

Пятница  
13 октября 2023 г.  
№ 41 (8463)  
Выходит  
еженедельно.

## ТОРЖЕСТВЕННОЕ ЧЕСТВОВАНИЕ

Первое мероприятие - торжественное чествование руководителей и специалистов органов управления образованием - состоялось в День учителя.

В сердце каждого человека школа оставляет немало тёплых и светлых воспоминаний. Именно от учителей зависит, какими в будущем станут дети, что сделают для своей страны.

5 октября, в школе-интернате для детей с нарушениями слуха церемония награждения работников муниципальной системы образования прошла с участием зам. губернатора по научно-образовательному комплексу и цифровой трансформации

**Людмилы Огородовой** и начальника регионального департамента общего образования Томской области **Ирины Грабцевич**.

«Воспитатель и учитель - благородная профессия, поскольку вкладывать душу, энергию, время и профессионализм обучение детей можно только по любви и призванию. Из года в год воспитанники дают повод гордиться их результатами на городском, региональном, федеральном уровне. Наши дети отлично понимают, что все их победы в первую очередь - результат труда наставников и профессионалов своего дела», отметила Ирина Грабцевич.

В торжественной атмосфере благодарности от департамента общего образования Томской области получили 46 работников муниципальной системы общего образования, в том числе из Тегульдетского района начальник РОО администрации Тегульдетского района **Ю.В. Чигрин**, зам. начальника РОО **Н.В. Стельмах**, ведущий экономист МКУ «ЦБ образовательных организаций» **Н.В. Лапатиева**.

После награждения директор школы **Наталья Филиппова** пригласила всех гостей присоединиться к ученикам школы для закладки аллеи саженцев фруктовых деревьев.

## Период стремительного развития технологий

Впервые в Томской области прошёл Всероссийский чемпионат по финансовой грамотности среди лиц пенсионного возраста.



Г. Васенёва.

1 октября 2023 года, в День старшего поколения, в Томске состоялся региональный этап Всероссийского чемпионата по финансовой грамотности среди пенсионеров.

Организаторами Чемпионата на федеральном уровне являются Минфин России и РЭУ им. Г.В. Плеханова; организаторами в Томской области - Департамент финансов и Региональный центр финансовой грамотности.

Открыл региональный этап заместитель губернатора - начальник департамента финансов Томской области **А.М. Феденёв**.

«Мероприятия по финансовой грамотности для представителей старшего поколения имеют особое значение в период стремительного развития технологий и роста количества финансовых мошенничеств. В региональной программе таким мероприятиям уделяется особое внимание», - отметил он.

Всего в отборочном этапе участие приняли 40 человек из 14 муниципалитетов Томской области. Тегульдетский район представляла **Галина Васенёва**, заместитель главы Берегаевского с/поселения по управлению делами.

Победителями регионального этапа Всероссийского чемпионата по финансовой грамотности стали: **Наталья Степановна**

**Кукушкина** (ветеран-геологоразведчик, г. Коллашево), занявшая 1 место; 2 место **Нина Анатольевна Симушина** (главный специалист администрации Парбигского сельского поселения Бакчарского района); 3 место **Анатолий Гаврилович Опара** (ветеран сельскохозяйственной науки, с. Богашево Томского района). А вот **Васенёва Галина Александровна** заняла 4-е место. Состязаться с банкирами, финансистами было крайне сложно.

Стоит отметить, что Г.А. Васенёва до этого, в 2019 и 2021 гг., участвовала в областных конкурсах «Лучший муниципальный служащий» и попала в число финалистов.

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

### В ожидании

7 октября, в день рождения Президента России Владимира Путина, в Томске состоялся автопробег и флешмоб «Поздравь Президента», который открыл губернатор Владимир Мазур. Участие в автопробеге приняли представители региональных общественных, ветеранских, спортивных и молодёжных организаций, объединённых в движение «Команда Путина». «В команде нашего Президента В.В. Путина все, кто строит и создаёт, учит и лечит, работает в цехах и в полях, совершает научные открытия и познаёт новое. Поддержка Путину всегда была и будет», - подчеркнул Владимир Мазур.

Рабочая поездка в Тегульдетский район губернатора В.В. Мазура планируется в октябре. Население в ожидании его приезда.

В кадровом центре «Работа России» состоялась стратегическая сессия, посвящённая повышению рождаемости. «Одна из национальных целей России - сохранение населения», - обратилась к собравшимся и.о. заместителя губернатора по социальной политике Светлана Грузных.

Демографическая ситуация на протяжении последних лет в Томской области характеризуется процессом естественной убыли населения. В 2016 г. в регионе на свет появились 14 206 малышей, в 2022 г. - 8 668. Эксперты обсудили демографическую ситуацию в регионе, принимаемые сегодня меры по поддержке семей с детьми и повышению рождаемости, а также провели «мозговую штурм» по выработке новых идей и подходов к повышению рождаемости.

В Тегульдетском районе, как и в целом в регионе, рождаемость значительно ниже естественной убыли населения.

Продолжается осенняя призывная кампания. Из Тегульдеты первые два новобранца уезжают 12 октября. Один будет служить в ВДВ, другой в сухопутных войсках. Вторая партия отправится через неделю после них в Предтеченск, где формируется команда. Всего из района должны пойти служить 10 ребят.

Роспотребнадзор 10 октября заявил о том, что в регионе наметился спад заболеваемости ОРВИ. Случаев гриппа нет. Лабораторно подтверждаются риновирусы и аденовирусы. В настоящее время масочный режим введен только для медработников.

В Тегульдетском районе с начала 2023 г. с ОРВИ в медучреждения обратился 521 пациент, за сентябрь зафиксирован 121 случай, в октябре (по 10 октября) - 13. В течение года ковид подтвердился у 142 человек, за сентябрь - у 17, в октябре таких случаев выявлено не было.

О том, что цены на горюче-смазочные материалы в Тегульдете хоть и не на много, но снижаются, обратили внимание автолюбители. Но всё же, когда едут в город или из города стараются заправить технику топливом в областном центре или с. Зырянское, потому что там дешевле.

Ценовую планку, которую подняли тегульдетские и красногорские предприниматели хлебопекарен в связи с повышением стоимости, в том числе на ГСМ, пока не опускают. Зато в Берегаево у ИП Салоненко цена хлеба стабильная. Она значительно ниже, чем в Тегульдете (где в магазинах можно купить и за 43 и за 47 руб.) и составляет 34 рубля за 550-граммовую булку первого сорта. «Запасы муки, созданные заблаговременно, большие, поэтому цену на хлеб мы пока поднимать не намерены», - делится предприниматель Светлана Александровна. В этой пекарне также выпекают булочки нескольких сортов.

Горькая новость: в среду, 11 октября, в Тегульдет рано утром был доставлен Селезнев В.П. (1977 г.р.), погибший в ходе СВО. По контракту он ушёл в марте 2023 г., в апреле без вести пропал. Траурное прощание с воином состоялось в РЦТИД в этот же день.

8 октября ночью в Берегаево по улице Кирова произошёл пожар бревенчатого дома, купленного под дачу кемеровчанами, куда они планировали приезжать регулярно для рыбалки и охоты. То, что не спороло в первый раз, догорело 11 октября ночью. Общая площадь составила 72 кв.м плюс 24 кв.м.

ЛАРИСА КИРИЛЕНКО.

## Награды ко Дню учителя

В День учителя, 5 октября, в областном театре драмы прошла церемония награждения победителей педагогических конкурсов: учителей, воспитателей, методистов, руководителей образовательных учреждений и ветеранов отрасли. Среди награждённых - воспитатель тегульдетского д/сада «Ромашка» **Любовь Чупина**.

Заместитель губернатора Томской области по научно-образовательному комплексу и цифровой трансформации **Людмила Огородова** поздравила педагогов от имени главы региона. Замгубернатора подчеркнула, что праздник проходит в Год педагога и наставника, который Указом Президента России **Владимира Путина** объявлен в 2023-м. Престиж



профессии учителя высокий.

**Людмила Огородова** и председатель Законодательной Думы Томской области **Оксана Козловская** вручили знаки отличия «За заслуги в сфере образования» и премии «Лучшим учителям за достижения в педагогической деятельности». Награды на торжественной церемонии получили 155 педагогов.

В эти дни в Томской области проходит Большая учительская неделя, в рамках которой намечено большое количество праздничных мероприятий, посвящённых Дню учителя, Дням среднего профессионального образования и другим событиям. В рамках Года педагога и наставника запланировано более 500 мероприятий.

## Губернатор обсудил двустороннее сотрудничество с Узбекистаном

10 октября **Владимир Мазур** провёл встречу с советником Президента Республики Узбекистан **Кахрамоном Куранбаевым**. Внешнеэкономические отношения Томской области с Узбекистаном демонстрируют устойчивый рост, их удельный вес в общем товарообороте региона с зарубежными партнёрами составляет почти пятую часть. Узбекистан занимает около 30% всего томского экспорта: местный бизнес поставляет в среднеазиатскую республику изделия из древесины, машиностроительную продукцию и продовольствие. В то же время импорт в Томскую область из Узбекистана составляет менее 3% и представлен преимущественно овощами, фруктами и безалкогольными напитками.

«Мы хотим сделать наш товарооборот более разнообразным, а также установить новые кооперационные связи, - подчеркнул на встрече **Владимир Мазур**. - Активно работает с Узбекистаном наш Центр поддержки экспорта, и за последние годы было организовано шесть бизнес-миссий представителей малого и среднего предпринимательства Томской области в Ташкент, Андижан и Карши, заключено девять контрактов. 25 октября томские компании при содействии центра представят продукцию лесопромышленного комплекса и светотехники на выставке Узстройэкспо».

Томский губернатор и советник Президента республики отдельно обсудили совместные проекты в молодёжной политике: студенты томских университетов из Узбекистана занимают второе место по численности среди иностранных студентов. Их больше двух тысяч и в основном они выбирают ТУСУР и ТГАСУ.

**Кахрамон Куранбаев** предложил **Владимиру Мазуру** проект «Томск и Карши - города дружбы молодёжи». Он подразумевает студенческие обмены между Томским государственным и Каршинским университетами, совместный молодёжный лагерь труда и отдыха, ряд других инициатив.

## Профсоюзы региона

В Доме союза организаций профсоюзов «Федерация профсоюзных организаций Томской области» прошло заседание областной трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений. Мероприятие приурочено к ежегодной Всероссийской акции профсоюзов в рамках Всемирного дня действий «За достойный труд!» под девизом «Социальное партнёрство - гарантия достойного труда!».

Участники встречи обсудили параметры расходов на соцсферу в областном бюджете на 2024-2026 годы, организацию трудоустройства подростков в свободное от учёбы время и содействие занятости инвалидов, утвердили состав рабочей группы по разработке проекта соглашения о минимальной заработной плате на 2024 год.

В мероприятии приняли участие заместитель губернатора по территориальному развитию **Анатолий Рожков**, председатель Союза организаций профсоюзов **Пётр Брекотнин**, и.о. заместителя губернатора Томской области по социальной политике **Светлана Грузных**, руководитель государственной инспекции труда - главный государственный инспектор труда в Томской области **Александр Романов**.

