



**Д. А. АРТЮХОВ,**  
губернатор ЯНАО:

Дорогие земляки!

Поздравляю вас с Днём воссоединения Крыма с Россией!

События той весны навсегда вошли в летопись нашей страны как символ торжества исторической справедливости и невероятного духовного подъёма. Решение жителей Крыма вернуться на Родину стало отправной точкой для новой главы в истории сильной и независимой России.

Ямал и Крым разделяют тысячи километров, но объединяют общие ценности, цели и неразрывная связь поколений. Сегодня, когда наше государство сталкивается с серьёзными вызовами, это единство приобретает особый смысл. Мы видим, что в сплочённости нашего многонационального народа — главная опора и залог всех будущих побед.

Мы — одна большая семья. Вместе строим будущее, развиваем экономику, укрепляем социальную сферу и защищаем интересы Родины. Желаю крепкого здоровья, благополучия и успехов во всех добрых начинаниях!

**Д. Г. ЖАРОМСКИХ,**  
глава Надымского района:

Дорогие земляки!

18 марта 2014 года Крым и Севастополь вновь стали частью нашей большой, сильной страны. Это стратегически важная территория, история, традиции и гордость России, люди, которыми мы гордимся, ведь они никогда не разделяли себя с нашей страной, что и позволило полуострову вернуться в состав нашего Отечества.

В этот день, ставший частью мировой истории, мы стали сплочённые, сильнее и крепче. Для будущих поколений россиян эта дата навсегда останется напоминанием о том, что наша сила в единстве.

Благополучия и процветания вам, друзья!

18 МАРТА

## ДЕНЬ ВОССОЕДИНЕНИЯ КРЫМА С РОССИЕЙ



▼ **Дата.** 18 марта –  
День воссоединения  
Крыма с Россией

**С. М. ЯМКИН,**  
председатель Законодательного  
собрания ЯНАО:

Уважаемые ямальцы!

День воссоединения Крыма с Россией – это знаковая дата для всей страны, символизирующая прочность национального единства, преемственность поколений и верность исторической памяти.

Двенадцать лет назад жители Крыма и Севастополя приняли ответственное решение, определив своё будущее вместе с Россией. Их выбор стал актом исторической справедливости, основанным на стремлении сохранить родную культуру, язык, традиции, укрепить вековые узы с Отечеством.

Прошедшие годы доказали: воля народа и непоколебимая приверженность национальным интересам – основа независимости и уверенного развития. Несмотря на внешние вызовы и санкционное давление, Россия всегда будет защищать свою территориальную целостность и поддерживать право граждан на самостоятельный выбор.

Желаю всем жителям Крыма, Севастополя и всей России стабильности, благополучия и новых успехов в созидательном труде на благо Отечества!

**А. В. БАЛАНДИН,**  
председатель Думы  
Надымского района:

Уважаемые соотечественники!

Дорогие жители Надымского района!

Сердечно поздравляю вас с Днём воссоединения Крыма с Россией! Ровно двенадцать лет назад жители полуострова приняли важное историческое решение, отразившее глубокую связь с нашей страной, общие культурные и исторические корни.

Проведение всенародного референдума стало ярким свидетельством миролюбия и стремления народов жить в согласии и справедливости. Сегодняшняя дата подтверждает единство нашей многонациональной семьи, поддерживает общий настрой на созидательные дела и преодоление любых препятствий.

Благодаря мужеству и воле крымчан мы стали ещё сильнее и сплоченнее. Воссоединение Крыма с Россией укрепило уверенность в правильности выбранного пути, открыло перспективы дальнейшего развития и прогресса.

Желаю крепкого здоровья, счастья, добра и успеха в реализации ваших планов и надежд. Пусть впереди ждут новые успехи и яркие достижения!

▼ **Растим патриотов.** Надымским школьникам в торжественной обстановке вручили паспорт гражданина РФ

## Время созидания и перемен

**Екатерина АЛЕКСЕЕВА**

11 марта для четверых юных надымчан стало знаменательным днём в их жизни. Максим Федюк, Виктория Филипова, Владислав Цугуй и София Шокур, которым исполнилось четырнадцать лет, в торжественной обстановке получили свои первые паспорта гражданина Российской Федерации. Мероприятие состоялось в молодёжном центре «Школа Ямолод» в рамках регионального проекта «Мой первый паспорт» и всероссийской программы «Мы – граждане России».

С экрана видеопроектора ребят, достигших четырнадцатилетнего возраста, с замечательным в их жизни событием поздравили глава региона Дмитрий Артюхов и председатель правления «Движения первых» Артур Орлов.

— Дорогие ребята, поздравляю каждого из вас с получением паспорта гражданина Российской Федерации, — обратился к школьникам Дмитрий Артюхов. — Это большое событие. Оно знаменует начало взрослой жизни. С сегодняшнего дня у вас появляется больше прав, а значит, и возможностей для самореализации в нашей великой стране. Вместе с правами

идут и обязанности. Каждый житель России пишет её историю. Своей любовью к Родине и добрыми поступками мы вместе делаем Отечество сильнее. Ребята, перед вами открыты все дороги. Мы стараемся, чтобы у каждого из вас были прекрасные условия для образования, творчества, спорта, раскрытия самых лучших и сильных качеств. Смело идите к своим целям, впереди у вас, как поётся в нашем гимне, широкий простор для мечты и для жизни. Успехов на этом пути!

— Дорогие ребята, сегодня у вас особенный день. Вы получаете свой первый паспорт гражданина Российской Федерации. От имени всего «Движения первых» поздравляю вас с этим важным событием. Вы вступаете во взрослую жизнь, полную возможностей и ответственности. Получение паспорта — это не просто формальность, это символ вашей принадлежности к нашей великой стране, символ ваших прав и обязанностей, как граждан России. «Движение первых» гордится тем, что вы стали частью всероссийской программы «Мы – граждане России», которая реализуется при поддержке Министерства внутренних дел Российской Федерации. Наша цель — помочь вам стать активными и ответ-

ственными, любящими свою Родину людьми. Вступая в новую эпоху жизни, помните о ценности «Движения первых», в частности в жизни страны, вносите свой вклад в её развитие, будьте первыми во всём, стремитесь к новым знаниям и достижениям, верьте в себя и свою страну, впереди много интересного! — сказал в видеообращении председатель правления «Движения первых» Артур Орлов.

Также с наилучшими пожеланиями к получившим документ обратилась ветеран Великой Отечественной войны — бывший несовершеннолетний узник фашистских концлагерей Нина Рощина. Она поздравила ребят со значимым в их жизни событием и дала несколько напутствий:

— Дорогие ребята, сегодня знаменательный день, который вы запомните навсегда. Получая документ, вы становитесь полноценными гражданами Российской Федерации. Теперь у вас есть не только права, но и обязанности, ведь вы должны соблюдать законы нашей страны. Если до четырнадцати лет за ваши проступки отвечали родители, то с настоящего момента ответственность за провинности несёте вы.

➔ Продолжение на стр. 6



■ Приятно и почётно получить первый паспорт гражданина Российской Федерации из рук ветерана Великой Отечественной войны Нины Рожиной.

ФОТО АВТОРА

▼ **Твои люди, район!** В Надыме прошло награждение ко Дню наставника

# Мастера и подмастерья



■ За каждым успешным профессионалом стоит тот, кто когда-то повёл за собой. Именно благодаря мудрости и терпению наставников в районе появляются грамотные специалисты и спортсмены-победители. ФОТО СЕРГЕЯ РЕШЕТОВА

**Владимир СИЛЬЧЕНКО**

**В календаре официальных праздников России появилась новая дата — день человека, который учит, ведёт за собой и делится мудростью. 5 марта в стенах районной администрации состоялась торжественная церемония награждения, приуроченная ко Дню наставника. Праздник был учреждён указом президента России от 1 апреля 2025 года и в этом году отмечается впервые.**

## НАМ ЕСТЬ КЕМ ГОРДИТЬСЯ

Виновников торжества поздравили глава муниципалитета Дмитрий Жаромских и председатель районной думы Андрей Баландин. Они подчеркнули важную роль наставничества, которое является основой для передачи опыта и воспитания новых поколений профессионалов.

— Дорогие друзья! Отраднo, что роли учителя, воспитателя и просто старшего товарища отведено такое важное место в нашем обществе. Особенно важно, что сегодня в этом зале находятся подопечные наставников. Я вижу, что многие из ребят пришли сюда в спортивной форме, и, наверное, стоит завести добрую традицию: пусть спортсмены выходят на награждение в экипировке, — сказал Дмитрий Жаромских. — Сегодня мы чувствуем лучших. Нам есть кем гордиться, нам есть чем гордиться! У каждого подающего надежды спортсмена есть тренер, есть наставник, который отдаёт всю душу, все силы и мудрость своим воспитанникам. В этот день хочу пожелать вам всем крепкого здоровья, а Надымскому району — дальнейших успехов, ко-

торых мы непременно добьёмся нашими общими усилиями!

— Хочу присоединиться к поздравлениям в адрес наших спортсменов. Радостно видеть, что вы прославляете наш район. И замечательно, что существует такая поддержка — со стороны администрации и лично главы района, — добавил Андрей Баландин. — Но самая большая награда для тренера — это когда ученик превосходит своего учителя. Однако наставники есть не только в спорте. Любой человек, приходя в эту жизнь, поначалу не умеет и не знает ничего. И только благодаря родителям, учителям, тренерам — он развивает свои навыки, раскрывает таланты и познаёт этот мир.

## ЗА МУДРОСТЬ И ТРУД

За личный вклад в оказание постоянной и эффективной помощи молодым специалистам в совершенствовании форм и методов работы наградным знаком Министерства просвещения Российской Федерации «Почётный наставник» награждена учитель русского языка и литературы надымской гимназии **Светлана Чугунова**. Более 20 лет

она сопровождает педагогов в их профессиональном развитии, являясь любимым наставником не только для молодых учителей, но и для гимназистов. Её вклад в высокие результаты учеников и коллег неоспорим: среди них — победы в олимпиадах, престижных профессиональных конкурсах и научных конференциях.

За плодотворную наставническую деятельность и высокий профессионализм почётной грамотой губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа награждена заместитель директора по учебно-воспитательной работе городской школы №4 **Наталья Лебедева**. Под её чутким руководством молодые специалисты уверенно заявляют о себе, участвуя в профессиональных конкурсах и олимпиадах. В 2023 году Наталья Петровна стала обладателем муниципального памятного знака «Наставник года».

— Когда ты погружён в рабочий процесс, то совершенно не задумываешься о наградах. Просто делаешь, что требуется, и веришь в успех молодых специалистов, — отметила Наталья Лебедева. — Сегодня я вспоминала своих наставников. Именно они вложили в меня понимание того, как важно делиться знаниями. Ведь наставничество — это двустороннее движение: с одной стороны, ты помогаешь, учишь молодых, а с другой — вместе с ними растёшь профессионально.

Благодарность губернатора ЯНАО объявлена старшему мастеру района

электрических сетей АО «Надымские городские электрические сети» **Эдуарду Григорьевичу Калиберда**. За последние три года под его руководством прошли обучение и успешно интегрировались в рабочий процесс 20 молодых специалистов. Кроме того, Эдуард Григорьевич является наставником для студентов Надымского профессионального колледжа, которые проходят практику на предприятии.

За личный вклад в оказание содействия молодым специалистам в успешном овладении ими профессиональными знаниями почётной грамотой главы Надымского района награждены индивидуальный предприниматель **Рузилья Глушкова** и член общественной организации «Пенсионеры органов внутренних дел Надымского района» **Сергей Манаков**. Рузилья Глушкова за годы работы подготовила 30 молодых специалистов в области поварского искусства и хлебобулочного производства. Сергей Манаков передаёт свой боевой опыт и опыт, полученный за годы службы в полиции, молодым сотрудникам, а также принимает активное участие в проведении общероссийской акции «Студенческий десант» для студентов колледжа в рамках профориентации.

Благодарность главы Надымского района объявлена учителю химии и биологии Правохеттинской средней общеобразовательной школы **Александр Генкелю**. Александр Валерьевич выступает в роли наставника для молодых специалистов Надымского района, на регулярной основе делится своим опытом с коллегами из других регионов и является активным участником муниципального клуба призёров и победителей конкурсов педагогического мастерства.

— Хочу поблагодарить администрацию Надымского района и Департамент образования за то, что вы создаёте условия для развития наставничества, за внимание к труду учителя и наставника, — взял ответное слово Александр Генкель. — Отдельная благодарность — моим ученикам. Без них эту награду получить было бы невозможно. Они — мои самые требовательные экзаменаторы и главные вдохновители. Конечно же, я благодарю тех, кто помогает мне творить, — мою семью. Спасибо вам за понимание и поддержку. И, конечно, огромное спасибо всем моим наставникам. Их много, и это действительно важная миссия.

Также благодарность главы района объявлена электромонтёру по ремонту и обслуживанию электрооборудования муниципального «Автомобильного предприятия» **Сергею Куликову** — за время работы он подготовил 13 молодых специалистов, передавая свой профессиональный опыт в энергетической области студентам, проходящим производственную практику.

➔ Продолжение на стр. 5

## ▼ Своих не бросаем!

Начинается приём заявок на участие в форуме для ветеранов и участников СВО

## Жизнь героя

С 10 по 13 апреля в окружной столице состоится региональный форум «Жизнь героя», который объединит ветеранов и участников специальной военной операции, членов их семей, а также представителей волонтерских объединений и фондов, занимающихся сбором и отправкой гуманитарной помощи в зону проведения СВО.

В течение двух дней для участников будет организована программа, включающая панельные дискуссии с федеральными и региональными экспертами, презентации лучших региональных практик поддержки участников СВО, а также тематические секции. Подать заявку на участие в форуме можно по ссылке до 16 марта включительно.

Основными направлениями работы станут темы: медицины и реабилитации, где особое внимание уделяют физическому и психологическому восстановлению; образования и карьеры, раскрывающие возможности переобучения и профессионального роста; блок социальных льгот и правовой защиты с информированием о мерах поддержки и юридическими консультациями; вопросы трудоустройства и грантовой поддержки, помогающие в поиске работы и реализации собственных проектов.

— Поддержка участников и ветеранов специальной военной операции, а также их семей — это безусловный приоритет для Ямала. Мы видим свою задачу в создании полноценной среды для возвращения героев к активной и насыщенной жизни. Форум «Жизнь героя» — это именно та площадка, где мы хотим услышать прямые запросы от ребят и их близких, рассказать обо всех возможностях, которые у них есть сегодня в регионе, — сказал Сергей Климентьев, заместитель губернатора ЯНАО.

Отдельное внимание будет уделено выстраиванию индивидуальной траектории для каждой категории участников. Для ветеранов СВО особый акцент сделают на развитии института наставничества, для членов семей будут организованы группы взаимопомощи, сеансы психологической поддержки для снятия тревожности и алгоритмы действий в сложных ситуациях, а активисты гуманитарных миссий смогут пройти обучение медийной грамотности и узнать о новых ресурсах для помощи фронту. Также в рамках форума откроется выставочная ярмарка проектов некоммерческих организаций и волонтерских движений, где каждый сможет познакомиться с успешными инициативами и найти единомышленников.

По информации с сайта правительства ЯНАО.

▼ Дела муниципальные. Депутаты Думы Надымского района проверили качество уборки снега

# В приоритете чистота и безопасность



■ Генеральный директор общества «Надымгоравтодор» Алексей Пономарёв рассказал депутатам Думы Надымского района, как выстроена работа по очистке города от снега. ФОТО АВТОРА

Екатерина АЛЕКСЕЕВА

Погода не балует северян теплом: календарная весна наступила, а фактическая порадует ещё неизвестно когда. Низкая температура воздуха — не повод коммунальным службам нарушать рабочий процесс. Как и насколько качественно они справляются со своими задачами, постоянно проверяют народные избранники.

5 марта депутаты Думы Надымского района Юрий Коберник, Георгий Суворов и Игорь Заборовский провели выездное заседание постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству, строительству и транспорту, в рамках которого оценили качество уборки городских дорог и дворов от снега. К ним присоединились специалисты профильных ведомств и структур, в том числе представители Департамента муниципального хозяйства. Во дворе дома 12 А по улице Лесной они осмотрели придомовую территорию. Как отметил представитель управляющей компании, последний раз уборка снега здесь была выполнена две недели назад.

— Чистим по мере необходимости. Территорию от снега убирает дворник, также работает спецтехника — у нас заключён договор с подрядной организацией, которая и предоставляет трактор, фронтальный погрузчик, самосвал, — пояснил начальник оперативно-ремонтной службы

управляющей компании «Консьерж» Анатолий Анисимов.

Содержание придомовой территории депутаты также оценили в двух домах по Первому проезду. В доме № 18 обслуживанием занимается управляющая компания «Авангард», в доме 20 — общество «Консалтинговый центр ЯНАО».

— Проезжую часть во дворе и вокруг дома убирает трактор, — рассказала проверяющим представитель управляющей компании «Авангард» Ирина Токмакова. — На разный вид работ у нас заключены договоры с несколькими подрядчиками: очисткой занимается одна организация, вывозом — другая. У нас нет надобности содержать спецтехнику, мы привлекаем её по мере необходимости. Мастера постоянно осматривают территории, оценивают ситуацию и решают надо или нет провести работу. Если потребность есть, составляется заявка. Для очистки кровли привлекаем альпинистов, так как при помощи автовышки это не всегда удаётся сделать. Дорожки и места у подъездов песком посыпают дворники, а там, где требуется выполнить это на большей площади, заключаем договор с обществом «Надымгоравтодор» для привлечения спецмашины с пескорозбрасывающим оборудованием.

Даже в сильный мороз продолжает работу общество «Надымгоравтодор». В этом убедились депутаты, осмотрев дворы домов 5 А и 6 по улице Завод-

ской. Здесь почищены внутриквартальные проезды, снег собран в кучи, которые организация планирует вывезти в ближайшее время. Генеральный директор предприятия Алексей Пономарёв подчеркнул, что рабочий процесс не останавливается:

— Корректируем график работы спецтехники в зависимости от температуры воздуха, но полностью процесс не останавливаем. Трудимся над чистотой общественных пространств, проезжих частей каждый день, в том числе ночью.

Деятельность специалистов коммунальных служб депутаты Думы Надымского района оценили положительно и призвали жителей города способствовать тому, чтобы на проезжих частях было чисто: в первую очередь убирать во время работы предприятия с парковок автомобили, в том числе «подснежники» и прицепы. Кроме того, ответственным за уборку организациям было рекомендовано больше внимания уделять качеству уборки тротуаров вдоль домов.

— Моё мнение — службы хорошо справляются со своими задачами, — отметил депутат Думы Надымского района Игорь Заборовский. — Город чистый. Да, есть вопросы, над которыми надо работать. Невозможно одновременно убрать весь снег и везде. Но мы видим, что и управляющие организации, и общество «Надымгоравтодор» свою деятельность не останавливают, результаты регулярно наблюдаем. Мне есть с чем сравнить. Часто бываю в других городах нашей страны. Обращаю внимание на содержание улиц и придомовых территорий. С уверенностью могу сказать, что наш город коммунальщики чистят хорошо. Есть территории, на которые стоит обратить внимание. Мы всегда в ходе рейдов указываем на имеющиеся недочёты, после чего их устраняют.

— Очистка территорий нашего города заслуживает хорошей оценки, которая складывается из успешной совместной работы заказчика и исполнителя услуг. Есть определённые моменты, над которыми стоит поработать, но в целом, считаю, и управляющие компании, и общество «Надымгоравтодор» справляются достойно, — подытожил депутат Думы Надымского района, председатель постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству, строительству и транспорту Юрий Коберник.

▼ **Твои люди, район!** В Надыме прошло награждение ко Дню наставника

# Мастера и подмастерья

Владимир СИЛЬЧЕНКО

← Начало на стр. 3

Также благодарностью главы была отмечена старший воспитатель детского сада «Ёлочка» **Оксана Музычук** — педагог выступает наставником для коллег из дошкольных образовательных учреждений, а её методические разработки опубликованы в сборниках всероссийских и международных изданий.

За оказание помощи молодым специалистам в их профессиональном становлении памятный знак «Наставник года» был вручён заместителю заведующего по учебно-воспитательной работе детского сада «Родничок» **Алёне Апанасенко** — 15 её подопечных стали победителями и призёрами многочисленных профессиональных конкурсов, а её наставническая практика известна за пределами региона.

Почётной грамотой Думы Надымского района награждена старшая медицинская сестра гинекологического отделения родильного дома Надымской центральной районной больницы **Наталья Сентемова**. Более семи лет она помога-

ет молодым специалистам осваивать в профессии, передавая им не только практические навыки, но и принципы медицинской этики, без которых немислима работа с пациентами.

Благодарность районной думы объявлена **Ольге Шереметинской**. Под руководством Ольги Владимировны профессиональное становление прошли 18 сотрудников МФЦ. Благодаря грамотно выстроенной системе наставничества молодые кадры не только быстро развили необходимые компетенции, но и добились высоких результатов в работе.

## ЗОЛОТО, СЕРЕБРО, БРОНЗА

В этот день чествовали не только мудрых наставников, но и тех, кто под руководством опытных тренеров сумел раскрыть свой потенциал — лауреатов премии главы Надымского района.

