

Выплата для многодетных семей

В этом году многодетным семьям региона вновь будет предоставлена ежегодная денежная выплата на подготовку к школе. Размер выплаты составит 10 тыс. рублей на каждого школьника; она будет назначена в августе.

Право на выплату имеют многодетные семьи, доход которых не превышает 1,5 прожиточного минимума на человека (в 2025 году для жителей северной части области составляет 28 179 рублей, южной - 25 624,5 рубля).

Как сообщила начальник областного департамента социальной защиты населения Марина Киняйкина, выплата многодетным семьям к школе в 2025 году будет назначаться автоматически тем, кто получал её в прошлом году и получает на этого школьника единое пособие от Социального фонда России или оформил пособие на ребёнка из малоимущей семьи в социальной защите. В остальных случаях требуется обращение в Центр социальной поддержки населения по месту жительства.

При поступлении ребёнка в возрасте до 7 лет в 1-й класс или продолжении обучения ребёнка старше 16 (до 18) лет необходимо представить справку из школы об обучении.

Если многодетная семья раньше не получала региональную выплату к школе, нужно обратиться в Центр социальной поддержки по месту жительства и подать заявление. Заявления на выплату многодетным к школе можно подать до 25 декабря 2025 года.

В 2024 году выплату к школе получили более 8 тыс. многодетных семей.

Подробную информацию можно найти в официальных сообщениях департамента социальной защиты населения Томской области в Телеграм и социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Об использовании средств материнского капитала

Более 780 семей в Томской области направили материнский капитал на образование детей в 2025 году. В сумме это свыше 36 миллионов рублей; по статистике, на обучение в регионе расходуются более 13% сертификатов, сообщила пресс-служба отделения Социального фонда России (СФР) по Томской области.

«С начала года 783 семьи Томской области направили маткапитал на образование детей. На оплату этих услуг региональное Отделение СФР перечислило свыше 36 185 024 рублей. Всего за время действия программы материнского (семейного) капитала 14 281 житель Томской области воспользовался средствами на оплату образования своих детей», – сказано в сообщении.

По статистике Отделения СФР по Томской области, на образование детей тратится около 13,27% сертификатов. В 2023 году 1 828 семей в Томской области направили 99 миллионов рублей маткапитала на образование, в 2024-м – 2 188 семей вложили в эти цели 127,1 миллиона.

«Средства материнского капитала могут быть направлены на обучение любого ребёнка в семье. Сразу после рождения малыша родители могут использовать средства на оплату детского сада или на дошкольные образовательные программы. Чтобы оплатить обучение в школе, вузе или колледже, необходимо, чтобы ребёнок, на которого выдан сертификат, достиг трёхлетнего возраста», – сообщила пресс-служба.

Добавляется, что также материнский капитал можно использовать для оплаты проживания в общежитии на время обучения ребёнка. Поддержка распространяется как на родных, так и на усыновленных детей при условии, что ребёнку не исполнилось 25 лет, а учебное заведение находится на территории России и имеет лицензию.

Из пресс-службы администрации Томской области

Коротко

■ **На темы дня.** На расширенной планёрке в администрации района 14 июля обсудили актуальные вопросы текущей повестки дня. Глава района Д.В. Пьянков отдельное внимание уделил организации эффективной работы трудовой бригады школьников. Подробно были рассмотрены все рабочие направления. На прошлой неделе усилиями бригады приведена в порядок территория СОШ №2, убрали скошенную траву в центральном парке, собирали уличный мусор. Кроме того, школьники побывали на сельском кладбище и определили 22 могилы ветеранов войны, которые им предстоит привести в порядок.

Продолжаются ремонты в ДЮСШ и здании детского сада на ул. Новой. Сразу после завершения повторных ОГЭ и ЕГЭ начат косметический ремонт в СОШ №1. К ремонтным работам приступили внутри здания. Глава района попросил особое внимание уделить в первую очередь ремонту протекающей кровли школы. «В противном случае весь внутренний ремонт будет просто смыт дождями», – сказал Д.В. Пьянков. – Прошу специалистов взять текущий ремонт в СОШ №1 на ежедневный контроль».

В рабочем порядке идёт процесс контроля и согласования документации по предстоящему капитальному ремонту первой школы, изыскательским работам, связанным с ликвидацией полигона ТБО, а также обследованию жилья инвалидов, где предстоит выполнить ремонтные работы нынешним летом и осенью.

В ЦДНТ поступило новое современное световое оборудование, качеством которого очень удовлетворены специалисты. Наличие такого уровня оборудования отразится на оформлении сценических программ, что смогут по достоинству оценить и зрители. В подведомственных учреждениях культуры продолжают запланированные текущие ремонты, завершение которых должно состояться в соответствии с контрактными сроками. По информации начальника ОКСМП Е.В. Тимоновой, к настоящему времени свёрстана схема работы с культурными учреждениями в селах района на осенне-зимний период. Речь идёт о плановых выездах агитбригад, а также о курировании каждого культурного мероприятия. План работы в данном направлении согласован с заместителем главы района по социальным вопросам А.С. Качаловой.

■ **Государственные услуги.** В Территориальный отдел Александровского района ОГКУ «ЦЗН Томской области» с 7 по 11 июля обратились 3 человека; 1 человек признан безработным, 3 сняты с регистрационного учёта, из них 1 в связи самостоятельным трудоустройством, 1 в связи с отказом от услуг службы занятости, 1 в связи с отказом от прохождения повторного профилирования. В банке вакансий службы 111 предложений от 22 работодателей.

В МФЦ «Мои документы» на прошлой неделе оказано 123 услуги населению. Приняты в работу 82 пакета документов, выдано 34 пакета готовых документов, оказано 7 консультаций.

■ **Уровень воды в главной водной артерии региона реке Обь,** по данным на утро 14 июля, был равен 612 см. Температура обской воды +20,3. Неделю назад, 7 июля, уровень обской воды составлял 697 см.

■ **На прошлой неделе в отделении скорой помощи районной больницы зарегистрировано 54 обращения,** в числе которых 4 в связи с заболеваниями детей; 39 из них обслужены на выезде, 15 амбулаторно. Госпитализированы 19 человек, в том числе 2 ребёнка (7 в плановом порядке, 10 по экстренным показаниям, 2 по «неотложке»). С травмами поступили 11 человек, в числе которых 1 ребёнок (7 уличные, 3 бытовые, 1 криминальная, 2 взрослых пострадали от укуса собак). С присасыванием клеща обратились 2 жителя села, один из них был привит, второй без прививки. Сотрудниками службы выполнено 5 сан. заданий: 4 в Стрежевой, 1 в Нижневартовск.

