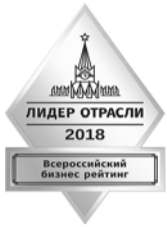


ТАЁЖНЫЙ МЕРИДИАН



Пятница
30 октября 2020 г.
№ 44 (8309)
Выходит по пятницам
еженедельно.

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

НЕСМОТРИ НА СНЕГ И ДОЖДЬ, ИДЁТ ОГРАЖДЕНИЕ ПОГОСТА

Еще в январе этого года в Тегульдете состоялось собрание граждан, где глава сельского поселения Владимир Житник предложил населению райцентра принять участие в программе Томской области «Инициативное бюджетирование – 2020».

3 года назад Томская область, благодаря губернатору **Сергею Жвачкину**, присоединилась к регионам, участвующим в проекте «Развитие инициативного бюджетирования в субъектах Российской Федерации». Таким образом, у жителей нашего района, как и региона в целом, появилась дополнительная возможность принять непосредственное участие в жизни своего муниципального образования, а также в распределении бюджетных средств.

В прошлом году по этой же программе в Тегульдете была обустроена и облагорожена территория «Буровой». «Буровая» - это одно из самых излюбленных мест земляков и наших гостей, поскольку находится в самом живописном сибирском уголке, созданном самой природой. На эти цели в 2019 г. было израсходовано 870 тыс. руб.

На этот раз местная власть решила обратить внимание на благоустройство кладбища, поскольку, по мнению Владимира Семеновича, у каждого жителя нашей страны, включая жителей Тегульдеты, на погостах находятся родные, близкие и знакомые. Понятно, что основная часть жителей нашего села трепетно относится к усопшим, ухаживая за могилами, ремонти-

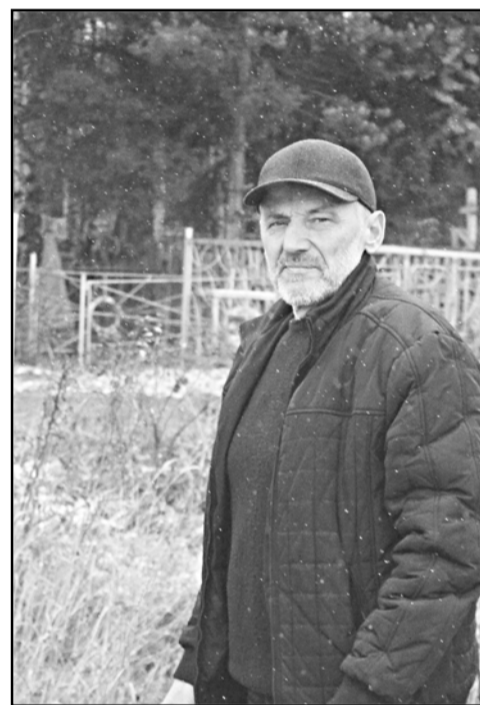
руя оградки, высаживая цветы. Но, к сожалению, в летний период домашний скот и дикие животные нарушают покой умерших в этом святом месте, ломают ограждение кладбища, так как оно с каждым годом ветшает, беспрепятственно попадают на могилки, вытаптывают их, особенно те, которые не огорожены в силу разных причин. Но все же память людская вечна. И население считает кощунством, если видит на кладбище бродячих животных, не ухоженность погоста. В связи с этим одной из главных задач программы на этот год, по задумке организаторов, являлось наведение должного порядка на кладбище, замена старого ограждения.

В этом году предполагалось установить для ограждения столбы из профильной окрашенной трубы, металлический прожильник, на который предполагается установить деревянный штакетник, обработанный цветной пропиткой. Со стороны ограждения также планируется сделать ограждение продольным 4-хрядным тёсом между металлическими столбиками.

Стоимость данного объекта составляет около 1 млн. 700 тыс. рублей, часть из которых была собрана населением и предпринимателями. Но большая часть – это средства регионального бюджета и бюджета Тегульдетского сельского поселения.

Летом состоялся аукцион, который выиграла компания «Еврострой» из Томска. В этих торгах принимало участие несколько фирм. Благодаря внушительному спросу на реализацию этого проекта сельскому поселению удалось сэкономить более 500 тыс. рублей. На эти средства МУП «Прогресс» обустроил 4 контейнерных площадки и установил 3 туалета в районе кладбища.

До 30 сентября «Еврострой» по контракту должен был завершить благоустроительные работы. Но к реализации проекта



фирма приступила лишь 22 октября. Как пояснил бригадир-строитель, когда мы с ним встретились в минувшую пятницу, сейчас они делают демонтаж забора. Приехала бригада позже назначенного срока в связи с тем, что работала в других районах. Кроме того, пандемия по коронавирусной инфекции внесла свои коррективы в их планы. Руководство компании, как заверил бригадир, планирует закончить работы в течение месяца.

Побывав на этом объекте, **Владимир Семенович Житник** четко определил задачу строителям. При этом отметил, что в связи с неисполнением сроков договора к их фирме будут применены штрафные санкции.

Теперь население райцентра может не волноваться: ограждение кладбища, несмотря на осенние холода, и, невзирая ни на какие трудности, будет сделано. Контролировать ход благоустроительных работ будет непосредственно руководство поселения. Как сказал Владимир Житник, в следующем году они также намерены участвовать в этой программе, а объект для его реализации в дальнейшем выберет население.

В свое время губернатор Томской области Сергей Жвачкин высказал мнение о том, что такой подход наглядно демонстрирует свою эффективность: там, где люди участвуют в принятии решения по обустройству скверов, площадок, заборов и т.д., сразу видно их отношение. Жители чувствуют себя хозяевами и более бережливо относятся ко всему тому, что благоустроено.

Сергей Демко.
Фото автора.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Выборы. Даты.

Когда выйдет этот номер газеты, в Белоярском сельском поселении закончится срок подачи заявлений кандидатов на должность главы поселения. 29 октября станут известны имена людей, претендующих на эту должность. 12 ноября на заседании конкурсная комиссия рассмотрит все кандидатуры. Затем депутаты выберут главу из числа кандидатур, прошедших отбор конкурсной комиссии, которую возглавляет зам. по управлению делами главы Тегульдетского района Татьяна Кадышева. Напомним: в состав Белоярского поселения входят деревни Озерное, Новошумилово и поселок Белый Яр, где в общей сложности проживает 587 человек. Площадь поселения, граничащего с Красноярским краем, составляет 302 тыс. га.

29 октября многие жители, с ностальгией вспоминая юность, отметят День комсомола, который был создан в 1918 г. В свое время каждый уважающий себя молодой человек обязан был стать членом ВЛКСМ. Без принадлежности к данной организации нельзя было построить успешную карьеру. Через его ряды прошло свыше 200 млн. человек. Однако 27 сентября 1991 г. на XXII чрезвычайном съезде комсомольцы посчитали исчерпанной политическую роль ВЛКСМ и заявили о самороспуске организации.

В то время, пока у школьников продолжают осенние каникулы, после карантина, связанного с инфекциями, 28 октября в Тегульдете открылись четыре из шести групп в детском саду «Ромашка». В Предшколе теперь работают все группы. Но, по словам зам. начальника РОО Натальи Стельмах, посещают её всего около 20 детей, поскольку, как она считает, многие родители оставляют малышей дома, опасаясь заражения простудными и вирусными заболеваниями. Чем меньше контактов - тем меньше вероятность заражения COVID-19 и ОРВИ. И не напрасно. По данным главного врача РБ Виталия Чурикова, по состоянию на 27 октября на лечении по коронавирусной инфекции находится 96 пациентов, 5 переведены в госпитали Томска, выявлены 115 контактных лиц, выздоровели 86 человек. С начала пандемии в Тегульдетском районе было выявлено 187 больных. Режим самоизоляции в регионе действует до 1 ноября. С 28 октября введен обязательный масочный режим по всей стране.

В связи с COVID-19 многие учреждения работают с клиентами по предварительной записи, чтобы не создавать скученности людей. Так, специалисты ПФ с октября принимают посетителей всего 3 дня: в понедельник, вторник, четверг (т. 2-10-57).

Недавно на смену Сергею Базыкину, ведущему специалисту департамента охотничьего и рыбного хозяйства, ушедшему на заслуженный отдых, пришел другой - Валерий Гончар. Он ведет прием посетителей в бывшем здании КБО, приезжая из с. Зырянское. В помещении КБО теперь находятся Рыбнадзор, РООиР Роспотребнадзор и др.

4 ноября празднуется День народного единства. Но большinstву людей, которым памятли советские времена, по душе другой праздник - 7 ноября, когда на парад шли коллективы, а впереди - передовики производства. А потом, продрогнув от холода, пока двигались колоннами по главной улице Тегульдеты, встречались за дружеским столом с товарищами.

30 октября - День жертв политических репрессий. Это одна из трагических страниц истории нашего района. В 30-е годы Тутало-Чулымский край был местом массовой ссылки. Так, с 1937 по 1940 гг. находились лагеря заключенных «Томасинлага». Они содержались под охраной завербованных стрелков-конвоиров (с собаками). Они считали заключенных «врагами народа» и расправлялись с ними жестоко, тысячи советских граждан приняли мучения или смерть в лагерях ГУЛАГа, которые находились в Бобровке, Апкашеве, Берегаеве, Сибиряках, Кице, Четь-Песках, Китате, 115 квартале и в других.

По народному календарю, 31 октября определяли: если рожки месяца устремляются на север, а облака движутся на юг - осадков в ближайшие дни не будет, а если наоборот, то в ноябре начнутся слякотные дни. Неяркая Луна в дымке сулит близкие осадки и морозы.

ЛАРИСА КИРИЛЕНКО.



30 октября - День памяти жертв политических репрессий

В тяжёлых условиях жили спецпереселенцы в Берегаеве

В 2020 г. это событие на официальном уровне отмечается в 30-й раз. Трагедия первой половины XX века коснулась судеб многих граждан, попавших в жернова массовых арестов, выселений, расстрелов.



В конце 20-х годов прошлого века начинается новая веха в истории нашей страны – ликвидация кулачества. Создание огромной «кулацкой ссылки» в диких таежных зонах Сибири, Севера и Дальнего Востока было частью единой большевистской программы.

В Сибири имелось много подходящих мест для земледелия и устройства жизни семей крестьян-изгоев, но ОГПУ выбрало лишь такие, откуда бежать было трудно либо невозможно. Районами кулацкой колонизации стали зоны тайги, удаленные на сотни километров от основных путей сообщения и промышленных



центров. В Западной Сибири – это лесные массивы Нарымского края по берегам Оби, Кети, Парабелы, Чулыма (современная Томская область), а также бассейна реки Оби и её притоков на тюменском севере. Условия природы и климата здесь были суровы, но все же допускали возможность заниматься промыслами или сельским хозяйством, чтобы поддерживать минимальный уровень жизни. Кроме того, обилие водных путей, связанных с железной дорогой, позволяло производить перемещение сюда больших масс депортированных без излишних затрат.

Каждая операция по выселению на север отличалась своими особенностями, но в целом все они представляются не иначе, как голый эксперимент и неприкрытое насилие. Особенно цинично проводилась депортация в 1930 году. Ограбленных крестьян выселяли в середине зимы, с совершенно очевидными последствиями для большинства их семей. При этом условия выживания людей были искусственно осложне-

ны различными ограничениями. Запрещалось вывозить в ссылку домашний скот, за исключением лошадей, иметь имущество, рабочий инвентарь и одежду «сверх нормы». Зброшенных в снежную пустыню спецпереселенцев откровенно обрекали на массовую гибель. После 1930 года массовые депортации в зимних условиях больше не проводились, но последствия других переселений были не менее кошмарны.