За выдающиеся результаты на официальных соревнованиях международного уровня была награждена хоккейная команда «Арктур 2010», занявшая 3 место в спартакиаде союзного государства среди школьников «Олимпийские на-

дежды», посвящённой 80-летию Победы в Великой Отечественной войне (Новополюк, Республика Беларусь). Этой наградой также была отмечена хоккейная команда «Арктур 2012» — за участие во Всероссийских финальных соревнованиях юных хоккеистов «Золотая шайба» (дивизион «Полярный») в деревне Большой Суходол Нижегородской области.

Премии главы Надымского района за выдающиеся результаты на соревнованиях всероссийского уровня получили: **Марина Аббасова** — 1 место в первенстве России по армрестлингу (Орёл); **Александр Клюев, Аркадий Анпилов** и **Лев Кислов** — отличились на Всероссийских соревнованиях по тхэквондо на призы **Максима Храмова** (Нижевартовск), заняв 1, 2 и 2 места соответственно; **Артемий Стоян, Милана Богодухова** и **Михаил Осипов** — завоевали награды на Всероссийских соревнованиях по тхэквондо «Уральская осень» (Верхняя Пышма), заняв 1, 2 и 2 места; **Камилла Ачох** — 2 место на Всероссийских соревнованиях по дзюдо (Нижевартовск); **Виктория Косьянова, Артур Окоэтто** и **Дмитрий Пархоменко** — отмечены

на Всероссийских детско-юношеских соревнованиях по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине «плавание» (Саратов) — 2, 3 места и участие соответственно; **Александр Дворянкин** — 3 место в первенстве России по армейскому рукопашному бою (Набережные Челны); **Василиса Косьянова** — 3 место в первенстве России по тхэквондо (Люберцы); **Карина Ташбулатова** — 3 место на Всероссийских соревнованиях по вольной борьбе (Санкт-Петербург); **Имомхусейн Шарипов** — 3 место на Всероссийских соревнованиях по боксу «Кубок Мэра» (Хабаровск).

За достижения на соревнованиях межрегионального уровня были отмечены: **Екатерина Анисимова** и **Георгий Волков**, завоевавшие первые места в первенстве Уральского федерального округа по армрестлингу (Екатеринбург); **Гаджи Курбанов** за 1 место в Первенстве УрФО по спортивной борьбе «Панкратион классический» (Тюмень); **Анна Арефьева** за 3 место в первенстве УрФО по боксу (Ноябрьск); **Варвара Косьянова** за 3 место в первенстве УрФО по тхэквондо (Челябинск).

Премией главы муниципалитета за выдающиеся результаты на официальных соревнованиях регионального уровня была удостоена **Евгения Игнатович**, занявшая 1 место на чемпионате ЯНАО по настольному теннису (Надым) в личном зачёте.

▼ **Спорт.** В округе состоятся V юбилейные Всероссийские Арктические игры

# Соревнования с северным характером

Всероссийские Арктические игры пройдут с 24 по 30 марта в Салехарде и Приуралье. Крупнейшее спортивное событие Арктической зоны объединит юных спортсменов из 10 северных регионов страны и станет одной из ключевых площадок развития детско-юношеского спорта на Севере.

В соревнованиях примут участие ребята от 11 до 19 лет из субъектов Арктической зоны России — Ямала, Карелии, Республики Коми, Якутии, Югры, Ненецкого и Чукотского автономных округов, Красноярского края, Архангельской и Мурманской областей.

Программа игр включает соревнования по северному многоборью, настольному теннису, лыжным гонкам, баскетбольному двоеборью в формате 3×3, волейболу на снегу, фигурному катанию на коньках и биатлону. Состязания пройдут одновременно на нескольких спортивных объектах столицы округа и Лабытнанги. Торжественная церемония открытия состоится 25 марта в 17:00 в Салехарде в Ледовом дворце.

В рамках спортивной программы пройдут всероссийские соревнования



■ Соревнования способствуют укреплению межрегиональных связей и популяризации здорового образа жизни. ФОТО: АНДРЕЙ ТКАЧЁВ

по самбо. Их результаты будут учитываться при подведении общекомандного зачёта Арктических игр, что придаст дополнительную интригу борьбе регионов за лидерство.

В дополнительную программу включены новые форматы: участники смогут выполнить нормативы Все-

российского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также пройти дистанцию проекта «Северный характер», подготовленную специально для Арктических игр. Трасса будет состоять из серии командных испытаний на силу, выносливость и координацию.

Состязания станут не только ареной спортивной конкуренции, но и площадкой для укрепления межрегиональных связей, обмена опытом и популяризации здорового образа жизни среди молодёжи.

Первые Всероссийские Арктические игры состоялись в 2022 году. За пять лет проект значительно расширился и стал одним из крупнейших спортивных событий для молодёжи северных регионов России. Если в дебютных соревнованиях принял участие 141 спортсмен, то в прошлом году соревнования объединили порядка 500 участников. Ямальские спортсмены ежегодно входят в число сильнейших участников Арктических игр. Так, по итогам общекомандного зачёта в 2025 году сборная округа третий раз подряд стала лидером соревнований.

Проведение масштабных спортивных мероприятий соответствует целям государственных программ «Спорт России» и «Развитие физической культуры и спорта».

По информации с сайта правительства ЯНАО.

▼ **Здравоохранение.** О мобильных комплексах, корпоративных программах и новых способах вовлечь надымчан в активное долголетие

## Как жить долго и счастливо

Владимир СИЛЬЧЕНКО

3 марта состоялась встреча главного врача ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Сергея Токарева с главой Надымского района Дмитрием Жаромских, председателем районной думы Андреем Баландиным и участницей проекта «Герои Ямала» Зебахан Авазмуратовой. Вместе они осмотрели мощности надымского филиала учреждения.

После ознакомления гостей с отделом разработки и мониторинга программ общественного здоровья, кабинетом медицинской помощи по отказу от курения, отделом коммуникационных и общественных проектов и отделением организации медицинской профилактики и мониторинга факторов риска, состоялась беседа, посвящённая вопросам вовлечения населения Надымского района в здоровый образ жизни.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики был создан 5 июня 2013 года. С 2015 года организована работа мобильного диагностического комплекса, размещённого на базе автобуса, где обследование



■ В центре внимания — не только цифры и отчёты. Главной темой встречи стал поиск новых путей вовлечения надымчан в здоровый образ жизни. ФОТО ЕВГЕНИЯ ГОНЧАРОВА

занимает не более получаса — ежегодно совершается около 100 выездов в удалённые территории, на предприятия и организации Надыма и Надымского района.

Под методическим руководством учреждения в автономном округе работают 4 центра здоровья (ежегодно

их посещают около 10 000 человек, около 50 000 человек получают индивидуальные консультации), а также 6 отделений и 8 кабинетов медицинской профилактики — благодаря этой сети профилактические осмотры и диспансеризацию ежегодно проходят свыше 100 тысяч ямальцев.

Специалистами учреждения с момента начала СВО оказана необходимая помощь более 50 участникам СВО и членам их семей как через самостоятельное обращение, так и при использовании «Отпускного сертификата».

Центр занимается методической поддержкой внедрения корпоративных и муниципальных программ сохранения здоровья работающих: в Ямало-Ненецком автономном округе внедрена 273 корпоративная программа на 270 ямальских предприятиях — из них в нашем муниципалитете 29 корпоративных программ на 24 предприятиях.

Также учреждение разрабатывает и внедряет региональные проекты по сохранению здоровья, среди которых «Здоровая улыбка ямальским детям», «Знание спасает жизнь», «Бросай папирь, вставай на лыжи», «Женщина — основа здоровой семьи» (в 2025 году проект получил высокую оценку на федеральном уровне и был представлен на II форуме «Женщины за здоровое общество», организованном Советом Федерации и Фондом «Росконтресс»), проводит комплексные профилактические обследования (ежегодно их проходят 5 тысяч человек), организует «Школы здоровья», социально-профилактические акции: «Будь здоров, тундровик!», «Марафон здоровья», «Стоп, инсульт!», «Ямал не курит», «Здоровое сердце», «Трезвый Север», «Антинаркотический десант», а также профилактические мероприятия.

▼ **Растим патриотов.** Надымским школьникам в торжественной обстановке вручили паспорта гражданина РФ

## Время созидания и перемен

Екатерина АЛЕКСЕЕВА

← Начало на стр. 2

Поэтому, поздравляя вас сегодня с прекрасным событием, хочу предостеречь от бед. Вы знаете, что сегодня участились случаи, когда злоумышленники, которые скрываются на Украине,

предлагают подросткам за деньги совершить противоправные действия, в том числе теракты. Вы должны понимать и помнить, что всё это провокация. Ни в коем случае не общайтесь с преступниками, не вступайте в диалог, а поступившую информацию передайте взрослым. Никому и никогда не сообщайте данные паспорта. Глав-

ный же документ гражданина Российской Федерации храните бережно. Любите своих родителей, педагогов, наставников, друзей, Родину, будьте патриотами своей страны. Будьте в гармонии с окружающими, берегите природу, и тогда у вас всё в жизни сложится хорошо. С праздником!

Среди тех, кто получил первый паспорт, — Владислав Цугуй. Юный надымчанин отметил, что состоявшееся событие — новая веха в его жизни: — Понимаю, что теперь у меня больше прав и, конечно же, ответственности. Думаю, запомню этот день навсегда!

— Сегодня очень важный момент в жизни сына, знаменующий этап его взросления. Думаю, таким же значимым такой день является для всех молодых граждан Российской Федерации, которые впервые получают паспорт. Приятно, что вручение документа состоялось в торжественной обстановке. Меня переполняют чувства гордости и радости. Празднично, патриотично и очень трогательно. Спасибо организаторам за проведение церемонии и

возможность быть с ребёнком в этот день! — подчеркнула Евгения Куклина.

Отметим, проект «Мой первый паспорт» стартовал по инициативе губернатора Ямала Дмитрия Артюхова в 2024 году. Он направлен на формирование чувств патриотизма у молодёжи и развитие гражданской ответственности. Получив свой первый паспорт, школьники дали клятву гражданину страны. Они пообещали соблюдать Конституцию и законодательство Российской Федерации, права и свободы её граждан, исполнять обязанности гражданина РФ на благо государства и общества, защищать свободу и независимость страны, быть верным России, уважать её культуру, историю и традиции. Они заверили собравшихся в зале, что своей учёбой, трудом и своими делами будут укреплять авторитет и доброе имя Надымского района, Ямало-Ненецкого автономного округа и России.

Помимо основного документа, удостоверяющего личность, ребятам вручили Конституцию РФ, открытку с напутственными словами, а также подарочный набор — стилизованный конверт и обложку на паспорт с гербом ЯНАО. Завершилось мероприятие патриотической песней в исполнении Никиты Зорькина.



■ В столь знаменательный для Владислава Цугуй день волнительный момент с ним разделила его мама Евгения Куклина. ФОТО АВТОРА

▼ **Своих не бросаем!** Наши земляки продолжают активно поддерживать участников специальной военной операции

## Искры добра

Владимир СИЛЬЧЕНКО

В рамках акции «Для СВОих героев» в пункт сбора помощи #МыВместе, действующий на базе местного отделения партии «Единая Россия», поступило 3 коробки варежек, примерно 62 пары от воспитанников и коллективов школы № 9 и детского сада «Улыбка». От норинской школы-интерната три коробки с вещами первой необходимости: в сборе участвовали педагоги, ученики и их родители.

Коллектив медицинского центра «Элита» передал коробку медикаментов, а также турникет по запросу бойцов специальной военной операции. Организация принимает участие в формировании гуманитарных грузов на регулярной основе.

Кроме того, в Надымском районе завершилась масштабная благотворительная акция «Искра добра», инициатором которой выступило местное отделение «Движения первых». К ней присоединились все первичные отделения организации, включая школы отдалённых посёлков — Заполярного и Ныды.

Итогом общей работы стала внушительная партия гуманитарного гру-

за. Активисты доставили в пункт сбора более 30 коробок. Внутри — консервы, крупы, макароны, чай, печенье, сахар. Особое внимание уделили средствам личной гигиены и медикаментам. Все вещи были тщательно рассортированы и упакованы силами ребят. Но главное, что вложили юные жители района в свои посылки — это душевное тепло. Школьники с первого по одиннадцатый класс своими руками изготовили значки в поддержку участников спецоперации, написали письма солдатам и нарисовали открытки.

Как рассказала муниципальный координатор «Движения первых» в Надымском районе Елена Брик, патриотическое и волонёрское направления — одни из ключевых в работе «Движения первых». У ребят есть чёткий план, которому они следуют, но акция «Искра добра» стала особенной — она родилась по инициативе самих школьников.

— Это говорит о том, что дети понимают всю значимость происходящего, — отметила Елена Брик. — У многих в зоне специальной военной операции находятся родственники и знакомые, поэтому поддержка бой-



■ Активисты «Движения первых» в Надымском районе сформировали и передали в зону СВО 30 коробок гуманитарной помощи. ФОТО АВТОРА

цов для них — личная и важная задача. Вместе с педагогами и родителями они стремятся внести свой вклад.

Активистки проекта «Женское движение «Единой России» совместно с местным штабом Комитета семей воинов Отечества и участницами клубного формирования «Женский микс», действующего на базе Досугового центра, также сформировали и отправили в зону СВО очередную партию гуманитарного груза: тёплые вещи, чай, мясные и овощные чипсы.

— Каждая из нас вложила не просто помощь, а тепло своих рук, веру и надежду. Пусть наши посылки со-

гревают наших воинов и напоминают, что дома ждут, любят и верят в каждого. Возвращайтесь скорее, ребята! — сказала директор досугового центра Людмила Кушнир.

Сбор гуманитарной помощи продолжается. В настоящее время особенно востребованы: радиостанции, тепловизоры, генераторы, медикаменты, индивидуальные аптечки и маскировочные сети. Помочь бойцам может каждый, передав необходимые вещи в муниципальный пункт #МыВместе по адресу: улица Зверева, дом 13, 1-й этаж. Телефон для справок: 8 (3499) 531-971.

▼ Ямал восстанавливает храм в селе Никольское Волновихского округа

## Святыня, известная во всей России

Соответствующее решение принял губернатор Ямала Дмитрий Артюхов в ходе личного визита в подшефный район в октябре прошлого года. Ямальские строители воссоздадут Свято-Васильевский храм Свято-Успенского Николо-Васильевского монастыря в том виде, каким он был задуман век назад.

Николо-Васильевский монастырь — святыня, известная во всей России. С весны 2022 года по прошлый октябрь он находился на линии фронта. Храм был серьёзно разрушен — от здания 1912 года остались лишь обгоревшие стены с оплавленными батареями внутри. Купола, кровля, отделка стен и полы были полностью разрушены.

Строители уже демонтировали повреждённые конструкции и расчистили территорию. Начаты работы по восстановлению кирпичной кладки наружных стен и монтажу кровли. Для укрепления здания ведётся



■ Работы по восстановлению Свято-Васильевского храма планируется завершить до конца текущего года. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ДЕПАРТАМЕНТОМ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЖИЛИЩНОЙ ПОЛИТИКИ ЯНАО

устройство армирующего пояса наружных кирпичных стен.

В ходе восстановительных работ будет также выполнена внутренняя и внешняя отделка, устройство

полов, художественная роспись стен. Храм получит новые инженерные системы — отопления, электроснабжения, пожарной сигнализации. Будут установлены новые перекрытия, ок-

на и двери. Снаружи будет выполнено устройство кровли и куполов. Работы планируется завершить до конца 2026 года.

11 марта исполнилось четыре года со дня освобождения Волновихи. Весной 2022 года город оказался практически разрушен — по некоторым данным, повреждения получили около 85 процентов инфраструктуры. Уже через несколько месяцев Ямало-Ненецкий автономный округ взял на себя системную поддержку территории. Между регионами было подписано соглашение о сотрудничестве, а губернатором Ямала Дмитрием Артюховым утверждена комплексная программа восстановления Волновихского муниципального округа до 2030 года. О ходе восстановительных работ рассказал глава региона в 2024 году в ходе ежегодного доклада о положении дел в округе.

По информации с сайта правительства ЯНАО.

## Первый канал

05:00 «Доброе утро»  
 09:00, 03:00 Новости  
 09:05 «Модный приговор» [16+]  
 09:55 «Жить здорово!» [16+]  
 10:40, 11:30, 01:05, 03:05 ПОДКАСТЛАБ [16+]  
 11:00, 14:00, 17:00 Новости (субтитры)  
 12:35, 18:45 «Большая игра» [16+]  
 13:45, 14:15, 16:45, 17:15, 22:45 «Время покажет» [16+]  
 15:00 «Давай поженимся!» [16+]  
 15:50 «Мужское / Женское» [16+]  
 19:50 «Пусть говорят» [16+]  
 21:00 «Время»  
 21:45 Т/с «Казанова. Возвращение» [16+]  
 00:00 «Время героев» [16+]

## Россия 1

05:00 Утро России  
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести  
 09:30 Местное время  
 09:55 О самом главном [12+]  
 11:30, 21:10 Вести. Местное время  
 12:00, 18:00 «60 минут» [12+]  
 14:30, 02:00, 03:30 Т/с «Московская борзая» [12+]  
 17:00 «Малахов» [16+]  
 21:30 Т/с «Князь Андрей» [16+]  
 23:20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым [12+]

## ТНТ

07:00, 11:30 Т/с «СашаТаня» [16+]  
 09:00 «Выжить в Стамбуле» [16+]  
 16:00 Т/с «Телохранители» [16+]  
 20:00 Т/с «Гуляй, шальная» [16+]  
 21:30 Т/с «Госзащита» [16+]  
 23:30 Х/ф «Бес попутал» [18+]  
 01:10 Х/ф «Смертельный номер» [18+]  
 02:40 «Однажды в России» [16+]

## Ямал-Регион

06:00, 07:50, 11:40, 14:50, 16:40, 19:20, 20:00, 22:30 «Мнение» [12+]  
 06:10, 14:20, 23:10 «Специальный репортаж» [12+]  
 06:30, 09:30, 12:10, 23:30 «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 18:00, 19:00, 23:00 Новости [16+]  
 07:10, 15:30, 18:30, 20:30 «Ямал — земля героев. ТЭК — больше, чем бизнес» [12+]  
 07:40, 08:10, 10:30, 13:30, 17:30, 19:10, 21:50 «Интервью» [12+]  
 08:40, 10:10, 15:10, 17:10, 21:30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» [12+]  
 09:10, 11:10, 13:10, 16:10 «Кентыя». Программа на селькупском языке [12+]  
 11:30, 14:10 «Неко, ответь...» [12+]  
 11:50, 14:40, 20:20 «16+» [12+]  
 12:40, 18:10, 22:40 «Север-Пресс» [16+]  
 19:30, 21:00, 22:00 Время Ямала [16+]  
 00:00 «Для тех, кто не спит» [16+]

## СТС

06:00 Т/с ДомочАТцы [16+]  
 06:05 «100 мест, где поесть» [16+]  
 07:55 Тайный миллионер [16+]  
 10:00 Х/ф «Любовь со второго взгляда» [12+]  
 12:00 Т/с «Мама будет про-тив» [16+]  
 19:00 Т/с «Цезарь» [16+]  
 21:25 Х/ф «Джон Уик-2» [16+]  
 00:00 Х/ф «Джон Уик-3» [18+]  
 02:15 Х/ф «Чарли-Пуля» [18+]  
 03:35 Х/ф «Клинер» [16+]

## РЕН ТВ

05:00, 18:00, 00:45, 04:25 «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
 06:00 «С бодрым утром!» [16+]  
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости [16+]  
 09:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+]  
 11:00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым [16+]  
 12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 [16+]  
 13:00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным [16+]  
 14:00 «Невероятно интересные истории» [16+]  
 15:00, 20:00 «Безумные факты» [16+]  
 17:00, 01:40 «Тайны Чапман» [16+]  
 20:25 Х/ф «Холод в июле» [16+]  
 ▶ Ричард Дэйв, тихий и безобидный мужчина, случайно застрелил забравшегося в его дом грабителя. Полиция опознала в убитом давно находящегося в розыске преступника, труп забрали и быстро похоронили. Однако вскоре появляется отец погибшего, Бен Рассел, живущий по принципу «око за око». И теперь Дэйву придется защищать себя и своего ребёнка. А вскоре в полицейском участке на доске с фотографиями разыскиваемых преступников он видит знакомую фамилию Рассел, но абсолютно незнакомое лицо. Полицейские подставили его или произошла трагическая ошибка? Вместе с Беном и его другом, частным детективом Джимом, он начинает нешуточное сражение за торжество справедливости. 22:30, 23:25 Х/ф «Зона 414» [16+]

## НТВ

04:40, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» [16+]  
 06:30 «Утро. Самое лучшее» [16+]  
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 «Сегодня» [16+]  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие» [16+]  
 14:00 «Место встречи» [16+]  
 16:45 «За гранью» [16+]  
 17:50 «ДНК» [16+]  
 20:00 Т/с «Новая земля» [16+]  
 22:15 Т/с «Канцелярская крыса» [16+]  
 00:35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян [16+]  
 01:10 Т/с «Мельник» [16+]  
 04:25 Т/с «Агентство скрытых камер» [16+]

## ТВ-3

06:00 Мультфильмы [10+]  
 08:30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» [16+]

09:00, 15:30 Д/с «Слепая» [16+]  
 10:00 Гадалка [16+]  
 18:00 Т/с «Лиса» [16+]  
 20:00 Т/с «Глухарь. Возвращение» [16+]  
 23:00 Х/ф «Гипнотик» [18+]  
 01:00 Кадони шоу [16+]  
 01:45 Экстра такси [16+]  
 02:15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]