Заместитель губернатора Томской области по территориальному развитию **Анатолий Рожков** отметил, что в регионе действует новое Соглашение о социальном партнёрстве на 2023-2025 годы, подписанное в декабре 2022 года. Документ определил новые задачи и цели. В 2022 году в Томской области все обязательства по социальной поддержке граждан исполнены в полном объёме.

До конца 2023 года состоится подписание Регионального соглашения о минимальной заработной плате на 2024 год.

## Строительство храма близится к завершению

В ноябре в Чёрном Яру планируется освящение храма. Строительство её не финансируется ни епархией, ни государством. Как и везде, церковь строится на пожертвования простых людей. Поэтому всегда видно: там, где активные прихожане, приходская жизнь лучше, туда чаще ездит священник, потому что и он напрямую зависит от православных людей, посещающих церковь. Храм не в брёвнах, а в рёбрах. Большой вклад и помощь оказали простые прихожане Тегульдеты, Зырянки и Томска. Некоторые люди отдавали почти всю пенсию. Откликнулись предприниматели из Берегаева **Константин Вениаминович Афанасьев**, из села Зырянское предприниматель **Вилор Исрафилевич Фарахов**.

Мы знаем такие примеры в Томской области. Их много. Люди родного села возводили своими силами храмы и просили уже Епархию прислать им священника уже в построенный ими храм. Например, в Красном Яру на Оби, в с. Назино, Турунтаево.

По словам отца Иоанна, у нас здесь, к сожалению, церковь строилась благодаря огромной помощи простых тегульдетских, зырянских и томских прихожан. «Но я надеюсь, что в новое здание пойдут люди из Чёрного Яра, и в этом посёлке начнёт формироваться крепкий Православный приход».

Из местных жителей помогают только глава Черногоярского с/поселения **Сергей Михайлович Ерёмин**, **Александр Юрьевич Клешнин** и **Андрей Николаевич Шкуратенко**.

С теплотой вспоминаю **Т.М. Курасову**, владельца магазина. Она безвозмездно готовила строителям покушать, давала продукты.

Очень надеюсь, что и в Чёрном Яру народ вольётся в приходскую жизнь, будет благоукрашивать свой храм, помогать и церкви, и священнику. Важнее всего отношение и поддержка даже добрым словом, ещё чтобы храм стал для местного населения родным, чтобы со своими бедами и радостями они шли в храм, с верой в Бога».



## Состязались 24 школьника



Государственным инспектором ОГИБДД ОМВД БДД России по Тегульдетскому району **Виталием Чупиным**, методистом РОО Администрации Тегульдетского района **Любовью Косых** и руководителем штаба ЮИД **Анастасией Сиухиной** 6 октября, в пятницу, проведён муниципальный этап областного конкурса «Юный регулировщик им. Н.П. Путинцева».

Главной задачей данного мероприятия стало формирование у обучающихся интереса к изучению Правил дорожного движения, привлечение детей и подростков к пропаганде правил дорожного движения.

В конкурсе приняли участие более 24 обучающихся из 4 школ населённых пунктов Тегульдетского район: Тегульдет, Берегаево, Белый Яр, Четь-Конторка. Соревновались ребята из Тегульдетской, Берегаевской, Белоярской СОШ, Четь-Конторской ООШ. Победители муниципального этапа были приглашены для участия в межмуниципальном этапе областного конкурса-2023.

Конкурс проведён в рамках реализации регионального проекта «Безопасность дорожного движения» национального проекта «Безопасные качественные дороги».

## Открытое первенство



В ДЮСШ «Кедр» прошло открытое первенство Томска по греко-римской борьбе среди юношей 2009-2010 годов рождения.

В соревнованиях приняли участие 130 борцов: из **Тегульдеты**, Томска, Северска, с. Первомайское, п. Чёрная речка, Ленинск-Кузнецка, Бердска, Искитима, Зеленогорска. В составе команды Тегульдетской СОШ, которую тренирует педагог **Илья Ильин**, было 13 человек, 10 из которых завоевали медали.

**Весовая категория до 27 кг:** 3 место занял Родион Войнов;

**до 29 кг:** 1 место - Никита Сулайманов, 2 место - Артем Братухин, 3 место - Арсений Осипов;

**до 35 кг:** 1 место - Савелий Колонин, 3 место - Егор Вторушин.

**Весовая категория до 38 кг:** 3 место - Даниил Сулайманов;

**до 41 кг:** 3 место - Дмитрий Солодов;

**до 52 кг:** 2 место - Дмитрий Плотников;

**до 92 кг:** 1 место - Савелий Фургалев.

Состязания проводились 4 октября.

# ПРОФЕССИЯ, КОТОРАЯ ВСЕМУ ДАЁТ НАЧАЛО

В Тегульдетском Совете ветеранов 6 октября состоялось праздничное мероприятие, посвящённое Дню учителя.

«... Сегодня не обычный день, а торжественный, посвящённый вам - людям, которые учили нас читать, писать, считать, рисовать и любить дело, которому служишь...», - такими словами начали официальную часть работники районной библиотеки.

В зале собрались педагоги Тегульдетской основной общеобразовательной школы, которую в народе называют «восьмилетка», Тегульдетской и Берегаевской СОШ. Была особая атмосфера

ром для молодого поколения не только своим поведением, но и отношением к делу, внешним видом.

Педагоги все были внимательные, готовые всегда прийти на помощь ученикам. Своим примером помогали ребятам определиться в сложной ситуации. Многие выбрали профессию учителя. Например, из 10Б класса 1970 года выпуска с Тегульдет 6 человек стали преподавателями и проработали с честью всю жизнь.

Много разных событий проис-



Г. Пушкарёва.



З. Нечаева, Т. Ветлугина.

территории района была в 1932 г. Центрополигонская: 279 учащихся, Детский дом - 370 воспитанников. Первая неполная средняя школа открыта в 1932 г., первая средняя школа в 1936 г. Первый выпуск Тегульдетской средней школы был в 1941 г. Дом пионеров - 1953 г. Восемилетняя школа открыта в 1962 г. Новое здание Тегульдетской СОШ построено в 1986 г.

В тот прекрасный, по-летнему тёплый и солнечный день, пришли поздравить ветеранов педагогического труда и пожелать долгих лет, здоровья, мирного неба над

с благодарностью с любовью. Вы - те люди, которые свою жизнь, своё сердце, опыт и знание отдаёте своим ученикам. Поэтому разрешите поздравить вас от лица администрации, от лица главы, который в отпуске и не смог сегодня присутствовать, но передавал самые искренние пожелания и поздравле-

танию детей, пройдя путь от педагога до директора школы. Тамара Петровна, Ваш профессионализм, ответственность и порядочность привели Вас в Профсоюз работников народного образования. Два десятка лет Вы стоите на страже трудовых прав и интересов педагогов. Ваша стойкая позиция дала возможность решать даже самые сложные и, казалось бы, не решаемые вопросы. Спасибо Вам за бесценный опыт, компетентность и добросовестную работу. Желаем Вам много радостных дней, крепкого здоровья и всего самого-самого доброго!» - отметил Салутин.

«Огромное спасибо за Вашу работу, вклад в образование. От лица начальника районного отдела образования хочу всех вас, ветеранов педагогического труда, поздравить с праздником. Сегодня, придя сюда, вспомнила свою первую учительницу, увидела все знакомые лица. Большое и огромное вам спасибо!», - поблагодарила Ю.В. Чигрин.

За всё время существования школ в Тегульдетском районе ушло очень много хороших и сильных педагогов, например, Соловьёв М.А., Бударина М.В., Байдуров В.И., Юдаков В.А., Циро Т.В., Синкевич Т.Д. и, к сожалению, много-много других, о которых помнят земляки.

В этот день работники библиотеки и хор ветеранов «Родные напевы» не давали скучать ветеранам. То экзамены для них придумывали, то песни пели, то сценку показывали. Отдохнули все от души.



Т. Данилова, Ю. Чигрин, О. Салутин.

уважения, восхищения и признания учителям. Некоторые из них имеют звание «Почётный гражданин Тегульдетского района» - Мария Васильевна Рогачёва, Павлина Васильевна Бородич и Анатолий Павлович Кедик.

Многое в нашей жизни забывается, но светлые воспоминания остаются на всю жизнь. Школьные годы... Когда мы вспоминаем о школе, перед нами встаёт образ любимого учителя. Человека, который учил думать, стараться, понимать прекрасное.

Российское образование имеет свою богатую историю, насыщенную различными событиями своего становления и утверждения в разные эпохи. Однако во все времена во главе всегда стоял педагог.

Учитель всегда был неоспоримым авторитетом для учеников, которого воспринимали, как уникального человека. Учителя всегда были отзывчивые, служили приме-

ходило в школьной жизни: интересных, курьёзных, грустных и лирических. Ребята и преподаватели учились и учили, влюблялись, ездили на поля на уборку картофеля, готовили концертные номера для выступления агитбригад, выполняли пионерские и комсомольские поручения.

На сегодняшний день в Тегульдетском районе 6 школ, а когда-то их было значительно больше.

У нас самая первая школа открылась в 1898 г. в Тутало-Чулымской волости священником Гаврилом Окорочковым и считалась церковноприходской. В ней обучалось 10 мальчиков и 3 девочки, а первый их учитель - инородец Семенов Николай Васильевич, алтайский уроженец, окончил курс в Бийском катихизарском училище.

Первая начальная школа в Тегульдете построена в 1923 г. Первые пионерские отряды появились в начальной школе Тегульдеты в 1929 г. Самая большая школа на



З. Вележанина, И. Петров.

головой начальник районного отдела образования Юлия Чигрин, и.о. главы администрации Тегульдетского района Олег Салутин, председатель районного Совета ветеранов войны и труда Зинаида Вележанина (бывший директор Тегульдетской основной общеобразовательной школы). Олег Владимирович вручил Благодарственное письмо Тамаре Петровне Ветлугиной, посвятившей много лет образованию.

«Поздравляю вас с нашим профессиональным праздником - с Днём учителя. Учитель - это очень значимая профессия, недаром 2023 год был объявлен президентом России Годом учителя и наставника. Поэтому спасибо вам огромное за ваш бесценный труд, за ваши знания, которые вы отдавали, вкладывая душу в своих учеников. Хочу пожелать вам самое главное - здоровья, благополучия, счастья, внимания, чтобы не забывали вас ученики», - произнесла З.П. Вележанина.

«Многоуважаемые ветераны педагогического труда! 5 октября наша страна празднует один из самых важных праздников - День учителя. Каждый из нас, кто учился, всю жизнь помнит своих учителей

ния, пожелать всем нам мирного неба, процветания, благополучия, здоровья вам и вашим близким. Спасибо вам за ваш труд, - начал речь О.В. Салутин.

- Ещё у меня есть одна приятная миссия: вручить Благодарственное письмо, подписанное губернатором Томской области В.В. Мазуром Тамаре Петровне Ветлугиной. Она посвятила свою жизнь учительству, воспи-



Фотостенд.



В. Пересыпкина, Г. Байдунова, А. Кедик, Т. Сугатова, Г. Демочкина.