В течение 1930-1931 гг. в отдаленные районы Сибири ОГПУ насильно переселило около полу-миллиона человек.

Положение спецпереселенцев, выгружавшихся в дремучей тайге, где чаще всего не имелось никаких следов жизни людей, было чем-то средним между положением первобытных, отшельников, свергнутых обществом, и положением заключенных. Весь смысл их существования состоял только в одном – приспособлении к условиям суровой природы и стремлении умереть от голода или мороза до наступления следующего дня. Островки этой мученической жизни, разбросанные по всему государству, были своего рода заповедниками, где непрерывно шел поразительный социальный эксперимент по естественному отбору людей, за ходом которого обладатели власти, подобно исследователю, вели наблюдение из своих кабинетов, внося в текущий эксперимент различные поправки.

Угроза голодной смерти постоянно преследовала каждую семью и, вообще, определяла поведение людей, независимо от возраста. Особенно тяжело становилось к лету, когда запасы продуктов полностью истощались. Документы тех лет не дают никаких сколько-нибудь достоверных данных о количестве жертв среди сосланных крестьян. Предполагается, что уровень смертности в критические периоды достигал половины общего числа переселенцев.

Районы спецпоселений постепенно превратились во внутренние государства. Здесь существовали собственная администрация (комендатуры НКВД), милиция, экономика, система образования, здравоохранения. Население спецпоселков, независимо от пола и возраста, находилось в полном подчинении у комендатур. Никто не имел права самовольно покинуть работу или поселок, за уход с рабочего места на-

значались штрафные работы от 3-х до 10-ти суток, а за побег из поселка – заключение в лагерь.

Предвоенные политические маневры сталинцев, результатом которых стало присоединение к СССР территорий соседних государств вдоль западной границы, существенным образом повлияли на положение ссылки в Сибири. В 1940-1941 годах Сибирь стала одним из основных регионов страны, куда были заброшены десятки тысяч депортированных граждан Польши, Западной Украины, Западной Белоруссии, Прибалтики. С этого периода си-



бирская ссылка теряет преимущественно крестьянский («кулацкий») характер и становится частью этнической ссылки.

Среди спецпоселенцев были люди самых разных профессий: инженеры, преподаватели, ветеринары, бухгалтеры, портные, адвокаты, врачи, шоферы, трактористы, механики. В некоторых спецпоселениях сидели ВУЗовские профессора и научные работники.

Накануне войны, в июне 1941 года, в Сибирь стали прибывать новые жертвы сталинских «чисток» – «ссылнопоселенцы». В сводках НКВД они значились, как «семьи репрессированных или находящихся на нелегальном положении глав семей из западных областей Украины». К началу войны НКВД превратило сибирскую ссылку в огромный резервуар, в котором имелся теперь и «польско-еврейский-украинский элемент».

Только смерть Сталина положила начало дестабилизации тоталитарного режима в СССР и развалу репрессивного механизма системы спецпоселений ГУЛАГа НКВД. С 1953 г. начался медленный процесс демократизации советского общества и реабилитации жертв политических репрессий.

В июле 1954 г. по решению правительственных органов были сняты некоторые ограничения в правовом положении спецпереселенцев категории «бывших кулаков». Но они по-прежнему не имели паспортов и права выезда за пределы территорий их вселения. 13 августа 1954 г. Совет Министров СССР принял постановление № 1738/789сс «О снятии ограничений по спецпереселению с бывших кулаков и других лиц».

В соответствии с этим положением были сняты всякие ограничения по спецпереселению с «бывших кулаков», выселенных в 1929-1933 гг. из районов сплошной коллективизации, а также с

немцев – местных жителей Дальнего Востока, Сибири, Урала, Средней Азии, Казахстана, с немцев, мобилизованных во время Великой Отечественной войны для работы в промышленности, которые выселению не подвергались.

Так закончилась «кулацкая ссылка» для 3 млн. невинных крестьян, которая длилась почти 25 лет. За это время в спецпоселках ГУЛАГа родилось и выросло новое поколение спецпереселенцев, которое в условиях ограниченного передвижения по стране пользовалось всеми правами советских граждан, принимало активное участие в социально-экономических и культурных процессах, происходивших в СССР.

В период перестройки, обновления советского общества, в конце 80-х – начале 90-х гг. законодательными и исполнительными органами СССР и Российской Федерации приняты документы, в которых осуждена репрессивная политика раскулачивания крестьянских хозяйств, реабилитированы жертвы политических репрессий, установлен порядок льгот и компенсаций жертвам репрессий.

Спецпереселенцы в Берегаеве

Тутало-Чулымская волость в 1912 году была выделена, как первый промысловый район. В нем до 1856 года выше поселков Каштак и Апкашево вообще русских деревень не было. Только во второй половине XIX века русское население начинает расти, но очень медленно. В начале XX века в Берегаеве проживало 1134 человека.

В 1937 году в районе было организовано несколько лагерей для спецпереселенцев: Апкашево, Сибиряк, Тайга, Кица, среди них и Берегаево, где содержались заключенные, которые заготавливали лес. Условия проживания были очень плохими: средняя площадь на одного человека – 2,5 квадратных метра. Жили в непригодных бараках с двойными нарами, но и этого было мало, приходилось строить шалаши или жить в палатках, наблюдалась завшивленность. Хотя и существовала баня, больница на 50 коек и амбулатория. Плохие условия вызывали волнения населения и отказы от работы. Население каждый год уменьшалось.

В 1938 году на базе подразделений Сиблага создается Томасинлаг (лесозаготовки).

Лагерные пункты существовали недолго – с 1938 по 1940 г.г., затем контингент был вывезен в другие лагеря (слишком проблематично было содержание и доставка).

В 1940 году заключенных отплатили на север страны, а в освободившиеся лагеря забросили спецпереселенцев с Западной Украины и Западной Белоруссии. В Томасинлаг (объединение лагерей Зырянского, Тегульдского, Асиновского районов) направлено 2676 семей, 7405 человек спецпереселенцев. Многие из них оказались в Берегаевском



лесопункте и на Четь-Песках Тегульдского ЛПХ.

1941 год был тяжелым для страны. И перед лесозаготовителями вставали все новые проблемы. Планы всё увеличивались, а коренных жителей становилось все меньше. В конце 1941 г. в Берегаевский мехлесопункт и в Тегульдский ЛПХ привезли, а, вернее, пригнали бойцов стройбата. Это были немцы, призванные в свое время в Красную Армию, но правительство решило, что их нельзя отправлять на фронт. Из Поволжья, а также других мест были высланы немецкие семьи. Каким же был лагерь? Это был строительный лагерьный пункт для создания механизированного лесозаготовительного пункта. Заключенные построили на площади (сейчас это площадь Пушкина в центре села) большой лагерь из пяти жилых бараков, расположенных параллельно друг другу. Было помещение, в котором находились клуб, столовая, магазин, стояла больница. Вокруг лагеря – вышки и колючая проволока. В лагере имелось и подсобное хозяйство: коровы, телята, поросята, около 195 лошадей.

В 1948-51 гг. в район вновь высылают «неугодных» людей – латышей, украинцев, литовцев. Продолжается ссылка «туняйцев», «уголовников».

В 1958 г. было принято решение о разукрупнении Хохлаевского сельского совета. Центром становится Берегаево, и с/с переименован в Берегаевский, куда входят населенные пункты: Тайга, Северный, Кица, Баража с общим населением 5003 человека. С площади, находящейся в центре Берегаева, были убраны бараки, построенные в 1938 году. На их месте возведено здание конторы леспромпхоза. В настоящее время здесь ничего не напоминает о тех страшных и тяжелых временах. И молодое поколение даже не догадывается об этой вехе в истории нашего поселка и в целом страны.

Нина Шибанькова,
учитель Берегаевской СОШ.



Даёшь, молодёжь!

«Формула согласия» - в Крыму

С 5 по 9 октября в Бахчисарайском районе Республики Крым прошёл Федеральный форум всероссийского масштаба по профилактике экстремистских проявлений и идеологии терроризма среди молодежи «Формула согласия». Томскую область на форуме смогли представить лишь два участника, одна из которых - наша землячка Наталья Рубцова, педагог дополнительного образования Дома детского творчества.



На площадках проходили пленарные дискуссии, образовательные мероприятия и проектные сессии на темы межрегиональных проблем в молодежной среде и современном мире, профилактики идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди российской молодежи и вовлечения в наркоманию и распространения ПАВ, как инструмент поддержки и развития терроризма.

- Для меня это было неожиданно, когда я узнала, что

прошла конкурс и приглашена на форум. Это огромный опыт для меня. На форуме поднимались самые острые проблемы, по которым участники искали из них выход. Так же в рамках форума прошёл Всероссийский конкурс молодёжных проектов. Победители получили федеральные гранты, максимальный размер которого составил 1,5 миллионов рублей.

Основная цель образовательного форума - выслушать мнение молодежи, открыто разговаривать на темы экстремистской деятельности, проработать негативные идеи ребят и сформировать их кругозор и позицию неприятия идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде. Было очень много интересных спикеров, которые шли навстречу и в одну ногу с моло-

дёжьей, выслушали все их проблемы и предложения.

- С форума я приехала не с пустыми руками. Во-первых, приобрела большой опыт и получила много важной и полезной информации, а, во-вторых, там, в командах, мы разрабатывали актуальные проекты. Из 12 проектов наша команда завоевала Диплом III степени, и все участники получили диплом Форума.

В рамках этой поездки проводилось мероприятие Федеральным агентством по делам молодежи с целью повышения уровня профилактической работы молодых людей, совершенствования мер по защите информационно-пространства Российской Федерации», - поделилась впечатлениями Наталья Рубцова.

Юлия Морозова.

29 октября - День рождения комсомола

Участник в освоении целинных земель

Накануне Дня рождения комсомола корреспондент газеты встретился с одним из бывших комсомольцев - Александром Ивановичем Кривцовым, который в 1958 году, будучи студентом Бийского лесного техникума, вместе со своими однокурсниками был отправлен на освоение целинных земель.

Лозунг: «Партия сказала, комсомол ответил: есть!» - это не пустые слова, а жизненная действительность, благодаря которой я оказался участником событий, происходивших по всей нашей стране, всему Советскому Союзу. Поскольку освоение целинных и залежных земель было в республиках необъятного СССР и в России.

- Какое участие Вы принимали в освоении целинных земель?

- Будучи студентом, по возвращению с летних каникул нас пригласили в Комитет комсомола и сказали: «К вам прибыл представитель городского комитета комсомола (ГК ВЛКСМ) и хочет с вами побеседовать». Нам предложили принять участие в первой уборке урожая во вновь созданном совхозе. На следующий день нас, студентов, погрузили в машины и повезли на поля, но перед этим объясняли линию партии и правительства, рассказали о том, что кампания по освоению целинных земель идёт по всему Союзу.

- Урожай, каких культур убирали?

- В основном, пшеницу. По прибытию во вновь созданный совхоз «Урожайный» в Алтайском крае нас встречал секретарь комсомольской организации в морской форме, видимо, он недавно вернулся из Армии и ещё не успел сменить её на гражданскую одежду. Коллектив принял нас дружно.