На темы дня

Набережную в Александровском благоустроят в рамках ФКГС

Проект по благоустройству набережной по ул. Партизанская, 9 в районном центре победил в этом году в голосовании в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды».

Перемены предстоят серьезные. Планируется снос старых сооружений, земляные работы, устройство покрытия из брусчатки, установка бетонных бортовых камней, устройство водоотвода, устройство ограж-



СИТУАЦИОННАЯ СХЕМА



АДРЕС: Томская область,
Александровский район,
с. Александровское
ПЛОЩАДЬ ТЕРРИТОРИИ: 3217 м²

ПРОБЛЕМЫ ТЕРРИТОРИИ

- отсутствует освещение
- отсутствует видео наблюдение
- недостаточно мест для отдыха
- лестница на причал нуждается в ремонте

БЛАГОУСТРОЙСТВО НАБЕРЕЖНОЙ ПО УЛ. ПАРТИЗАНСКАЯ, 9, ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК №1, В С. АЛЕКСАНДРОВСКОЕ, АЛЕКСАНДРОВСКОГО РАЙОНА, ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ.

ГРАНИЦЫ ТЕРРИТОРИИ



ФОТОФИКСАЦИЯ



ПОТЕНЦИАЛ ТЕРРИТОРИИ

Территория имеет потенциал стать полноценной зоной отдыха и местом встреч на своем берегу. В летнее время был установлен дебаркадер для приема водного пассажирского транспорта



места отдыха



лестница



освещение



урын



видео наблюдение

Окончательные решения по функциональному наполнению и благоустройству территории будут приняты при разработке дизайн-проекта.

дения, освещения и видеонаблюдения, а также установка малых архитектурных форм. Но главное - это обустройство металлической лестницы с перилами для спуска на причал с площадкой и ограждением.

- Перед стройкомплексом России стоят серьезные задачи по созданию комфортной городской среды. Благоустройство общественных пространств - важная часть развития регионов. С 2017 года в рамках проекта в России благоустроено порядка 9 тыс. парков. Каждый облагоустроенный парк - это забота о семьях и будущем наших детей, - уверен заместитель председателя правительства России Марат Хуснуллин. - При благоустройстве применяется комплексный подход к созданию современных, функциональных и эстетически продуманных общественных пространств. Учитываются потребности всех возрастных групп, включая детей, старшее поколение, людей с ограниченными возможностями здоровья.

В Томской области установлены сроки сбора брусники, клюквы и кедрового ореха

В департаменте лесного хозяйства Томской области на прошлой неделе состоялось заседание комиссии по определению сроков заготовки пищевых лесных ресурсов в 2025 году на территории региона, сообщила сегодня пресс-служба администрации региона.

Комиссия ежегодно утверждает сроки, исходя из климатических особенностей районов и наблюдений специалистов лесной отрасли (после того, как в лесничествах региона проверили степень созревания дикоросов).

БРУСНИКУ с 20 августа можно собирать в Александровском, Бакчарском, Верхнекетском, Каргасокском, Колпашевском, Кривошеинском, Молчановском, Парабельском, Тегульдском, Чаинском районах и городах Кедровый и Стрежевой, в южных районах - в Северске, Томске, Асиновском, Зырянском, Кожевниковском, Первомайском, Томском и Шегарском районах с 15 августа.

Для сбора КЛЮКВЫ установлены сроки: с 10 сентября - в Александровском, Бакчарском, Верхнекетском, Каргасокском, Колпашевском, Кривошеинском, Молчановском, Парабельском, Тегульдском, Чаинском районах, городах Кедровый и Стрежевой; с 1 сентября - в Северске, Томске, Асиновском, Зырянском, Кожевниковском, Первомайском, Томском и Шегарском районах.

Сбор КЕДРОВОГО ОРЕХА будет разрешен с 20 августа в Александровском, Бакчарском, Верхнекетском, Каргасокском, Колпашевском, Кривошеинском, Молчановском, Парабельском, Тегульдском, Чаинском районах, городах Кедровый и Стрежевой; с 15 августа - в Томске и Северске, Асиновском, Зырянском, Кожевниковском, Первомайском, Томском и Шегарском районах.

Преждевременный механический сбор дикоросов строго запрещен. Он может губительно отразиться на дальнейшем плодоношении. Повреждая стебли растений, сборщики ягод снижают качество и количество урожая в последующие годы.

Ягоды должны собираться вручную в период их полного созревания. Сбивание кедровой шишки с дерева может спровоцировать гниение и гибель кедра. Разрешается сбор только опавшей кедровой шишки.

За сбор клюквы, брусники и шишки ранее сроков их созревания грозит административный штраф от 500 до 1 тыс. рублей для граждан, от 1 тыс. до 2 тыс. рублей для должностных лиц, от 10 тыс. до 20 тыс. рублей для юридических лиц.

Во время сбора дикоросов необходимо соблюдать правила пожарной безопасности. В случае обнаружения лесного пожара звонить по номеру региональной диспетчерской службы: 8-800-100-94-00.

Для прямого диалога жителей с органами власти

В Томской области работает платформа обратной связи.

В регионе набирает обороты платформа обратной связи - современный инструмент для прямого диалога жителей с органами власти. Этот сервис позволяет не только оперативно решать городские проблемы, но и активно участвовать в развитии региона.

Жители области могут направлять обращения через привычные каналы: портал Госуслуг, мобильное приложение или официальные паблики ведомств в соцсетях. Однако платформа обратной связи - это больше чем сервис для жалоб. Платформа даёт возможность голосовать за объекты благоустройства, участвовать в распределении бюджетных средств через программу инициативного бюджетирования, выбирать культурную столицу России (голосование продлится до 1 декабря), а также в режиме онлайн обсуждать важные для региона решения с представителями власти.

Все обращения проходят через защищенный канал Госуслуг, что гарантирует сохранность персональных данных и ответы только от уполномоченных ведомств. Благодаря платформе уже устранены многие проблемы: от ремонта дорог и восстановления освещения до ликвидации несанкционированных свалок и благоустройства дворов.