ТВ Понедельник, 16 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро. 12+  
09.00, 13.00, 16.00, 03.00  
Новости.  
09.10 АнтиФейк. 16+  
09.50 Жить здорово! 16+  
10.45 Горячий лед. Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Произвольная программа. Этап I. 0+  
12.10, 13.20, 23.45, 00.35, 01.15, 01.55, 02.35, 03.05, 03.15, 03.50  
Подкаст.Лаб. 16+  
14.50, 18.00 Информационный канал. 16+  
16.15 Давай поженимся! 16+  
17.05 Мужское/Женское. 16+  
19.55 Куклы наследника Тутти. 16+  
21.00 Время.  
21.45 Т/с "Бизон. Дело манекенщицы". 16+  
22.45 Большая игра. 16+

## РОССИЯ

05.00, 09.30 Утро России. 12+

09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Томск.  
09.55 О самом главном. 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. 12+  
14.55 Наши. 12+  
16.30 Малахов. 16+  
21.20 Т/с "Лихорадка". 16+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+  
02.05 Т/с "Тайны следствия". 16+  
03.40 Т/с "Морозова". 16+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 16+  
06.35 Пешком... 16+  
07.05 Невский ковчег. Теория невозможного. 16+  
07.30 Черные дыры. Белые пятна. 16+  
08.15 Жизнь и судьба. 16+  
08.35 Х/ф "Тепло родного дома". 16+

09.40 Оттепель. В добрый час. Татьяна Доронина. 16+  
10.15 Наблюдатель. 16+  
11.10, 01.00 XX Век. "Жизнь Островского". 16+  
12.45 Новости. Подробно. Арт. 16+  
13.00 Большие и маленькие. 16+  
15.00, 23.05 Три минуты тишины. 16+  
15.05, 22.15 Т/с "Де Голль. Великое и сокровенное". 16+  
15.55 Агора. 16+  
17.15 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. "Остров мёртвых". 16+  
18.30 Рассказы из русской истории. 16+  
19.45 Главная роль. 16+  
20.05 Правила жизни. 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.45 Больше, чем любовь. 16+  
21.30 Сати. Нескучная классика... 16+  
23.10 Д/фильм. 16+  
23.40 Магистр игры. 16+  
00.05 Д/фильм. 16+  
02.10 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. Соната для виолончели и фортепиано. Александр Князев, Андрей Коробейников. 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей". 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее. 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня.  
08.25, 10.35 Т/с "Пёс". 16+  
13.25 Чрезвычайное происшествие. 16+  
14.00 Место встречи. 16+  
16.45 За гранью. 16+  
17.50 ДНК. 16+  
20.00 Х/ф "Первый отдел". 16+  
22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь". 16+  
01.45 Т/с "Агент национальной безопасности". 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 16+  
05.35, 06.20, 07.15 Т/с "Легавый-2". 16+  
08.10, 09.30 Х/ф "Двое". 16+  
08.55 Знание-сила. 0+  
10.30 Х/ф "Отцы". 16+

12.30, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с "Белая ночь". 16+  
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 02.30, 03.10 Т/с "След". 16+  
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятёрка-5". 16+  
22.25, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4". 16+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. 16+  
01.15, 01.55 Т/с "Великолепная пятёрка". 16+  
03.45 Т/с "Прокурорская проверка". 16+

## Матч ТВ

10.00 Профилактика.  
14.00, 16.55, 22.30 Новости.  
14.05, 16.35 Специальный репортаж. 12+

Районный совет ветеранов войны и труда извещает о смерти

## Пономарёвой Марии Семёновны

## и Щедриной Тамары Ильиничны

и выражает искренние соболезнования родным и близким покойных.

Вторник, 17 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро. 12+  
09.00, 13.00, 16.00, 03.00  
Новости.  
09.05 АнтиФейк. 16+  
09.45 Жить здорово! 16+  
10.35, 13.20, 18.00 Информационный канал. 16+  
16.15 Давай поженимся! 16+  
17.05 Мужское/Женское. 16+  
19.55 Куклы наследника Тутти. 16+  
21.00 Время.  
21.45 Т/с "Бизон. Дело манекенщицы". 16+  
22.45 Большая игра. 16+  
23.45, 00.35, 01.15, 01.55, 02.35, 03.05, 03.15, 03.50  
Подкаст.Лаб. 16+

## РОССИЯ

05.00, 09.30 Утро России. 12+  
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Томск.  
09.55 О самом главном. 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. 12+

14.55 Наши. 12+  
16.30 Малахов. 16+  
21.20 Т/с "Лихорадка". 16+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+  
02.05 Т/с "Тайны следствия". 16+  
03.40 Т/с "Морозова". 16+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30, 07.00, 07.35, 08.10, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 16+  
06.35 Пешком... 16+  
07.05 Легенды мирового кино. 16+  
07.40 Почерк эпохи. 16+  
08.15 Жизнь и судьба. 16+  
08.35 Х/ф "Тепло родного дома". 16+  
09.40 Оттепель. В добрый час. Владимир Ивашов. 16+  
10.15 Наблюдатель. 16+  
11.10, 00.20 XX Век. 16+  
12.45 Новости. Подробно. Книги. 16+

13.00 Оттепель. В добрый час. Олег Ефремов. 16+  
13.20 Игра в бисер. 16+  
14.05, 23.35 Д/ф "Наша бесконечная Вселенная. Одиноки ли мы?". 16+  
14.45, 23.05 Три минуты тишины. 16+  
14.50 Д/ф "Песни о любви". 16+  
15.20, 22.15 Т/с "Де Голль. Великое и сокровенное". 16+  
16.15 Сати. Нескучная классика... 16+  
17.15 Передвижки. 16+  
17.45 Оттепель. В добрый час. Евгения Уралова. 16+  
18.00 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. Соната для виолончели и фортепиано. Александр Князев, Андрей Коробейников. 16+  
18.50 Д/ф "Забытое ремесло". "Вышивальщица". 16+  
19.10 Оттепель. В добрый час. Олег Даль. 16+  
19.45 Главная роль. 16+  
20.05 Правила жизни. 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.45 Искусственный отбор. 16+  
21.30 Белая студия. 16+  
23.10 Д/фильм. 16+  
01.25 Д/фильм. 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей". 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее. 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня.  
08.25, 10.35 Т/с "Пёс". 16+  
13.25 ЧП. 16+  
14.00 Место встречи. 16+  
16.45 За гранью. 16+  
17.50 ДНК. 16+  
20.00 Х/ф "Первый отдел". 16+  
22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь". 16+  
01.45 Т/с "Агент национальной безопасности". 16+  
04.35 Военно-исторические маршруты. 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 16+  
05.45, 06.35, 07.20 Т/с "Легавый-2". 16+  
08.20 Страна советов. 16+  
08.55 Знание-сила. 0+  
09.30, 10.30, 11.25, 12.25,

13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с "Учитель в законе. Продолжение". 16+  
17.30, 18.20, 19.10, 20.00, 20.40, 02.30, 03.10 Т/с "След". 16+  
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятёрка-5". 16+  
22.25, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4". 16+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. 16+  
01.15, 01.55 Т/с "Великолепная пятёрка". 16+  
03.45 Т/с "Прокурорская проверка". 16+

## Матч ТВ

10.00 Спортивный век. 12+  
10.30 Всё о главном. 12+  
11.00, 20.25, 22.50 Новости.  
11.05, 18.00, 20.30, 01.00, 03.45 Все на Матч! 12+

Коллектив ООО «Леспромхоз Тегульдетский» скорбит в связи с гибелью в ходе СВО

## Селезнёва Виктора Петровича,

который работал на предприятии, и выражает глубокие соболезнования родным и близким покойного. Светлая ему память.

Среда, 18 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро. 12+  
09.00, 13.00, 16.00, 03.00  
Новости.  
09.05 АнтиФейк. 16+  
09.45 Жить здорово! 16+  
10.35, 13.20, 18.00 Информационный канал. 16+  
16.15 Давай поженимся! 16+  
17.05 Мужское/Женское. 16+  
19.55 Куклы наследника Тутти. 16+  
21.00 Время.  
21.45 Т/с "Бизон. Дело манекенщицы". 16+  
22.45 Большая игра. 16+  
23.45, 00.35, 01.15, 01.55, 02.35, 03.05, 03.15, 03.50  
Подкаст.Лаб. 16+

## РОССИЯ

05.00, 09.30 Утро России. 12+  
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести-Томск.  
09.55 О самом главном. 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00

Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. 12+  
14.55 Наши. 12+  
16.30 Малахов. 16+  
21.20 Т/с "Лихорадка". 16+  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+  
02.05 Т/с "Тайны следствия". 16+  
03.40 Т/с "Морозова". 16+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 16+  
10.15 Наблюдатель. 16+  
11.10, 00.30 XX Век. "Я вам спою... Вечер памяти Александра Галича". 16+  
12.10, 02.40 Цвет времени. 16+  
12.45 Новости. Подробно. Кино. 16+  
13.00 Оттепель. В добрый час. Геннадий Шпаликов. 16+  
13.20 Искусственный отбор. 16+

14.05, 23.35 Д/ф "Атака астероидов". 16+  
14.55, 23.05 Три минуты тишины. 16+  
15.00 Д/ф "Забытое ремесло". "Гончар". 16+  
15.15, 22.15 Т/с "Де Голль. Великое и сокровенное". 16+  
16.10 Белая студия. 16+  
17.15 Библийский сюжет. 16+  
17.45 Оттепель. В добрый час. Алексей Баталов. 16+  
18.00 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова. Концерт №1 для фортепиано с оркестром. Рапсодия на тему Паганини. Российский национальный молодежный симфонический оркестр. Дирижер Владимир Спиваков. Солист Денис Мацуев. 16+  
19.10 Оттепель. В добрый час. Татьяна Лаврова. 16+  
19.45 Главная роль. 16+  
20.05 Правила жизни. 16+  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.45 Абсолютный слух. 16+  
21.30 Власть факта. 16+  
23.10 Д/ф "Фотосферы". "Александр Иванишин. Театр". 16+  
01.25 К 150-летию со дня

рождения Сергея Рахманинова. "Остров мёртвых". 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей". 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее. 16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня.  
08.25, 10.35 Т/с "Пёс". 16+  
13.25 ЧП. 16+  
14.00 Место встречи. 16+  
16.45 За гранью. 16+  
17.50 ДНК. 16+  
20.00 Х/ф "Агент национальной безопасности. Возвращение". 16+  
22.15, 00.00 Т/с "Скорая помощь". 16+  
00.55 Х/ф "Отдел". 16+  
04.35 Военно-исторические маршруты. 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. 16+  
05.25, 06.10, 07.00, 07.55, 04.40 Т/с "Легавый-2". 16+

08.55 Знание-сила. 0+  
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с "Учитель в законе. Продолжение". 16+  
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 02.30, 03.10 Т/с "След". 16+  
21.25, 00.30 Т/с "Великолепная пятёрка-5". 16+  
22.25, 23.10 Т/с "Великолепная пятёрка-4". 16+  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. 16+  
01.15, 01.55 Т/с "Великолепная пятёрка". 16+  
03.45 Т/с "Прокурорская проверка". 16+

