ГАЗЕТА КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА

КИРЕНГА

Издаётся с 1937 года *14 октября 2022 г.* *Пятница* *№ 41 (8279)* *Цена свободная* 12+

16 октября - День работников дорожного хозяйства

Уважаемые работники и ветераны дорожного хозяйства Казачинско-Ленского района! Поздравляем вас с профессиональным праздником!

Поддержание автодорог в надлежащем состоянии, обеспечение бесперебойного и безопасного движения в современных условиях – нелегкая задача. На ваших плечах лежит тяжелый, но очень необходимый труд. От компетентности и профессионализма работников всех профессий дорожной отрасли во многом зависят жизни тысяч водителей, пассажиров и пещеходов.

В этот праздничный день примите искренние слова благодарности за ваш напряженный труд. Благодарим всех, кто достойно, с честью, при любой погоде — и в зной, и в холод — трудится на благо общего дела.

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия и дальнейших успехов во всех ваших начинаниях!

Мэр Казачинско-Ленского муниципального района
С.В. Швецов
Депутаты Думы Казачинско-Ленского муниципального района

16 октября 2022 года в Иркутской области будет отмечаться День отца, который установлен Указом Губернатора И.И. Кобзева от 04.08.2020 года как региональный государственный праздник Иркутской области. Праздник учрежден в целях привлечения внимания общества к роли отца в семье, оценке вклада в семью и воспитание детей, поддержки отцов в укреплении статуса отца в семье и обществе.

Районный Совет женщин поздравляет всех отцов с праздником! Желаем успехов в исполнении отцовских обязанностей по возрождению, укреплению семейных традиций, обеспечению нравственного и материального благополучия семей, повышению ответственности перед каждым членом семьи, государством и обществом!

Помните: слово «Отечество» от слова «отец»! Пусть ваши дети растут достойными гражданами Отечества, Родины, Отчизны! Будьте во всем примером детям! Желаем здоровья, любви, тепла, взаимопонимания! Благополучия, достатка, счастья каждому отцу, в каждой семье!

Совет женщин Казачинско-Ленского района

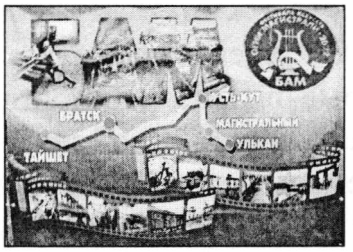
Подготовка к пожароопасному сезону уже началась

• С заседания КЧС •



(Материал читайте на 2-3 стр.)

♦ АНОНС ♦



"Трасса 20 века" стала "трассой 21 века"

В год 85-летия Иркутской области 8 октября на станциях Киренга и Улькан побывал областной поезд «Огни магистрали-2022». О том, как встречались почетные пассажиры этого необычного железнодорожного состава со своими товарищами по стройке – жителями Магистрального и Улькана, с какими чувствами ехали к нам молодые артисты – студенты Иркутского колледжа культуры и ИрГУПС (бывшего железнодорожного института), какие усилия приложило правительство нашей области и управление ВСЖД, чтобы этот поезд стал традиционным, читайте в следующем номере.

Отрадно, что дело строителей БАМ вновь востребовано Россией, Иркутской областью, Казачинско-Ленским районом, что канули в небытие обидные и несправедливые слоганы «БАМ – самый большой памятник застою», «БАМ – дорога в никуда». В нынешних непростых условиях БАМ подставил свое плечо экономике Российского государства, и востребованность «трассы 20 века» выросла в разы.

Н. Потапова
Фото автора

Подготовка к пожароопасному сезону уже началась

23 сентября состоялось очередное заседание комиссии по чрезвычайным ситуациям и обеспечению пожарной безопасности (КЧС и ПБ) района. Кроме членов комиссии на заседании присутствовали мэр С.В. Швецов, начальник управления по социальным вопросам С.Ж. Абраменко, главы городских и сельских поселений, начальник Отдела надзорной деятельности и профилактической работы(ОНД и ПР) по Казачинско-Ленскому району М.А. Полторыхина, временно замещающий должность начальника Территориального Управления Министерства лесного комплекса Иркутской области по Казачинско-Ленскому лесничеству А.В. Иосифов, врио заведующего отделом образования администрации Казачинско-Ленского района А.П. Эйвазова, заместитель начальника ОГБУ «Киренская станция по борьбе с болезнями животных» по Казачинско-Ленскому району М.С. Шеффер, представители силовых структур.

Первый вопрос звучал достаточно объемно: «О подготовке к лесопожарному периоду в 2023 году, предварительном анализе прохождения лесопожарного периода 2022 года, утверждении плана мероприятий по подготовке территорий Казачинско-Ленского района к весенне-летнему периоду 2023 года и корректировке перечня населенных пунктов, объектов экономики, детских оздоровительных лагерей, подверженных переходу на них природных пожаров в 2023 году».

- Шесть населённых пунктов находятся в опасной близости от леса. Это ставит под угрозу безопасность жилого сектора. Статистика пожаров в связи с дождливым летом поменялась: если в прошлом году был зарегистрирован 71 случай, то в текущем 2022 году – 42. Для предотвращения случаев возгорания в 2023 году необходимо уже сейчас принимать соответствующие меры, потому как из-за ненастного лета 2022 года уровень растительности заметно подрос, – заявила Мария Александровна.

В течение октября 2022 года будут проведены спланированные мероприятия по подготовке населенных пунктов к весенне-летнему пожароопасному периоду 2023 года – обновление оборудования, минерализованных полос, противопожарных разрывов, скашивание травы.

За 2022 год в Казачинско-Ленском лесничестве зарегистрировано 3 лесных пожара, причина этих возгораний – грозы. А.В. Иосифов отметил работу арендаторов, которые выставляли посты, профилактическую работу всех заинтересованных служб.

Осветила ход подготовки к осенне-зимнему пожароопасному периоду 2022-2023 гг. М.А. Полторыхина. Из её доклада стало известно, что во многих домах жителей района неисправная электропроводка, которая впоследствии может спровоцировать возгорание. Печное отопление и неосторожное обращение с огнем часто становятся причинами домашних пожаров. Для предотвращения беды главам поселений необходимо проводить дворовые обходы. Центр помощи семье и детям, КДН, средние общеобразовательные школы могут помочь предоставить информацию о неблагополучных, многодетных или малоимущих семьях. Важно не оставаться равнодушным. В Казачинско-Ленском районе проживают малоимущие семьи, которые не могут самостоятельно приобрести средства обнаружения пожара (датчики пожарной сигнализации). В этом случае главы муниципалитетов должны обеспечить ими нуждающихся. В зоне риска не только семьи с детьми, но и инвалиды, одинокие пенсионеры. В районе также много сгнивших электроопор. В текущем году был зарегистрирован случай, когда сухая трава загорелась из-за того, что гнилая электроопора упала и замкнула электросети в посёлке Магистральный.

Начальник подразделения РЭС-Магистральный ОГУЭП «Облкоммунэнерго» Усть-Кутские электрические сети И.П. Антипин дополнил доклад М.А. Полторыхиной:

- Электроопоры в районе действительно давно сгнили. Если в Магистральном многие были установлены в 80-х годах, то в райцентре – в 60-х… Наш филиал в меру своих сил постепенно устраняет эту проблему. По возможности проводим очистку территории электросетей от сухой растительности, кустарников.

Присутствовавшие главы поселений воспользовались возможностью задать немало вопросов И.П. Антипину, сотрудникам райадминистрации.

Глава Ульканского городского поселения А.Н.Никищенко поделился жалобами ульканцев: энергетики после очистки линий ЛЭП от растительности не ликвидируют спиленные деревья. Проблема уборки остатков деревьев перекладывается на плечи глав поселений, и местным администрациям приходится нанимать технику для устранения мусора.

Заместитель мэра района по вопросам жизнеобеспечения А.А. Коротнев обозначил два варианта действий для решения текущей проблемы. Первый – определить способ уничтожения мусора на полосах отвода ЛЭП, линий связи, автодорог (мульчирование, сжигание и другие методы), второй – решение вопроса совместно с главой поселения в рабочем порядке.

Глава Ключевского сельского поселения В.Д. Суранов обратился к участникам КЧС и ПБ с просьбой включить в решение заседания поручение для ОГУЭП «Облкоммунэнерго» об изыскании материалов до наступления холодов:

- Дело в том, что зимой в некоторых домах напряжение электросети составляет от 150 вольт до 170 вольт. На заседании КЧС и ПБ в марте этого года уже рассматривалась данная тема, были направлены письма в организации энергоснабжения, однако результатов пока нет. Недавно состоялся разговор с генеральным директором ОГУЭП «Облкоммунэнерго» А.Ю. Анфиногеновым, но с новой подстанцией в деревне Ключи вопрос до сих пор не решен. Было принято решение заменить участок линии МК-131 – Седанкина на провод большего сечения, что позволит сократить потери электроэнергии. Подразделением РЭС-Магистральный уже поставлены опоры вдоль деревни Седанкина.

Комиссия КЧС и ПБ установила срок до 15 октября 2022 года ускорить реконструкцию линии электропередач и проложить провод с большим сечением (до АС-70) на участке, обеспечивающем электроэнергией деревню Ключи.

По организации подготовки к пожароопасным периодам 2022-2023 годов довели информацию главы поселений. Главы и сотрудники сельских и городских администраций принимают профилактические меры во избежание пожаров в населённых пунктах.

Глава посёлка Магистральный П.А. Егоров поинтересовался у заместителя начальника ОГБУ «Киренская СББЖ» по Казачинско-Ленскому району М.С. Шеффера о возможности чипировать бездомных собак. Максим Сергеевич ответил, что каждый желающий может привести пса в ветстанцию для проведения данной процедуры. Также сотрудники ветстанции могут усыпить и утилизировать тело животного, если это необходимо, стоимость услуги – 2017 рублей. К сожалению, иногда такие мероприятия обязательны, подчеркнул М.С. Шеффер.

По пункту «Разное» выступил С.А. Яковлев, заведующий отделом ГО и ЧС администрации Казачинско-Ленского района. Он сообщил, что, по ходатайству главы села Казачинское И.Н. Потапова,

необходимо выделить из резерва материальных ресурсов администрации района резервный источник энергоснабжения для котельной детского сада «Тополек».

После прений комиссия КЧС и ПБ приняла следующее решение по первому вопросу повестки: рекомендовать главам поселений продолжить проведение превентивных противопожарных мероприятий, направленных на защиту населенных пунктов от пожаров в течение осени текущего года, определить своими решениями площадки для сжигания в зимнее время мусора (остатков деревьев, кустарников), образующегося в результате очистки полос отвода линий электропередач, связи; также было рекомендовано подразделению РЭС-Магистральный ОГУЭП «Облкоммунэнерго» филиал «Усть-Кутские электрические сети» ходатайствовать перед вышестоящим руководством о замене ветхих сетей электроснабжения в поселениях. Заместителю мэра Казачинско-Ленского района по вопросам жизнеобеспечения А.А. Коротневу поручено проработать вопрос с министерством лесного комплекса по выводу участка МБУ БО «Талая» из земель лесного фонда в земли иных категорий.

По второму вопросу повестки дня «О подготовке к осенне-зимнему пожароопасному периоду 2022-2023 г.г.» комиссией было рекомендовано главам при участии подразделения РЭС-Магистральный размещать в СМИ разъяснения по подключению жилых домов к сети энергоснабжения. Также нужно продолжить инструктажи, разъяснительную работу с населением по правилам пожарной безопасности в быту, эксплуатации электронагревательных приборов, отопительных печей, проводить рейды, сходы, размещать информацию в СМИ. Для рейдов в жилом секторе могут привлекаться специалисты РЭС-Магистральный, сотрудники ОНД и ПР по Казачинско-Ленскому району. Отделу образования рекомендовано продолжить проведение профилактических противопожарных мероприятий с учащимися, нужно чаще привлекать к занятиям сотрудников МЧС, пожарно-спасательной службы, ВДПО, специалистов отдела ГО и ЧС администрации района, специалистов ГО, ЧС и ПБ поселений.

В связи с обращением главы Казачинского сельского поселения И.Н. Потапова участники комиссии решили выделить из резерва материальных ресурсов администрации района источник питания – дизель-генератор АД-12-Т400 для обеспечения бесперебойной работы котельной детского сада «Тополек» в начинающийся отопительный период.

На заседании был рассмотрен также ряд других вопросов.

М.Карпова, наш корр
Фото автора

АКТУАЛЬНО

НА СТРАЖЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СЕВЕРЯН

3 октября в конференц-зале райадминистрации прошло заседание антитеррористической комиссии под председательством мэра Казачинско-Ленского района С.В. Швецова.

В связи с трагедией в одной из школ города Ижевск наша исполнительная власть решила предпринять комплекс дополнительных мер по противодействию потенциальным террористам во всех образовательных учреждениях района, в том числе в учреждениях дополнительного образования. В обсуждении этого чрезвычайно важного вопроса, кроме членов комиссии, приняли участие руководители управления по социальным вопросам, отделов образования и культуры администрации района, школ и детсадов, охранного агентства «Багира», представители надзорных органов.

Как не допустить повторения ижевских событий, сохранить жизнь детей и взрослых? Участники заседания рассмотрели дополнительные варианты защиты жизни и здоровья маленьких и взрослых северян при потенциальной угрозе.

На основе поступивших рекомендаций выработан комплекс дополнительных мероприятий, направленных на усиление антитеррористической защищенности объектов образования, культуры.

Наш корр

(См.начало в № 40)

● *Листая страницы истории* ●

О чём писала районная газета 80 лет назад



Действующая армия
Раздача подарков от трудящихся бойцам на передовых позициях (Западное направление).

«Путь Октября» № 68 за 20.10.1942 г.

