

Упрощённая процедура лесной амнистии

В силу вступил Закон об упрощении процедуры лесной амнистии (248-ФЗ), цель которого состоит в том, чтобы гармонизировать два реестра — ГЛР и ЕГРН. Документ упрощает процедуру устранения пересечений земельных и лесных участков.

В Федеральном агентстве лесного хозяйства подготовили разъяснения, в которых указан подробный механизм действий для граждан, решивших воспользоваться процедурой. В частности, в документе содержится информация о том, как поступать в тех случаях, когда земельный участок является спорным, как можно устранить противоречия в реестрах, к каким территориям применяется государственная амнистия и т.д.

Например, применяется она будет к участкам в границах объектов культурного наследия. Исключением являются объекты религиозного назначения. При этом данные о таких землях будут внесены в ГЛР для определения границ защитных лесов.

Также до 1 января 2026 года граждане, чьи права на недвижимость были прекращены по решению суда из-за того, что земельный участок пересекался с лесным фондом, могут обратиться в суд, чтобы признать права на эти спорные земли.

По информации сайта <https://forestcomplex.ru/>

Поддержка экспорта до 2030 года

Правительство России продлит до 2030 года действующие меры поддержки экспорта, а также разработает систему страхования международных поставок.

Правительство продолжит создавать условия для инвесторов и экспортёров, привлекать дополнительные ресурсы для вложений в крупные, системно значимые проекты. Также ведётся работа по возвращению активов в российскую юрисдикцию, в том числе через перерегистрацию бизнеса в специальных административных районах.

Предстоит запустить набор мер поддержки и для электронной торговли, прежде всего для малого и среднего бизнеса. Так представители МСП смогут найти своих потребителей не только в России, но и в других странах.

Ещё одно направление — это разработка модели целевых условий для ведения бизнеса на национальном уровне. Будут обновлены дорожные карты в рамках проекта по трансформации делового климата в высокотехнологичном предпринимательстве, туризме и других сферах.

По информации сайта <https://bumprom.ru/>

БУМАЖНИК

стр. 3
СЕМЬЁЙ ДОРОЖИТЬ - СЧАСТЛИВЫМ БЫТЬ

Газета представляет три многодетные семьи. Внимательные читатели найдут в рассказах о них секреты семейного счастья. Поздравляем всех с праздником!

стр. 4



ДРУЗЬЯ И ВРАГИ ИММУНИТЕТА

Знакомьтесь с простыми правилами, которые помогут вам сохранить иммунную систему вашего организма. Что снижает, а что укрепляет иммунитет?

■ **Событие**

ПОБЕДИТ СИЛЬНЕЙШИЙ!

С 30 июня по 2 июля в Перми прошёл заключительный этап III-й летней Спартакиады трудящихся Пермского края. Мероприятие проводилось при поддержке Министерства физической культуры и спорта Пермского края и Пермского краевого союза организаций профсоюзов «Пермский крайсовпроф» с целью укрепления здоровья, привлечения активного населения Пермского края к систематическим занятиям физической культурой и спортом.



Команда АО «Соликамскбумпром» на открытии III летней Спартакиады трудящихся Пермского края

На торжественной церемонии открытия с приветственным обращением от губернатора Пермского края **Дмитрия Николаевича Махонина** выступил заместитель председателя Правительства Пермского края **Дмитрий Иванович Самойлов**:

— Поздравляю вас с началом увлекательного трёхдневного спортивного марафона! Вы своим примером доказываете — насколько важен спорт, как он заряжает энергией, дарит

позитивные эмоции, укрепляет отношения внутри коллектива. Отдельная благодарность руководителям предприятий, компаний и организаций за поддержку спорта и направление команд

для участия. В этом году Спартакиада особенная — её победители примут участие во Всероссийском финале, который состоится в Перми в августе этого года.

Пусть победит сильнейший!

Продолжение на стр. 2

ГЛАВНОЕ СПОРТИВНОЕ СОБЫТИЕ ГОДА!

НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС,
ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА,
ГИРЕВОЙ СПОРТ,
ШАХМАТЫ,
ПЛАВАНИЕ

ТРАДИЦИОННО:

СПОРТИВНАЯ ЯРМАКА,
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА,
КОНКУРС «СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»,
БЛИЦТУРНИРЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ И ВОЛЕЙБОЛУ



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ! БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!

■ Городские новости

Вывоз ТКО

Собственники обязаны заключить договор на оказание услуг по обращению с твёрдыми коммунальными отходами с региональным оператором, в зоне деятельности которого образуются твёрдые коммунальные отходы и находятся места их накопления.

Это относится к садоводческим некоммерческим товариществам (СНТ), собственникам частных жилых домов.

Если СНТ не создано и не зарегистрировано, а на земельном участке для садоводства возведён садовый или жилой дом — его собственник обязан заключить индивидуальный договор с оператором на вывоз ТКО.

Иные виды отходов должны вывозиться специализированными организациями по отдельному договору, заключаемому с ними собственником отходов.

Нарушение установленных правил влечёт наложение штрафа на граждан до 5000 рублей, на организации до 200000 рублей.

Администрацией СГО организовано наблюдение за муниципальными контейнерными площадками. Нарушения фиксируются камерами наружного видеонаблюдения или инспектором средствами фото-видеофиксации.

Работают инспекторы

В СГО нарушение Правил благоустройства фиксируют муниципальные инспекторы.

Также зафиксировать нарушение может любой житель округа: сфотографировать или снять видео и передать его в управление муниципального контроля либо направить сообщение по электронной почте.

— Запрещено размещение вне границ индивидуальных жилых участков различного имущества, — разъясняет начальник управления муниципального контроля **Сергей Майструк**. — Некоторые собственники частных домов выгружают горбыль, дрова, щебёнку, песок за границами своего участка. Это захлывает полосу отвода муниципальной дороги, создаёт риски для возникновения пожароопасной ситуации. Муниципальные инспекторы еженедельно проводят рейды, фиксируют такие нарушения, составляют протоколы. За весенне-летний период 2023 года составлено 48 административных протоколов. Штраф за нарушение правил благоустройства составляет от 1500 рублей.

Новый маршрут

С 3 июля в Соликамске будет курсировать автобус №30 «Сады — Клестовка» от Садов-4 до Красного бульвара.

Маршрут №30 частично дублирует маршрут №5, но не заканчивает движение около Горбольницы, а едет на Клестовку. Первый рейс маршрута №30 от остановки «Сады» в 6:50, последний с Клестовки в 20:15.

По материалам сайта: <https://adm.solkam.ru/>

■ Событие

ПОБЕДИТ СИЛЬНЕЙШИЙ!

Продолжение. Начало на стр. 1

ЦИФРЫ

41
КОМАНДА

1800
УЧАСТНИКОВ

14
ВИДОВ СПОРТА

Со словами напутствия и пожеланий к спортсменам обратился председатель Пермского краевого союза организаций профсоюзов **Михаил Григорьевич Иванов**:

— Дорогие друзья! От профсоюзов Пермского края, от всех трудящихся я поздравляю вас с этим замечательным спортивным праздником. Спорт — это, прежде всего, здоровье трудовых коллективов, здоровье трудящихся. Я желаю всем лёгких стартов. И, безусловно, проигравших не будет — в спорте выигрывают все.

Мероприятия проходили в спортивном комплексе им. В.П. Сухарева, спорткомплексе «Олимпия», Доме спорта «Красава», СШОР «Темп», набережной Перми и в заливе реки Мулянка. Трудовые коллективы соревновались в многоборье ГТО, легкоатлетической эстафете, баскетболе, волейболе, гиревом спорте, гребле на байдарках и каноэ, лёгкой атлетике, футболе, настольном теннисе, перетягивании каната, плавании, пулевой стрельбе, шахматах.