## Матч ТВ

10.00 Футбол. Чемпионат мира- 2026 г. Отборочный турнир. Перу-Аргентина. Прямая трансляция.  
11.00, 14.00, 16.55,

Одноклассники 116 кл. Тегульдетской СОШ и их родители выражают искренние соболезнования Василеве Селезнёвой в связи с трагической смертью

## папы Селезнёва Виктора Петровича.

## ТВ Четверг, 19 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро. 12+  
09.00, 13.00, 16.00, 03.00  
Новости.  
09.05 АнтиФейк. 16+  
09.45 Жить здорово! 16+  
10.35, 13.20, 18.00 Ин-  
формационный канал. 16+  
16.15 Давай поженимся! 16+  
17.05 Мужское/Женское. 16+  
19.55 Куклы наследника  
Тутти. 16+  
21.00 Время.  
21.45 Т/с "Бизон. Дело  
манекенщицы". 16+  
22.45 Большая игра. 16+  
23.45, 00.35, 01.15, 01.55,  
02.35, 03.05, 03.15, 03.50  
Подкаст.Лаб. 16+

## РОССИЯ

05.00, 09.30 Утро России.  
12+  
09.00, 14.30, 21.05 Мест-  
ное время. Вести-Томск.  
09.55 О самом главном. 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00  
Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. 12+  
14.55 Наши. 12+

16.30 Малахов. 16+  
21.20 Т/с "Лихорадка".  
16+  
23.25 Вечер с Владимиром  
Соловьёвым. 12+  
02.05 Т/с "Тайны след-  
ствия". 16+  
03.40 Т/с "Морозова".  
16+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30, 07.00, 07.35, 08.10,  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30  
Новости культуры. 16+  
06.35 Пешком... 16+  
07.05 Легенды мирового  
кино. 16+  
07.40 Почерк эпохи. 16+  
08.15 Жизнь и судьба. 16+  
08.35 Х/ф "Солнечный  
ветер". 0+  
09.45 Оттепель. В добрый  
час. Станислав Любшин. 16+  
10.15 Наблюдатель. 16+  
11.10, 00.30 ХХ Век. 16+  
12.45 Новости. Подробно.  
Театр. 16+  
13.00 Оттепель. В добрый  
час. Евгений Урбанский. 16+  
13.20 Линия жизни. 16+  
14.15, 23.35 Д/фильм. 16+

15.10, 23.05 Три минуты  
тишины. 16+  
15.15, 22.15 Т/с "Де-  
Голль. Великое и сокро-  
венное". 16+  
16.10 2 Верник 2. 16+  
17.15 Пряничный домик.  
"Ремёсла Кузбасса". 16+  
17.45 Оттепель. В добрый  
час. Владимир Земляникин.  
16+  
18.05 К 150-летию со дня  
рождения Сергея Рахмани-  
нова. Концерт № 2 для фор-  
тепиано с оркестром. Рос-  
сийский национальный мо-  
лодежный симфонический  
оркестр. Дирижер Влади-  
мир Спиваков. Солист Де-  
нис Мацуев. 16+  
18.50, 02.40 Д/ф "Забы-  
тое ремесло". 16+  
19.10 Оттепель. В добрый  
час. Татьяна Самойлова. 16+  
19.45 Главная роль. 16+  
20.05 Открытая книга. 16+  
20.30 Спокойной ночи, ма-  
лыши!  
20.45 Х/ф "Покровские  
ворота". Мой отец за-  
прещал, чтоб я польку  
танцевал!". 16+  
21.30 Энигма. 16+  
23.10 Д/ф "Фотосферы".  
"Владимир Вяткин. Фото-  
журналистика". 16+  
01.45 К 150-летию со дня  
рождения Сергея Рахмани-  
нова. Концерт №1 для фор-

тепиано с оркестром. Рап-  
содия на тему Паганини.  
Российский национальный  
молодежный симфоничес-  
кий оркестр. Дирижер Вла-  
димир Спиваков. Солист  
Денис Мацуев. 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы раз-  
битых фонарей". 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее.  
16+  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 23.35 Сегодня.  
08.25, 10.35 Т/с "Пёс".  
16+  
13.25 ЧП. 16+  
14.00 Место встречи. 16+  
16.45 За гранью. 16+  
17.50 ДНК. 16+  
20.00 Х/ф "Агент наци-  
ональной безопасности.  
Возвращение". 16+  
22.15, 00.00 Т/с "Скорая  
помощь". 16+  
00.55 Поздняков. 16+  
01.10 Мы и наука. Наука и  
мы. 12+  
02.00 Х/ф "Отдел". 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00  
Известия. 16+

05.25, 05.50, 06.40,  
07.35, 04.40 Т/с "Лега-  
вый-2". 16+  
08.35 День ангела. 0+  
09.30, 10.30 Т/с "Учитель  
в законе. Продолже-  
ние". 16+  
11.30, 12.30, 13.30,  
14.00, 15.00, 16.00 Т/с  
"Учитель в законе. Воз-  
вращение". 16+  
17.30, 18.15, 19.05,  
19.45, 20.40, 02.30, 03.10  
Т/с "След". 16+  
21.25, 00.30 Т/с "Вели-  
колепная пятёрка-5". 16+  
22.25, 23.10 Т/с "Вели-  
колепная пятёрка-4". 16+  
00.00 Известия. Итоговый  
выпуск. 16+  
01.15, 01.55 Т/с "Вели-  
колепная пятёрка". 16+  
03.50 Т/с "Прокурорская  
проверка". 16+

## Матч ТВ

10.00, 18.25 Спортивный  
век. 12+  
10.30 Вид сверху. 12+

11.00, 14.00, 16.55, 18.55  
Новости.  
11.05, 19.30, 03.30 Все на  
Матч! 12+  
14.05, 16.35, 07.05 Спе-  
циальный репортаж. 12+  
14.25 Кто кого? 12+  
15.25 Смешанные едино-  
борства. UFC. Трансляция  
из США. 16+  
17.00 Есть тема! 12+  
19.00 Большой Хоккей 12+  
20.25 Футбол. FONBET Ку-  
бок России. Прямая транс-  
ляция.  
22.30 Профессиональный  
бокс. URAL FC. Прямая  
трансляция из Перми.  
01.00 Смешанные едино-  
борства. ACA Young Eagles.  
Прямая трансляция из  
Краснодара.  
04.25 Что за спорт? 12+  
04.55 Футбол. Чемпионат  
Бразилии. Прямая транс-  
ляция.  
07.00 Новости. 0+  
07.25 Баскетбол 1x1. Лига  
Ставок-VIBOX. Трансляция  
из Москвы. 6+  
09.30 Матч! Парад. Лучшие  
голы. 6+

## Пятница, 20 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро. 12+  
09.00, 13.00, 16.00 Ново-  
сти.  
09.05 АнтиФейк. 16+  
09.45 Жить здорово! 16+  
10.35, 13.20 Информаци-  
онный канал. 16+  
16.15 Давай поженимся! 16+  
17.05 Мужское/Женское. 16+  
18.00 Вечерние Новости.  
18.40 Человек и закон. 16+  
19.45 Поле чудес. 16+  
21.00 Время.  
21.45 Сегодня вечером. 16+  
23.30 Голос. Уже не дети.  
На самой высокой ноте. 12+  
00.35, 01.15, 03.50,  
04.05, 04.40, 05.15 Под-  
каст.Лаб. 16+  
01.45 Голос. Уже не дети.  
Финал. Прямой эфир. 12+

## РОССИЯ

05.00, 09.30 Утро России.

12+  
09.00, 14.30, 21.15 Мест-  
ное время. Вести-Томск.  
09.55 О самом главном. 12+  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00  
Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. 12+  
14.55 Судьба человека с  
Борисом Корчевниковым.  
12+  
16.30 Прямой эфир. 16+  
21.30 Ну-ка, все вместе! 12+  
23.55 Истории Большой  
Страны. 12+  
00.55 Х/ф "Мисс Поли-  
ция". 12+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30, 07.00, 07.35, 08.10,  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30  
Новости культуры. 16+  
06.35 Пешком... 16+  
07.05 Легенды мирового  
кино. 16+  
07.40 Почерк эпохи. 16+  
08.15 Жизнь и судьба. 16+

08.35 Х/ф "Солнечный  
ветер". 0+  
09.40 Оттепель. В добрый  
час. Никита Михалков. 16+  
10.20 Х/ф "Старинный  
водевиль". 0+  
11.45, 14.15 Цвет време-  
ни. 16+  
12.00 Открытая книга. Ми-  
хаил Турбин. "Выше ноги от  
земли". 16+  
12.45, 18.45 Х/ф "В на-  
чале было...". 16+  
13.20, 20.30 Линия жиз-  
ни. 16+  
14.10, 23.05 Три минуты  
тишины. 16+  
14.30, 21.25 Т/с "Де-  
Голль. Великое и сокро-  
венное". 16+  
16.15 Энигма. Франгиз  
Али-заде. 16+  
17.15 Письма из провин-  
ции. 16+  
17.45 Оттепель. В добрый  
час. Инна Гулая. 16+  
18.00 Билет в Большой. 16+  
19.10 Оттепель. В добрый  
час. Олег Табаков. 16+  
19.45 Искатели. 16+  
23.10 2 Верник 2. 16+  
00.00 Х/ф "С любовью,  
Лиля". 16+  
01.50 К 150-летию со дня

рождения Сергея Рахмани-  
нова. Концерт №2 для фор-  
тепиано с оркестром. Рос-  
сийский национальный мо-  
лодежный симфонический  
оркестр. Дирижер В. Спи-  
ваков. Солист Д. Мацуев. 16+  
02.35 М/фильмы. 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы раз-  
битых фонарей". 16+  
06.30 Утро. Самое лучшее.  
16+  
08.00, 10.00, 13.00,  
16.00, 19.00 Сегодня.  
08.25 Мои университеты.  
Будущее за настоящим. 6+  
09.25, 10.35 Т/с "Пёс".  
16+  
13.25 ЧП. 16+  
14.00 Место встречи. 16+  
16.45 ДНК. 16+  
17.55 Жди меня. 12+  
20.00 Х/ф "Агент наци-  
ональной безопасности.  
Возвращение". 16+  
00.00 Своя правда. 16+  
01.50 Квартирный вопрос.  
0+  
02.40 Х/ф "Отдел". 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00  
Известия. 16+  
05.25, 05.45, 06.30,  
07.10, 08.05 Т/с "Лега-  
вый-2". 16+  
09.30, 10.25, 11.25, 12.25,  
13.30, 14.00, 15.00, 16.00  
Т/с "Учитель в законе.  
Возвращение". 16+  
17.30, 18.20, 19.00, 19.45,  
20.40 Т/с "След". 16+  
21.25, 01.35 Т/с "Вели-  
колепная пятёрка-5". 16+  
22.25, 02.15 Т/с "Вели-  
колепная пятёрка-4". 16+  
23.10 Светская хроника. 16+  
00.10, 00.55 Они потряса-  
ли мир. 16+  
02.55 Т/с "Великолепная  
пятёрка". 16+  
03.35, 04.15 Т/с "Услов-  
ный мент". 16+