КОЛЛЕКТИВ РАЙПОТРЕБСОЮЗА – ФРОНТУ

В тяжелые для Родины дни каждый член нашего коллектива отдает все свои силы делу помощи фронту, разгрому врага, активно участвует в укреплении оборонной мощи нашего государства. С первого дня Великой Отечественной войны мы отчисляем однодневный заработок в народный фронт обороны Родины. Общая сумма отчислений составляет 5183 рубля. Купили билетов первой и второй денежно-вещевой лотереи на 5435 рублей, или на 60 проц. к месячному фонду зарплаты коллектива. Подписались на Государственный Военный Заем на сумму 8725 рублей, из которых 5200 рублей уже внесли в райсберкассу.

(Окончание на 4 стр.)

(Начало на 3 стр.)

О чём писала районная газета 80 лет назад

За 1941 и 1942 годы нами собрано и сдано на склад районной комиссии свыше 130 предметов теплых вещей, среди которых 6 новых полушубков, одно ватное пальто, 4 пары хороших валенок, 16 ватных стеженок, 14 ватных брюк, 21 пара теплого белья, 23 пары портянок, 5 пар меховых рукавиц, 2 шапки-ушанки, два свитера, 8 пар теплых носков и другие вещи.

На организацию подарков нашим доблестным воинам работниками коллектива внесено 1117 рублей. Кроме этого, послано в Действующую Красную Армию 4 посылки, в которые закупорено было 27 килограммов свиных пельменей, 12 кг молочных сухарей и на 273 рубля разных промтоваров (одеколон, мыло, папиросы и т.д.). Включаясь в предоктябрьское социалистическое соревнование, работники коллектива взяли на себя ряд конкретных обязательств по улучшению производственной работы, по усилению помощи фронту и стране, единодушно решили отчислить однодневный заработок на подарки бойцам-фронтовикам в честь XXV годовщины Октября. Отчисленные деньги в сумме 325 рублей внесены в Госбанк.

«Мы заверяем Родину и фронт, что будем и впредь всемерно помогать фронту, делать все для того, чтобы победить врага, очистить родную землю от фашистской коричневой чумы», - так заявляют работники нашего коллектива.

А.Д. Антипина,
председатель местного
комитета райпотребсоюза

№ 71 за 7.11. 1942 г.

ТЕПЛЕЕ ОДЕНЕМ ДОРОГИХ БОЙЦОВ

С приближением зимы в колхозе «Стахановец» (Юхта) с новой силой развернулся сбор теплой одежды для бойцов Красной Армии. Только за последние дни собрано среди колхозников этого колхоза около 50 предметов теплых вещей, среди которых: 3 новых полушубка, 15 собачьих и овечьих шкур, 3 пары валенок и 1 пара унтов, 7 пар хороших шерстяных варежек и 4 пары шерстяных носков и ряд других вещей. Все собранные вещи сданы на склад районной комиссии. Сбор теплой одежды и обуви в колхозе продолжается.

Кроме этого, сейчас здесь организована пошивка меховых рукавиц, ремонт валенок и т.д.

Колхозники этого колхоза горят единым желанием – помочь доблестной Красной Армии быстрее разгромить проклятого врага и обещают на днях собрать еще не один десяток теплых вещей для героических защитников Родины.

Обычно в это время колхозники заботились о приобретении себе теплой одежды. Теперь не то. О себе и речи никто не ведет. У них одна мысль, одно стремление – как бы потеплее одеть своих родных бойцов.

Н. Ощепков

№ 74 за 25. 11. 1942 г.

ГВАРДЕЙЦЫ ПУШНОГО ПРОМЫСЛА

Дать государству больше мягкого золота, помочь фронту и стране скорее разгромить гитлеровские орды – такими были предоктябрьские социалистические обязательства скотников колхоза имени Ленина (Ключи). Свои обязательства вчетвером выполнили с честью. За 20 дней охоты они добыли 27 белок и 5 колонков – всего на сумму 3793 рубля. Таков их скромный подарок матери-Родине и фронту в честь 33-й годовщины Великого Октября. Кто они такие, эти подлинные гвардейцы пушного промысла? Это наши простые сибирские охотники. Вот их имена: Антипин Василий Иванович, Подымахин Иван Лаврентиевич (63-х лет), Антипин Алексей Александрович и Антипин Евстафий Иванович. Каждый из них добыл и сдал в среднем по 242 белки.

Кроме этого, сейчас организована пошивка меховых рукавиц.

«То, что мы добыли, – это для нас не предел. Родина и фронт требуют от нас большего. И мы должны выполнить это требование Родины и фронта», - так заявили эти охотники, уходя обратно в тайгу.

Семин

(Продолжение следует)

Листала подшивки военных лет Н.Потапова

Нам

«...Сказки венского леса я услышал в кино. Это было недавно... Это было давно!». Не правда ли, дорогие друзья, от этих строчек советской песни немного защемило сердце, вдруг нахлынули воспоминания: и ваш первый вальс... и юность...и первая любовь... Нет, не первая любовь, а вечная любовь, сопровождающая вашу трудную и такую прекрасную жизнь. Жизнь, которую юбилейные пары прожили вместе рука об руку», – такими словами ведущие А. Ханжина и С. Тумакова открыли праздник, посвященный Дню пожилого человека, который нынче был приурочен к 85-летию Иркутской области.

2 октября в гостях у сотрудников МКУ МГП «Учреждение культуры и спорта» собрались семьи-юбиляры, в этом году отметившие «золотую» свадьбу – 50 лет (С.И. и Т.З. Мухамедшины, В.П. и А.А. Слоновы), «сапфировую» – 45 лет (Г.Н. и Г.В. Митины, З.И. и В.И. Коробовы, И.А. и В.Ф. Маренич), «рубиновую» – 40 лет (В.А. и Н. П. Тыдыковы, Т.А. и Л.В. Рудских) и «коралловую» (В.П. и О.И. Стогний) – 35 лет совместной жизни. Это супруги, которые всей своей жизнью подтверждают великое назначение семьи.

Из восьми юбилейных пар присутствовали только пять (три по объективным причинам не смогли подойти). «Виновники торжества» под дружные аплодисменты

"Нам года - не беда!"

ПИШУТ

Молодые сердца юбиляров

приглашались на сцену, где вспоминали, как состоялось их первое знакомство, делились секретами, как сохранить и развивать лучшие семейные традиции.

Почётных гостей поздравили глава Магистральнинского городского поселения П.А. Егоров и начальник отдела ОГКУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Казачинско-Ленскому району» М.А. Брилева, а также председатели районного и поселкового отделений «Союза пенсионеров России» К.Г. Тучапская и В.В. Скворцова. Юбилярам вручили приветственные адреса и памятные подарки. Звучали музыкальные поздравления участников детского образцового вокального ансамбля «ДО-МИ-СОЛЬ-ка» (руководитель А.В. Ханжина), вокального ансамбля «Раздолье» (Т.В. Савинская), вокальных дуэтов и солистов, взрослых и детей,– Е. Бусыгиной, М. Зуевой, А. Ханжиной, А. Семенова, Т. Савинской, Н. Брилевой и Н. Ларионовой.

А затем ведущие предложили окунуться в советские годы, уже ставшие историей, но являющиеся частью нашей жизни. Ретро-вечер украсила перекличка игр и танцевальных пауз. Также магистральнинцы вспоминали фильмы, угадывали ретро-хиты. Добрые и приятные воспоминания навеял конкурс «Аббревиатура».

Теплая и дружеская атмосфера с чаепитием надолго запомнится нашим дорогим гостям. А завершающим аккордом дня стала акция «Всероссийский день ходьбы». Все юбиляры и их односельчане прошли по прилегающему лесному парку, получив дополнительно Диплом участника акции, а также фото на память.

Мы надеемся, что подобные встречи станут еще одной доброй традицией бамовского поселка.



Вальс семей



Семья Стогний

Е. Тумакова, заведующая МКУ МГП «Учреждение культуры и спорта» п. Магистральный
Фото М. Зуевой

---

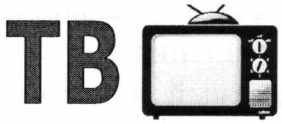
2 октября состоялись спортивные состязания по дартсу и шашкам в рамках Международного дня пожилых людей. Участие приняли 15 человек (мужчины от 55 до 70 лет и старше, женщины – от 50 до 70 лет и старше). Самыми старшими участниками стали Г.А. Жерандоева, Г.А. Тарасова (обеим участницам по 78 лет) и В.И. Залунин (75 лет).

У шашистов 1 место заняли С.А. Марценюк, Н.Л. Дикова, 2 место – В.И. Залунин, Г.А. Жерандоева, 3 место – Е.А. Тумакова, автор этой заметки.

Места по дартсу распределились следующим образом: 1 место – супруги С.А. и Л.А. Марценюк, 2 место – В.И. Залунин, Г.А. Тарасова, 3 место – Н.М. Циомик, автор заметки.

Международный день пожилых людей отмечается во всём мире 1 октября. Также в первые выходные октября проходит Всероссийский день ходьбы. 2 октября состоялась акция Всероссийского дня ходьбы «10 тысяч шагов к жизни», в которой приняли участие наши жители. После спортивных состязаний все участники спартакиады присоединились к данной акции.

С. Зеленкова, инструктор по физической культуре и спорту п. Магистральный



ПОНЕДЕЛЬНИК 17 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30 Д/с "Великие династии. Воронцовы" 12+
11.25, 12.05 Т/с **"А У НАС ВО ДВОРЕ..." 12+**
13.20, 15.30 Т/с **"УБОЙНАЯ СИЛА" 16+**
16.45, 18.15, 23.40, 03.05 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с **"ТРИГГЕР" 16+**
22.40 Большая игра 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Иркутск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с **"ХУДОЖНИК" 16+**
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Т/с **"МОРОЗОВА" 16+**
02.55 Т/с **"СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" 12+**

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Три кота" 0+
07.20 М/с "Рождественские истории" 6+
07.35 М/ф "Драконы. Гонки бесстрашных. Начало" 6+
08.00 М/ф "Белка и Стрелка. Карибская тайна" 6+
09.35 100 мест, где поесть 16+
10.35 Х/ф **"КОРОЛЬ АРТУР" 12+**
13.00 Х/ф **"ВТОРЖЕНИЕ" 12+**
15.35, 20.00, 20.30 Т/с **"ТЁТЯ МАРТА" 16+**
21.00 Х/ф **"ВАРКРАФТ" 16+**
23.20 Х/ф **"НАЗАД В БУДУЩЕЕ" 12+**
01.35 Кино в деталях 18+
02.25 Х/ф **"ЧЁРНЫЙ РЫЦАРЬ" 12+**
03.55 6 кадров 16+
06.10 Мультфильмы 0+

НТВ

05.55 Т/с **"УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+**
07.30 Утро. Самое лучшее 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня
09.25, 11.35 Т/с **"ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+**
14.25 Чрезвычайное происшествие 16+
15.00 Место встречи 16+
17.45 За гранью 16+
18.50 ДНК 16+
21.00 Т/с **"ЛИХАЧ" 16+**
23.00, 01.00 Т/с **"БАЛАБОЛ" 16+**
02.50 Т/с **"МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+**

ТНТ

08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Т/с **"ИНТЕРНЫ" 16+**
10.00, 16.00, 17.00, 23.00 Влюбись, если сможешь 16+
11.00 Звезды в Африке 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с **"САШАТАНЯ" 16+**
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с **"ОЛЬГА" 16+**
21.00, 21.30 Т/с **"НИНА" 16+**
22.00, 22.30 Т/с **"НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ" 16+**
00.00 Х/ф **"ТРОЕ В ОДНОМ ОТЕЛЕ" 18+**
01.40, 02.40, 03.25 Импровизация 16+
04.15, 05.00 Comedy Баттл 16+
05.45, 06.35 Открытый микрофон 16+
07.25 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00, 05.40 Территория заблуждений 16+
07.00, 19.00, 03.15 Самые шокирующие гипотезы 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
10.00 Военная тайна 16+
12.00 Как устроен мир 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00 Загадки человечества 16+
15.00 Невероятно интересные истории 16+
16.00 Засекреченные списки 16+
18.00, 04.00 Тайны Чапман 16+
21.00 Х/ф **"ЛЮДИ ИКС" 16+**
23.30 Водить по-русски 16+
00.25 Документальный спецпроект 16+
01.30 Х/ф **"МЕЖДУ НАМИ ГОРЫ" 16+**

МАТЧ ТВ

15.00, 17.55, 19.50 Новости
15.05, 18.00 Специальный репортаж 12+
15.25 Спортивный дайджест 0+
16.30 Есть тема! 12+
18.20, 09.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 0+
18.50, 08.05 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 0+
19.55 Смешанные единоборства. UFC. Алекса Грассо против Вивьен Арауджо. Трансляция из США 16+
20.55, 10.05 Громко 12+
21.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Металлург" (Магнитогорск) - "Авангард" (Омск). Прямая трансляция 0+
00.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Динамо" (Москва) - ЦСКА. Прямая трансляция 0+
02.45 Все на Матч! 12+
03.40 Тотальный Футбол 12+
04.10 Самбо. Молодежный чемпионат мира. Трансляция из Армении 0+
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - МБА (Москва) 0+
08.00 Новости 0+
09.35 Катар- 2022 г 12+