Трудовой коллектив АО «Соликамскбумпром» на Спартакиаде представляли:



Сильнейшие в пулевой стрельбе на пьедестале

- лёгкая атлетика — **Елена Сергеевна Кибанова (ПКО), Михаил Евгеньевич Щёткин (ОЛЗ), Станислав Юрьевич Васюков (ОГМ);**
- настольный теннис — **Наталья Николаевна Жунёва (КВУ), Дмитрий Александрович Яшин (управление), Андрей Рашидович Фасхутдинов (БП №2);**
- плавание — **Ирина Геннадьевна Волкова (ОСО), Олег Алексеевич Емельянов (ДМП), Николай Сергеевич Леонтьев (БП №3);**
- гиревой спорт — **Ольга Васильевна Бойко (ЦМТОП), Павел Владимирович Мартынов (ОЛЗ), Александр Юрьевич Рогов (БП №2);**
- пулевая стрельба — **Мария Викторовна Никитина (ЦВС), Андрей Николаевич Грибанов (БП №2), Евгений Владимирович Башкирцев (АТЦ).**

Команда достойно и результативно выступила в соревнованиях. — На предприятии ведётся системная работа по приобрете-



Выступает О.В. Бойко

нию членов трудового коллектива к спорту и здоровому образу жизни, а также реализуется корпоративная программа по здоровьесбережению, — комментирует **Светлана Владимировна Елисеева**, председатель первичной профсоюзной организации АО «Соликамскбумпром». — Ежегодно, в рамках подготовки к Спартакиаде, мы организуем соревнования среди работников по лёгкой атлетике, пулевой стрельбе, настольному теннису, шахматам, гиревому спорту. И сегодня лучшие из лучших представляли Соликамскбумпром в этих видах спорта. Конку-

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

- **I место** в командном первенстве по пулевой стрельбе.
- **I место** в личном первенстве по пулевой стрельбе — **Андрей Николаевич Грибанов**, электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования, БП №2.
- **III место** в личном первенстве по пулевой стрельбе — **Евгений Владимирович Башкирцев**, мастер смены, АТЦ.
- **II место** в личном первенстве по гиревому спорту — **Ольга Васильевна Бойко**, старший кладовщик склада, ЦМТОП.

ренция была серьёзной — соперники очень сильные. Эмоции только положительные. Наши ребята — молодцы!

— Выражу общее мнение — участвовать в Спартакиаде нужно обязательно. Для одного — это преодоление себя, для другого — это знакомство и общение с единомышленниками, а для кого-то — это заслуженная победа, результат его усилий, тренировок. Главное помнить, что любое достижение начинается с решения попробовать. Поэтому, держайте, верьте в себя, занимайтесь спортом и участвуйте в соревнованиях! — подытожил **Бруно Владимирович Кем**, начальник цеха спортивных сооружений АО «Соликамскбумпром».

С каждым годом в Спартакиаде трудящихся принимает участие всё больше людей. А это означает лишь одно, что с каждым годом становится всё больше людей увлечённых спортом, здоровым образом жизни.

Светлана Мельникова

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Михаил Евгеньевич ЩЁТКИН, инженер по лесозаготовкам, ОЛЗ:

— Сегодня я выступаю на дистанции 3 км и завтра в смешанной эстафете. Бегать начал класса с 9. Именно тогда начал показывать неплохие результаты. Участвовал в соревнованиях за университет все годы учёбы. В армии тоже бегал. Мы с коллегой **Павлом Мартыновым** тренировались два месяца перед этими соревнованиями. Бег — это такой вид спорта, когда твои результаты без тренировки теряются. Поэтому нужно тренироваться ежедневно, чтобы сохранить и увеличить свой результат. Зная, участников нынешнего забега, их статистику, готов к серьёзной борьбе. Настрой на победу? Конечно, есть. Мы поборемся за победу обязательно.

Ирина Геннадьевна ВОЛКОВА, специалист отдела по связям с общественностью:

— Удачный опыт в соревнованиях на уровне нашего предприятия придал мне уверенности и я предложила свою кандидатуру для участия в краевой Спартакиаде. В детстве я занималась

плаванием и решила соревноваться именно в этом виде спорта. Когда узнала, что моя кандидатура одобрена — начала усиленно тренироваться. Весь отпуск провела в бассейне. Женская дистанция 50 метров. Я знаю время первой десятки пловцов прошлой Спартакиады, и понимаю, что будут очень подготовленные спортсмены. Поэтому настраиваюсь проплыть дистанцию на максимуме своих возможностей и улучшить личный результат. Надеюсь на «лёгкую воду»!

Андрей Николаевич ГРИБАНОВ, электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования, БП №2:

— В детстве занимался в секции стрельбы, которая работала при тире бумкомбината. И когда устроился на комбинат работать, решил поучаствовать в соревнованиях — вроде начало получаться. Потом стрелял за комбинат в городских соревнованиях. А в этом году 1-е место по городу занял, в личном зачёте. На предложение участвовать в краевой Спартакиаде — согласился, почувствовал ответственность, появился

азарт. К соревнованиям мы готовились, и на Спартакиаду я ехал за первым местом. После стрельбы подошёл к судье соревнований. Он сказал, что для любителя мой результат — нормальный, но для разряда нужно больше 185 очков. В общем, мне есть куда стремиться.

Ольга Васильевна БОЙКО, старший кладовщик склада, ЦМТОП:

— Занималась лыжами, лёгкой атлетикой и баскетболом. Предложили поучаствовать в соревнованиях по гиревому спорту — решила попробовать и показала хороший результат. В Спартакиаде трудящихся участвую уже не в первый раз. Атмосфера великолепная, команда — супер! 2-е место в личном первенстве — это для меня полная неожиданность. Я поднимала гири весом в 12 кг, а тут 16. Пришлось поднажать. Сила воли плюс поддержка болельщиков равно победа! С нашей группой поддержки я чувствовала заряд бодрости и море положительных эмоций... Горжусь своим коллективом, командой, которая за меня болела! Моя победа — это победа и всего предприятия!

СЕМЬЁЙ ДОРОЖИТЬ – СЧАСТЛИВЫМ БЫТЬ

В канун Дня любви, семьи и верности, который россияне отметят 8 июля, три многодетные мамы ООО «Соликамская ТЭЦ» ответили на вопросы газеты «Бумажник» о семье.

А если принять во внимание, что соликамская теплоэлектроцентраль является дочерним предприятием АО «Соликамскбумпром», то интервью мы взяли у «дочки». Вопросы были заданы мамам, у каждой из которых трое детей.

Ольга Александровна и Павел Алексеевич Давыдовы — оба работают в ТЭЦ. Ольга Александровна — экономист по планированию, а Павел Алексеевич — ведущий инженер АСУ. Они вырастили троих сыновей, которыми вправе гордиться. Вот, что рассказала Ольга Александровна:

— Когда старшему сыну **Дмитрию** было три года, в семье родились двойняшки **Андрей** и **Александр**. А ещё хотелось дочек... Мечтали о большой дружной семье, потому что оба выросли именно в таких. Но сестрёнки у мальчишек — только двоюродные.

Конечно же, двойняшки требовали двойного внимания, постоянно хотелось спать, но радости — тоже вдвое больше. Порадовал нас и старший ребёнок. Дима охотно мне помогал в меру своих сил, не проявлял ревности. А когда, приходя в гости, взрослые в шутку спрашивали его: «Зачем тебе сразу два братика? Отдай нам одного!», сын твёрдо отвечал: «Не отдам!». Да и мы старшего вниманием не обделяли. Все дети — любимые! Как можно своего ребёнка не любить?! Мы старались найти свой подход к каждому.

Все сыновья увлечённо занимались футболом. Благодаря спорту сформировались такие черты характера, как организованность, упорство, целеустремлённость, которые помогали и помогают им успешно учиться.

Ребята росли очень дружными. Нам жаль только одного, что дети та-а-а быстро выросли!

Сегодня старшему сыну 23 года. Дмитрий окончил с красным дипломом магистратуру Пермского научно-исследовательского политехнического университета, работает, намерен поступать в аспирантуру. Планирует совмещать работу и науку.

Младшим исполнилось 20 лет. Они вместе окончили техникум, тоже с красными дипломами. А вот ВУЗы и профессии выбрали разные. Андрей учится в Тюмени в индустриальном университете, и его будущая профессия связана с программированием, а Александр — студент строительного факультета ПНИПУ.