Совхоз состоял из нескольких бригад. И вот в одну из них «закинули» наш курс. Под бригадой подразумевается отделение зерносовхоза.

Бригада жила в бараке, сбитом из досок; была столовая, построенная из теса, холодная, без печей, без всего. Но был зерноток, в котором находились всевозможные агрегаты, обрабатывающие злаки, веяли их, и т.д.

Работой мы были обеспечены в полной мере. Трудились и днём,

и ночью. Сначала с полей убирали зерно, потом везли его на зерноток. Затем мы его частично подсушивали, постоянно перекидывая гурты, чтобы не загорелись, а потом уже везли в Бийск на элеватор. Там пшеницу готовили к переработке или хранению. А в ночную смену мы возили на центральную усадьбу (5-6 домиков), где находилась и администрация совхоза, и механизаторы, и лафетники, и др. Машины были привлечены с европейской части СССР. Однажды на вывозку зерна была привлечена автоколонна, состоящая из 100 машин. Они и днём, и ночью везли его на ток, а с тока - на элеватор. Таков был процесс работы. А в ночь мы, добровольцы, ехали на Центральную усадьбу, чтобы перекинуть зерно с одного места на другое, чтобы пшеница не сопредела, иначе она загорится, почернеет и тогда пришлось бы её выкидывать.

- В каких бытовых условиях жили?

- У нас не было холодильников, поэтому мы питались пустыми щами и кашами, сваренными на воде. Поваром у нас был дядя Вася. Видимо, он раньше кашеварил в Армии или в лагере. Дядя Вася ловко орудовал черпаком и всегда на глаз знал, сколько должно быть каши в тарелке.

Перед отъездом с места учёбы нам выдали два байковых одеяла. Мы их шивали, делали из них матрас, который набивали соломой. А ещё два одеяла шивали, чтобы накрываться. Так мы и спали.

В так называемом общежитии, сколоченном из досок, никакого отопления не было. В середине общежития стояла печка из бочки. Топили мы её сами, следили за порядком. Умывальник, как и туалет, находились на улице. А жили мы в помещении, которое было разделено тоненькой перегородкой, вместе с девушками. Раз в неделю нас возили в баню на Центральную усадьбу.

Наработавшись за день, моло-



дая душа требовала отдыха. Были у нас и баянисты, и гитаристы. Вечером, когда наступала темнота, мы шли напрямую через поля в гости в соседние бригады, которые находились друг от друга на расстоянии 5-6 км. Жгли костёр, пели песни, танцевали, а ближе к утру возвращались обратно.

- Как долго Вы оказывали помощь совхозу в жатве, освоении земель?

- Нас туда отправляли на месяц. Но уборочная кампания затягивалась, хоть и погода была хорошая, но, тем не менее, убрать зерно совхоз не успевал, на ток находилось много пшеницы, хотя разгружали её систематически. Таким образом, мы вместо предполагаемого месяца работали почти два.

- Вам платили за это?

- Да, мы получали зарплату. И очень хорошую. За счёт надбавок и премиальных. По тем временам я заработал чуть ли на год учёбы, около трёх тысяч рублей, - отличная надбавка к стипендии. Дос-

тожно жили, не переживая о финансах. Осенью мы возвращались на учёбу. По окончании этих работ совхоз премировал именно нашу группу телевизором. Но не всех так награждали. Только самых добросовестных и ответственных. Лично я был награждён Почётной грамотой.

Таким образом работал я три года и внёс свой посильный вклад в общее дело по освоению целинных земель.

В канун Дня комсомола хочу поздравить всех бывших комсомольцев 60-х годов, пожелать им успехов и не забывать о временах нашей комсомольской юности.

По масштабу положительного влияния на развитие района, пожалуй, не имеют себе равных годы освоения целинных и залежных земель. Целинный совхоз «Урожайный» долгие годы, до самых перестроечных катаклизмов, был одним из самых крепких, лучших хозяйств района. 14 марта 1974 года совхоз «Урожайный» был награждён орденом Дружбы народов - за успехи в производстве и продаже государству продукции земледелия и животноводства...

Праздники

1 ноября - День судебного пристава

Уважаемые работники, ветераны службы судебных приставов!

Поздравляем с Днем судебного пристава Российской Федерации!

Сегодня Федеральная служба судебных приставов имеет высокий статус и занимает достойное место в системе органов исполнительной власти. От опыта и профессионализма судебных приставов, ответственного отношения к делу во многом зависит эффективная, надежная защита прав, свобод и законных интересов граждан. Ваша результативная деятельность напрямую влияет на веру людей в силу Закона и авторитет государства.

Пусть опыт, преданность делу станут залогом ваших дальнейших успехов в жизни и на профессиональном поприще. Крепкого вам здоровья, счастья и благополучия вашим семьям!

Игорь Клишин, глава Тегульдетского района, секретарь Тегульдетского местного отделения партии «Единая Россия»; Андрей Мельник, председатель Думы Тегульдетского района, руководитель фракции партии «Единая Россия»

Символ национального согласия и сплочения!

Уважаемые жители Тегульдетского района! Поздравляем с праздником – Днем народного единства!

Этот праздник официально – самый молодой, но, вместе с тем, события, которыми он вдохновлен, уходят на четыре столетия вглубь российской истории.

В этот день мы отдаем дань уважения вековым российским традициям единения народа во имя Отечества. Уважая отечественную историю, мы отмечаем этот праздник, как символ национального согласия и сплочения общества, отдаем долг памяти героическому прошлому нашей страны и дань благодарности ее защитникам.

В нашей стране проживают представители разных национальностей, но все мы – один народ, мы - россияне! Давайте помнить об этом и гордиться своей Родиной. Мира, счастья и благополучия вам, земляки!

Игорь Клишин, глава Тегульдетского района, секретарь Тегульдетского местного отделения партии «Единая Россия»; Андрей Мельник, председатель Думы Тегульдетского района, руководитель фракции партии «Единая Россия».

4 ноября –

День народного единства

Традиционно в этом месяце 4 числа празднуется День народного единства, он выпадает на среду и будет нерабочим. Таким образом, в ноябре - 10 выходных. Согласно ТК, предпраздничный рабочий день сокращается на час. Праздник учредили в память о событиях XVII века. Исторически он связан с окончанием Смутного времени в России. В 1612 году народное ополчение под предводительством Минина и Пожарского освободило Москву от польских интервентов. В России День народного единства стал официальным праздником в 2005-м.

ТВ

Понедельник, 2 ноября.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.15 «Доброе утро».
09.40 «Жить здорово!» (16+).
10.50 «Модный приговор» (6+).
12.00 Новости.
12.10 «Время покажет» (16+).
14.10 «Гражданская оборона» (16+).
15.00 Новости.
15.10 «Давай поженимся!» (16+).
16.00 «Мужское/Женское» (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.40 «На самом деле» (16+).
19.45 «Пусть говорят» (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тобол» (16+).
22.30 «Док-ток» (16+).
23.30 «Вечерний Ургант» (16+).
00.10 «Познер» (16+).
01.10 «Время покажет» (16+).
02.45 «Наедине со всеми» (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми» (16+).

РОССИЯ

05.00 «Утро России».
09.00 «Местное время. Вести-Томск».
09.30 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 «Вести».
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+).
12.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 «Вести». Вести-Томск».
14.55 Т/с «Московская борзая» (12+).
17.00 «Вести».
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+).
18.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 «Вести».
21.05 «Вести-Томск».
21.20 Т/с «Зови меня мамой» (12+).
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
02.20 Т/с «Каменская» (16+).
04.05 Т/с «Гражданин начальник» (16+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 Новости культуры.
06.35 «Пешком...» Москва бульварная.
07.00 Новости культуры.
07.05 «Другие Романовы».
07.30 Новости культуры.
07.35 «Разгадка тайны пирамид. Дахшур».
08.25 «Легенды мирового кино». Братья Васильевы.
08.50 Х/ф «Солнечный ветер».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.10 Док. фильмы.
15.00 Новости культуры.
15.05 Новости. Подробно. АРТ.
15.20 «Агора».
16.20 Х/ф «Солнечный ветер».
17.30 Валерий Гергиев и Симфонический оркестр Мариинского театра. С. Прокофьев. Сюита из музыки балета «Золушка».
18.10 «Разгадка тайны пирамид. Дахшур».
19.00 «Уроки русского».
19.30 Новости культуры.
19.45 «Главная роль».
20.05 «Правила жизни».

20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/ф «Отцы и дети. Версия 2.0».
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.10 Х/ф «Тайна «Мулен Руж»» (16+).
23.40 Новости культуры.
00.00 «Разгадка тайны пирамид. Дахшур».
00.55 «XX век». Татьяна Васильева, Лев Дуров, Иосиф Райхельгауз, Альберт Филозов в программе «Богема. «...с приветом, Дон Кихот!»
01.40 Валерий Гергиев и Симфонический оркестр Мариинского театра. С. Прокофьев. Сюита из музыки балета «Золушка».
02.15 Д/фильм.

13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00 «Место встречи» (16+).
16.00 «Сегодня».
16.25 «ДНК». (16+).
18.30 Т/с «Пес». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Пес». (16+).
21.20 Т/с «Скорая помощь» (16+).
23.35 «Сегодня».
23.45 «Основано на реальных событиях». (16+).
01.15 Т/с «Смотритель маяка». (16+).
03.55 «Их нравы». (0+).
04.20 Т/с «Команда». (16+).

Матч ТВ

10.00 Новости.
10.05 «Все на Матч!»
12.55 Новости.
13.00 Профессиональный бокс.
14.10 «Не о боях». Магомед Курбанов. (16+).
14.25 «Спартак» - «Ростов». Live». (12+).
14.45 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига.
16.00 Новости.
16.05 «Все на Матч!»
16.45 Смешанные единоборства.
17.45 Новости.
17.50 «Ген победы». (12+).
18.20 «Селфи нашего спорта». (12+).
18.50 «Все на Матч!»
19.20 Новости.
19.25 Х/ф «Верные ходы» (16+).
21.15 Новости.
21.20 «Все на Матч!»
21.50 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига.
23.05 Новости.
23.10 Профессиональный бокс.
01.45 Новости.
01.55 «Тотальный футбол».
02.25 Футбол. Чемпионат Германии.

5-й КАНАЛ

05.00 «Известия».
05.25 Т/с «Последний мент-2». (16+).
06.40 Т/с «Консультант. Лихие времена». (16+).
17.30 «Известия».
17.45 Т/с «Последний мент-2». (16+).
19.25 Т/с «След». (16+).
22.20 Т/с «Свои-3». (16+).
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Т/с «След». (16+).
01.15 Т/с «Детективы». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+).
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).
08.00 «Сегодня».
08.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
10.00 «Сегодня».
10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
13.00 «Сегодня».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.15 «Доброе утро».
09.40 «Жить здорово!» (16+).
10.50 «Модный приговор» (6+).
12.00 Новости.
12.10 «Время покажет» (16+).
14.10 «Гражданская оборона» (16+).
15.00 Новости.
15.10 «Давай поженимся!» (16+).
16.00 «Мужское/Женское» (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 «На самом деле» (16+).
19.45 «Пусть говорят» (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тобол» (16+).
22.30 «Вечерний Ургант» (16+).
23.30 Х/ф «Под одной крышей» (16+).
01.10 «Время покажет» (16+).
02.45 «Наедине со всеми» (16+).
03.30 «Модный приговор» (6+).
04.20 «Давай поженимся!» (16+).
05.00 «Мужское/Женское» (16+).