РОССИЯ К

07.30, 08.00, 08.30, 09.40, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры 16+
07.35 Пешком... 16+
08.05 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
08.35 Черные дыры. Белые пятна 16+
09.15, 03.30 Д/ф "Самара. Дом Сандры" 16+
09.45, 00.40 Цвет времени 16+
09.55, 17.30 Х/ф **"ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ" 16+**
11.15 Наблюдатель 16+
12.10, 01.40 XX Век. "Встречи с Ильей Глазуновым" 16+
13.10 Д/ф "Рядом с медведями. Дневник воздушной экспедиции" 16+
14.10 Линия жизни 16+
15.00 Дороги старых мастеров 16+
15.15 Д/ф "Что ты сделал для Родины?" 16+
16.05 Новости. Подробно. Арт 16+
16.20 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
18.35, 02.35 Дмитрий Хворостовский и Олег Бошнякович 16+
19.25 Д/ф "Императрицы Древнего Рима" 16+
20.45 Главная роль 16+
21.05 Правила жизни 16+
21.30 Д/ф "Российская государственная библиотека до и после Ленинки" 16+
22.15 Сати. Нескучная классика... 16+
23.00 Т/с **"СПРУТ - 4" 16+**
01.10 Магистр игры 16+

ТВ3

07.00, 06.45 Мультфильмы 0+
10.00 Дом исполнения желаний. Завтрак в постель 16+
10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00 Д/с "Слепая" 16+
12.15, 12.50 Знаки судьбы 16+
13.20 Вернувшиеся 16+
14.25, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40, 17.10 Т/с **"ГАДАЛКА" 16+**
17.45 Д/с "Секреты" 16+
20.30, 21.30 Т/с **"ГРИММ" 16+**
22.15, 23.15 Т/с **"ОБМАНИ МЕНЯ" 16+**
00.15 Т/с **"ДОМ ДОРАМ. ЛЕГЕНДА СИНЕГО МОРЯ" 16+**
02.30, 03.15, 04.00, 04.45, 05.15, 06.00 Т/с **"КАСЛ" 16+**

ЗВЕЗДА

06.15 Х/ф **"ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ" 16+**
08.00 Сегодня утром 12+
10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня 16+
10.15, 00.25 Т/с **"ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА" 12+**
11.45, 19.15 Специальный репортаж 16+
12.20, 22.15 Открытый эфир 16+
14.20, 16.05, 04.25 Т/с **"ПОД ПРИКРЫТИЕМ" 16+**
16.00 Военные новости 16+
19.50 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.40 Д/с "Загадки века" 12+
23.55 Между тем 12+
01.45 Х/ф **"ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ" 12+**
03.05 Д/с "Нюрнберг" 16+

ТВЦ

07.00 Настроение 12+
09.20 Д/с "Большое кино" 12+
09.55 Х/ф **"ЗАБЫТЫЙ АНГЕЛ" 12+**
11.50, 19.10, 01.30 Петровка, 38 16+
12.00 Городское собрание 12+
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
12.50 Х/ф **"АЛМАЗЫ ЦИРЦЕИ" 12+**
14.40, 06.20 Мой герой 12+
15.50 Город новостей 16+
16.05, 04.10 Х/ф **"ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ" 12+**
17.55 Д/ф "Марк Рудинштейн. Король компромата" 16+
19.25 Х/ф **"ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ОБМАНУТАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ" 12+**
23.35 Специальный репортаж 16+
00.05 Знак качества 16+
01.45 Д/ф "Карибский узел" 12+
02.25 Д/ф "90-е. Хиты дискотек и пьянок" 16+
03.05 Д/ф "Ясновидящий Хануссен. Стрелочник судьбы" 12+
03.45 Д/с "Истории спасения" 16+
05.40 Д/с "Короли эпизода" 12+

ДОМАШНИЙ

07.30 6 кадров 16+
07.55, 06.15 По делам несовершеннолетних 16+
09.55, 03.50 Давай разведёмся! 16+
10.55, 02.10 Тест на отцовство 16+
13.05, 01.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
14.10, 23.05 Д/с "Порча" 16+
14.40, 00.10 Д/с "Знахарка" 16+
15.15, 00.45 Д/с "Верну любимого" 16+
15.45 Т/с **"ПЕРЕПУТАННЫЕ" 16+**
20.00 Т/с **"ЦЫГАНКА" 16+**
04.40 Д/с "Не отрекаются любя" 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия 16+
06.25, 07.15, 08.05, 09.05 Т/с **"ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА" 16+**
10.25, 11.20, 12.15, 13.10 Т/с **"ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ" 16+**
14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 19.00, 20.00 Т/с **"ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ" 16+**
21.00, 21.45, 22.35, 23.25, 01.30, 02.15, 02.55, 03.30 Т/с **"СЛЕД" 16+**
00.10 Т/с **"СВОИ-5" 16+**
01.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
04.05, 04.30, 04.55, 05.30 Т/с **"ДЕТЕКТИВЫ" 16+**

ВТОРНИК 18 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 15.20, 18.15, 23.45, 03.05 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с **"ТРИГГЕР" 16+**
22.45 Большая игра 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Иркутск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с **"ХУДОЖНИК" 16+**
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Т/с **"МОРОЗОВА" 16+**
02.55 Т/с **"СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" 12+**

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Три кота" 0+
07.25 М/с "Как приручить дракона. Легенды" 6+
08.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с **"ТЁТЯ МАРТА" 16+**
10.05 Т/с **"ВОРОНИНЫ" 16+**
11.40 Форт Боярд 16+
13.30, 23.00 Х/ф **"НАЗАД В БУДУЩЕЕ" 12+**
16.00 Т/с **"СЕМЕЙКА" 16+**
21.00 Х/ф **"ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ" 16+**
01.00 Х/ф **"ЧЁРНЫЙ РЫЦАРЬ" 12+**
02.40 6 кадров 16+
06.10 Мультфильмы 0+

НТВ

05.55 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
07.30 Утро. Самое лучшее 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня
09.25, 11.35 Т/с "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
14.25 Чрезвычайное происшествие 16+
15.00 Место встречи 16+
17.45 За гранью 16+
18.50 ДНК 16+
21.00 Т/с "ЛИХАЧ" 16+
23.00, 01.00 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
01.20 Основано на реальных Событиях 16+
02.45 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Т/с "ИНТЕРНЫ" 16+
10.00, 16.00, 17.00, 23.00 Влюбись, если сможешь 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с "УНИВЕР" 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с "САШАТАНЯ" 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "ОЛЬГА" 16+
21.00, 21.30 Т/с "НИНА" 16+
22.00, 22.30 Т/с "НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ" 16+
00.00 Х/ф "ВОЙНА НЕВЕСТ" 16+
01.45, 02.40, 03.30 Импровизация 16+
04.15, 05.05 Comedy Баттл 16+
05.50, 06.35 Открытый микрофон 16+
07.25 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00 Территория заблуждений 16+
07.00, 19.00, 03.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
10.00 Военная тайна 16+
11.00 Совбез 16+
12.00 Как устроен мир 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00 Загадки человечества 16+
15.00 Невероятно интересные истории 16+
16.00 Засекреченные списки 16+
18.00, 04.15 Тайны Чапман 16+
21.00 Х/ф "ЛЮДИ ИКС" 12+
23.35 Водить по-русски 16+
00.25 Знаете ли вы, что? 16+
01.30 Х/ф "КАВАЛЕРИЯ" 18+

МАТЧ ТВ

11.00 Есть тема! 16+
12.00, 15.00, 17.55, 19.50, 22.25 Новости
12.05, 19.55, 22.30, 03.30 Все на Матч! 12+
15.05, 18.00 Специальный репортаж 12+
15.25, 08.05 ЕвроФутбол. Обзор 0+
16.30 Есть тема! 12+
18.20, 09.05 Катар. Обратный отсчёт 12+
19.20 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. "Крепость Грозная" 0+
20.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Енисей" (Красноярский край) - "Зенит" (Санкт-Петербург). Прямая трансляция 0+
22.55 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Локомотив" (Москва) - "Химки" (Московская область). Прямая трансляция 0+
01.00 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Динамо" (Москва) - "Ростов" (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция 0+
04.25 Бокс. Bare Knuckle FC. Майк Ричман против Айзека Дулиттла. Трансляция из США 16+
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "ПАРМА-ПАРИ" (Пермский край) - "Локомотив-Кубань" (Краснодар) 0+
08.00 Новости 0+
10.05 Правила игры 12+
10.30 Голевая Неделя. Суперлига 0+

РОССИЯ К

07.30, 08.00, 08.30, 09.40, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры 16+
07.35 Пешком... 16+
08.05 Легенды мирового кино 16+
08.35, 19.25, 01.55 Д/ф "Императрицы Древнего Рима" 16+
09.45, 15.50 Цвет времени 16+
09.55, 17.30 Х/ф "ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ" 16+
11.15 Наблюдатель 16+
12.10, 01.10 XX Век. "Встречи с Ильей Глазуновым" 16+
13.00 Д/ф "Три тайны адвоката Плевако" 16+
13.30 Игра в бисер 16+
14.10, 23.00 Т/с "СПРУТ - 4" 16+
16.05 Новости. Подробно. Книги 16+
16.20 Передвижники. Андрей Рябушкин 16+
16.50 Сати. Нескучная классика... 16+
18.35 Дмитрий Хворостовский и Михаил Аркадьев 16+
20.45 Главная роль 16+
21.05 Правила жизни 16+
21.30 Искусственный отбор 16+
22.15 Белая студия 16+

ТВ3

07.00, 06.45 Мультфильмы 0+
09.30 Дом исполнения желаний. Лучшая версия себя 16+
10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00 Д/с "Слепая" 16+
12.15, 12.50 Знаки судьбы 16+
13.20 Мистические истории 16+
14.25, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40, 17.10 Т/с "ГАДАЛКА" 16+
17.45 Д/с "Секреты" 16+
20.30, 21.30 Т/с "ГРИММ" 16+
22.15, 23.15 Т/с "ОБМАНИ МЕНЯ" 16+
00.15 Х/ф "ВСЕГДА ГОВОРИ "ДА" 16+
02.15 Х/ф "300 СПАРТАНЦЕВ" 18+
04.00, 04.45, 05.15, 06.00 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

06.10, 14.20, 16.05, 04.25 Т/с "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" 16+
08.00 Сегодня утром 12+
10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня 16+
10.15, 00.25 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА" 12+
11.45, 19.15 Специальный репортаж 16+
12.20, 22.15 Открытый эфир 16+
16.00 Военные новости 16+
19.50 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.40 Д/с "Улика из прошлого" 16+
23.55 Между тем 12+
01.45 Х/ф "БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ" 12+
03.20 Д/с "Нюрнберг" 16+
04.00 Д/с "Хроника Победы" 16+

ТВЦ

07.00 Настроение 12+
09.15 Доктор И... 16+
09.50 Х/ф "ЗАБЫТЫЙ АНГЕЛ" 12+
11.40 Д/ф "Конечная остановка. Как умирали советские актёры" 12+
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
12.50 Х/ф "АЛМАЗЫ ЦИРЦЕИ" 12+
14.40, 06.20 Мой герой 12+
15.50 Город новостей 16+
16.05, 04.15 Х/ф "ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ" 12+
17.55 Д/ф "Михаил Круг. Шансонье в законе" 16+
19.10, 01.30 Петровка, 38 16+
19.25 Х/ф "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. СМЕРТЕЛЬНЫЙ РАСЧЁТ" 12+
23.35 Закон и порядок 16+
00.05 Д/ф "Клуб первых жён" 16+
01.45 Д/ф "Их разлучит только смерть" 12+
02.25 Д/ф "90-е. Хиты дискотек и пьянок" 16+
03.05 Д/ф "Четыре жены Председателя Мао" 12+
03.45 Д/с "Истории спасения" 16+
05.40 Д/с "Короли эпизода" 12+

ДОМАШНИЙ

07.30, 06.25 По делам несовершеннолетних 16+
09.55, 03.50 Давай разведёмся! 16+
10.55, 02.10 Тест на отцовство 16+
13.05, 01.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
14.10, 23.05 Д/с "Порча" 16+
14.40, 00.10 Д/с "Знахарка" 16+
15.15, 00.45 Д/с "Верну любимого" 16+
15.45 Т/с "ПЕРЕПУТАННЫЕ" 16+
20.00 Т/с "ЦЫГАНКА" 16+
04.40 Д/с "Не отрекаются любя" 16+
06.20 6 кадров 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия 16+
06.25, 07.10, 07.55, 08.45 Т/с "ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ" 16+
09.35, 10.25 Х/ф "РЕПОРТАЖ СУДЬБЫ" 16+
11.55 Х/ф "ЧЕРНЫЙ ПЕС" 12+
14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 19.00, 20.00 Т/с "ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ" 16+
20.55, 21.45, 22.40, 23.25, 01.30, 02.10, 02.50, 03.25 Т/с "СЛЕД" 16+
00.10 Т/с "СВОИ-5" 16+
01.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
04.00, 04.25, 04.50, 05.20 Т/с "ДЕТЕКТИВЫ" 16+

СРЕДА 19 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 15.20, 18.15, 23.45, 03.05 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ТРИГГЕР" 16+
22.45 Большая игра 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Иркутск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ХУДОЖНИК" 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Т/с "МОРОЗОВА" 16+
02.55 Т/с "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" 12+

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Три кота" 0+
07.25 М/ф "Кунг-фу Панда. Тайна свитка" 6+
07.45 М/с "Как приручить дракона. Легенды" 6+
08.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "ТЁТЯ МАРТА" 16+
10.00 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
11.35 Форт Боярд 16+
13.20, 23.15 Х/ф "НАЗАД В БУДУЩЕЕ" 12+
15.40 Т/с "СЕМЕЙКА" 16+
21.00 Х/ф "ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ" 16+
01.35 Х/ф "ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ" 16+
03.45 6 кадров 16+
06.10 Мультфильмы 0+