госуслуги Томская область

Сообщите о любой проблеме и получите ответ от органов власти

«Госуслуги Решаем вместе» — приложение для решения проблем. Подавайте жалобы, задавайте вопросы, вносите предложения, участвуйте в опросах и голосованиях, чтобы повысить качество жизни. Это просто и быстро

Написать

Компетентный комментарий

Эксперт ЦБ об инфляции и ценах на рынке товаров и услуг

Инфляция в Томской области замедлилась, но годовые показатели по-прежнему выше среднероссийских. Почему при снижении цен на технику и одежду продолжают расти цены на продукты, как повлияли высокая ключевая ставка и укрепление рубля на потребительское поведение, в интервью РИА Томск рассказала управляющий томским отделением Банка России Елена Петроченко.

- Елена Борисовна, традиционная встреча в традиционном формате и традиционный вопрос, который волнует всех: что у нас с инфляцией?

- Инфляция снижается. Это говорит о том, что ключевая ставка работает. Если чуть-чуть шагнуть в теорию, то инфляция - это устойчивый рост общего уровня цен на товары и услуги. И наша задача - добиться не того, чтобы цены постоянно снижались - такой процесс называется дефляцией. Дефляция останавливает развитие экономики. Люди перестают покупать товары в надежде, что они еще сильнее подешевеют. Компании понимают, что много товаров производить в этих условиях невыгодно, так как их все равно не раскупят. Поэтому компании сокращают или вовсе закрывают производство. Сотрудники теряют работу и доходы, тратят еще меньше. В результате страдают и люди, и бизнес, и экономика в целом. Наша задача - добиться того, чтобы цены росли стабильно низкими темпами - 4% в год. При таком росте цен люди не боятся, что их доходы и сбережения внезапно обесценятся, а предприниматели могут строить бизнес-планы.

Если переходить к цифрам, то годовая инфляция в Томской области в мае снизилась с 10,7% до 10,2%. Если сравнивать с Россией, то это немного выше: по стране в целом - 9,9%. И ниже, чем по Сибири - 10,6%.

Кроме годовой инфляции, мы уделяем внимание анализу текущей динамики цен - за месяц. Нам важно понимать, что происходит с инфляцией сейчас.

Мы берём темп роста цен за месяц и пересчитываем его на год. То есть, если бы цены на протяжении всего года росли такими же темпами, как, например, в мае, годовая инфляция была бы 2%. Такое замедление роста цен произошло благодаря жесткой денежно-кредитной политике Банка России. Так, если в первые три месяца этого года цены на товары и услуги в регионе росли в среднем на 10,4% в пересчете на год, то в мае - менее 2%.

- Что повлияло на это снижение? Это сезонное снижение перед летом? Продукты дешевеют?

- На инфляцию в первую очередь влияет соотношение спроса и предложения. В начале года, в первые три месяца, годовая инфляция ускорилась: с 10% в январе до 10,9% в марте. А с апреля начала замедляться. Основная причина высокой инфляции - это то, что спрос на товары и услуги (то есть объем того, что люди

хотят и могут купить) опережает темпы предложения (то есть то, что компании могут произвести). Когда этот баланс нарушается - растут цены. Так, за январь - март реальные денежные доходы населения выросли на 4,5% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Когда у людей больше денег, они могут позволить себе покупать привычные товары и по более высокой цене. А уровень безработицы в феврале - апреле составил 3,2% по данным Международной организации труда. Это очень низкий уровень. Предприятиям не хватает рабочих рук. Даже если они готовы запустить вторую смену, взять людей неоткуда. Вот этот дисбаланс и есть главная причина роста цен. Вторая причина - рост расходов на производство товаров и оказание услуг. Дорожают сырье, станки, комплектующие, расходные материалы. Конкуренция среди компаний за работников высокая, поэтому для удержания и привлечения сотрудников работодателям неоднократно приходилось повышать зарплату. Растут затраты и на логистику: сложно и дорого доставлять к нам товары, так как наш регион находится в отдалении от логистических центров и федеральных дорог. Плюс ежегодная индексация тарифов ЖКХ практически по максимальной планке. А коммунальные услуги потребляют не только жители, но и предприятия. Издержки предприятий растут, и так как спрос высокий, предприниматели переносят их в стоимость товаров и услуг.

- Что происходит с продовольственными товарами, почему они так дорожают?

- За год продукты в регионе подорожали на 14%. Люди замечают это особенно остро, потому что покупают их каждый день. Существенно, на треть, подорожала говядина. Производители столкнулись с ростом издержек, а объёмы производства этого мяса в регионе сократились на 25% за январь - май по сравнению с прошлым годом. При этом говядина - товар трудно заменяемый. Поэтому, как только предложение сократилось, а спрос сохранился, цена выросла. Молочная продукция подорожала на 26%. Причины - рост затрат на упаковку, логистику, обслуживание оборудования. Томичи любят свежую продукцию местных производителей. При этом молоко - это товар первой необходимости, от покупки которого люди не могут легко отказаться, покупают его независимо от цены. В мае продолжился рост цен на рыбопродукты, за год он составил 27%. Причины - рост затрат на доставку и сырьё, а также сокращение вылова и переработки рыбы в регионах промысла. Весной в магазинах мы наблюдали значительный рост цен на картофель. Из-за неблагоприятных погодных условий в прошлом году его урожай был низким и плохого качества. А в нашем регионе мало современных овощехранилищ, где можно было бы хранить продукцию долго. Поэтому



свежий урожай быстро распродали, и весной картофель пришлось везти из других регионов и стран. Это увеличило логистические издержки.

- А есть продукты, которые подешевели?

- Да. Например, яйца за год подешевели на 16%. Птицефабрики в стране стали производить больше яиц, поэтому их предложение на рынке региона выросло. Укрепление рубля повлияло на цены импортных овощей и фруктов: груши подешевели на 7%, сладкий перец - на 23%. Также на прилавках томских магазинов стало больше тепличных огурцов. И за год они подешевели на 9%.

- Что происходит с непродовольственными товарами и услугами?

- Цены на строительные материалы на протяжении нескольких месяцев растут всё медленнее, и за год они подорожали меньше чем на 4%, что значительно ниже уровня инфляции. Это вызвано, в первую очередь, охлаждением на рынке недвижимости. За четыре месяца текущего года в Томской области объем ввода жилья снизился на 40% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. После отмены безаресной льготной ипотеки жилья покупают меньше и, соответственно, спрос на строительные материалы тоже снизился. Медицинские услуги подорожали на 10%. Это связано с ростом цен на расходники, комплектующие к оборудованию, логистику. Но спрос на медицинские услуги постоянный, поэтому расходы клиники переносят на потребителей. В мае в Томской области были повышены тарифы на проезд в городском транспорте, и повышение в этом году было более значительное, чем в предыдущие годы: в 2025 году - 3-4 рубля, в 2024-м и 2023-м - 2 рубля. Увеличились и цены на авиа- и ж/д перевозки. В результате - услуги пассажирского транспорта подорожали на 29%.