РОССИЯ

05.00 «Утро России».
09.00 «Местное время. Вести-Томск».
09.30 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 «Вести».
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+).
12.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 «Вести».
14.30 «Местное время. Вести-Томск».
14.55 Т/с «Московская борзая» (12+).
17.00 «Вести».
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+).
18.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 «Вести».
21.05 «Вести-Томск».
21.20 Т/с «Зови меня мамой» (12+).
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
01.00 «США-2020. Накануне». Фильм Михаила Таратуты. (12+).
01.55 Т/с «Каменская» (16+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 Новости культуры.
06.35 «Пешком...» Москва Шехтеля.
07.00 Новости культуры.
07.05 «Правила жизни».
07.30 Новости культуры.
07.35 «Разгадка тайны пирамид. Мейдум».
08.25 «Легенды мирового кино». Михаил Астангов.
08.50 Х/ф «Солнечный ветер».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.10 «XX век».
12.25 «Красивая планета». «Германия. Замки Аугустсбург и Фалькенлуст в Брюле».
12.45 Д/фильм.
13.30 «Игра в бисер».
14.10 Д/ф «Кара Караев. Дорога».
15.00 Новости культуры.
15.05 Новости. Подробно. Книги.
15.20 «Пятое измерение».
15.55 «Первые в мире». «Синтезатор Мурзина».
16.10 Х/ф «Солнечный ветер».
17.25 Сергей Стадлер и Симфонический оркестр Санкт-

Петербурга.
18.10 «Разгадка тайны пирамид. Мейдум».
19.00 «Уроки русского».
19.30 Новости культуры.
19.45 «Главная роль».
20.05 «Правила жизни».
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Искусственный отбор».
21.30 «Белая студия».
22.10 Х/ф «Тайна Эйфелевой башни». (18+).
23.40 Новости культуры.
00.00 «Разгадка тайны пирамид. Мейдум».
00.50 «XX век».
02.00 Сергей Стадлер и Симфонический оркестр Санкт-Петербурга.
02.40 «Красивая планета».

14.00 «Место встречи» (16+).
16.00 «Сегодня».
16.25 «ДНК». (16+).
18.30 Т/с «Пес». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Пес». (16+).
21.20 Т/с «Скорая помощь» (16+).
23.35 «Сегодня».
23.45 «Основано на реальных событиях». (16+).
01.15 Т/с «Смотритель маяка». (16+).
04.00 «Их нравы». (0+).
04.20 Т/с «Команда». (16+).

5-й КАНАЛ

05.00 «Известия».
05.30 Т/с «Литейный». (16+).
09.00 «Известия».
09.25 Т/с «Стражи Отчизны». (16+).
17.30 «Известия».
17.45 Т/с «Последний мент-2». (16+).
19.15 Т/с «След». (16+).
22.20 Т/с «Свои-3». (16+).
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Т/с «След». (16+).
01.15 Т/с «Детективы». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+).
06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).
08.00 «Сегодня».
08.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
10.00 «Сегодня».
10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 «Россия от края до края». (12+).
06.30 Х/ф «Будьте моим мужем». (6+).
08.05 Х/ф «Укротительница тигров». (0+).
10.00 Новости.
10.15 Х/ф «Полосатый рейс». (12+).
12.00 Новости.
12.15 Х/ф «Свадьба в Малиновке». (0+).
14.00 Х/ф «Весна на Заречной улице». (12+).
15.50 Большой праздничный концерт. (12+).
17.55 Музыкальный фестиваль «Голосающий КиВиН-2020». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тобол». (16+).
22.30 «Большая игра». Специальный выпуск. (16+).
23.30 «Вечерний Ургант» (16+).
00.10 «Иммунитет. Шансы на выживание». (12+).
01.00 «Наедине со всеми» (16+).
01.45 «Модный приговор».

РОССИЯ

04.00 Х/ф «Призрак».
06.00 Х/ф «Любовь с испытательным сроком». (12+).
10.10 «Сто к одному». Телеигра.
11.00 «Вести».
11.30 Х/ф «Абриколь». (12+).
17.00 «Вести». День народного единства.
17.30 «Петросян-шоу». (16+).
20.00 «Вести».
21.10 «Местное время. Вести-Томск».
21.30 Х/ф «Холоп». (12+).
23.40 Х/ф «Миллиард». (12+).
01.40 Х/ф «На районе» (16+).
03.25 Х/ф «Дабл Трабл». (12+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 «Царица небесная». Казанская икона Божией Ма-

тери.
07.05 М/ф «Конек-Горбунок».
08.20 Х/ф «Минин и Пожарский».
10.05 «Земля людей». «Кумандинцы. Лебединый народ».
10.35 Х/ф «Мы из джаза».
12.00 «Земля людей». «Даргинцы. Сердце гор».
12.30 Д/ф «Тетеревиный театр».
13.10 «Первые в мире». «Радиоуправляемый самолетов Ощепкова».
13.25 Концерт «Березка».
14.20 «Земля людей». «Хоробуряты. Хранители Алханая».
14.50 Х/ф «Улица молодости».
16.15 Д/ф «Что ты сделал для Родины?»
17.00 «Земля людей». «Заонежане. Былины северной Элады».
17.30 «Большой балет».
19.55 Д/ф «Бег». Сны о России».
20.35 Х/ф «Бег».
23.45 «Клуб 37».
00.45 Х/ф «Улица молодости».

02.10 Д/ф «Тетеревиный театр».

НТВ

05.05 Х/ф «Калина красная». (12+).
07.00 Х/ф «Афоня». (0+).
08.00 «Сегодня».
08.25 Х/ф «Афоня». (0+).
09.25 Т/с «Морские дьяволы». (16+).
10.00 «Сегодня».
10.25 Т/с «Морские дьяволы». (16+).
10.55 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00 «Место встречи» (16+).
16.00 «Сегодня».
16.25 Х/ф «Белое солнце пустыни». (0+).
18.15 Т/с «Пес». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Пес». (16+).
21.10 Т/с «Скорая помощь» (16+).
23.20 «Сегодня».
23.30 «Поздняков». (16+).
23.40 «Захар Прилепин. Уро-

ки русского». (12+).
00.20 «Мы и наука. Наука и мы». (12+).
01.20 Т/с «Смотритель маяка». (16+).
03.55 «Их нравы». (0+).
04.20 Т/с «Команда». (16+).

5-й КАНАЛ

05.00 Х/ф «Каникулы строгого режима». (12+).
07.25 Т/с «Мама Лора». (16+).
00.40 Т/с «Пуля Дурова». (16+).
02.35 Т/с «Литейный». (16+).

Матч ТВ

10.00 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
12.55 Х/ф «Рестлер». (16+).
15.00 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+).
16.00 Новости.
16.05 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.

16.45 Футбол. Лига чемпионов. 1-й тайм. (0+).
17.45 Новости.
17.50 Футбол. Лига чемпионов. 2-й тайм. (0+).
18.50 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
19.20 Новости.
19.25 Х/ф «Матч». (16+).
22.00 Спортивная премия «Матч! 5 лет».
00.00 Футбол. Лига чемпионов. «Зенит» (Россия) - «Лацио» (Италия). Прямая трансляция.
02.55 Футбол. Лига чемпионов. «Севилья» (Испания) - «Краснодар» (Россия). Прямая трансляция.
05.00 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
06.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+).
08.00 «Несвободное падение. Инга Артамонова». (12+).
09.00 «Высшая лига». (12+).
09.30 «Заклятые соперники». (12+).

ТВ

Четверг, 5 ноября.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.15 «Доброе утро».
09.40 «Жить здорово!» (16+).
10.50 «Модный приговор» (6+).
12.00 Новости.
12.10 «Время покажет». (16+).
14.10 «Гражданская оборона». (16+).
15.00 Новости.
15.10 «Давай поженимся!» (16+).
16.00 «Мужское/Женское». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.40 «На самом деле». (16+).
19.45 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Тобол». (16+).
22.30 «Док-ток». (16+).
23.30 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 «Иммунитет. Токсины». (12+).
01.10 «Время покажет». (16+).
02.45 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).

РОССИЯ

05.00 «Утро России».
09.00 «Местное время. Вести-Томск».
09.30 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 «Вести».
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+).
12.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 «Вести». Вести-Томск».
14.55 Т/с «Рецепты семейного счастья». (12+).
17.00 «Вести».
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+).
18.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 «Вести».
21.05 «Вести-Томск».
21.20 Х/ф «От печали до радости». (12+).
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
02.20 Т/с «Рецепты семейного счастья». (12+).
04.05 Т/с «Гражданин на чальник». (16+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 Новости культуры.
06.35 «Пешком...» Москва мемориальная.
07.00 Новости культуры.
07.05 «Правила жизни».
07.30 Новости культуры.
07.35 Д/фильм.
08.25 «Легенды мирового кино». Вивьен Ли.
08.50 Х/ф «Солнечный ветер».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.10 «XX век».
12.15 Х/ф «Бег».
13.50 Д/фильм.
15.00 Новости культуры.
15.05 Новости. Подробно. Театр.
15.20 «Пряничный домик». «Солнечный камень».
15.50 «Первые в мире». «Парашют Котельникова».
16.10 Х/ф «Солнечный ветер».
17.20 Валерий Гергиев, Даниил Трифонов и Симфонический оркестр Мариинского театра. П. Чайковский. Концерт №1 для фортепиано с оркестром.

18.05 Д/ф «Женщины-воительницы. Викинги».
19.00 «Уроки русского».
19.30 Новости культуры.
19.45 «Главная роль».
20.05 «Открытая книга».
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/фильм.
21.30 «Энигма. Фазыл Сай».
22.10 Х/ф «Тайна «Гранд-опера»». (16+).
23.40 Новости культуры.
00.00 Д/фильм.
00.50 «XX век».
01.50 Валерий Гергиев, Даниил Трифонов и Симфонический оркестр Мариинского театра. П. Чайковский. Концерт №1 для фортепиано с оркестром.
02.30 Д/фильм.

13.25 «Обзор. Ч/П».
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.25 «ДНК». (16+).
18.30 Т/с «Пес». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Пес». (16+).
21.20 Т/с «Скорая помощь». (16+).
23.35 «Сегодня».
23.45 «ЧП. Расследование». (16+).
00.15 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+).
01.05 Т/с «Смотритель мажора». (16+).
03.50 «Их нравы». (0+).
04.20 Т/с «Команда». (16+).

Матч ТВ

10.00 Новости.
10.05 «Все на Матч!»
12.55 Новости.
13.00 Профессиональный бокс.
14.05 Док. фильмы.
15.00 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+).
16.00 Новости.
16.05 «Все на Матч!»
16.45 Футбол. Лига чемпионов. 1-й тайм. (0+).
17.45 Новости.
17.50 Футбол. Лига чемпионов. 2-й тайм. (0+).
18.50 «Все на Матч!»
19.20 Новости.
19.25 Футбол. Лига чемпионов. (0+).
21.25 Новости.
21.30 «Все на Матч!»
22.00 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+).
23.00 Новости.
23.05 «Все на хоккей!»
23.30 Хоккей. Евротур. «Кубок Карьяла». Финляндия - Россия.
02.00 Футбол. Лига Европы. «Лудогорец» (Болгария) - «Тоттенхэм» (Англия).
02.55 Футбол. Лига Европы. «Фейеноорд» (Нидерланды) - ЦСКА (Россия).

