

РАССВЕТ СЕВЕРА

12+

ПЯТНИЦА
26
ИЮНЯ
2026 ГОД
№ 25 (6973)

Розничная цена свободная

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

◆ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ. ОСНОВАНА В 1954 ГОДУ. ◆

Читайте нас в соцсетях:



<https://ok.ru/group/70000001222385>



<https://vk.com/rassvetseveraola>



https://max.ru/id4901008387_gos

и на сайте:



<https://olanovosti.ru>

УРОК БЕЗОПАСНОСТИ В «ЗЕЛЕННОЙ ПЛАНЕТЕ»

В рамках акции «Безопасное лето» в детском лагере «Зеленая планета» на базе МОЦО № 2 поселка Ола инструктор по противопожарной профилактике пожарной части № 9 (по охране п. Ола) провела с детьми познавательную игру (6+).



Мероприятие прошло под девизом, который ребята запомнили с первых минут: «Если спички в руки взял – сразу ты опасным стал». В игровой форме детям объяснили, почему игры с огнем недопустимы и к каким последствиям приводит даже маленькая

шалость. Ребята познакомились со знаками пожарной безопасности – научились различать указательные, запрещающие и эвакуационные таблички. Собрав тематические пазлы, дети закрепили знания о причинах возгораний. Отмечая «огоньками» опасные ситуации на нарисованной «кухне», они повторили правила пожарной безопасности в быту. Большой азарт вызвала эстафета с боевой одеждой пожарных: разделившись на команды, ребята наперегонки надевали тяжелые куртки, каски и краги, стремясь опередить соперников. Каждый хотел почувствовать себя настоящим огнеборцем и оценить, как непросто приходится пожарным в полном обмундировании.

Завершающим и самым ярким этапом стало соревнование «Потуши пожар». Собирая «огоньки», дети тушили импровизированный пожар и вынесли из условного очага возгорания «пострадавшего». Эмоции били через край: каждый хотел внести свой вклад в спасение.

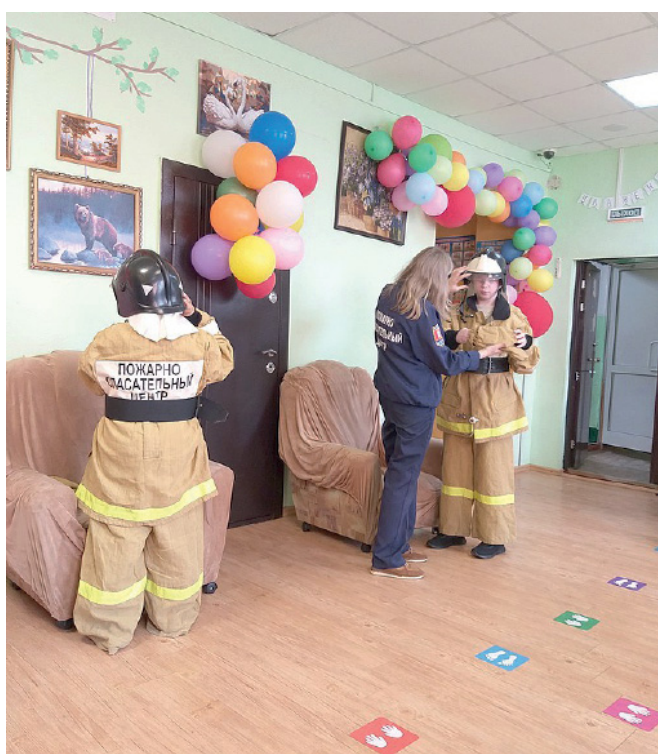
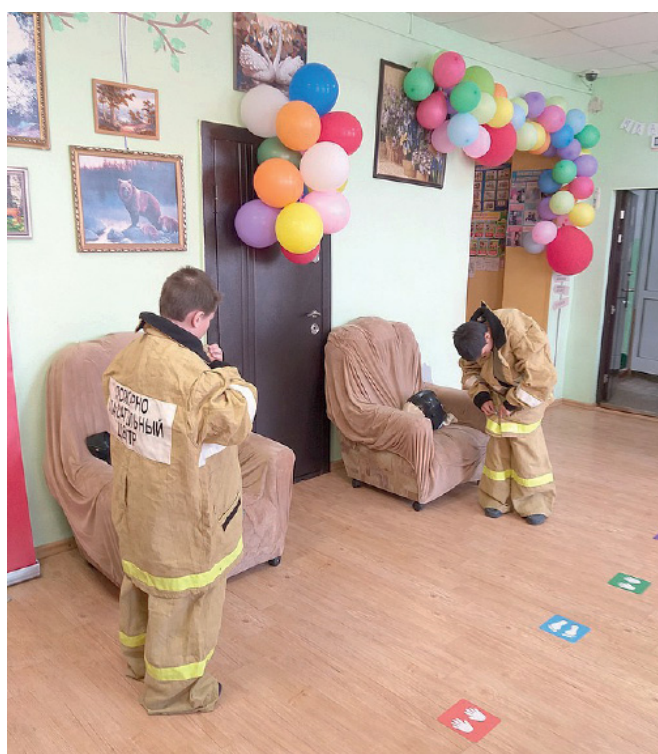


В конце мероприятия инструктор напомнила ребятам номера телефонов экстренных служб (101 и 112) и вручила каждому красочные памятки с правилами пожарной безопасности.

«Такие игровые занятия помогают детям усвоить серьезные правила без страха, но с глубоким уважением к профессии пожарного», – отметили воспитатели лагеря.

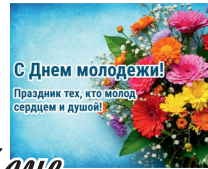
Теперь ребята из «Зеленой планеты» знают: чтобы не случилось беды, дисциплина и осторожность должны быть главными спутниками даже в игре. Акция «Безопасное лето» продолжается, впереди юных ольчан ждут новые полезные встречи!

А. В. БЕЛОХОРТ,
инструктор ПЧ-9 (по охране п. Ола) ОГПС
по Ольскому району.
Фото из архива автора.





27 июня - День молодежи России!



Дорогие наши юноши и девушки, молодое поколение Колымы!

От всей души поздравляю вас с Днем молодежи! Вы - наше будущее, и от вас, от вашего выбора, целеустремленности и веры в себя зависит каким станет завтрашний день нашей родной Магаданской области и всей России.

Этот праздник на Колыме традиционно сопровождают белые ночи, когда солнце почти не уходит за горизонт, все вокруг наполняется удивительным светом и романтикой. Этот природный феномен как нельзя лучше отражает суть молодости: она тоже не знает сумерек, щедро дарит яркие краски и безграничные возможности, вдохновляет на дерзновенные мечты и смелые поступки.

Желаю вам никогда не терять жажды жизни, стремиться к знаниям, ставить перед собой амбициозные цели и добиваться их. Любите свою землю, приумножайте ее богатства, берегите традиции и создавайте новое. Пусть ваш энтузиазм и талант помогут решать самые сложные задачи.

С праздником! Пусть каждый ваш день будет наполнен светом, радостью и смыслом, а белые ночи дарят вдохновение!



Пусть НАСТРОЕНИЕ будет классным, а ЛЕТО - теплым и прекрасным!

Уважаемые ольганы, юноши и девушки!

Тепло и сердечно поздравляю вас с замечательным праздником - Днем молодежи России, с праздником тех, от кого зависит завтрашний день Ольского района, Магаданской области и России.

Молодёжь - огромный созидательный потенциал нашего округа, его трудовой, интеллектуальный и творческий ресурс. Мы с полным правом гордимся талантливыми молодёжью, которая активно участвует в жизни района, показывает высокие результаты в учёбе, научной деятельности, успешно занимается бизнесом, одерживает убедительные победы на самых престижных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Сегодня как никогда востребованы компетентность, мобильность, способность принимать нестандартные, конструктивные решения - все то, чем обладает современная молодёжь. Особую благодарность выражаю тем, кто помогает молодежи идти вперед: наставникам, педагогам, родителям. Ваша поддержка неоценима. Мы видим, как на государственном уровне все больше внимания уделяется наставничеству, и это очень важно. Ваши успехи очень важны, ведь они красноречиво говорят, что у нас растет достойная смена.

От всей души желаю, чтобы ваша жизнь была насыщенной, пусть в ней найдется место для всего - учебы и науки, отдыха и общественной работы, любви и дружбы. Мечтайте и воплощайте свои мечты в жизнь.

Доброго вам здоровья, счастья, благополучия и оптимизма!

А. А. БАСАНСКИЙ,
первый заместитель председателя
Магаданской областной Думы.



КОЛЫМА РАЗВИВАЕТСЯ!

ГЛАВНОЕ — ЛЮДИ!

В Магаданской области продолжается активный сбор предложений в Народную программу «Единой России». Эта масштабная работа строится на принципе прямой обратной связи с колымчанами: ключевые инициативы и острые вопросы, требующие решений на уровне региона, сразу берутся партией и губернатором Сергеем Носовым, возглавляющим региональное отделение «Единой России», в совместную проработку.

Одним из самых громких и единодушных наказов жителей, прозвучавших в мае на региональном отчетно-программном форуме «Есть результат!», стала просьба приложить все усилия для повышения транспортной доступности Колымы.



Колымчане четко обозначили проблему: билетов на перелеты в центральные районы страны в сезон отпусков должно хватать всем, а их цена - должна оставаться доступной для магаданских семей. Отметим, что вопрос уже был в фокусе усилий команды развития Колымы, и реакция последовала незамедлительно. Секретарь регионального отделения партии, губернатор Сергей Носов взял этот наказ в работу и провёл серию переговоров с руководством крупнейшего российского авиаперевозчика, финальный раунд которых прошёл в начале июня на полях Петербургского международного экономического форума (ПМЭФ-2026).

Результатом этого диалога стало принципиальное решение авиакомпании «Аэрофлот»: с 15 июня 2026 года билеты по фиксированным социальным («плоским») тарифам экономического класса стали доступны исключительно гражданам России. Иностранцы граждане теперь летают по внутрироссийским маршрутам только по коммерческим расценкам. Это позволи-

ло защитить социальные льготы от массового выкупа билетов трудовыми мигрантами и закрепить приоритет за россиянами.

Защита «плоских» тарифов - лишь часть комплексной работы Правительства Магаданской области и «Единой России» по модернизации всей транспортной системы региона. Опираясь на данные Министерства транспорта и дорожного хозяйства области, мы собрали ключевые изменения, которые прямо сейчас повышают качество жизни колымчан.

Воздушные ворота: рейсов больше, дефицита меньше. Благодаря прямым соглашениям губернатора с авиаперевозчиками пассажиропоток главного аэропорта Колымы в 2025 году вырос на 11%, достигнув 626 261 человека, а по итогам 2026 года прогнозируется на уровне 650 тысяч пассажиров.

На Москву: совместно с «Аэрофлотом» согласованы дополнительные рейсы а/к «Россия» и замена бортов на более вместительные широкофюзеляжные Боинг-747 (на 522 места), что добавило более 3,8 тыс. мест. Летом 2026

года частота полетов в столицу поэтапно увеличена до 8 рейсов в неделю. Чтобы защитить дешевые билеты от выкупа предприятиями, регион договорился с пользователями о графиках заездов вахтовиков на коммерческие блок-места.

На Новосибирск: по поручению губернатора Министерство транспорта согласовало с S7 Airlines рост частоты полетов до 10 рейсов в неделю. Замена Airbus A319 на более вместительный Airbus A321 добавила по 30 мест на каждый рейс.

Главным символом транспортных перемен стал ультрасовременный пассажирский терминал Международного аэропорта Магадан («Сокол»), открывшийся в конце 2024 года. Он оборудован первыми на Колыме телетрапами и способен принимать до 1,5 млн человек в год.



Внутренний контур: «Косатки» против колымской погоды. В условиях общероссийского переноса поставок магистральных самолетов, Магаданская область сделала ставку на развитие собственной легкой авиации и вертолетной базы для связи с отдаленными округами. Парк МОГБУ «Авиация Колымы» пополнился уникальной техникой: двумя тяжелыми вертолетами Ми-38-4 в фирменной «ливрее косаток», обеспечивающими повышенный комфорт и дальность перелетов; двумя новыми средними вертолетами Ми-8МТВ-1 (поступили в декабре 2025 - начале 2026 года), полностью адаптированными к экстремальным северным морозам; двумя легкими вертолетами «Ансат» с

медицинскими модулями; самолетами Ан-74 и ТВС-2МС.

Новое навигационное оборудование снизило зависимость от капризной погоды, сделав полеты в Ямск, Тахтаюмск, Эвенск, Тополовку, Верхний Парень и Гижигу регулярными.

Появились и новые межрегиональные субсидируемые маршруты - в Благовещенск, Улан-Удэ, Иркутск и Якутск. При этом полет до Хабаровска для жителей с пропиской в ДФО строго зафиксирован на уровне 4 000 рублей, а до Владивостока («Аврора») - 3 000 рублей.

Наземный транспорт: обновление на 85%. В



рамках Народной программы на Колыме реали-

зуется масштабная модернизация автопарка, которая позволит обновить более 85% всего подвижного состава к 2030 году.

За период 2024 - 2026 гг., в том числе за счет специальных казначейских кредитов область уже закупила 32 единицы нового транспорта. На сложнейшие зимние трассы и маршруты до Армана, Клёпки и Синегорья вышли новые автобусы КАвЗ, а также тяжелые машины повышенной проходимости КамАЗ и НЕФАЗ.

В мае 2026 года регион получил 4 комфортабельных автобуса Sollers SA6 для межмуниципальных экскурсионных перевозок. Прямо сейчас в Магадан направляется новая партия из 15 современных автобусов (11 малых «Газелей» повышенной комфортности и 4 средних) для самых востребованных городских линий.

Новые городские автобусы (включая загруженные маршруты Магадана № 5 и № 20) закупаются в строгом соответствии с партийными стандартами безбарьерной среды. Они оборудованы механическими выдвигаемыми пандусами, просторными площадками с ремнями фиксации колясок и кнопками связи с водителем. Для слабовидящих и слабослышающих пассажиров внутри установлены яркие светодиодные бегущие строки, системы громкой связи и кнопки со шрифтом Брайля.