## Звезда

05:20 Т/с «Приказа умирать не было» [16+]  
 07:00 «Сегодня утром» [12+]  
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня [16+]  
 09:15 Д/с «Ступени Победы» [16+]  
 11:00 Д/с «Щит и меч: легенды госбезопасности» [16+]  
 11:55, 13:20, 00:05 Х/ф «Екатерина Воронина» [12+]  
 14:50, 17:10, 04:00 Т/с «Оперативный псевдоним-2: Код возвращения» [16+]  
 17:00 Военные новости [16+]  
 18:50 «Специальный репортаж» [16+]  
 19:15 «По горячим следам» [16+]  
 20:10 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным [16+]  
 21:00 «Открытый эфир» [16+]  
 22:45 «Между тем» с Наталией Метлиной [12+]  
 23:15 Д/с «Подводный флот Великой Отечественной войны» [16+]  
 01:40 Х/ф «Застава в горах» [12+]  
 03:20 Д/с «Уроки Донбасса» [16+]

## Матч ТВ

08:00, 16:25 Династия [12+]  
 08:30 «Дело №» [16+]  
 09:00, 11:05, 14:55, 17:25 Новости  
 09:05, 13:30, 00:00, 03:00 Все на Матч! Прямая трансляция  
 11:10 Лица страны [12+]  
 11:30 «Вопреки всему» [12+]  
 12:30 Футбол. МИР Российская премьер-лига. Обзор тура [16+]  
 14:35 Специальный репортаж [12+]  
 15:00 Есть тема! Прямая трансляция  
 16:55 Магия большого спорта [12+]  
 17:30 Громко. Прямая трансляция  
 18:50 Хоккей. «Металлург» (Магнитогорск) — «Автомобилист» (Екатеринбург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
 21:15 Хоккей. «Спартак» (Москва) — «Динамо» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
 00:50 Футбол. «Райо Вальекано» — «Леванте». Чемпионат Испании. Прямая трансляция  
 04:00 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». Трансляция из Москвы [16+]

## ТВ Центр

06:00 «Настроение» [16+]  
 08:10 «Смех, дрожь и видео» [16+]  
 08:45, 02:50 Х/ф «Тёмная сторона света» [12+]  
 10:45, 00:35 «Петровка, 38» [16+]  
 10:55 «Городское собрание» [12+]

11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События  
 11:50 Т/с «Анатомия убийства» [12+]  
 13:45 Мой герой [12+]  
 14:50 Город новостей  
 15:05 Х/ф «Орлинская. Молния Зевса» [16+]  
 16:55 Прощание [16+]  
 18:10 Х/ф «Уловки разума» [12+]  
 22:35 «10 самых...» [16+]  
 23:05 «Знак качества» [16+]  
 00:50 Д/ф «Русские тайны. Со-кровища нации» [16+]  
 01:30 Д/ф «Изнанка идеального брака» [16+]  
 02:10 Д/с «Свадьба и развод» [16+]  
 04:20 Д/ф «Битва за наследство» [16+]

## Домашний

06:30, 04:10 Одна за всех [16+]  
 06:45 По делам несовершенно-летних [16+]  
 07:50, 04:55 Давай разведём-ся! [16+]  
 08:50, 02:30 Тест на отцовство [16+]  
 11:05, 23:05 Д/с «Понять. Про-стить» [16+]  
 12:05, 00:15 Д/с «Порча» [16+]  
 13:15, 01:10 Д/с «Знахарка» [16+]  
 13:50, 01:35 Д/с «Верну люби-мого» [16+]  
 14:25, 02:05 Д/с «Голоса ушед-ших душ» [16+]  
 15:00 Х/ф «Десять стрел для одной» [16+]  
 19:00 Х/ф «Сердце Веры» [16+]

## Пятый канал

07:00, 11:00, 15:00, 19:00 Из-вестия [16+]  
 07:25 Т/с «Великолепная пятёр-ка» [16+]  
 08:00 Т/с «Великолепная пятёр-ка-2» [16+]  
 09:35, 11:30 Т/с «Великолепная пятёрка-7» [16+]  
 10:05 Фирменный рецепт [12+]  
 10:40 Знание — сила [12+]  
 11:40, 15:30 Т/с «Великолепная пятёрка-4» [16+]  
 19:30, 04:05 Т/с «След» [16+]  
 00:20, 03:20 Т/с «Свои-7» [16+]  
 01:05, 02:30 Т/с «Свои-5» [16+]  
 02:00 Известия. Итоговый вы-пуск [16+]

## Россия К

06:30 Диалоги о животных  
 07:20 Д/с «Первые в мире»  
 07:35 Чёрные дыры. Белые пятна  
 08:15 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»  
 08:40, 22:25 Х/ф «Визит к Ми-нотавру»  
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры  
 10:15 Наблюдатель  
 11:10, 00:05 XX век  
 11:45 Д/ф «Лёд и свет Алексан-дра Борисова»  
 12:45, 23:50 Новости. Подробно. АРТ  
 13:00 Линия жизни  
 13:55 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна»  
 15:25 Агора  
 16:30 Д/с «Передвижники»  
 17:15, 01:20 Мастера фортепиан-ного искусства

18:15 Рассказы из русской истории  
 19:45 Главная роль  
 20:05 Правила жизни  
 20:30 Спокойной ночи, малыши!  
 20:50 Сати. Нескучная классика...  
 21:30 Д/ф «Сокровища Москов-ского Кремля»  
 00:40 Д/ф «Ищите женщину». Какая ты красивая, когда молчишь!»  
 02:15 Д/ф «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»

## Вестник Надыма

00:00, 05:00 Х/ф «Джульс» [16+]  
 00:05 Концерт «Жара Lite» [16+]  
 06:30 Т/с «Ключ к его сердцу» [16+]  
 09:35 М/ф «Медвежий пере-полух» [16+]  
 10:45, 17:10 Д/ф «Россия на 64 клетках. История чемпио-нов» [16+]  
 11:25 Х/ф «Артур и Мерлин: Рыцари Камелота» [16+]  
 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 21:00, 23:00 «Местное время». Надымский район [12+]  
 13:10 Д/ф «Нобелевские лауре-аты» [16+]  
 14:05 Т/с «Охотники за икона-ми» [16+]  
 15:10, 17:50 Шоу «Стендап На-ука. 2 сезон» [16+]  
 15:35 М/с «Кошечки-Собачки» [10+]  
 16:05 «Редкие люди» [16+]  
 18:20 Т/с «Красная зона» [16+]  
 19:25, 21:25 «Собеседник» [12+]  
 20:10 Т/с «Мой любимый папа» [12+]  
 22:00 Т/с «Магомаев» [16+]  
 23:25 Х/ф «Куркуль» [16+]

## 2x2

06:00, 09:00 М/с «Смешари-ки» [12+]  
 08:50, 11:55, 21:00, 23:00 Новости 2x2 [16+]  
 10:00 Русские мультфильмы [12+]  
 12:05 М/с «Приключения Пети и Волка» [16+]  
 17:00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
 21:05 Скинвидос [16+]  
 23:05 М/с «Запрещённый крот» [18+]  
 00:40 М/с «Самый известный диктор создаёт самый великий в мире клан» [16+]  
 01:45 Топ аниме от Anicord [16+]  
 02:55 М/с «Кунг-фу Панда» [12+]

## Че!

06:20, 19:30 Улётное видео [16+]  
 14:00 Т/с «Солдаты-5» [16+]  
 18:00 Дорожные войны [16+]  
 21:00 Охотники [16+]  
 23:00, 02:15 Опасные связи [18+]  
 00:00 Заступницы [16+]  
 03:45 Вне закона: Преступление и наказание [16+]

**Первый канал**

05:00 «Доброе утро»  
 09:00, 03:00 Новости  
 09:05 «Модный приговор» [16+]  
 09:55 «Жить здорово!» [16+]  
 10:40, 11:25, 13:45, 14:15, 16:45, 17:15, 22:45 «Время покажет» [16+]  
 11:00, 14:00, 17:00 Новости (субтитры)  
 11:40, 18:45 «Большая игра» [16+]  
 15:00 «Давай поженимся!» [16+]  
 15:50 «Мужское / Женское» [16+]  
 19:50 «Пусть говорят» [16+]  
 21:00 «Время»  
 21:45 Т/с «Казанова. Возвращение» [16+]  
 00:00, 03:05 ПОДКАСТЛАБ [16+]

**Россия 1**

05:00 Утро России  
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести  
 09:30 Местное время  
 09:55 О самом главном [12+]  
 11:30, 21:10 Вести. Местное время  
 12:00, 18:00 «60 минут» [12+]  
 14:30, 02:00, 03:30 Т/с «Московская борзая» [12+]  
 17:00 «Малахов» [16+]  
 21:30 Т/с «Князь Андрей» [16+]  
 23:20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым [12+]

**ТНТ**

05:00 «Утро ТНТ» – 2026 [16+]  
 05:40 Т/с «СашаТаня» [16+]  
 16:00 Т/с «Телохранители» [16+]  
 18:30 Т/с «Гуляй, шальная!» [16+]  
 21:00 Т/с «Госзащита» [16+]  
 23:00 Х/ф «Свидетели» [16+]  
 00:50 Х/ф «Леон» [16+]  
 03:00 «Однажды в России» [16+]

**Ямал-Регион**

06:00, 09:30, 11:30, 17:30, 23:30 «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес» [12+]  
 06:30, 10:10, 12:10, 13:30, 15:30, 16:40, 18:10, 22:30 «Интервью» [12+]  
 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 18:00, 19:00, 23:00 Новости [16+]  
 07:10, 14:30, 20:20 «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
 07:40, 14:10, 23:10 «Ясавый. Кочевник XXI века» [12+]  
 08:10, 17:10, 21:30 «Север-Пресс» [16+]  
 08:30, 10:40, 13:40, 19:10, 20:00 «Мнение» [12+]  
 08:40, 10:20, 15:10, 18:40 «Специальный репортаж» [12+]  
 09:10, 11:10, 13:10, 16:10 «Северный колорит» [12+]  
 12:40, 21:50 «Неко, ответь...» [12+]  
 12:50, 16:50, 20:50 «16+» [12+]  
 19:30, 21:00, 22:00 Время Ямала [16+]  
 00:00 «Для тех, кто не спит» [16+]

**СТС**

05:00 М/ф «Моя фея-проказница» [0+]  
 06:15 Т/с «ДомочАТцы» [16+]  
 06:35 «100 мест, где поесть» [16+]

09:40 Т/с «Мама будет про-тив» [16+]  
 16:05 Т/с «Цезарь» [16+]  
 21:00 Х/ф «Джон Уик-4» [16+]  
 00:20 Х/ф «Герцогиня» [18+]  
 02:15 Х/ф «22 мили» [18+]  
 03:40 Х/ф «При чём тут любовь?» [16+]  
 ▶ Лучшие друзья с детства Зои и Казим всегда одинаково относились к таким понятиям, как любовь и брак. Но вот Зои уже много лет не может найти свою настоящую любовь во всём Лондоне, в то время как Казим вдруг решает жениться на совершенно незнакомой девушке, выбранной его родителями. Озадаченная Зои отправляется вместе с ним в путешествие на его большую свадьбу, чтобы снять свой первый фильм и, главное, ответить на важнейший вопрос – а при чём тут любовь?

**РЕН ТВ**

05:00, 18:00, 00:15, 04:25 «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
 06:00 «С бодрым утром!» [16+]  
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости [16+]  
 09:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+]  
 10:00 «СОВБЕЗ» [16+]  
 11:00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым [16+]  
 12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 [16+]  
 13:00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным [16+]  
 14:00 «Невероятно интересные истории» [16+]  
 15:00 «100 вопросов обо всём» [16+]  
 17:00, 01:10 «Тайны Чапман» [16+]  
 20:00 Х/ф «Совершенно секретно» [16+]  
 22:00, 23:25 Х/ф «Заложника-2» [16+]

**НТВ**

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» [16+]  
 06:30 «Утро. Самое лучшее» [16+]  
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 «Сегодня»  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14:00 «Место встречи» [16+]  
 16:45 «За гранью» [16+]  
 17:50 «ДНК» [16+]  
 20:00 Т/с «Новая земля» [16+]  
 22:15 Т/с «Канцелярская крыса» [16+]  
 00:35 «Захар Прилепин. Уроки русского» [12+]  
 01:10 Т/с «Мельник» [16+]  
 04:25 Т/с «Агентство скрытых камер» [16+]

**ТВ-3**

05:15, 01:00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]  
 06:00 Мультфильмы [0+]  
 08:30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» [16+]  
 09:00, 15:30 Д/с «Слепая» [16+]  
 10:00 Гадалка [16+]  
 18:00 Т/с «Лиса» [16+]  
 20:00 Т/с «Глухарь. Возвращение» [16+]  
 23:00 Х/ф «День курка» [18+]  
 ▶ Каждый день бывший спецназовец Рой Палвер

начинает, отбиваясь от всевозможных убийц: здоровяка с мачете, пулемётчика на вертолётё, двух красоток на быстром авто, виртуозно владеющей мечом китаянки, карлика-подрывника и прочих психопатов. И каждый раз Рой неизменно погибает и снова оказывается в том же дне. Однажды он узнаёт, что его бывшая жена, которая занималась секретными разработками, мертва. Рой решает докопаться до причин её смерти, а заодно выяснить, как ему самому выбраться из этой невыносимой временной петли.

**Звезда**

05:30, 14:50, 17:10, 04:05 Т/с «Оперативный псевдоним-2: Код возвращения» [16+]  
 07:00 «Сегодня утром» [12+]  
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня [16+]  
 09:15, 21:00 «Открытый эфир» [16+]  
 11:00 Д/с «Щит и меч: легенды госбезопасности» [16+]  
 11:55, 13:20 Х/ф «Чужая родня» [12+]  
 17:00 Военные новости [16+]  
 18:50 «Специальный репортаж» [16+]  
 19:15 «По горячим следам» [16+]  
 20:10 Д/с «Улика из прошлого» [16+]  
 22:45 «Между тем» с Натальей Метлиной [12+]  
 23:15 Д/с «Подводный флот Великой Отечественной войны» [16+]  
 00:05 Х/ф «Выкуп» [12+]  
 01:35 Х/ф «Беспокойное хозяйство» [12+]  
 03:00 Д/ф «Ополченцы. Мелодия памяти» [12+]  
 03:40 Д/с «Хроника Победы» [16+]

**Матч ТВ**

06:00 Новости [0+]  
 06:05 Баскетбол. УНИКС (Казань) – ЦСКА. Единая лига ВТБ [16+]  
 08:00, 16:25 Династия [12+]  
 08:30 Магия большого спорта [12+]  
 09:00, 11:05, 14:55, 17:25 Новости  
 09:05, 13:00, 17:30, 23:50 Все на Матч! Прямая трансляция  
 11:10 Специальный репортаж [12+]  
 11:30, 13:30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени  
 15:00 Есть тема! Прямая трансляция  
 16:55 Человек из футбола [12+]  
 18:15 Боулинг. Кубок КЛБ. Протур. Трансляция из Краснодара [16+]  
 20:00 Футбол. МИР Российская премьер-лига. Обзор тура [16+]  
 21:00 Футбол. «Краснодар» – ЦСКА. Fonbet Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. Прямая трансляция  
 01:25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура [16+]

02:30 Смешанные единоборства. М. Евлоев – Д. Лопес. UFC. Трансляция из США [16+]  
 04:00 Баскетбол 3x3. Международной турнир. Трансляция из Челябинска [16+]

**ТВ Центр**

05:00, 13:45 Мой герой [12+]  
 05:30 Д/с «Большое кино» [16+]  
 06:00 «Настроение»  
 08:10 «Доктор И...» [16+]  
 08:40, 02:55 Х/ф «Тёмная сторона света-2» [12+]  
 10:35 Д/ф «Актёрские драмы. Общага» [16+]  
 11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События  
 11:50 Т/с «Анатомия убийства» [12+]  
 14:50 Город новостей  
 15:05 Х/ф «Орлинская. Молния Зевса» [16+]  
 16:55, 01:30 Прощание [16+]  
 18:10 Х/ф «Уловки разума. Тайны эльфы» [16+]  
 20:00 Х/ф «Уловки разума. Спящие красавицы» [16+]  
 22:35 «Закон и порядок» [16+]  
 23:05 Д/ф «Погасить звезду» [16+]  
 00:35 «Петровка, 38»  
 00:50 Д/ф «90-е. Жёны миллионеров» [18+]  
 02:15 Мифы о еде [16+]  
 04:20 Д/ф «Битва за наследство» [16+]

**Домашний**

05:45 По делам несовершеннолетних [16+]  
 07:35, 04:50 Давай разведёмся! [16+]  
 08:35, 02:35 Тест на отцовство [16+]  
 10:50, 23:15 Д/с «Понять. Простить» [16+]  
 11:50, 00:20 Д/с «Порча» [16+]  
 13:00, 01:15 Д/с «Знахарка» [16+]  
 13:35, 01:40 Д/с «Верну любимого» [16+]  
 14:10, 02:10 Д/с «Голоса ушедших душ» [16+]  
 14:45 Х/ф «Ныряльщица за жемчужом» [16+]  
 19:00 Х/ф «Сердце Веры» [16+]  
 04:15 Одна за всех [16+]

**Пятый канал**

05:15, 19:30, 04:05 Т/с «След» [16+]  
 06:30, 07:25 Т/с «Великолепная пятёрка» [16+]  
 07:00, 11:00, 15:00, 19:00 Известия [16+]  
 08:10 Они потрясли мир [16+]  
 10:25 Страна советов [16+]  
 11:30, 15:30 Т/с «Великолепная пятёрка-4» [16+]  
 00:20, 03:15 Т/с «Свои-7» [16+]  
 01:05, 02:30 Т/с «Свои-5» [16+]  
 02:00 Известия. Итоговый выпуск [16+]

**Россия К**

06:30 Диалоги о животных  
 07:20 Легенды мирового кино  
 07:45, 13:00, 21:30 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»  
 08:40, 22:25 Х/ф «Визит к Минотавру» [18+]  
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры  
 10:15 Наблюдатель

11:15, 00:05 ХХ век  
 12:45, 23:50 Новости. Подробно. Книги  
 13:55 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна»  
 15:05 Д/с «Приют путешественника»  
 15:30 Сати. Нескучная классика...  
 16:10 Семидесятые  
 16:30 Д/с «Коллекция»  
 17:15, 01:10 Мастера фортепианного искусства  
 18:05 Д/ф «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»  
 18:45 Семинар  
 19:45 Главная роль  
 20:05 Правила жизни  
 20:30 Спокойной ночи, малыши!  
 20:50 Белая студия  
 02:00 Кристальные истории  
 02:15 Д/ф «Да, скифы – мы!»