Что для меня семья? Это — любовь!



О.А. Давыдова и три её богатыря



Семья Перницких. Артистка Маша — в центре



Семья Нимировских

Людмила Владимировна Нимировская, экономист планово-экономического отдела ООО «Соликамская ТЭЦ», и её муж **Олег Леонидович Нимировский**, работник ПАО «Уралкалий» — родители двух сыновей и дочери. Старшего тоже зовут **Дмитрий**. Ему исполнилось 20 лет. Дочь **Надежда** только что сдала экзамены за девятый класс. Ей — 15 лет. А младшему **Семёну** — всего 5 лет.

— Мы не думали, что наша семья станет многодетной по сегодняшним меркам. Но у моего мужа два брата. Они очень дружные. У меня тоже есть брат. И мы готовы были к тому, что детей будет двое или трое. Живём мы дружно, весело, ладим друг с другом. Папа у нас главный в семье, решающее слово всегда остаётся за ним. У нас хороший контакт с детьми, есть взаимопонимание. Дочка — моя помощница.

У Димы в детстве были разные увлечения, он много разных кружков посещал, к учёбе относился серьёзно. Сегодня он — студент строительного факультета ПНИПУ. Так что старший сын живёт

в Перми. Мы по нему скучаем.

Младшие — с нами. Надежда собирается продолжить учёбу в техникуме. Скорее всего в Соликамске. У дочки развиты творческие способности. Надя окончила музыкальную школу. Она много лет занимается серьёзно танцами и хочет продолжить свои занятия в студии «Гротеск». Мы болеем за неё на конкурсах, приходим на её выступления. Семён любит читать книги. Мы с ним недавно прочитали всю серию книг про Незнайку.

На чём держится семья? На любви, заботе друг о друге, понимании. Без понимания не будет мира в семье.

В семье **Екатерины Евгеньевны Перницкой**, ведущего инженера по стандартизации, и **Юрия Георгиевича Перницкого**, командира отделения горноспасателей, тоже растут трое детей:

— Старшему сыну **Гайдару** 13 лет. Он — умный, уравновешенный, добрый, хотя занимается серьёзно таким боевым видом спорта как кикбоксинг. Младшие — погодки **Миша** и **Маша**. И если пятилетний Миша — спокойный

по характеру, любит рисовать, с удовольствием помогает в различных работах по дому папе, то Маша, которой четыре года, словно бы выскочила к нам из мультика про Машу и медведя. Из неё энергия бьёт ключом, у неё бурная фантазия, она успевает всё на свете. Маша — маленькая артистка — любит читать стихи, петь, непременно громко, придумывает себе оригинальные наряды и грим.

Но, рядом с Машей иногда начинаешь ощущать себя одним из жителей леса в том самом мультфильме. Как шутит старший ребёнок: «Я у вас просил только Мишу!». На самом деле дети не могут друг без друга, живут дружно. У нас бывает шумно, но зато весело.

Мы всех детей безумно любим. Папа у нас вообще за большую семью, хотел бы, чтобы детей было много. А для меня семья — это моя счастливая жизнь!

Поздравляем всех с Днём любви, семьи и верности! Желаем жить в радости, в любви и мире! Будьте счастливы!

Елена Налётова

Изменения в ПДД

С 1 марта 2023 года в Правила дорожного движения включили средства индивидуальной мобильности (СИМ): электросамокаты, гироскутеры, моноколёса, сигвеи, электроскейтборды, электровелосипеды. Все они являются полноценными участниками дорожного движения.

В ПДД внесены изменения и дополнения, регулирующие использование средств индивидуальной мобильности:

1. СКОРОСТЬ. Перемещаться на СИМ можно со скоростью не более 25 км/ч.

2. МАССА. Максимальная масса электротранспорта, на котором разрешается передвигаться по тротуарам, вело- и пешеходным дорожкам, не должна превышать 35 кг.

3. ЗНАКИ. Движение электросамокатов и других СИМ теперь регулируется специальными дорожными знаками. Речь идёт о разрешении, ограничении или запрете перемещения на данном транспорте в разных зонах.

4. ПРИОРИТЕТ ПЕШЕХОДОВ. При совместном передвижении по тротуару пешеходы получают приоритет. Водители СИМ должны рассчитывать свою скорость исходя из этого приоритета.

5. ПЕРЕХОД ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ДОРОГИ. Для пересечения дороги по пешеходному переходу пользователям СИМ необходимо спуститься с транспорта и перевозить его рядом — так же, как это должны делать велосипедисты.

6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ДОРОГИ. На электросамокатах любой массы разрешается ездить по правому краю проезжей части автомобильных дорог. Но делать это могут только граждане старше 14 лет и там, где разрешено движение велосипедистов, а максимальная скорость движения не превышает 60 км/ч. То есть движение по скоростной магистрали запрещено. Кроме того, самокат или другое устройство, которое едет по проезжей части дороги, должны иметь тормозную систему и фары белого и красного цвета.

7. ЛИЦАМ, ИСПОЛЬЗУЮЩИМ ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СИМ, ЗАПРЕЩЕНО:

- выезжать на автомагистрали;
- управлять СИМ (при наличии руля), не держась за руль рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено оборудованием или конструкцией СИМ;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешён поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
- пересекать дорогу по пешеходным переходам;
- буксировать СИМы, а также буксировать СИМами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с СИМом;
- передвигаться в зоне действия знака 3.10 «Движение пешеходов запрещено».

По информации: <https://adm.solkam.ru/>

ДРУЗЬЯ И ВРАГИ ИММУНИТЕТА

С 3 по 9 июля проходит неделя сохранения иммунной системы. Её предназначение — охрана организма от воздействия вредных микробов и от выходящих из-под контроля клеток.

80 % иммунных клеток находится в кишечнике, именно в кишечнике вырабатываются лимфоциты, различные Т-клетки, которые борются с бактериями, вирусами. Поэтому нужно заботиться о состоянии микрофлоры кишечника, соблюдая простые правила:

1. Больше ешьте клетчатки — овощи, фрукты, зелень, ягоды! Они должны присутствовать в рационе питания ежедневно.

2. Исключите из рациона добавленный сахар (рафинированные углеводы), так как он является питательной средой для грибов, вирусов, бактерий!

3. Обращайте внимание на состав покупаемых продуктов, если в нём большое количество консервантов, откажитесь от покупки! Свежие и в заморозке продукты должны лидировать в рационе, полуфабрикаты промышленного производства — как можно реже. Красители, консерванты повреждают целостность слизистой кишечника, а именно от слизистой зависит наш иммунитет.

4. Пейте достаточное количество чистой воды ежедневно! Посчитайте необходимое для себя суточное количество воды. Для этого нужно умножить свой вес на 35. Отслеживайте качество воды, используйте хорошие фильтры и кипятите воду!

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



НАЛАЖЕННЫЙ РЕЖИМ СНА



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



ВЫХОД НА ПРИРОДУ



КОНТРОЛЬ НАД СТРЕССОМ

5. Исключите употребление антибиотиков без назначения врача! Это самое важное! Это то, что уничтожает ваш собственный иммунитет, доверяйте свое лечение профессионалам, под контролем инструментальных и лабораторных показателей.

ЕСТЬ ЕЩЁ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В СТОРОНУ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА:

1. Не сбивайте температуру тела, если она не превышает 38 градусов при болезни! Нужно давать иммунитету бороться с чужеродными агентами, а не подавлять иммунитет. Старайтесь во время заболевания находиться в физическом и эмоциональном покое,

употребляйте свежие продукты в умеренном количестве, не перегружая организм переданием.

2. Умеренная ежедневная физическая нагрузка — залог здоровья. Это может быть ходьба 1,5 часа в день, велосипед, плавание, всё, что улучшает ваши мышцы. Когда мы движемся, мы усиливаем поглощение кислорода, сердце быстрее и больше перекачивает кровь, тем самым усиливается кровоток во всех органах. Ускорение кровотока приводит к тому, что клетки, которые выполняют защитную функцию (факторы неспецифического иммунитета) циркулируют по телу быстрее, тем самым усиливается, так называемая функция патрулирования (поиска возбудителя заболевания в организме).