- А что с одеждой и техникой?

- Подешевела электроника: компьютеры, планшеты, моноблоки. Это связано с укреплением рубля, которое, в свою очередь, происходит из-за жесткой денежно-кредитной политики Банка России. По этой же причине подешевела одежда: большой объем её ввозится из-за рубежа, а если рубль укрепляется, то и импорт становится дешевле. К тому же спрос на одежду снижался, и продавцы проводили распродажи, чтобы разгрузить склады.

Начало. Продолжение на 6 полосе.

**ПЯТНИЦА, 18 ИЮЛЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

05.00 Доброе утро (0+)
09.00, 13.00, 16.00 Новости. (12+)
09.05 Модный приговор. (0+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.40, 13.20 Информационный канал. (16+)
16.15 Давай поженимся! (16+)
17.05 Мужское/Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
18.40 Т/с «Ищейка». (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)
21.00 Время. (12+)
21.45 Что? Где? Когда? (16+)
22.50 Наша новая музыка. (12+)
00.10 Х/ф «Шаги вперёд». (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести. (12+)
09.30, 11.30, 21.10 Местное время. Вести-Томск. (12+)
09.55 О самом главном. (12+)
12.00, 18.00 60 минут. (12+)
14.30 Т/с «Тайны следствия». (16+)
17.00 Малахов. (16+)
21.30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг. (12+)
23.40 Истории Большой Страны. (12+)
00.40 Х/ф «Его любовь». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 16.30 Д/ф «Путь подвижника». (16+)
07.00 Легенды мирового кино. (16+)
07.30 Х/ф «Рожденная революцией». (16+)
09.15 Диалоги о животных. (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. (16+)
10.15 Д/ф «Жизнь и путешествия Миклухо-Маклая». (16+)
11.05 Х/ф «Приключения маленького Мука». (0+)
12.45 Д/ф «Забывтое ремесло». (16+)
13.05 Георгий Тараторкин, Владимир Симонов, Валентин Никулин в телеспектакле «Сирано де Бержерак». (16+)
16.00 К 95-летию со дня рождения Геннадия Полоки. «Монолог в 4-х частях». (16+)
17.15, 01.45 Симфонии эпохи романтизма. (16+)
17.55 Х/ф «Пирогов». (0+)
19.45 Рассказы из русской истории. (16+)
20.35 Х/ф «Она вас любит». (0+)
22.00 Большой балет-2024 г. (16+)
00.10 Х/ф «Королевская свадьба». (0+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. (12+)
13.25 Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00 Т/с «Зимородок». (16+)
16.45 ДНК. (16+)
17.55 Жди меня. (12+)
20.00 Т/с «Ментовские войны». (16+)
23.55 Д/ф «Неизвестная Россия». (16+)
01.35 Квартирный вопрос. (0+)

ОТР

06.00 Большая страна. (12+)
07.00 Х/ф «Пираты Валтасара, или Ночь со Сталиным». (12+)
08.00, 18.45 Информационный блок. (16+)
08.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.50, 16.00, 17.00, 18.30, 22.00, 00.00 Новости. (12+)
09.00, 19.00 ОТР. (16+)
10.35 Нескучное дело. (12+)
10.50 Игра в классики. (12+)
11.30, 19.15 Календарь. (6+)
12.05, 12.35, 21.25 Пёстрый мир. (12+)
13.05, 13.35, 14.05, 16.05, 17.10, 22.20 Отражение. (12+)

ТВ-ПРОГРАММА

15.00 На приёме у главного врача. (12+)
18.00 Православный взгляд. (16+)
19.45 Х/ф «Холодное лето пятьдесят третьего...». (12+)
00.15 Х/ф «Голиаф». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.50 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.25, 04.05 Тест на отцовство. (16+)
10.40, 01.05 Д/с «Понять. Простить». (16+)
11.45, 01.55 Д/с «Порча». (16+)
12.55, 02.45 Д/с «Знахарка». (16+)
13.30, 03.10 Д/с «Верну любимого». (16+)
14.05, 03.40 Д/с «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 Х/ф «23 августа». (16+)
19.00 Т/с «Второй шанс на счастливую жизнь». (16+)
23.10 Х/ф «Он мне изменяет». (16+)
05.45 6 кадров. (16+)

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение. (12+)
08.10, 11.50 Х/ф «Жена напрокат». (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События. (12+)
12.30, 15.05 Х/ф «Селфи на память». (12+)
14.50 Город новостей. (16+)
17.00 Д/ф «Русские тайны». (16+)
18.15 Х/ф «Главное желание». (16+)
20.05 Х/ф «Полицейский роман». (16+)
22.00 В центре событий. (16+)
23.05 Хорошие песни. (12+)
00.30 Х/ф «Сержант милиции». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия. (16+)
05.25-12.05 Т/с «Наш спецназ-2». (16+)
13.30-21.25 Т/с «След». (16+)
22.20-03.45 Т/с «Музыка времени». (12+)
04.15, 04.55 Т/с «Условный мент-6». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Не факт! (12+)
06.30 СССР. Знак качества. (12+)
09.00, 13.00 Новости дня. (16+)
09.25 Х/ф «В квадрате 45». (12+)
10.50, 13.15 Х/ф «Во бору брусника». (12+)
15.00 Т/с «Викинг». (16+)
19.00 Военные новости. (16+)
19.30 Д/с «Загадки века». (12+)
22.00 Здравствуйте, товарищи! (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.50 Х/ф «Соломенная шляпка». (12+)

ТВ 3

06.00, 05.45 Мультфильмы. (0+)
08.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 Новый день. 13 сезон. (16+)
09.30 Т/с «Порча». (16+)
15.15 Т/с «Слепая». (16+)
19.00 Х/ф «Круиз по Джунглям: тайна Вальверде». (16+)
21.00 Х/ф «Зависнуть в Палм-Спрингс». (16+)
23.00 Х/ф «Мак и Рита». (16+)
01.00 Т/с «Адмиралы района». (16+)

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь». (0+)
07.00 М/ф «Детектив Финник». (0+)
08.00 Т/с «Папины дочка. Новые». (12+)
10.00 Х/ф «Беглецы». (16+)
12.00 Шоу Уральские пельмени. (16+)
04.50 М/ф «Три кота». (0+)