## Матч ТВ

10.00, 18.25 Спортивный  
век. 12+  
10.30 Большой Хоккей. 12+  
11.00, 14.00, 16.55, 18.55

Новости.  
11.05, 19.30, 22.00, 01.15,  
03.30 Все на Матч! 12+  
14.05, 07.05 Небесная гра-  
ция. 0+  
14.25 Кто кого? 12+  
15.25 Смешанные едино-  
борства. UFC. Трансляция  
из ОАЭ. 16+  
16.35 Лица страны. Денис  
Гнездилов. 12+  
17.00 Есть тема! 12+  
19.00 Автоспорт. G-Drive  
Российская серия кольцевых  
гонок. "Крепость Грозная" 6+  
19.55 Футбол. Суперлига.  
Женщины. Прямая транс-  
ляция.  
22.45 Хоккей. Фонбет Чем-  
пионат КХЛ. Прямая транс-  
ляция.  
01.25 Футбол. Чемпионат  
Германии. Прямая транс-  
ляция.  
04.25 Автоспорт. Российс-  
кая серия Дрифт. Гран-при  
2023 г. Трансляция из Си-  
риуса. 6+  
05.30 Баскетбол 3x3. Супер-  
кубок Единой Континенталь-  
ной Лиги. Трансляция из  
Перми. 6+  
07.00 Новости. 0+  
07.25 Вы это видели. 12+

## Суббота, 21 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббо-  
та. 12+  
09.00 Умницы и умники.  
12+  
09.45 Слово пастыря. 0+  
10.00, 12.00 Новости.  
10.15 Наше всё. 12+  
11.05 ПроУют. 0+  
12.15 Поехали! 12+  
13.10 Голос. Уже не дети.  
На самой высокой ноте.  
12+  
14.15, 15.30, 03.05,  
03.45, 04.25, 05.00 Под-  
каст.Лаб. 16+  
16.10 К юбилею Сергея  
Безрукова. "Чье сердце  
бьется громче...". 12+  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Михаил Задорнов.  
Вся жизнь. 16+  
19.15 "Эксклюзив" с Дми-  
трием Борисовым. 16+  
20.05 Кто хочет стать мил-  
лионером? 12+  
21.00 Время.  
21.35 Голос. Уже не дети  
Финал. 12+  
23.35 Х/ф "После меня".  
18+

## РОССИЯ

01.55 Горячий лед. Фигур-  
ное катание. Гран-при Рос-  
сии 2023 г. Короткая про-  
грамма. Этап II. 0+  
05.00 Утро России. Суббо-  
та. 12+  
08.00 Местное время. Вест-  
и-Томск.  
08.20 Местное время. Суб-  
бота.  
08.35 По секрету всему све-  
ту. 12+  
09.00 Формула еды. 12+  
09.25 Пятеро на одного.  
12+  
10.10 Сто к одному. 12+  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00  
Вести.  
11.50 В кругу друзей. 12+  
12.50 Доктор Мясников.  
12+  
14.50 Юморина. 16+  
17.50 Привет, Андрей! 12+  
21.00 Х/ф "Розы и  
шипы". 16+  
00.30 Х/ф "Анютины  
глазки". 12+  
03.55 Х/ф "Паутинка ба-  
бьего лета". 16+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30 Библийский сюжет.  
16+  
07.05 М/ф "Шайбу! Шай-  
бу!". "Матч-реванш". "Ме-  
теор" на ринге". 16+  
08.05 Х/ф "Любочка".  
16+  
09.15 Мы-грамотеи! 16+  
10.00, 19.30 Новости куль-  
туры. 16+  
10.15 Х/ф "Белорусский  
вокзал". 0+  
11.55 Земля людей. "Лез-  
гины. Счастье своими рука-  
ми". 16+  
12.25 Черные дыры. Белые  
пятна. 16+  
13.05 Д/ф "Первые в мире".  
16+  
13.20, 01.25 Д/ф "Цефа-  
лоподы-покорители морей".  
16+  
14.10, 23.00 Три минуты  
тишины. 16+  
14.15 Рассказы из русской  
истории. 16+  
15.20 К 300-летию Россий-  
ской Академии наук. "Нобе-  
левские победы российской  
науки". 16+  
16.05 Большие и малень-

кие. 16+  
18.15 Энциклопедия зага-  
док. 16+  
18.40 Д/фильм. 16+  
19.45 Х/ф "Яблочный  
день". 16+  
21.20 Д/фильм. 16+  
22.00 Агора. 16+  
23.05 Х/ф "Париж, Те-  
хас". 16+  
02.25 М/фильмы. 16+

## НТВ

04.55 Т/с "Улицы раз-  
битых фонарей". 16+  
07.30 Смотр. 0+  
08.00, 10.00, 16.00 Сегод-  
ня.  
08.20 Поедем, поедим! 16+  
09.20 Едим дома. 0+  
10.20 Главная дорога. 16+  
11.00 Живая еда с Серге-  
ем Малозёмовым. 12+  
12.00 Квартирный вопрос.  
0+  
13.10 Попутчик. 16+  
14.20 Игры разума. 0+  
15.00 Своя игра. 0+  
16.20 ЧП. Расследование.  
16+  
17.00 Следствие вели...  
16+  
19.00 Центральное телеви-  
дение. 16+

## 5-й КАНАЛ

20.20 Ты не поверишь! 16+  
21.20 Секрет на миллион.  
Светлана Разина. 16+  
23.25 Международная пи-  
лорама. 18+  
00.15 Захар Прилепин. Уро-  
ки русского. 12+  
00.45 Квартирник НТВ у  
Маргулис. 16+  
02.10 Дачный ответ. 0+  
03.05 Х/ф "Отдел". 16+  
04.35 Военно-историчес-  
кие маршруты. 16+

## Матч ТВ

10.00 Бокс. Bare Knuckle FC.  
Прямая трансляция из  
США.  
11.00, 14.00, 16.55, 19.25  
Новости.  
11.05, 17.00, 19.30, 22.45,  
03.30 Все на Матч! 12+  
14.05 М/ф "Команда  
МАТЧ". 0+  
14.25 РецептУра. 6+  
14.55 Регби. Товарищеский  
матч. Прямая трансляция из  
Самары.  
17.25 Волейбол. Чемпионат  
России. Pari Суперлига. Муж-  
чины. Прямая трансляция.  
20.00 Футбол. МИР Рос-  
сийская Премьер-Лига.  
Прямая трансляция.  
01.00 Смешанные едино-  
борства. UFC. Прямая  
трансляция из ОАЭ.  
04.25 Футбол. Чемпионат  
Бразилии. "Баия"-Форта-  
леза". Прямая трансляция.  
06.30 Лица страны. Денис  
Гнездилов. 12+  
06.50 Новости. 0+  
06.55 Футбол. Чемпионат  
Бразилии. Прямая транс-  
ляция.  
09.00 Футбол. Журнал Лиги  
чемпионов. 6+

## ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ

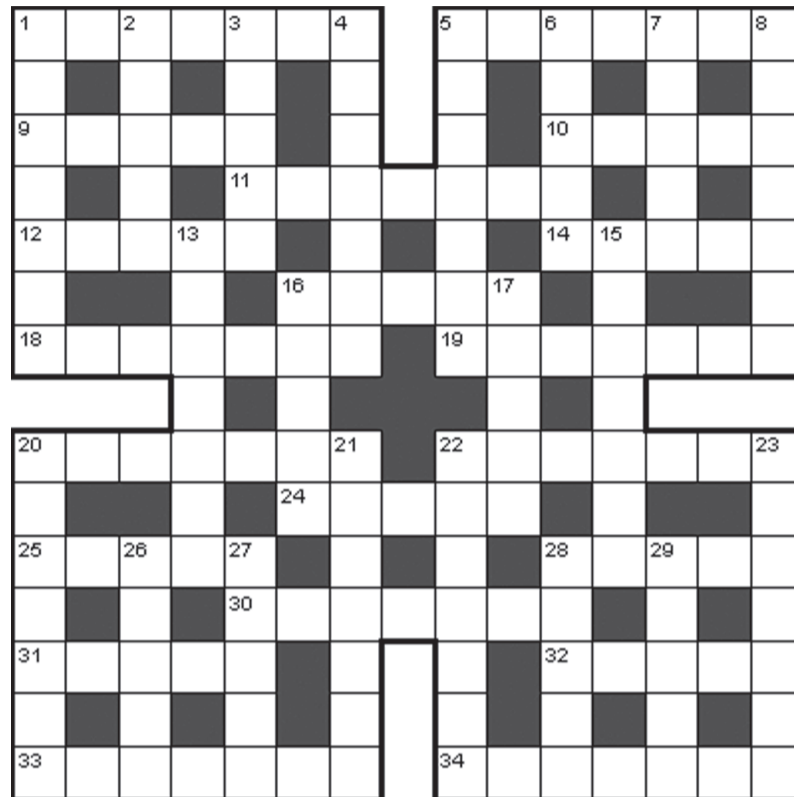
## По горизонтали:

1. У кобры: верхняя часть туловища, при опасности раздуваемая ею в виде диска. **5.** Один из нескольких детей, одновременно рождённых матерью. **9.** Движение, передвижение по воздуху. **10.** Небольшой зверёк тропических лесов. **11.** Всё то, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение. **12.** Доброе, приветливое, нежное отношение. **14.** Сорт кофе. **16.** Съедобный плод пальмы. **18.** Самолёт для взлёта и посадки на воде и на суше. **19.** Балльный парный танец. **20.** Древняя рукопись. **22.** В органе - отношение ширины трубы к её длине. **24.** В Древнем Риме: государственный совет, высший орган власти. **25.** Вид производственной одежды. **28.** Персонаж пьесы М. Горького "На дне". **30.** Фортификационное сооружение треугольной формы. **31.** Народный струнный щипковый инструмент. **32.** Плата за оказанные услуги, работу. **33.** Краткий перерыв между действиями спектакля. **34.** Алкалоид, содержащийся в растениях семейства паслёновых.

## По вертикали:

1. Католическая или англиканская часовня. **2.** Юридический документ, подтверждающий заключение договора о страховании. **3.** Сказанное не всерьёз. **4.** Система условных письменных обозначений чего-нибудь. **5.** Отечественный писатель. **6.** Одна из трёх

мировых религий. **7.** Неясное выражение мысли, понять которые можно по догадке. **8.** Храм. **13.** Стационарное лечебное учреждение, при котором ведётся научная и учебная работа. **15.** Часть какого-либо целого. **16.** Комнатное растение. **17.** Одна из двух сторон, образующих прямой угол в прямоугольном треугольнике. **20.** Поступь. **21.** Низкий буфет для хранения посуды и столового белья. **22.** Вечнозелёное субтропическое плодородное дерево с овальными плодами. **23.** Согласие государства принять конкретное лицо в качестве главы дипломатического представительства другого государства. **26.** Предельная норма. **27.** Растение с недеревянивающим невысоким стеблем. **28.** Деталь часового механизма. **29.** Верхняя зимняя одежда.