3. Чаше смейтесь! Смех действительно продлевает жизнь: выработка гормонов радости, приводит к снижению воспаления в организме, опять же, за счёт усиления кровотока и большего употребления кислорода, во время активации мышц, участвующих в смехе.

4. Сон — важен для восстановления организма. Не уменьшайте количество часов для сна (не менее 7–8 часов), позаботьтесь о качестве (удобстве), по возможности, исключите ночную физическую и умственную активность!

5. Главные враги иммунитета — курение, наркотики и алкоголь. Их исключаем обязательно!

Будьте здоровы, берегите себя и свой иммунитет!

Информация предоставлена ЦОЗМП Пермского края

ЧТО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ



Слишком тяжелые тренировки



Недовосстановление



Однообразное питание



Плохой сон



Стресс



Голодание или большой дефицит калорий

ВЕСЁЛАЯ ВИКТОРИНА «ЛЕТО»

Эта викторина о самом жарком, самом румяном, самом душистом времени года. Весёлая викторина про лето отлично передаёт бодрое летнее настроение. Если не сможете ответить на вопросы сами, то попросите помощи у ваших детей!

1. Какая знойная особа в летний период самая надоедливая?

2. Какие насекомые считают, что лето — это время для того, чтобы от души покусать кого-то?

3. Где лучшее место, не нарушающее границы твоего жизненного пространства?

4. Как в старину называли месяц июнь?

5. С какой ягодой сравнивают сытую, спокойную жизнь?

6. Что это за растение? «С золотой главой Демид всё на солнышко глядит».

7. Ниже чего робкий, застенчивый, скромный человек?

8. Какое ещё имя носит месяц июль?

9. На какой летний праздник по старинному поверью распускаются все целебные травы?

10. Какие растения любят украсить свой наряд перьями?

11. Почему глупый трусливый рыбак боится идти на рыбалку?

12. Какие зайчики умеют плясать на волне?

13. Пушинки какого цветка похожи на парашютики?

14. Кто поёт всех вкусней?

15. Какой яркий красный гриб, который грибники не берут в корзинку, выглядит как щёголь и франт, имеет на ножке белый бант?

16. Какой цветок поёт однообразную, монотонную песню?

17. О каком живом существе идёт речь? «Брюки, платья он не шьёт, а вот ткань всегда найдёт».

18. Чем велик соловей?

19. Какое летнее растение и царь, и полезная пища, и предмет, необходимый для обозначения человека, который непробиваем и не слушает мнение других?

По материалам интернета

ГОРОДСКАЯ АФИША

■ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ СОЛЯНОЙ СТОЛИЦЫ ПРИГЛАШАЕМ НА ЭКОФЕСТИВАЛЬ «ЛАДА»!

Фестиваль будет проходить два дня на территории Музея-заповедника «Сользавод»:

7 июля с 18:00 до 20:00 и 8 июля с 14:00 до 18:00.

В этом году будет действовать экосбор в размере

150 рублей — единый билет на 2 дня. Дети до 14 лет проходят бесплатно.

Не забудьте пледы, воду, головные уборы и репелленты, позаботьтесь о себе и близких!

■ СОЛИКАМЦЫ, ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ В П. ЧЕРНОЕ!

Праздник состоится 8 июля в 20:00 на площади возле клуба.

■ 15 ИЮЛЯ МАУК «ДК «ПРИКАМЬЕ» ПРИГЛАШАЕТ СОЛИКАМЦЕВ НА СОБЫТИЕ «ЛЕНЬДЕНЬ»!

Открытие события в 16.00 — «Ленивое начало».

16.00–19.30 Совместная акция «Ленивое одеяло».

16.30–17.10 Соревнования ползунков «ПолЗабег».

17.00–17.30 «Пижамный показ» участников конкурса на лучшую маску для сна «Соня».

17.30–18.00 Награждение участников соревнований ползунков «ПолЗабег».

18.00–19.00 «Музыкальная территория». Поболтаем, попоем с группой «Заяband»!

19.00–19.30 Награждение участников конкурса на лучшую маску для сна «Соня» и «Пижамного показа».

По предварительной записи вы можете пройти в 19.30 на «Пижамную вечеринку» с просмотром фильма.

■ С 27.06. ПО 31.08.2023 Г. МОЖНО ПОСЕТИТЬ В МАУК «МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «СОЛЬЗАВОД» ПЕРСОНАЛЬНУЮ ВЫСТАВКУ ИРИНЫ ГРИШАЕВОЙ, УЧАЩИХСЯ И ВЫПУСКНИКОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ «ТВОРЕНИЕ РУК — ДУШИ ТВОРЕНЬЕ!».

■ 4-5 АВГУСТА СОСТОИТСЯ ФЕСТИВАЛЬ ПЕРМСКОГО ЭТНОСА «БИАРМИЯ» В ДЕРЕВНЕ ТОЛСТИК.

Воскресенье ♦ 16 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
06.10, 23.35 «Подкаст.Лаб» (16+)
06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Мечталлион» (12+)
09.40 «Непутевые заметки» (12+)
10.10 «Жизнь своих» (12+)
11.05 «Повара на колесах» (12+)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.10 К 100-летию любимого артиста. «Михаил Пуговкин. Житие мое» (0+)
15.10 Х/ф «Свадьба в Малиновке» (0+)
17.00 «Специальный репортаж. Кто, кроме нас» (16+)
19.00 «Три аккорда» (12+)
21.00 «Время» (16+)
22.35 Т/с «Серебряный волк» (16+)

■ РОССИЯ 1

06.10, 01.30 Х/ф «Отпуск летом» (12+)
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, 17.30 Вести (16+)
11.30 «Доктор Мясников» (12+)
12.30 Т/с «Водоворот» (12+)
17.50 «Песни от всей души» (12+)

20.00 Вести недели (16+)
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
22.40 «Воскресный вечер» (12+)

■ КУЛЬТУРА

06.30, 14.40, 01.35 М/ф (6+)
07.30 Х/ф «Фаворит» (16+)
09.35, 00.55 Диалоги о животных (12+)
10.15 Тайны старого чердака. «Натюрморт» (12+)
10.45 Х/ф «Шестнадцатая весна» (16+)
12.10 Человеческий фактор (12+)
12.40 Неизвестные маршруты России (12+)
13.20 Д/ф «Лесные стражники. Дятлы» (12+)
14.00 «Игра в бисер» (12+)
15.50 К 240-летию Мариинского театра. Шедевры классического танца. Звезды театра. Запись 1981 года (12+)
17.25 «Пешком...» (12+)
17.55 95 лет со дня рождения Андрея Дементьева (12+)
18.45 «Андрей Дементьев. Все начинается с любви». Телеверсия творческого вечера. Запись 2008 года (12+)
19.30 Новости культуры (12+)
20.25 К 100-летию со дня рождения Михаила Пуговкина (12+)
21.05 Х/ф «Под куполом цирка» (0+)

23.20 Летний концерт Берлинского филармонического оркестра в Вальдбюне. 2021 год (12+)

■ НТВ

05.15 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+)
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.50 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.40 Х/ф «Практикант-3» (16+)
23.35 «Маска» (12+)
02.50 Т/с «Шуберт» (16+)
10.25 «Легкая атлетика. Кубок России» (12+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с «Истерзанная» (16+)
11.15 Х/ф «Следуя за сердцем» (16+)
15.05 Х/ф «Портрет любимого» (16+)
19.00 Х/ф «Белая Лилия» (16+)
23.05 Т/с «Моя мама» (16+)
03.05 Х/ф «Побочный эффект» (16+)
04.35 «6 кадров» (16+)
04.55 Докудрама «Преступления страсти» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00 Смешанные единоборства. UFC. Холли Холм против Майры Буэно Сильвы (16+)
10.00, 11.30, 23.05 Новости (16+)
10.05, 17.10, 18.40, 20.10, 23.10, 02.05 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.35 М/ф «Команда МАТЧ» (0+)
11.50 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)