СПАС

07.00, 14.25 День Патриарха. (0+)
07.10 Мультфильмы на СПАСе. (0+)
08.00, 10.00 Утро на СПАСе. (0+)
12.00 Д/ф «Корона под молотом». (0+)
13.25 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.35, 15.05, 15.30 Монастырская кухня. (0+)

16.00, 03.35, 04.15, 04.55, 05.35 Д/ф «Византия. Жизнь после смерти». (0+)
16.55 Х/ф «Алые паруса». (6+)
18.45 Х/ф «В двух шагах от РАЯ». (0+)
20.30 Вечер на СПАСе. (0+)
21.30 Д/ф «Преподобный Сергий Радонежский. Цикл День Ангела». (0+)
22.00 Д/ф «Александр Пересвет и Андрей Ослябя. Цикл Святые воины». (6+)
22.35 Д/ф «Димитрий Донской. Цикл Святые воины». (6+)
23.10 Следы империи. (12+)
00.45, 06.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

МАТЧ ТВ

10.00, 12.40, 15.25 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Женщины. (12+)
10.30 Век нашего спорта. (12+)
11.00, 19.25 Новости. (12+)
11.05, 17.45, 23.30, 02.45 Все на Матч! (12+)
12.20 Небесная грация. (6+)
15.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
18.25 Формула-1. Гаснут огни. (12+)
18.55 Лучшие из лучших. (12+)
19.30 Смешанные единоборства. Оне FC. (12+)
00.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Динамо»-«Балтика». (12+)

СУББОТА, 19 ИЮЛЯ**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

06.00 Доброе утро. Суббота. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00, 12.00 Новости. (12+)
10.15 Д/ф «Три кита Василия Ливанова». К 90-летию народного артиста. (12+)
11.05, 23.50 Д/ф «Олимпиада-80. Больше, чем спорт». (12+)
12.15 Д/ф «Союз-Аполлон. Сила притяжения». (12+)
13.20 Т/с «Убойная сила». (16+)
16.20 Кто хочет стать миллионером? (12+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
18.20 Д/ф «Музыка-это лестница в небо». К 80-летию композитора Алексея Рыбникова. (12+)
19.20 Творческий вечер Алексея Рыбникова. «Через тернии к звёздам». (12+)
21.00 Время. (12+)
21.35 Сегодня вечером. (16+)
00.35, 05.20 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота. (12+)
08.00 Вести. Местное время. Суббота. (12+)
08.35 По секрету всему свету. (12+)
09.00 Формула еды. (12+)
09.25 Пятёрко на одного. (12+)
10.10 Сто к одному. (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. (12+)
11.30 Наши. Военкоры. (12+)
12.00 Х/ф «Азов головного мозга». (16+)
13.00 Большие перемены. (12+)
14.30, 20.50 Местное время. Вести-Томск. (12+)
14.50 Парад юмора. (16+)
17.50 Привет, Андрей! (12+)
21.00 Х/ф «Время надежды». (12+)
00.40 Х/ф «Расплата за счастье». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Библейский сюжет. (16+)
07.05 М/ф «Сказка о золотом петушке». «Лиса и заяц». (16+)
07.50 Х/ф «Под куполом цирка». (0+)
10.00 Тайны старого чердака. «Бытовой жанр». (16+)
10.30 Большой балет-2024 г. (16+)
12.45 Д/ф «Неизвестная Россия». «Хуннун Соондан». (16+)

13.45 Х/ф «Почти смешная история». (0+)
16.10 Д/ф «Рассекреченная история». «За кулисами Олимпиады-80». (16+)
16.40 Острова. (16+)
17.20 Николай Караченцов и Елена Шанина в спектакле театра «Ленком». (16+)
18.45 Х/ф «Штурм Новороссийска». (16+)
19.30 Новости культуры. (16+)
19.45 90 лет Василию Ливанову. «Белая студия». (16+)
20.25 Х/ф «Неотправленное письмо». (0+)
22.00 Клуб Шаболовка 37. Юлия Пересильд с группой «Мандрагора». (16+)
23.05 Х/ф «Визит». (0+)
00.55 Д/ф «Нейросеть». (16+)

НТВ

04.45 Т/с «Дельта». (16+)
07.15 Игры разума. (0+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня. (12+)
08.20 Поедем, поедим! (16+)
09.20 Едим дома. (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Д/ф «Авторитеты». (16+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
19.40 Т/с «Ментовские войны». (16+)
23.20 Люся Чеботина. «Первая леди». Первый сольный концерт. (12+)
01.35 Дачный ответ. (0+)

ОТР

06.00, 02.05 Х/ф «Камо грядеши». (12+)
09.00, 15.30 Календарь. (6+)
09.30 Х/ф «Отпуск за свой счёт». (12+)
11.35 Д/ф «Опытным путём». (12+)
13.00 Песня остаётся с человеком. (12+)
13.15 Почитаем! (12+)
13.30 Пёстрый мир. (12+)
14.30 Очевидно. Вероятно. (12+)
15.15, 16.00, 05.05 Специальный проект. (12+)
17.00 Х/ф «Счастливчик». (16+)
18.30 Д/ф «Город с историей». (12+)
19.00, 21.00, 23.00 Новости. (12+)
19.05 Очень личное. (12+)
19.45 Вспомнить всё. (16+)
20.15, 21.10 Х/ф «В движении». (16+)
21.55, 23.15 Х/ф «Шофёр мисс Дэйзи». (12+)
23.45 Х/ф «Идеальные дни» 18+
01.45 На приёме у главного врача. (12+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 02.15 Х/ф «Евдокия». (16+)
08.10, 05.05 Х/ф «Родня». (16+)
10.10 Х/ф «Вечная любовь». (16+)
14.40 Х/ф «Поворот судьбы». (16+)
19.00 Т/с «Расскажи мне, как любить». (16+)
22.35 Х/ф «Одно целое». (16+)
04.00 6 кадров. (16+)

ТВ ЦЕНТР

06.20 Православная энциклопедия. (6+)
06.45 Х/ф «Полицейский роман». (16+)
08.20 Х/ф «Мачеха». (0+)
10.05, 05.55 Д/ф «Василий Ливанов. Элементарно!». (16+)
10.55 Просто & вкусно. (0+)
11.30, 14.30 События. (12+)
11.45 Смешите меня семеро. (16+)
12.50 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.30, 14.45 Х/ф «Из Сибири с любовью». (12+)
17.20 Х/ф «Выйти замуж любой ценой». (12+)
21.00 Постскриптум. (16+)