## ОТВЕТЫ на кроссворд № 37.

**По горизонтали:** 1. Акустика. **5.** Выправка. **10.** Пыль. **11.** Стипендия. **12.** Орда. **15.** Каучук. **16.** Учёный. **18.** Туз. **21.** Тростник. **23.** Экспонат. **24.** Копейка. **25.** Викинг. **27.** Клевер. **28.** Ибис. **29.** Окно. **30.** Спринт. **33.** Дворец. **36.** Селитра. **38.** Контракт. **39.** Стандарт. **40.** Око. **42.** Палтус. **43.** Буерак. **46.** Трус. **47.** Автономия. **48.** Цикл. **49.** Разведка. **50.** Авантюра.  
**По вертикали:** 2. Куль. **3.** Источник. **4.** Аспект. **5.** Вантуз. **6.** Причёска. **7.** Керн. **8.** Аперитив. **9.** Гангстер. **13.** Каштан. **14.** Вымпел. **17.** Конкурент. **19.** Улей. **20.** Универсам. **22.** Комитет. **23.** Экскурс. **26.** Гит. **27.** Код. **30.** Секвестр. **31.** Нарвал. **32.** Риск. **34.** Вандал. **35.** Цитадель. **36.** Скотовод. **37.** Атлетика. **40.** Основа. **41.** Обжора. **44.** Лупа. **45.** Тигр.

## ТВ Воскресенье, 22 октября.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости.  
06.10, 15.15, 00.10, 02.30, 03.10, 03.50 Подкаст. Лаб. 16+  
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+  
07.40 Часовой. 12+  
08.10 Здоровье. 16+  
09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея. 12+  
09.40 Непутевые заметки. 12+  
10.10 Играем свадьбу! 12+  
11.05 Жизнь других. 12+  
12.10 Повара на колесах. 12+  
13.20 X/ф "Шербурские зонтики". 16+  
15.55 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Короткая программа. Этап II. 0+  
16.55 Диагноз-Бандера. 16+  
18.00 Вечерние Новости.  
19.00 Перепой звезду. 12+  
21.00 Время.  
23.00 Что? Где? Когда? 16+  
00.50 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России 2023 г. Произвольная программа. Этап II. 0+

## РОССИЯ

06.10, 01.30 X/ф "Уйти, чтобы остаться". 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.  
12.00 Большие перемены.

6+  
13.00 X/ф "Запоздалая месь". 12+  
17.50 Песни от всей души. 12+  
20.00 Вести недели.  
22.00 Москва. Кремль. Путин. 12+  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+

## ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

## Культура

06.30 М/фильмы. 16+  
07.55 X/ф "Зверобой". 12+  
10.20, 01.10 Диалоги о животных. 16+  
11.00 Больше, чем любовь. 16+  
11.40 X/ф "В погоне за славой". 0+  
13.05 Невский ковчег. Теория невозможного. 16+  
13.35 Неизвестные маршруты России. 16+  
14.15 Игра в бисер. 16+  
15.00 Д/фильм. 16+  
15.30 100 лет со дня рождения Николая Доризо. Творческий вечер Николая Доризо в Колонном зале Дома Союзов. Запись 1990 г. 16+  
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком. 16+  
17.05, 22.55 Три минуты тишины. 16+  
17.10 Пешком... 16+  
17.35 Д/ф "Нейросеть". 16+  
18.30 Романтика романса. 16+  
19.30, 19.45 Новости культуры. 16+  
20.25 Д/ф "Мария Германова. Мой ларец с драго-

ценностями". 16+  
21.20 X/ф "Белорусский вокзал". 0+  
23.00 "Федор Шалапин". Концерт-посвящение Ильдара Абдразакова и Государственного симфонического оркестра "Новая Россия". 16+  
23.50 X/ф "Дон Кихот". 0+  
01.50 Искатели. 16+  
02.35 М/ф "Икар и мудрецы". "Контакт". 16+

## НТВ

04.50 Т/с "Улицы разбитых фонарей". 16+  
06.30 Центральное телевидение. 16+  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня.  
08.20 У нас выигрывают! 12+  
10.20 Первая передача. 16+  
11.00 Чудо техники. 12+  
12.00 Дачный ответ. 0+  
13.00 НашПотребНадзор. 16+  
14.05 Однажды... 16+  
15.00 Своя игра. 0+  
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. 16+  
17.00 Следствие вели... 16+  
18.00 Новые русские сенсации. 16+  
19.00 Итоги недели.  
20.20 Ты супер! Суперсезон. 6+  
23.15 Звезды сошлись. 16+  
00.50 Основано на реальных событиях. 16+  
03.20 X/ф "Отдел". 16+

## 5-й КАНАЛ

05.00, 05.15, 06.05 Т/с "Прокурорская проверка". 16+

06.55, 07.45, 08.35, 09.25, 10.20, 11.20, 12.15, 13.10, 14.05, 15.00, 15.55, 16.45 Т/с "Наш спецназ-2". 16+  
17.40, 18.40, 19.35, 20.35, 21.30, 22.30 Т/с "Чужой район-2". 16+  
23.30, 00.25 Т/с "Филин". 16+  
01.10 Т/с "Человек ниоткуда". 18+  
02.40, 03.25, 04.10 Т/с "Легавый-2". 16+  
14.15 "Игра в бисер". 16+

## Матч ТВ

10.00 Вы это видели. 12+  
11.00, 16.55, 21.55 Новости.  
11.05, 17.00, 22.00, 03.45 Все на Матч! 12+  
14.00 Лига героев. 12+  
15.05 Смешанные единоборства. UFC. Трансляция из ОАЭ. 16+  
17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция.  
19.55 Волейбол. Чемпионат России. Ргг Суперлига. Женщины. Прямая трансляция.  
22.45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция.  
01.00 После Футбола с Георгием Черданцевым. 16+  
01.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Милан"-"Ювентус". Прямая трансляция.  
04.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция.  
06.30 Матч! Парад. Лучшие голы. 6+  
06.50 Новости. 0+  
06.55 Футбол. Чемпионат Германии. "Майнц"-"Бавария". 6+

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ - с 16 по 22 октября 2023 г.

**Овен.** Овны давно работают над своей самореализацией. Сейчас нужно составить детальный план целей и дел и строго придерживаться его в дальнейшем. Результат принесёт большую материальную выгоду. Подумайте, чем можете улучшить свои любовные отношения с партнёром. Может вы мечтали о совместном путешествии или планировали подарить что-то интересное своей половинке.

**Телец.** Как говорит недельный гороскоп, Тельцам в решении проблем помогут друзья, партнёры и покровители, люди, которые ценят вас и уважают. Период символизирует защиту прав, отстаивание собственных интересов. Вероятна резкая смена настроения. Верх возьмёт привычная прагматичность. Если сейчас вы захотите сделать покупку, осуществить свой замысел, то лучше это сделать прямо в понедельник, так как во второй половине недели постороннее влияние или неблагоприятное стечение обстоятельств может привести к финансовым потерям.

**Близнецы.** Хорошая неделя для физических нагрузок, активного отдыха, длительных прогулок, путешествий. Не исключено, что вас сейчас ожидают личные свидания, которые закончатся взаимным удовлетворением. Сейчас организм может отреагировать на внешние воздействия неожиданным образом. Конец недели откроет перед вами широкие возможности для активного отдыха, творчества и самовыражения.

**Рак.** Недельный гороскоп советует Ракам - подумайте и составьте список того, что приносит вам энергию. И скорее внедряйте все источники вашей позитивной энергии в жизнь. Такой подход принесёт вам самоуверенность в собственных глазах. Вы сможете повысить свою самооценку и обрести уверенность в своих силах. Проявляйте инициативу и настойчивость. Ищите, куда бы вы могли вложить свои силы, умственные и денежные ресурсы для воплощения мечты.

**Лев.** Сейчас Львам придётся проявить все свои усилия и способности в работе. Изю дня в день выполняйте свою работу качественно и прилежно, вы достигнете грандиозного успеха. Руководство и коллеги оценят вас по достоинству и будут брать пример именно с вас. Ваша оригинальность и нестандартный подход к любому вопросу станут предметами зависти, но грамотные и адекватные люди истолкуют это как мощный интеллект и упорное рвение к труду.

**Дева.** Эта неделя идеально подходит для учёбы и творчества. Научитесь чему-нибудь новому и интересному, желательно, чтобы это было связано с искусством. Сейчас вы, вероятно, получите доброе известие, которое перевернет всю вашу жизнь. Но если это будет связано с риском, лучше все тщательно обдумать и принять взвешенное решение. Лучше медленным, но непрерывным шагом идти к намеченной цели, чем быстро взлететь и прогореть.

**Весы.** Если вы одиноки, то сейчас лучшее время подумать о создании отношений. Поразмышляйте о том, какого партнера рядом вы хотите видеть. И вы непременно привлечете такого человека в свою жизнь. Но не забывайте сличком высокую планку. Помните, что идеала не существует. Направьте свою сексуальную энергию в правильное русло. Если этого не сделать, могут возникнуть некоторые осложнения в общении с противоположным полом.

**Скорпион.** Перестаньте откладывать дела в долгий ящик. Сейчас устройте себе небольшое испытание и постарайтесь выполнить все, что висит уже несколько дней. Можете, например, делегировать часть задач другим людям. Вся рутинную и неинтересную работу отдайте на выполнение кому-либо другому, если у вас есть такая возможность. Ваши чувства не должны мешать работе, помните это.

**Стрелец.** Неоднозначная неделя у Стрельцов, с точки зрения чувств. В первой половине периода вы будете ощущать подъем сил, и дела будут выполняться довольно легко. Успешным окажется всякого рода общение: как с начальником, друзьями, так и с любимым человеком. Вторая половина недели пройдет сложно. Нерешенные проблемы вновь окажутся в вашем внимании. Взаимопонимание с окружающими будут нарушены. Вероятны бытовые проблемы.

**Козерог.** Недельный гороскоп уверен - состояние душевного покоя сделает период для Козерогов потрясающе лёгким и приятным. Ваши дела пойдут на поправку. События сложатся таким образом, что нужные люди и ресурсы будут находиться сами. Не забывайте использовать новый опыт и полученные знания для реализации задуманной цели. Люди будут видеть в вас сейчас успешного делового и умного человека. Уважение коллег поможет вам повысить свою должность.

**Водолей.** Благоприятный период. Вас ожидает приятная новость от вашей половинки. Будьте готовы, известие вас приятно шокирует. Также обязательно постарайтесь устроить встречу со своими друзьями. Вы услышите от них очень ценный совет. Не бойтесь просить небольшую услугу у своих родственников, они могут сыграть большую роль в вашем начинании. Не оставляйте без внимания заботу людей о вас и отблагодарите их как следует.

**Рыбы.** На этой неделе Рыбы должны помнить, что сейчас во что бы то ни стало вам необходимо подходить ко всем вопросам хладнокровно. Вновь искушения будут подстерегать вас. На этот раз в вопросах личных отношений. Но если вы хорошо подумаете, прежде чем что-либо сделать, вы легко устранили это искушение. Обольщения постороннего человека в таком случае не сработают. Помните, как вы дорожите своей половинкой, и никогда не предавайте её.