12.10 «Кубок PARI Премьер» (12+)
12.30 Футбол. OLIMPBET Суперкубок России. Обзор (0+)
13.00 «Уличные игры МАТЧ!» (12+)
15.55 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. «Локомотив» - «Кристалл» (СПб) (0+)
17.25 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. ЦСКА - «Спартак» (Москва) (0+)
18.55 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. «Строгино» - «Крылья Советов» (0+)
20.45 Футбол. BetBoom МКС 2023. Суперфинал (0+)
23.55 Футбол. Чемп. Бразилии. «Флуминенсе» - «Фламенго» (0+)
02.50 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. «Лекс» (СПб) - «Краснодар-ЮМР» (0+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
07.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
07.55 М/ф «Астерикс и тайное зелье» (6+)
09.30 Х/ф «Маленькое приключение» (6+)
11.20 «Форт Боярд» (16+)
17.00 «Окнутые люди» (16+)
18.00 М/ф «Маленький вампир» (6+)
19.40 Х/ф «Сумерки. Сага. Новолуние» (12+)
22.20 Х/ф «Гостья» (16+)
00.45 Х/ф «Али, рули!» (18+)
02.25 Т/с «Выжить после» (16+)



Телепрограмма предоставлена сайтом tvstyler.net

СОЛИКАМСКБУМПРОМ

БУМАЖНИК ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

с 10 июля по 16 июля 2023 г.



От всей души!

Уважаемый Алексей Борисович ТЕССМАН!
 От всей души поздравляем Вас с наступающим юбилеем!

В этот праздничный день примите искренние пожелания крепкого здоровья, энергии и благополучия. Зная Вашу целеустремленность, инициативность, зрелость и профессионализм, умение найти верное решение самых сложных задач, уверены, что для Вас станут реальностью заветные мечты и самые труднодоступные вершины.

Пусть заботы будут только — приятными, профессиональные успехи — яркими, планы — грандиозными, а цели — достигнутыми! Счастья и благополучия Вам и Вашим близким!

Коллектив ОГТ, диспетчерской группы

Поздравляем Татьяну Викторовну ГУРАЛЬНИК с днём рождения!

С днём рождения, Татьяна, Светлый, славный человек! Пожелаем, чтоб счастливым И богатым был твой век. Будь всегда такой же яркой, Необычной, заводной, То манящею загадкой, То открытой и простой. Пусть тебя безмерно любят, Ценят, холят, ясный свет. Ведь прекрасней и добрее В целом мире точно нет!

Коллектив ООО «Соликамская ТЭЦ»

Поздравляем с юбилеем Викторину Викторовну ГАРЛЕМАН!

В юбилей ты своей прекрасна И, как прежде, молода. Не трудись считать, не надо, Пролетевшие года! Только паспорт знает точно, Что всего лишь 50, Ну а внешне, словно в 20, Радостно глаза горят. Поздравляем с юбилеем! Пусть поёт твоя душа. Стала ты ещё мудрее, Но, как прежде, хороша!

Коллектив смены

Поздравляем с юбилеем Сергея Владимировича ФЕДOTOVA!

Пожелаем Вам бодрости духа, Гармоничной и слаженной жизни, Быть всегда креативным и мудрым, Обладать безупречной харизмой. Пусть же молодость не угасает, А здоровья прибавится вдвое, До краёв жизнь наполнится счастьем... Пусть желанье свершится любое!

Коллектив ДМП

Поздравляем с юбилеем Тамару Фёдоровну ПОВЕРЕННУЮ!

Вас спешим поздравить нынче С днём рождения от души! Счастье пусть поёт Вам песню В мирной жизненной тиши. Пусть горит очаг семейный, Будет радость и покой, А проблемы и невзгоды Вы гоните все долой!

Совет ветеранов АО «Соликамскбумпром»

Поздравляем с юбилеем Евгения Анатольевича ГОРБОВОГО!

На протяжении многих лет Пусть ждёт во всех делах удача, Вкус достижений и побед Жизнь делает намного ярче, Во всех делах пускай везёт, Мечты сбываются, как прежде, И этот праздник принесёт Успех и новые надежды!

Коллектив АЛЦ

Поздравляем с юбилеем Людмилу Борисовну ДАНЧЕНКО!

В день юбилея, радостный и грустный, И в этот год, и через много лет, Пусть рядом никогда не будет пусто, А будут те, кого дороже нет... Пусть будет мир в душе, здоровы дети, Достаток в доме и крепка семья, Пусть радость каждый новый день осветит И верными останутся друзья!

Совет ветеранов АО «Соликамскбумпром»

Поздравляем с юбилеем Ию Фридриховну БЫЗОВУ!

Пусть все оттенки радости Подарит день рождения, И будет долго праздничным, Прекрасным настроением! Пусть все мечты исполнятся! Пусть радость не кончается, И в жизни яркой, солнечной Желания сбываются!

Совет ветеранов АО «Соликамскбумпром»

Выражаем глубокое соболезнование Рустаму Райхановичу Шаймарданову по поводу смерти отца **Шаймарданова Райхана Муллануровича**.

Скорбим вместе с вами.

Коллектив ремонтно-строительного цеха

23 июня перестало биться сердце нашей дорогой **Пестеревой Али Васильевны**, проработавшей много лет в РСЦ. Все, кто работал и знал маму, помяните её добрым словом. Светлая память пусть останется в наших сердцах.

Родные и близкие



Понедельник ♦ 10 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости (16+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 00.10, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)
12.45, 14.15, 18.05, 22.45 «Информационный канал» (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Магомаев» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Урал (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 Х/ф «София» (16+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Сын» (16+)
23.15 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
02.05 Т/с «Рая знает все!» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...» (12+)
07.00 «Театральная летопись» (12+)
07.55 Д/ф «Мальта» (0+)
08.20 «Жизнь и судьба» (12+)
08.45 Х/ф «Кортик» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)

11.15, 18.25 Д/с «Забытое ремесло» (12+)
11.35 Линия жизни (12+)
12.45 Д/с «Отцы и дети» (12+)
13.15, 18.40, 01.10 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ» (12+)
14.00 «Уроки рисования с Сергеем Андриякой» (12+)
14.30 Острова (12+)
15.05 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (0+)
16.20 Д/ф «Когда исчезнут деньги...» (12+)
17.15, 01.55 Русский симфонизм (12+)
19.45 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
20.15 Абсолютный слух (12+)
20.55 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 К 280-летию со дня рождения Гавриила Державина (12+)
21.45 Т/с «Баязет» (0+)
23.15 Д/ф «Конец эпохи негатива» (12+)
00.00 Т/с «Спрут» (16+)

■ НТВ

05.15 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
06.10 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
07.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «ЧП» (16+)
14.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)

16.45 Т/с «Зимородок» (16+)
20.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+)
00.25 «Основано на реальных событиях» (16+)
01.20 Т/с «Внутреннее расследование» (16+)
04.35 «Таинственная Россия» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.50 «Давай разведемся!» (16+)
08.50 «Тест на отцовство» (16+)
11.05, 22.45 «Понять. Простить» (16+)
12.20, 00.00 «Порча» (16+)
12.50, 00.25 «Знахарка» (16+)
13.25, 00.50 «Верну любимого» (16+)
14.00, 01.20 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.35, 04.55 «Преступления страсти» (16+)
19.00 Х/ф «Тень прошлого» (16+)
01.45 Х/ф «Вторая первая любовь» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00, 16.25 «Спортивный интерес» (12+)
08.30 «Магия большого спорта» (12+)
09.00, 11.40, 14.55, 16.55, 19.00, 20.55, 22.55, 04.55 Новости (16+)
09.05, 22.20, 01.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)
12.05 «Кубок PARI Премьер» (12+)
12.25 Футбол. Кубок PARI Премьер. «Нефтчи» - «Црвена Звезда» (0+)