Особое внимание уделяется и комфорту на автовокзалах. Полное преобразование пережил Центральный автовокзал Магадана (здание 1969 года). Здесь полностью заменен фасад на современный вентилируемый, смонтировано витражное остекление, капитально отремонтированы залы ожидания из светлого керамогранита с электронными табло. Дорожники полностью заменили асфальт на перроне и установили три дополнительных пандуса. В рамках комплексного благоустройства сделан ремонт прилегающей площади и автовокзала в посёлке Ола. Летом 2026 года масштабные работы продолжатся: стартует замена остановочного павильона у автовокзала на пр. Ленина, 4. Устаревшие конструкции заменят на новые, защищенные от ветра современные павильоны на ключевых точках города - в районе ул. Кольцевой, 38, у здания ГИБДД, на остановках «Чайка» и «Славянский». Также в текущем строительном сезоне пройдут точечные ремонты автостанций и площадок в Сусумане и Ягодном.

Сбор предложений в Народную программу продолжается. Каждая инициатива колымчан - это основа для новых реальных дел Команды развития Колымы!

Магаданское региональное отделение партии «Единая Россия».

Фото из архива Магаданского регионального отделения партии «Единая Россия».



27 июня - День молодежи России!

Дорогие ольчане!

Дорогие друзья!

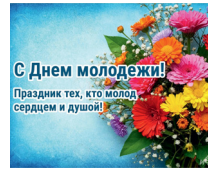
От всей души поздравляю вас с Днём молодёжи! Молодость – это прекрасный период в жизни каждого человека. Это движение и желание быть лучшим. Это творчество, целеустремленность и смелость, время поисков, открытий и реализации самых смелых надежд.

Именно вы – школьники, студенты, работающая молодёжь завтра возьмете ответственность за развитие нашего района, нашей области и нашей страны, за дальнейшее развитие демократического общества. Уверена, что вы будете достойно развивать то положительное, что создано старшими поколениями.

Сегодня мы по праву гордимся нашей талантливой молодёжью, которая активно участвует в жизни района, показывает высокие результаты в учёбе, творческой деятельности, одерживает победы на самых престижных соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Не останавливайтесь на достигнутом, всегда идите вперед!

От всей души желаю вам скорейшего воплощения в жизнь самых смелых проектов и планов. Крепкого вам здоровья, счастья, благополучия, неиссякаемого оптимизма и удачи во всех добрых начинаниях!

И. А. ЕРИСОВА,
глава Ольского муниципального округа
Магаданской области.



Выборы - 2026 О НАЗНАЧЕНИИ ВЫБОРОВ В ГОСУДАРСТВЕННУЮ ДУМУ

Президент России Владимир Путин подписал Указ «О назначении выборов депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации нового созыва».

«В соответствии с частью 2 статьи 5 Федерального закона от 22 февраля 2014 г. № 20-ФЗ «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» постановляю [...] назначить выборы депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации нового созыва на 20 сентября 2026 года», - говорится в тексте Указа.

Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

По информации избирательной комиссии Магаданской области в дни голосования в регионе будут работать 80 постоянных и 3 временных избирательных участка.

Сайт Правительства Магаданской области.

100-летию Ольского района посвящается

О ЧЕМ ПИСАЛА ГАЗЕТА...

(Продолжение. Начало в «РС» № 20 - 24)

1971 г. Свое 10-летие Ольский народный театр встретил новым спектаклем по пьесе А. Делендика «Вызов богам». В спектакле заняты самодеятельные артисты Л. Капустина, П. Казаков, Т. Иванова, Н. Усик, О. Панькова, О. Плахута, Т. Дерягина. Творческий коллектив сумел покориť зрителя неподдельной теплотой и искренностью (**Ю. Лаптиенко**).

... 16 января в Оле гостеприимно распахнулись двери нового универмага. Его возвели и оборудовали рабочие СМУ Облрыболовпотребсоюза. Десять отделов нового магазина обслуживают 18 работников прилавка. В первый день работы в новом универмаге продано товаров на 38 900 рублей (**С. Кайтмазов, зам. председателя Ольского рыбкооп**).

На стадионе райцентра состоялись соревнования по скоростному бегу на коньках. На старт вышло более 30 участников. Среди мужчин 1-е место занял учащийся Ольской средней школы С. Уткин, вторым был сварщик Ольского рыбокомбината В. Валькер. Среди девушек первой на дистанции была Л. Федосеенко, второй

пришла С. Чапланова. У мальчиков на дистанции 100 метров победил В. Пешков, за ним одинаковое время показали два Андрея - Браунс и Романцов. У девочек с одинаковым результатом победили ученицы 4-го класса Ольской средней школы Л. Гребенцова, М. Кольцова (**П. Ракитянский, председатель райкома физкультуры**).

Недавно в Магадане проходили соревнования школьников по боксу на приз горкома комсомола. Из 7 ольских участников 4 завоевали первые места и двое - вторые. Первую победу принес нашей команде ученик 8-го класса Ольской школы-интерната В. Рыбаков. Он добился победы в трех боях, показав хорошую физическую и тактическую подготовку. Первые места завоевали также учащиеся Ольской школы-интерната В. Кондюрин, Н. Коробицын и студент сельхозтехникума Н. Хорошавин. О. Малахов и Г. Фролов заняли вторые места (**Г. Рыжиков, преподаватель сельхозтехникума**).

Большое строительство ведется в колхозе «Рассвет». На центральной усадьбе строители возводят два 8-квартирных дома, административное здание, пристройку к клубу, где разместится библиотека. Скоро в

Тайске откроется бытовая мастерская. Здесь будут шить галстуки, тапочки, сапожки и унты, шапки, различные сувениры из меха нерпы и песца.

За успехи, достигнутые в развитии сельского хозяйства и животноводства, президиум Верховного Совета СССР наградил орденом Ленина Г. Л. Сухенко, тракториста совхоза «Тайский», орденом Трудового Красного знамени Н. А. Андреева, пастуха-оленьвода совхоза «Победа», М. П. Неудахина, директора совхоза «Тайский», З. Г. Сычеву, зав. зверофермой колхоза «Рассвет».

Летом в Оле побывал прославленный советский спортсмен, капитан национальной сборной страны по хоккею с шайбой В. Старшинов. Вместе с ним в гости к ольчанам приехал спортивный комментатор ТАСС В. Дворцов. В кинотеатре «Родина» состоялась встреча жителей с дорогими гостями. Гости ответили на многочисленные вопросы.

По материалам «РС» 1971 года.

Фотозвезд из прошлого (0+)



п. Ола. Магазины.



с. Клепка. Открытие новой школы 1 сентября 1974 г.



с. Талон. Проводы зимы. 70-е годы.



п. Армань. МТФ.



п. Армань. Коллектив ясли-сада «Пушинка», январь 1970 г.



п. Ола. Детский сад «Золотая рыбка».

Фото из архивов СОШ п. Ола; Арманского центра досуга; библиотек с. Клепка, с. Талон.

Региональные новости

ЭТО ОБЩАЯ НАГРАДА

Магаданский музыкальный и драматический театр впервые номинирован в категории «Драматический театр. Малая форма» за спектакль по пьесе Генрика Ибсена «Кукольный дом» режиссёра Артема Устинова. На высокую награду претендуют еще семь коллективов из Москвы и Санкт-Петербурга (6+).

Почетная миссия представить Магадан на церемонии награждения в Омске выпала директору театра Римме Захаровой и артистам Светлане Кузнецовой и Александру Тарасюку. Это не первый раз, когда работу магаданского драмтеатра отмечают в рамках «Золотой маски», – в 2024-м году спектакль «Когда киты уходят» вошел в лонг-лист премии.

Победителей престижного театрального конкурса объявили 20 июня.

Магаданский государственный музыкальный и драматический театр впервые в истории стал обладателем Российской национальной театральной премии «Золотая маска»!

Поздравляю творческий коллектив, всех жителей Магаданской области - это общая награда!

С. К. НОСОВ,
губернатор Магаданской области.

Фото из архива Магаданского государственного музыкального и драматического театра.



О НОВОМ ПЕРИНАТАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ

Новый областной роддом в Магадане получил федеральную поддержку и статус особо значимого проекта.



Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин подписал распоряжение о расширении перечня круп-

ных инфраструктурных проектов, финансируемых с привлечением средств Фонда национального благосостояния (ФНБ) и государственных программ. В обновленный список из 25 позиций вошел важный для Колымы объект - новый перинатальный центр.

Комплекс площадью более 20 тысяч квадратных метров объединит стационар на 80 коек, современную женскую консультацию на 100 посещений в смену и дневной стационар. Учреждение будет оснащено высокотехнологичным российским медицинским оборудованием, включая современные системы неонатальной помощи. Открытие центра позволит оказывать услуги самого высокого уровня не только на Колыме, но и на Чукотке и Камчатке.

Строительство и переоснащение перинатальных центров, а также создание по-настоящему комфортной, се-

мейно-ориентированной среды в медицине - это одно из ключевых обязательств Народной программы партии «Единая Россия». Включение магаданского роддома в правительственный перечень гарантирует объекту бесперебойное финансирование на финальной стадии работ.

Помимо роддома на Колыме, в федеральный список вошли: Камчатская краевая больница, детские больницы и стационары в Омске, Твери и Комсомольске-на-Амуре, ряд крупных проектов по реконструкции дорожной сети и благоустройству в других регионах.

Важное условие включения в этот перечень - особый контроль со стороны государственных и надзорных органов.

Фото Юлии ЕГОРОВОЙ.

СИТУАЦИЯ С ТОПЛИВОМ НА КОЛЫМЕ ОСТАЕТСЯ СТАБИЛЬНОЙ

Региональные власти и поставщики держат ее на контроле.

Несмотря на сложности в ряде регионов России, Магаданская область обеспечена бензином и дизельным топливом. В июне 2026 года некоторые российские регионы столкнулись с временными трудностями – были введены лимиты на отпуск топлива в одни руки. Магаданская область, несмотря на удалённость от основных НПЗ и зависимость от морских поставок, работает в штатном режиме.

По информации регионального Министерства дорожного хозяйства и транспорта, в морском порту встал на разгрузку танкер, доставивший на Колыму 19 тысяч тонн дизельного топлива. В настоящее время запасы составляют: по бензину АИ-92 - около 32 дней; по бензину АИ-95 - около 25 дней; по дизельному топливу - около 45 дней. С учётом разгрузки танкера, запасы увеличатся до трёх месяцев. «Чтобы не допустить искусственный ажиотаж и, как следствие, дефицит топлива в регионе, принято временное решение отпускать все его виды на заправках исключительно в бак автомобиля. Это вынужденная мера, так как мы уже фиксировали чрезмерный расход ГСМ на заправках как в Магадане, так и в районах. Трасса обеспечена топливом в режиме нормального потребления, коммерческим организациям в рамках договоров также отпускается необходимый объем», - пояснили в ООО «Колыманефтепродукт».

Заблаговременные поставки для стабильного снабжения Колымы – результат взаимодействия регионального правительства с топливными компаниями и постоянного мониторинга ситуации на федеральном рынке. Логистические цепочки оптимизированы, склады пополняются. Чтобы не допустить дефицит топлива в регионе на фоне общей нестабильной ситуации на рынке, региональные компании вынуждены приобретать горючее по более высокой цене. Это решение позволяет сохранить регулярность поставок.



«ПУСТЬ ХЭБДЕНЭК ПРИНЕСЕТ ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ И СЧАСТЬЕ В КАЖДУЮ СЕМЬЮ»

20 июня в Магадане встретили Хэбденек. Эвенский Новый год - один из самых глубоких и красивых праздников народов Севера (6+).



Старейшины провели обряды, творческие коллективы представили концертную программу, общины в стойбищах угощали северными деликатесами из оленины, ягод, рыбы и морзверья. Для гостей праздника приготовили более 300 литров ухи.

В Год единства народов России, объявленный Президентом РФ Владимиром Путиным, мы уделяем особое внимание сохранению традиций коренных народов Колымы, уклада жизни и языков, чтобы они оставались частью современной Магаданской области.

Пусть Хэбденек принесет добрые перемены и счастье в каждую семью!

С праздником!

Сайт Правительства Магаданской области.
Фото из архива Правительства Магаданской области.

Всероссийская премия

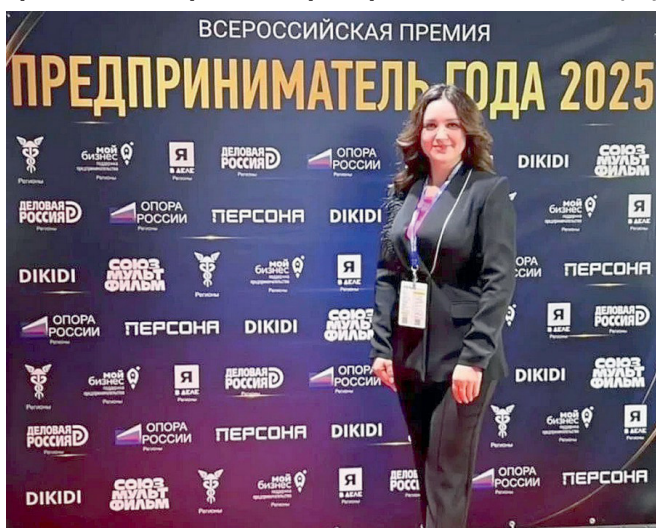
«ДЛЯ МЕНЯ ЭТО НЕ ПРОСТО МЕДАЛЬ»

Колымчанка Алина Коломеец стала лауреатом Всероссийской премии «Предприниматель года» (0+).

Церемония награждения лауреатов состоялась в Москве на площадке ВДНХ в АртТехнограде. В числе победителей - представительница Магаданской области, основательница Центра изучения иностранных языков **Алина Коломеец**. Она стала лауреатом в номинации «Сфера услуг. Дети». «Для меня это не просто медаль, грамота и статус. Это подтверждение того, что когда ты веришь в свое дело, любишь детей и работаешь по-настоящему - результат обязательно приходит», - отмечает победительница.