# Почему осенью грустно?

## 15 советов, как избежать сезонной хандры

Унылая пора или очей очарованье? В искусстве осень не зря часто ассоциируют с увяданием, тоской и печалью: действительно, в это время года многие люди чаще замечают подавленное настроение.

### Почему осенью грустно

Сезонное аффективное расстройство - именно так по-научному называется осенняя (и любая другая сезонная) хандра. Это один из видов депрессивного расстройства, которое появляется эпизодически, обычно осенью и зимой из-за того, что в организме вырабатывается меньше мелатонина из-за нехватки солнца. Из других причин - нехватка серотонина, изменение в реакциях пролактина и кортизола, а также изменение суточных ритмов освещенности.

По статистике, в России таким расстройством страдает 16,2 % жителей, что очень даже немало. Особенно если учесть, что в нашей стране в общественном сознании обращаться к психологам и психотерапевтам до сих пор, почему-то, считается стыдно. А это значит, что фактически сезонными депрессиям страдает гораздо больше людей.

Наиболее подвержены сезонным расстройствам люди в возрасте от 18 до 30 лет. Ещё один фактор риска - географический регион проживания вдали от экватора. Например, на Аляске этому расстройству подвержено 9% населения, а во Флориде - всего 1%.

Стоит заранее оговориться: важно отличать сезонное аффективное расстройство - то есть реальную депрессию, от обычной хандры. Ведь, действительно, осенью может быть просто грустно: кончилось лето, до отпуска и даже до Нового года ещё далеко, началась учёба, на улице слякоть и надо опять носить шапку. Понимать это крайне важно, ведь при депрессии необходимо немедленно обратиться к специалисту, а при обычной хандре вам поможет введение в свою жизнь правил, о которых мы расскажем в этой статье.

### Как проявляется осенняя депрессия

Для начала о психологическом аспекте осенней депрессии.

Чаще возникает: беспричинная грусть; тоска; подавленность; апатия; вялость; раздражительность; рефлексия; утрата интересов; отсутствие мотивации и сил что-либо делать; быстрые смены настроения, особенно в сторону негатива, например резкое желание заплакать.

Особенно характерны подобные проявления по утрам: когда просыпаешься уже уставшим, разбитым и в плохом настроении, без всякого желания и сил встать с кровати.

Часто сезонная депрессия имеет физиологические проявления. Например, не зря с приходом осени особую популярность приобретают шутки про то, что наконец-то можно поесть. И это связано не с тем, что до следующего пляжного сезона ещё далеко. Переедание - одна из форм проявления депрессии, которая особенно часто выражается тягой к сладкому и спонтанному обжорству.

Среди других неконтролируемых тяг часто встречаются злоупотребление алкоголем и психостимуляторами. Есть и ещё целый ряд признаков негативных изменений - постоянная сонливость, головные боли, незначительное повышение температуры и давления, сбои менструального цикла, проблемы ЖКТ, головокружение, тошнота, упадок сил, падение работоспособности, нарушения сна.

### 15 способов справиться с осенней хандрой

Самое главное: если вы чувствуете, что ваше состояние и поведение изменилось в сторону

депрессивных проявлений значительно, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к психиатру. Это совсем не страшно, а уж тем более не стыдно. Обращение к специалисту крайне важно: возможно, у вас действительно сезонная депрессия или какое-либо другое расстройство, которое требует медикаментозной психотерапии.

Если же вы ощущаете в себе силы справиться с хандрой самостоятельно, беритесь за дело. Есть универсальные советы, которые помогут восстановить защитные силы организма, простимулировать и перезагрузить его, улучшить психоэмоциональное состояние.

**Режим дня.** Начнём с банального, но крайне важного: наладьте режим дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время

**Цветотерапия** или хромотерапия. Это один из методов альтернативной медицины, который заключается в воздействии на человека цветом. Если говорить о процедуре - это воздействие окрашенным в разные цвета светом. Но можно применять эту методику и в быту: яркая одежда, предметы декора и интерьера, да просто ваза с яркими мандаринами или салат из ярких овощей на обед - все это будет поднимать настроение.

**Физическая активность.** Всем известно, что физическая активность действительно необходима для здоровья, в том числе и психоэмоционального. Во время нагрузок вырабатываются адреналин и эндорфин - это обеспечивает хорошее настроение и прилив сил. Кроме того, во время тренировки вы будете сосредоточены

на получении новых впечатлений и с удовольствием проведёте время. Пригласите на прогулку друзей и подруг. Или устроите фотосессию в осенних листьях: вариантов множество.

**Красота.** Окружите себя красотой: когда эстетика будет вокруг, прекрасное легче будет закреплаться в голове. Приберитесь в квартире и выбросьте весь хлам. Купите симпатичный плед или диванные подушки, новую красивую посуду. Порадуйте себя новой вещью, при этом полностью обновлять гардероб не надо: даже просто симпатичный шарфик будет радовать глаз.

**Арт-терапия.** Творчество - отличное средство для борьбы с осенней хандрой. В процессе создания картины, танцев, пения, вышивания крестиком, фотосъёмки вы наполняетесь вдохновением и самовыражаетесь, результат деятельности - ваша самореализация. Всё это даёт отдохнуть от негативных переживаний и наполняет силами.

**Массаж и спа.** Массаж - прекрасное средство для поднятия настроения и улучшения общего самочувствия. Обратитесь к специалисту за расслабляющим, антистрессовым, ароматическим массажем. Можно попробовать техники, основанные на взаимодействии с энергетическими точками: кранио-сакральную терапию, цигун, шиацу, рейки, рефлекторный, акупунктурный, тайский, нейроседативный массажи. Они тоже часто входят в антистресс-программы санаториев.

**Смех.** Больше смейтесь. Если не хочется, включайте юмористические программы и комедии: волей-неволей, несколько раз улыбнётесь. А если расслабитесь, так и вовсе позволите себе похохотать от всей души. В течение дня подходите к зеркалу и улыбайтесь. Улыбка автоматически появляется на лице при хорошем настроении, аналогично действует и обратный процесс.

**Меньше стрессов и токсичных людей.** Нервничайте - не нервничайте: совет из разряда «Спасибо, Кэп». Но что-то можно попытаться сделать. Например, ограничить общение с токсичными людьми. По возможности, не перерабатывать и не нагружать себя сложными рабочими проектами.

**Нет рутине.** Осеннюю круговорот - работа-дом-работа, кажется, затягивает все сильнее. Внесите в рутину яркие моменты: чаще встречайтесь с друзьями, на выходные выбирайтесь всей семьёй в кафе, музей или на природу, да просто сходите в кино или отправьтесь на работу другой дорогой. И не забывайте себя баловать: новой причёской или книгой, чашкой хорошего кофе или любимым десертом.

**Да любви.** Любовь и доброта - лучшие антидепрессанты. И не думайте, что в жизни нет поводов для любви и её проявлений. Холодными осенними вечерами заберитесь под плед с любимым - смотрите фильмы и наслаждайтесь обществом друг друга. Чаще проявляйте любовь к близким людям: говорите о ней родителям и детям, гладьте своего кота или собаку. Помогите на улице заблудившемуся прохожему, пожертвуйте деньги приюту для животных.

В конце-концов, посмотрите в зеркало и признайтесь в любви себе. На самом деле, если получится такое сделать искренне это, пожалуй, один из самых важных шагов на пути восстановления внутренней гармонии.

**И пусть осень станет для вас очарованием!**



даже в выходные. Если вы можете сами формировать рабочий график, подстройте режим под суточные ритмы освещенности и собственные биоритмы.

**Питание.** Есть ряд продуктов, которые улучшают настроение. Среди них курица, говядина, свинина, жирная рыба, морская капуста, бананы, острый перец, орехи, темный шоколад, овсяная и гречневая каша, яйца, сыр, творог, йогурт, зелень, фасоль и чечевица, цитрусовые, авокадо, финики и инжир. Также важно соблюдать четкий режим питания по времени.

**Витаминные комплексы.** В межсезонье нас часто подстерегает авитаминоз, однако прежде чем начинать пить добавки, обязательно сдайте анализы и проконсультируйтесь с врачом: избыток элементов может также провоцировать плохое настроение. Однако обычно в межсезонье назначают витамины D и C, групп A и B, а также магний. Полезны мёд, травяные чаи, морсы, отвар из шиповника.

**Нет заменителям радости.** Не заливайте тоску алкоголем, не заедайте сладким, не перекрывайте антидепрессантами и другими стимуляторами. Это снимет симптомы лишь на короткое время, однако потом тоска станет сильнее, а может и перейти в реальную депрессию.

ны на упражнениях и занятиях делом: грустить будет некогда.

**Светотерапия.** Отличный способ повысить уровень витамина D. Исследования доктора Зигфрида Ф. Каспера подтвердили, что при светотерапии положительные изменения при сезонной депрессии были у 8 человек из 10. Чтобы обеспечить себя светом, днём открывайте шторы, в пасмурную погоду и тёмное время суток включайте специальные SAD-лампы. Дозированно ходите в солярий, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Как и цветотерапию, терапию светом предлагают в санаториях. Для борьбы с осенней хандрой, хронической усталостью, плохим настроением, переутомлением, проблемами со сном подойдут комплексы антистресс-программы. В них также входят массажи, лечебные ванны и души, аппаратная физиотерапия, флоатинг, спа-процедуры, психотерапия. Здесь подборка качественных антистресс-программ санаториев России.

**Прогулки.** Идеальная комбинация светотерапии и физической активности. Вы получите свои адреналин и эндорфин, а также невероятно важный витамин D. Чтобы гулять было интереснее, представьте, что вы приехали в свой город, как турист. Выберите район, где вы бываєте нечасто, изучите местные достопримечательности: получите новые впечатления и с удовольствием проведёте время. Пригласите на прогулку друзей и подруг. Или устроите фотосессию в осенних листьях: вариантов множество.

### Губернатор обсудил с Советом ветеранов Стратегию

10 октября губернатор Владимир Мазур открыл в администрации региона пленум Томского областного совета ветеранов, на котором рассказал о социальных задачах власти в интересах пожилых, преемственности поколений и вовлечении людей старшего поколения в общественную жизнь.

«Областной совет ветеранов - самое многочисленное и активное движение в нашей области, самая авторитетная и деятельная общественная организация нашего региона, которая объединяет почти 170 тысяч человек», - подчеркнул Владимир Мазур, отметив, что в составе совета более тысячи городских, районных и отраслевых первичных ветеранских организаций во всех муниципалитетах. - Вы продолжаете главное дело своей жизни - защищаете историческую память, воспитываете подрастающее поколение в духе любви к своей земле».

Губернатор рассказал о системной работе по социальной поддержке людей старшего возраста. «Создание достойных условий для активного и здорового долголетия, повышение качества медицинского и социального обслуживания пожилых людей, оперативная помощь одиноким жителям области, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, - приоритетное направление социальной политики нашего региона», - акцентировал внимание В. Мазур.

Глава региона уточнил, что в 2016 г. Правительство РФ утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 г. В Томской области разработан и принят собственный План мероприятий до 2025 г.