14.35, 01.40 Специальный репортаж (12+)
15.00 «Есть тема!»
17.00, 05.00 «Кто кого?» (12+)
17.30, 19.05 Х/ф «Реальный Рокки» (16+)
19.30 «Громко»
21.00 Смешанные единоборства. UFC. Ронда Роузи против Холли Холм (16+)
23.00 Бильярд. «Кубок Чемпионов» (12+)
02.00 Д/с «Лошадиная сила» (12+)
03.20 Дартс. Про Тур 4 (0+)
05.30 Академическая гребля. Кубок мира (0+)
06.45 Пляжный футбол. Чemp. России. Женщины (0+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Простоквашино» (0+)
07.15 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
08.25 «Взрослым не понять» (12+)
09.25 М/ф «Дозор джунглей» (6+)
11.25 М/ф «Пушистые мошенники» (6+)
13.05 Х/ф «Пес под прикрытием» (6+)
14.55 «1+1» (16+)
17.15 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Малыш на драйве» (16+)
22.20 Х/ф «Форсаж. Китайский дрейф» (12+)
00.25 Х/ф «Али, рули!» (18+)
02.05 Х/ф «Оленьи рога» (18+)
03.35 Т/с «Выжить после» (16+)

Суббота ♦ 15 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро. Суббота» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00, 18.00 Новости (16+)
10.15 «Поехали!» (12+)
11.05 «ПроУют» (0+)
12.15 «Прерванный полет Гарри Пауэрса» (16+)
14.15 Т/с «Вариант «Омега» (16+)
17.00 «Султанат Оман. Аравийское чудо» (0+)
18.20 «Поем на кухне всей страной» (12+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
21.00 «Время» (16+)
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.05 «Леониду Агутину-55» (12+)
00.55 «Подкаст.Лаб» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота» (16+)
08.00 Местное время. Вести-Урал (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, 17.30, 20.00 Вести (16+)
11.30 «Доктор Мясников» (12+)
12.30 Т/с «Водоворот» (12+)
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
21.00 Х/ф «Из чувства долга» (12+)
01.10 Х/ф «Память сердца» (12+)
04.30 Х/ф «45 секунд» (12+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Нодар Думбадзе «Закон вечности» (12+)
07.05, 02.25 М/ф (6+)
08.15 Х/ф «Не ждали, не гадали» (0+)
09.30 «Классная тема!» (12+)
10.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 Тайны старого чердака. «Пейзаж» (12+)
10.40 Х/ф «Под куполом цирка» (0+)
12.55 Неизвестные маршруты России (12+)
13.35, 00.45 Д/ф «Торжество дикой природы. Национальный парк Биг Бенд» (12+)
14.30 Большой балет (12+)
17.00 Д/ф «Служебный роман» с кинокамерой» (12+)
17.40 Х/ф «Жаль, что ты каналья» (16+)
19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть» (12+)
20.30 Х/ф «Фаворит» (16+)
22.40 Д/ф «История в шифрах» (12+)
23.20 Х/ф «Сон в начале тумана» (0+)
01.40 Искатели (12+)

■ НТВ

05.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+)
08.25 «Поедем, поедим!» (12+)
09.25 «Едим дома» (0+)
10.25 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» (12+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Модный vs Народный» (12+)

14.20 «Своя игра» (0+)
15.20 «Игры разумов» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.25 «Секрет на миллион» (16+)
21.25 «Просто праздник!» (12+)
23.00 «Форум Агунтина-2023». Гала-концерт (0+)
01.00 «Дачный ответ» (0+)
01.55 Т/с «Шуберт» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30, 06.15 Т/с «Истерзанная» (16+)
11.40 Х/ф «Тень прошлого» (16+)
15.35 Т/с «Парфюмерша» (16+)
22.55 «Скажи, подруга» (16+)
23.10 Т/с «Моя мама» (16+)
02.50 Х/ф «Время счастья» (16+)
04.30 «6 кадров» (16+)
04.40 Докудрама «Преступления страсти» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)
08.30 «Наши иностранцы. Дайджест» (12+)
09.00, 11.30, 00.00 Новости (16+)
09.05, 00.05 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.35 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)
11.55 Легкая атлетика. Кубок России (12+)
15.30 Футбол. Кубок PARI Премьер. «Нефтчи» - «Фенербахче» (0+)
18.00 Футбол. OLIMPBET Суперкубок России. «Зенит» - ЦСКА (0+)

21.55 Бокс. Кубок Победы. Финал (16+)
00.50 Д/ф «Ярцев. Вечное сияние» (12+)
01.55 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM Fest (0+)
02.25 Футбол. Чemp. Бразилии. «Америка Минейро» - «Васко да Гама» (0+)
04.35 «Вы это видели» (12+)
04.55 Футбол. Чemp. Бразилии. «Коринтианс» - «Гремио» (0+)
07.00 Смешанные единоборства. UFC. Холли Холм против Майры Буэно Сильвы (16+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
07.00 М/с «Три кота» (0+)
07.30 М/с «Отель «У овечек» (0+)
07.40, 10.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
09.00 «Просто кухня» (12+)
11.05 М/ф «Астерикс и тайное зелье» (6+)
13.00 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря» (12+)
15.15 Х/ф «Астерикс и Обеликс. Миссия Клеопатра» (12+)
17.20 Х/ф «Кролик Питер» (6+)
19.10 Х/ф «Кролик Питер-2» (6+)
21.00 Х/ф «Прягуная братва» (6+)
22.50 Х/ф «Осторожно, кенгуру!» (16+)
00.40 Х/ф «Любовь с ограничениями» (16+)
02.30 Т/с «Выжить после» (16+)

	понедельник 10 июля		вторник 11 июля		среда 12 июля		четверг 13 июля		пятница 14 июля		суббота 15 июля		воскресенье 16 июля	
	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день	ночь	день
Время														
Облачность														
Температура, °C	+16	+16	+16	+22	+17	+25	+13	+22	+12	+20	+13	+20	+14	+21
Давление, мм	742	741	739	736	738	737	737	738	740	743	744	744	744	741
Влажность, %	83	97	98	52	98	40	97	46	95	62	93	56	84	88
Ветер, м/с	В 1	СВ 4	СВ 3	ЮВ 5	Ю 2	3 1	ЮВ 2	ЮЗ 3	СЗ 0	СЗ 3	СЗ 1	СЗ 1	СЗ 1	СЗ 2

Пятница ♦ 14 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 18.00 Новости (16+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.30 «Информационный канал» (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.50 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Вечер Алексея Рыбникова. «Через тернии к звездам» (12+)
23.30 Д/ф «Джим Моррисон-Последние дни в Париже» (18+)
00.35 «Подкаст.Лаб» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.40, 21.35 Местное время. Вести-Урал (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
15.05 «Веймарская республика» (16+)
16.30 «Прямой эфир» (16+)
21.50 Открытие XXXII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске» (12+)
23.55 Х/ф «Танец для двоих» (12+)
03.25 Х/ф «Обменяйтесь кольцами» (16+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...» (12+)
07.00 «Театральная летопись». Петр Фоменко (12+)
07.30 Д/ф «Сергей Прокудин-Горский. Россия в цвете» (12+)
08.20 «Жизнь и судьба» (12+)

08.40 Цвет времени (12+)
08.50 Х/ф «Бронзовая птица» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.15 Т/с «Спрут-2» (12+)
12.45 Пряничный домик (12+)
13.15, 18.40, 01.00 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ» (12+)
14.00 «Уроки рисования с Сергеем Андриякой» (12+)
14.30 Т/с «Баязет» (0+)
16.05 Д/с «Забытое ремесло» (12+)
16.20 Д/ф «Говорящие коты и другие химеры» (12+)
17.15, 01.45 Русский симфонизм (12+)
18.00 «Билет в Большой» (12+)
19.45 «Смехоностальгия» (12+)
20.15 Искатели (12+)
21.00 К 60-летию Александра Домогарова (12+)
21.55 Х/ф «Мелодия на два голоса» (16+)
00.20 Д/ф «Лесные стражники. Дятлы» (12+)
02.30 М/ф (6+)