5-й КАНАЛ

05.00 «Известия».
05.25 Т/с «Город особого назначения». (16+).
08.35 «День ангела». (0+).
09.00 «Известия».
09.25 Т/с «Город особого назначения». (16+).
17.30 «Известия».
17.45 Т/с «Мама Лора». (16+).
19.50 Т/с «След». (16+).
22.20 Т/с «Свои-3». (16+).
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Т/с «След». (16+).
01.15 Т/с «Детективы». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+).
06.00 «Утро. Самое лучшее».
08.00 «Сегодня».
08.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
10.00 «Сегодня».
10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
13.00 «Сегодня».

Пятница, 6 ноября.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.15 «Доброе утро».
09.40 «Жить здорово!» (16+).
10.50 «Модный приговор» (6+).
12.00 Новости.
12.10 «Время покажет». (16+).
14.10 «Гражданская оборона». (16+).
15.00 Новости.
15.10 «Давай поженимся!» (16+).
16.00 «Мужское/Женское». (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Мимановым. (16+).
19.45 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время».
21.30 «Голос». Новый сезон. (12+).
23.30 «Вечерний Ургант». (16+).
00.25 Д/ф «Звуки улиц: Новый Орлеан - город музыки». (16+).
01.55 «Наедине со всеми». (16+).
02.40 «Модный приговор».

РОССИЯ

05.00 «Утро России».
09.00 «Местное время. Вести-Сибирь».
09.30 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 «Вести».
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+).
12.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 «Вести».
14.30 «Вести-Томск».
14.55 Т/с «Рецепты семейного счастья». (12+).
17.00 «Вести».
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+).
18.40 «60 Минут». Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 «Вести».
21.05 «Местное время. Вести-Томск».
21.20 «Юморина-2020». (16+).
00.40 Х/ф «Миллиард». (12+).
02.35 Х/ф «Дуэлянт». (12+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 Новости культуры.
06.35 «Пешком...» Москва студийная.
07.00 Новости культуры.
07.05 «Правила жизни».
07.30 Новости культуры.
07.35 «Черные дыры. Белые пятна».
08.15 «Легенды мирового кино». Вячеслав Тихонов.
08.40 Х/ф «Солнечный ветер».
10.00 Новости культуры.
10.20 Х/ф «Антон Иванович сердится».
11.55 «Открытая книга».
12.25 Х/ф «Бег».
14.05 Д/фильм.
15.00 Новости культуры.
15.05 «Письма из провинции». Новороссийск.
15.35 «Энигма. Фазыл Сай».
16.15 «Первые в мире». «Бурани» Лозино-Лозинского».
16.30 Х/ф «Солнечный ветер».
17.50 Владимир Спиваков и Национальный филармонический оркестр России. П. Чайковский. Симфония №6 «Патетическая».

18.45 «Борис Брунов. Его Величество Конферансье».
19.30 Новости культуры.
19.45 Д/фильм.
20.25 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов».
22.05 «2 Верник 2».
23.00 Новости культуры.
23.20 Х/ф «Хармс».
01.05 Владимир Спиваков и Национальный филармонический оркестр России. П. Чайковский. Симфония №6 «Патетическая».
02.00 «Искатели».
02.45 М/ф «Икар и мудрецы».

18.20 Т/с «Пес». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Пес». (16+).
21.20 Т/с «Скорая помощь». (16+).
23.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+).
01.15 «Квартирный вопрос».
02.15 Х/ф «Белое солнце пустыни». (0+).
03.35 Т/с «Команда». (16+).

5-й КАНАЛ

05.00 «Известия».
05.25 Т/с «Литейный». (16+).
08.45 «Ты сильнее». (12+).
09.00 «Известия».
09.25 Т/с «Литейный». (16+).
10.10 Х/ф «Каникулы строгого режима». (12+).
13.00 «Известия».
13.25 Т/с «Одессит». (16+).
17.15 Т/с «Мама Лора». (16+).
20.30 Т/с «След». (16+).
23.45 «Светская хроника». (16+).
00.45 Т/с «След». (16+).
01.30 Т/с «Детективы». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+).
06.00 «Утро. Самое лучшее».
08.00 «Сегодня».
08.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
10.00 «Сегодня».
10.25 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Ч/П».
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.25 «ДНК». (16+).
17.25 «Жди меня». (12+).

Матч ТВ

10.00 Смешанные единоборства.

11.00 Новости.
11.05 «Все на Матч!»
12.55 Новости.
13.00 Профессиональный бокс.
14.10 «Не о боях». Сергей Липинец. (16+).
14.25 «Все на футбол!» Афиша. (12+).
15.00 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+).
16.00 Новости.
16.05 «Все на Матч!»
16.45 Футбол. Лига Европы. 1-й тайм. (0+).
17.45 Новости.
17.50 Футбол. Лига Европы. 2-й тайм. (0+).
18.50 «Все на Матч!»
19.15 Новости.
19.20 Х/ф «Рестлер». (16+).
21.25 Новости.
21.30 «Все на Матч!»
21.50 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+).
22.50 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Сочи» - «Уфа».
01.00 «Все на Матч!»
01.55 Новости.
02.05 «Точная ставка». (16+).
02.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Панатинаикос» (Греция) - ЦСКА (Россия).
04.30 «Все на Матч!»
05.30 Смешанные единоборства.

Суббота, 7 ноября.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота».
09.00 «Умницы и умники». (12+).
09.45 «Слово пастыря». (0+).
10.00 Новости.
10.15 «101 вопрос взрослому». (12+).
11.10 «Видели видео?» (6+).
12.00 Новости.
12.15 «Видели видео?» (6+).
13.55 «На дачу!» с Натасей Барбье. (6+).
15.10 «Угадай мелодию». (12+).
15.55 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+).
17.25 «Ледниковый период». Новый сезон. (0+).
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+).
23.00 Х/ф «Углерод». (18+).
00.55 «Наедине со всеми». (16+).
01.40 «Модный приговор». (6+).
02.30 «Давай поженимся!» (16+).
03.10 «Мужское/Женское». (16+).

РОССИЯ

05.00 «Утро России. Суббота».
08.00 «Местное время. Вести-Томск».
08.35 «По секрету всему свету».
09.00 Всероссийский потребительский проект «Тест». (12+).
09.25 «Пятеро на одного».
10.10 «Сто к одному».
11.00 «Вести».
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+).
12.30 «Доктор Мясликов». (12+).
13.35 Х/ф «От печали до радости». (12+).
15.40 Х/ф «Холоп». (12+).
18.00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова.
20.00 «Вести в субботу».
21.00 Х/ф «Чужая сестра».
01.05 Х/ф «Сила любви». (12+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 «Библейский сюжет».

07.05 М/ф «Приключения Буратино».
08.15 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов».
09.55 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым».
10.20 Д/с «Святыхны Кремля».
10.50 Х/ф «Мой любимый клоун».
12.15 «Пятое измерение».
12.45 «Черные дыры. Белые пятна».
13.25 Д/фильм.
14.20 «Ехал грека... Путешествие по настоящей России». «Заповедник».
15.05 Х/ф «Поезд идет на Восток».
16.45 «Таинственный остров Веры».
17.15 Международный этнический фестиваль «Музыка наших сердец».
19.40 Х/ф «Зеленый фургон».
22.00 «Агора».
23.00 Джейкоб Кольтер. Концерт на международном джазовом фестивале во Вьенне.
00.00 Х/ф «Караванджо». (18+).
01.40 Д/фильм.
02.30 М/фильм.

НТВ

05.05 «ЧП. Расследование».

05.30 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих».
07.25 «Смотр». (0+).
08.00 «Сегодня».
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминным». (0+).
08.45 «Кто в доме хозяин?» (12+).
09.25 «Едим дома». (0+).
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога». (16+).
11.00 «Живая еда с Сергеем Малоземовым». (12+).
12.00 «Квартирный вопрос».
13.00 «НашПотребНадзор». (16+).
14.00 «Поедем, поедим!»
15.00 «Своя игра». (0+).
16.00 «Сегодня».
16.20 «Следствие вели...» (16+).
18.00 «По следу монстра». (16+).
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.
20.20 «Ты не поверишь!» (16+).
21.20 «Секрет на миллион».
Юрий Кулачев. (16+).
23.25 «Международная пирамида» с Т. Кеосаяном. (16+).
00.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Группа «Элизум». (16+).
01.35 «Дачный ответ». (0+).
02.30 «Октябрь live». (12+).
03.25 Т/с «Команда». (16+).

5-й КАНАЛ

05.00 Т/с «Детективы». (16+).
09.00 «Светская хроника». (16+).
10.00 Т/с «Свои-3». (16+).
13.25 Т/с «След». (16+).
100.00 «Известия. Главное». Информационно-аналитическая программа.
00.55 Т/с «Литейный». (16+).
04.50 Т/с «Литейный». (16+).

Матч ТВ

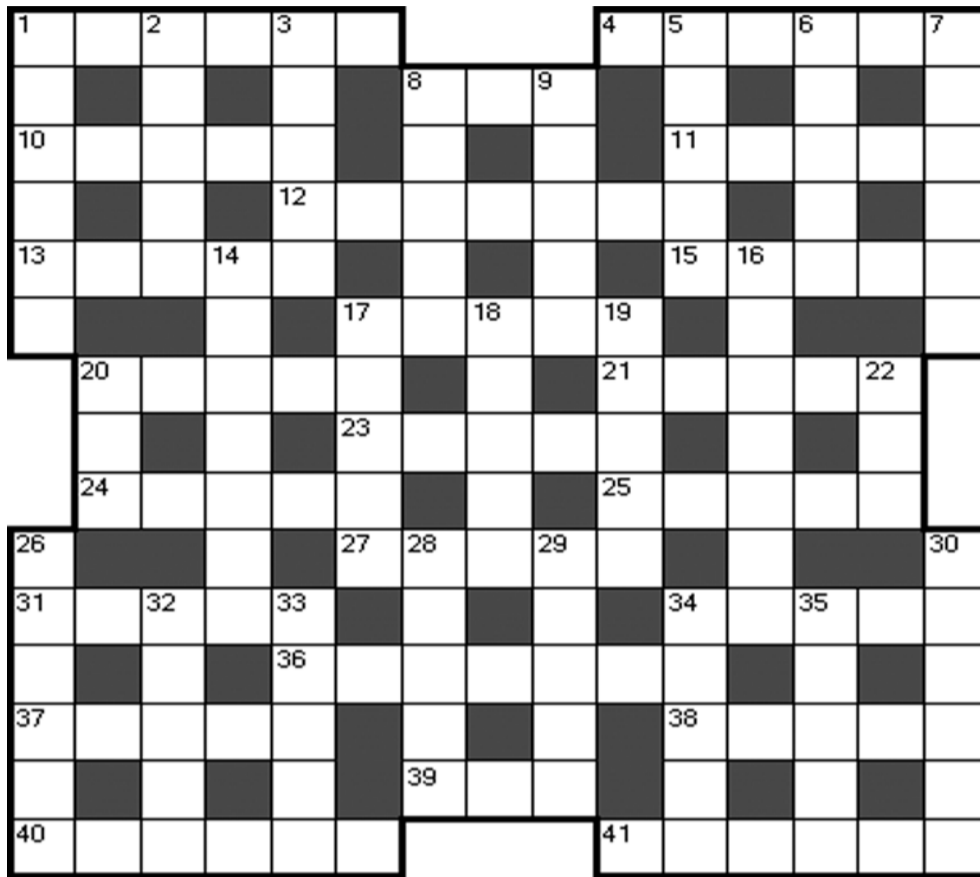
10.00 Профессиональный бокс. Артур Бетербиев против Эвориса Клауда. Бой за титул чемпиона по версии WBA-NAVA в полутяжелом весе. Трансляция из Канады. (16+).
11.00 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
12.55 Х/ф «Матч». (16+).
15.25 Мини-футбол. «Париматч - Суперлига». «Газпром-Югра» (Югорск) - «Динамо-Самара». Прямая трансляция. 17.30 Новости.
17.35 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
18.30 Хоккей. Евротур. «Кубок Карьяла». Россия - Шве-