Образовательный центр «EDUFIVE» сегодня - это пространство, где дети не только изучают иностранные языки, но и учатся уверенности, коммуникации и самостоятельности. Центр работает с 2017 года в Магадане и поселке Ола для детей от 4 до 17 лет, а также взрослых учеников. Многие успешные шаги, по словам предпринимателя, случились благодаря знакомству с Фондом развития предпринимательства. Программа поддержки осуществлялась в рамках нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство» (с 2025 года - нацпроект «Эффективная и конкурентная экономика»), который инициировал Президент РФ **Владимир Путин**.

«Я очень рада, что есть Центр «Мой бизнес», в котором я не раз получала помощь. А сколько раз я принимала участие в образовательных программах и ме-



роприятиях!», - рассказала основательница и руководитель Центра. Максимальное погружение в образовательные мероприятия Фонда обогатили предпринимателя знаниями и опытом. Например, в 2021 году участие в акселерационной программе «Капитаны» принесло



Алине 2-е место и денежный приз на развитие бизнеса. «Образовательные мероприятия Фонда были очень полезны: знакомства с предпринимателями города, новая информация, практика. Все, что я постигаю здесь, обязательно внедряю в дело», - пояснила предпринимательница.

«Магаданская правда», Центр «Мой бизнес». Фото из личного архива Алины КОЛОМЕЕЦ.

Будни Ольского округа

С ЮБИЛЕЕМ,
УВАЖАЕМАЯ
АНТОНИНА
ФЕДОРОВНА!

17 июня т. г. глава Ольского округа **Ирина Алексеевна Ерисова** лично поздравила с юбилейной датой нашу уважаемую землячку - **АНТОНИНУ ФЕДОРОВНУ ТЫЛИКОВУ**.

Антонина Фёдоровна - это живая легенда, настоящий старожил Магаданской области. Она - ветеран труда РФ, а её статус ребёнка Великой Отечественной войны вызывает безграничное уважение и трепет.



Тепло души: встреча с ветераном

Антониной Фёдоровной Тыликовой

Встреча прошла очень тепло. Ирина Алексеевна от всей души поздравила ветерана, выразив глубокое почтение к её жизненному пути. В знак признательности она вручила Антонине Фёдоровне подарки - от себя лично и от **С. К. Носова**, губернатора Магаданской области.

Такие моменты оставляют глубокий след в душе. Это напоминание о том, как важно беречь связь поколений и ценить наших старших товарищей.

О ЗДОРОВЬЕ
И БЕЗОПАСНОСТИ
НАШИХ ДЕТЕЙ

18 июня т. г. в актовом зале администрации Ольского округа состоялось очередное заседание комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.



ТРЕВОЖНАЯ СТАТИСТИКА:

заседание КПДН

К сожалению, повестка дня была удручающей: все рассмотренные дела касались употребления алкоголя.

Мы хотим ещё раз напомнить всем жителям округа о серьёзной ответственности за подобные действия. Покупка алкоголя для подростка - это не «помощь» или «доброе дело», а прямое преступление.

Вот что говорит закон:

- вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкоголя (статья 6.10 КоАП РФ). Для взрослых, которые покупают алкоголь подросткам или распивают его вместе с ними, предусмотрен штраф от 1 500 до 4 000 рублей;

- уголовная ответственность (статья 151 УК РФ). Если такое вовлечение носит систематический характер, виновному грозит гораздо более суровое наказание: от обязательных работ на срок до 480 часов до лишения свободы на срок до 4 лет;

- распитие алкоголя при детях. Нахождение в состоянии опьянения родителей или иных законных представителей в присутствии детей может стать основанием для ограничения или даже лишения родительских прав, так как ставит под угрозу жизнь и здоровье ребёнка.

Кроме того, важно помнить, что именно в состоянии алкогольного опьянения совершается множество других преступлений: от мелкого хулиганства до тяжких правонарушений.

Давайте будем ответственнее! Здоровье и безопасность наших детей - главный приоритет!

СУББОТНИК НА
КЛАДБИЩЕ П. ОЛА

В нашем округе, к сожалению, нет специализированной муниципальной ритуальной службы. Но разве может это стать препятствием для исполнения нашего священного долга - заботы о местах последнего упокоения? Ведь кладбище - это не просто территория, это лицо живых, зеркало нашей памяти и уважения к предкам.

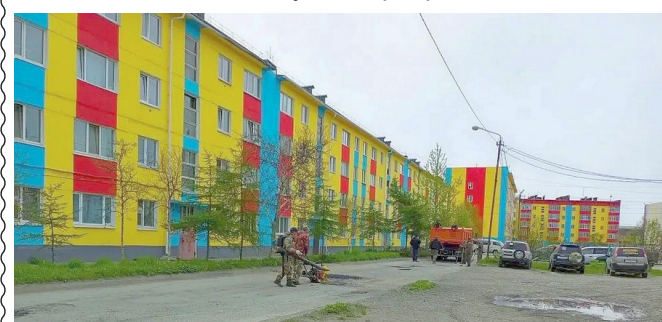
16 июня 2026 года в посёлке Ола прошёл субботник по очистке мест захоронений. Вооружившись мешками



и граблями, сотрудники Администрации Ольского муниципального округа вышли на это доброе и благородное дело. Они собирали мусор, а для вывоза крупногабаритных отходов был задействован погрузчик. Конечно, учитывая площадь кладбища, невозможно убрать всю территорию за один раз, но эта работа обязательно будет продолжена.

Видеть убранное, ухоженное кладбище - это настоящему приятное и умиротворяющее зрелище. Это доказывает, что в нас жива совесть и память. Не так много времени уходит на то, чтобы собраться и сделать доброе дело. При жизни мы не должны жалеть этих часов, ведь это - наш священный долг перед теми, кто нам дорог, и перед собственной душой.

19 июня т. г. силами МКУ «Эксплуатационный центр» и сотрудниками администрации был выполнен **ямочный ремонт дорожного полотна** на улицах Октябрьской и Ленина в п. Ола, улице Центральной в с. Гадля.



Официальный МАХ-канал Ольского муниципального округа. Фото Официального МАХ-канала Ольского муниципального округа.

2026 - Год единства народов
России

«ИГРЫ И ЗАБАВЫ НАРОДОВ РОССИИ»

Под таким названием в Арманской библиотеке состоялась игровая программа для молодежи (6+).



Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. В них много юмора, соревновательного задора. Они воспитывают характер, волю, развивают ум, заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства.

В ходе мероприятия ребята вспоминали о веселых обрядах и обычаях, принимали участие в играх народов России, а также проверили свои знания в викторине по исконно русским устаревшим словам. Все стали не только участниками игровой программы, но и хранителями, продолжателями русских народных традиций! Каждое поколение придумывает свои игры, но самые интересные и увлекательные никогда не забываются.

Надежда СОСНИНА, библиотекарь.
Фото автора.

Это наша история

22 июня 1941 года в 12 часов 15 минут нарком иностранных дел СССР В. М. Молотов сообщил советским гражданам о нападении германских войск на границы страны. С этих секунд жизнь каждой советской семьи изменилась навсегда - в нее вошла война. В первые дни начала войны фашистской Германии против Советского Союза никто даже и предположить не мог, что война продлится 1 418 дней и ночей.



22 июня во всех поселениях Ольского округа прошли мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби - Дню, полному не только горьких воспоминаний о пережитых потерях, но и гордости за страну, за каждого солдата, защищавшего честь и свободу Родины (0+).

22 июня в сквере районного центра собрались жители, чтобы возложить цветы, почтить минутой молчания, склонить свои головы перед поколением советских людей, подаривших нам чистое небо над головой. Выступая на митинге, И. А. Ерисова, глава Ольского округа, сказала: «22 июня исполняется ровно 85 лет с того трагического утра, когда началась Великая Отечественная война. Эта дата навсегда вписана в историю нашей страны как День памяти и скорби - день, когда мы склоняем головы перед подвигом поколения победителей и вспоминаем всех, кто отдал жизнь за свободу Родины. Мы восхищаемся Великими людьми Великой и непобедимой страны, благодарим их за про-

ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ



явленные самоотверженность, силу духа и необъятную любовь к Родине. Слава героям!»

Митинг в сквере у стелы «Павшим за Отечество» - дань уважения нашим землякам, чьи фамилии мы должны помнить и знать, кому следует говорить «Спасибо!» за нашу свободу. Они стояли на нашей мирной жизни на полях сражений, погибая под фашистскими пулями и взрываясь на минах противника. Нельзя забывать и о тех, кто восстанавливал страну в голодные послевоенные годы. Тем единицам, кто остался в живых, нужно совсем немного: чтобы помнили героизм своих дедов и прадедов.

Екатерина ИЩЕНКО.
Фото Владислава КОЛЕСНИКОВА.

Консультация юриста

Буллинг (от англ. bullying - запугивание, издевательство, травля) - повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание.

Травля, издевательство, носящие систематический характер, с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» называются кибербуллингом.

За буллинг (травлю ребенка) в общеобразовательной организации может наступить гражданская, административная и (или) уголовная ответственность.

В силу статьи 152 Гражданского кодекса Российской Федерации гражданин, в отношении которого были распространены сведения, порочащие его честь, достоинство и деловую репутацию, вправе требовать в суде опровержения таких сведений. А если такие сведения причинили гражданину нравственные или физические страдания, то суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации морального вреда (пункт 1 статьи 151 Гражданского кодекса Российской Федерации).

Если лицо подверглось буллингу, и оно не достигло 14-летнего возраста, иск в суд могут предъявить законные представители несовершеннолетнего лица, право на самостоятельное обращение в суд за защитой своих законных прав и интересов ребенок приобретает по достижении 14 лет. Несовершеннолетние нарушители в возрасте до 14 лет не несут ответственности в соответствии с требованиями Гражданского кодекса Российской Федерации (ст. 28), однако за их действия отвечают их родители и законные представители (опекуны, усыновители). В случае, когда у несовершеннолетнего в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет нет доходов или иного имущества, достаточных для возмещения вреда, вред должен быть возмещен полностью или в недостающей части его родителями (усыновителями) или попечителем, если они не докажут, что вред возник не по их вине (ст. 1074 ГК РФ).

В соответствии с частями 1 и 2 статьи 5.61 КоАП РФ лицо может быть привлечено к ответственности за оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме, а также за оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или СМИ либо совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет.

Не стоит забывать и об ответственности родителей за ненадлежащее воспитание своих несовершеннолетних детей. Так, в силу ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ родитель может быть привлечен к административной ответственности в виде штрафа.

На основании ст. 20.1 КоАП РФ возможно привлечение к ответственности за мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных

местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, а также за распространение в информационно-телекоммуникационных сетях, в том числе в сети Интернет, информации, выражающей в неприличной форме, которая оскорбляет человеческое достоинство и общественную нравственность. Указанные действия могут повлечь наложение административного штрафа или административный арест. Административной ответственности подлежит нарушитель, достигший шестнадцатилетнего возраста.

Уголовная ответственность за буллинг (травлю) может наступить в соответствии со ст. ст. 128.1 (клевета), 213 (хулиганство) Уголовного кодекса Российской Федерации (далее - УК РФ). Указанные действия могут повлечь наказание в виде штрафа, обязательных, исправительных или принудительных работ, а также лишения свободы.

В соответствии с законом уголовно наказуемым хулиганством может быть признано такое грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, которое совершено с применением насилия к гражданам или с угрозой его применения, либо по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды, либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы. Такие действия могут быть совершены как в отношении конкретного человека, так и в отношении неопределенного круга лиц.

Явное неуважение лица к обществу выражается в умышленном нарушении общепризнанных норм и правил поведения, продиктованном желанием виновного противопоставить себя окружающим, продемонстрировать пренебрежительное отношение к ним.

Консультацию по вопросам гражданско-правового характера, а также порядку обращения в Госюрбюро по Магаданской области в Ольском районе можно получить на личном приеме и по телефону 2-32-06 (звонок с мобильного телефона через код 8 (413-41). Информация о порядке предоставления бесплатной юридической помощи размещена на стенде учреждения на втором этаже здания на площади Ленина, 1, в поселке Ола Ольского района.

И. В. СОСНИНА,
ведущий юрисконсульт
ОГКУ «Государственное юридическое бюро по
Магаданской области» в Ольском районе.

ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА БУЛЛИНГ

Новости спорта

«ЗЕМЛЯ СПОРТА»

20 июня т. г. на территории Ольской спортивной школы состоялся муниципальный этап Всероссийского марафона «Земля спорта!» (0+).

Организаторами этого спортивного события выступили Администрация Ольского муниципального округа и наша спортивная школа. К нам присоединились люди самых разных возрастов, чтобы проверить свои силы в многоборье ГТО. Каждый выкладывался на полную, поддерживая того, кто рядом, и доказывая, что спорт объединяет! И, конечно, ни один участник не остался без внимания! В конце соревнований всех ждали заслуженные призы.

Спасибо всем, кто был с нами! До новых встреч на спортивных площадках!

Сообщество в ВК
«Ольская спортивная школа».
Фото из архива
Ольской спортивной школы.



Праздники

«ПРИМИТЕ ИСКРЕННЮЮ БЛАГОДАРНОСТЬ»

В Ольском округе поздравили медицинских работников и ветеранов здравоохранения. 19 июня, накануне профессионального праздника, в зале ООЦК прошло торжественное мероприятие, посвящённое 100-летию юбилею Ольского района и Дню медицинского работника.



В этот день чествовали сотрудников Ольской районной больницы, тех, кто ежедневно заботится о здоровье жителей округа. Со сцены звучали слова благодарности в адрес врачей, фельдшеров, медсестёр, административного и технического персонала, а также ветеранов здравоохранения.

Поздравили медиков: глава округа **И. А. Ерисова**, председатель Собрания представителей Ольского округа **И. В. Красноперова**, и. о. главного врача ОРБ **А. А. Якушенко**. Они выразили признательность работникам больницы за профессионализм, самоотверженность и чуткое отношение к пациентам. Лучшим работникам, которые много лет добросовестно трудятся и демонстрируют высокую компетентность, были вручены заслуженные награды.