**Вестник Надыма**

00:00, 04:00 Х/ф «Куркуль» [16+]  
 01:05, 11:00 Д/ф «Россия на 64 клетках. История чемпионатов» [16+]  
 01:40, 15:10 Шоу «Стендап Наюка. 2 сезон» [16+]  
 02:15, 14:10 Т/с «Охотники за иконами» [16+]  
 03:00, 06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 21:00, 23:00 «Местное время. Надымский район» [12+]  
 03:25, 06:25, 07:25, 10:25 «Собеседник» [12+]  
 08:25 Научно-популярная программа «Большой скачок» [12+]  
 09:15, 18:15 Т/с «Красная зона» [16+]  
 12:10, 20:10 Т/с «Мой любимый папа» [12+]  
 13:10, 17:10 Д/ф «Нобелевские лауреаты» [16+]  
 16:05, 22:00 Т/с «Магомаев» [16+]  
 19:25, 21:25 «Программа со вкусом» [12+]  
 23:25 Х/ф «Неделя в раю» [16+]

**2x2**

05:10 Медитация 2x2 [16+]  
 05:15 М/ф «Волк» [16+]  
 06:00, 09:00 М/с «Смешарики» [12+]  
 08:50, 11:55, 21:00, 23:00 Новости 2x2 [16+]  
 10:00 Русские мультфильмы [12+]  
 12:05 М/с «Приключения Пети и Волка» [16+]  
 17:00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
 21:05 М/с «Смешарики 2D» [12+]  
 23:05 М/ф «Взрослая анимация» [18+]  
 01:00 М/с «Санджей и Крейг» [12+]  
 01:45 Х/ф «Пока гром не грянет» [16+]  
 04:00 М/с «Соник Бум» [12+]

**Че!**

05:00, 04:30 Дорожные драмы [16+]  
 06:10, 19:30 Улётное видео [16+]  
 14:00 Т/с «Солдаты-5» [16+]  
 18:00 Дорожные войны [16+]  
 21:00 Охотники [16+]  
 23:00 Опасные связи [18+]  
 03:00 Вне закона: Преступление и наказание [16+]

## Первый канал

05:00 «Доброе утро»  
 09:00, 03:00 Новости  
 09:05 «Модный приговор» [16+]  
 09:55 «Жить здорово!» [16+]  
 10:40, 11:25, 13:45, 14:15, 16:45, 17:15, 22:45 «Время покажет» [16+]  
 11:00, 14:00, 17:00 Новости (субтитры)  
 11:40, 18:45 «Большая игра» [16+]  
 15:00 «Давай поженимся!» [16+]  
 15:50 «Мужское / Женское» [16+]  
 19:50 «Пусть говорят» [16+]  
 21:00 «Время»  
 21:45 Т/с «Казанова. Возвращение» [16+]  
 00:00, 03:05 ПОДКАСТЛАБ [16+]

## Россия 1

05:00 Утро России  
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести  
 09:30 Местное время  
 09:55 О самом главном [12+]  
 11:30, 21:10 Вести. Местное время  
 12:00, 18:00 «60 минут» [12+]  
 14:30, 02:00, 03:30 Т/с «Московская борзая» [12+]  
 17:00 «Малахов» [16+]  
 21:30 Т/с «Князь Андрей» [16+]  
 23:20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым [12+]

## ТНТ

05:00 «Утро ТНТ» – 2026» [16+]  
 05:50 Т/с «СашаТаня» [16+]  
 16:00 Т/с «Телохранители» [16+]  
 19:00 Т/с «Гуляй, шальная» [16+]  
 21:00 Т/с «Госзащита» [16+]  
 23:00 Х/ф «Быть» [12+]  
 ▶ Выросший без родителей молодой рэпер Илья отчаянно рвётся на вершины чартов. Он готов на всё ради успеха, но судьба волшебным образом из 2023-го отправляет его в суровый 1993-й, где он встречает своих молодых родителей и попадает в лихие приключения того времени. У Ильи всего три дня, чтоб изменить судьбу своей семьи. Быть ему в будущем или не быть, теперь зависит только от него.  
 01:10 Х/ф «Луна» [16+]  
 03:20 «Однажды в России» [16+]

## Ямал-Регион

06:00, 12:10 «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
 06:30, 11:30, 14:30, 17:10, 19:10, 22:50, 23:30 «Интервью» [12+]  
 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 18:00, 19:00, 23:00 Новости [16+]  
 07:10, 14:10, 18:10, 20:20 «Специальный репортаж» [12+]  
 07:30, 10:10, 15:10, 21:30 «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес» [12+]  
 08:10, 13:30 «Ясавэй. Кочевник XXI века» [12+]  
 08:30, 09:50, 10:40, 13:50, 15:50, 16:50, 18:50, 19:20, 20:00, 22:30 «Мнение» [12+]  
 08:40, 12:40, 17:40 «Север-Пресс» [16+]

09:10, 11:10, 13:10, 16:10 «Изъяс-ватас олэм». Программа на языке коми [12+]  
 09:30, 16:40 «Неко, ответь...» [12+]  
 09:40, 15:40 «16+» [12+]  
 18:30, 20:40, 23:10 «С полем!» [16+]  
 19:30, 21:00, 22:00 Время Ямала [16+]  
 00:00 «Для тех, кто не спит» [16+]

## СТС

05:20 Т/с «ДомоЧАТцы» [16+]  
 05:30 «100 мест, где поесть» [16+]  
 10:00 Т/с «Тамара Игоревна и другие» [16+]  
 14:15 Т/с «Цезарь» [16+]  
 21:00 Х/ф «Падение Луны» [12+]  
 23:35 Х/ф «Космическая колония» [18+]  
 01:25 Х/ф «Кодер» [16+]  
 02:50 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком [18+]  
 03:40 Х/ф «Русалка в Париже» [16+]  
 ▶ Он – талантливый артист с невероятной харизмой и прекрасным чувством юмора. Однако его сердце – неприступный бастион даже для самых сногшибательных девушек Парижа. Всё изменится, когда, гуляя по ночной набережной Сены, он повстречает настоящую русалку. Теперь для музыканта не имеет значения, что любовь к этим красавицам веками губила сердца мужчин.

## РЕН ТВ

05:00, 18:00, 00:10, 04:25 «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
 06:00 «С бодрым утром!» [16+]  
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости [16+]  
 09:00 «Документальный спец-проект» [16+]  
 10:00 «Засекреченные списки» [16+]  
 11:00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым [16+]  
 12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 [16+]  
 13:00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным [16+]  
 14:00 «Невероятно интересные истории» [16+]  
 15:00 «Момент в истории» [16+]  
 17:00, 01:10 «Тайны Чапман» [16+]  
 20:00 Х/ф «Вавилон нашей эры» [16+]  
 21:55, 23:25 Х/ф «Дитя Осириса» [16+]

## НТВ

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» [16+]  
 06:30 «Утро. Самое лучшее» [16+]  
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 «Сегодня»  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие» [16+]  
 14:00 «Место встречи» [16+]  
 16:45 «За гранью» [16+]  
 17:50 «ДНК» [16+]  
 20:00 Т/с «Мёртвая точка» [16+]  
 22:15 Т/с «Канцелярская крыса» [16+]  
 00:35 «Мы и наука. Наука и мы» [12+]  
 01:40 Т/с «Мельник» [16+]

## ТВ-3

05:00, 01:15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]  
 05:45 Мультфильмы [0+]

08:30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» [16+]  
 09:00, 15:30 Д/с «Слепая» [16+]  
 10:00 Гадалка [16+]  
 18:00 Т/с «Лиса» [16+]  
 20:00 Т/с «Глухарь. Возвращение» [16+]  
 23:00 Х/ф «Ночные кошмары» [18+]

## Звезда

05:30 Т/с «Оперативный псевдоним-2: Код возвращения» [16+]  
 07:00 «Сегодня утром» [12+]  
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня [16+]  
 09:15, 21:00 «Открытый эфир» [16+]  
 11:00 Д/ф «Подводная война на Балтике. Щ-308» [16+]  
 11:55, 13:20, 00:05 Х/ф «Командир счастливой «Щуки» [12+]  
 14:50, 17:10, 04:05 Т/с «На всех широтах...» [16+]  
 17:00 Военные новости [16+]  
 18:50 «Специальный репортаж» [16+]  
 19:15 «По горячим следам» [16+]  
 20:10 Д/с «Секретные материалы» [16+]  
 22:45 «Между тем» с Натальей Метлиной [12+]  
 23:15 Д/с «Подводный флот Великой Отечественной войны» [16+]  
 01:45 Х/ф «Право на выстрел» [12+]  
 03:05 Д/с «Подпольщики» [16+]  
 03:45 Д/с «Москва – фронту» [16+]

## Матч ТВ

06:00 Новости [0+]  
 06:05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала [16+]  
 08:00, 16:25 Династия [12+]  
 08:30 Человек из футбола [12+]  
 09:00, 11:05, 14:55, 17:25 Новости  
 09:05, 13:00, 17:30, 00:45 Все на Матч! Прямая трансляция  
 11:10 Специальный репортаж [12+]  
 11:30, 13:30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени  
 15:00 Есть тема! Прямая трансляция  
 16:55 «Вид сверху» [12+]  
 18:15 Д/ф «Дэвид Бекхэм. Одиозный» [12+]  
 19:45 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Динамо» (Махачкала). Fonbet. Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. Прямая трансляция  
 22:30 Футбол. «Спартак» (Москва) – «Динамо» (Москва). Fonbet. Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. Прямая трансляция  
 02:30 Смешанные единоборства. М. Евлоев – А. Аллен. UFC. Трансляция из Канады [16+]  
 04:00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура [16+]

## ТВ Центр

05:00, 13:45 Мой герой [12+]  
 05:35 «Москва резиновая» [16+]  
 06:00 «Настроение»

08:15 «Доктор И...» [16+]  
 08:40, 02:50 Х/ф «Тёмная сторона света-3» [12+]  
 10:35 Д/ф «Актёрские драмы. Бьёт – значит любит?» [16+]  
 11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События  
 11:50 Х/ф «Полицейский роман» [16+]  
 14:50 Город новостей  
 15:05 Х/ф «Орлинская. Нити Мойры» [16+]  
 16:55 Прощание [16+]  
 18:10 Х/ф «Уловки разума. Тот, кто помнит» [16+]  
 20:00 Х/ф «Уловки разума. Безмолвная пациентка» [16+]  
 22:35 «Хватит слухов!» [16+]  
 23:05 Д/ф «90-е. Атака целителей» [16+]  
 00:35 «Петровка, 38»  
 00:50 Д/ф «Настоящий детектив. Морской дьявол» [16+]  
 01:30 Д/ф «Дорогие товарищи. Грузинская мафия» [16+]  
 02:10 Д/ф «Брежнев против Хрущёва. Удар в спину» [16+]  
 04:20 Д/ф «Битва за наследство» [16+]

## Домашний

05:40 По делам несовершеннолетних [16+]  
 07:30, 04:50 Давай разведёмся! [16+]  
 08:30, 02:25 Тест на отцовство [16+]  
 10:45, 23:00 Д/с «Понять. Простить» [16+]  
 11:45, 00:10 Д/с «Порча» [16+]  
 12:55, 01:05 Д/с «Знахарка» [16+]  
 13:30, 01:30 Д/с «Верну любимого» [16+]  
 14:05, 02:00 Д/с «Голоса ушедших душ» [16+]  
 14:40 Х/ф «Красота небесная» [16+]  
 19:00 Х/ф «Её тайна» [16+]  
 04:05 Одна за всех [16+]

## Пятый канал

05:20, 19:30, 04:00 Т/с «След» [16+]  
 07:00, 11:00, 15:00, 19:00 Известия [16+]  
 07:45 Т/с «Великолепная пятёрка» [16+]  
 09:05, 11:30 Т/с «Великолепная пятёрка-2» [16+]  
 10:25 «Стройнадзор» [16+]  
 11:45, 15:30 Т/с «Великолепная пятёрка-4» [16+]  
 00:20, 03:15 Т/с «Свои-7» [16+]  
 01:05, 02:30 Т/с «Свои-5» [16+]  
 02:00 Известия. Итоговый выпуск [16+]

## Россия К

06:30 Диалоги о животных  
 07:20 Легенды мирового кино  
 07:45, 13:00, 21:30 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»  
 08:40, 22:25 Х/ф «Визит к Минотавру»  
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры  
 10:15 Наблюдатель  
 11:15, 00:05 XX век  
 12:45, 23:50 Новости. Подробно. Кино  
 13:55 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна»  
 15:05 Д/с «Приют путешественника»

15:30 Белая студия  
 16:30 Библейский сюжет  
 17:15, 01:10 Мастера фортепианного искусства  
 17:50 Кристальные истории  
 18:05 Д/ф «Да, скифы – мы!»  
 18:45 Семинар  
 19:45 Главная роль  
 20:05 Правила жизни  
 20:30 Спокойной ночи, малыши!  
 20:50 Абсолютный слух  
 01:45 Д/ф «Роман в камне»  
 02:15 Д/ф «Головная боль господина Люмьера»

## Вестник Надыма

00:00, 04:00 Х/ф «Неделя в раю» [16+]  
 01:10 «ДНК России» [12+]  
 02:10, 14:10 Т/с «Охотники за иконами» [16+]  
 03:00, 06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 21:00, 23:00 «Местное время. Надымский район» [12+]  
 03:25, 06:25, 07:25, 10:25 «Программа со вкусом» [12+]  
 08:25 Научно-популярная программа «Большой скачок» [12+]  
 09:15, 18:15 Т/с «Красная зона» [16+]  
 11:00, 17:10 Д/ф «Россия на 64 клетках. История чемпионов» [16+]  
 12:10, 20:10 Т/с «Мой любимый папа» [12+]  
 13:10 Д/ф «Нобелевские лауреаты» [16+]  
 15:15 Шоу «Стендап Наука. 2 сезон» [16+]  
 16:05, 22:00 Т/с «Магомаев» [16+]  
 19:25, 21:25 «Золотой фонд «ТРК Надым» «Вахта памяти. Бельский плацдарм» [12+]  
 23:25 Х/ф «Запретная кухня» [16+]

## 2x2

05:10 Медитация 2x2 [16+]  
 05:15 М/ф «Волк» [16+]  
 06:00, 09:00 М/с «Смешарики» [12+]  
 08:50, 11:55, 21:00, 23:00 Новости 2x2 [16+]  
 10:00 Русские мультфильмы [12+]  
 12:05 М/с «Приключения Пети и Волка» [16+]  
 17:00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
 21:05, 23:05 Скинн видос [16+]  
 00:05 М/с «Кунг-фу Панда» [12+]  
 01:45 Х/ф «Сам я – вятский уроженец» [16+]  
 03:20 Х/ф «Прости – прощай» [16+]  
 04:25 М/ф «ПреКрасная Шапочка» [12+]

## Че!

05:45, 19:30 Улётное видео [16+]  
 14:00 Т/с «Солдаты-5» [16+]  
 18:00 Дорожные войны [16+]  
 21:00 Охотники [16+]  
 23:00 Опасные связи [18+]  
 03:00 Вне закона: Преступление и наказание [16+]  
 04:30 Дорожные драмы [16+]

**Первый канал**

05:00 «Доброе утро»  
 09:00, 03:00 Новости  
 09:05 «Модный приговор» [16+]  
 09:55 «Жить здорово!» [16+]  
 10:40, 11:25, 13:45, 14:15, 16:45, 17:15, 22:45 «Время покажет» [16+]  
 11:00, 14:00, 17:00 Новости (субтитры)  
 11:40, 18:45 «Большая игра» [16+]  
 15:00 «Давай поженимся!» [16+]  
 15:50 «Мужское / Женское» [16+]  
 19:50 «Пусть говорят» [16+]  
 21:00 «Время»  
 21:45 Т/с «Казанова. Возвращение» [16+]  
 00:00, 03:05 ПОДКАСТЛАБ [16+]

**Россия 1**

05:00 Утро России  
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести  
 09:30 Местное время  
 09:55 О самом главном [12+]  
 11:30, 21:10 Вести. Местное время  
 12:00, 18:00 «60 минут» [12+]  
 14:30, 02:00, 03:30 Т/с «Московская борзая» [12+]  
 17:00 «Малахов» [16+]  
 21:30 Т/с «Князь Андрей» [16+]  
 23:20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым [12+]

**ТНТ**

05:00 «Утро ТНТ» – 2026 [16+]  
 05:50 Т/с «СашаТаня» [16+]  
 16:00 Т/с «Телохранители» [16+]  
 19:00 Т/с «Гуляй, шальная» [16+]  
 21:00 Т/с «Госзащита» [16+]  
 23:00 Х/ф «Догмен» [18+]  
 01:10 Х/ф «Абсолютный хищник» [18+]

► В живописных лесах Луизианы терпит крушение небольшой пассажирский самолёт. Помощи ждать неоткуда, мобильная связь мертва. Единственный путь к спасению пролегает через болотистую местность, где обитают аллигаторы. У них агрессивный нрав, высокая подвижность и отменный аппетит. И кажется, уже ничто не в силах испортить им трапезу.

02:30 «Однажды в России» [16+]

**Ямал-Регион**

06:00, 12:20, 17:10, 22:30 «Специальный репортаж» [12+]  
 06:20, 08:20, 10:10, 12:10, 13:30, 15:10, 16:40, 19:10, 20:20, 21:30, 23:10 «Интервью» [12+]  
 06:30, 18:10, 20:30 «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес» [12+]  
 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 18:00, 19:00, 23:00 Новости [16+]  
 07:10, 14:40, 17:30 «С по-лем!» [16+]  
 07:30, 11:30, 15:40, 18:40 «Север-Пресс» [16+]  
 07:50, 08:10, 10:50, 11:50, 12:40, 16:50, 17:50, 19:20, 20:00 «Мнение» [12+]  
 08:50, 22:50 «Неко, ответь...» [12+]

09:10, 11:10, 13:10, 16:10 «Тут султам». Программа на языке ханты [12+]  
 09:30, 14:10, 23:20 «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
 10:40, 12:50, 23:50 «16+» [12+]  
 19:30, 21:00, 22:00 Время Ямала [16+]  
 00:00 «Для тех, кто не спит» [16+]

**СТС**

05:15 М/ф «Рок Дог-3. Битва за бит» [16+]  
 06:30 Т/с «ДомоЧАТцы» [16+]  
 06:40 «100 мест, где поест» [16+]  
 11:25 Х/ф «Мальдивы подождут» [16+]  
 13:20 Т/с «Цезарь» [16+]  
 21:00 Х/ф «Территория зла» [16+]  
 23:10 Х/ф «Джон Уик-2» [18+]  
 01:35 Х/ф «Джон Уик-3» [18+]  
 03:30 Х/ф «Непотопляемые» [16+]

**РЕН ТВ**

05:00, 18:00, 01:10, 04:25 «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
 06:00 «С бодрым утром!» [16+]  
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости [16+]  
 09:00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым [16+]  
 12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 [16+]  
 13:00 «Невероятно интересные истории» [16+]  
 17:00, 02:05 «Тайны Чапман» [16+]  
 20:00 Х/ф «Хаген. В долине Нибелунгов» [16+]  
 22:45, 23:25 Х/ф «Другие» [16+]

**НТВ**

04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» [16+]  
 06:30 «Утро. Самое лучшее» [16+]  
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 «Сегодня»  
 13:25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14:00 «Место встречи» [16+]  
 16:45 «За гранью» [16+]  
 17:50 «ДНК» [16+]  
 20:00 Т/с «Мёртвая точка» [16+]  
 22:15 Т/с «Канцелярская крыса» [16+]  
 00:35 «Поздняков» [16+]  
 00:50 Т/с «Мельник» [16+]  
 04:20 Т/с «Агентство скрытых камер» [16+]

**ТВ-3**

05:00, 01:00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]  
 05:45 Мультфильмы [0+]  
 08:30 М/с «Леди Баг и Суперкот» [16+]  
 09:00, 15:30 Д/с «Слепая» [16+]  
 10:00 Гадалка [16+]  
 18:00 Т/с «Лиса» [16+]  
 20:00 Т/с «Глухарь. Возвращение» [16+]  
 23:00 Х/ф «След киллера» [18+]

**Звезда**

05:30, 14:50, 17:10, 03:45 Т/с «На всех широтах...» [16+]  
 07:00 «Сегодня утром» [12+]  
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня [16+]  
 09:15, 21:00 «Открытый эфир» [16+]

11:00, 18:50 «Специальный репортаж» [16+]  
 11:15, 13:20 Х/ф «Слушать в отсеках» [12+]  
 17:00 Военные новости [16+]  
 19:15 «По горячим следам» [16+]  
 20:10 «Код доступа» [12+]  
 22:45 «Между тем» с Натальей Метлиной [12+]  
 23:15 Д/с «Подводный флот Великой Отечественной войны» [16+]  
 00:05 Х/ф «Тихое следствие» [16+]  
 01:15 Х/ф «Приказано взять живым» [12+]

► Жена старшего лейтенанта Астахова, потомственного пограничника, не сразу понимает, каким серьёзным делом занят её муж. Каждый день на заставе что-то происходит: сначала границу перешла женщина с ребёнком, затем – некий Спиридон Долидзе, считавшийся погибшим ещё в 1942 году. А теперь под покровом ночи на чёрном дельтаплане через границу перелетает шпион.  
 02:40 Д/с «Подпольщики» [16+]  
 03:20 Д/с «Хроника Победы» [16+]

**Матч ТВ**

05:00 «Вы это видели» [12+]  
 06:00 Новости [0+]  
 06:05 Баскетбол. «Уралмаш» (Россия) – «Игокеа» (Босния и Герцеговина). Winline Basket Cup [6+]  
 08:00, 16:25 Династия [12+]  
 08:30 «Вид сверху» [12+]  
 09:00, 11:05, 14:55, 17:25 Новости  
 09:05, 17:30, 22:30, 02:30 Все на Матч! Прямая трансляция  
 11:10 Специальный репортаж [12+]  
 11:30 «Вопреки всему» [12+]  
 12:30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Тюмени  
 15:00 Есть тема! Прямая трансляция  
 16:55 «Формула-1. Гаснут огни» [12+]  
 18:15 Д/ф «Шмейхель» [12+]  
 20:15 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) – «Локомотив» (Москва). Fonbet Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. Прямая трансляция  
 00:00 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор [6+]  
 01:00 Смешанные единоборства. М. Евлоев – А. Стерлинг. UFC. Трансляция из США [16+]  
 03:30 Человек из футбола [12+]  
 04:00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура [6+]

**ТВ Центр**

05:00, 13:45 Мой герой [12+]  
 05:30 Д/с «Большое кино» [16+]  
 06:00 «Настроение»  
 08:15 «Доктор И...» [16+]  
 08:40, 02:50 Х/ф «Тёмная сторона света-3» [12+]  
 10:35 Д/ф «Актёрские драмы. Нож в спину» [16+]  
 11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События  
 11:50 Х/ф «Агата и сыск. Выгодный риск» [16+]

14:50 Город новостей  
 15:05 Х/ф «Орлинская. Нити Мойры» [16+]  
 16:55 Прощание [16+]  
 18:10 Х/ф «Уловки разума. Без вины виноватые» [16+]  
 20:00 Х/ф «Уловки разума. Выстрел из прошлого» [16+]  
 22:35 «10 самых...» [16+]  
 23:05 Д/ф «Актёрские драмы. Понять и простить» [16+]  
 00:35 «Петровка, 38»  
 00:50 Д/ф «Охота на маньяка. Дело калужского насильника» [16+]  
 01:30 Д/ф «90-е. Депутат в законе» [16+]  
 02:10 Д/ф «Русские тайны. Привидения среди нас» [16+]  
 04:20 Д/ф «Битва за наследство» [16+]

**Домашний**

05:40 По делам несовершеннолетних [16+]  
 07:30, 04:55 Давай разведёмся! [16+]  
 08:30, 02:25 Тест на отцовство [16+]  
 10:45, 23:00 Д/с «Понять. Простить» [16+]  
 11:45, 00:05 Д/с «Порча» [16+]  
 12:55, 01:05 Д/с «Знахарка» [16+]  
 13:30, 01:30 Д/с «Верну любимого» [16+]  
 14:05, 02:00 Д/с «Голоса ушедших душ» [16+]  
 14:40 Х/ф «И расцвёл подсолнух...» [16+]  
 19:00 Х/ф «Её тайна» [16+]  
 04:05 Одна за всех [16+]

