОЛОГ ОБЪЯСНИЛ ОПАСНОСТЬ МИКРОТРОМБОВ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ

Образование тромбов – процесс, защищающий человека от потери крови. Как он становится опасным и к чему приводит повышенное тромбообразование при COVID-19, рассказал врач-гематолог Павел Трахтман.

В организме человека тромбообразование происходит постоянно, но обычно оно уравновешивается процессом растворения сгустков крови, отметил в интервью радио Sputnik врач-гематолог, заведующий отделением трансфузиологии Национального медицинского исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Дмитрия Рогачева Минздрава России П. Трахтман.

«Тромбообразование, как и процесс растворения тромбов, идет в организме постоянно. Это довольно сложная система, которая существует в организме любого человека, которая отвечает за то, чтобы кровь,

с одной стороны, была всегда жидкой, чтобы она могла циркулировать, а с другой стороны, чтобы она могла становиться густой, чтобы образовывались тромбы, и кровотечение останавливалось, если человек поранится. В нормальной ситуации, когда образуется тромб, включается система, которая отвечает за растворение тромбов, и этот тромб довольно быстро исчезает, а кровь снова может циркулировать», – объяснил врач.

COVID-19 часто приводит к «разбалансировке» свертывающей системы крови и развитию тромбоза, продолжил он. «Коронавирус приводит к довольно серьезному нарушению свертывающей системы крови, вызывая, в том числе, повышенную способность к образованию тромбов. Поэтому во все рекомендации по лечению коронавирусной инфекции входит, в том числе, использование антикоагулянтов», – добавил Павел Трахтман.

Особенно опасна коронавирусная инфекция для тех людей, у которых и до этого были нарушены процессы тромбообразования и растворения тромбов. В таком случае, как и при тяжелом течении COVID-19, в организме может образовываться очень большое количество тромбов, в том числе микротромбов во множестве капилляров. Причем обнаружить микротромбы очень сложно, их «плохо видно».



«В зависимости от тяжести течения, от эффективности лечения и от наличия тех или иных заболеваний коронавирус может спровоцировать ухудшение ситуации. Например, происходит образование микротромбов сразу во многих капиллярах, и это может привести к тяжелым последствиям. К сожалению, выявить их

нельзя, потому что протяженность сосудистого поля в организме очень велика», – сказал врач.

Поскольку кровеносные сосуды есть во всех органах, микротромбы могут образовываться в любых «очагах». «Наиболее опасно образование микротромбов в головном мозге, в легких, то есть в органах,

которые критически важны, и образование тромбов в которых может привести к быстрой гибели или к необратимой утрате функций. Хотя образование микротромбов в сосудах нижних конечностей также очень драматичная вещь, потому что может привести к потере этих конечностей», – предупредил П. Трахтман.

«Сияние Севера»

Главный редактор Е.И. НЕПРЬБКО
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 5. Тел.: п. редактор, бухгалтерия – 22-079.

УЧРЕДИТЕЛИ: Администрация Главы Республики Коми, Администрация городского округа «Вуктыл», Автономное учреждение Республики Коми «Редакция газеты «Сияние Севера». Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Регистрационный номер ПИ № ТУ11-00346.
● Опубликовано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Республики Коми.

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

Тираж - 1010 экз.
Время подписания номера в печать по графику – 14.00.
Фактически – 14.00, 16 марта 2022 г.

Индекс: 52072.

Газета выходит 1 раз в неделю по субботам объёмом 3,0 п. л.

Цена - свободная.