ция. Прямая трансляция из Финляндии.
20.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Кальяри» - «Сампдория». Прямая трансляция.
22.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Тамбов» - «Ахмат» (Грозный).
01.00 Футбол. Чемпионат Германии. «Боруссия» (Дортмунд) - «Бавария».
02.30 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
02.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетико» - «Кадис». Прямая трансляция.
05.00 «Все на Матч!» Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
06.00 Гандбол. Чемпионат Европы-2022 г. Мужчины. Отборочный турнир. Россия - Украина. Трансляция из Белоруссии. (0+).
07.40 Д/ф «Эрвен. Несносный волшебник». (12+).
08.00 «Несвободное падение. Валерий Воронин». (12+).
09.00 Профессиональный бокс. Евгений Романов против Сергея Ляховича. Евгений Тищенко против Рашида Кодзоева. Бой за титул чемпиона Европы по версии WBO в первом тяжелом весе. Трансляция из Екатеринбурга. (16+).

ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ

По горизонтали: 1. Род мужской обуви. 4. Специализация спортсмена. 8. Тонкие доски. 10. Латиноамериканский танец. 11. Заяц, сохраняющий одну окраску зимой и летом. 12. Процесс получения резьбы в результате пластической деформации заготовки. 13. Полус гальванической пары. 15. Горячность в поведении, работе. 17. Посещение больного врачом. 20. Жир, сахар и яйца, добавляемые в тесто. 21. Густой питательный напиток из перебродившего коровьего молока. 23. Вьющееся и лазающее растение, распространённое в тропических лесах. 24. Число, представленное как состоящее из частей единицы. 25. Большая рыболовная сеть. 27. Род многолетних травянистых растений семейства зонтичных. 31. Положение лицом к смотрящему. 34. Момент взлёта летательного аппарата. 36. Богатый покровитель наук и искусств. 37. Вид искусства. 38. Лиственное дерево, родственное тополи. 39. Углубление в земле. 40. Лицо, живущее на проценты с ссудного капитала. 41. Длинный неширокий ров.

По вертикали: 1. Птица с длинным хвостом и чёрным с белым оперением. 2. Единственный приплод некоторых животных. 3. Представитель высшего дворянства в средневековой Испании. 5. Икона. 6. Посуда для хранения жидких веществ. 7. Точка зрения, угол зрения. 8. Автомобиль с оплатой проезда на основании показаний специального счётчика. 9. 24 часа. 14. Совершеннолетие средств, необходимых для отпора врагу. 16. Система символов, используемых для построения языков программирования. 17. Танец. 18. Котлеты или мясной рулет с начинкой. 19. Основа, содержание чего-нибудь. 20. Участок земли, засаженный деревьями, кустами, цветами. 22. Грамматическая категория глагола. 26. Автомобильный буфер. 28. Общественность. 29. 1000 килограммов. 30. Территория, имеющая собственное государственное управление. 32. Квазичастица, представляющая собой квант упругих колебаний среды. 33. Продукт механического соединения каких-либо веществ. 34. В стихосложении: повторяющаяся единица стиха. 35. Имя няни Пушкина.



По горизонтали: 1. Пролог. 6. Курорт. 10. Хорей. 11. Оборот. 13. Гамаша. 14. Тара. 15. Омар. 16. Вход. 18. Рок. 20. Руно. 21. Кулик. 23. Вокал. 25. Фаворит. 27. Обжиг. 29. Ручей. 30. Упор. 31. Киви. 32. Выгул. 35. Спорт. 37. Лисичка. 40. Роман. 41. Армяк. 44. Улей. 45. Дым. 47. Цикл. 48. Утро. 49. Овод. 51. Сливки. 52. Нерест. 53. Повод. 54. Натура. 55. Галька. **По вертикали:** 1. Плотва. 2. Окорок. 3. Осот. 4. Повар. 5. Песок. 7. Удар. 8. Оракул. 9. Тритон. 12. Тариф. 13. Гавот. 17. Духи. 19. Обоз. 20. Рагу. 22. Каротин. 23. Визитка. 24. Обрыв. 26. Гетры. 28. Гул. 29. Рис. 33. Удой. 34. Вилы. 36. Паёк. 37. Лапти. 38. Аргон. 39. Муссон. 40. Реликт. 42. Китель. 43. Клятва. 45. Доход. 46. Моток. 48. Укор. 50. Дева.

ОТВЕТЫ на кроссворд в № 43.

По горизонтали: 1. Пролог. 6. Курорт. 10. Хорей. 11. Оборот. 13. Гамаша. 14. Тара. 15. Омар. 16. Вход. 18. Рок. 20. Руно. 21. Кулик. 23. Вокал. 25. Фаворит. 27. Обжиг. 29. Ручей. 30. Упор. 31. Киви. 32. Выгул. 35. Спорт. 37. Лисичка. 40. Роман. 41. Армяк. 44. Улей. 45. Дым. 47. Цикл. 48. Утро. 49. Овод. 51. Сливки. 52. Нерест. 53. Повод. 54. Натура. 55. Галька. **По вертикали:** 1. Плотва. 2. Окорок. 3. Осот. 4. Повар. 5. Песок. 7. Удар. 8. Оракул. 9. Тритон. 12. Тариф. 13. Гавот. 17. Духи. 19. Обоз. 20. Рагу. 22. Каротин. 23. Визитка. 24. Обрыв. 26. Гетры. 28. Гул. 29. Рис. 33. Удой. 34. Вилы. 36. Паёк. 37. Лапти. 38. Аргон. 39. Муссон. 40. Реликт. 42. Китель. 43. Клятва. 45. Доход. 46. Моток. 48. Укор. 50. Дева.

ТВ Воскресенье, 8 ноября.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.15 Х/ф «Ищите женщину». (0+).
06.00 Новости.
06.10 Х/ф «Ищите женщину». (0+).
06.55 «Играй, гармонь любимая!». (12+).
07.40 «Часовой». (12+).
08.10 «Здоровье». (16+).
09.20 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+).
10.00 Новости.
10.10 «Жизнь других». (12+).
11.10 «Видели видео?» (6+).
12.00 Новости.
12.15 «Видели видео?» (6+).
13.55 Х/ф «Батальон». (12+).
16.20 Юбилей ансамбля «Ариэль». (12+).
17.55 «Что? Где? Когда?» Осенняя серия игр. Финал. (16+).
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+).
21.00 «Время».
22.00 Х/ф «Метод-2». (16+).
00.00 Х/ф «Лев». (12+).
01.50 «Горячий лёд». Фигурное катание. Кубок России 2020 г. Женщины. Короткая программа. (0+).

РОССИЯ

04.20 Х/ф «Два мгновения любви». (12+).
06.00 Х/ф «Я буду рядом». (12+).
08.00 Местное время. Воскресенье.
08.35 «Устами младенца».
09.20 «Когда все дома с Ти-

муром Кизяковым».
10.10 «Сто к одному». Т
11.00 «Вести».
11.15 «Парад юмора». (16+).
13.10 Х/ф «Легенда №17». (12+).
15.50 Х/ф «Снежная королева». (12+).
22.00 «Вести недели».
22.00 «Москва. Кремль. Путин».
22.40 «Воскресный вечер с В. Соловьевым». (12+).
01.30 «Великая Русская революция». Фильм Дмитрия Киселева. (12+).
03.15 Х/ф «Два мгновения любви». (12+).

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

Культура.

06.30 М/ф «Малыш и Карлсон», «Карлсон вернулся».
07.15 Х/ф «Таня».
09.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным».
09.40 «Мы - грамотеи!» Т
10.25 Х/ф «Во власти золота».
12.00 «Диалоги о животных». Зоопарк Ростова-на-Дону.
12.40 «Другие Романовы».
13.10 «Коллекция». «Галерея Альбертина».
13.40 «Игра в бисер».
14.20 II Всероссийский конкурс молодых музыкантов «Созвездие». Гранд-финал.
15.55 «BLOW-UP. Фотоувеличение».
16.25 Х/ф «Кристина».
18.05 «Пешком...» Архангельское.

18.35 «Романтика романса». Андрею Эшпаю посвящается.
19.30 Новости культуры с
20.10 «Острова».
20.50 Х/ф «Мой любимый клоун».
22.15 Опера Н. Римского-Корсакова «Сказка о царе Салтане».
01.00 Х/ф «Таня».

НТВ

04.55 Х/ф «Звезда». (12+).
06.40 «Центральное телевидение». (16+).
08.00 «Сегодня».
08.20 «У нас выигрывают!». Лотерейное шоу. (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 «Первая передача». (16+).
11.00 «Чудо техники». (12+).
11.50 «Дачный ответ». (0+).
13.00 «НашПотребНазор». (16+).
14.05 «Однажды...» (16+).
15.00 «Своя игра». (0+).
16.00 «Сегодня».
16.20 «Следствие вели...»
18.00 «Новые русские сенсации». (16+).
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.
20.10 «Ты супер!». Новый сезон. (6+).
22.45 «Звезды сошлись». (16+).
00.15 «Основано на реальных событиях». (16+).
03.15 «Их нравы». (0+).
03.35 Т/с «Команда». (16+).

5-й КАНАЛ

05.00 Т/с «Литейный». (16+).
09.50 Х/ф «Америкэн бой».

ГОРОСКОП

Гороскоп на неделю -
со 2 по 8 ноября 2020 г.
(vedmochka.net)

Со 2 по 8 ноября - убывающая Луна. В это время не рекомендуется начинать новое. Плохо пойдёт профессиональное обучение, а полученные знания могут не пригодиться. Может быть путаница с документами, ошибки, опечатки. Почти всю неделю нежелательно делать крупные покупки, особенно стоит воздержаться от приобретения компьютеров, офисной техники, телефонов, телевизоров, средств передвижения. Техника может быстро выйти из строя или оказаться с дефектами, которые не удастся заметить вовремя. В данный период люди более рассеяны и часто упускают важные детали.

Овен. Времени и сил на любовные отношения вам будет не хватать. Как итог - недовольство второй половины. Одинокие Овны вряд ли могут рассчитывать на судьбоносные встречи, но присматриваться к окружающим стоит! В данный период нежелательно заключать брак.

Телец. Если вы хотите сохранить имеющиеся отношения, придётся проявить терпимость к недостаткам возлюбленного. Для начала нового романа научитесь впускать в свою жизнь людей. Будьте открыты, чтобы вас заметили, и не пугайтесь нахлынувших чувств.