**Пятый канал**

05:20, 19:30, 04:30 Т/с «След» [16+]  
 06:40, 07:25 Т/с «Великолепная пятёрка» [16+]  
 07:00, 11:00, 15:00, 19:00 Известия [16+]  
 09:00, 11:30 Т/с «Великолепная пятёрка-2» [16+]  
 10:25 Ваше здоровье! [12+]  
 11:45, 15:30 Т/с «Великолепная пятёрка-4» [16+]  
 00:20, 03:45 Т/с «Свои-7» [16+]  
 01:05, 02:55 Т/с «Свои-5» [16+]  
 02:00 Известия. Итоговый выпуск [16+]  
 02:30 День ангела [6+]

**Россия К**

06:30 Диалоги о животных  
 07:20 Легенды мирового кино  
 07:45, 13:00, 21:30 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»  
 08:40, 22:25 Х/ф «Визит к Минотавру»  
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры  
 10:15 Наблюдатель  
 11:15, 00:05 ХХ век  
 12:10 Д/с «Забывтое ремесло»  
 12:45, 23:50 Новости. Подробно. Театр  
 13:55 Т/с «В поисках капитана Гранта»  
 15:05 Д/с «Приют путешественника»  
 15:30 «2 Верник 2»  
 16:30 Д/с «Пряничный домик»  
 17:15, 01:20 Мастера фортепианного искусства  
 18:15 Д/ф «Роман в камне»  
 18:45 Семинар

19:45 Главная роль  
 20:05 Д/ф «Идиот». Я ведь ничто! А вы страдали!  
 20:45 Энигма  
 01:05 Кристальные истории  
 02:15 Д/ф «Анкета Российской империи»

**Вестник Надыма**

00:00, 04:05 Х/ф «Запретная кухня» [16+]  
 00:55, 15:15 Шоу «Стендап Наука. 2 сезон» [16+]  
 01:25, 08:25 Научно-популярная программа «Большой скачок» [12+]  
 02:10, 14:10 Т/с «Охотники за иконами» [16+]  
 03:00, 06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 21:00, 23:00 «Местное время». Надымский район [12+]  
 03:25, 13:10, 17:10 Д/ф «Нобелевские лауреаты» [16+]  
 06:25, 07:25, 10:25 «Золотой фонд «ТРК Надым» «Вахта памяти. Бельский плацдарм» [12+]  
 09:15, 18:15 Т/с «Красная зона» [16+]  
 11:15 Д/ф «Россия на 64 клетках. История чемпионов» [16+]  
 12:10, 20:10 Т/с «Мой любимый папа» [12+]  
 16:05, 22:00 Т/с «Магомаев» [16+]  
 19:25, 21:25 «Золотой фонд «ТРК Надым» «Эволюция звукозаписи» [12+]  
 23:25 Х/ф «Земля обетованная» [16+]

**2x2**

05:10 Медитация 2x2 [16+]  
 05:15 М/ф «Волк» [16+]  
 06:00 М/с «Смешарики» [12+]  
 07:55, 09:00 М/с «Смешарики 2D» [12+]  
 08:50, 11:55, 21:00, 23:00 Новости 2x2 [16+]  
 10:00 Русские мультфильмы [12+]  
 12:05 М/с «Приключения Пети и Волка» [16+]  
 17:00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
 21:05 Рекордсмены 2x2 [16+]  
 22:05 Топ-10 от 16 на 9 [16+]  
 23:05 Топлес ТВ [16+]  
 00:05 StopGame ТВ. Топ-10 [16+]  
 01:00 Топ аниме от Ancord [16+]  
 01:45 М/с «Соник Бум» [16+]  
 03:15 М/с «Семейный полюс» [16+]

**Че!**

05:45, 19:30 Улётное видео [16+]  
 14:00 Т/с «Солдаты-5» [16+]  
 16:00 Т/с «Солдаты-6» [16+]  
 18:00 Дорожные войны [16+]  
 21:00 Охотники [16+]  
 23:00 Опасные связи [18+]  
 03:00 Вне закона: Преступление и наказание [16+]  
 04:30 Дорожные драмы [16+]

## Первый канал

05:00 «Доброе утро»  
09:00 Новости  
09:05 «Жить здорово!»<sup>[16+]</sup>  
09:55, 12:15, 17:00 «Большая игра»<sup>[16+]</sup>  
11:00, 14:00 Новости (субтитры)  
11:25 «Ураза-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети  
13:20, 14:15 «Время покажет»<sup>[16+]</sup>  
15:15 «Давай поженимся!»<sup>[16+]</sup>  
16:05 «Мужское / Женское»<sup>[16+]</sup>  
18:00 Вечерние новости (субтитры)  
18:40 «Человек и закон»<sup>[16+]</sup>  
19:45 «Поле чудес»  
21:00 «Время»  
21:45 «Голос». Новый сезон<sup>[12+]</sup>  
23:55 Х/ф «Сентиментальная ценность»<sup>[18+]</sup>  
02:05 ПОДКАСТЛАБ<sup>[16+]</sup>

## Россия 1

05:00 Утро России  
09:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести  
09:30 Местное время  
09:55 О самом главном<sup>[12+]</sup>  
11:00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московкой Соборной мечети  
11:55, 18:00 «60 минут»<sup>[12+]</sup>  
14:30 Т/с «Московская борзая»<sup>[12+]</sup>  
17:00 Прямой эфир<sup>[16+]</sup>  
21:10 Вести. Местное время  
21:30 Ну-ка, все вместе! Хором!<sup>[12+]</sup>  
23:55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория»  
02:10 Х/ф «Мама поневоле»<sup>[12+]</sup>

## ТНТ

05:00 «Утро ТНТ» – 2026<sup>[16+]</sup>  
05:50 Т/с «СашаТаня»<sup>[16+]</sup>  
20:00 «Камеди Клуб»<sup>[16+]</sup>  
22:00 «Камеди Клуб. Летние дайджесты 2024»<sup>[16+]</sup>  
23:00 Stand up<sup>[18+]</sup>  
00:00 «Женский стендап»<sup>[16+]</sup>  
03:30 «Однажды в России»<sup>[16+]</sup>

## Ямал-Регион

06:00, 10:10, 14:40, 21:30 «Север-Пресс»<sup>[16+]</sup>  
06:20, 13:30, 17:30 «Документальное кино. Укротители хаоса»<sup>[12+]</sup>  
06:50, 07:30, 08:40, 12:50, 16:40, 17:20, 19:20, 20:00, 21:50, 22:30 «Мнение»<sup>[12+]</sup>  
07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 18:00, 19:00, 23:00 Новости<sup>[16+]</sup>  
07:10, 11:30, 15:40, 23:40 «Специальный репортаж»<sup>[12+]</sup>  
07:40, 12:20, 15:20, 18:10, 22:40 «С полем!»<sup>[16+]</sup>  
08:10, 10:30, 23:10 «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес»<sup>[12+]</sup>  
08:50, 09:30, 12:10, 14:10, 15:10, 18:30, 19:10, 20:30 «Интервью»<sup>[12+]</sup>  
09:10, 11:10, 13:10, 16:10 «Ялэмдад нумгы». Программа на ненецком языке<sup>[12+]</sup>  
11:50 «Неко, ответь...»<sup>[12+]</sup>

12:40, 16:50, 20:20 «16+»<sup>[12+]</sup>  
17:10 «Ягель в кляре»<sup>[12+]</sup>  
19:30, 21:00, 22:00 Время Ямала<sup>[16+]</sup>  
00:00 «Для тех, кто не спит»<sup>[16+]</sup>

## СТС

05:20, 04:55 Уральские пельмени<sup>[16+]</sup>  
10:05 Шоу «Уральские пельмени»<sup>[16+]</sup>

## РЕН ТВ

05:00 «Самые шокирующие гипотезы»<sup>[16+]</sup>  
06:00 «С бодрым утром!»<sup>[16+]</sup>  
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости<sup>[16+]</sup>  
09:00 «Документальный спец-проект»<sup>[16+]</sup>  
10:00 «Засекреченные списки»<sup>[16+]</sup>  
11:00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым<sup>[16+]</sup>  
12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112<sup>[16+]</sup>  
13:00, 17:00, 03:35 «Тайны Чапман»<sup>[16+]</sup>  
18:00, 02:50 «Главные тайны мира»<sup>[16+]</sup>  
20:00 Х/ф «Во власти стихии»<sup>[16+]</sup>  
21:50 Х/ф «На глубине страха»<sup>[16+]</sup>  
23:30 Х/ф «Криминальный город: Разборки в Пусане»<sup>[18+]</sup>  
01:30 Х/ф «Подводный капкан»<sup>[16+]</sup>

## НТВ

04:50, 09:25, 10:35 Т/с «Пёс»<sup>[16+]</sup>  
06:30 «Утро. Самое лучшее»<sup>[16+]</sup>  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»  
08:25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим»<sup>[16+]</sup>  
13:25 «Чрезвычайное происшествие»  
14:00 «Место встречи»<sup>[16+]</sup>  
16:45 «ДНК»<sup>[16+]</sup>  
17:55 «Жди меня»<sup>[12+]</sup>  
20:00 Т/с «Мёртвая точка»<sup>[16+]</sup>  
22:15 Т/с «Канцелярская крыса. Большой передел»<sup>[16+]</sup>  
00:20 «Своя правда» с Романом Бабаевым<sup>[16+]</sup>  
02:10 «Квартирный вопрос»<sup>[10+]</sup>  
03:00 Х/ф «Поцелуй в голову»<sup>[16+]</sup>  
► Егор, в прошлом чемпион по ралли, работает в службе «трезвый водитель», развозит по домам подвыпивших клиентов. Когда-то он и сам садился пьяным за руль, что однажды привело к трагедии. В ДТП погибла его жена... Судьба сталкивает Егора с Дашей, и когда девушке грозит опасность, он, не раздумывая, кидается ей на помощь. Даша оказывается вовлечённой в бандитские разборки, в которых участвует и полицейский – «оборотень» Морозов. Даша помогла своему любимому сбежать из тюрьмы и ради него выкрала деньги из сейфа у беспринципного чиновника-вора. Но Султанов решает убить Дашу, чтобы не делиться с ней деньгами... Егор и Даша проедут вместе не один километр, не один раз поговорят по душам, спасут жизнь следователю Романенко и помогут ему в расследовании.

## ТВ-3

05:00, 01:15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной<sup>[16+]</sup>  
05:45 Мультфильмы<sup>[10+]</sup>  
08:30 Новый день<sup>[16+]</sup>  
09:30 Д/с «Порча»<sup>[16+]</sup>  
15:15 Д/с «Слепая»<sup>[16+]</sup>  
19:30 Х/ф «Инкарнация»<sup>[16+]</sup>  
21:15 Х/ф «Еретик»<sup>[16+]</sup>  
23:30 Х/ф «Проклятие: Обитель смерти»<sup>[18+]</sup>

## Звезда

05:10 Т/с «На всех широтах...»<sup>[16+]</sup>  
06:40 Х/ф «Шофёр поневоле»<sup>[12+]</sup>  
09:00, 13:00, 19:00 Новости дня<sup>[16+]</sup>  
09:20 «Ищу своих»<sup>[12+]</sup>  
10:05, 21:20 «Специальный репортаж»<sup>[16+]</sup>  
10:45, 13:20 Т/с «Секретный фарватер»<sup>[12+]</sup>  
17:00 Военные новости<sup>[16+]</sup>  
17:10 Х/ф «Пираты XX века»<sup>[16+]</sup>  
19:40 «Загадки века» с Сергеем Медведевым<sup>[12+]</sup>  
20:30 Д/с «Война миров»<sup>[16+]</sup>  
22:00 «Здравствуйте, товарищи!»<sup>[16+]</sup>  
23:30 «Музыка+»<sup>[12+]</sup>  
02:20 Х/ф «Тихое следствие»<sup>[16+]</sup>  
03:25 Х/ф «По данным уголовного розыска...»<sup>[12+]</sup>  
04:50 Х/ф «Мы с вами где-то встречались!»<sup>[12+]</sup>

## Матч ТВ

05:00 Боулинг. Кубок КЛБ. Протур. Трансляция из Краснодара<sup>[6+]</sup>  
06:00 Новости<sup>[10+]</sup>  
06:05 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) – «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ<sup>[6+]</sup>  
08:00, 16:25 Династия<sup>[12+]</sup>  
08:30 «Формула-1. Гаснут огни»<sup>[12+]</sup>  
09:00, 11:05, 14:55, 17:25 Новости  
09:05, 13:30, 23:30, 04:00 Все на Матч! Прямая трансляция  
11:10 Небесная грация<sup>[6+]</sup>  
11:30 «Вопреки всему»<sup>[12+]</sup>  
12:30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор<sup>[6+]</sup>  
14:35 «По домам. Юрий Газинский»<sup>[12+]</sup>  
15:00 Есть тема! Прямая трансляция  
16:55 «Неизвестные страницы Кубка мира»<sup>[12+]</sup>  
17:30 Смешанные единоборства. Оне Ф.С. Прямая трансляция из Таиланда  
21:25 Футбол. «Ротор» (Волгоград) – «Факел» (Воронеж). Лига Пари. Прямая трансляция  
00:50 Футбол. «Вильярреал» – «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция  
03:00 Евротур<sup>[12+]</sup>

## ТВ Центр

05:00 Мой герой<sup>[12+]</sup>  
05:30 Д/с «Большое кино»<sup>[16+]</sup>  
06:00 «Настроение»  
08:10, 02:00 «Петровка, 38»  
08:30, 11:50 Х/ф «Вторая жизнь»<sup>[16+]</sup>

11:30, 14:30, 17:50 События  
12:35, 15:00 Х/ф «Окончательный приговор»<sup>[12+]</sup>  
14:50 Город новостей  
16:55 Д/с «Актёрские драмы. Королевы эпизода»<sup>[16+]</sup>  
18:10 Х/ф «Западная»<sup>[16+]</sup>  
20:05 Х/ф «На семи ветрах»<sup>[16+]</sup>  
22:00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
23:05 Д/с «Русские тайны. Так говорил Жириновский»<sup>[16+]</sup>  
00:00 Д/с «90-е. Путаны и тараканы»<sup>[18+]</sup>  
00:40 Х/ф «Не хочу жениться!»<sup>[16+]</sup>  
02:15 Х/ф «За день до... Ирис и каштаны»<sup>[16+]</sup>  
03:45 Х/ф «За день до... Змея в лабиринте»<sup>[16+]</sup>

## Домашний

05:45 По делам несовершеннолетних<sup>[16+]</sup>  
07:35 Давай разведёмся!<sup>[16+]</sup>  
08:35, 03:00 Тест на отцовство<sup>[16+]</sup>  
10:50, 23:45 Д/с «Понять. Простить»<sup>[16+]</sup>  
11:50, 00:50 Д/с «Порча»<sup>[16+]</sup>  
13:00, 01:40 Д/с «Знахарка»<sup>[16+]</sup>  
13:35, 02:10 Д/с «Верну любимого»<sup>[16+]</sup>  
14:10, 02:35 Д/с «Голоса ушедших душ»<sup>[16+]</sup>  
14:45 Х/ф «Хочу тебе верить»<sup>[16+]</sup>  
19:00 Х/ф «Жизнь безшибок»<sup>[16+]</sup>  
23:15 Уютное утро<sup>[16+]</sup>  
04:40 Одна за всех<sup>[16+]</sup>

## Пятый канал

05:10, 00:20 Т/с «След»<sup>[16+]</sup>  
07:00, 11:00, 15:00, 19:00 Известия<sup>[16+]</sup>  
07:45 Т/с «Великолепная пятёрка»<sup>[16+]</sup>  
09:00, 11:30 Т/с «Великолепная пятёрка-2»<sup>[16+]</sup>  
10:30 Ваше здоровье!<sup>[12+]</sup>  
11:40, 15:30, 19:30 Т/с «Великолепная пятёрка-4»<sup>[16+]</sup>  
22:40 Т/с «Великолепная пятёрка-7»<sup>[16+]</sup>  
01:10 Светская хроника<sup>[16+]</sup>  
02:10 Они потрясли мир<sup>[16+]</sup>  
03:50 Т/с «Условный мент-6»<sup>[16+]</sup>

## Россия К

06:30 Диалоги о животных  
07:20 Легенды мирового кино  
07:45, 13:00 Д/с «Сокровища Московского Кремля»  
08:40, 22:20 Х/ф «Визит к Минотавру»  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры  
10:15 Спектакль «Этот фантастический мир. С роботами не шутят»  
11:20 Д/с «Роман в камне»  
11:50 Д/с «Цецилия Мансурова. Прекрасная наместница»  
12:45, 23:40 Д/с «Первые в мире»  
13:55 Т/с «В поисках капитана Гранта»  
15:05 Д/с «Приют путешественника»  
15:30 Энигма  
16:10 Семидесятые  
16:30 Письма из провинции  
17:15, 01:30 Мастера фортепианного искусства

17:50 Царская ложа  
18:30 Кристальные истории  
18:45 Семинар  
19:45 Х/ф «Монолог»  
21:25 Линия жизни  
23:55 Х/ф «Давид и Голиаф»  
02:00 Д/с «Искатели»  
02:50 М/ф «Кот, который умел петь»

## Вестник Надыма

00:00, 04:00 Х/ф «Земля обетованная»<sup>[16+]</sup>  
01:30, 13:10 Д/с «Нобелевские лауреаты»<sup>[16+]</sup>  
02:10 Т/с «Охотники за иконами»<sup>[16+]</sup>  
03:00, 06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 15:00, 17:00 «Местное время». Надымский район<sup>[12+]</sup>  
03:25, 06:25, 07:25, 10:25 «Золотой фонд «ТРК Надым» «Эволюция звукозаписи»<sup>[12+]</sup>  
08:25 Научно-популярная программа «Большой скачок»<sup>[12+]</sup>  
09:15, 18:15 Т/с «Красная зона»<sup>[16+]</sup>  
11:00, 17:10 Д/с «Россия на 64 клетках. История чемпионов»<sup>[16+]</sup>  
11:40, 17:50 «ДНК России»<sup>[12+]</sup>  
12:10, 20:05 Т/с «Мой любимый папа»<sup>[16+]</sup>  
14:05, 22:05 «Редкие люди»<sup>[16+]</sup>  
15:10 Шоу «Стендап Наука. 2 сезон»<sup>[16+]</sup>  
16:05 Т/с «Магомаев»<sup>[16+]</sup>  
19:00, 21:00, 23:00 «Местное время». События недели<sup>[12+]</sup>  
19:30, 21:30 «Бизнес-старт»<sup>[12+]</sup>  
23:30 Х/ф «Лев Яшин. Вратарь моей мечты»<sup>[16+]</sup>

## 2x2

05:10 Медитация 2x2<sup>[16+]</sup>  
05:15 М/ф «Волк»<sup>[16+]</sup>  
06:00, 09:00 М/с «Смешарики 2D»<sup>[12+]</sup>  
08:50, 11:55, 21:00, 23:00 Новости 2x2<sup>[16+]</sup>  
10:00 Русские мультфильмы<sup>[12+]</sup>  
12:05 М/с «Приключения Пети и Волка»<sup>[16+]</sup>  
17:00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»<sup>[16+]</sup>  
21:05 М/с «Бандитский Петербург»<sup>[16+]</sup>  
22:05 М/ф «Авторская анимация»<sup>[16+]</sup>  
23:05 М/с «Подозрительная Сова»<sup>[16+]</sup>  
01:00 Топлес ТВ<sup>[16+]</sup>  
01:45 М/с «Санджей и Крейг»<sup>[12+]</sup>  
03:40 М/с «Пришелец Зим»<sup>[16+]</sup>

## Че!

05:45 Дорожные войны<sup>[16+]</sup>  
08:00 Улётное видео<sup>[16+]</sup>  
12:30 Улётные животные<sup>[16+]</sup>  
17:00, 03:20 «+100500»<sup>[16+]</sup>  
23:00, 02:15 «+100500»<sup>[18+]</sup>  
00:00 Опасные связи<sup>[18+]</sup>

**Первый канал**

**06:00** Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
**09:00** «Умницы и умники» [12+]  
**09:45** «Слово пастыря» [0+]  
**10:00** Новости  
**10:15** Д/ф «Бременские музыканты. «Ничего на свете лучше нету...» [0+]  
**11:10** М/ф «Бременские музыканты» [0+]  
**12:00** Новости (субтитры)  
**12:20** Д/с «Окаянные дни» [16+]  
**13:35** Д/ф «Фултон: слова, ставшие гранью» [16+]  
**14:45** Д/ф «Арктический трилистник. Русский форпост» [16+]  
**15:40** М/ф «Шансон года» [12+]  
**18:00** Вечерние новости (субтитры)  
**18:20** «Сегодня вечером» [16+]  
**21:00** «Время»  
**21:35** «Клуб весёлых и находчивых». Высшая лига [16+]  
**23:55** Д/ф «Глазами Орсона Уэллса» [16+]  
**01:55** ПОДКАСТ.ЛАБ [16+]

**Россия 1**

**05:00** Утро России. Суббота  
**08:00** Местное время. Суббота  
**08:35** «По секрету всему свету»  
**09:00** «Формула еды» [12+]  
**09:25** «Пятеро на одного»  
**10:10** Сто к одному  
**11:00, 14:00, 17:00, 20:00** Вести  
**11:30** «Наши. Военкоры» [12+]  
**12:00** «Доктор Мясников» [12+]  
**13:00** Большие перемены  
**14:30, 20:50** Вести. Местное время  
**14:50** «Парад юмора» [16+]  
**17:50** «Привет, Андрей!» [12+]  
**21:00** Х/ф «Невеста под ключом» [16+]  
**00:40** Х/ф «Отдай свою жизнь» [12+]

**ТНТ**

**05:00, 03:55** «Однажды в России» [16+]  
**09:00** «Время завтрака» [16+]  
**09:30** «Экстрасенсы. Битва сильнейших» [16+]  
**15:55** «Новая битва экстрасенсов» [16+]  
**21:00, 00:00** «Конфетка» [16+]  
**23:00** «Женский стендап» [18+]  
**02:20** «Женский стендап» [16+]

**Ямал-Регион**

**06:00, 18:50** «Мнение» [12+]  
**06:10, 07:30, 17:30** «Интервью» [12+]  
**06:20** «Север-Пресс» [16+]  
**06:40, 17:10** «С полем!» [16+]  
**07:00, 18:00** «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
**08:00, 18:30** «Специальный репортаж» [12+]  
**08:20, 17:00** «Ягель в кларе» [12+]  
**08:30** «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес» [12+]  
**09:00** «Наука есть. Десерты» [12+]  
**09:30, 22:05** Х/ф «Ровесники» [12+]  
 ▶ У главного героя возникают сложности с молодой красавицей-женой. И в этот момент он встречает подругу юности, с которой не виделся 20 лет. Его дочка помогает ему устроить своё счастье и счастлива сама, потому что теперь у неё две любимые

и любящие мамы. И во всех этих приключениях замешан волшебный дух Нового года, когда все обязательно должны быть счастливы.