22.15, 02.10, 02.50, 03.30, 04.10, 04.50 Д/ф «Русские тайны». (16+)
23.00 Д/ф «90-е». (16+)
23.40 Д/ф «Следствие ведёт КГБ». (16+)
00.25 Д/ф «Настоящий детектив. Узор на ковре». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00-21.05 Т/с «Условный мент-6». (16+)
22.00-04.20 Т/с «Филин». (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 Х/ф «Огонь, вода и... медные трубы». (0+)
07.15 Х/ф «Один шанс из тысячи». (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня. (16+)
09.10 Второе мнение. (12+)
09.45 СССР. Знак качества. (12+)
10.35 Не факт! (12+)
11.05 Легенды музыки. (12+)
11.35 Легенды кино. (12+)
12.30 Любовь на линии огня. «Судьбы скрещенья». (16+)
13.20 Д/с «Народный ВПК». (12+)
13.45 Д/с «Крещение Руси». (16+)
17.55, 19.20 Х/ф «Сумка инкассатора». (12+)
20.15 Х/ф «Невыполненное задание». (16+)
23.00 Х/ф «Тихая застава». (16+)
00.55 Х/ф «Звезда». (12+)

ТВ 3

06.00, 05.45 Мультфильмы. (0+)
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
10.30 Х/ф «Волшебная сказка на Рождество». (12+)
12.30 Х/ф «Век Адалин». (16+)
15.00 Х/ф «Помешанный на времени». (16+)
17.00 Х/ф «Круиз по Джунглям: тайна Вальверде». (16+)
19.00 Х/ф «1+1». (16+)
21.30 Х/ф «Отец года». (12+)
23.45 Х/ф «Знакомство родителей». (16+)
01.30 Т/с «Адмиралы района». (16+)

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь». (0+)
06.30 М/ф «Невероятные приключения кота». (16+)
08.00, 09.00 Просто кухня. (12+)
10.05 М/ф «Вака-заколдованный воин». (0+)
12.10 М/ф «Чарли и фантастическая четвёрка». (12+)
13.55 М/ф «Страшилка и тайна города Света». (0+)
15.45 М/ф «Супермозг». (12+)
17.25 Х/ф «Дети шпионов-4. Армагеддон». (12+)
19.15 Х/ф «Восстание». (16+)
21.00 Х/ф «Майор гром. Игра». (16+)
00.20 Х/ф «Гром. Трудное детство». (16+)

СПАС

07.00 День Патриарха. (0+)
07.10 Д/ф «Преподобный Сергей Радонежский. Цикл День Ангела». (0+)
07.40 Д/ф «Преподобный Андрей Рублев. Цикл День Ангела». (0+)
08.15 Д/ф «Александр Пересвет и Андрей Ослябя. Цикл Святые воины». (6+)
08.50 Д/ф «Димитрий Донской. Цикл Святые воины». (6+)
09.25 Мультфильмы на СПАСе. (0+)
11.00, 23.00, 06.10 Простые чудеса. (12+)
12.00, 05.10 Дорога. (0+)
13.05 Святые России. (6+)
14.10, 14.40, 15.05, 15.35, 16.05 Монастырская кухня. (0+)
16.30, 04.15 В поисках Бога. (12+)
17.05, 04.40 Профессор Осипов. (0+)
17.40 Х/ф «Зайчик». (0+)
19.30 Х/ф «Алые паруса». (0+)
21.20 Х/ф «Однолюб». (0+)
00.00 Русский мир. (12+)

МАТЧ ТВ

10.00 30 лет UFC.
Лучшие нокауты. (16+)
10.30 Матч! Парад. (16+)
11.00, 12.35, 17.05 Новости. (12+)
11.05, 16.00, 19.15, 22.00, 02.45 Все на Матч! (12+)
12.40 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Мужчины. (12+)
14.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
14.50 Д/ф «Олимпиада 80. Вопреки невозможному». (12+)
17.10 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Женщины. (12+)
19.55 Пляжный волейбол. Финал Кубка России. Женщины. 1/2 финала. (12+)
00.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига.
«Спартак»-«Динамо». (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 ИЮЛЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости. (12+)
06.10, 01.55 Подкаст.Лаб. (16+)
06.40 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.25 Здоровье. (16+)
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма. (0+)
09.10 Непутевые заметки. (12+)
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея. (12+)
10.15 Жизнь своих. (12+)
11.05 Повара на колёсах. (12+)
12.15 Будем жить! (16+)
13.10 Видели видео? (0+)
14.05 Х/ф «Собака Баскервилей». К 90-летию со дня рождения Василия Ливанова. (12+)
17.00 Д/ф «Жил-был я». К 85-летию композитора Давида Тухманова. (12+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
18.40 Юбилейный концерт «День Победы», посвященный 85-летию композитора Давида Тухманова. (12+)
21.00 Время. (12+)
23.00 Т/с «Триггер». (16+)

РОССИЯ 1

06.10, 02.00 Х/ф «Только любовь». (16+)
08.00 Вести. 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, 20.00 Вести. (12+)
11.30 Наши. Военкоры. (12+)
12.00 Доктор Мясников. (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.30 Местное время. Вести-Томск. (12+)
15.00 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)
17.50 Песни от всей души. (12+)
22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.05 Х/ф «Азов головного мозга». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Алиса в стране чудес». «Алиса в Зазеркалье». «Это что за птица?». (16+)
08.00 Х/ф «Доверие». (18+)
10.10 Тайны старого чердака. «Исторический жанр». (16+)
10.40 Х/ф «Неотправленное письмо». (0+)
12.15 Вселенная смыслов Любви Савельевой. «Быть может главное-что удалось родиться». (16+)
12.45 Д/ф «Неизвестная Россия». «Влюблённые в математику». (16+)
13.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Алексей Толстой. «Золотой ключик, или Приключения Буратино». (16+)
14.00 Х/ф «Приключения Буратино». (0+)
16.15 Кино о кино. (16+)

16.55 Д/ф «Нейросеть». (16+)
17.50 XX Век. (16+)
18.45 Х/ф «Битва за Днепр». (16+)
19.30 Новости культуры. (16+)
19.45 Линия жизни. (16+)
20.40 Романтика романа. (16+)
21.40 Х/ф «Коллеги». (12+)
23.20 Д/ф «Феодосия. Дача Стаболов». (16+)
23.50 Х/ф «Счастливые красивее». (16+)