■ НТВ

05.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
06.10 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
14.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
16.45 Т/с «Зимородок» (16+)

20.00 Т/с «Ментовские войны» (16+)
00.00 Д/с «Авторитеты» (16+)
01.00 «Инфоцит» (16+)
01.35 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
01.55 «Квартирный вопрос» (0+)
02.45 Т/с «Шуберт» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30, 06.05 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.55 «Давай разведемся!» (16+)
08.55 «Тест на отцовство» (16+)
11.10, 22.45 Докудрама «Понять. Простить» (16+)
12.25, 00.00 Докудрама «Порча» (16+)
12.55, 00.25 Докудрама «Знахарка» (16+)
13.30, 00.50 Докудрама «Верну любимого» (16+)
14.05, 01.20 Докудрама «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40, 05.15 Докудрама «Преступления страсти» (16+)
19.00 Х/ф «Портрет любимого» (16+)
01.45 Х/ф «День святого Валентина» (16+)
05.05 «6 кадров» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00 «Третий тайм» (12+)
08.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок (0+)
09.00, 11.40, 23.25, 04.55 Новости (16+)
09.05, 19.30, 21.10, 22.40, 02.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)

12.05 «Небесная грация» (0+)
12.25 Легкая атлетика. Кубок России (12+)
17.25 Футбол. Товарищеский матч. Женщины. Россия - Иран (0+)
19.55 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. ЦСКА - «Краснодар-ЮМП» (0+)
21.25 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. «Локомотив» - «Спартак» (Москва) (0+)
23.30 Смешанные единоборства. ACA Young Eagles (16+)
02.55 Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа» (0+)
03.55 «Спортивный детектив. Золотой дубль» (12+)
05.00 Смешанные единоборства. ONE FC (16+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Простоквашино» (0+)
07.15 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 «Взрослым не понять» (12+)
09.00 «Стать шефом» (16+)
11.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
13.35 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
23.00 «Клик-кляк шоу» (16+)
01.05 «Обратный отсчет» (16+)
02.05 Т/с «Выжить после» (16+)
04.25 «6 кадров» (16+)
05.05 Мультфильмы (0+)

Вторник ♦ 11 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости (16+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 «Информационный канал» (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Магомаев» (16+)
00.10, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Урал (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 Х/ф «София» (16+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Сын» (16+)
23.15 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
02.05 Т/с «Рая знает все!» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...» (12+)
07.00 «Театральная летопись». Петр Фоменко (12+)
07.30 Д/ф «Конец эпохи негатива» (12+)
08.20 «Жизнь и судьба» (12+)
08.40, 02.45 Цвет времени (12+)
08.45 Х/ф «Кортник» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)

10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.15, 00.00 Т/с «Спрут» (16+)
12.45 Пряничный домик (12+)
13.15, 18.40, 01.10 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ» (12+)
14.00 «Уроки рисования с Сергеем Андриякой» (12+)
14.30, 21.45 Т/с «Баязет» (0+)
16.05 Д/с «Забытое ремесло» (12+)
16.20 Д/ф «Битва за воду» (12+)
17.15, 01.55 Русский симфонизм (12+)
18.10 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» (12+)
19.45 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
20.15 Абсолютный слух (12+)
20.55 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 К 280-летию со дня рождения Гавриила Державина (12+)
23.15 Д/ф «Великие фотографии великой страны. Сергей Левицкий» (12+)

■ НТВ

05.15 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
06.10 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
07.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
14.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
16.45 Т/с «Зимородок» (16+)

20.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+)
00.25 «Основано на реальных событиях» (16+)
01.20 Т/с «Внутреннее расследование» (16+)
04.35 «Таинственная Россия» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30, 05.55 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.55 «Давай разведемся!» (16+)
08.55 «Тест на отцовство» (16+)
11.10, 22.45 «Понять. Простить» (16+)
12.25, 00.00 «Порча» (16+)
12.55, 00.25 «Знахарка» (16+)
13.30, 00.50 «Верну любимого» (16+)
14.05, 01.20 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40, 05.05 «Преступления страсти» (16+)
19.00 Х/ф «Следуя за сердцем» (16+)
01.45 Х/ф «Сезон любви» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00, 16.25 «Спортивный интерес» (12+)
08.30 «Магия большого спорта» (12+)
09.00, 11.40, 14.55, 16.55, 19.00, 20.55, 22.55, 04.55 Новости (16+)
09.05, 17.30, 22.20, 01.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)
12.05, 14.35, 01.40 Специальный репортаж (12+)
12.25 Футбол. Кубок PARI Премьер. «Зенит» - «Фенербахче» (0+)

15.00 «Есть тема!» Прямой эфир
17.00, 05.00 «Кто кого?» (12+)
18.30 «География спорта. Нижний Новгород» (12+)
19.05 Д/ф «Чемпионы» (12+)
21.00 Смешанные единоборства. UFC. Джулианна Пенья против Аманды Нуньес (16+)
23.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов» (12+)
02.00 Д/с «Лошадиная сила» (12+)
03.20 Дартс. Профессиональная лига. Про Тур 4 (0+)
05.30 Академическая гребля. Кубок мира (0+)
06.45 пляжный футбол. OLIMPBET Чемп. России. Женщины (0+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Простоквашино» (0+)
07.15 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
07.45 «Окнутые люди» (16+)
08.45 М/ф «Альфа и Омега. Клыкостая братва» (0+)
10.25 М/ф «Ганзель, Гретель и агентство магии» (6+)
12.35 Х/ф «Школа магических зверей» (6+)
14.30 Х/ф «Малыш на драйве» (16+)
16.50 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «После нашей эры» (16+)
22.00 Х/ф «Кин» (16+)
00.00 Х/ф «Игра Эндера» (12+)
02.10 Т/с «Выжить после» (16+)
04.30 «6 кадров» (16+)

Среда ♦ 12 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости (16+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 «Информационный канал» (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Магомаев» (16+)
00.10, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Урал (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 Х/ф «София» (16+)
16.30 «Малахов» (16+)
21.20 Т/с «Сын» (16+)
23.15 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
02.05 Т/с «Рая знает все!» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...» (12+)
07.00 «Театральная летопись». Петр Фоменко (12+)
07.30 Д/ф «Великие фотографы великой страны. Сергей Левицкий» (12+)
08.10 Цвет времени (12+)
08.20 «Жизнь и судьба» (12+)
08.45 Х/ф «Кортик» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.15 Т/с «Спрут» (16+)
12.45 Пряничный домик (12+)
13.15, 18.40, 01.10 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ» (12+)
14.00 «Уроки рисования с Сергеем Андриякой» (12+)
14.30, 21.45 Т/с «Баязет» (0+)
16.05, 00.55 Д/с «Забытое ремесло» (12+)
16.20 Д/ф «Путешествие к центру Земли» (12+)
17.15, 01.55 Русский симфонизм (12+)
18.10 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» (12+)

19.45 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
20.15 Абсолютный слух (12+)
20.55 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 К 280-летию со дня рождения Гавриила Державина (12+)
23.15 Д/ф «Великие фотографы великой страны. Евгений Халдей» (12+)
00.00 Т/с «Спрут-2» (12+)

■ НТВ

05.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
06.10 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
07.00 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «ЧП» (16+)
14.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
16.45 Т/с «Зимородок» (16+)
20.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+)
00.25 «Основано на реальных событиях» (16+)
01.20 Т/с «Внутреннее расследование» (16+)
04.35 «Таинственная Россия» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30, 06.05 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.35 «Давай разведемся!» (16+)
08.35 «Тест на отцовство» (16+)
10.50, 23.15 Докудрама «Понять. Простить» (16+)
12.05, 00.20 Докудрама «Порча» (16+)
12.35, 00.45 Докудрама «Знахарка» (16+)
13.10, 01.10 Докудрама «Верну любимого» (16+)
13.45, 01.40 Докудрама «Голоса ушедших душ» (16+)
14.20 «Скажи, подруга» (12+)
14.35, 05.15 Докудрама «Преступления страсти» (16+)
19.00 Х/ф «День святого Валентина» (16+)
02.05 Х/ф «Удержи меня» (16+)



От всей души!
Поздравляем с юбилеем **Ию Фридриховну БЫЗОВУ!**
День рожденья твой сегодня! Годы можно не считать. В этот самый день счастливым мы хотели б пожелать: Пусть морщинки, но от смеха, не беда и седина. Пусть слезинки, но от счастья тебе сопутствуют всегда. Чтобы в жизни улыбались твои ясные глаза, Чтобы счастье и здоровье были спутником всегда!