Завершилось торжественное мероприятие праздничным концертом с участием

артистов и творческих коллективов ООЦК.

Уважаемые работники здравоохранения Ольского округа! Днём и ночью, в жару и стужу вы несёте на своих плечах неимоверно тяжёлый груз ответственности, мастерски исполняете свой долг и отдаёте себя величайшей гуманной профессии, ставшей для каждого из вас призванием и судьбой. И нет лучшей награды для вас, чем сотни вылеченных людей, рождённых малышей и спасённых жизней. Примите искреннюю благодарность и поздравления с Днём медицинского работника!

Екатерина ИЩЕНКО. Фото Екатерины КОСЯЧЕНКО.





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



ЛАЙФХАКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ДЕВУШКА

(Продолжение. Начало в № 15 от 17.04.2026 г.)

ДЛЯ ГУБ

38. Чтобы помада не пачкала зубы, обхватите губами указательный палец и аккуратно выньте его изо рта, не размыкая губ. Излишки помады останутся на пальце.

Наносите помаду кисточкой, если хотите получить четкий контур. Наносите помаду пальцами, если хотите получить объемные губы.

39. Перед тем как накрасить губы, нанесите тональный крем на контуры губ и добавьте чуть-чуть хайлайтера во впадину над верхней губой. Это визуально увеличит губы.

40. Еще один трюк, делающий губы зрительно больше - светлые перламутровые тени, нанесенные по центру губ.

41. Сломалась дорожная помада? Не огорчайтесь! Нагрейте оставшийся в тубе кончик при помощи зажигалки и плотно прижмите к нему отколовшуюся часть. Затем отправьте помаду в холодильник на 15 - 30 минут.

Хотите, чтобы помада держалась долго? Накрасьте губы, приложите к ним тонкую бумажную салфетку и припудрите через нее губы рассыпчатой пудрой.

42. Пампер (средство для придания объема) для губ можно сделать своими руками. Просто добавьте каплю масла перечной мяты в свой любимый блеск для губ.

43. Вазелин + рассыпчатые тени для век = домашний блеск для губ. Можно создать блеск любого оттенка!

ДЛЯ ВОЛОС

44. Кожа головы сухая и усыпана перхотью? Втирайте в нее репейное масло (продается в любой аптеке).

45. Если ваши волосы склонны к волнистости, сушите их, придавливая с двух сторон полотенцем. Никаких растирающих движений!

46. Если ваши волосы склонны к жирности, не наносите кондиционер от корней - делайте это, начиная от уха.

47. Делайте маски из авокадо, чтобы придать волосам блеск.

48. Чтобы избавиться от секущихся кончиков, закрутите прядь в спираль и отстригите все торчащие волоски.

49. Детская присыпка или тальк - отличные альтернативы сухому шампуню, если такового нет под рукой.

50. Используйте сухой шампунь вечером, а не утром. За ночь излишки порошка осыпятся, и вы получите

большой объем.

51. Используйте салфетки с антистатической пропиткой (обычно ими протирают экраны), чтобы уложить наэлектризованные непослушные волосы.

52. Чтобы после сушки феном волосы не топорщились, сбрызните расческу лаком для волос и пройдитесь ею по волосам. Осторожно! Сбрызнув волосы, а не расческу, вы получите эффект склеенности.

Чтобы локоны дольше держали форму, начинайте завивку плойкой только после того, как волосы полностью высохли.

53. Вопреки распространенному мнению, закалывать невидимки нужно волнистой стороной вниз, так они держатся лучше.

54. Шпильки и невидимки скользят по волосам? Прежде чем использовать, сбрызните заколки лаком для волос.

55. Пара капель духов на расческу - и любимый аромат всегда будет на ваших волосах.

ДЛЯ НОГТЕЙ

56. Для ухода за кутикулой используйте крем для век. Он будет питать ее не хуже специальных масел.

57. Чтобы легко удалять лак с кожи вокруг ногтя, смажьте ее вазелином, перед тем как делать маникюр. Используйте широкую резинку, чтобы сделать идеальный французский маникюр.

58. Нужно стереть лак, а специальная жидкость закончилась? Нанесите на ногти прозрачный лак и сотрите его, не дав высохнуть. Он сойдет вместе со старым покрытием.

59. Обломился ноготь? Не переживайте! Покрасьте кончики ногтей блестящим лаком - это замаскирует неровность.

60. Если у вас есть слишком блестящие тени, которые вы купили как-то раз на праздник и больше не будете использовать, можно сделать из них яркий лак, добавив в бутылочку с прозрачным лаком.

ДЛЯ ТЕЛА

61. Вашей коже нужно дополнительное питание, которое не обеспечивает ваше средство? Добавьте в свой лосьон для тела немного детского питательного масла.

62. От излишней потливости летом избавят ванны с мятой. Мятю также можно комбинировать с шалфеем, ромашкой и листьями грецкого ореха.

63. Держите крем для рук на кухне и мажьте им руки каждый раз после мытья посуды.

64. Купили слишком грубый скраб для лица? Используйте его для пилинга рук, локтей и пяток.

Чтобы ощущать аромат духов весь день, наносите их правильно: на запястье, за мочку уха, на сгиб локтя, на шею (в районе межключичной впадины) и под колено.

65. Делайте пилинг перед тем, как пользоваться автозагаром.

66. Если искусственный загар сходит неравномерно, то нанесите на губку пищевую соду и потрите темные пятна.

67. Пену для бритья можно заменить кондиционером для волос. Он смягчит кожу и обеспечит гладкое бритье.

68. Миндальное масло + 30 капель эфирного масла чайного дерева + 30 капель эфирного масла мяты = замедлитель роста волос после эпиляции.

Кофейная гуаша может помочь вам избавиться от целлюлита. Используйте ее вместо скраба для тела и в скором времени заметите, что ваши проблемные места выглядят намного лучше.

69. От мозолей на ногах может помочь обычный антиперспирант. Намажьте им место, где вам натирает обувь - это поможет снизить трение.

70. Одна столовая ложка корицы + одна чайная ложка какао + одна чайная ложка мускатного ореха + две чайные ложки кукурузного крахмала = самодельный бронзер. Его можно использовать для тела.

71. Если не хотите, чтобы кожа тела зимой сильно сохла, откажитесь от приема горячих ванн: горячая вода смывает защитный жир с кожи. Лучше принимайте теплый душ.

72. Чтобы избавиться от натоптышей, нанесите на ночь на сухую мозоль толстый слой вазелина или жирного крема и наденьте носки. Утром натоптыш легко удалится.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

73. Чтобы перестать так долго собираться по утрам, составьте плейлист из нескольких любимых треков и включайте утром во время сборов. Когда последний трек доиграет, вы должны быть готовы. Это не только прокачает вашу дисциплину, но и поднимет настроение утром.

(Продолжение следует)

Секреты от психолога

С О В Е Т Ы

1. Высыпайтесь. Вы должны спать не менее 8 часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером. Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.

2. Полюбите списки и планы. Каждый наш день неповторим и прожить его бесполезно - преступление! Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т. д. или, проще говоря, ведите свой дневник успеха!

3. Творите добро. Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку - список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечен...

4. Отпускайте негатив из своей жизни. Каждая жизнь - это картина. Родители дают холст, судьба - рамку, общество - краски, ну а рисовать приходится нам самим! Помните о зebre: полоса белая, полоса черная. Но если вы не переступите через свои неприятности или даже трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.

5. Никогда и никому не завидуйте. Зависть - одно из наиболее разрушающих чувств. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.

6. Прекратите спорить. Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми в интернете. Ну и зачем вы это делаете?

7. Не забывайте себя награждать за успехи. Делать себе подарки и разные приятности полезно. Это стимулирует к новым достижениям.

8. Правильно питайтесь. Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев. Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.

9. Полюбите себя. Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться. К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?

10. Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль. Муж, который вас обижает, подруга, вселяющая чувство неуверенности, начальник, опускающийся до оскорблений, - всем им не место в вашей жизни. Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливой.

11. Занимайтесь спортом. Физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.

12. Живите интересно. Работа-дом, дом-работа - это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь. Встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби - не бойтесь разнообразить свой досуг. Но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!

13. Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие. Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.

15. Никогда не останавливайтесь на достигнутом. Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения. Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.

16. Никогда не пасуйте перед проблемами. Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых. А вот сильных личностей неприятности сами боятся.

Советы от педиатра

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

(Продолжение. Начало в № 15 от 17.04.2026 г.)

ГИГИЕНА И УХОД

1. Купайте новорожденного 2-3 раза в неделю. Частые ванны сушат кожу.
2. Не используйте антибактериальное мыло. Оно нарушает микробиом кожи и может чрезмерно пересушивать.
3. Стригите ногти после ванны, когда они мягче.
4. Используйте увлажнитель воздуха при сухости.
5. Меняйте подгузник каждые 2-3 часа, даже если он чистый.
6. Используйте для ухода за ушами ватные палочки с ограничителями. Избыток серы выходит самостоятельно.
7. Обрабатывайте пуповину сухим методом (воздух + чистая вода).
8. Вытирайте слюни мягкой салфеткой. Это предотвратит раздражение кожи вокруг рта.

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Закрепите мебель к стенам. 70% травм у детей до 5 лет случаются из-за опрокидывания шкафов.
2. Не оставляйте ванну с водой без присмотра. Ребенок может утонуть даже в 5 см воды.
3. Проверяйте игрушки на мелкие детали с помощью теста «туалетной втулки» (если проходит - опасно).
4. Избегайте ходунков. Они повышают риск травм и задерживают моторное развитие.
5. Установите заглушки на розетки. Ток опасен даже при напряжении 12 В.
6. Храните лекарства в оригинальных упаковках и вне зоны доступа ребенка.
7. Используйте автокресло до 12 лет или роста 145 см. Ремни безопасности рассчитаны на взрослых.
8. Добавьте светоотражатели на одежду. Это снижает риск ДТП в темное время.

РАЗВИТИЕ И ПСИХОЛОГИЯ

1. Поощряйте самостоятельную игру. Это развивает креативность и навык решения проблем.
2. Не заставляйте делиться игрушками. Уважение к личным границам начинается в детстве.
3. Читайте ребенку с рождения. Даже 10 минут в день улучшают языковые навыки.
4. Ограничьте экранное время до 1 часа в день для детей 2 - 5 лет.
5. Разрешайте лазать и падать в безопасной среде. Это тренирует координацию.
6. Не сравнивайте ребенка с другими. Акцентируйте внимание на его прогрессе.
7. Говорите четко, избегая «сюсюканий». Это помогает формировать правильную речь.
8. Позволяйте выбирать одежду или еду. Учите принимать решения с ранних лет.

Автор статьи: врач-педиатр Инна Владимировна ТРОФИМОВА.
(Продолжение следует)

Использованы материалы Интернет-источников.



ТЕЛЕВИЗИОННАЯ НЕДЕЛЯ

В программе возможны изменения

ПОНЕДЕЛЬНИК, 29 ИЮНЯ

7 05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 «Новости»
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00, 22:55 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
22:00 Т/с «Минута тишины» 16+
00:05 «Познер» 16+
01:10, 03:05 «Подкаст.Лаб» 16+

РОССИЯ 05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 «Вести»
09:30 «Местное время» 12+
09:55 «О самом главном» 12+
11:30, 21:10 «Вести. Местное время» 12+
12:00, 18:00 «60 Минут» 12+
14:30, 03:10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
00:35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

МАТЧ! 05:15, 08:05, 14:00, 02:10 «Все на Матч!» 12+

05:40, 17:35, 23:00, 03:00 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/16 финала 6+
09:30 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Кюрасао - Кот-д'Ивуар 6+
11:45 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Египет - Иран 6+
17:30, 20:40, 02:05 «Новости» 0+
19:50, 01:15 «Улётный футбол» 12+
20:45 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Панама - Англия 6+

НТВ 05:40 Т/с «Пёс» 16+
07:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 01:20 «Сегодня»
09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
14:25 «ЧП» 16+
15:00 Т/с «Бим» 16+
17:45 «ДНК» 16+
21:00 Т/с «Леший» 16+
23:15 Т/с «Балабол» 16+
01:40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян 16+
02:15 Х/ф «Пропавший без вести» 16+
05:20 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

5 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 «Известия» 16+
06:30, 05:45 Т/с «Свои 2» 16+
07:10, 07:50, 01:30, 02:15 Т/с «Свои 6» 16+
08:35 «Светская хроника» 16+
09:40 «Знание - сила» 12+
10:30, 11:20, 12:15, 13:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
14:30, 23:20 Т/с «Великопеленная пятёрка 8» 16+
15:20, 16:15, 17:05, 00:10 Т/с «Великопеленная пятёрка 4» 16+
18:30, 19:20, 20:05, 20:55, 21:40, 22:30, 03:05, 03:45, 04:20, 05:10 Т/с «След» 16+
01:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

РОССИЯ 07:30 «Пешком...»
08:05 «Легенды мирового кино»
08:35, 01:10 Т/с «Трест, который лопнул»
09:45 «Невский ковчег. Теория невозможного»
10:15 «Диалоги о животных»
11:00, 13:30, 18:00, 20:30 «Новости культуры»
11:15, 03:00 «Неизвестные маршруты России»
12:00 Х/ф «Петька в космосе»
13:10 Д/с «Забывтое ремесло»
13:45 Д/с «Шипицкий идол»
14:25 «Эпизоды»
15:05 «Война Владимира Этуша»
15:20, 22:30 Т/с «Вариант «Омега»»
16:35 «Жизнь замечательных идей»
17:05 Д/с «Видимое невидимое. Александрина Вигилан-

ская»
18:15 Д/с «Пятигорск. Кофейня Гукосова»
18:45, 02:15 «Исторические концерты»
19:45 Д/с «Русские. Искусство быть»
20:45 «Главная роль»
21:05 «Библейский сюжет»
21:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:50 Д/с «Киноистория контрразведки. Начало...»
23:45 «Магистр игры»
00:15 Д/с «Бибракта - тайны затерянного города галлов»
03:40 Д/с «Первые в мире»