НТВ

04.45 Т/с «Дельта». (16+)
07.20 Игры разума. (0+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня. (12+)
08.20 У нас выигрывают! (12+)
10.20 Первая передача. (16+)
11.00 Чудо техники. (12+)
12.00 Дачный ответ. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.00 Однажды... (16+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
18.00, 19.40 Основано на реальных событиях. (16+)
22.30 Гала-концерт VI Семейного образовательного форума Леонида Агutiна «Опять 25» и звезд «Русского радио». (0+)
00.55 Х/ф «Муж по вызову». (16+)

ОТР

06.00 Тайны в искусстве. (16+)
06.15 Х/ф «Жить». (12+)
08.45 От прав к возможностям. (12+)
09.00, 15.30 Календарь. (6+)
09.30 На приёме у главного врача. (12+)
10.25 Х/ф «Это случилось однажды ночью». (12+)
12.15 Кино. Короткий метр. (16+)
12.45, 16.05 Специальный проект. (12+)
13.00 Свет и тени. Диоген Синопский. (16+)
13.30 Пёстрый мир. (12+)
14.30 Моя история. (16+)
16.00, 19.00, 21.00, 23.00 Новости. (12+)
17.00 Х/ф «Лекарство против страха». (12+)
18.30 Д/ф «Город с историей». (12+)
19.05, 21.10 Х/ф «Лучшее предложение». (16+)
21.20 Х/ф «Мой друг Иван Лапшин». (16+)
23.15 Д/ф «Последний материк». (16+)
00.45 Х/ф «Холодное лето пятьдесят третьего...». (12+)

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «Родня». (16+)
06.35, 02.10 Х/ф «Квартирантка». (16+)
08.25, 05.00 Х/ф «Судьба напрокат». (16+)
10.25 Т/с «Поздний срок». (16+)
19.00 Т/с «Расскажи мне, как любить». (16+)
22.30 Х/ф «Соловейка». (16+)
03.40 Х/ф «Он мне изменяет». (16+)

ТВ ЦЕНТР

06.35 Х/ф «Главное желание». (16+)
08.15 Х/ф «Рассвет на Санторини». (16+)
10.15, 11.50 Х/ф «Сержант милиции». (12+)
11.30, 00.15 События. (12+)
14.30, 05.30 Московская неделя. (12+)
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Алмазная пыль». (16+)
15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Вкус крови». (16+)
16.40 Д/ф «90-е». (16+)
17.35 Х/ф «Опасные связи». (16+)
21.25, 00.30 Х/ф «Преимущество двух слонов». (12+)
01.15 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00-06.15 Т/с «Филин». (16+)
06.55-09.50 Т/с «В июне 41-го». (16+)
10.55-13.35 Т/с «Опасный». (16+)
14.30-21.55 Т/с «Витязи-2». (16+)
22.55-04.10 Т/с «Витязи». (16+)

ЗВЕЗДА

06.05, 03.55 Х/ф «Дерзость». (12+)

08.10 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина». (12+)
09.55 Военная приёмка. (12+)
10.40 Легенды армии. (12+)
11.30 Д/с «Война миров». (16+)
12.20 Код доступа. (12+)
13.10 Улика из прошлого. (16+)
14.00 Скрытые угрозы. (16+)
14.50 Д/с «Секретные материалы». (16+)
15.40 Д/с «Загадки века». (12+)
16.30 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны». (16+)
22.10 Т/с «Викинг». (16+)
01.45 Х/ф «Невыполненное задание». (16+)

ТВ 3

06.00, 08.00, 05.45 Мультфильмы. (0+)
07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот». (0+)
11.00 Т/с «Слепая». (16+)
15.00-22.00 Т/с «СуперИвановы». (16+)
23.00 Х/ф «Зависнуть в Палм-Спрингс». (18+)
01.00 Т/с «Граф Монте-Кристо». (16+)

СТС

06.00 М/ф «Маша и медведь». (0+)
06.20 М/ф «Трон эльфов». (0+)
08.00 М/ф «Распрекрасный принц». (6+)
09.35 М/ф «Звериный рейс». (6+)
11.25 М/ф «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)
13.20 М/ф «Большое путешествие. Вокруг Света». (6+)
15.05 М/ф «Приключения панды». (6+)
17.00 Суперниндзя. Дети. (12+)
18.05 Х/ф «Бахубали. Начало». (16+)
21.20 Х/ф «Бахубали. Рождение легенды». (16+)
00.50 Х/ф «Миссия ассасина». (18+)

СПАС

07.00 Новый завет вслух. (0+)
07.10 В поисках Бога. (12+)
07.40 Профессор Осипов. (0+)
08.10 Дорога. (0+)
09.15 Святые России. (6+)
10.20 Д/ф «Влахернская икона Божией Матери. Цикл Лики Богородицы». (0+)
10.55 Простые чудеса. (12+)
11.55 Д/ф «Две Евфросинии. Радость земли Русской». (0+)
12.55 Русский мир. (12+)
14.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
16.45, 17.20, 06.00, 06.30 Александрова дорога. (6+)
17.55 Х/ф «Республика ШКИД». (0+)
20.00, 03.50 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСе. (16+)
21.30 Щипков. (12+)
21.40 Бесогон. (18+)
22.55, 05.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
23.55 Х/ф «Первое свидание». (12+)

МАТЧ ТВ

10.00 Смешанные единоборства. UFC. Макс Холлоуэй против Дастина Порье. Пауло Коста против Романа Копылова. (12+)
12.00, 13.30, 16.50 Новости. (12+)
12.05, 16.00, 21.00, 02.45 Все на Матч! (12+)
13.35 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
13.55 Д/ф «Шмелей». (12+)
16.55 Футбол. Лига Pari. «Оренбург»-«Челябинск». (12+)
18.55 Пляжный волейбол. Финал Кубка России. Женщины. Матч за 3-е место. (12+)
19.55 Пляжный волейбол. Финал Кубка России. Женщины. Финал. (12+)
21.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Зенит»-«Ростов». (12+)
00.00 После Футбола с Георгием Черданцевым. (16+)

Эксперт ЦБ об инфляции и ценах на рынке товаров и услуг

Продолжение. Начало на 3 полосе.

- Что происходит с кредитами и вкладами? Есть ли новые тенденции?

- Вклады жителей региона продолжают расти, как и в целом по стране. На начало июня на депозитах хранилось 272 миллиарда рублей. Это на 16% больше, чем на соответствующую дату прошлого года (235 миллиардов рублей). Одновременно люди стали брать меньше потребительских кредитов. Если в первые пять месяцев прошлого года их было выдано на сумму 63,8 миллиарда рублей, то за январь - май этого года - на 26% меньше, 47,5 млрд. рублей.