НТВ

05.55 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
07.30 Утро. Самое лучшее 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня
09.25, 11.35 Т/с "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
14.25 Чрезвычайное происшествие 16+
15.00 Место встречи 16+
17.45 За гранью 16+
18.50 ДНК 16+
21.00 Т/с "ЛИХАЧ" 16+
23.00, 01.00 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
01.20 Основано на реальных Событиях 16+
02.45 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Т/с "ИНТЕРНЫ" 16+
10.00, 16.00, 17.00, 23.00 Влюбись, если сможешь 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с "УНИВЕР" 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с "САШАТАНЯ" 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "ОЛЬГА" 16+
21.00, 21.30 Т/с "НИНА" 16+
22.00, 22.30 Т/с "НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ" 16+
00.00 Х/ф "ЖЕНИХ НА ДВОИХ" 16+
01.55, 02.45 Импровизация 16+
03.35, 05.10 Comedy Баттл 16+
05.55, 06.45 Открытый микрофон 16+
07.30 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00 Территория заблуждений 16+
07.00, 19.00, 03.05 Самые шокирующие гипотезы 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
10.00, 16.00 Засекреченные списки 16+
12.00 Как устроен мир 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00, 00.25 Загадки человечества 16+
15.00 Невероятно интересные истории 16+
18.00, 03.55 Тайны Чапман 16+
21.00 Х/ф "ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН" 12+
23.10 Смотреть всем! 16+
01.30 Х/ф "ОДНАЖДЫ В МЕКСИКЕ" 16+
05.30 Документальный проект 16+

МАТЧ ТВ

11.00 Есть тема! 16+
12.00, 15.00, 17.55, 19.50, 22.25 Новости
12.05, 19.55, 03.30 Все на Матч! 12+
15.05, 18.00 Специальный репортаж 12+
15.25 Д/ф "Спартакиада сильнейших. Вызов принят" 12+
16.30 Есть тема! 12+
18.20, 09.05 Катар. Обратный отсчёт 12+
19.20, 05.30 Вид сверху 12+
20.25 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Оренбург" - "Ахмат" (Грозный). Прямая трансляция 0+
22.30 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Факел" (Воронеж) - "Спартак" (Москва). Прямая трансляция 0+
01.00 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. ЦСКА - "Торпедо" (Москва). Прямая трансляция 0+
04.25 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2022 г. Трансляция из Сочи 0+
06.00 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Мужчины. "Локомотив" (Новосибирск) - "Зенит-Казань" 0+
08.00 Новости 0+
08.05 Неизвестный спорт. Победителей судят 12+
10.05 Наши иностранцы 12+
10.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. Обзор тура 0+

РОССИЯ К

11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры 16+
11.15 Наблюдатель 16+
12.10, 01.10 XX Век. "Рина Зеленая" 16+
13.15 Д/ф "Забытое ремесло. Бурлак" 16+
13.30 Искусственный отбор 16+
14.10, 23.00 Т/с "СПРУТ - 4" 16+
16.05 Новости. Подробно. Кино 16+
16.20 Библейский сюжет 16+
16.50 Белая студия 16+
17.30 Х/ф "ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ" 16+
18.35, 03.10 Дмитрий Хворостовский и Иври Илья 16+
19.25, 02.10 Д/ф "Императрицы Древнего Рима" 16+
20.45 Главная роль 16+
21.05 Правила жизни 16+
21.30 Абсолютный слух 16+
22.15 Власть факта. "Накануне Петра" 16+
00.30 Д/ф "Первые в мире. Шаропоезд Ярмольчука" 16+

ТВ3

07.00, 06.45 Мультфильмы 0+
10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00 Д/с "Слепая" 16+
12.15, 12.50 Знаки судьбы 16+
13.20 Мистические истории 16+
14.25, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40, 17.10 Т/с "ГАДАЛКА" 16+
17.45 Д/с "Секреты" 16+
20.30, 21.30 Т/с "ГРИММ" 16+
22.15, 23.15 Т/с "ОБМАНИ МЕНЯ" 16+
00.15 Х/ф "ГАННИБАЛ" 18+
02.45, 03.15, 04.00, 04.45, 05.30, 06.15 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

06.10, 14.20, 16.05, 04.00 Т/с "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" 16+
08.00 Сегодня утром 12+
10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня 16+
10.15, 00.25 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА" 12+
11.45, 19.15 Специальный репортаж 16+
12.20, 22.15 Открытый эфир 16+
16.00 Военные новости 16+
19.50 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.40 Д/с "Секретные материалы" 16+
23.55 Между тем 12+
01.45 Х/ф "ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ" 12+
03.10 Д/с "Нюрнберг" 16+
03.50 Д/с "Сделано в СССР" 12+

ТВЦ

07.00 Настроение 12+
09.15 Доктор И... 16+
09.55 Х/ф "РЕПЕЙНИК" 12+
11.40 Д/ф "Горькие слёзы советских комедий" 12+
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
12.50 Х/ф "СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ" 12+
14.40, 06.20 Мой герой 12+
15.50 Город новостей 16+
16.00, 04.15 Х/ф "ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ"
17.55 Д/ф "Борис Хмельницкий. Одинокий донжуан" 16+
19.10, 01.30 Петровка, 38 16+
19.25 Х/ф "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ЛОСКУТНОЕ ОДЕЯЛО ЛЖИ" 12+
23.35 Хватит слухов! 16+
00.05 Прощание 16+
01.45 Д/ф "Роковые роли. Напророчить беду" 12+
02.25 Знак качества 16+
03.05 Д/ф "Хрущев и КГБ" 12+
03.45 Д/с "Истории спасения" 16+
05.40 Д/с "Короли эпизода" 12+

ДОМАШНИЙ

07.30, 06.15 По делам несовершеннолетних 16+
10.05, 03.50 Давай разведёмся! 16+
11.05, 02.10 Тест на отцовство 16+
13.15, 01.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
14.20, 23.10 Д/с "Порча" 16+
14.50, 00.15 Д/с "Знахарка" 16+
15.25, 00.45 Д/с "Верну любимого" 16+
15.55, 04.40 Х/ф "СЕМЕЙНАЯ ТАЙНА" 16+
20.00 Т/с "ЦЫГАНКА" 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия 16+
06.25 Х/ф "РЕПОРТАЖ СУДЬБЫ" 16+
08.05 Х/ф "ЧЕРНЫЙ ПЕС" 12+
10.25, 11.20, 12.15, 13.10, 05.25 Х/ф "ТАЙСОН" 16+
14.25, 15.20, 16.20, 17.15, 18.15, 19.00, 19.35 Т/с "КАЗАКИ" 16+
20.25, 21.15, 21.55, 22.40, 23.25, 01.30, 02.15, 02.50, 03.30 Т/с "СЛЕД" 16+
00.10 Т/с "СВОИ-5" 16+
01.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
04.05, 04.30, 04.55 Т/с "ДЕТЕКТИВЫ" 16+

ЧЕТВЕРГ 20 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 15.20, 18.15, 23.45, 03.05 Информационный канал 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ТРИГГЕР" 16+
22.45 Большая игра 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Иркутск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ХУДОЖНИК" 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Т/с "МОРОЗОВА" 16+
02.55 Т/с "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" 12+

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Три кота" 0+
07.15 М/ф "Забавные истории" 6+
07.25 М/с "Как приручить дракона. Легенды" 6+
07.40 М/с "Сказки Шрэкова болота" 6+
08.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "ТЁТЯ МАРТА" 16+
10.00 Т/с "ВОРОНИНЫ" 16+
11.30 Форт Боярд 16+
13.05 Х/ф "НАЗАД В БУДУЩЕЕ" 12+
15.35 Т/с "СЕМЕЙКА" 16+
21.00 Х/ф "УЖАСТИКИ" 16+
22.55 Х/ф "УЖАСТИКИ-2" 16+
00.40 Х/ф "ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ" 16+
02.25 Х/ф "ГОРЬКО!" 16+
04.00 6 кадров 16+
06.10 Мультфильмы 0+

НТВ

05.55 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
07.30 Утро. Самое лучшее 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня
09.25, 11.35 Т/с "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" 16+
14.25 Чрезвычайное происшествие 16+
15.00 Место встречи 16+
17.45 За гранью 16+
18.50 ДНК 16+
21.00 Т/с "ЛИХАЧ" 16+
23.00, 01.00 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
01.15 Поздняков 16+
01.30 Мы и наука. Наука и мы 12+
02.20 Их нравы 0+
02.45 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00, 08.30, 09.00 Т/с "ИНТЕРНЫ" 16+
09.30 Перезагрузка 16+
10.00, 16.00, 17.00, 23.00 Влюбись, если сможешь 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с "УНИВЕР" 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с "САШАТАНЯ" 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с "ОЛЬГА" 16+
21.00, 21.30 Т/с "НИНА" 16+
22.00, 22.20, 22.40 Т/с "НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ" 16+
00.00 Х/ф "ОКЕЙ, ЛЕКСИ!" 18+
01.40, 02.35, 03.25 Импровизация 16+
04.10, 05.00 Comedy Баттл 16+
05.45, 06.35 Открытый микрофон 16+
07.20 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00 Документальный проект 16+
07.00, 19.00, 03.35 Самые шокирующие гипотезы 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
12.00 Как устроен мир 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00, 00.25 Загадки человечества 16+
15.00 Невероятно интересные истории 16+
16.00 Неизвестная история 16+
18.00, 04.25 Тайны Чапман 16+
21.00 Х/ф "ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ" 12+
23.00 Смотреть всем! 16+
01.30 Х/ф "ВСЕ ДЕНЬГИ МИРА" 18+

МАТЧ ТВ

11.00 Есть тема! 16+
12.00, 15.00, 17.55, 19.50 Новости
12.05, 19.20, 22.15, 05.30 Все на Матч! 12+
15.05, 18.00 Специальный репортаж 12+
15.25 Смешанные единоборства. UFC. Алекса Грассо против Вивьен Арауджо. Трансляция из США 16+
16.30 Есть тема! 12+
18.20, 09.05 Катар. Обратный отсчёт 12+
19.55 Хоккей. OLIMPBET Чемпионат МХЛ. "Стальные лисы" (Магнитогорск) - "Толпар" (Уфа). Прямая трансляция 0+
22.35 Один на один. Локомотив - Динамо 12+
22.55 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Сочи" - "Урал" (Екатеринбург). Прямая трансляция 0+
01.00 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Крылья Советов" (Самара). Прямая трансляция 0+
03.30 Футбол. Лига Европы. "Арсенал" (Англия) - ПСВ (Нидерланды) 0+
06.25 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Мужчины. "Динамо" (Москва) - "Зенит" (Санкт-Петербург) 0+
08.00 Новости 0+
08.05 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2022 г. Трансляция из Сочи 0+
10.05 Ген победы 12+
10.30 Голевая Неделя РФ 0+

РОССИЯ К

07.30, 08.00, 08.30, 09.40, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры 16+
07.35 Пешком... 16+
08.05 Легенды мирового кино 16+
08.35, 02.15 Д/ф "Императрицы Древнего Рима" 16+
09.45, 13.20 Цвет времени 16+
09.55, 17.15 Х/ф "ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ" 16+
11.15 Наблюдатель 16+
12.10, 01.10 XX Век. "Мои любимые мелодии. Муслим Магомаев". Концерт в ГЦКЗ "Россия"
13.30 Абсолютный слух 16+
14.10, 23.00 Т/с "СПРУТ - 4" 16+
15.45 Д/ф "Забытое ремесло. Водовоз" 16+
16.05 Новости. Подробно. Театр 16+
16.20 Пряничный домик. "Люди великой степи" 16+
16.50 Д/ф "Огюст Монферран" 16+

18.20 Большие и маленькие 16+
20.45 Главная роль 16+
21.05 Открытая книга. Борис Минаев. "Площадь Борьбы" 16+
21.30 Д/ф "ТУПОЛЕВ. Андрей Туполев" 16+
22.15 Энигма. Андрей Хржановский 16+
03.15 Д/ф "Андрей Туполев" 16+

ТВ3

07.00 Мультфильмы 0+
10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00 Д/с "Слепая" 16+
12.15, 12.50 Знаки судьбы 16+
13.20 Мистические истории 16+
14.25, 15.00, 15.30, 16.00, 16.40, 17.10 Т/с "ГАДАЛКА" 16+
17.45 Д/с "Секреты" 16+
20.30, 21.30 Т/с "ГРИММ" 16+
22.15, 23.15 Т/с "ОБМАНИ МЕНЯ" 16+
00.15 Х/ф "ЯДОВИТАЯ АКУЛА" 16+
02.00, 02.45, 03.00, 03.30, 03.45 Т/с "ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ" 16+
04.15, 05.00, 05.30, 06.15 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

06.30 Т/с "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" 16+
07.30 Д/ф "20 октября - День военного связиста" 16+
08.00 Сегодня утром 12+
10.00, 14.00, 19.00, 21.30 Новости дня 16+
10.15, 00.25 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА" 12+
11.45, 19.15 Специальный репортаж 16+
12.20, 22.15 Открытый эфир 16+
14.20, 16.05 Т/с "...И БЫЛА ВОЙНА" 16+
16.00 Военные новости 16+
17.25 Д/с "История войск связи" 16+
19.50 Д/с "Неизвестные сражения Великой Отечественной" 16+
20.40 Код доступа 12+
23.55 Между тем 12+
01.45 Х/ф "МОРСКОЙ ХАРАКТЕР" 12+
03.25 Д/с "Нюрнберг" 16+
04.05 Х/ф "ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ" 12+
05.25 Х/ф "ЛУЧ НА ПОВОРОТЕ" 16+