4 06:00, 19:00, 03:00, 05:35 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30, 00:00 «Новости» 16+
10:00 «Военная тайна» 16+
12:00 «Как устроен мир» 16+
13:00, 17:00, 20:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00 «Загадки человечества» 16+
16:00 «Дикий, дикий мир» 16+
18:00, 03:40 «Тайны Чапман» 16+
21:00 «Безумные факты» 16+
21:10 Х/ф «Ной» 12+
00:25 Х/ф «Дело храбрых» 16+

4 06:00, 09:05, 05:20 «100 мест, где поест» 16+

06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
11:00 Х/ф «Любит - не любит» 16+
12:40 Х/ф «Марли и я» 12+
15:00, 18:00 Т/с «Престиж» 16+
18:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
22:00 Х/ф «Большой Стэн» 16+
23:55 Х/ф «Зачинщики» 18+
01:40 Х/ф «Шальные деньги» 16+
03:25 Х/ф «Мой Хатико» 12+

Д 07:30, 06:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:15 «Давай разведёмся!» 16+
09:15, 04:40 «Тест на отцовство» 16+
11:30 Д/с «Прости меня...» 16+
12:35 Д/с «Беду отведу» 16+
13:45, 03:20 Д/с «Знахарка» 16+
14:20, 03:50 Д/с «Верну любимого» 16+
14:55, 04:15 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:30 Х/ф «Формула женской дружбы» 16+
20:00 Х/ф «Постучись в мою калитку» 16+
00:20 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:20 Д/с «Порча» 16+
06:20 «6 кадров» 16+

★ 07:50, 10:15 Т/с «Синдром шахматиста» 16+
10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:35 Х/ф «Проект «Альфа»» 12+
12:30, 14:25, 16:05, 16:20, 18:15, 04:20 Т/с «Крот» 16+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 «Скрытые угрозы» 16+
23:05 Д/с «Слепая зона Вермахта: Анатомия партизанской войны. Брянский узел» 16+
23:55 Д/с «Слепая зона Вермахта: Анатомия партизанской войны. Смоленский рубеж» 16+
00:50 Х/ф «Тихая застава» 16+
02:35 Х/ф «Звезда» 12+

НТВ 08:00, 14:00, 06:50 Т/с «Интерны» 16+
10:00 «Сокровища императора» 16+
21:00 Т/с «Жуки» 16+
00:00 Х/ф «Соловей против Муромца» 6+
02:00 Х/ф «Леон» 18+
04:00 Т/с «Однажды в России» 16+
05:55 «Утро ТНТ» 16+

ВТОРНИК, 30 ИЮНЯ

7 05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 «Новости»
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00, 22:55 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
22:00 Т/с «Минута тишины» 16+
00:05 «Время героев» 16+
01:05, 03:05 «Подкаст.Лаб» 16+

РОССИЯ 05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 «Вести»
09:30 «Местное время» 12+
09:55 «О самом главном» 12+
11:30, 21:10 «Вести. Местное время» 12+
12:00, 18:00 «60 Минут» 12+
14:30, 03:10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
00:35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

МАТЧ! 06:05, 14:00, 01:50
07:00, 11:30, 17:05, 20:45, 23:00, 03:00 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/16 финала 6+
09:15 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Кабо-Верде - Саудовская Аравия 6+
17:00, 20:40, 01:45 «Новости» 0+
19:20 «Улётный футбол» 12+

НТВ 05:50, 09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
07:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 01:20 «Сегодня»
09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
14:25 «ЧП» 16+
15:00 Т/с «Бим» 16+
17:45 «ДНК» 16+
21:00 Т/с «Леший» 16+
23:15 Т/с «Балабол» 16+
01:40 Т/с «Пропавший без вести. Второе дыхание» 16+
05:10 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

5 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 «Известия» 16+
06:25 Т/с «Свои 2» 16+
06:50, 07:35, 08:15, 01:30, 02:20 Т/с «Свои 6» 16+
09:05 «Страна советов» 16+
09:40 «Знание - сила» 12+
10:30, 11:20, 12:15, 13:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
14:30, 23:20 Т/с «Великопеленная пятёрка 8» 16+
15:20, 16:15, 17:05, 00:10 Т/с «Великопеленная пятёрка 4» 16+
18:30, 19:20, 20:00, 20:50, 21:40, 22:25, 03:05, 03:40, 04:10, 04:45, 05:20 Т/с «След» 16+
01:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

РОССИЯ 07:30 «Пешком...»
08:05 «Легенды мирового кино»
08:35, 01:10 Т/с «Трест, который лопнул»
09:45 Д/с «Пятигорск. Кофейня Гукосова»
10:15 «Диалоги о животных»
11:00, 13:30, 18:00, 20:30 «Новости культуры»
11:15, 03:10 «Неизвестные маршруты России»
12:00 Х/ф «Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные»
13:10 Д/с «Забывтое ремесло»
13:45 Д/с «Бибракта - тайны затерянного города галлов»
14:40 Д/с «Киноистория контрразведки. Начало...»
15:20, 22:30 Т/с «Вариант «Омега»»
16:35 «Жизнь замечательных идей»
17:05 Д/с «Любовь и больше, чем любовь»
18:15 «Эрмитаж»
18:45, 02:20 «Исторические

концерты»
19:45 Д/с «Русские. Искусство быть»
20:45 «Главная роль»
21:05 «Библейский сюжет»
21:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:50 Д/с «Киноистория контрразведки. Шпионские страсти»
23:45 «Магистр игры»
00:15 Д/с «Пирамиды Гизы. Как фараоны разгадали тайны звездного неба»

4 06:00, 19:00, 02:50, 05:30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30, 00:00 «Новости» 16+
10:00 «Военная тайна» 16+
11:00 «Совбез» 16+
12:00 «Как устроен мир» 16+
13:00, 17:00, 20:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00 «Загадки человечества» 16+
15:00 «Невероятно интересные истории» 16+
16:00 «Легенды и мифы» 16+
18:00, 03:40 «Тайны Чапман» 16+
21:00 «100 вопросов обо всем» 16+
22:00 Х/ф «16 кварталов» 16+
00:25 Х/ф «Достать ножи» 16+

4 06:00, 09:05 «100 мест, где поест» 16+
06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
11:10 Х/ф «Лесси. Возвращение домой» 6+
13:05 Х/ф «Невезучие» 16+
15:05, 18:00 Т/с «Престиж» 16+
18:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
22:00 Х/ф «Хеллбой» 18+
00:15 Х/ф «Хаген. В долине Нибелунгов» 18+
02:55 Х/ф «Принц пустыни» 12+
04:35 Х/ф «Невероятные приключения Гампи» 12+

Д 07:30, 06:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:25 «Давай разведёмся!» 16+
09:25, 04:50 «Тест на отцовство» 16+
11:40 Д/с «Прости меня...» 16+
12:45 Д/с «Беду отведу» 16+
13:50, 03:30 Д/с «Знахарка» 16+
14:25, 03:55 Д/с «Верну любимого» 16+
15:00, 04:25 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:35 Х/ф «Контрольная для взрослых» 16+
20:00 Х/ф «Ещё одна попытка полюбить» 16+
00:30 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:30 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:30 Д/с «Порча» 16+

5 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 «Известия» 16+
06:30 Т/с «Свои 2» 16+
07:10, 07:50, 08:35, 01:30, 02:15 Т/с «Свои 6» 16+
09:25 «Стройнадзор» 16+
10:30, 11:20, 12:15, 13:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
14:30, 23:20 Т/с «Великопеленная пятёрка 8» 16+
15:20, 16:15, 17:05, 00:10 Т/с «Великопеленная пятёрка 4» 16+
18:30, 19:20, 20:05, 20:45, 21:40, 22:25, 03:05, 03:40, 04:15, 04:55, 05:25 Т/с «След» 16+
01:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

★ 06:45, 10:15, 12:30, 14:25, 16:05, 16:20, 18:15, 04:05 Т/с «Крот» 16+
10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:40 Х/ф «Небесный тихоход» 12+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 «Улика из прошлого» 16+
23:05 Д/с «Слепая зона Вермахта: Анатомия партизанской войны. Псковский прорыв» 16+
23:55 Д/с «Слепая зона Вермахта: Анатомия партизанской войны. Ленинградский заслон» 16+
00:50 Х/ф «Голубые дороги» 12+
02:30 Х/ф «Доброе утро» 12+

НТВ 08:00, 06:50 Т/с «Интерны» 16+
20:00 Т/с «Жуки» 16+
00:00 Х/ф «Александр» 18+
02:00 Х/ф «Охотники за разумом» 18+
04:00 Т/с «Однажды в России» 16+
05:55 «Утро ТНТ» 16+

СРЕДА, 1 ИЮЛЯ

7 05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 «Новости»
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00, 22:55 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
22:00 Т/с «Минута тишины» 16+
23:55 «Шоу Вована и Лексуса» 16+
01:00, 03:05 «Подкаст.Лаб» 16+

РОССИЯ 05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 «Вести»
09:30 «Местное время» 12+
09:55 «О самом главном» 12+
11:30, 21:10 «Вести. Местное время» 12+
12:00, 18:00 «60 Минут» 12+
14:30, 03:10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
00:35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

МАТЧ! 06:05, 14:00, 01:50
07:00, 09:15, 11:30, 17:05, 20:45, 23:00, 02:30 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/16 финала 6+
17:00, 20:40, 01:45 «Новости» 0+
19:20 «Улётный футбол» 12+
20:10, 01:15 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Обзор 6+

НТВ 05:45, 09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
07:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 01:20 «Сегодня»
09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
14:25 «ЧП» 16+
15:00 Т/с «Бим» 16+
17:45 «ДНК» 16+
21:00 Т/с «Леший» 16+
23:15 Т/с «Балабол» 16+
01:40 Т/с «Пропавший без вести. Второе дыхание» 16+
05:10 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

5 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 «Известия» 16+
06:30 Т/с «Свои 2» 16+
07:10, 07:50, 08:35, 01:30, 02:15 Т/с «Свои 6» 16+
09:25 «Стройнадзор» 16+
10:30, 11:20, 12:15, 13:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
14:30, 23:20 Т/с «Великопеленная пятёрка 8» 16+
15:20, 16:15, 17:05, 00:10 Т/с «Великопеленная пятёрка 4» 16+
18:30, 19:20, 20:05, 20:45, 21:40, 22:25, 03:05, 03:40, 04:15, 04:55, 05:25 Т/с «След» 16+
01:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

РОССИЯ 07:30 «Пешком...»
08:05 «Легенды мирового кино»
08:35, 01:10 Т/с «Трест, который лопнул»
09:45 Д/с «Остафьево. Усадьба Вяземских»
10:15 «Диалоги о животных»
11:00, 13:30, 18:00, 20:30 «Новости культуры»
11:15, 03:00 «Неизвестные маршруты России»
12:00 Х/ф «Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные»
13:10 Д/с «Забывтое ремесло»
13:45 Д/с «Пирамиды Гизы. Как фараоны разгадали тайны звездного неба»
14:40 Д/с «Киноистория контрразведки. Шпионские страсти»
15:20, 22:30 Т/с «Вариант «Омега»»
16:35 «Жизнь замечательных идей»
17:05 Д/с «Абрам да Марья»

18:15 Д/с «Запечатленное время»
18:45, 02:15 «Исторические концерты»
19:45 Д/с «Русские. Искусство быть»
20:45 «Главная роль»
21:05 «Библейский сюжет»
21:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:50 Д/с «Киноистория контрразведки. Военные тайны»
23:45 «Магистр игры»
00:15 Д/с «Неприступные крепости крестоносцев»

4 06:00, 19:00, 02:25, 05:25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30, 00:00 «Новости» 16+
10:00 «Д/слепропроект» 16+
11:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
12:00 «Как устроен мир» 16+
13:00, 17:00, 20:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00 «Загадки человечества» 16+
15:00 «Невероятно интересные истории» 16+
16:00 «Момент в истории» 16+
18:00, 03:15 «Тайны Чапман» 16+
21:00 «Дикий, дикий мир» 16+
22:00 Х/ф «Тайна Хеопса» 16+
00:25 Х/ф «Другие» 18+

4 06:00, 09:10, 05:35 «100 мест, где поест» 16+
06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
11:10 Х/ф «Лесси - лохматый детектив» 6+
13:00 Х/ф «Шальные деньги» 16+
15:05, 18:00 Т/с «Престиж» 16+
18:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
22:00 Х/ф «Гренландия» 16+
00:25 Х/ф «Крушение» 16+
02:30 Х/ф «Вне правил» 16+
04:25 М/ф «Три разбойника и лев» 6+

Д 07:30, 06:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:25 «Давай разведёмся!» 16+
09:25, 04:30 «Тест на отцовство» 16+
11:40 Д/с «Прости меня...» 16+
12:45 Д/с «Беду отведу» 16+
13:55, 03:10 Д/с «Знахарка» 16+
14:30, 03:40 Д/с «Верну любимого» 16+
15:05, 04:05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:40 Х/ф «Аисты счастья» 16+
20:00 Х/ф «Сто дорог» 16+
00:20 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:20 Д/с «Порча» 16+
06:10 «6 кадров» 16+

Д 07:30, 06:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:25 «Давай разведёмся!» 16+
09:25, 04:30 «Тест на отцовство» 16+
11:40 Д/с «Прости меня...» 16+
12:45 Д/с «Беду отведу» 16+
13:55, 03:10 Д/с «Знахарка» 16+
14:30, 03:40 Д/с «Верну любимого» 16+
15:05, 04:05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:40 Х/ф «Аисты счастья» 16+
20:00 Х/ф «Сто дорог» 16+
00:20 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:20 Д/с «Порча» 16+
06:10 «6 кадров» 16+

★ 06:35 Т/с «Крот» 16+
10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:15, 14:25, 15:05, 16:05, 18:15, 05:35 Т/с «С чего начинается Родина» 16+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 Д/с «Секретные материалы» 16+
23:05 Х/ф «Криминальный квартал» 16+
01:00 Х/ф «Добровольцы» 12+
02:45 Х/ф «В небе «Ночные ведьмы» 12+
04:00 Х/ф «Близнецы» 6+