Губернатор Владимир Мазур поблагодарил Совет ветеранов за патриотическую работу с молодёжью и участие в общественной жизни региона.

### Статистика

### 9 октября - День работников сельского хозяйства

Каждое второе воскресенье октября в нашей стране отмечают День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

В сельском хозяйстве и на производстве пищевых продуктов трудится 29,2 тыс. человек, а это 6% от числа занятого населения Томской области.

Осенью у тружеников села горячая пора - идет уборка урожая. На 1 сентября 2023 года зерновые и зернобобовые культуры обмолочены на площади 31,2 тыс. гектар, что составляет лишь 18,7% от областных посевов зерновых и зернобобовых культур. Впереди еще основная уборочная страда.

Результаты, сложившиеся на 1 сентября текущего года, следующие. Картофеля накопано 30,1 тыс. тонн, что на 7,8% меньше уровня прошлого года, овощей открытого и защищенного грунта собрано 11,4 тыс. тонн, что на 10,2% больше, чем годом ранее. Зерновых и зернобобовых культур намолочено 71,9 тыс. тонн (в первоначально-оприходованном весе), что на 17,5% меньше, чем на 1 сентября 2022 года.

В животноводстве ситуация следующая. За январь-август 2023 года произведено на убой скота и птицы (в живом весе) 107,2 тыс. тонн, что на 0,3% меньше, чем в январе-августе 2022 года. Валовой надой молока вырос на 1,2%, составил 100,7 тыс. тонн. Производство яиц уменьшилось на 1,4% и составило 87,4 млн штук.

В производстве пищевых продуктов за январь-август 2023 г. отгружено продукции на 34,3 млрд рублей, на 5,7% больше, чем годом ранее. Больше произведено молока, кроме сырого (на 27,5%), сыров (на 17,3%), сметаны (на 8,8%), изделий колбасных (на 7,7%), творога (на 4,8%), говядины, кроме субпродуктов (на 4,0%).

Томскстат поздравляет всех работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности с профессиональным праздником и желает успехов, здоровья и хорошей погоды!

## За каждым километром трассы - ваш напряжённый труд

От всей души поздравляю всех работников нашего дружного коллектива и ветеранов-дорожников, много лет посвятивших дорожной отрасли, с профессиональным праздником!

За каждым километром трассы - ваш напряжённый труд, который у всех на виду, а масштабы поставленных задач не позволяют нам никогда расслабляться. Зимой и летом, в любых погодных условиях, вы следите за состоянием дорог, и от того, как выполняете свою работу, зависит бесперебойное сообщение между населёнными пунктами района, работа предприятий, жизнь и здоровье людей. В наш профессиональный праздник - День работников дорожного хозяйства - желаю всем крепкого здоровья, семейного счастья, благополучия и дальнейших успехов во всех начинаниях на благо нашего дорожного участка и Тегульдетского района!

**Андрей Мельник, начальник  
Тегульдетского дорожного участка.**

## Покров Пресвятой Богородицы

14 октября отмечается праздник Покрова Пресвятой Богородицы.

Праздник посвящён удивительному событию, произошедшему в Константинополе в 910 г., когда шла война между Византийской империей и сарацинами. Осаждённый город держался из последних сил, и тогда жители пришли во Влахернский храм, где хранились одеяния Пресвятой Девы Марии и Крест Господень, и начали молиться Богородице о помощи.

Ночью над храмом по воздуху прошла Дева Мария, которая путешествовала вместе с ангелами, апостолом Иоанном Богословом и пророком Иоанном Предтечей. Богородица преклонила колени и начала молиться с людьми, затем сняла свой омофор (большой платок, закрывающий голову и плечи) и раскинула над верующими, словно защищая их. Вскоре враги прекратили осаду и отступили.

**Что можно делать**  
На Покров старались не заниматься тяжёлым трудом. На Покров играли свадьбы, так как она сулила крепкий и счастливый брак.

На Руси Покров считался границей между осенью и зимой, поэтому в этот день начинали топить печи, утепляли избы, а также кормили скотину, чтобы она лучше пережила холода.

В этот день было принято поливать детей водой через решето - это должно было обеспечить их здоровьем на год вперёд.

По народным поверьям, нужно испечь блины или пироги и поделиться с близкими.

Следует проявлять радушие к гостям, считалось, что это привлечёт в дом благополучие и достаток.

**Чего нельзя делать**  
Не следует ругаться и ссориться с членами семьи, так как праздник символизирует чистоту и светлое благоволение.

Несмотря на разрешение накрыть праздничный стол, не приветствовалось переизбыток и злоупотребление алкоголем.

Нельзя давать пустых обещаний.

Нельзя давать и брать деньги в долг, однако можно подать милостыню.

**Приметы**  
Если выпал первый снег, через три недели можно ждать постоянного снежного покрова.

Идёт дождь - жди плохой осени.

Если на Покров день ясный и тёплый, то осень будет долгой и без снега до самого Михайлова дня (21 ноября).

Если опали все листья с дубов и берёз, год будет хорошим, часть осталась - зима будет суровой.

## От вас зависит комфорт населения

### Уважаемые работники и ветераны дорожного хозяйства Тегульдетского района!

Примите поздравления с праздником - Днем работников дорожного хозяйства!

Это профессиональный праздник тех, кто ремонтирует и поддерживает в достойном состоянии дороги, круглый год обеспечивает содержание и эксплуатацию сложного дорожного хозяйства, а значит - надежное и безопасное автомобильное сообщение между населёнными пунктами нашего района.

Своим трудом и профессионализмом вы каждый день подтверждаете высокую степень необходимости и значимости вашей профессии. Ведь от того, как вы выполняете свою работу, зависит автомобильное движение, работа организаций, комфорт и безопасность водителей, пассажиров и пешеходов.

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, сил и семейного благополучия, дальнейших успехов во всех ваших начинаниях, хорошего настроения, удачи на жизненном пути и новых качественных километров дорог!

**Игорь Клишин, глава  
Тегульдетского района;  
Андрей Мельник, председатель  
Думы Тегульдетского района.**

## 15 октября - День работников дорожного хозяйства

### Уважаемые работники и ветераны дорожной отрасли Томской области!

Поздравляем вас с Днем работников дорожного хозяйства!

В этом году мы начали строить малое транспортное кольцо, которое разгрузит городские дороги и обеспечит прямую транспортную связь с межвузовским кампусом. Построили новый мост через реку Яя, соединивший Зырянский и Тегульдетский районы со всей областью. Завершили ремонт коммунального моста в Томске. Продолжаем активно участвовать в национальном проекте «Безопасные качественные дороги». Вместе с Ханты-Мансийским автономным округом возобновили работу над проектом Северной Широтной дороги. Почти на треть увеличили бюджет регионального дорожного фонда до 14 миллиардов рублей.

Ставить масштабные задачи и достигать целей нам помогают профессионалы дорожного хозяйства. Спасибо вам за ответственный подход к делу, от которого зависит безопасность автомобилистов и пешеходов, жизнь людей! Желаем вам крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия и много интересных проектов!

**Владимир Мазур, губернатор  
Томской области;  
Оксана Козловская, председатель  
Законодательной Думы Томской области.**

### МКОУ «Берегаевская СОШ» и райком профсоюза ПОЗДРАВЛЯЮТ с 90-летним юбилеем ветерана труда Маргариту Ивановну Антропову!

Юбилей сегодня отмечаем,  
Поздравляем Вас всем сердцем, всей душой!

Крепкого здоровья Вам желаем,  
Долгой жизни, радости большой!

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

#### Евгения Мудулис с юбилеем!

Женя,  
И брутальность, и закалка,  
И осанка, и смекалка,  
Сила, мужество и честь -  
Всё в тебе, конечно, есть!  
Пожелать тебе осталось  
Незначительную малость:  
В личной жизни - пониманья  
И поддержки - в начинаньях,  
В доброй дружбе - уваженья,  
А в карьере - продвиженья.  
Быть счастливым и довольным,  
Дорогим, но всё же вольным!

Родные.

## Прогноз погоды в Тегульдете из INTERNET (GISMETEO.RU)

Ночь

День

Пятница 13.10.2023 г.	Пасмурно, без осадков	+4	Ясно	+9
Суббота 14.10.2023 г.	Пасмурно, без осадков	+4	Малооблачно, без осадков	+9
Воскресенье 15.10.2023 г.	Пасмурно, небольшой дождь	+8	Пасмурно, небольшой дождь	+6
Понедельник 16.10.2023 г.	Пасмурно, небольшой дождь	+5	Малооблачно, небольшой дождь	+6
Вторник 17.10.2023 г.	Пасмурно, дождь	+7	Пасмурно, без осадков	+11
Среда 18.10.2023 г.	Малооблачно, дождь	+9	Ясно	+17
Четверг 19.10.2023 г.	Ясно	+9	Пасмурно, без осадков	+14

### ВНИМАНИЕ!

Тегульдетская ветеринарная лечебница уведомляет граждан с. Тегульдет, что 14-15 октября 2023 г. с 9:00 до 11:00 на территории ветлечебницы и по ул. Юбилейной будет производиться отбор проб крови от КРС для исследования. Цена одной пробы - 200 руб., возможен вызов на дом.

### Явка обязательна!

В случае не предоставления животного, в соответствии со ст. 10.6 КоАП РФ, предусмотрена административная ответственность. Телефон для справок: 8(38246)2-14-12.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

В преддверии дня работников дорожного хозяйства хочу поздравить с наступающим праздником всех работников ДРСУ! И в частности, выразить благодарность за чуткость, внимание и понимание, оказанные мне, начальнику дорожного участка Андрею Петровичу Мельнику и мастеру Алексею Геннадьевичу Елисееву.

**Климова Л.М. (Берегаево).**



5 октября жители посёлка Чёрный Яр проводили в последний путь «Отличника народного просвещения», «Старшего учителя», ветерана педагогического труда, светлого, добрейшего человека, профессионала своего дела, проработавшего 47 лет в Чернышевской средней школе, пройдя путь от педагога до директора -

### Щедрину Тамару Ильичину.

Выражаем самые искренние соболезнования педагогу школы Маргарите Александровне Максимовой, всем родным и близким по поводу смерти их любимого, дорогого человека.

Районный отдел образования и райком профсоюза.

## 12+ «ТАЁЖНЫЙ МЕРИДИАН»

Гл. редактор Лариса Владимировна Кириленко.

Адрес редакции: 636900, Томская область, Тегульдетский район, с. Тегульдет, ул. Ленина, 156.  
Телефоны: гл. редактор - (8-38-246) 2-19-81, корреспонденты, бухгалтерия и прием рекламы - (8-38-246) 2-18-85.

E-mail: tmeridian@mail.ru

Подписной индекс П5161

Учредитель, издатель: ООО «Таёжный меридиан».  
Юридический адрес: 636900, Томская область, Тегульдетский 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: 13.10.2023 г. Время подписания в печать: 11.10.2023 г., 18.00, фактически: 18.00.

Компьютерный набор и верстка редакции газеты «Таёжный меридиан».

Печать офсетная. Тираж 1383. Заказ 2883. Цена свободная.

### Выходит еженедельно.

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.