ТВЦ

07.00 Настроение 12+
09.15 Доктор И... 16+
09.50 Х/ф "РЕПЕЙНИК" 12+
11.40 Д/ф "Сломанные судьбы"
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 01.00 События
12.50 Х/ф "СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ" 12+
14.40, 06.20 Мой герой 12+
15.50 Город новостей 16+
16.05, 04.15 Х/ф "ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ" 12+
17.55 Д/ф "Михай Волонтир. Цыганское несчастье" 16+
19.10, 01.30 Петровка, 38 16+
19.25 Х/ф "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ВСЯ ЖИЗНЬ - ТЕАТР" 12+
23.35 10 самых... 16+
00.05 Д/ф "Актёрские драмы. В шкуре маньяка" 16+
01.45 Д/ф "Вторая семья. Жизнь на разрыв" 12+
02.25 Д/ф "Андропов против Политбюро. Хроника тайной войны" 12+
03.05 Д/ф "Жена умирающего президента" 12+
03.50 Д/с "Истории спасения" 16+
05.45 Д/с "Короли эпизода" 12+

ДОМАШНИЙ

07.30, 06.20 По делам несовершеннолетних 16+
09.50, 03.50 Давай разведёмся!
10.45, 02.10 Тест на отцовство
12.55, 01.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
14.00, 23.05 Д/с "Порча" 16+
14.30, 00.10 Д/с "Знахарка" 16+
15.00, 00.45 Д/с "Верну любимого" 16+
15.35 Х/ф "В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ" 16+
19.45 Спасите мою кухню 16+
20.00 Т/с "ЦЫГАНКА" 16+
04.40 Х/ф "СЕМЕЙНАЯ ТАЙНА" 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия 16+
06.25, 06.30, 07.20, 08.00 Х/ф "ТАЙСОН" 16+
08.55, 10.25, 10.50, 11.45, 12.55 Т/с "БЕЗ ПРАВА НА ВЫБОР" 16+
09.35 День ангела 0+
14.25, 15.20, 16.15, 17.15, 18.10, 19.00, 19.35 Т/с "КАЗАКИ" 16+
20.25, 21.15, 21.50, 22.40, 23.25, 01.30, 02.15, 02.50, 03.30 Т/с "СЛЕД" 16+
00.10 Т/с "СВОИ-5" 16+
01.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
04.05, 04.40, 05.10, 05.35 Т/с "ДЕТЕКТИВЫ" 16+

ПЯТНИЦА 21 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 15.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 15.20, 03.10 Информационный канал 16+
18.00 Вечерние Новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 ф а н т а с т и к а 12+
00.05 Х/ф "НОЧНОЙ ДОЗОР" 16+
02.20 Т/с "СУДЬБА НА ВЫБОР" 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.15 Местное время. Вести-Иркутск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+
23.50 Улыбка на ночь 16+
00.55 Х/ф "ПРОСТО РОМАН" 12+

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Три кота" 0+
07.20 М/ф "Кунг-фу Панда. Тайна свитка" 6+
07.40 М/с "Рождественские истории" 6+
08.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 0+
09.00 Т/с "ТЁТЯ МАРТА" 16+
10.00 Суперлига 16+
11.40 Х/ф "УЖАСТИКИ" 16+
13.40 Х/ф "УЖАСТИКИ-2" 16+
15.30 Уральские пельмени. Смехbook 16+
15.45, 20.30 Уральские пельмени 16+
22.00 Х/ф "KINGSMAN. СЕКРЕТНАЯ СЛУЖБА" 16+
00.30 Х/ф "ВАРКРАФТ" 16+
02.35 Х/ф "ГОРЬКО!-2" 16+
04.05 6 кадров 16+
06.10 Мультфильмы 0+

НТВ

05.55 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" 16+
07.30 Утро. Самое лучшее 16+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня
09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
10.25, 11.35 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" 16+
12.00 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ" 16+
14.25 Чрезвычайное происшествие 16+
15.00 Место встречи 16+
17.45 ДНК 16+
18.55 Жди меня 12+
21.00 Т/с "ЛИХАЧ" 16+
23.00 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
01.00 Своя правда 16+
02.35 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
03.00 Квартирный вопрос 0+
03.55 Д/с "Таинственная Россия" 16+
04.40 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00, 08.30, 09.00 Т/с "ИНТЕРНЫ" 16+
09.30 Звездная кухня 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30 Т/с "УНИВЕР" 16+
12.00 Вызов 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с "САШАТАНЯ" 16+
19.00 Лучшее на ТНТ 16+
20.00 Я тебе не верю 16+
21.00 Однажды в России 16+
22.00, 23.00 Комеди Клаб 16+
00.00, 06.00, 06.50 Открытый микрофон 16+
01.00 Х/ф "БОЛЬШОЙ ПАПА" 12+
02.45, 03.35 Импровизация 16+
04.20, 05.10 Comedy Баттл 16+
07.35 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00, 10.00 Документальный проект 16+
07.00, 19.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
12.00 Как устроен мир 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00 Загадки человечества 16+
15.00, 04.25 Невероятно интересные истории 16+
16.00 Засекреченные списки 16+
18.00 Тайны Чапман 16+
21.00 Х/ф "ИЗГОЙ" 12+
00.25 Х/ф "РАЙОН? 9" 16+
02.25 Х/ф "V" ЗНАЧИТ ВЕНДЕТТА" 16+

МАТЧ ТВ

11.00 Есть тема! 16+
12.00, 15.00, 17.55, 19.55, 02.30 Новости
12.05, 20.00, 04.45 Все на Матч! 12+
15.05 Лица страны. Любовь Брулетова 12+
15.25, 08.05 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России. Обзор 0+
16.30 Есть тема! 12+
18.00 Бокс. Чемпионат России. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Краснодара 16+
20.30 Смешанные единоборства. One FC. Ислам Муртазаев против Ники Хольцкена. Чжан Пеймянь против Джонатана Ди Беллы. Прямая трансляция из Малайзии 16+
22.55 Футбол. Суперлига. Женщины. "Зенит" (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Прямая трансляция 0+
00.55 Гандбол. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Женщины. ЦСКА - "Ростов-Дон" (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция 0+
02.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Ювентус" - "Эмполи". Прямая трансляция 0+
05.40 Точная ставка 16+
06.00 Бокс. Чемпионат России. Женщины. 1/2 финала. Трансляция из Краснодара 0+
08.00 Новости 0+
09.05 РецепТура 0+
09.35 Катар- 2022 г 12+
10.00 Смешанные единоборства. One FC. Джон Линекер против Фабрисио Андраде. Прямая трансляция из Малайзии 16+

РОССИЯ К

07.30, 08.00, 08.30, 09.40, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры 16+
07.35 Пешком... 16+
08.05 Легенды мирового кино 16+
08.35 Д/ф "Императрицы Древнего Рима" 16+
09.45, 13.25 Цвет времени 16+
09.55 Х/ф "ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ" 16+
11.15 Х/ф "РЕВИЗОР" 0+
13.40 Открытая книга. Борис Минаев. "Площадь Борьбы" 16+
14.10 Т/с "СПРУТ - 4" 16+
16.05 Письма из провинции 16+
16.35 Энигма. Андрей Хржановский 16+
17.20 Х/ф "ПЕЧНИКИ" 16+
18.40 Дмитрий Хворостовский, Николай Калинин и Национальный академический оркестр народных инструментов России им. Н.П.Осипова 16+
19.45 Билет в Большой 16+
20.45 Линия жизни 16+
21.40 Искатели. "Тайна архива 44" 16+
22.25 Х/ф "РОДНЯ" 12+
00.00 2 Верник 2 16+
01.10 Х/ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РОГОНОСЕЦ" 16+
03.25 М/ф "Путешествие муравья. По собственному желанию. Лев и 9 гиен" 16+

ТВ3

07.00, 06.45 Мультфильмы 0+
10.30, 11.05, 11.40, 18.20, 18.55, 19.30, 20.00 Д/с "Слепая" 16+
12.15 Новый день 12+
12.50 Знаки судьбы 16+
13.20 Мистические истории 16+
14.25, 15.00, 16.40, 17.10 Т/с "ГАДАЛКА" 16+
15.30 Вернувшиеся 16+
17.45 Д/с "Секреты" 16+
20.30 Т/с "ДОМ ДОРАМ. ЛЕГЕНДА СИНЕГО МОРЯ" 16+
23.00 Х/ф "ОХОТА" 16+
01.00 Х/ф "ПАССАЖИР" 16+
02.45 Х/ф "ЯДОВИТАЯ АКУЛА" 16+
04.00, 04.45, 05.30, 06.15 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

07.05, 03.20 Х/ф "БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ" 12+
09.10, 10.20 Х/ф "ТЕНЬ У ПИРСА" 12+
10.00, 14.00, 19.00 Новости дня 16+
11.30, 14.20 Т/с "КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ" 12+
16.00 Военные новости 16+
16.15, 20.00 Т/с "РАЗВЕДЧИКИ" 16+
19.40 Время героев 16+
23.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
00.00 Музыка+
00.55 Х/ф "ДВОЙНОЙ КАПКАН"
04.40 Х/ф "ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ..." 12+
06.00 Д/с "Нюрнберг" 16+
06.40 Д/с "Фронтовые истории любимых актеров" 16+

ТВЦ

07.00 Настроение 12+
09.20, 19.05, 06.05 Петровка, 38 16+
09.35, 12.45 Х/ф "ТАНГО ДЛЯ ОДНОЙ" 12+
12.30, 15.30, 18.50 События
13.40, 16.00 Х/ф "ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В МЕЛОЧАХ" 12+
15.50 Город новостей 16+
17.55, 06.20 Д/ф "Актёрские драмы. Не своим голосом" 12+
19.20 Х/ф "КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО" 16+
21.10 Х/ф "ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ" 12+
23.00 В центре событий 16+
00.00 Приют комедиантов 12+
01.40 Х/ф "СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ" 16+
03.10 Х/ф "БАРХАТНЫЙ СЕЗОН" 12+

ДОМАШНИЙ

07.30, 05.50 По делам несовершеннолетних 16+
10.00, 04.45 Давай разведёмся! 16+
11.00, 03.05 Тест на отцовство 16+
13.10, 02.15 Д/с "Понять. Простить" 16+
14.15, 00.10 Д/с "Порча" 16+
14.45, 01.15 Д/с "Знахарка" 16+
15.20, 01.45 Д/с "Верну любимого" 16+
15.50 Х/ф "ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ" 16+
20.00 Х/ф "ИДЕАЛИСТКА" 16+
05.35 6 кадров 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 14.00, 18.30 Известия 16+
06.25, 07.15, 08.05, 09.00 Т/с "БЕЗ ПРАВА НА ВЫБОР" 16+
10.25, 11.25, 12.30, 13.25, 14.25 Т/с "В ИЮНЕ 41-ГО" 16+
15.00, 15.55, 16.45, 17.45, 19.00, 19.10, 20.05 Т/с "КАЗАКИ" 16+
21.05, 21.45, 22.35, 23.25 Т/с "СЛЕД" 16+
00.10 Светская хроника 16+
01.10 Они потрясли мир 12+
01.55, 02.30, 03.10, 03.50 Т/с "СВОИ-5" 16+
04.25, 05.05, 05.45 Т/с "ТАКАЯ РАБОТА" 16+

СУББОТА 22 октября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00, 15.00 Новости
10.10 ПроУют 0+
11.05 Поехали! 12+
12.15 Видели видео? 0+
14.40, 15.15 Т/с "СУДЬБА НА ВЫБОР" 16+
15.45 Т/с "А У НАС ВО ДВОРЕ..." 12+
18.00 Вечерние Новости
18.20 Ледниковый период 0+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.00 Горячий лед 0+
00.05 Наедине со всеми 16+
01.00 Д/с "Великие династии. Трубецкие" 12+
01.55 Моя родословная 12+
03.05 Д/с "Россия от края до края" 12+
04.00 Лига Бокса. Суперсерия. Россия - Куба. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Местное время. Вести-Иркутск
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Доктор Мясников 12+
12.35 Т/с "ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ" 12+
18.00 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф "ВЕСНА ПЕРЕМЕН" 12+
00.35 Х/ф "РУСАЛКА" 12+
03.50 Х/ф "МОЙ БЕЛЫЙ И ПУШИСТЫЙ" 12+

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Фиксики" 0+
07.25, 06.10 Мультфильмы 0+
07.45 М/с "Три кота" 0+
08.30 М/с "Отель "У овечек" 0+
09.00 М/с "Лекс и Плу. Космические таксисты" 6+
09.25, 14.05 Уральские пельмени 16+
10.00, 10.30 Просто кухня 12+
11.00 100 мест, где поесть 16+
12.05 Маска. Танцы 16+
15.35 Х/ф "ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ" 16+
17.55 Х/ф "ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА" 12+
20.05 М/ф "История игрушек-4" 6+
22.00 Х/ф "ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ" 16+
00.05 Х/ф "KINGSMAN. СЕКРЕТНАЯ СЛУЖБА" 18+
02.30 Х/ф "ХОЛМС И ВАТСОН" 16+
03.45 6 кадров 16+

НТВ

06.15 Спето в СССР 12+
07.00 Т/с "ИНСПЕКТОР КУПЕР" 16+
08.30 Смотр 0+
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня
09.20 Поедем, поедим! 0+
10.20 Едим дома 0+
11.20 Главная дорога 16+
12.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
13.00 Квартирный вопрос 0+
14.00 Секрет на миллион 16+
16.00 Своя игра 0+
17.20 ЧП. Расследование 16+
18.00 Следствие вели... 16+
20.00 Центральное телевидение 16+
21.20 Шоу Аватар 12+
00.00 Ты не поверишь! 16+
01.00 Международная пилорама 16+
01.35 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.55 Дачный ответ 0+
03.45 Д/с "Таинственная Россия" 16+
04.35 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00, 09.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 07.45 Однажды в России. Спецдайджест 16+
10.00 Звездная кухня 16+
10.30 Перезагрузка 16+
15.00 Вызов 16+
18.55, 20.30 Новая битва экстрасенсов 16+
22.00 Новые танцы 16+
00.00 Женский стендап 18+
01.00 Лучшее на ТНТ 16+
02.05, 03.20 Битва экстрасенсов 16+
04.35 Импровизация. Дайджест 16+
05.25 Импровизация 16+
06.10 Comedy Баттл 16+
06.55 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ

06.00 Невероятно интересные истории 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.00 О вкусной и здоровой пище 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 Новости 16+
10.00 Минтранс 16+
11.00 Самая полезная программа 16+
12.00, 14.00 Военная тайна 16+
15.20 Совбез 16+
16.25 Документальный спецпроект 16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00, 21.00 Х/ф "ЛЮДИ ИКС" 16+
21.30 Х/ф "РОСОМАХА" 16+
00.25 Х/ф "ХРАНИТЕЛИ" 18+
03.15 Х/ф "ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ" 12+
04.50 Тайны Чапман 16+

МАТЧ ТВ

11.00 Смешанные единоборства. One FC. Джон Линекер против Фабрисио Андраде. Прямая трансляция из Малайзии 16+
12.30, 14.50, 17.55, 21.20 Новости
12.35, 17.15, 20.55, 05.00 Все на Матч! 12+
14.55 Хоккей с мячом. Суперкубок России. "Динамо" (Москва) - "СКА-Нефтяник" (Хабаровск). Прямая трансляция из Хабаровска 0+
16.55 Один на один. Локомотив - Динамо 12+
18.00 Все на регби! 12+
18.30 Регби. PARI Кубок России. Финал. "ВВА-Подмосковье" (Монино) - "Енисей-СТМ" (Красноярск). Прямая трансляция 0+
21.25 Футбол. Чемпионат Германии. "Хоффенхайм" - "Бавария". Прямая трансляция 0+
23.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Локомотив" (Москва) - "Динамо" (Москва). Прямая трансляция 0+
02.00 Смешанные единоборства. UFC. Чарльз Оливейра против Ислама Махачева. Пётр Ян против Шона О'Мелли. Прямая трансляция из ОАЭ 16+
06.00 Футбол. Чемпионат Германии. "Боруссия" (Дортмунд) - "Штутгарт" 0+
08.00 Новости 0+
08.05 Неизвестный спорт. Цена эмоций 12+
09.05 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Женщины. "Динамо - Ак Барс" (Казань) - "Уралочка-НТМК" (Свердловская область) 0+

РОССИЯ К

07.30 Библейский сюжет 16+
08.05 М/ф "Каштанка. Мойдодыр" 16+
08.55 Х/ф "ПЕЧНИКИ" 16+
10.15 Мы - грамотеи! 16+
10.55 Неизвестные маршруты России. "Томская область. От Парабели до Чулыма." 16+
11.35 Х/ф "РОДНЯ" 12+
13.10 Земля людей. "Оленные чукчи. Там, где нет леса" 16+
13.40 Черные дыры. Белые пятна 16+
14.20 Д/ф "Великие мифы. Одиссея. На пути к Итаке" 16+
14.50 Д/ф "Земля, взгляд из космоса" 16+
15.45 Рассказы из русской истории 16+
16.35 Д/ф "Раздумья на Родине" 16+
17.10 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО" 0+
19.25 Линия жизни 16+
20.20 Д/ф "Энциклопедия загадок. Тайна Тирольского ледяного человека" 16+
20.50 Х/ф "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА" 0+
23.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким 16+
00.00 Клуб Шаболовка 37. Группа "Ундервуд" 16+
01.10 Х/ф "В ТИХОМ ОМУТЕ" 16+
03.10 Искатели. "Тайна архива 44" 16+

ТВ3

07.00, 06.45 Мультфильмы 0+
10.30 Х/ф "БЭТМЕН" 16+
13.30, 16.45 Х/ф "ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ" 16+
20.00 Х/ф "БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА" 16+
23.00 Х/ф "ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ" 16+
01.30 Х/ф "300 СПАРТАНЦЕВ" 18+
03.15 Х/ф "ПАССАЖИР" 16+
04.45, 05.30, 06.00 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

07.20 Х/ф "ИВАН ДА МАРЬЯ" 6+
09.00, 14.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Морской бой 6+
10.15 Д/ф "22 октября - День финансово-экономической службы ВС РФ" 16+
10.45, 01.00 Х/ф "МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА" 12+
12.45 Легенды музыки 12+
13.10 Легенды кино 12+
14.15 Главный день 16+
15.00 СССР. Знак качества 12+
15.45 Не факт! 12+
16.15 Д/с "Война миров" 16+
17.00 Д/с "Москва - фронту" 16+
17.25, 19.30 Т/с "КРАПОВЫЙ БЕРЕТ" 16+
22.00 Легендарные матчи 12+
02.30 Х/ф "ТЕНЬ У ПИРСА" 12+
04.00 Х/ф "БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ" 12+
05.40 Д/с "Сделано в СССР" 12+

ТВЦ

07.00 Х/ф "КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО" 16+
08.35 Православная энциклопедия 6+
09.00 Х/ф "НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ" 16+
10.45 Х/ф "ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ" 12+
12.30, 15.30, 00.15 События
12.45 Х/ф "МОЛОДАЯ ЖЕНА" 12+
14.30, 15.50 Х/ф "МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ" 12+
18.30 Х/ф "ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!" 12+
22.00 Постскриптум 16+
23.00 Право знать! 16+
00.25 Д/ф "Дряхлая власть" 16+
01.10 Д/ф "90-е. "Менты" 16+
01.50 Специальный репортаж 16+
02.15 Хватит слухов! 16+
02.45 Д/ф "Михаил Круг. Шансонье в законе" 16+
03.25 Д/ф "Марк Рудинштейн. Король компромата" 16+
04.05 Д/ф "Борис Хмельницкий. Одинокий донжуан" 16+
04.50 Д/ф "Михай Волонтир. Цыганское несчастье" 16+
05.30 10 самых... 16+

ДОМАШНИЙ

07.30, 07.15 Т/с "СВАТЬИ" 16+
11.00 Х/ф "ИЩУ ТЕБЯ" 16+
12.50 Т/с "ЛЮБОВЬ - НЕ КАРТОШКА" 16+
20.00 Т/с "ВЕТРЕНЫЙ" 16+
23.30 Х/ф "ХРОНИКИ ИЗМЕНЫ" 16+
01.30 Т/с "ЦЫГАНКА" 16+
06.25 Д/с "За любовью. В монастырь" 16+

ПЯТЫЙ

06.00, 06.25, 07.00, 07.35, 08.10, 08.40, 09.15 Т/с "ТАКАЯ РАБОТА" 16+
10.00 Светская хроника 16+
11.05 Они потрясли мир 16+
11.45, 12.45, 13.40, 14.30 Т/с "ХОЛОСТЯК" 16+
15.25, 16.25, 17.20, 18.10 Т/с "ИСПАНЕЦ" 16+
19.05, 19.50, 20.30, 21.15, 22.05, 22.45, 23.30, 00.15 Т/с "СЛЕД" 16+
01.00 Известия. Главное 16+
01.55, 02.50, 03.25, 04.05, 04.45, 05.20 Т/с "ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ" 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 октября

ПЕРВЫЙ

05.40 Х/ф "ВОПРЕКИ ВСЕМУ" 16+
06.45, 10.00, 12.00, 15.00 Новости
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.15 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.10 Жизнь других 12+
11.10 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
14.35, 15.15 Т/с "УБОЙНАЯ СИЛА" 16+
16.55, 01.35 Горячий лед 0+
17.55 Д/с "Романовы" 12+
18.55 Поем на кухне всей страной 12+
21.00 Время
22.35 Что? Где? Когда? 16+
23.45 Х/ф "ДЕВЯТЫЙ КАЛИБР" 18+
02.55 Моя родословная 12+
03.40 Наедине со всеми 16+
04.20 Д/с "Россия от края до края" 12+

РОССИЯ 1

05.35, 03.15 Х/ф "ВЕСОМОЕ ЧУВСТВО" 12+
07.15 Устами младенца 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести
11.30 Большие перемены 12+
12.35 Т/с "ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ" 12+
18.00 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин 12+
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.30 Х/ф "РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО" 12+

СТС

07.00, 06.50 Ералаш 0+
07.05 М/с "Фиксики" 0+
07.25, 06.10 Мультфильмы 0+
07.45 М/с "Три кота" 0+
08.30 М/с "Царевны" 0+
08.55, 11.00 Уральские пельмени 16+
10.00 Рогов+ 16+
12.20 М/ф "Чудо-юдо" 6+
13.50 М/ф "История игрушек-4" 6+
15.45 Х/ф "ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ" 16+
18.00 Маска. Танцы 16+
19.55 Х/ф "СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ" 12+
22.15 Х/ф "СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ. ЧАСТЬ 2" 16+
00.55 Х/ф "ЯРОСТЬ" 18+
03.10 6 кадров 16+

НТВ

06.05 Т/с "ИНСПЕКТОР КУПЕР" 16+
07.40 Центральное телевидение 16+
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня
09.20 У нас выигрывают! 12+
11.20 Первая передача 16+
12.00 Чудо техники 12+
12.55 Дачный ответ 0+
14.00 НашПотребНадзор 16+
15.05 Однажды... 16+
16.00 Своя игра 0+
17.20 Следствие вели... 16+
19.00 Новые русские сенсации 16+
20.00 Итоги недели
21.20 Ты супер! 6+
00.00 Звезды сошлись 16+
01.25 Основано на реальных Событиях 16+
04.20 Т/с "МЕНТ В ЗАКОНЕ" 16+

ТНТ

08.00 М/ф "Снежная Королева" 6+
09.30 М/ф "Снежная Королева-2. Перезаморозка" 6+
11.00 М/ф "Снежная королева-3. Огонь и лед" 6+
12.40 М/ф "Финник" 6+
14.30 Х/ф "МЕЧ КОРОЛЯ АРТУРА" 16+
17.10 Х/ф "ЧУДО-ЖЕНЩИНА" 16+
20.00 Звезды в Африке 16+
22.00, 23.00 Однажды в России 16+
00.00 Новые танцы 16+
02.00, 03.20 Битва экстрасенсов 16+
04.35 Импровизация 16+
05.20 Импровизация. Дайджест 16+
06.10 Comedy Баттл 16+
06.55 Открытый микрофон 16+
07.40 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ

06.00 Тайны Чапман 16+
08.00 С бодрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30 Новости 16+
10.00 Самая народная программа 16+
10.25 Знаете ли вы, что? 16+
11.25 Наука и техника 16+
12.30 Неизвестная история 16+
14.00 Х/ф "ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ" 16+
16.10, 18.00 Х/ф "ЛЮДИ ИКС" 16+
19.00 Х/ф "РОСОМАХА" 16+
21.15 Х/ф "ЛОГАН" 16+
00.00 Итоговая программа 16+
00.55 Самые шокирующие гипотезы 16+
05.10 Территория заблуждений 16+
06.45 Мультфильмы 0+

МАТЧ ТВ

11.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Кеиван Солеймани против Томаса Ньютона. Сиримонгкол Сингванча против Резы Гудари. Трансляция из Таиланда 16+
12.00, 14.50, 17.55, 20.25 Новости
12.05, 17.15, 20.00, 22.55, 04.45 Все на Матч! 12+
14.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. "Амур" (Хабаровск) - "Спартак" (Москва). Прямая трансляция 0+
18.00 Бокс. Чемпионат России. Женщины. Финалы. Трансляция из Краснодара 0+
20.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - "Локомотив-Кубань" (Краснодар). Прямая трансляция 0+
23.55 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Ахмат" (Грозный) - "Торпедо" (Москва). Прямая трансляция 0+
02.00 После Футбола с Георгием Черданцевым 12+
02.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Наполи". Прямая трансляция 0+
05.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 0+
06.00 Смешанные единоборства. One FC. Джон Линекер против Фабрисио Андраде. Трансляция из Малайзии 16+
08.00 Новости 0+
08.05 Неизвестный спорт. Путь к рекорду 12+
09.05 Волейбол. Чемпионат России. Pari Суперлига. Женщины. "Тулица" (Тульская область) - "Локомотив" (Калининградская область) 0+

РОССИЯ К

07.30 М/ф "В яранге горит огонь" 16+
07.55 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО" 0+
10.15 Обыкновенный концерт 16+
10.45, 02.15 Диалоги о животных. Калининградский зоопарк 16+
11.25 Большие и маленькие 16+
13.35 Невский ковчег. Теория невозможного 16+
14.05 Игра в бисер 16+
14.45 Д/ф "Элементы" с Ильёй Дорончевым. Рембрандт. "Артаксеркс, Аман и Эсфирь" 16+
15.15 Х/ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РОГОНОСЕЦ" 16+
17.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 16+
18.15 Пешком... 16+
18.45 Передача знаний. Телевизионный конкурс 16+
19.35 Романтика романса 16+
20.30 Новости культуры 16+
21.10 Х/ф "КЛЮЧ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ" 0+
22.45 Дж.Верди. "Травиата". Спектакль театра "Геликон-опера"
01.00 Х/ф "ТРАКТИРЩИЦА" 0+
02.55 Искатели. "Под вуалью Незнакомки" 16+
03.40 М/ф "Икар и мудрецы. И смех и грех" 16+

ТВ3

07.00, 13.30, 02.15 Дом исполнения желаний 16+
07.05 Мультфильмы 0+
09.00 Новый день 12+
09.30, 10.00, 11.00, 11.30, 12.00 Д/с "Слепая" 16+
10.30 Дом исполнения желаний. Завтрак в постель 16+
12.30 Дом исполнения желаний. Лучшая версия себя 16+
13.35 Х/ф "МАЧО И БОТАН" 16+
15.45 Х/ф "МАЧО И БОТАН-2" 16+
18.00 Х/ф "ЧАС ПИК" 16+
20.00 Х/ф "ЧАС ПИК-2" 16+
22.00 Х/ф "ЧАС ПИК-3" 16+
23.45 Х/ф "КТО Я?" 16+
02.20 Х/ф "ОХОТА" 18+
03.45, 04.30, 05.00, 05.45, 06.30 Т/с "КАСЛ" 16+