**11:00, 23:35** Т/с «От первого до последнего слова» [12+]  
**14:00, 02:35** Т/с «С небес на землю» [12+]  
**19:00** Т/с «Северное сияние. О чём молчат русалки» [12+]  
**20:30** Т/с «Северное сияние. Проклятие пустынных болот» [16+]

**СТС**

**06:00** Уральские пельмени [16+]  
**07:00** Х/ф «Добро пожаловать в семью. Повар из Неаполя» [16+]  
**08:50** ПроСТО кухня [12+]  
**10:00** «100 мест, где поеть» [16+]  
**12:05** Х/ф «Элвин и бурундуки» [12+]  
**14:00** Х/ф «Элвин и бурундуки-2» [0+]  
**15:40** Х/ф «Гемини» [16+]  
**18:00** Х/ф «Круче некуда» [16+]  
**20:05** Х/ф «55-й элемент» [16+]  
**22:55** Х/ф «Катастрофа» [16+]  
**01:00** Х/ф «День спасения Земли» [18+]  
**02:30** Х/ф «Дальний космос» [16+]  
**04:10** Х/ф «Пришелец из будущего» [16+]

**РЕН ТВ**

**05:00, 01:30** «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
**06:00** «С бодрым утром!» [16+]  
**08:30, 12:30, 16:30, 19:30** Новости [16+]  
**09:00** «Минтранс» [16+]  
**10:00** Самая полезная программа [16+]  
**11:00, 13:00** «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+]  
**15:00** «СОВБЕЗ» [16+]  
**16:00** Информационная программа 112 [16+]  
**16:55** «Документальный спецпроект» [16+]  
**18:00** «Засекреченные списки» [16+]  
**19:00** «Добровозфире» [16+]  
**19:55** Х/ф «Автобан» [16+]  
**21:40** Х/ф «Перевозчик: Наследие» [16+]  
**23:35** Х/ф «Неудержимые» [18+]

**НТВ**

**04:45** Х/ф «Отставник. Позывной «Бродяга» [16+]  
**06:20** «Жди меня» [12+]  
**07:20** «Смотр» [0+]  
**08:00, 10:00, 16:00** «Сегодня»  
**08:20** «Неограниченные возможности» [16+]  
**09:20** «Едим дома» [0+]  
**10:20** «Главная дорога» [16+]  
**11:00** «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым [12+]  
**12:00** «Квартирный вопрос» [0+]  
**13:00** «Сатья» [16+]  
**14:00** «Поедем, поедим!» [16+]  
**15:00** «Своя игра» [0+]  
**16:20** ЧП. Расследование [16+]  
**17:00** «Следствие вели...» [16+]  
**19:00** «Центральное телевидение»  
**20:20** «Ты не поверишь!» [16+]  
**21:20** «Суперстар!». Битва сезонов [16+]

**01:05** Квартирник НТВ у Маргулиса [16+]  
**02:30** «Дачный ответ» [0+]  
**03:20** Х/ф «Время грехов» [16+]

**ТВ-3**

**05:15, 01:15** Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]  
**06:00** Мультфильмы [0+]  
**08:00** Особенности национальной кухни [16+]  
**08:30** Новый день [16+]  
**09:30** Х/ф «Питомец Юрского периода» [16+]  
**11:15** Х/ф «Питомец Юрского периода-2» [16+]  
**13:00** Х/ф «Свора» [16+]  
 ▶ Увлекательная поездка на заброшенный остров обернулась настоящим кошмаром для весёлой компании подростков. Пребывая в уверенности, что вокруг никого нет, друзья решают воспользоваться всеми преимуществами уединения и оторваться. Неожиданно они подвергаются нападению диких собак. Очень скоро загнанные в угол подростки понимают, что имеют дело с непростыми собаками. Обитающие на острове твари с изменённым генетическим кодом обладают необыкновенным, почти сверхъестественным умом и неутолимимым голодом, а их укусы несут необратимые изменения в организме человека.  
**15:00** Х/ф «Тайна семи сестёр» [16+]  
**17:30** Х/ф «Инкарнация» [16+]  
**19:00** Х/ф «Кошмарные каникулы» [16+]  
**21:00** Х/ф «Нечисть» [16+]  
**23:00** Х/ф «Страшные истории для рассказа в темноте» [18+]

**Звезда**

**06:20** Х/ф «Слушать в отсечках» [12+]  
**09:00, 13:00, 19:00** Новости дня [16+]  
**09:15** «Второе мнение» [12+]  
**09:45** «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным [12+]  
**10:35** «Не факт!» [12+]  
**11:05** «Легенды музыки» [12+]  
**11:35** «Легенды кино» [12+]  
**12:30** «Жить после» [16+]  
**13:15, 19:20** Т/с «Батя» [16+]  
**21:20** Х/ф «Пираты XX века» [16+]  
**23:15** Х/ф «Адмирал Ушаков» [12+]  
**01:15** Х/ф «Корабли штурмуют бастионы» [12+]  
**02:50** Д/с «Подпольщики» [16+]  
**03:25** Д/с «Хроника Победы» [16+]  
**04:05** Т/с «Секретный фарватер» [12+]

**Матч ТВ**

**05:00** Бокс. К. Стюарт – Н. Гаффи. Vare Knuckle FC. Прямая трансляция из США  
**09:00, 11:05** Новости  
**09:05, 13:10, 16:05, 18:55, 22:15, 04:00** Все на Матч! Прямая трансляция  
**11:10** М/с «Чемпионы» [16+]  
**11:30** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени

**14:00** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени  
**16:55** Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) – «Уралмаш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
**20:00** Футбол. «Краснодар» – «Пари НН» (Нижний Новгород). МИР Российская премьер-лига. Прямая трансляция  
**23:00** Смешанные единоборства. М. Евлоев – Л. Мёрфи. UFC. Прямая трансляция из Великобритании

**ТВ Центр**

**05:10** Д/ф «Актёрские драмы. Бьёт – значит любит?» [16+]  
**05:50** Д/ф «Актёрские драмы. Общага» [16+]  
**06:35** «Православная энциклопедия» [16+]  
**07:00** Х/ф «Полицейский роман» [16+]  
**09:00** «Здоровый смысл» [16+]  
**09:30** «Смех, дрожь и видео» [16+]  
**10:05** Мифы о еде [16+]  
**10:55** «Просто & вкусно» [16+]  
**11:30, 14:30, 23:35** События  
**11:45** «Смешите меня семеро» [16+]  
**12:35** Анекдот-клуб «Нехмурые люди» [16+]  
**13:05, 14:45** Х/ф «Алмазный эндшпиль» [12+]  
**17:10** Х/ф «Собиратель камней» [16+]  
**21:00** «Постскриптум»  
**22:10** «Право знать!» [16+]  
**23:45** Д/ф «Тайная комната. Скандал в благородном семействе» [16+]  
**00:30** Д/ф «Следствие ведёт КГБ. «Медовая ловушка» для Этьена» [16+]  
**01:10** «10 самых...» [16+]  
**01:35** «Хватит слухов!» [16+]  
**02:05** Прощание [16+]  
**04:45** «Петровка, 38»  
**04:55** Д/ф «Актёрские драмы. Королевы эпизода» [16+]

**Домашний**

**05:10** Давай разведёмся! [16+]  
**06:00** Х/ф «Сокровище Королевы Анны» [16+]  
**09:55** Уютное утро [16+]  
**10:30** Х/ф «Горький шоколад» [16+]  
**19:00** Х/ф «Первый день счастливой жизни» [16+]  
**23:05** Х/ф «Смертельный тренинг» [16+]  
**02:25** Х/ф «Красота небесная» [16+]

**Пятый канал**

**05:15, 12:05** Т/с «Условный мент-6» [16+]  
**11:00** Страна советов [16+]  
**11:30** «Стройнадзор» [16+]  
**02:00** Известия. Главное [16+]  
**03:05** Светская хроника [16+]  
**04:10** Т/с «Свидетели» [16+]

**Россия К**

**06:30** Библейский сюжет  
**07:05** Мультфильмы  
**08:20** Х/ф «Стоянка поезда – две минуты»  
**09:35** Мы – грамотеи!

**10:15** Д/ф «Об Анне Ярославне через тысячу лет»  
**11:05** Х/ф «Монолог»  
**12:45** Чёрные дыры. Белые пятна  
**13:25** Д/с «Коллекция»  
**13:55, 00:30** Д/ф «Меня приводит в движение свет»  
**15:10** Рассказы из русской истории  
**16:25** Д/ф «Дело № 306. Рождение детектива»  
**17:05** Х/ф «Дело № 306»  
**18:20, 19:45** Х/ф «Гамлет»  
**19:30** Новости культуры  
**21:30** Клавдия Шульженко. Жизнь, любовь, песня  
**22:00** Агора  
**23:00** Х/ф «Дайте жалобную книгу»  
**01:40** Д/с «Искатели»  
**02:30** М/ф «Мультфильмы для взрослых»

**Вестник Надыма**

**00:00, 03:30** Х/ф «Лев Яшин. Вратарь моей мечты» [16+]  
**02:05** «Редкие люди» [16+]  
**03:00, 06:00, 08:00** «Местное время». События недели [12+]  
**06:30, 08:35, 16:00, 19:20** «Бизнес-старт» [12+]  
**06:45, 15:25** «Программа со вкусом» [12+]  
**07:20** М/ф «Кошечки-собачки» [0+]  
**08:50** М/ф «На всю катушку» [16+]  
**10:15** Программа «Душа народа» [12+]  
**10:30, 17:40** Х/ф «Свадебная ночь» [16+]  
**11:40** Т/с «Мой любимый папа» [12+]  
**16:15** Х/ф «Личные счёты» [12+]  
**18:45** «Собеседник» [12+]  
**19:35** Т/с «Нефть» [16+]  
**21:10** Концерт «Дискоотека СССР» [16+]  
**22:20** Х/ф «Иди ко мне, детка» [16+]

**2x2**

**05:10** Медитация 2x2 [16+]  
**05:15** М/ф «Волк» [16+]  
**06:00, 09:00** Русские мультфильмы [12+]  
**08:40, 11:55, 20:50, 23:00** Новости 2x2 [16+]  
**12:05** М/с «Приключения Пети и Волка» [16+]  
**15:50** М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
**21:05** М/с «Смешарики» [12+]  
**23:05** М/ф «Взрослая анимация» [18+]  
**00:05** Х/ф «Рой» [16+]  
**02:00** БасниИ [16+]  
**02:10** Top-10 от 16 на 9 [16+]  
**02:55** StopGame TV. Top-10 [16+]  
**03:40** Топлес ТВ [16+]  
**04:25** М/с «Санджей и Крейг» [12+]

**Че!**

**05:50** Улётное видео [16+]  
**08:20** Автоблог Че! [16+]  
**10:00** Т/с «Солдаты-5» [16+]  
**12:50** Т/с «Солдаты-6» [16+]  
**18:50, 21:30, 22:35** «+100500» [16+]  
**21:00** «Женский 100500» [16+]  
**22:30** Офисные фениксы [16+]  
**23:00** «+100500» [18+]  
**23:30** Х/ф «Король неба» [12+]  
**01:30** Большой кэш [16+]  
**03:00** Утилизатор [16+]

**Первый канал**

06:00, 10:00 Новости  
 06:10 Играй, гармонь любви-мая! [12+]  
 06:55 «Часовой» [12+]  
 07:25 «Здоровье» [16+]  
 08:30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» [0+]  
 09:10 «Непугёвые заметки» [12+]  
 09:30 «Мечталлион». Национальная Лотерея [12+]  
 10:15 «Жизнь своих» [12+]  
 11:10 «Повара на колёсах» [12+]  
 12:00 Новости (субтитры)  
 12:15 Д/с «Окаянные дни» [16+]  
 13:25 «Будем жить!» [16+]  
 14:20 «Видели видео?» [0+]  
 15:35, 01:15 «Горячий лёд». Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 [0+]  
 18:00 Вечерние новости  
 19:00 «Достояние Республики» [12+]  
 21:00 «Время»  
 23:00 «Большая игра» [16+]  
 00:10 Д/ф «Фултон: слова, ставшие гранью» [16+]  
 04:00 ПОДКАСТЛАБ [16+]

**Россия 1**

05:25, 01:35 Х/ф «Осторожно! Выход разрешён» [12+]  
 07:20 «В кругу друзей»  
 08:00 Местное время. Воскресенье  
 08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
 09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
 10:10 Сто к одному  
 11:00, 14:00, 17:00 Вести  
 11:30 «Наши. Военкоры» [12+]  
 12:00 «Доктор Мясников» [12+]  
 13:00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым [12+]  
 14:30 Вести. Местное время  
 15:00 «Весёлые ребята» [16+]  
 17:50 «Песни от всей души» [12+]  
 20:00 Вести недели  
 22:30 Москва. Кремль. Путин  
 23:00 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым [12+]

**ТНТ**

05:40, 03:00 «Однажды в России» [16+]  
 09:35 «Битва экстрасенсов» [16+]  
 15:50 «Новая битва экстрасенсов» [16+]  
 18:30 «Выжить в Стамбуле» [16+]  
 21:00, 00:20 «Титаны» [16+]  
 23:00 «Шоу Воли» [16+]

**Ямал-Регион**

05:30 «Наука есть. Десерты» [12+]  
 06:00, 18:30 «Документальное кино. Укротители хаоса» [12+]  
 06:30 «Мнение» [12+]  
 06:40 «Специальный репортаж» [12+]  
 07:00, 17:00 «Север-Пресс» [16+]  
 07:20, 08:50, 18:20 «Интервью» [12+]  
 07:50, 17:50 «Ягель в кляре» [12+]  
 08:00, 17:20 «Ямал – земля героев. ТЭК – больше, чем бизнес» [12+]  
 08:30, 18:00 «С полем!» [16+]  
 09:00 «Наука есть. Рыба и морепродукты» [12+]  
 09:30 Х/ф «Ромашка, Кактус, Маргаритка» [12+]

11:00, 23:30 Т/с «Неразрезанные страницы» [16+]  
 14:00, 02:30 Т/с «Один день, одна ночь» [16+]  
 19:00 Т/с «Северное сияние. Когда мёртвые возвращаются» [16+]  
 20:30 Т/с «Северное сияние. Древо колдуна» [12+]  
 22:00 Т/с «Северное сияние. Тайны огненных рун» [12+]

**СТС**

05:45, 04:50 Т/с «Домочайцы» [16+]  
 06:25 М/ф «Рок Дог-2» [6+]  
 08:00 М/ф «Рок Дог-3. Битва за бит» [6+]  
 09:45 М/ф «Творцы снов» [12+]  
 11:20 Х/ф «Элвин и бурундуки-3» [12+]  
 13:05 Х/ф «Элвин и бурундуки: Грандиозное бурундуключение» [12+]  
 15:00 Тайный миллионер [16+]  
 17:05 Х/ф «Крушение» [16+]  
 19:20 Х/ф «Падение Олимпа» [16+]  
 21:40 Х/ф «Падение Лондона» [16+]  
 23:40 Х/ф «Исчезновение» [18+]  
 01:40 Х/ф «Территория зла» [18+]  
 03:25 Х/ф «Космическая колония» [16+]

**РЕН ТВ**

05:00, 01:05 «Самые шокирующие гипотезы» [16+]  
 06:00 «С бодрым утром!» [16+]  
 08:30, 12:30, 16:30 Новости [16+]  
 08:55 «Самая народная программа» [16+]  
 09:55 «Знаете ли вы, что?» [16+]  
 11:00 «Наука и техника» [16+]  
 12:00, 16:00 Информационная программа 112 [16+]  
 12:55 «Неизвестная история» [16+]  
 13:55 Д/с «Легенды и мифы» [16+]  
 16:55 Х/ф «Неудержимые-2» [16+]  
 18:45 Х/ф «Неудержимые-3» [16+]  
 21:05 Х/ф «Неудержимые-4» [16+]  
 23:00 «Итоговая программа с Петром Марченко» [16+]  
 23:55 «Документальный спецпроект» [16+]

**НТВ**

04:50 Х/ф «Мой дом – моя крепость» [16+]  
 06:40 «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+]  
 14:00 «Однажды...» [16+]  
 15:00 «Своя игра» [0+]  
 16:20 Человек в праве с Андреем Куницыным [16+]  
 17:00 «Скандалы. Интриги. Расследования» [16+]  
 18:00 «Новые русские сенсации» [16+]  
 19:00 Итоги недели  
 20:20 «Маска». Новый сезон [12+]  
 00:00 «Звёзды сошлись» [16+]  
 01:35 «Основано на реальных событиях» [16+]

**ТВ-3**

05:00, 01:00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной [16+]

05:45 Мультфильмы [0+]  
 08:30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» [6+]  
 10:30 Х/ф «Мяу» [16+]  
 12:45 Х/ф «Милый друг» [16+]  
 14:45 Х/ф «Страшные истории для рассказа в темноте» [16+]  
 17:00 Х/ф «Кошмарные каникулы» [16+]  
 19:00 Х/ф «Яга. Кошмар тёмного леса» [16+]  
 21:00 Х/ф «Русалка. Озеро мёртвых» [16+]  
 22:45 Х/ф «Еретик» [16+]

**Звезда**

06:15 Т/с «Секретный фарватер» [12+]  
 09:00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым [16+]  
 09:25 «Служу России» [12+]  
 09:55 «Военная приёмка» [12+]  
 10:40 «Легенды армии с Александром Маршалом» [12+]  
 11:30 Д/с «Легенды госбезопасности» [16+]  
 12:20 Д/с «Война миров» [16+]  
 13:10 «Код доступа» [12+]  
 14:00 Д/с «Улика из прошлого» [16+]  
 14:50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным [16+]  
 15:40 Д/с «Секретные материалы» [16+]  
 16:30 «Загадки века» с Сергеем Медведевым [12+]  
 17:20 «Специальный репортаж» [16+]  
 18:00 «Главное» с Ольгой Беловой [16+]  
 19:40 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны» [16+]  
 23:00 «Фетисов» [12+]  
 23:55 Х/ф «В небе «Ночные ведьмы» [12+]  
 01:15 Х/ф «Голубые дороги» [12+]  
 02:35 Х/ф «Случай в тайге» [12+]  
 04:05 Х/ф «Правда лейтенанта Климова» [12+]

**Матч ТВ**

05:30 «Неизвестные страницы Кубка мира» [12+]  
 06:00 Новости [0+]  
 06:05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала [6+]  
 08:00 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Японии [16+]  
 09:00 Новости  
 09:05, 16:55, 03:00 Все на Матч! Прямая трансляция  
 10:30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени  
 12:20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым  
 13:35 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени  
 14:55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
 17:30 Футбол. «Динамо» (Москва) – «Зенит» (Санкт-Петербург). МИР Российская премьер-лига. Прямая трансляция

20:30 Футбол. «Локомотив» (Москва) – «Акрон» (Тольятти). МИР Российская премьер-лига. Прямая трансляция  
 23:00 «После футбола» с Георгием Черданцевым  
 00:30 Футбол. «Реал» (Мадрид) – «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция  
 04:30 Гандбол. «Звезда» (Звенигород) – «Лада» (Тольятти). Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала [6+]

**ТВ Центр**

05:35 Х/ф «Западня» [16+]  
 07:05 Х/ф «Агата и сыск. Выгодный риск» [16+]  
 09:00 Х/ф «На семи ветрах» [16+]  
 10:55 Полезная программа [6+]  
 11:30, 00:00 События  
 11:50 «Наша смешная жизнь» [16+]  
 12:40 Х/ф «Не хочу жениться!» [16+]  
 14:30 Московская неделя  
 15:00 Д/ф «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы» [16+]  
 15:55 Д/ф «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера» [16+]  
 16:45 Д/ф «Настоящий детектив. След зверобоя» [16+]  
 17:35 Х/ф «Садовник» [16+]  
 21:20, 00:15 Х/ф «Талисман чемпионки» [16+]  
 01:00 «Петровка, 38»  
 01:10 Х/ф «Окончательный приговор» [12+]  
 04:05 Д/ф «Актёрские драмы. Нож в спину» [16+]  
 04:50 Д/ф «Лев Дуров. Подвиги Геракла» [12+]