НТВ 08:00, 09:30, 06:50 Т/с «Интерны» 16+
09:00 «Кто куда» 16+
20:00 Т/с «Жуки» 16+
00:00 Х/ф «Пара из будущего» 12+

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ НЕДЕЛЯ

В программе возможны изменения



ЧЕТВЕРГ, 2 ИЮЛЯ

ство быть»
20:45 «Главная роль»
21:05 «Библейский сюжет»
21:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:50 Д/ц «Киноистория контрразведки. КГБ против ЦРУ»
23:45 «Магистр игры»
00:15 Д/ф «Абу-Симбел. Восьмое чудо света»
01:10 Х/ф «В родном городе»

4 06:00, 19:00, 02:05, 05:20 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрим утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30, 00:00 «Новости» 16+
10:00 «Д/спецпроект» 16+
12:00 «Как устроен мир» 16+
13:00, 17:00, 20:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
18:00, 03:00 «Тайны Чапман» 16+
21:00 «100 вопросов обо всем» 16+
21:50 Х/ф «Взрывная блондинка» 18+
00:25 Х/ф «Пушки Акимбо» 18+

4 06:00, 09:05, 05:00 «100 мест, где поест» 16+

06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «Просто кухня. Лучшее» 12+
11:10 Х/ф «Завтрак у папы» 12+
13:05 Х/ф «Блондинка» 16+
15:05, 18:00 Т/с «Престиж» 16+
18:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
22:05 Х/ф «Рубеж выживания» 18+
00:30 Х/ф «Координаты Цитадели» 16+
02:10 Х/ф «Белый слон» 18+
03:40 Х/ф «Гамбит» 16+

5 07:30, 06:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:25 «Давай разведёмся!» 16+
09:25, 04:30 «Тест на отцовство» 16+
11:40 Д/с «Прости меня...» 16+
12:45 Д/с «Беду отведу» 16+
13:55, 03:10 Д/с «Знахарка» 16+
14:30, 03:40 Д/с «Верну любимого» 16+
15:05, 04:05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:40 Х/ф «Я тебя нашла» 16+
20:00 Х/ф «Вероника» 16+
00:20 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:20 Д/с «Порча» 16+
06:10 «6 кадров» 16+

5 07:25, 06:20 Т/с «С чего начинается Родина» 16+
10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:15, 14:25, 15:05, 16:05, 18:15 Т/с «Отрыв» 16+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 «Код доступа» 12+
23:05 Х/ф «Невыполнимое задание» 16+
01:55 Х/ф «Криминальный квартет» 16+
03:20 Х/ф «Дом, в котором я живу» 12+
04:55 Х/ф «Беспокойное хозяйство» 12+

5 07:30, 06:20 Т/с «С чего начинается Родина» 16+
10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:15, 14:25, 15:05, 16:05, 18:15 Т/с «Отрыв» 16+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 «Код доступа» 12+
23:05 Х/ф «Невыполнимое задание» 16+
01:55 Х/ф «Криминальный квартет» 16+
03:20 Х/ф «Дом, в котором я живу» 12+
04:55 Х/ф «Беспокойное хозяйство» 12+

5 08:00, 06:50 Т/с «Интерны» 16+
20:00 Т/с «Жуки» 16+
00:00 Х/ф «Батя 2. Дед» 12+
02:00 Х/ф «Рыцарь теней» 6+
04:00 Т/с «Однажды в России» 16+
06:00 «Утро ТНТ» 16+

ПЯТНИЦА, 3 ИЮЛЯ

7 05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 «Новости»
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:40 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 «Время»
21:45 Т/с «Минута тишины» 16+
22:40 «Юбилейный концерт Гарика Сукачёва» 12+
00:50 «Подкаст.Лаб» 16+

7 05:00 «Утро России» 09:00, 11:00, 14:00, 20:00 «Вести»
09:30 «Местное время» 12+
09:55 «О самом главном» 12+
11:30, 21:10 «Вести. Местное время» 12+
12:00, 18:00 «60 Минут» 12+
14:30 Т/с «Тайны следствия» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
01:40 Х/ф «Без права на ошибку» 12+

7 05:30, 09:05, 05:00 «100 мест, где поест» 16+
06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «Просто кухня. Лучшее» 12+
11:10 Х/ф «Завтрак у папы» 12+
13:05 Х/ф «Блондинка» 16+
15:05, 18:00 Т/с «Престиж» 16+
18:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
22:05 Х/ф «Рубеж выживания» 18+
00:30 Х/ф «Координаты Цитадели» 16+
02:10 Х/ф «Белый слон» 18+
03:40 Х/ф «Гамбит» 16+

7 05:30, 09:25, 11:35 Т/с «Лесник» 16+
07:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Сегодня»
14:25 «ЧП» 16+
15:00 Т/с «Бим» 16+
17:50 «ДНК» 16+
18:55 «Жди меня» 12+
21:00 Т/с «Леший» 16+
23:15 Т/с «Балабол» 16+
01:20 Х/ф «Хэппи-энд» 16+
03:15 «Квартирный вопрос» 0+
04:05 Х/ф «Дачница» 16+
05:35 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

5 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 «Известия» 16+
06:25, 06:40, 07:25, 08:15, 09:05, 10:30, 11:00, 12:00, 02:50, 03:30, 04:15, 04:55, 05:35 Т/с «Условный мент 4» 16+
09:30 «Ваше здоровье!» 12+
12:55, 13:45, 14:30, 15:15, 16:05, 17:05 Т/с «Условный мент 5» 16+
18:30, 19:40, 20:45, 21:55, 23:05 Т/с «След» 16+
00:10 «Светская хроника» 16+
01:10 Д/с «Они потрясли мир. Мэрилин Монро. Сто лет славы» 16+
02:00 Д/с «Они потрясли мир. Анастасия Волочкова. Цена признания» 16+

5 07:30 «Пешком...»
08:05 «Легенды мирового кино»
08:35 Х/ф «Короли и капуста»
09:45 Д/ф «Пермь. Особняк Грибушина»
10:15 «Диалоги о животных»
11:00, 13:30, 18:00, 20:30 «Новости культуры»
11:15 «Неизвестные маршруты России»
12:00 Х/ф «Каникулы Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные»
13:10 Д/с «Забывтое ремесло»
13:45 Д/ф «Абу-Симбел. Восьмое чудо света»

14:40 Д/ц «Киноистория контрразведки. КГБ против ЦРУ»
15:20, 22:30 Т/с «Вариант «Омега»»
16:35 «Жизнь замечательных идей»
17:05 Д/ф «Дом»
18:15 Д/с «Запечатленное время»
18:45 «Исторические концерты»
19:40 Д/ф «Донна Татьяна»
20:45, 03:10 «Искатели»
21:35 «Линия жизни»
23:40 «2 Верник 2»
01:10 Х/ф «Человек с золотой рукой» 16+

4 06:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрим утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30 «Новости» 16+
10:00 «Д/спецпроект» 16+
11:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
12:00 «Как устроен мир» 16+
13:00, 17:00, 20:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00, 18:00, 04:25 «Тайны Чапман» 16+
19:00, 03:45 «Главные тайны мира» 16+
21:00 «Безумные факты» 16+
21:10 Х/ф «Телохранитель киллера» 18+
23:30 «Соль. Легенда» 16+
02:05 Х/ф «Святым тут не место» 18+

4 06:00, 09:05 «100 мест, где поест» 16+
06:10, 07:00 «С лёгким утром!» 16+
07:45 «Просто кухня. Лучшее» 12+
11:00 Шоу «Уральские пельмени» 16+

5 07:30, 06:40 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:25 «Давай разведёмся!» 16+
09:25, 04:30 «Тест на отцовство» 16+
11:40 Д/с «Прости меня...» 16+
12:45 Д/с «Беду отведу» 16+
13:55, 03:10 Д/с «Знахарка» 16+
14:30, 03:40 Д/с «Верну любимого» 16+
15:05, 04:05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
15:40 Т/с «Адвокат для убежавшего жениха» 16+
20:00 Х/ф «Я тебя не отпущу» 16+
00:20 Д/с «Он мне изменяет» 16+
01:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
02:20 Д/с «Порча» 16+
06:10 «6 кадров» 16+

5 10:00, 14:00, 18:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:20 Т/с «С чего начинается Родина» 16+
11:00, 14:25 Х/ф «Даурия» 12+
15:20, 16:05, 18:15 Т/с «Одеситы» 16+
16:00 «Военные новости» 16+
20:40 Д/с «Загадки века. Операция «Бернхард». Фальшивомонетчики Третьего рейха» 12+
21:25 Д/с «Война миров» 16+
23:00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+
00:30 «Музыка» 12+
01:50 Т/с «Капитан Немо» 12+
05:10 Х/ф «Подкидыш» 6+
06:20 Д/с «Москва - фронту» 16+

5 08:00 Т/с «Интерны» 16+
14:00 Т/с «Праздники» 16+
22:00 «Камеди Клуб» 16+
00:00 «Женский стендап» 18+
01:00 «Женский стендап» 18+
04:00 Т/с «Однажды в России» 16+

СУББОТА, 4 ИЮЛЯ

7 06:00 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:45 «Слово пастыря» 0+
10:00, 12:00, 18:00 «Новости»
10:15 «Хочется праздника. Живой огонь» 12+
11:10 «Вспомнить всё» 12+
12:15 «Поехали!» 12+
13:15 Т/с «Янычар» 16+
16:55 «Кто хочет стать миллионером?» 12+
18:20, 21:35 «Сегодня вечером» 16+
21:00 «Время»
23:35 «Подкаст.Лаб» 16+

7 05:00 «Утро России. Суббота»
08:00 «Местное время. Суббота» 12+
08:35 «По секрету всему свету» 12+
09:00 «Формула еды» 12+
09:25 «Пятеро на одного» 12+
10:10 «Сто к одному» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30 «Наши. Военкоры» 12+
12:00 «Доктор Мясников» 12+
13:00 «Большие перемены» 12+
14:30, 20:50 «Вести. Местное время» 12+
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» 16+
17:50 «Привет, Андрей!» 12+
21:00 Х/ф «Чайная пара» 16+
00:45 Х/ф «Токсичная любовь» 12+
04:15 Х/ф «Отпуск летом» 12+

7 07:05, 14:35, 01:50 «Все на Матч!» 12+
07:40, 09:55, 12:10, 14:00, 17:05, 20:45, 23:00 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/16 финала 6+
17:00, 20:40, 01:45 «Новости» 0+
19:20 «Улётный футбол» 12+
20:10, 01:15 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Обзор 6+
03:00 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/8 финала 6+

7 06:10 Т/с «Чужой район. Выстрел из прошлого» 16+
09:00, 11:00, 17:00, 20:00 «Сегодня»
09:20 «Поедем, поедим!» 16+
10:20 «Едим дома» 0+
11:20 «Главная дорога» 16+
12:00 «Живая еда» 12+
13:00 «Квартирный вопрос» 0+
14:00 «Сатья» 16+
15:00 «Основано на реальных событиях» 16+
16:00 «Своя игра» 0+
17:20 «Следствие вели...» 16+
20:40 10 лет «Секрету на миллион!» Самые громкие секреты 16+
22:45 «Звезды сошлись» 16+
00:15 «Импровизаторы» 16+
01:20 Х/ф «Это мой папа» 12+
03:00 «Дачный ответ» 0+
03:50 «Прошу, прости!» 16+
04:40 Х/ф «Наших бьют» 16+

5 06:00, 06:15, 07:00, 07:40, 08:25, 12:15, 13:10 Т/с «Условный мент 4» 16+
09:20, 11:05, 11:20, 14:05, 15:00 Т/с «Условный мент 6» 16+
10:00 «Страна советов» 16+
10:30 «Стройнадзор» 16+
15:55, 16:45, 17:45, 18:40, 19:35, 20:25, 21:20, 22:15, 23:15, 00:05, 03:10, 03:50 Т/с «Эльбрус» 16+
01:00 «Известия. Главное» 16+
02:05 «Светская хроника» 16+
04:35, 05:15 Т/с «Свидетели» 16+

5 07:30 «Библейский сюжет»
08:05 М/ф «Приключения капитана Врунгеля»
09:25 Х/ф «Повод»

11:40 «Пряничный домик»
12:05 Х/ф «Три дня Виктора Чернышева»
13:45 «Эрмитаж»
14:15 Д/ф «Гваделупа: от горных вершин до глубин океана»
15:10 «Хор Сретенского монастыря»
16:10 М/ф «Необыкновенный матч», «Футбольные звезды»
17:10 Д/с «Рассекреченная история. Архитектура жизни»
17:40 «Необыкновенный концерт»
19:15 Д/с «Энциклопедия загадок»
19:45 Д/с «Свидетели времени»
20:30 «Новости культуры»
20:45 Х/ф «Прости нас, сад...»
23:05 «Ночь Чайковского»
00:55 Х/ф «Квартет Гварнери»
03:20 М/ф для взрослых «История одного города», «Все непонятливые», «Конфликт»

4 06:00, 03:35 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрим утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30, 20:30 «Новости» 16+
10:00 «Минтранс» 16+
11:00 «Самая полезная программа» 16+
12:00, 14:00 «Военная тайна» 16+
15:55 «Совбез» 16+
17:00 «Информационная программа 112» 16+
17:55 «Д/спецпроект» 16+
18:55 Д/п «Засекреченные списки» 16+
20:00 «Добровозфире» 16+
21:00 «Дикий, дикий мир» 16+
21:30 Х/ф «Битва на озере» 18+
00:55 Х/ф «Битва на озере 2» 18+

4 06:00 Шоу «Уральские пельмени» 16+
09:50 «Просто кухня» 12+
11:00, 05:15 «100 мест, где поест» 16+
13:00 «Чем заняться в выходные?» 16+
13:30 Х/ф «Я - медведь» 6+
15:40 Х/ф «Снежный человек» 6+
17:35 Х/ф «Сводишь с ума» 16+
19:35 Х/ф «(Не)искусственный интеллект» 6+
21:35 Х/ф «Сто лет тому вперёд» 12+
00:25 Х/ф «Холоп» 12+
02:30 Х/ф «Зачинщики» 18+
03:50 Х/ф «Ловкие руки» 18+