ЗВЕЗДА

05.50 Х/ф "ДВОЙНОЙ КАПКАН" 16+
08.05 Х/ф "МОРСКОЙ ХАРАКТЕР" 12+
10.00 Новости недели 16+
10.25 Служу России 12+
10.55 Военная приемка 12+
11.45 Скрытые угрозы 16+
12.30 Код доступа 12+
13.15 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
14.05 Специальный репортаж 16+
14.45 Т/с "КРЕМЕНЬ" 16+
19.00 Главное 16+
20.45 Д/с "Легенды советского сыска" 16+
00.00 Фетисов 12+
00.45 Т/с "КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ" 12+
04.10 Х/ф "ИВАН ДА МАРЬЯ" 6+
05.35 Д/ф "Россия и Китай. Путь через века" 6+
06.05 Д/с "Оружие Победы" 12+

ТВЦ

05.55 Х/ф "МОЛОДАЯ ЖЕНА" 12+
07.30 Х/ф "ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!" 12+
10.35 Здоровый смысл 16+
11.05 Д/ф "Гипноз и криминал" 12+
11.55 Страна чудес 6+
12.30, 01.25 События
12.45 Х/ф "КУБАНСКИЕ КАЗАКИ" 12+
14.55 Москва резиновая 16+
15.30, 06.25 Московская Неделя 16+
16.00 Смех не грех. Юмористический концерт 12+
17.10 Х/ф "СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ" 16+
18.55 Х/ф "ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ" 12+
22.20 Х/ф "ЧУВСТВО ПРАВДЫ" 12+
01.40 Петровка, 38 16+
01.50 Х/ф "ДОМ НА КРАЮ" 16+
03.25 Х/ф "МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ" 12+
20.50 Х/ф "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА" 0+

ДОМАШНИЙ

07.30 Т/с "СВАТЬИ" 16+
10.00 Х/ф "ХРОНИКИ ИЗМЕНЫ" 16+
11.55 Х/ф "ВТОРОЙ БРАК" 16+
15.30 Х/ф "ИДЕАЛИСТКА" 16+
19.45 Пять ужинов 16+
20.00 Т/с "ВЕТРЕНЫЙ" 16+
23.25 Х/ф "ИЩУ ТЕБЯ" 16+
01.15 Т/с "ЦЫГАНКА" 16+
06.10 Д/с "За любовью. В монастырь" 16+

ПЯТЫЙ

06.00 М/ф "Маша и Медведь" 0+
06.05, 06.55, 07.35, 08.15 Т/с "ИСПАНЕЦ" 16+
09.00, 09.40, 10.35, 11.25, 12.15, 13.05, 13.55, 14.45, 15.40, 16.30 Т/с "НАШ СПЕЦНАЗ" 12+
17.25, 18.05, 18.55, 19.40, 20.30, 21.15, 22.00, 22.45, 23.35, 00.25, 01.05, 01.50, 02.25 Т/с "СЛЕД" 16+
03.00, 03.50, 04.30, 05.15 Т/с "ХОЛОСТЯК" 16+

Телекомпании имеют право вносить изменения в телепрограмму

О почётном знаке «Отцовская доблесть»

Информация управления социальной защиты населения

В целях повышения авторитета отцовства, общественного признания и уважения многодетных отцов за заслуги в воспитании детей, а также создания условий для сохранения и возрождения семейных ценностей, 25 сентября 2022 года Губернатором Иркутской области подписан указ № 210-уг «О почетном знаке «Отцовская доблесть».

Почетным знаком поощряются мужчины, являющиеся гражданами Российской Федерации, постоянно или преимущественно проживающие на территории Иркутской области не менее 10 лет, занимающиеся общественной деятельностью, достойно воспитывающие (воспитавшие) трех и более детей (включая усыновленных, удочеренных, находящихся не менее пяти лет под опекой (попечительством)), при достижении третьим ребенком возраста семи лет и при наличии в живых остальных детей. При поощрении Почетным знаком учитываются ребенок (дети), погибшие или пропавшие без вести при защите СССР или Российской Федерации либо при исполнении иных обязанностей военной службы и охраны правопорядка, погибшие при спасении человеческой жизни, в результате стихийных бедствий, террористических актов и техногенных катастроф, а также умершие вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при вышеуказанных обстоятельствах, либо вследствие трудового увечья или профессионального заболевания.

С ходатайством о поощрении Почетным знаком многодетный отец в срок не позднее 1 июня текущего года обращается в расположенное по месту жительства (пребывания) многодетного отца государственное учреждение Иркутской области, подведомственное министерству социального развития, опеки и попечительства Иркутской области и представляет:

1) паспорт или иной документ, удостоверяющий личность многодетного отца;

2) документы о регистрации по месту жительства или по месту пребывания многодетного отца на территории Иркутской области, в случае их отсутствия – решение суда об установлении факта постоянного или преимущественного проживания многодетного отца на территории Иркутской области;

3) свидетельство о рождении ребенка (детей) и его нотариально удостоверенный перевод на русский язык (в случае если это свидетельство выдано компетентными органами иностранного государства) и паспорт (в случае достижения ребенком возраста 14 лет);

4) акты органов опеки и попечительства о назначении опекуна или попечителя (в случае если многодетный отец является опекуном или попечителем ребенка (детей) не менее пяти лет);

5) свидетельство о заключении брака ребенка (детей), сменившего фамилию, и его нотариально удостоверенный перевод на русский язык, в случае если это свидетельство выдано компетентными органами иностранного государства;

6) документы, содержащие сведения о том, что ребенок (дети) погиб (погибли) или пропал (пропали) без вести при обстоятельствах, указанных в пункте 4 настоящего Положения;

7) документы (дипломы, грамоты, сертификаты, благодарственные письма, отзывы), подтверждающие победы или участие ребенка (детей) в муниципальных, областных, всероссийских, международных конкурсах, турнирах, играх в области интеллектуальной деятельности, научно-исследовательских работ, в творческих конкурсах и фестивалях, соревнованиях по различным видам спорта, олимпиадах по различным предметам, а также подтверждающие наличие присвоенных спортивных разрядов;

8) сведения об истории семьи многодетного отца, семейных традициях его семьи в виде "семейного древа" (необходимо указать, когда образовалась семья, сколько детей воспитывалось (воспитывается) в семье, какие образовались традиции в семье);

9) документы (дипломы, грамоты, сертификаты, благодарственные письма, отзывы, характеристики, справки), подтверждающие участие многодетного отца в различных формах общественной, спортивной, культурной, творческой жизни (с указанием мероприятий, в которых участвовал многодетный отец);

10) характеристика на ребенка (детей), достигшего (достигших) возраста семи лет, выданная и заверенная в установленном порядке с указанием даты составления:

для обучающегося ребенка (детей) – по месту учебы, отражающая успехи в обучении, участии в общественной жизни, а также сведения о наградах и поощрениях (при наличии);

для работающего ребенка (детей) – по месту работы (службы), отражающая сведения об отношении к исполнению должностных обязанностей, участии в общественной жизни коллектива, конкурсах профессионального мастерства, имеющихся наградах и поощрениях (при наличии);

11) 10-15 фотографий, отражающих главные события в жизни ребенка (детей) и многодетного отца (творческие, спортивные, общественные, учебные успехи), с кратким описанием события (с указанием даты и наименования события);

12) характеристика на многодетного отца и его детей, выданная органом местного самоуправления муниципального района (городского округа) Иркутской области (при наличии);

13) характеристика на многодетного отца и его детей, выданная органом опеки и попечительства по месту жительства (месту пребывания) многодетного отца, содержащая сведения об отсутствии обстоятельств, указанных в подпунктах 1, 3, 5 пункта 5 настоящего Положения, а также сведения об успешной социализации, адаптации ребенка (детей) в обществе, в том числе после достижения им (ими) совершеннолетия, с приложением подтверждающих документов (дипломы, грамоты, сертификаты, благодарственные письма, отзывы) – для многодетного отца,

имеющего ребенка (детей) под опекой (попечительством);

14) справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования многодетного отца и его ребенка (детей), достигшего (достигших) возраста уголовной ответственности;

15) анкета на многодетного отца по форме согласно приложению 3 к настоящему Положению;

16) согласие многодетного отца и его совершеннолетнего ребенка (детей) на обработку персональных данных, согласие многодетного отца на обработку персональных данных его несовершеннолетнего ребенка (детей) по форме согласно приложению 4 к настоящему Положению;

17) опись документов, прилагаемых к ходатайству.

Ходатайство и документы, оформленные в соответствии с требованиями, направляются многодетным отцом в учреждение в форме электронных документов на адрес электронной почты учреждения.

Учреждение направляет ходатайство и документы в министерство, которые в срок не позднее 15 августа текущего года передаются министерством в коллегию. Для рассмотрения вопросов, связанных с поощрением Почетным знаком, создается коллегия, состав которой утверждается правовым актом Губернатора Иркутской области. Поощрению Почетным знаком ежегодно подлежат 10 многодетных отцов, набравших наибольшее количество баллов по результатам суммирования баллов каждого члена коллегии. Почетный знак и удостоверение вручаются многодетному отцу, в отношении которого принято решение о поощрении, ко Дню отца, отмечаемому ежегодно в третье воскресенье октября.

Настоящий указ вступает в силу с 1 января 2023 года.

По вопросу поощрения Почетным знаком «Отцовская доблесть» обращаться в ОГБУ «УСЗСОН по Казачинско-Ленскому району», п.Магистральный, ул.17 съезда ВЛКСМ, д.16, кабинет № 9, телефон 839562 4-15-52.

Информация администрации Казачинско-Ленского района

О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ И ИНЫХ НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАННЫХ С НИМИ ОТНОШЕНИЙ В 2022 И 2023 ГОДАХ

Постановление правительства Российской Федерации № 1677 от 22 сентября 2022 г.

Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Дополнить особенности правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений в 2022 и 2023 годах, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 30 марта 2022 г. № 511 «Об особенностях правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений в 2022 и 2023 годах» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2459;Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 23 сентября, № 0001202209230034), пунктом 10 следующего содержания:

«10. В целях обеспечения социально-трудовых гарантий действие трудовых договоров и служебных контрактов, заключенных с гражданами Российской Федерации, призванными на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации», приостанавливается. При этом прекращение указанных трудовых договоров и служебных контрактов по основаниям, предусмотренным пунктом 1 части первой статьи 83 Трудового кодекса Российской Федерации и пунктом 1 части 1 статьи 39 Федерального закона «О государственной гражданской службе в Российской Федерации», не допускается. ".

2. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования и распространяется на правоотношения, возникшие с 21 сентября 2022 г.

Председатель Правительства Российской Федерации М.Мишустин

ДЛЯ МОБИЛИЗОВАННЫХ ГРАЖДАН И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Министерством труда и занятости Иркутской области (далее – министерство) в соответствии с поручением Губернатора Иркутской области И.И. Кобзева взяты на особый контроль вопросы трудовых гарантий для граждан, призванных на военную службу по мобилизации, пребывающих в запасе и заключивших контракт о прохождении военной службы, а также членов их семей (далее – мобилизованные граждане).

Консультативная информация по вопросам соблюдения трудовых прав мобилизованных граждан размещена на официальном сайте министерства www.irkzan.ru, телеграм-канале t.me/irkzan. Также министерством организована работа «горячей линии» по вопросам соблюдения трудовых гарантий мобилизованных граждан, телефон 8(950)050-22-91.

Информацию о фактах нарушений трудовых прав (незаконное увольнение, невыплата заработной платы, иных причитающихся выплат в рамках трудовых отношений и др.) сообщать в Комитет по экономике администрации Казачинско-Ленского муниципального района, кабинет № 104, или по телефону 8(39562)2-11-36.

Также Администрация Казачинско-Ленского муниципального района доводит до сведения мобилизованных граждан информацию о том, что согласно Постановлению Правительства РФ №1677 от 22 сентября 2022 года действие трудовых договоров с гражданами, призванными на военную службу по мобилизации, приостанавливается и увольнение не допускается. Для оформления такой приостановки работодатель издает приказ, основываясь на документах, выданных военкоматом о призыве сотрудника. При этом на время трудового договора работодатель может заключать срочные трудовые договоры и принимать на работу временных сотрудников.

Семена укропа

Опасность паразитов нельзя недооценивать. Они наносят серьезный вред больному, могут стать причиной побочных заболеваний. Незваные гости выделяют токсичные для человека продукты жизнедеятельности, которые постоянно отравляют организм владельца. При сильном заражении даже приводят к смерти. В аптеках есть огромное количество лекарств против гельминтов, но большинство из них имеют выраженные побочные эффекты. Но есть альтернатива. Это средства народной медицины, которые полностью безопасны для организма. Одно из них — семена укропа. Их эффективность доказана научно. В них в большой концентрации находятся вещества, которые помогают быстро уничтожить паразитов: эфирные масла; полиненасыщенные кислоты, среди которых олеиновая, линолевая, пальмитиновая; белковые соединения; танины. Кроме того, эти вещества укрепляют слизистую оболочку кишечника и восстанавливают микрофлору. Однако вероятность повторного заражения остается. Поэтому специалисты рекомендуют 1 раз в несколько месяцев в качестве профилактики принимать семена укропа.

Средства на основе семян укропа позволяют избавиться от простейших лямблий, круглых червей, острец и описторхов. Также их используют в качестве дополнительного лечения при заражении другими паразитами.

Как правильно приготовить глистогонное средство?