**Домашний**

05:25 Х/ф «Мой любимый раджа» [16+]  
 09:10 Метод Рогова [16+]  
 10:15 Пять ужинов [16+]  
 10:30 Х/ф «Цветок граната» [16+]  
 19:00 Х/ф «Уходя, закрывайте двери» [16+]  
 23:20 Х/ф «Одноклассники смерти» [16+]  
 02:50 Одна за всех [16+]  
 03:20 Х/ф «Она, он и она» [16+]

**Пятый канал**

05:30 Т/с «Свидетели» [16+]  
 07:00 М/с «Маша и Медведь» [0+]  
 07:10 Т/с «Наш спецназ» [16+]  
 07:55 Т/с «Наш спецназ-4» [16+]  
 11:00 Фирменный рецепт [12+]  
 11:30 Х/ф «Гений» [16+]  
 14:40 Х/ф «Классик» [16+]  
 16:45 Х/ф «Ворошиловский стрелок» [16+]  
 18:45 Т/с «Настоящий-3» [16+]  
 02:00 Т/с «Женщина без чувства юмора» [12+]

**Россия К**

06:30 М/ф «Храбрый портняжка»  
 07:10 Х/ф «Дело № 306»  
 08:30 Тайны старого чердака  
 09:00, 00:55 Диалоги о животных  
 09:40 Д/ф «Борис Савельевич Ласкин – шоумен со стажем...»  
 10:20 Х/ф «Дайте жалобную книгу»

11:50 Неизвестные маршруты России  
 12:30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»  
 13:00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
 13:40 Х/ф «Визит дамы» [12+]  
 16:00 Д/с «Рассекреченная история»  
 16:30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком  
 17:15 Пешком...  
 17:45 Д/ф «Эстрада, которую нельзя забыть»  
 18:35 Д/ф «Об Анне Ярославне через тысячу лет»  
 19:30, 19:45 Новости культуры  
 20:25 Х/ф «12 стульев»  
 23:00 «Кинескоп» с Петром Шепотинником  
 23:45 Х/ф «Приехали на конкурс повара...»  
 01:40 Д/с «Искатели»  
 02:25 М/ф «Мультфильмы для взрослых»

**Вестник Надыма**

00:00, 19:10 «Программа со вкусом» [12+]  
 00:35, 12:30 «Бизнес-старт» [12+]  
 01:10, 09:50 Х/ф «Свадебная ночь» [6+]  
 02:20, 23:50 Концерт «Дискотека СССР» [16+]  
 03:30 Программа «Душа народа» [12+]  
 03:55, 16:50 Х/ф «Иди ко мне, детка» [16+]  
 05:40 Т/с «Охотники за иконами» [16+]  
 08:50, 19:45 Х/ф «Лесные качели» [12+]  
 11:00 М/ф «На всю катушку» [6+]  
 12:45, 18:35 «Собеседник» [12+]  
 13:20 Т/с «Магомаев» [16+]  
 20:50 Х/ф «Личные счёты» [12+]  
 22:15 Х/ф «Королевство полной луны» [12+]

**2x2**

05:10 М/ф «Волк» [16+]  
 05:55 Медитация 2x2 [16+]  
 06:00 Русские мультфильмы [12+]  
 08:40, 11:55, 15:35, 20:50, 23:00 Новости 2x2 [16+]  
 09:00 М/ф «Авторская анимация» [16+]  
 10:00, 12:05 М/с «Кунг-фу Панда» [12+]  
 15:50 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» [16+]  
 21:05 М/с «Смешарики» [12+]  
 23:05 Топлес ТВ [16+]  
 00:05 Х/ф «Пора таёжного подснежника» [16+]  
 01:45 Рекордсмены 2x2 [16+]  
 02:30 М/с «Запрещённый крот» [18+]  
 03:40 Топ аниме от Ancord [16+]  
 04:25 По шарам [16+]

**Че!**

05:00 Утилизатор [16+]  
 06:30, 23:30 Х/ф «Высота 89» [16+]  
 08:30 Автоблог Че! [16+]  
 10:00 Т/с «Солдаты-6» [16+]  
 18:50, 21:30 «+100500» [16+]  
 21:00 «Женский 100500» [16+]  
 23:00 «+100500» [18+]  
 01:20 Большой кэш [16+]  
 02:50 Улётное видео [16+]

▼ **Здоровье.** С 9 по 15 марта проводится Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С

# Что делать, если вы заразились

Гепатит С — это инфекционное заболевание печени. Болезнь часто протекает без выраженных симптомов. Многие люди узнают о диагнозе случайно во время обследования. Но пугаться не стоит, нужно действовать. Вот главные шаги для тех, кто столкнулся с этим диагнозом.

**Шаг 1.** Не паникуйте. Гепатит С поддаётся лечению. Если пациент прошёл диагностику и получил адекватное лечение до того, как процесс стал хроническим, прогноз благоприятный. Современные препараты позволяют полностью удалить вирус из организма в большинстве случаев. Главное — вовремя начать терапию.

**Шаг 2.** Обратитесь к врачу. Нужно записаться к врачу-инфекционисту или гепатологу. Специалист назначит анализы крови, определит вирусную нагрузку и генотип вируса. Также важно оценить состояние печени.

**Шаг 3.** Пройдите дополнительное обследование. Врач может назначить биохимический анализ крови, УЗИ печени и эластометрию. Эти исследования помогают понять, есть ли фиброз или цирроз. Чем раньше начать лечение, тем ниже риск осложнений.

**Шаг 4.** Начните противовирусную терапию. Несмотря на то, что лечение вирусного гепатита С может быть длительным, важно не отчаиваться и следовать рекомендациям врача. Самолечение недопустимо. Также нельзя прерывать курс без консультации со специалистом.

**Шаг 5.** Защитите близких. Вирус передаётся через кровь. В быту риск передачи низкий, но важно соблюдать меры безопасности. Нельзя пользоваться общими бритвами, маникюрными принадлежностями и зубными щётками. Половые контакты должны быть защищёнными.

**Шаг 6.** Ведите здоровый образ жизни, включая сбалансированное питание и умеренные физнагрузки. Откажитесь от алкоголя, он ускоряет разрушение печени. Даже небольшие дозы повышают риск осложнений.

Некоторые пациенты могут полностью избавиться от инфекции после лечения, а другие могут достичь стабильной ремиссии. После курса терапии врач назначит контрольные анализы. Если вирус не определяется в крови через 12 недель после лечения, это означает выздоровление.



■ При наличии факторов риска проверяйте здоровье регулярно — это поможет выявить инфекцию на ранней стадии и вовремя начать лечение. ФОТО С САЙТА RU.FREEPIK.COM

## РОЛЬ ЗОЖ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГЕПАТИТА С

Вирусный гепатит С передаётся через кровь. Основной путь заражения — контакт с инфицированной кровью. Болезнь может долго не проявляться, но постепенно повреждает печень. Здоровый образ жизни снижает риск заражения и помогает сохранить здоровье печени. Чтобы не столкнуться с этим заболеванием, важно соблюдать несколько правил:

Относитесь ответственно к медицинским и косметическим процедурам. Важно выбирать лицензированные клиники и салоны. Все инструменты должны быть стерильными или одноразовыми. Это касается стоматологии, маникюра, пирсинга и татуировок.

Откажитесь от алкоголя и наркотиков. Вредные вещества повреждают печень, это увеличивает вероятность инфицирования вирусом гепатита С.

Используйте презервативы при половых контактах. Риск передачи половым путём ниже, чем через кровь, но он существует. Барьерные методы защиты снижают вероятность заражения.

Заботьтесь о здоровье своей печени. Питайтесь правильно, держите вес под контролем — это снизит нагрузку на печень. Крепкий иммунитет эффективнее борется с инфекциями.

Регулярно проходите обследование. Анализ крови на антитела к ви-

русу гепатита С можно сдать при диспансеризации. Обследование особенно важно для людей из группы риска. Ранняя диагностика позволяет начать лечение до развития осложнений.

Здоровый образ жизни не гарантирует полную защиту, но значительно снижает риски и поддерживает организм.

## ГЛАВНЫЕ МИФЫ О ГЕПАТИТЕ С

Вирусный гепатит С действительно окружён множеством мифов, которые часто мешают людям своевременно проходить обследование и лечение. Эти заблуждения могут приводить к позднему выявлению заболевания и развитию серьёзных осложнений. Рассмотрим самые распространённые мифы:

**Миф 1.** Гепатит С неизлечим. Современные противовирусные препараты позволяют полностью устранить вирус у большинства пациентов. Эффективность терапии превышает 95 процентов.

**Миф 2.** Гепатит С передаётся через объятия и посуду. Вирус не передаётся через рукопожатия, объятия, поцелуи в щёку или общую посуду. Он передаётся только через кровь.

**Миф 3.** Если нет симптомов, значит болезни нет. Гепатит С часто протекает скрыто. Человек может чувствовать себя хорошо много лет. Но при этом вирус постепенно разруша-

ет печень, что грозит серьёзными осложнениями.

**Миф 4.** Болезнь бывает только у людей с зависимостями. Заразиться может любой человек. Инфицирование возможно во время медицинских процедур, переливания крови в прошлом или при использовании нестерильных инструментов.

**Миф 5.** Лечение очень плохо сказывается на организме. Раньше терапия действительно плохо переносилась. Сегодня медики применяют современные препараты в таблетках. Побочные эффекты возникают редко.

Гепатит С — это управляемое заболевание. Важно регулярно проходить обследование и не верить слухам. Чем раньше человек узнает о диагнозе, тем выше шанс полного выздоровления.

## ПИТАНИЕ ПРИ ГЕПАТИТЕ С: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ

Вирусный гепатит С влияет на состояние печени. Этот орган участвует в обмене веществ и очищает кровь от токсинов. Правильное питание помогает снизить нагрузку на печень и уменьшить риск осложнений.

Диета не заменяет лечение, но она поддерживает организм во время терапии и после неё.

Основные принципы питания:  
— Регулярно питайтесь. Лучше есть 4–5 раз в день небольшими порциями. Переедание создаёт лишнюю нагрузку на печень.

— Потребляйте достаточное количество белка. Белок нужен для восстановления клеток печени. Подойдут нежирная рыба, курица, индейка, яйца, творог, бобовые.

— Ограничьте жирную пищу. Жирные и жареные блюда ухудшают работу печени. Предпочтение стоит отдавать варке, тушению и запеканию.

— Контролируйте потребление сахара. Если есть слишком много сладкого, печень может начать накапливать жир. Сладкие напитки и выпечку лучше ограничить.

— Пейте достаточное количество воды. Взрослому человеку нужно около 1,5–2 литров воды в день при отсутствии противопоказаний.

Поддерживают обмен веществ и помогают контролировать вес: овощи и фрукты, крупы, нежирное мясо, рыба, кисломолочные продукты, орехи в небольшом количестве, растительные масла.

Что стоит ограничить: алкоголь в любых дозах, жареную пищу, фаст-фуд, копчёности, избыточное количество соли, газированные сладкие напитки.

Правильное питание помогает печени работать стабильнее. Оно снижает риск осложнений и улучшает общее самочувствие.

Пресс-служба Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

▼ **Ребячий интерес.** Для юных ямальцев стартовала заявочная кампания на весенний оздоровительный отдых

# Спорт, творчество и приключения — идеальные каникулы

Все путёвки предоставляются бесплатно, родители оплачивают только транспортные расходы. При этом для детей из малоимущих семей и участников СВО все расходы компенсируются за счёт окружного бюджета. Такой возможностью ямальцы могут воспользоваться один раз в год. С подробной информацией о предстоящем детском весеннем отдыхе можно ознакомиться на портале [leto.yanao.ru](http://leto.yanao.ru).

В «Ребёчьей республике» в Тюменской области с 30 марта по 5 апреля отдохнут более 200 детей в возрасте от 7 до 17 лет. Для ребят организована социально-гуманитарная смена патриотической направленности. В форматах сюжетно-ролевых игр, интерактивов, медиапроектов, акций и творческих лабораторий участники познакомятся с истоками государственности периода Киевской Руси, узнают, как происходило объединение русских земель и формирование централизованного государства, прикоснутся к культурному наследию Российской империи, изучат героические страницы истории советского народа, а также обсудят современные вызовы и достижения России.



■ С подробной информацией о предстоящем детском весеннем отдыхе можно ознакомиться на портале «ЯНАОтдых». Фото предоставлено департаментом молодёжной политики ЯНАО

Итогом смены станет фестиваль «Наследие времени», где каждая команда представит творческие номера, которые объединятся в единую композицию, отражающую путь России сквозь века.

Ещё 50 ямальцев в возрасте от 12 до 17 лет станут участниками путешествия в рамках межрегионального проекта «Освоение Сибири», который стартовал в 2019 году по инициативе Тюменской областной Думы и губернаторов Тюменской области, Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и Ямало-Ненецкого автономного округа. С 26 марта по 2 апреля дети участников СВО, а также ребята из многодетных и малообеспеченных семей отправятся по маршруту: Новый Уренгой — Коротчаево — Пуровск, а затем посетят Тюмень, Ишим и Тобольск.

Цели поездки — познакомиться с историей и культурой регионов, посетить музеи, театры, принять участие в конкурсах и творческих мастер-классах. В рамках поездки запланированы экскурсии по Кремлю, посещение «Дворца наместника», Тюменского замка, а также спектакль в театре имени Ершова.

В областной столице гостей ждёт знакомство с мультимедийным комплексом «Россия — моя история», музеем-усадьбой Колокольникова и прогулка по «Тюменскому Арбату». В Ишиме подростки побывают на родине Петра Ершова, посетят храм Петра Столпника и увидят кукольный спектакль. Кульминацией поездки станет Тобольск: экскурсия по Кремлю, посещение «Дворца наместника», Тюменского замка, а также спектакль в театре имени Ершова.

Узнать актуальную информацию о путёвках, задать вопрос можно по телефону горячей линии: 8 912 071-50-37, 8 912 071-50-39. Звонки принимаются в рабочие дни с 08:30 до 17:00.

Регион ежегодно обеспечивает отдых и оздоровление ямальских школьников. В 2025 году за пределами Ямала отдохнули почти девять тысяч детей, из них более тысячи ребят из подшефного Волновского муниципального округа. Всего в прошлом году для детей было организовано 17 профильных смен.

По информации с сайта правительства ЯНАО.

▼ **Образование.** С сентября в Школе Ямолод запустятся 10 новых программ

# Мода, дизайн, химия и фермерство

Освоить новые программы можно будет на базе учреждений дообразования. Среди новых направлений — агротехнологии и фермерство, китайский и английский языки, декоративно-прикладное искусство, программирование, конструирование роботов и робототехника, а также треки «химик», «шеф-повар», «мода и дизайн». Зачислиться в Школу могут ямальцы — ученики 6–11-х классов.

Решение о расширении образовательных программ Школы принято по итогам семинара методических команд молодёжной политики и образования, который прошёл на базе Ямальского многопрофильного колледжа. Его организаторами выступили Методологический центр «Ямолод» совместно с департаментом образования ЯНАО. Участниками мероприятия стали больше 70 специалистов молодёжных центров, педагогов дообразования, а также специалисты Регионального института развития образования и федеральные эксперты.

В рамках семинара из порядка 70 различных треков был сформирован единый перечень дополнительных образовательных программ для ямальских подростков. В числе первых будут запущены профориентационные программы: они позволят ребятам получить начальные базовые навыки ещё до поступления в вуз или колледж.

Также по итогам мероприятия достигнута договорённость о единых стандартах качества и подходах к созданию последующих программ Школы Ямолод — над каждой будет работать команда из пяти-шести профильных специалистов, что обеспечит независимую экспертизу, редактуру и дизайн, а применение нейросетей позволит методистам сосредото-

читься на содержательном наполнении и педагогике.

Наставниками новых программ в Школе Ямолод станут опытные специалисты соответствующих направлений из муниципалитетов региона. На занятиях подростки будут обеспечены всем необходимым оборудованием. Вся информация о региональном проекте и программах представлена на сайте, где можно подать заявку на зачисление и выбрать подходящее направление в своём муниципалитете.

Окружной семинар методических команд молодёжной политики и образования по подходам к разработке новых программ Школы Ямолод организован впервые. В рамках него проводились лекции и практикумы по разработке календарно-тематических планов и чек-листов качества, обсуждалась роль данных в дополнительном образовании и профориентации. Кроме того, участниками семинара сформированы методические подходы к использованию современных технологий обучения, включая применение нейросетей, проектированию содержания и интеграции программ в национальные проекты.

Школа Ямолод запущена в сентябре прошлого года. Это первая в России единая модель воспитания и развития профессиональных навыков для подростков. Система объединяет молодёжную политику, дополнительное образование и культуру. В 2026 году планируется расширение сети организаций, реализующих программы Школы. Сейчас занятия проходят на базе 41 учреждения во всех муниципальных образованиях округа, а в программу войдут более 30 уникальных программ.

По информации с сайта правительства ЯНАО.

▼ **Памятка населению.** 15 марта – Всемирный день прав потребителей

# Безопасные товары — уверенные покупатели

День, учреждённый в 1983 году и с 1994 года широко отмечаемый в Российской Федерации, призван привлечь внимание к актуальным вопросам, связанным с правами потребителей.

Темой 2026 года стал девиз Safe Products, Confident Consumers — «Безопасные товары, уверенные потребители».

В современных условиях стремительного развития онлайн-торговли и глобальных цепочек поставок, проблема безопасности продукции приобрела беспрецедентный масштаб. Согласно данным Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), 87% товаров, отозванных из оборота или запрещённых к реализации, продолжают продаваться в интернете. Это означает, что опасная продукция не исчезает с рынка, а лишь меняет канал сбыта, становясь доступной для потребителей по всему миру.

Основные угрозы небезопасных товаров:

Риски для здоровья и жизни. Токсичные материалы в детских игрушках, пожароопасная электроника, фальсифицированные продукты питания — всё это может причинить серьёзный вред.

Экономические последствия. Приобретение некачественного товара — это всегда потерянные деньги.

Социальное неравенство. Наиболее уязвимые слои населения чаще сталкиваются с опасной продукцией из-за её кажущейся доступности.

В этих условиях особую значимость приобретает правовая грамотность потребителей и знание современных инструментов защиты своих прав.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОТРЕБИТЕЛЮ

Право на безопасность товаров закреплено в статье 7 закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей». Это базовое право действует независимо от способа покупки — в обычном магазине или через интернет.

С 2024 года вступили в силу Единые правила в области защиты прав потребителей (утверждены Декретом Высшего Государственного Совета Союзного государства от 06.12.2024 № 6), устанавливающие единые стандарты защиты для России и Беларуси.

С 1 октября 2026 года вступает в действие федеральный закон от 31.07.2025 № 289-ФЗ «Об отдельных вопросах регулирования платформенной экономики в Российской Федерации», который усиливает ответствен-



■ Перед покупкой внимательно ознакомьтесь с товаром и проверьте его качество. Это поможет избежать разочарований и дополнительных расходов. ФОТО С САЙТА RU.FREEPIK.COM

ность маркетплейсов и интернет-магазинов за безопасность реализуемых товаров.

## ЦИФРОВЫЕ ПОМОЩНИКИ ПОТРЕБИТЕЛЯ

Современные технологии дают потребителю мощные инструменты проверки товаров:

Цифровая маркировка «Честный ЗНАК». Сканируйте код Data Matrix на товаре и получайте полную информацию о его происхождении и легальности.

Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП). На сайте [zpp.rosпотребнадzor.ru](http://zpp.rosпотребнадзор.ru) можно проверить, не числится ли товар в реестре опасной продукции.

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ — ДЕТЯМ

При выборе товаров для детей необходимо учитывать требования федерального закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Обращайте внимание на возрастную маркировку, состав материалов и содержание цифрового контента.

## ВАША АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ — ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ

Обнаружили небезопасный товар? Не оставайтесь пассивным! Зафиксируйте нарушение, сохраните чек и обратитесь с претензией к продавцу. Если продавец не реагирует — в Роспотребнадзор или в Консультационный центр для потребителей.

В рамках Всемирного дня прав потребителей управлением Роспотребнадзора по ЯНАО и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО» запла-

нирован цикл просветительских мероприятий, а с 9 по 20 марта 2026 года будет работать тематическая горячая линия.

Контакты для консультаций:

- управление Роспотребнадзора по ЯНАО: 8 800 100-03-12, 8 (34922) 4-02-43, 3-08-89 (рабочие дни с 10:00 до 17:00);

- территориальный отдел управления Роспотребнадзора по ЯНАО в Надымском районе: 8 (3499) 530-220 (в рабочие дни с 10:00 до 17:00);

- консультационный центр для потребителей при ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО»: 8 (34922) 5-25-25 доб.1211, [zpp@cgsgen89.ru](mailto:zpp@cgsgen89.ru);

- единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 800 555-49-43 (круглосуточно);

- ГИР ЗПП: [zpp.rosпотребнадzor.ru](http://zpp.rosпотребнадzor.ru). Помните: безопасность ваших покупок — в ваших руках!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в Надымском районе» проводит анонимное анкетирование населения по вопросам безопасности товаров и защиты прав потребителей. Ваши ответы помогут лучше понять проблемы, с которыми сталкиваются потребители, и сделать защиту прав более эффективной:



Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по ЯНАО в Надымском районе.