5 07:30 Т/с «Ночная сказка» 16+
11:05 Х/ф «Кошкин дом» 16+
15:20 Х/ф «Сердце степей» 16+
00:00 Т/с «Яркое пламя» 16+

5 06:40, 01:05 Х/ф «Через Гоби и Хинган» 12+
10:00, 14:00, 20:00 «Новости дня» 16+
10:15, 14:20, 20:25 Т/с «Волчье солнце» 16+
03:55 Х/ф «Урок жизни» 12+
05:45 Д/с «Москва - фронту» 16+

5 08:00, 04:30 Т/с «Однажды в России» 16+
12:30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
19:30 «Мастер игры» 16+
22:00, 01:00 «Игра вслепую» 16+
00:00, 02:50 «Женский стендап» 18+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 ИЮЛЯ

7 06:00, 10:00, 12:00, 18:00 «Новости»
06:10 «Играй, гармонь любимая!» 12+
06:55 «Часовой» 12+
07:25 «Здоровье» 16+
08:30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» 0+
09:10 «Непутевые заметки» 12+
09:30 «Мечталлион» 12+
10:15 «Жизнь других» 12+
11:10 «Повара на колесах» 12+
12:15 Д/с «Победа» 16+
13:10 «Видели видео?» 0+
14:25 «Лучший голос Земли». Финал международного детского вокального конкурса в Кремле 0+
16:15 Х/ф «Освобождение. Опенная дуга» 12+
19:00 «Точь-в-Точь» 12+
21:00 «Время»
23:00 «Большая игра» 16+
00:10 «Подкаст.Лаб» 16+

7 06:00, 02:40 Х/ф «Там, где есть счастье для меня» 12+
08:00 «Местное время. Воскресенье» 12+
08:35 «Когда все дома» 12+
09:25 «Утренняя почта» 12+
10:10 «Сто к одному» 12+
11:00, 14:00, 17:00 «Вести»
11:45, 01:40 «Рассказы из русской истории» 12+
12:55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
14:30 «Вести. Местное время» 12+
15:00 «Парад юмора» 16+
17:50 «Песни от всей души» 12+
20:00 «Вести недели»
22:30 «Москва. Кремль. Путин» 0+
23:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

7 06:05, 10:05, 13:20, 14:00, 01:30 «Все на Матч!» 12+
07:00, 11:05, 17:05, 20:35, 22:50 Футбол. «Чемпионат мира-2026». 1/8 финала 6+
17:00, 20:30, 01:25 «Новости» 0+
19:20 «Улётный футбол» 12+
20:10, 01:05 Футбол. «Чемпионат мира-2026». Обзор 6+

7 06:05 Т/с «Чужой район. Выстрел из прошлого» 16+
09:00, 11:00, 17:00, 20:00 «Сегодня»
09:20 «У нас выигрывают!» 12+
11:20 «Первая передача» 16+
12:00 «Чудо техники» 12+
13:00 «Дачный ответ» 0+
14:00 «Наш ПотребНадзор» 16+
15:00 «Однажды...» 16+
16:00 «Своя игра» 0+
17:20 «Следствие вели...» 16+
20:40 10 лет «Секрету на миллион!» Самые громкие секреты 16+
23:50 «XV Русская музыкальная премия телеканала РУ.ТВ» 12+
04:15 «Прошу, прости!» 16+
05:05 «Сатья» 16+

5 06:00, 06:40, 05:20 Т/с «Свидетели» 16+
07:25, 08:05, 09:00, 09:50, 10:45, 11:35, 12:30, 13:20 Т/с «Пилигрим 3» 16+
14:20, 15:10, 16:05, 17:00, 17:55, 18:45, 19:40, 20:40 Т/с «Пилигрим 5» 16+
21:30, 22:40, 23:45, 00:45, 01:45, 02:45, 03:40, 04:30 Т/с «Чужой» 16+

5 07:30 «Библейский сюжет»
08:05 М/ф «Приключения капитана Врунгеля», «Остров капитанов»
09:25 «Необыкновенный концерт»
10:55 «Больше, чем любовь»
11:40 «Исторические курорты России»
12:05 Х/ф «Прости нас, сад...»
14:25 «Невский ковчег. Теория невозможного»
14:55 Д/ф «Тайная жизнь камышовок»
15:35 Х/ф «Квартет Гварнери»
18:05 «Пешком...»
18:35 «Концерт Людмилы Зыкиной»
19:40 Д/ц «Твердыни земли русской. Кремль Тульский»

5 08:00, 10:30, 04:00 Т/с «Однажды в России» 16+
10:00 «Битва пикников» 16+
11:00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
19:00 «Сокровища императора» 16+
22:00 Х/ф «Королек моей любви: Рамаш и Шамар» 16+
01:00 «Шоу Воли» 16+
02:00 «Мастер игры» 16+
06:00 «Утро ТНТ» 16+
06:50 Т/с «Интерны» 16+

20:30 «Новости культуры»
20:45 Х/ф «Прощальные гастроли»
21:55 Балет «Лебединое озеро»
23:55 Х/ф «Три дня Виктора Чернышева»
01:35 Д/ф «Гваделупа: от горных вершин до глубин океана»
02:30 «Искатели»
03:15 М/ф для взрослых «Ограбление по... 2», «Королевская игра»

4 06:00, 02:05 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07:00 «С бодрим утром!» 16+
09:30, 13:30, 17:30 «Новости» 16+
10:00 «Самая народная программа» 16+
11:00 «Знаете ли вы, что?» 16+
12:00 «Наука и техника» 16+
13:00, 17:00 «Информационная программа 112» 16+
14:00 «Неизвестная история» 16+
15:00 «Легенды и мифы» 16+
17:55 «Что мы знаем о планете земля?» 12+
18:55 «Д/спецпроект» 16+
19:55 Х/ф «Черный лотос» 18+
21:40 Х/ф «Рэд 2» 16+
00:00 «Итоговая программа» 16+
00:55 «Д/спецпроект» 16+

4 06:00, 08:25, 05:15 «100 мест, где поест» 16+
07:55 «Просто кухня» 12+
09:25 «Чем заняться в выходные?» 16+
10:00 М/ф «Чинк. Хвостатый детектив» 6+
11:45 М/ф «Коты Эрмитажа» 6+
13:20 М/ф «Изумительная Мокси» 6+
15:05 М/ф «Большой кошачий побег» 6+
16:55 Х/ф «Зачётная принцесса» 16+
19:05 Х/ф «Сто лет тому вперёд» 12+
22:00 Х/ф «Руки вверх!» 12+
00:00 Х/ф «Я худею» 16+
02:05 Х/ф «Любови не бывает?» 16+
03:45 Х/ф «Великая ирония» 18+

5 07:30, 23:45 Т/с «Яркое пламя» 16+
07:40 Т/с «Ночная сказка» 16+
11:10 Х/ф «Подъём с глубины» 16+
15:25 Х/ф «Тайны белых ночей» 16+
07:15 «6 кадров» 16+

5 06:05 Х/ф «Опасные тропы» 12+
0

Хозяйке на заметку

МЕНЕМЕН: ТУРЕЦКИЙ РЕЦЕПТ

Ингредиенты: яйцо куриное - 3 шт. категория С0; помидор - 3 шт.; перец болгарский - 100 г; лук репчатый - 100 г; томатная паста - 1 ст. л. или по вкусу; соль, перец черный, куркума и зелень по вкусу; паприка копченая - 1 ч. л.

Приготовление: очистить лук от шелухи и мелко нарезать кубиками. Промыть и очистить перец от семян. Нарезать болгарский перец тонкой соломкой или произвольными кубиками. Сделать крестообразный надрез и залить кипятком томаты. Аккуратно удалить шкурку пальцами или ножом. Нарезать кубиками среднего размера томаты.

Разогреть сковороду, добавить растительное масло. Обжарить лук и перец на среднем огне в течение 3 - 5 минут. Обжаренные овощи хорошо перемешать. Добавить нарезанные помидоры в сковороду и обжарить все вместе. Хорошо размешать. Добавить в смесь томатную пасту, куркуму, копченую паприку, соль и перец. Размешать и поставить «томиться» на медленный огонь/мощность.

Сделать небольшие углубления в овощной смеси, вбить яйца. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой, готовить 3 - 5 минут, пока белок не схватится, а желток останется полужидким. Накрыть крышкой и дать постоять в течение 5 минут.

Менемен по-турецки готов! Украсить рубленой зеленью и подать горячим к столу. Приятного аппетита!

Расписание кинофильмов
(кинотеатр «Родина»)

26 по 28 июня

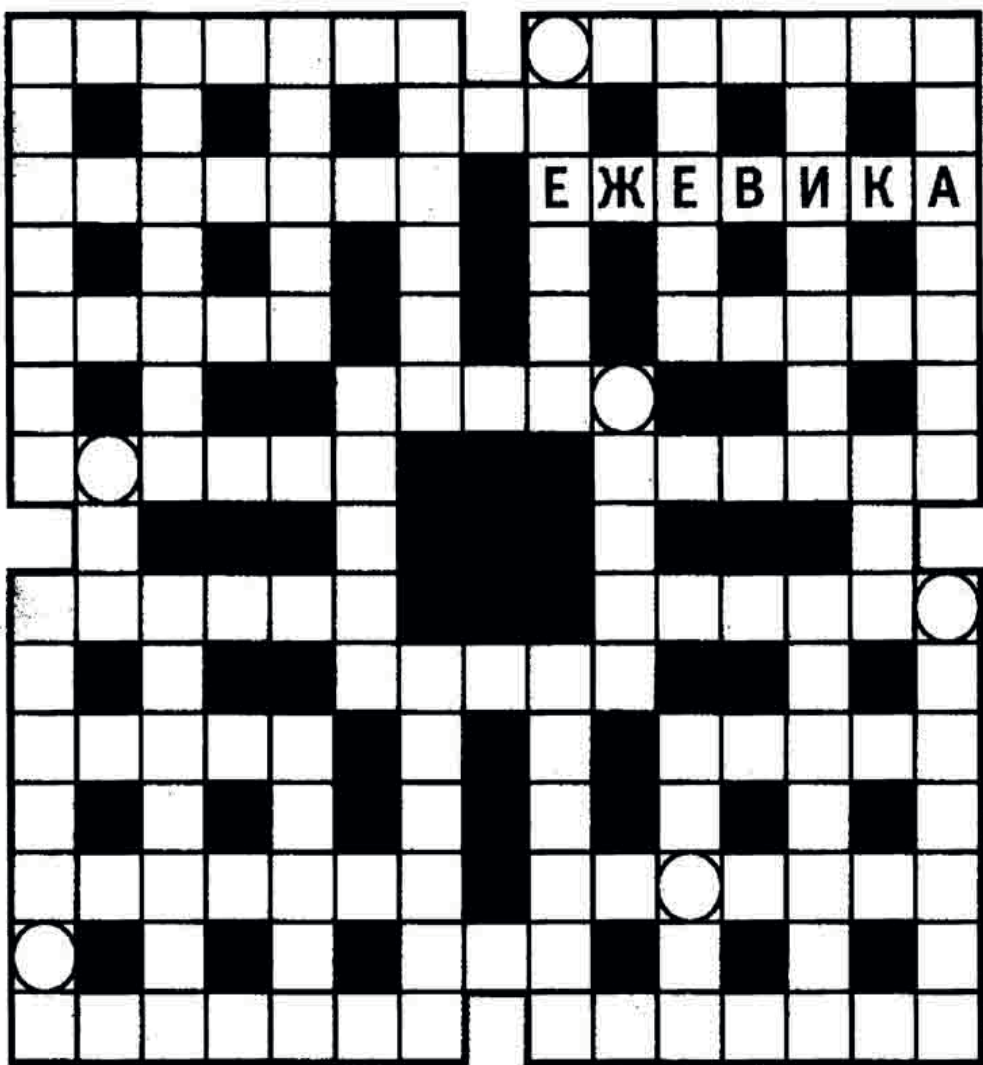
14-00 - м/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига 3» (6+).
Цена 300 руб.

15-25 - х/ф «Малыш-Каратист» (12+). Цена 350 руб.

17-20 - х/ф «Распаковка» (6+). Цена 350 руб.

19-00 - х/ф «Робоняня» (6+). Цена 350 руб.

Верните все слова антикроссворда на свои места



- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> АКР | <input type="checkbox"/> ЛИАНА | <input type="checkbox"/> ОТРАДА | <input type="checkbox"/> ИПОТЕКА |
| <input type="checkbox"/> ИВА | <input type="checkbox"/> НАКАЗ | <input type="checkbox"/> РВЕНИЕ | <input type="checkbox"/> КЛАССИК |
| <input type="checkbox"/> ЛОВ | <input type="checkbox"/> ОМЛЕТ | <input type="checkbox"/> СФИНКС | <input type="checkbox"/> НИКОТИН |
| <input type="checkbox"/> ФУТ | <input type="checkbox"/> ОСКАЛ | <input type="checkbox"/> ТЮРБАН | <input type="checkbox"/> ОМНИБУС |
| <input type="checkbox"/> ЕГОЗА | <input type="checkbox"/> СТЕЙК | <input type="checkbox"/> БАЛЬЗАМ | <input type="checkbox"/> ОРИГАМИ |
| <input type="checkbox"/> ЗАЛЁТ | <input type="checkbox"/> ТКАНЬ | <input type="checkbox"/> БРИОЛИН | <input type="checkbox"/> ПРИХОТЬ |
| <input type="checkbox"/> КАПОТ | <input type="checkbox"/> АЛЬБОМ | <input type="checkbox"/> ДЕПОЗИТ | <input type="checkbox"/> РЕКВИЕМ |
| <input type="checkbox"/> КОКОС | <input type="checkbox"/> ЕЛЬНИК | <input checked="" type="checkbox"/> ЕЖЕВИКА | <input type="checkbox"/> РОСЧЕРК |
| <input type="checkbox"/> КУЛЁК | <input type="checkbox"/> КОЛПАК | <input type="checkbox"/> ЕПИСКОП | <input type="checkbox"/> САМОТЁК |
| <input type="checkbox"/> ЛЕСТЬ | <input type="checkbox"/> НОЗДРЯ | <input type="checkbox"/> ИМПУЛЬС | <input type="checkbox"/> ЯХТСМЕН |

Из выделенных букв составьте слово:



ГОРОСКОП С 29.06 ПО 05.07

ОВЕН (21 марта - 20 апреля)



Овнам марта и первой декады апреля до выходных многое удастся сделать с первого раза. Но потом только постепенность и спокойствие помогут вам завоевать внимание окружающих и вызовут у них симпатию. Тех, кто родился в конце знака, в эти дни поджидают расхождения во взглядах с близкими.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая)



Тельцы, рожденные до 10 мая, в эти дни могут погрузиться в раздумья, забросив тем самым работу или свое ближайшее окружение. Смотрите как бы это не создало проблем. Зато рожденных во второй декаде мая ожидает удачная неделя. Во-первых, вы сможете завершить многие дела. Во-вторых, это ответственный период для укрепления материального благополучия, так что анализируйте каждое поступившее предложение. Со вниманием отнеситесь и к проблемам своих близких.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 21 июня)



У майских Близнецов на этой неделе имеются все шансы преуспеть в делах карьеры благодаря мобильности и скорости реакции. Июньским же Близнецам следует полагаться только на собственные силы и не ждать ни подарков судьбы, ни помощи партнеров. И приструнивайте себя в общении с людьми, чтобы своей безответственностью или упрямством не расшатать отношения.