Близнецы. Не верили в любовь с первого взгляда? Но именно она может случиться с вами сейчас. Яркие эмоции и буйная страсть обеспечены! Близнецам, уже состоящим в браке, звезды советуют, как можно больше времени проводить с семьёй. Это поможет укрепить союз.

Рак. Почему бы вам не отправиться в романтическое путешествие со второй половиной? Стройте планы! В паре постарайтесь передать бразды правления в руки мужчины. В качестве бонуса от нового распределения ролей вам обеспечены цветы, подарки и обожание.

Лев. Чтобы встретить суженого, вам придётся пересмотреть собственные взгляды. Будьте аккуратны в выборе партнёра, соглашаться на первого встречного точно не стоит: велик шанс ошибиться. Во второй половине недели вас ожидает судьбоносная встреча, будьте готовы к ней!

Дева. Присмотритесь к своим старым знакомым. Быть может, среди них есть ваша будущая судьба? Одиноким Девам рекомендуется чаще бывать в компаниях и общественных местах. А замужним - быть терпеливее в браке. Помните: от вашей мудрости многое зависит.

Весы. Главное правило для вас сейчас: если уже сделали выбор, не сомневайтесь! Верьте в партнёра, а не ищите в нем недостатки. Во второй половине недели вас могут ожидать разочарования. Не закливайтесь на них. Может, ваша судьба ждёт вас в другом месте?

Скорпион. Выяснение отношений в данный период будет не избежать. Постарайтесь пройти через это с минимальными потерями. Некоторым Скорпионам сейчас лучше отдохнуть от партнёра: предложите ему этот вариант. Выходные проведите с любимыми!

Стрелец. Даже не пытайтесь подумать о романе на стороне. Все тайное обязательно станет явным! Лучше попытайтесь спасти существующие отношения: это возможно. Если чем-то недовольны, говорите партнёру об этом напрямую. Прочтите ваши мысли он, увы, не сумеет.

Козерог. Закончив старые отношения, не торопитесь начинать новые. Вам нужен отдых. Козерогам, которые давно счастливы в любви, рекомендуется, как можно больше времени сейчас уделять второй половине. Так вы не пропустите изменения в любимом человеке.

Водолей. В ЗАГС сейчас точно спешить не стоит. Вам нужно время, чтобы проверить отношения. Некоторые представители знака будут страдать в любовном треугольнике. Чем раньше вы определитесь, тем лучше! От любых споров сейчас постарайтесь воздержаться.

Рыбы. Сделайте все возможное, чтобы разжечь быструю страсть. Это оживит существующие отношения. Сейчас время для проявления мудрости и терпения. Если вы уже давно находитесь в поисках любви, приостановите их. Судьба найдёт вас сама в скором времени.

Ваше здоровье

СибГМУ против мифов о старении: плохие суставы, память и иммунитет?

Старение — это естественный, интегральный процесс, который еще не научились останавливать и обращать вспять. Однако возрастные изменения начинаются гораздо раньше, чем принято считать. Поэтому заботиться о своем здоровье и профилактировать развитие возрастных заболеваний нужно, не дожидаясь старости. Неизбежно ли снижение иммунитета, когнитивных функций и либидо с возрастом, от чего это зависит, и как на это можно повлиять, — рассказала эксперт проекта СибГМУ «Томская область – лаборатория здоровья», профессор кафедры неврологии и нейрохирургии Наталья Жукова.



Миф 1. Физические нагрузки небезопасны для пожилых людей. Физические нагрузки в разумных количествах необходимы в любом возрасте. Однако людям после 60 лет и с хроническими заболеваниями перед началом занятий спортом важно проконсультироваться с врачом. Оптимальная физическая активность в этом возрасте – балльные танцы и несложные упражнения на развитие силы и гибкости. Идеальный выбор – аквааэробика: во время занятий в воде можно хорошо укрепить мышцы, при этом нагрузка на суставы будет минимальной. Рекомендуется ежедневно гулять на свежем воздухе и делать несложные силовые упражнения с гантелями. С возрастом происходит постепенная деградация всех систем организма, если их не тренировать. Саркопения – уменьшение количества мышечных волокон – начинается развиваться с 20 лет. После 30 лет мышечная масса уменьшается от 3 до 8% в год. Саркопения сопровождается замещением мышечных фибрилл жиром и соединительной тканью, что называется фиброзом. Только регулярная соразмерная физическая тренировка может замедлить данный процесс. Также физические нагрузки помогают поддерживать и когнитивные способности. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска неинфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций для людей в возрасте старше 65 лет рекомендуется следующая практика физической активности: 1. Не менее 150 минут в неделю занятия аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятия аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. 2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут. 3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, нужно увеличить нагрузку своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю аэробики высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности. 4. При наличии проблем с суставами – выполнять упражнения на равновесие не менее

трех раз в неделю. Они предотвращают риск падений. 5. Силовые упражнения – не менее двух раз в неделю. 6. Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности по состоянию здоровья, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих возможностей.

Миф 2: В старости неизбежны нарушения памяти.

Естественное старение, действительно, приводит к когнитивным нарушениям. Это связано с целым рядом изменений, вызванных старением: снижением нейрональной пластичности, структурных, нейрофизиологических и нейрохимических сдвигов в головном мозге и других.

Однако у каждого человека старение проявляется по-разному. При так называемом «успешном старении» человек полностью или почти полностью сохраняет мнестический и интеллектуальный потенциал. К «успешному старению» предрасполагают конституциональные особенности индивидуума, здоровый образ жизни, интенсивная интеллектуальная деятельность в молодые и средние годы жизни.

В других случаях возрастные изменения когнитивных функций могут быть более выраженными, вызывать субъективное беспокойство, а порой — объективные трудности в повседневной жизни.

Чем раньше начать профилактировать когнитивные нарушения, тем больше шансов прийти к «успешному старению».

Как можно предупредить?

- Заботиться о своем здоровье: контролировать артериальное давление и содержание холестерина в крови, измерять уровень сахара крови, отказаться от курения и злоупотребления алкоголем, регулярно проходить профилактические медосмотры.
- Заниматься физической активностью. Для хорошей работы головного мозга нужно хорошее кровообращение. В этом помогут систематические занятия физическими упражнениями, поддержание мышц тела в тонусе.
- Тренировать мозг. Мозг может постепенно атрофироваться без умственной нагрузки. Поэтому важно тренировать мыслительные способности с помощью разгадывания

кроссвордов, игры в шахматы, изучения иностранного языка. Также полезны просмотр фильмов, музыка, чтение, занятия живописью и танцами, прогулки на свежем воздухе. Важно вести активную социальную жизнь. Найти хобби и постоянно осваивать новое.

Миф 3. В старости неизбежно ослабление иммунитета.

С приходом пенсионного возраста у людей, действительно, наблюдается понижение иммунитета. Это связано с постепенным угасанием функции вилочковой железы (тимуса), которая отвечает за защиту от различных инфекций. Также начинается атрофироваться костный мозг, где образуются лимфоциты: это приводит к снижению нашего резерва молодых лимфоцитов.

Как можно предупредить?

- Здоровый сон. У пожилых людей часто наблюдается нарушение ритма сна. Поэтому нужно позаботиться о правильной подготовке к ночному отдыху: перед сном нельзя допускать чрезмерной физической активности, употребления бодрящих напитков. Обстановка в спальне должна быть соответствующей: тишина, отсутствие источников яркого света, комфортная температура.
- Разнообразный рацион. Пищу нужно принимать регулярно, исключая длительные промежутки голода и обильные порции. Важно включать в рацион белок. После 40 лет возможности нашего организма по синтезу белка снижаются. Если не обеспечить его поступление «извне», то организм начинает стареть раньше времени.
- Умеренные физические нагрузки. Физические упражнения способствуют насыщению органов кислородом, улучшению обмена веществ, снижению холестерина в крови. Подбирать вид занятий необходимо с учетом возможностей человека. Даже обычная зарядка существенно улучшает самочувствие.

Миф 4. В старости неизбежно снижение либидо.

После возникновения менопаузы у женщин и андропаузы у мужчин наблюдаются изменения в гормональной системе. Однако они индивидуальны, поддаются профилактике, коррекции и не обязательно приводят к угасанию либидо.

Либидо во время климакса может проявляться по-разному: у кого-то оно будет угасать, у кого-то – пробуждаться, а у третьих – не поменяется вовсе. Это зависит не только от состояния гормональной системы, но и от нервной.

Для женского либидо особенно характерна зависимость от психосоциальных факторов. Изменение эмоционального климата в паре может быть связано с тем, как женщина и её близкий человек ощущают себя психологически. Нужно проводить больше времени вместе, стараться найти общий язык. Если возникшие проблемы самостоятельно решить не получается, то не стесняться обратиться за помощью к психологу.

Возрастные изменения в эндокринной системе можно профилактировать регулярными физическими нагрузками, здоровым питанием, интеллектуальной активностью и поддержанием социальной и сексуальной активности.

Миф 5. В старости неизбежны проблемы с суставами и костями. С возрастом естественное восстановление хрящевой, костной

ткани сустава замедляется, а разрушение, наоборот ускоряется.

Уже после 40 лет проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами появляются у 50% людей. Если человеку уже за 70 лет, то диагноз показывает себя в 90% случаях.

Чтобы кости и суставы были здоровыми, необходимо:

- Употреблять продукты, содержащие кальций и природный фосфор (кисломолочная продукция, нежирное молоко, нежирный твердый сыр).
- Принимать комплексные препараты кальция, других минералов и витамина D, в том числе его активных метаболитов. Они замедляют разрушение костной ткани и способствуют образованию кости.
- Отказаться от продуктов питания, содержащих фосфаты (концентрированное молоко, минерализованные напитки, хлеб высшего сорта, колбасы, крабовые палочки).
- Поддерживать здоровый вес: придерживаться диеты, вести здоровый образ жизни. Лишний вес может спровоцировать ускорение изношенности суставов.
- Заниматься спортом. Для здоровья суставов лучше всего подходит плавание.
- Своевременно обращаться к специалистам, если появляется дискомфорт в суставах.

Миф 6. Старость неизбежно сопровождается подавленностью, плохим настроением.

На пожилых людей, помимо обычных факторов стресса, могут воздействовать ухудшение памяти, снижение функциональных возможностей и другое. Все это может приводить к подавленному настроению, повышенной тревожности, погружению в себя и психологическим расстройствам.

Как можно предупредить?

- Полноценный качественный сон.
- Активный образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, любая физическая деятельность помогает поднять настроение, поддержать тонус мышц, улучшить кровообращение.
- Поддержание социальных контактов с друзьями и родственниками. Во время депрессии люди склонны к самоизоляции, что только усугубляет их состояние. Страдающие депрессией пожилые люди часто нуждаются в конкретной практической помощи, например, заботе о своевременном приеме лекарств или походах в магазин. Хорошо помогают техники, которые побуждают к творчеству: музыкотерапия, цветотерапия, арттерапия, ароматерапия, танцевальная терапия.

Важно не упустить этап начала депрессии. Помимо воздействия на эмоциональное состояние, она оказывает негативное физическое влияние на течение естественного старения организма в целом.

При появлении выраженной плаксивости, безразличия, изменений в характере и поведении необходимо обратиться к врачу.