▼ **В округе.** Более двух тысяч парковочных мест появится на Ямале в 2026 году

## Мой двор

Организация парковочного пространства пройдёт в рамках региональной программы «Мой двор». Максимальное количество машино-мест — 1 061 — появится в Ноябрьске, ещё 1 067 оборудуют в Новом Уренгое, Муравленко и Тарко-Сале. Работы затронут как ремонт действующих парковок, так и создание новых зон.

О старте региональной программы «Мой двор» сообщил губернатор Ямала Дмитрий Артюхов во время ежегодного доклада о положении дел в регионе в марте 2024 года. Она рассчитана на пять лет и затронет все города региона.

Помимо решения парковочных вопросов, программа предусматривает комплексное благоустройство дворовых территорий: в этом году будут обновлены 14 дворов, где установят восемь детских игровых площадок и одну спортивную. Так, в Салехарде появятся детская площадка и многофункциональный спортивный комплекс, в Новом Уренгое — три игровые зоны, а в Ноябрьске — четыре. Благодаря этим изменениям качество жизни улучшится почти для четырёх тысяч ямальских семей.

Важным элементом программы «Мой двор» остаётся обеспечение безопасности: в семи муниципалитетах округа в этом году установят 261 камеру видеонаблюдения. Наибольшее количество оборудования получит Муравленко — 138 камер, в Новом Уренгое подключат 40 единиц, а в Салехарде — 29. В Ноябрьске разместят 19 камер, в Лябытнанги — 18, в Тарко-Сале — 11, а в Надыме — 6.

— Программа «Мой двор» работает на одну важную цель — сделать городскую среду по-настоящему комфортной и безопасной для каждой ямальской семьи. Новые игровые и спортивные площадки станут точками притяжения для детей и взрослых, где можно будет отдохнуть и заняться спортом, а современные системы видеонаблюдения обеспечат спокойствие и защищённость в наших дворах, — Дмитрий Афанасьев, директор департамента тарифной политики, энергетики и жилищно-коммунального комплекса ЯНАО.

В прошлом году в рамках программы «Мой двор» обустроено 20 дворов. Благодаря этому улучшилась жизнь более 6,5 тысячи семей 87 многоквартирных домов. Заасфальтирована 61 тысяча квадратных метров проездов и парковок на 1 298 машино-мест. Во дворах и подъездах установлено более 500 камер видеонаблюдения. Появилось 13 детских игровых и шесть спортивных площадок.

По информации с сайта правительства ЯНАО.

▼ **ГО и ЧС.** Рекомендации спасателей во время снегопадов и метелей

## Заносы на дорогах и плохая видимость

Снежные заносы на дорогах, образованные в результате снегопадов и метелей, могут серьёзно затруднить движение автотранспорта. В случае получения предупреждения о возможных снежных заносах необходимо ограничить передвижение.

Особую опасность снежные заносы представляют для людей, застигнутых в пути. Занесённые снегом дороги, потеря видимости вызывают полное дезориентирование на местности.

При движении на автомобиле не следует пытаться преодолеть снежные заносы, необходимо остановиться, укрыть двигатель со стороны радиатора. Если есть возможность, автомобиль нужно установить двигателем в наветренную сторону. Периодически надо выходить из автомобиля, разгребать снег. Кроме того, не занесённый снегом автомобиль — хороший ориентир для поисковой группы.

Если в пути вместе окажутся несколько человек (на нескольких автомобилях), целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль в качестве укрытия.

В замёрзшей машине, как бы вы не замёрзли, не запускайте двигатель.

Выхлопные газы, выделяющиеся при работе двигателя и постоянно скапливающиеся в салоне автомобиля, могут стать причиной трагического случая. Если вы хотите согреться, то выходите на улицу и откапывайте выхлопную трубу так, чтобы газ из неё выходил в атмосферу, а не под автомобиль. Но только обязательно перед выходом обвяжитесь верёвкой. Известно много случаев, когда человек, отойдя в пургу на полметра от собственной машины, мгновенно терял ориентировку.

Также держите в автомобиле канистру с горючим, аптечку, сухой паёк, зарядное устройство для мобильного телефона, тёплое одеяло и питьевую воду, спички, снежную лопату, верёвку. Перед выездом, особенно на большие расстояния, каждый раз интересуйтесь прогнозом погоды. Лучший способ избежать задержек из-за снежных заносов — не попадать в них!

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо обращаться по телефону Единой дежурно-диспетчерской службы — 112.

Управление по делам ГО и ЧС администрации Надымского района.

### ▼ Объявления

В администрации Надымского района функционирует система телефона доверия по фактам коррупционной направленности в администрации Надымского района. Приём сообщений граждан осуществляется круглосуточно в режиме автоответчика по номеру телефона 544-090.

Администрация Надымского района напоминает, что действующим законодательством предусмотрена ответственность за нахождение и (или) передвижение домашних животных в местах и на территориях общего пользования без сопровождения их владельцами и выгул собак без поводка, а собак, имеющих высоту в холке более сорока сантиметров, без поводка и намордника, а также убедительно просит воздержаться от прикармливания животных без владельцев и контакта с ними. Данные действия могут повлечь прямую опасность для жизни и здоровья граждан.

В случае обнаружения либо проявления немотивированной агрессивности у животных без владельцев граждане могут обращаться в МКУ «Надымское» по адресу: г. Надым, ул. Зверева, д. 3/2, телефонам 112 или 8 (3499) 530-700.

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по ЯНАО в Надымском районе обращает внимание надымчан на то, что по всем возникшим вопросам защиты прав потребителей можно обратиться по телефону 8 (3499) 530-220 или оставить обращение на сайте 89.gosptrebnadzor.ru в разделе «Приём обращений граждан». Специалисты ведомства готовы оказать помощь в решении различных проблем, таких как некачественные товары, услуги ненадлежащего качества, нарушение сроков выполнения работ и многое другое.

Роспотребнадзор предоставляет консультации, проводит проверки и принимает меры по устранению нарушений. Вы можете обратиться в территориальное управление, где вам окажут квалифицированную помощь и поддержку.

### ▼ Афиша

возможны изменения

17/03 в 13:00

«Крым и Россия — вместе навсегда!»<sup>12+</sup>

Патриотический час

→ Центральная библиотека

☎ 536-008

18/03 в 13:00

«Безопасное кругосветное путешествие»<sup>6+</sup>

Познавательный час

→ Детская библиотека

☎ 502-399

20/03 в 17:00

«Надымский Арбат»<sup>6+</sup>

Арт-зона с проведением

мастер-классов

→ ТК «Северный гостинный двор»

☎ 533-910

20/03 в 17:00

Мастер-классы членов жюри Открытого молодёжного фестиваля-конкурса современной песни «Чёрная коробка»<sup>6+</sup>

→ Роллер-парк «Адреналин»

☎ 530-277

21/03 с 11:00 до 19:00

«Читаем и играем»<sup>6+</sup>

Библиодосуг

→ Библиотека п. Лесного

☎ 536-181

21/03 в 14:00

«Алмазный магнит»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Библиотека п. Лесного

☎ 536-181

21/03 в 14:00

«Украшение из бисера»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Детская библиотека

☎ 502-399

21/03 в 14:00

«Стильный браслет»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Библиотека семейного чтения

☎ 526-875

21/03 в 14:00

«Узоры Навруза»<sup>6+</sup>

Выставка

→ Центр национальных культур

☎ 524-293

21–22/03 в 14:00

Открытый молодёжный фестиваль-конкурс современной песни «Чёрная коробка» (платно)<sup>6+</sup>

→ Роллер-парк «Адреналин»

☎ 530-277

21/03 в 15:00

«Подставка под телефон»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Детская библиотека

☎ 502-399

21/03 в 15:00

«Сторителлинг бум!»<sup>6+</sup>

Проект, где юные читатели погрузятся в волшебный мир историй и сказок

→ Библиотека п. Лесного

☎ 536-181

21/03 в 15:00

Мероприятие, посвящённое национальному празднику тюркских народов «Навруз»<sup>6+</sup>

→ Центр национальных культур

☎ 525-569

22/03 с 11:00 до 19:00

«Битва умов и тактик»<sup>6+</sup>

Игровой клуб для любителей настольных игр

→ Центральная библиотека

☎ 536-008

22/03 в 14:00

«Сеанс»<sup>6+</sup>

Кинозал для детей

→ Центральная библиотека

☎ 536-008

22/03 в 14:00

«Роспись гипсового барельефа»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Детская библиотека

☎ 502-399

22/03 в 14:00

«Акварель»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Библиотека семейного чтения

☎ 526-875

22/03 в 15:00

«Неваляшка»<sup>6+</sup>

Мастер-класс по сухому валянию (платно)

→ Центральная библиотека

☎ 536-008

22/03 в 16:00

«Картина на мини-холсте»<sup>6+</sup>

Мастер-класс (платно)

→ Детская библиотека

☎ 502-399

До 22/03 с 10:00 до 21:00

«Вдохновлённая Севером»<sup>6+</sup>

Персональная выставка Александры Юхлымовой (платно)

→ Музей истории и археологии

☎ 502-527

До 22/03 с 10:00 до 21:00

«Рукотворное сияние»<sup>6+</sup>

Выставка (платно)

→ Музей истории и археологии

☎ 502-527

До 31/03 с 10:00 до 21:00

«Завтра начинается вчера»<sup>6+</sup>

Персональная художественная выставка Лады Казанцевой (платно)

→ Дом природы

☎ 536-860

gismeteo.ru	Погода	14/03		-32... -21°	765	15/03		-35... -14°	771	16/03		-9... 0°	762
				мм рт.ст.	мм рт.ст.			мм рт.ст.	мм рт.ст.				

## ▼ Память

Администрация Надымского района с глубоким прискорбием сообщает, что на 89-м году ушёл из жизни председатель землячества «Надымское» в Тюмени

### Александр Адамович ШУЛЬГА.

Около 30 лет своей трудовой биографии Александр Адамович посвятил Ямальскому Северу: работал на строительстве газопровода Медвежье – Надым – Пунга и на месторождении Медвежье, занимал руководящие должности в исполнительных органах власти. Переехав на заслуженный отдых в Тюмень, вместе с товарищами-единомышленниками создал общественную организацию, нужную для всех надымчан, переехавших на пенсию в Тюмень. Надымское землячество стало первым объединением ямальских ветеранов на юге Тюменской области. С момента его основания Александр Адамович был бессменным руководителем землячества – объединения людей, связанных общей судьбой с Надымским районом и надымчанами.

Александр Адамович был добрым и отзывчивым человеком, по праву за-



служившим уважением и признательность земляков-ямальцев, всех, кто имел счастье знать и дружить с ним.

Администрация Надымского района выражает искреннее соболезнование семье покойного. Светлая память об Александре Адамовиче Шульге навсегда сохранится в сердцах его коллег и друзей, всех знавших его северян.

Землячество «Надымское» понесло тяжёлую утрату: 11 марта 2026 года ушёл из жизни ветеран Ямала, председатель Совета землячества

### Александр Адамович ШУЛЬГА.

Александр Адамович родился 25 мая 1937 года в деревне Добрынь Ельского района Гомельской области Белоруссии.

Окончил ТУ № 3 в г. Гомеле по профессии электрогазосварщик, по окончании училища служил в рядах Советской Армии в городе Ленинграде.

Трудовую деятельность начал в 1960 году вальцовщиком Донецкого металлургического завода, затем электросварщиком п/я 186 города Днепропетровска и учился в Запорожском машиностроительном институте.

По распределению в 1968 году приехал в город Тюмень и работал заместителем начальника цеха завода строймашин. С 1969 по 1970 г.г. – мастер СУ-4 треста «Нефтепроводмонтаж» в г. Сургуте ХМАО.

В 1970 году переехал в г. Надым ЯНАО, прошёл путь от прораба до начальника ПТО СУ-11 треста «Севертрубопроводстрой», в 1974 году переведён заведующим промышленно-транспортного отдела, а затем вторым секретарем горкома КПСС г. Надыма.

После окончания в 1978 году дневного отделения Академии общественных наук при ЦК КПСС в г. Москве работал завотделом строительства, вторым секретарем

окружкома КПСС в г. Салехарде, помощником депутата государственной Думы (Законодательного Собрания).

Он был один из первых инициаторов по созданию в городе Тюмени землячества для надымских ветеранов, которые выбрали местом жительства этот город после выхода на заслуженный отдых. С мая 2000 года по 11 марта 2026 года являлся его бессменным председателем Совета.

Александр Адамович награждён орденом Трудового Красного Знамени, медалью «За освоение недр и развитие нефтегазового комплекса Западной Сибири», лауреат премии имени В. И. Муравленко, награждён почётными грамотами губернатора Тюменской области, губернатора ЯНАО, Тюменской областной Думы и Законодательного собрания ЯНАО, почётной грамотой главы г. Надыма.

Нет слов, чтобы высказать нашу признательность и уважение этому прекрасному Человеку. Он был бесконечно предан своему делу, был неравнодушен к проблемам ветеранов, старался каждому протянуть руку помощи. Добрый, чуткий, с прекрасным чувством юмора пользовался безграничным авторитетом в коллективе, у молодёжи и всех, кто его знал. Он был настоящим патриотом России.

Коллектив землячества разделяет с родными и близкими боль утраты, выражает им глубочайшее соболезнование. Светлая память об Александре Адамовиче навсегда останется в наших сердцах!

Совет землячества.

### ПАМЯТИ НАШЕГО ДРУГА И СОРАТНИКА

Невозможно поверить, представить, что нет с нами

### Александра Адамовича ШУЛЬГИ

(под ласковым и гордым псевдонимом Надымч.)

Он для нас – БЕССМЕРТЕН! Наш кумир, личность легендарная в истории Ямала, нашего Надымского Севера. Умён, образован, с феноменальной памятью, гордой осанкой, севертрубопроводец 70-х: строил газопроводы мирового уровня. Соратник культовых Евгения Козлова и Владислава Стрижова: вместе закладывали основы строительства Надыма – го-

рода первых, посёлков Надымского района. Он стоял у истоков промышленного освоения нефтегазового комплекса Ямало-Ненецкого автономного округа. Служил Ямалу с честью великой, достоинством и любовью! Друг был навеки! Преданный, готовый быть рядом в радостные минуты и когда, увы, не очень... Однолюб по жизни: лелеял, обожал свою семью. Спасибо тебе душевное, наш Друг, за Судьбу, что благоволила к нам, ниспослав многие десятилетия жизни быть вместе с Вами. Наши сердечные соболезнования родным.

С низким поклоном, почётные граждане Надымского района, соратники, друзья: Владимир Ковальчук, Лев Захаров, Анатолий Писаренко, Геннадий Радиола, Тамара Рябцева, Людмила Зверьянская.

## ▼ Реклама, объявления

**Утерянный аттестат о среднем общем полном образовании серии АД № 558513**, выданный в 1987 году Вечерней средней школой г. Надыма Куташивской Светлане Степановне, **считать недействительным.**

**Утерянный аттестат о среднем общем полном образовании серии АД № 558515**, выданный в 1987 году Вечерней средней школой г. Надыма Мочалову Александру Николаевичу, **считать недействительным.**

В целях раннего выявления ВИЧ-инфекции необходимо регулярно проходить тестирование, предпочтительно делать его ежегодно. Оно проводится бесплатно и анонимно. Граждане, желающие узнать свой ВИЧ-статус, могут обратиться в Надымскую центральную районную больницу по адресу: ул. Сенькина, 2, каб. № 13, с понедельника по четверг с 08:00 до 16:00.

**СВОИХ НЕ БРОСАЕМ**

ВСТУПАЙ В РЯДЫ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

КОНТРАКТНАЯ СЛУЖБА

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА НА ЯМАЛЕ

**6 700 000 ₪** **4 000 000 ₪**

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

**8(922)053-76-77**  
**8(982)166-07-02**

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

contract89.ru

Колбасные изделия в тиглях	Недвижное погостование	Интенсивность колебаний	Соратница Черномора	Носитель черной икры	Неуженные волосы	Елена с хитлами "Шопен", "Желаю"	Река в одном из Франк-фуртов	Удобренная - дар природы	Неужный груз	Прут, наказы-вашей холотов	Работник парной	Утка, отдавшая пух куртке	Карманчики на черкесске	Имя философа Гегеля
1														
Сладость, добытая из молока	Птица с большим клювом	Бобовые, из которых делают хумус	Колочая самка	Устаревшее вольтствие	Пьешь? Знай ее!	Государство через пролив от Кубы	Штат - сосед Юты и Невады	Уполненный лес	Меленькие друзня белоснежки		Зеленый уголок в пустыне	"Хор боксеров" после тоста	Мулеж и надутельство	Текст между красных строк
2														
Не игровое положение в футболе	Крупная из зерноистого крахмала	Голосистая птица из штатов	Работа для газетной странице	Лодка у индейцев	Птица семейства дроздов	Денги Алжира	Один из иранских языков	К чему парус крепят?	Из них стрелы выкупают	Табачное изделие из Гаваи	Носовой флаг судна	Грузовик, земляк Лукашешенко	Ну очень молодой человек	Глязок подорожной грубы
Изготовление бус	Озеро на Западной Кавказе, в Абхазии	Накопаны перед рыбалкой	Следственные мероприятия	Пустынный кот, похожий на рысь	Удар в бильярде мимо лузы	Проводник в нервной системе	Примета жертвы андрексии	Горылачный курорт США ...: Плясод	Пение по-тирольски	Автор словаря русского языка	Узелковое письмо	Иголки льда на ветвях	Иголки льда на ветвях	Иголки льда на ветвях
Пора "плача" сосулек	Африканская зловеревная муха	Любитель тажо	Кличка киношной колли	Что хождение конфетного маши	Женить мастерица	Летит по небу, дождь несет	Черноморский курорт на реке Паук	Княжеское владение на Руси	Печальный друг Буратино	Он утер Миледи нос	Пьер в "Невзучик"	Национальный цветок Китая	Описание морских путей	Уд в системе английских мер
Молчаливый слуга Атоса	Сумка со спорами хвойная "слеза"	Паркер, Далагер, Шенард (мя)	Ловчая петля на мустаганга	Ловчая петля на мустаганга	Шон, бывший муж Мадонны	Река, на которой стоит Бонн	Дунай в древние времена	Имя американской певицы Гранде	Пай в общем деле	Мирей у микрофона	Столица Нигерии	Имя американской певицы Гранде	Имя американской певицы Гранде	Имя американской певицы Гранде
Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор	Знаменитый ритор



Ответы на сканворд, опубликованный в № 10 от 6.03.2026 г.

**По горизонтали:** Коллошкин, Аптекарша, Эвенк, Имперал, Ангоб, Обвал, Реми, Вор, Слюда, Индиана, Иудей, Этаж, Урал, Гешефт, Гамма, Синус, Аромат, Неон, Нок, Утка, Елочка, Русич, Квадр, Ворс, Амплир, Обрыв, Товар, Сало, Тагор, Алена, Сидур. Участие, Уилл, Жмьх, Атлант, Шофер, Генри, Икота, Ослик, Риск, Остов, Деха, Лама, Обфет, Урон, Ратуша, Ерник, Угли, Инд, Грай, Счет, Агора, Яков, Окот, Мага, Ювенал, Рекс, Амр, Нора, Илья.

**По вертикали:** Орион, Лапи, Шурин, Ивар, Дэвид, Реквием, Скарлетт, Прост, Клод, Шага, Лев, Благо, Баум, Южане, Инструктор, Дан, АЗС, Егоза, Этно, Ранчо, Лукас, Шаурма, Уши, Окрол, Ком, Овес, Стог, Черри, Давка, Прут, Ромео, Боск, Веран, Бейлис, Гаун, Атилла, Облака, Читиво, Сход, Ишак, Моисеев, Тротуар, Ежата, Теодор, Сласти, Мире, Конан, Туляк, Орикс, Аргон, Фига, Скол, Нива, Арто, Уйма, Чал, Тпа.

**12** РАБОЧИЙ НАДЫМА  
 Учредители: Администрация Надымского района, муниципальное автономное учреждение муниципального округа Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа «Телерадиокомпания Надым»  
 Главный редактор А. А. Онохов

Адрес редакции и издательства:  
 629730, ЯНАО, г. Надым, ул. Зверева, 3/2  
 e-mail: RED75RN@MAIL.RU  
 отдел рекламы: REK75RN@MAIL.RU  
 Отпечатано в типографии муниципального автономного учреждения МО Надымский район ЯНАО «Телерадиокомпания Надым». Адрес: 629730, ЯНАО, г. Надым, проезд 1, строение 3.

Телефоны редакции:  
 главный редактор.....50-25-12  
 корреспонденты.....50-23-91  
 ответственный секретарь.....50-23-86  
 реклама, объявления, типография.....50-25-14  
 отдел спецвыпусков.....50-23-86  
 Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Тюменской области,

ХМАО-Югре и ЯНАО 05.06.2019 г., ПИ № ТУ72-01557  
 Подписание в печать: по графику в четверг в 18:00, фактически в четверг в 18:00.  
 Заказ № 11  
 Печатный вариант приложения к газете «Рабочий Надыма» можно получить в редакции, pdf-версию – скачать

на сайте газеты во вкладке «Архив номеров», далее «Специальные выпуски».  
**Тираж номера 292 экземпляра**  
 Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Письма, рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются. За достоверность рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.  
**Розничная цена – свободная**