РАК (22 июня - 22 июля)



Сил и везения в эти дни у Раков будет предостаточно, и вы легко сможете добиться поставленных целей, причем даже таких, на какие вы никак не рассчитывали. Правда, возможен и другой вариант: ничего особенного не принимая, вы просто позволите себе радоваться жизни и наслаждаться тем, что ваши личные отношения заиграли новыми красками! И лишь Ракам конца знака желательно не перегружать себя работой - она вам будет даваться с таким трудом!

ЛЕВ (23 июля - 23 августа)



Несмотря на то, что у вас в эти дни наверняка появятся какие-то неотложные дела, возникнет необходимость вносить поправки в собственные планы и оказывать помощь окружающим, вы тем не менее справитесь со всем этим без особых проблем. В семейной жизни вы с удовольствием пообщаетесь с домашними и с энтузиазмом выполните то, что раньше вас раздражало.

ДЕВА (24 августа - 22 сентября)



У большинства Дев на этой неделе вероятны как внешние выгодные для вас ситуации, так и ваши собственные позитивные перемены взглядов на отдельные моменты жизни. И не сдерживайте свои амбиции - сейчас желание показать себя и самоутвердиться будет только приветствоваться! Поэтому будьте активны и деятельны.

ВЕСЫ (23 сентября - 23 октября)



Сложная неделя для многих Весов. Вы можете ввязаться в дела, от которых больше потеряете, чем приобретете, а общаясь с близкими, вы будете способны на довольно резкие и необдуманные заявления. Весы конца знака в понедельник могут попытаться восстановить расшатанные отношения или наладить новые знакомства, но стоит поспешить, так как уже со вторника вы окажетесь в похожих ситуациях с вашими соседями по знаку зодиака.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)



Для вас сейчас действует период хорошего настроения, удачных стечений обстоятельств и рассудительных мыслей. Вас повсюду станут замечать, с вами будут считаться, а ваше общество для многих станет желанным и очень приятным. Кстати, в личной жизни вы с успехом сможете выступить в роли учителя.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцы, благодаря решительности и умению брать на себя ответственность, окажутся в эти дни в центре внимания и своим поведением станут задавать тон всем остальным. А вот у тех из вас, кто родился в конце знака, спокойно начавшийся разговор может закончиться серьезной ссорой. Либо возможны какие-то потери, резкое ухудшение самочувствия.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)



В эти дни лучше не затевать никаких важных дел, так как под влиянием момента вы не сможете осознать тех трудностей, которые поджидают вас впереди. Ну а в общении с людьми почаще проявляйте выдержку и рассудительность. Контроль над эмоциями поможет удержаться от критичных высказываний и советов, которыми, по большому счету, все равно вряд ли можно будет воспользоваться.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)



В будни обстоятельства для вас будут складываться удачно. И все же наибольших успехов вы достигните в различных совместных мероприятиях с коллегами, близкими или друзьями. В это время вы запросто придете к общему мнению в трудных деловых и личных вопросах. А вот в выходные в общении с близкими кому-то из вас лишний раз не помешает показать свою уступчивость и миролюбие.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)



В эти дни вы окажетесь в выгодных условиях по сравнению с другими, а удачные стечения обстоятельств помогут быстрее добиваться поставленных целей. Не теряя времени, поспешите найти достойное применение своим способностям, талантам. А в личной жизни, если вы не могли похвастаться абсолютной гармонией в отношениях с близкими и друзьями, возможны и романтические знакомства.

ДЛЯ ВАС, РЫБОЛОВЫ!

Время магаданское

бухта Гертнера

Число	Полная вода		Малая вода		2 июля	3 июля	4 июля	5 июля
	время	высота	время	высота				
29 июня	07.54 21.52	4.3 3.9	02.14 15.00	2.7 0.8	09.48 23.30	4.5 4.1	04.11 16.45	2.5 0.6
30 июня	08.34 22.28	4.4 4.0	02.57 15.37	2.7 0.7	00.00 11.03	4.1 4.5	05.21 17.52	2.4 0.8
1 июля	09.11 23.00	4.4 4.1	03.36 16.12	2.6 0.6	00.30 11.45	4.1 4.4	05.59 18.28	2.2 0.9

ФГБУ «Колымское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды».

ЛЕТО ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА, ИНФОРМАЦИЯ

ПРОДАЮТСЯ

ОДНОКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

44 (2-3) В п. Ола 1-комн. кв., 33,8 кв. м, 2/4-эт., ул. Советская, д. 29а, квартира подготовлена к ремонту, **обр.** по тел. 8-914-037-21-27.

ДРУГОЕ

45 (1-2) Мотоцикл «Хонда AF50» с аккумулятором 8 л. с.; шлем; компрессор (min) для подкачки; зарядное устройство (min); баллоны 2 шт.; комплект ключей; цена 80 тыс. руб., торг, тел. 8-914-865-44-78, 8-914-865-61-82.

46 (1-2) Грохотки 2 шт. (новые), внешние размеры 90x90, размеры рабочей поверхности 70x70, цена: 14 000 руб.; грохотка 1 шт. (б/у), внешние размеры 104x104, размеры рабочей поверхности 75x75, цена: 8 000 руб.; рыболовная сеть (дель «Хамелеон»), размеры: длина - 20 м, высота - 4,5 м, ячея - 65 мм, цена: 24 000 руб.; резина 4 шт. в отличном состоянии, размеры: 225/65R17, цена: 14 000 руб., **Обр.** по тел. 8-914-869-79-72.



УСЛУГИ

ИП ЩЕПЕТОВ Б. М. (ОГРНИП 322490000008183)

ОКАЗЫВАЕТ РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ:

34 (6-6)

- погребение и организация похорон;
- уход за могилами (уборка травы, снега);
- демонтаж и установка памятников, оградок, деревянных крестов.

Обращаться по тел. 8-914-863-99-36.

Фестиваль

ЗОЛОТОЙ ФЕСТИВАЛЬ ПРОЙДЕТ 25 ИЮЛЯ

X Золотой фестиваль Магаданской области пройдет 25 июля в этнопарке «Дюкча» (12+). Старательскую удачу испытают 60 участников. Об этом сообщило региональное Министерство природных ресурсов. Заявку и согласие на обработку персональных данных принимают с 22 июня по 20:00 10 июля:
- по адресу: г. Магадан, ул. Пролетарская, д. 14, каб. 311 (левое крыло здания, 3-й этаж), пн - пт с 09:00 до 18:30, перерыв с 12:30 до 14:00;
- по электронной почте: phart@49gov.ru;
- по телефону: 8 (413-2) 64-95-45.
Положение о проведении соревнований, правила, формы заявки на участие и другую необходимую информацию вы найдете по ссылке: https://minprirod.49gov.ru/press/news/?id_4=110901.

Сайт Правительства Магаданской области.

Как нас обслуживают

Приёмка работ в многоквартирных домах станет понятнее: Минстрой утвердил новые правила.

С 1 сентября 2026 года начнёт действовать единый порядок оформления актов по содержанию и текущему ремонту общего имущества в многоквартирных домах.

Теперь процедура станет более прозрачной:

* Управляющая организация должна своевременно подготовить акт выполненных работ и передать его председателю совета дома или членам совета МКД.

* Если договором управления не предусмотрены другие сроки, документ оформляется не позднее 30 дней после выполнения работ или оказания услуг либо на ежемесячной основе.

* У представителей собственников будет 10 дней, чтобы согласовать акт или направить замечания.

* Если ответ не поступит в течение 30 дней после получения документа, акт будет считаться оформленным.

* При наличии замечаний потребуются повторное оформление акта в установленном порядке.

Новые правила должны снизить количество споров между управляющими организациями и представителями собственников по вопросам оформления и согласования выполненных работ.

Скачайте «Госуслуги Дом», чтобы следить за отчётами управляющей организации, отслеживать расходы на содержание дома и быть в курсе важных изменений в сфере ЖКХ: vk.cc/cR4yLN

О НОВЫХ ПРАВИЛАХ

Новый порядок подписания актов выполненных работ



госуслуги
ДОМ

Сайт Правительства Магаданской области.
Фото сайта Правительства Магаданской области.

ОСФР информирует

НОВАЯ ЕЖЕГОДНАЯ СЕМЕЙНАЯ ВЫПЛАТА

Первые зачисления денежных средств поступили 367 получателям. Общая сумма государственной поддержки составила более 19 млн рублей.

С 1 июня жители Колымы могут подать заявление на получение новой меры поддержки – ежегодной семейной выплаты. Она предназначена для родителей, имеющих двух и более детей до 18 лет или детей-студентов до 23 лет, если они обучаются очно. Среднедушевой доход семьи при этом не должен превышать 1,5-кратную величину регионального прожиточного минимума на душу населения за 2025 год (46 282, 50 рублей в месяц).

Также при определении права на выплату региональным Отделением Соцфонда проводится анализ движимого и недвижимого имущества. Благодаря высокому уровню цифровизации сервисов фонда, процедура оформления максимально оптимизирована. В большинстве случаев родителям достаточно подать только заявление – все необходимые сведения специалисты запрашивают самостоятельно через систему межведомственного взаимодействия.

В ряде исключительных случаев документы нужно предоставить лично. Это касается сведений, которые отсутствуют в информационных системах: например, свидетельства о браке или рождении, выданные за рубежом, или данные о доходах сотрудников силовых ведомств. Решение о предоставлении выплаты принимается в течение 10 рабочих дней, а перечисление средств на счет семьи осуществляется в течение 5 рабочих дней после вынесения положительного решения. Размер выплаты рассчитывается как разница между фактически уплаченным НДФЛ за прошлый год и суммой, исчисленной с того же дохода по ставке 6%.

Дополнительные консультации по вопросу назначения семейной выплаты – в едином контакт-центре: 8 800-100-00-01, с пн - пт с 09.00 до 18.00 (звонок бесплатный).

Елена ЛОХМАНОВА, пресс-служба ОСФР.

"РАССВЕТ СЕВЕРА"

КСЕРОКОПИЯ

ЛАМИНИРОВАНИЕ

СКАНИРОВАНИЕ

распечатка текста

п. Ола,
пл. Ленина, 1



Администрация Ольского муниципального округа Магаданской области с глубоким прискорбием сообщает, что на 58-м году жизни скоропостижно скончалась

Светлана Викторовна БОТОВА,

директор Магаданского областного государственного казенного учреждения социального обслуживания населения «Социальный реабилитационный центр для несовершеннолетних».

Светлана Викторовна была не просто талантливым и неординарным руководителем, но и ответственным работником, посвятившим многие годы благородному делу служения детям. Её высочайший профессионализм, преданность избранному пути и умение найти подход к каждому особому ребёнку снискали заслуженное уважение жителей посёлка Ола и глубокое признание коллег.

За отзывчивость, неизменное внимание и готовность прийти на помощь Светлану Викторовну искренне ценили в коллективе. Это невосполнимая, невыносимо тяжёлая утрата для всех, кто знал и любил этого замечательного человека.

Особенно велико горе родных и близких. В сердцах тех, кому посчастливилось быть рядом, она навсегда останется светлым человеком, доброй и чуткой мамой, любящей бабушкой и настоящим профессионалом своего дела.

Коллектив Ольского филиала ГКУ «Магаданский социальный центр» выражает искренние соболезнования Ларисе Владимировне Степановой, всем родным и близким в связи с уходом из жизни после тяжелой болезни супруга, отца, сына, брата **Сергея Евгеньевича СТЕПАНОВА.**

Все мы скучаем по тем, кого забрали



Небеса

Уход из жизни родного человека - это огромное горе. Светлые воспоминания о нем помогут вам пережить эту боль. Душой и сердцем поддерживаем вас в эту трудную минуту жизни.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ, ТЕЛЕФОНЫ:

685910, Магаданская область, Ольский район, п. Ола, пл. Ленина, д. 1.
Тел. 8 (413-41) 2-50-17 (редакция).
E-mail: rassvet-severa@mail.ru, rassvet@ola.49gov.ru.

Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ТУ 49 - 0020 от 09 июня 2010 г. выдано
Управлением Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Магаданской области
и Чукотскому автономному округу.

Учредитель газеты - Администрация Ольского
муниципального округа Магаданской области.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных ими фактов и сведений. «РС» может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения авторов, а также принимать или отклонять предложенный материал по своему усмотрению. Официальные документы публикуются без правки редакции.

Редакция не хранит и не возвращает рукописи, принятые к публикации. Рукописи, не принятые к публикации, также не возвращаются автору.

Главный редактор
Е. А. Ищенко.

Отпечатано в Акционерном обществе
«МАОБТИ».
Адрес: 685000, г. Магадан,
пл. Горького, д. 9.

Газета выходит один раз в неделю.
Заказ № 25. Тираж 800 экз.