Миф 7. Характер старения определяется наследственностью. Наследственные факторы оказывают определенное влияние на отдельные проявления старения, на связанную с этим процессом патологию и, как следствие, на продолжительность жизни человека. Однако внешние факторы – плохая экология, гиподинамия, постоянный стресс, вредные привычки – влияют на старение и возрастные заболева-

ния не меньше, чем гены.

Наши привычки и образ жизни непосредственно влияют на то, как мы себя чувствуем, как часто болеем, и как долго проживем.

Наркотики.

Первым от наркомании страдает мозг — именно на него воздействует попавшее в организм вещество. Для полного разрушения организма с летальным исходом наркоману требуется от 1 года до 10 лет. Совсем немного времени требуется для того, чтобы разрушение мозга сказалось на состоянии внутренних органов. Поскольку нейронные цепи регулируют деятельность всего организма, появление пагубной привычки будет затрагивать все без исключения системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую, эндокринную и другие.

Алкоголь.

Этанол, содержащийся в алкогольных напитках, способен проникать внутрь нейрона, влиять на состоянии нервной системы. Если первое время алкоголь вызывает лёгкую эйфорию и расслабленность, то со временем эти же процессы становятся причиной непроходящей заторможенности функций нервной системы, а значит, и работы организма в целом.

Психологическая нестабильность в купе с нервными расстройствами приводит к потере социального облика человека.

Распадающийся этиловый спирт выводится из организма в основном при помощи печени. Высокие нагрузки, которые выпадают на долю её, становятся причиной различных заболеваний, начиная с физиологической желтухи и заканчивая циррозом.

Основная проблема, с которой сталкиваются злоупотребляющие алкоголем люди, — патология сердечно-сосудистой системы. Этиловый спирт вызывает склеивание эритроцитов, в результате чего в сосудах образуются бляшки, полностью или частично перекрывающие кровоток и ухудшающие кровоснабжение органов. Этот процесс может стать причиной развития аневризма, которые, в свою очередь, развиваются в геморрагические инсульты.

Курение.

Наибольший вред курение наносит дыхательной системе. Токсичный смог оседает на лёгких и постепенно вызывает необратимые деструктивные процессы в лёгочной ткани. Это может стать причиной или усугубить уже имеющуюся бронхиальную астму, обструктивные заболевания и другие проблемы с дыхательной системой. У курильщиков в разы чаще встречаются онкологические заболевания трахеи, гортани, лёгких и пищевода, заканчивающиеся летальным исходом.

Ещё одним смертельно опасным последствием курения являются патологии сердечно-сосудистой системы. Каждая выкуренная сигарета провоцирует спазм сосудов и скачок артериального давления, в результате чего развивается ишемия, тромбоэмболия, нарушения кровоснабжения органов, инсульты и десятки других, крайне опасных последствий. Вред курения затрагивает все органы и системы, постепенно разрушая организм изнутри, снижая продолжительность и качество жизни в целом.

Соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, постоянная активность организма — все это помогает продлевать нашу жизнь, получая все новые и новые эмоции и впечатления.

ГИБДД

Дорожно-транспортных происшествий становится меньше



За 9 месяцев 2020 года на территории Тегульдского района произошло 40 дорожно-транспортных происшествий (АППГ – 46), из них ДТП, где пострадали люди, – 1 (АППГ – 1), погиб – 1 человек (АППГ – 0).

Виды происшествий: столкновений – 6; съезд с проезжей части – 2; опрокидывание – 7; наезд на препятствие – 4; наезд на стоящее техническое средство – 9; иные происшествия – 12.

В целях профилактики аварийности на дорогах сотрудниками Госавтоинспекции привлечено к административной ответственности – 775 человек (АППГ – 830).

В целях стабилизации и недопущения роста дорожно-транспортных происшествий по инициативе

подразделения ОГИБДД проведено 26 профилактических мероприятий: «Пешеход», «Дебитор», «Безопасная трасса», «Нетрезвый водитель», «Скорость», «Детское кресло, ремень».

Так, за управлением транспортными средствами в состоянии опьянения и отказавшихся от прохождения медицинского освидетельствования выявлено 18 водителей (АППГ – 15).

Дорожно-транспортных происшествий по вине водителей, перевозящих пассажиров на автобусах, не допущено.

С целью профилактики детского дорожно-транспортного травматизма сотрудники ОГИБДД проводят работу в общеобразовательных учреждениях, организуют регулярные встречи в трудовых коллективах предприятий, организаций, а также с индивидуальными предпринимателями по Правилам дорожного движения, рассказывают о санкциях административной ответственности за нарушения.

За 9 месяцев совместно с инспектором ПДН в общеобразовательных учреждениях района проведено 52 профилактические беседы с детьми по ПДД с целью недопущения детского дорожно-транспортного травматизма, а также 6 профилактических мероприятий с детьми разных возрастов.

В летний период выявлено 37 детей-нарушителей, которые управляли транспортными средствами и велосипедами. В связи с этим 10 материалов направлено для рассмотрения в КДН при администрации района, 27 материалов – в ПДН ОМВД России по Тегульдскому району для проведения профилактических бесед с родителями по недопущению нарушений ПДД со стороны несовершеннолетних детей.

Кроме того, по итогам проведения профилактической работы информация о детях-нарушителях по ПДД направлена в Тегульдскую СОШ и Районный отдел образования.

Госинспектором привлечено к административной ответственности за технические неисправности транспортных средства 64 водителя (АППГ – 82). Должностных лиц, ответственных за выпуск на линию т/с автотранспортных предприятий, привлечено – 4 (АППГ – 0). В предприятиях и организациях проведено 32 (АППГ – 30) профилактических бесед по обеспечению безопасности дорожного движения и об изменениях, внесенных в Правила дорожного движения РФ, а также о видах административных наказаний за допущение нарушений.

Госинспектором по дорожному надзору отделе-

ния ОГИБДД проведено 86 обследований (АППГ – 73) улично-дорожной сети, по выявленным нарушениям должностным лицам выписано 54 предписания (АППГ – 33) со сроками их исполнения и проведения контрольных проверок. За повреждение автомобильных дорог, создание помех для движения транспортных средств выявлено 2 случая (АППГ – 1), за содержание дорог – 2 (АППГ – 1). Отранные в предписаниях, устраняются в установленные законом сроки.

Госинспектором РЭГ оказано 431 государственная услуга гражданам – (АППГ – 473), зарегистрировано технических средств – 290 (АППГ – 311), выдано водительских удостоверений гражданам – 141 (АППГ – 158).

Выявлено и раскрыто преступлений сотрудниками ОГИБДД – 7 (АППГ – 8).

Ответственными лицами ОГИБДД проведено 18 скрытых проверок работы сотрудников ДПС.

Согласно приказу МВД РФ, производится ежемесячная сверка пострадавших в ДТП с данными районной больницы, а также со скорой помощью.

Юрий Колтунов, начальник ОГИБДД ОМВД России по Тегульдскому району, майор полиции

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

поздравляем с 18-летием Данила Шкуратенко!
Все сегодня поздравляют
С главным праздником тебя!
И от всей души желают
Жить счастливо и любя!



Папа, мама, баба Шура и сестра Лена с семьёй.

Редакция приносит извинения в связи с ранним опубликованием поздравления (23 октября).

С ЮБИЛЕЕМ

поздравляем нашу дорогую подругу **Марину Юрьевну Демко!**

Желаем тебе в золотой юбилей
Побольше чудесных и новых идей!
Здоровья, успеха и лучших друзей!
Живи долго, счастливо и не болей!



Бабенко, Глущенко.

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ

поздравляем **Максима Владимировича Ульянова!**

Желаем в день рождения удачи,
Чтобы решались все твои задачи,
И никогда бы не было усталости,
А только счастье и море радости!



Родные

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

Народные приметы

Ноябрь – последний осенний месяц, в народе прозванный «листоной», лучше всего описывается пословицей «в ноябре зима с осенью борется». Природа в ноябре словно подготавливает себя к зимней спячке. Осыпаются последние листья с деревьев, пасмурные дни гораздо реже балуют тёплым солнцем, воздух очень свежий и сырой, все чаще случаются заморозки, а кутающиеся в тёплые пальто прохожие утопают в слякоти и мокром снеге. Столетиями в течение многих поколений наши предки пытались прогнозировать будущую погоду, основываясь на поведении животных, расте-

В ноябре зима с осенью борется

ний, а также разнообразных природных явлениях. До нас дошли многие приметы из народа, испытанные опытом веков.

Приметы о погоде

Ноябрьскую погоду следует ожидать в апреле. При ясной погоде нужно готовиться к возможному близкому похолоданию. После затяжных похолоданий готовьтесь к лютотой зиме.

Снежные осадки в первых числах ноября – весна наступит рано.

Снегопад говорит о хорошем хлебном урожае.

Сухой погожий ноябрь признак грядущего неурожая.

В ноябре с утра возможен ливень, а к вечеру –

снег.

Приметы о природе
Обилие все ещё не упавшей листвы знаменует долгую зиму.

Комары в конце осени –

зима будет тёплой.

Кряквы, не улетающие на юг, – к мягкой зиме.

Чем ближе к селу бегают зайцы, тем холоднее ждём ноябрь.

Прогноз погоды в Тегульдете из INTERNET (GISMETEО.RU)

	Ночь	День		
Пятница 30.10.2020 г.	Малооблачно	-9	Пасмурно, небольшой снег	-1
Суббота 31.10.2020 г.	Пасмурно	-5	Пасмурно, небольшой снег	-1
Воскресенье 01.11.2020 г.	Пасмурно, небольшой мокрый снег	-1	Пасмурно, небольшой дождь	+2
Понедельник 02.11.2020 г.	Облачно	+2	Пасмурно, небольшой снег с дождём	+1
Вторник 03.11.2020 г.	Пасмурно	-3	Пасмурно	-2
Среда 04.11.2020 г.	Пасмурно, небольшой снег	-4	Пасмурно, небольшой снег с дождём	+1
Четверг 05.11.2020 г.	Пасмурно, мокрый снег	+1	Пасмурно, снег	-5

12+

“ТАЁЖНЫЙ МЕРИДИАН”

Врио гл. редактора **Юлия Сергеевна Морозова.**

Адрес редакции: 636900, Томская область, Тегульдский район, с.Тегульдет, ул.Ленина, 156.
Телефоны: гл. редактор – **2-19-81**, корреспонденты, бухгалтерия и прием рекламы – **2-18-85**.

E-mail: tmeridian@mail.ru

Подписной индекс **П5161**

Учредитель, издатель: ООО “Таёжный меридиан”.
Юридический адрес: 636900, Томская область, Тегульдский район, с. Тегульдет, ул. Комсомольская, 32-1.

Мнение редакции не всегда совпадает с позицией автора. Рукописи не возвращаются.
Автор несет ответственность за достоверность публикуемых сведений.
За содержание рекламы, объявлений ответственность несет рекламодатель.
Дата выхода: 30.10.2020 г. Время подписания в печать: 28.10.2020 г., 18.00, фактически: 18.00.

Компьютерный набор и верстка редакции газеты «Таёжный меридиан».

Печать офсетная. Тираж 1421.

Заказ 3173. Цена свободная.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области (Управление Роскомнадзора по Томской области). Свидетельство ПИ № ТУ 70-00255 от 17 мая 2012 г.

Газета отпечатана Филиалом ООО “Пресса” - Томская городская типография. Адрес: 634003, Томская область, г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62.