Ветераны бухгалтерии

Поздравляем с юбилеем Александра Анатольевича РЯПОСОВА!

Рады Вас поздравить с Днём рождения, И к тому же это — Юбилей! Вам желаем радостных мгновений, Чтобы мир стал ярче и светлей! Пусть к успеху прямая дорога В жизни Ваши исполнит мечты, В доме света всегда будет много, Сил, здоровья, добра и любви!

Коллектив АЛЦ

■ МАТЧ ТВ

08.00, 16.25 «Спортивный интерес» (12+)
08.30 «География спорта. Нижний Новгород» (12+)
09.00, 11.40, 14.55, 16.55, 20.55, 04.55 Новости (16+)
09.05, 20.30, 23.40 Все на Матч! Прямой эфир (12+)
11.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)
12.05, 14.35 Специальный репортаж (12+)
12.25 Д/ф «Чемпионы» (12+)
14.15 Матч! Парад (16+)
15.00 «Есть тема!» Прямой эфир (12+)
17.00, 05.00 «Кто кого?» (12+)
17.30 Все на Кубок PARI Премьер!
18.15 Футбол. BetBoom MKC 2023 (0+)
21.00 Футбол. Кубок PARI Премьер. «Фенербахче» - «Црвена Звезда» (0+)
00.30 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM Fest (0+)
01.00 «Вы это видели» (12+)

02.00 Д/с «Лошадиная сила» (12+)
03.10 Боулинг. Кубок России (0+)
05.30 Смешанные единоборства. UFC. Ронда Роузи против Холли Холм (16+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Простоквашино» (0+)
07.15 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
08.45 М/ф «Пушистые мошенники» (6+)
10.20 Х/ф «Игра Эндера» (12+)
12.40 Х/ф «Кин» (16+)
14.45 Х/ф «После нашей эры» (16+)
16.50 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Стартрек. Бесконечность» (16+)
22.25 Х/ф «Инопланетное вторжение. Битва за Лос-Анджелес» (16+)
00.45 Х/ф «Форсаж. Китайский дрифт» (12+)
02.35 Т/с «Выжить после» (16+)
04.10 «6 кадров» (16+)

Четверг ♦ 13 июля

■ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро» (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости (16+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)
09.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 22.45 «Информационный канал» (16+)
17.15 «Мужское/Женское» (16+)
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время» (16+)
21.45 Т/с «Магомаев» (16+)
00.10, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

■ РОССИЯ 1

05.00, 09.30 «Утро России» (16+)
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Урал (16+)
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (16+)
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)
14.55 Х/ф «София» (16+)
16.30 «Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Сын» (16+)
23.15 «Вечер с В. Соловьевым» (12+)
02.05 Т/с «Рая знает все!» (12+)
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)

■ КУЛЬТУРА

06.30 «Пешком...» (12+)
07.00 «Театральная летопись». Петр Фоменко (12+)
07.30 Д/ф «Великие фотографы великой страны. Евгений Халдей» (12+)
08.10 Цвет времени (12+)
08.20 «Жизнь и судьба» (12+)
08.40, 16.05 Д/с «Забытое ремесло» (12+)
08.50 Х/ф «Бронзовая птица» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (12+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.15, 00.00 Т/с «Спрут-2» (12+)
12.15 Д/с «Первые в мире» (12+)
12.45 Пряничный домик (12+)
13.15, 18.40, 01.15 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ» (12+)
14.00 «Уроки рисования с Сергеем Андриякой» (12+)
14.30, 21.45 Т/с «Баязет» (0+)

16.20 Д/ф «Без леса?» (12+)
17.15, 02.00 Русский симфонизм (12+)
18.10 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» (12+)
19.45 Невский ковчег. Теория невозможного (12+)
20.15 Абсолютный слух (12+)
20.55 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 К 280-летию со дня рождения Гавриила Державина (12+)
23.15 Д/ф «Сергей Прокудин-Горский. Россия в цвете» (12+)

■ НТВ

05.20 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
06.10 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» (16+)
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «ЧП» (16+)
14.00 Т/с «Скорая помощь» (16+)
16.45 Т/с «Зимородок» (16+)
20.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+)
00.25 «Основано на реальных событиях» (16+)
01.20 Т/с «Внутреннее расследование» (16+)
04.35 «Таинственная Россия» (16+)

■ ДОМАШНИЙ

06.30, 06.10 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.55 «Давай разведемся!» (16+)
08.55 «Тест на отцовство» (16+)
11.10, 23.15 «Понять. Простить» (16+)
12.25, 00.20 «Порча» (16+)
12.55, 00.45 «Знахарка» (16+)
13.30, 01.10 «Верну любимого» (16+)
14.05, 01.40 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40, 05.20 «Преступления страсти» (16+)
19.00 Х/ф «Хрустальная мечта» (16+)
02.05 Х/ф «Тест на верность» (16+)

■ МАТЧ ТВ

08.00, 16.25 «Спортивный интерес» (12+)
08.30 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM Fest (0+)



От всей души!
Поздравляем с юбилеем **Ивана Николаевича СЕРЕДКИНА!**

Юбилей — это много или мало? Юбилей — это в самый раз! Прошёл ты путь прекрасный, И в форме замечательной сейчас! Желаем жить, не зная про болезни, С собой и близкими в ладу, Чтобы дела шли как по маслу, С победой в жизни, и в работе, и быту!

Коллектив АЛЦ

Поздравляем с днём рождения Павла Александровича ЗАГУМЕННОГО, Владимира Николаевича ДАВЫДОВА, Олега Валентиновича ЗАРОДОВА!

От коллектива мы нашего дружного Вам всем желаем для жизни лишь нужного: Личного счастья, стабильной зарплаты, Здоровья всегда чтобы было, что надо! Ничто для вас пусть не станет помехой! Всегда и во всём добиваться успеха! Ещё пожелать мы хотим в день рождения, Чтоб все исполнялись мечты и стремления!

Коллектив АЛЦ

09.00, 11.40, 14.55, 16.55, 19.00, 20.55, 22.55, 04.55 Новости (16+)
09.05, 17.30, 22.20, 01.00 Все на Матч! Прямой эфир (12+)

11.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь» (0+)
12.05 «Кубок PARI Премьер» (12+)
12.25 Футбол. «Фенербахче» - «Црвена Звезда» (0+)
14.35, 01.40 Специальный репортаж (12+)
15.00 «Есть тема!»
17.00, 05.00 «Кто кого?» (12+)
18.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок (0+)
19.05 Д/ф «Марadona. Смерть бога» (16+)
21.00 Бокс. PRAVDA old school boxing. Дмитрий Кудряшов против Сэма Шумейкера (16+)
23.00 Бильярд. (12+)
02.00 Д/с «Лошадиная сила» (12+)
03.25 «Магия большого спорта» (12+)

03.55 «Спортивный детектив. Шахматная война» (12+)
05.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

■ СТС

06.00, 05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Простоквашино» (0+)
07.15 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
08.35 М/ф «Ганзель, Гретель и агентство магии» (6+)
10.35 М/ф «Тарзан» (6+)
12.25 Х/ф «Маленькое приключение» (6+)
14.20 Х/ф «Стартрек. Бесконечность» (16+)
16.50 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Красотка в ударе» (12+)
22.05 Х/ф «Рашн юг» (12+)
00.25 Х/ф «Любовь с ограничениями» (16+)
02.25 Т/с «Выжить после» (16+)
04.40 «6 кадров» (16+)