Для приготовления смешивают по 1 ч. л. сушеной пижмы, тысячелистника и семян укропа. Полученный сбор заливают стаканом кипятка и оставляют настаиваться на 1 час. Готовое средство хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 20 дней. Берут по 2 ч. л. укропных семян, соцветий полыни, пижмы и ромашки и засыпают в термос. Все это заливают двумя стаканами кипятка. Настой будет готов через 10 часов. После этого его процеживают. Принимают по 1 ст. л. в течение 5 дней по 3 раза в сутки. Для приготовления глистогонного средства смешивают в одинаковых частях семена укропа, корень валерианы, мяту и морковное семя. Все эти ингредиенты заливают кипятком в соотношении 1 к 2. Оставляют до остывания. После этого средство готово к употреблению. Принимают лекарство по утрам на голодный желудок. Курс лечения составляет 3-4 дня.

Отвары и настои на укропном семени отлично уничтожают паразитов, в том числе и острец на любой фазе развития.

Будьте

Как правильно принимать

Чтобы действительно получать пользу для здоровья от приема витаминов и минералов, их следует принимать правильно, поскольку эти вещества находятся между собой и остальным организмом в сложнейших, тончайших взаимодействиях. Некоторые из них сочетаются друг с другом и с различными продуктами, а некоторые — нет. Вот каким научно обоснованным рекомендациям нужно следовать, чтобы не тратить деньги на добавки впустую:

1. Железо

Эту добавку обычно назначают для профилактики железодефицитной анемии. Железо необходимо принимать исключительно на голодный желудок, поскольку молочные продукты и чай блокируют всасывание этого микроэлемента в кишечнике. В случае молочных продуктов в этом «виноват» присутствующий в них кальций, а в случае чая — в избытке содержащиеся в нем танины, природные органические соединения. Именно поэтому, кстати, не стоит запивать чаем еду, так как в этом случае содержащееся в пище железо практически не будет усваиваться. Ни в коем случае нельзя одновременно принимать добавки с железом и с цинком, так как оба минерала, чтобы усвоиться организмом, конкурируют за одни и те же транспортные молекулы в кишечнике. Эти молекулы помогают микроэлементам проникать сквозь стенку кишечника и попадать в кровь. Поэтому также не стоит сочетать прием железа с пищей, богатой цинком (этот минерал содержится в очень многих продуктах питания — в рыбе, морепродуктах, говядине, яйцах, крупах, овощах и фруктах).

Однако у железа есть и «друзья» среди микроэлементов, которые помогают ему хорошо усваиваться в организме. Это витамины А и С. Поэтому прием железа не только можно, но и нужно сочетать с приемом этих витаминов в виде добавок или в виде продуктов питания. Например, полезно запить капсулу с железом стаканом апельсинового или морковного сока. По мнению специалистов, самое оптимальное время приема железа, желательно в сочетании с витамином С, — через два часа после ужина, но за час до сна. Если принять добавку прямо перед сном, может появиться чувство тошноты и дискомфорта в кишечнике, так как железо будет раздражать его чувствительную слизистую.

По результатам исследований, добавки с железом приносят больше пользы, если их принимать через день — в этом случае минерал лучше усваивается. Ученые предполагают, что такой режим помогает снизить уровень белка, который препятствует всасыванию железа в кишечнике.

2. Кальций

Добавка с этим микроэлементом может также содержать магний, витамин D или витамин К. Эти вещества, особенно витамин D, усиливают всасывание кальция в кишечнике. При дефиците витамина D в организме кальций усваивается плохо, поскольку этот витамин в процессе обмена веществ превращается в гормон кальцитриол, который, в свою очередь, воздействует на клетки кишечника, заставляя их вырабатывать нужные для всасывания кальция белки. При нехватке витамина D наблюдается дефицит этих белков. Принимать кальций (лучше, если это будет цитрат, а не более дешевый карбонат кальция) нужно с едой, что также помогает усилить всасывание минерала в кишечнике.

Если вам также назначены добавки с цинком или с железом, ни в коем случае не принимайте их одновременно с кальцием, иначе он будет плохо усваиваться.

3. Витамин D

Как и другие жирорастворимые витамины (A, E и K), витамин D лучше

от паразитов

Также эти средства очищают организм от токсинов, выделяемых паразитами, нормализуют работу кишечника и ускоряют заживление ран. Острицами чаще всего заражаются дети. Укропное средство поможет быстро уничтожить всех паразитов без использования синтетических противогельминтных препаратов. Способ приготовления: Семена пропускают через кофемолку. Ребенку дают 1 ч. л. по утрам на пустой желудок. Запивать стаканом кипяченой охлажденной воды. Длительность лечения составляет 4 недели. Если прекратить лечение раньше, есть вероятность повторного заражения через бытовые предметы. В качестве профилактики молотые семена принимают 1 раз в неделю.

Водная вытяжка из семян хорошо удаляет паразитов, которые поселились в протоках печени и тонком кишечнике. Приготовление: 1 ст. л. семян с горкой засыпать в термос. Залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 6 часов и процедить. Принимают такое средство 3 раза в день до еды по 1 ст. л. Курс лечения — 1 месяц. Есть и другой эффективный способ использования укропного семени. Для него берут 2 ст. л. продукта. Половину перетирают до получения порошка. Размолотые семена будут работать на уровне тонкой кишки, а цельные начнут действовать в толстой. Смесь принимают через 3 часа после ужина. Еще спустя 3 часа выпивают 2 ст. л. касторового масла. Курс лечения составляет 3 дня. Если не получается съесть такое большое количество семян, лучше использовать настои и отвары. Для приготовления 2 ч. л. заливают двумя стаканами кипятка и дают настояться 5-8 часов. Пьют полученное средство 2 раза в день по полстакана. Курс лечения составляет 3 недели.

Обратите внимание! Семена укропа обладают мочегонным действием, поэтому людям с болезнями мочевой системы нужно принимать их с крайней осторожностью. У семян укропа есть и свои противопоказания, при которых их нельзя использовать: Гипотония. Сниженная кислотность желудка. Свежие раны и критические дни (семена делают кровь менее густой, что способно привести к сильному кровотечению). Индивидуальная непереносимость продукта.

Стоит помнить, что самостоятельное лечение допустимо только на начальных стадиях. При тяжелом поражении обязательно требуется медикаментозная терапия и постоянный врачебный контроль. По поводу применения народных средств проконсультируйтесь с врачом.

Источник: https://agronom.expert/posadka/ogorod/zontichnye/ukrop/

здоровье!

витамины и минералы

усваивается, если его принимают вместе с пищей, содержащей жиры, например, с авокадо, яичным желтком или оливковым маслом. При этом, как показывают результаты исследований, принимать витамин D нужно вместе с самым обильным приемом пищи за день, например за обедом. В этом случае уровень этого витамина в крови будет на 50% выше, чем в случае приема на голодный желудок или вместе с небольшим приемом пищи. Это связано с тем, что во время плотной еды выделяется оптимальное для усваивания витамина количество желчи и ферментов поджелудочной железы.

Никогда не принимайте одновременно витамины D и E, так как эти вещества используют одни и те же механизмы и конкурируют между собой, что приводит к тому, что оба витамина плохо усваиваются.

4. Витамин C

Это водорастворимый витамин, поэтому его прием не нужно сочетать с жирами. Лучше всего принимать витамин C с утра, до завтрака, на голодный желудок, так как белок и клетчатка, содержащиеся в пище, могут мешать его всасыванию в кишечнике. Если вам прописали прием большой дозы витамина C, например 1000 мг, то лучше разделить ее на несколько маленьких в течение дня. Дело в том, что за раз организм способен усвоить не больше 400 мг витамина C, а излишки будут выведены с мочой.

5. Омега-3

Добавки с омега-3 ни в коем случае нельзя принимать утром натощак, а только во время еды, так как для их усваивания необходимы пищевые жиры, которые заставляют поджелудочную железу вырабатывать нужные для всасывания в кишечнике ферменты. Кроме того, такие добавки нельзя принимать перед тренировкой или перед сном, поскольку в процессе переваривания рыбьего жира вырабатывается много кишечных газов. Физические нагрузки или положение лежа заставляют эти газы подниматься по пищеводу, вызывая отрыжку.

6. Витамины группы B

Эти водорастворимые витамины, как и витамин C, нужно принимать с утра, на голодный желудок. Так, витамин B12, если его принимать с пищей, связывается с присутствующим в ней белком и в результате покидает организм, совершенно не усвоившись. Кроме того, как показывают исследования, поскольку витамины группы B способствуют приливу энергии, не стоит их принимать перед сном. Специалисты также рекомендуют выбирать добавки, содержащие не один витамин группы B, а смесь. Это поможет предотвратить дефицит какого-то из витаминов этой группы.

7. Пробиотики

Речь идет о добавках с полезными бактериями, прием которых помогает сделать их частью нашего кишечного микробиома — сообщества микроорганизмов, играющего жизненно важную роль в поддержании здоровья пищеварительного тракта и иммунной системы. Поскольку капсулы с пробиотиками содержат живые бактерии, чтобы принести пользу, они должны достичь тонкого кишечника в целости и сохранности. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы не сочетать прием этих капсул ни с чем, что может представлять угрозу разрушения их защитной оболочки и убийства бактерий. Это, в первую очередь, горячие напитки, фруктовые соки, содержащие много кислоты, алкоголь. Запивать пробиотики нужно обычной водой комнатной температуры, которая разбавляет желудочный сок, что повышает шансы на выживание бактерий.

Что касается оптимального времени приема пробиотиков, то, как показывают исследования, лучше всего это делать за полчаса до еды. В этом случае выживаемость бактерий максимальна. Кроме того, полезно, если еда будет содержать некоторое количество жиров, что также помогает снизить кислотность желудка. Если же принять пробиотики через полчаса после еды, эффект будет прямо противоположным, так как в этот период кислотность желудка достигает своего максимума.

@Здоровье

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ!
Аксессуары.
Индивидуальный подход.
Продажа 6 НОЯБРЯ 2022 г. по адресу:
с. Казачинское, ул. Иванова, д.12 (типография)
Запись по тел. 8 902 560 75 78

На поэтических перекрестках

Надежда Огаркова, п. Магистральный

ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ

Ночь. В пустоте парка поздняя осень бродит.
Как ей, бедняжке, зябко!
Места себе не находит.
Кутает ноги в листья, только они не греют.
Шубу одеть бы лисью, тихо пойти по аллеям.
Там одинокий прохожий грустно присел на скамейку.
Осень, вы с ним похожи.
Ты его пожалей-ка.
Вместе костер разведите из бурых опавших листьев,
Без сожаленья сожгите грусть, одиночество мыслей.
Станет обоим теплее – руки и души согреты.
Вместе бродить по аллеям будете вы до рассвета.
Наговоритесь вволю, выплачетесь друг другу.
Ну, а потом он проводит осень – свою подругу.
Она улетит на рассвете, в душе у нее светло:
- Хоть одному на свете было со мной тепло.

◆ НАМ ПИШУТ ◆ НАМ ПИШУТ ◆

Люди пожилые – сердцу дорогие!

Какой бы холодной ни была осень в этом году, октябрь начался с самого теплого, доброго и светлого праздника – Дня пожилого человека.

Бабушки и дедушки – одни из самых дорогих людей в жизни каждого человека. Более того, они – важная частичка детства. Их любовь, забота, время, проведенное вместе с внуками, безмерно дороги. С детства впитываем мы от людей старшего поколения народные традиции и мудрость, основы культуры и родной речи. Из бабушкиных сказок, из рассказов деда рождается наша первая любовь к родной земле и её жителям. Никогда не забудем мы



того, что сделано руками людей старшего поколения, которые добросовестно трудились, воспитывали своих детей и внуков.

В нашей группе в честь праздника были проведены беседы и игры с детьми. Благодаря нашим бабушкам в группе организованы индивидуальные выставки кружева. Дети с восторгом рассматривали работы, сделанные вручную. Также была организована фотовыставка «Хорошо нам рядышком с дедушкой и бабушкой».

Чтобы выразить признательность своим бабушкам и дедушкам, на протяжении недели дети с удовольствием делали для них подарки. Ребята старательно вырезали и аккуратно клеили поделки, после чего с гордостью любовались ими и показывали друг другу. Неделя была завершена совместным праздником, где в душевной атмосфере дети читали стихи, исполняли песни и танцевали вместе с бабушками и дедушками.

Мы желаем всем пожилым людям здоровья, счастья, достатка, оптимизма, насыщенной жизни, любви и заботы близких! Для нас самая большая благодарность – видеть их сияющие радостью глаза!

Е. Седакова, А. Кригер,
воспитатели старшей группы«Улыбка»
д/с "Солнышко"

УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ о среднем общем образовании серия 0382 №4005940790, выданный МОУ «Казачинская СОШ» в 2020 году на имя Тетериной Елены Юрьевны, считать недействительным.

Главный редактор
Н. В. Потапова

ИЗДАТЕЛЬ: Муниципальное унитарное полиграфическое предприятие "ФОРМАТ"
УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Казачинско-Ленского района
Газета зарегистрирована 17.11.2015 г. Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ38-00853.

Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Авторы несут ответственность за достоверность своих материалов, рекламодатели - за достоверность рекламы и объявлений.

Редакция не рецензирует рукописи, статьи, письма и не возвращает их авторам.

Адрес редакции, издателя, типографии: 666511, Иркутская область, Казачинско-Ленский район, с. Казачинское, ул. Иванова, 12.
Тел./факс: 2-12-63, 2-11-50
E-mail: kazformat@mail.ru
E-mail: kirenga@bk.ru
Формат бумаги А3, индекс П7444
Тираж 650. Заказ 178 12+
Номер подписан в печать 14.10.2022 г. по графику: 11.00 ч., фактически: 11.00 ч.