- В июне Банк России принял решение снизить ключевую ставку. Что повлияло на это решение?

- При принятии решения по ключевой ставке Банк России оценивает ситуацию во всех регионах. В целом по стране цены стали расти медленнее. И у нас все больше уверенности, что это замедление устойчиво. Особенно замедлился рост цен на непродовольственные товары, в частности на товары длительного пользования: машины, бытовую технику, мебель. Товары длительного пользования часто покупаются в кредит, поэтому цены на них быстрее откликаются на повышение ключевой ставки, ведь с её повышением кредиты становятся дороже. Из-за укрепления рубля снизились цены на электронику и бытовую технику, как импортную, так и производимую у нас в стране, так как зачастую для этого используются комплектующие, завезенные из других стран.

По данным опросов Банка России, снижается спрос и на рабочую силу, зарплаты растут уже не так быстро, как год назад. Предприятия повышают производительность, модернизируют процессы внутри компании, справляются с тем же числом работников. Также сохраняется склонность к сбережению. Ставки по вкладам выше инфляции: максимальная процентная ставка во второй декаде июня составила 18,4%. Люди видят: цены растут не так быстро, а высокие ставки по вкладам дают возможность компенсировать рост цен, сохранить свои сбережения и накопить нужную сумму на покупку.

Все эти факторы позволили Совету директоров Банка России в июне принять решение о снижении ключевой ставки до 20%. И в дальнейшем мы будем следить за динамикой цен, анализировать ситуацию в каждом регионе России. По нашим прогнозам, с учётом проводимой денежно-кредитной политики годовая инфляция вернётся к 4% в 2026 году и будет находиться в дальнейшем вблизи 4%.

Здоровье

Эксперт СибГМУ о привычках, которые влияют на качество сна

Врач-невролог, старший преподаватель кафедры анатомии человека с курсом топографической анатомии и оперативной хирургии СибГМУ Янжима Шаглаева объяснила, почему современный человек всё чаще сталкивается с бессонницей и как можно исправить ситуацию с помощью простых, но эффективных изменений в режиме дня.

Сон - это важная часть жизни каждого человека, но современный ритм и привычки часто мешают нам высыпаться. Эксперт объяснила, какие повседневные действия ухудшают качество сна и как их можно изменить.

Привычки, которые ухудшают качество сна.

Использование гаджетов перед сном. Просмотр контента, который будоражит нервную систему, или проверка уведомлений перед засыпанием - одна из самых распространенных проблем. Исследования показывают, что каждый третий подросток просыпается ночью, чтобы проверить уведомления в телефоне, а среднее экранное время у взрослых достигает 6 часов в день. «Конечно, часто встречается рекомендация откладывать гаджеты за два часа до сна. Но многим такое может не подойти, поскольку резкий отказ от телефона за 2 часа до сна, при привычке использования, может вызвать повышение уровня тревожности», - комментирует врач-невролог, старший преподаватель кафедры анатомии человека с курсом топографической анатомии и оперативной хирургии СибГМУ Янжима Шаглаева. В случае, если отказ от постоянного привычного использования гаджетов невозможен по тем или иным причинам, врач рекомендует делать это постепенно - сократить время использования смартфона перед сном хотя бы на 10-15 минут, постепенно увеличивая этот промежуток. Также важно фильтровать потребляемый за день контент и по возможности избегать включения яркого света при ночных пробуждениях.

Решение сложных задач перед сном.

Привычка обдумывать проблемы или решать рабочие вопросы прямо перед сном может помешать рассла-

биться. Янжима Сергеевна советует попробовать перенести активную умственную деятельность на более раннее время и следовать своим «ритуалам» перед сном - спокойным, рутинным действиям, которые помогут настроиться на отдых.

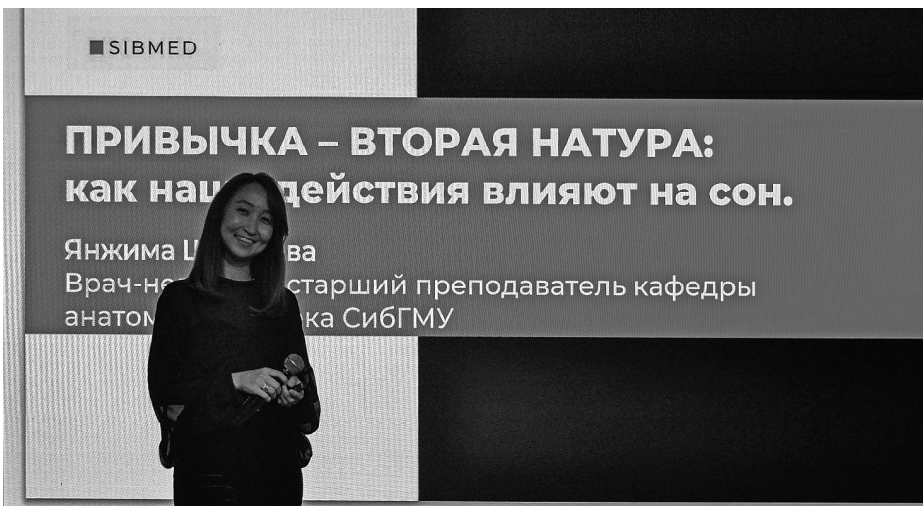
Нарушение режима сна.

Многие люди, которые работают или учатся 5/2, в пятницу ложатся спать позже обычного, так как на следующий день нет необходимости рано вставать. В итоге они отсыпаются в субботу, вновь поздно ложатся спать, а в воскресенье уже не могут уснуть раньше. Часто ситуация повторяется в следующие выходные. Рекомендация: старайтесь соблюдать режим даже в выходные дни, чтобы избежать «социального джетлага».

Дополнительные советы для улучшения сна.

Контроль освещения в помещении. Перед сном следует сделать освещение менее интенсивным, а засыпать при полной темноте. Физическая активность. 150 минут умеренной нагрузки в неделю помогают улучшить сон и общее самочувствие, а также снизить риск инфаркта, инсульта и многих других заболеваний. Больше свежего воздуха и дневного света. По некоторым данным, городские жители проводят, в среднем, от 4 до 8 часов в неделю, находясь в транспорте, и почти 90% времени в помещении, что может негативно сказываться на качестве сна. «Чтобы лучше настроить свои «биологические часы», можно побывать при естественном освещении хотя бы 20 минут, особенно в первой половине дня. Тем более, что световой день сейчас более продолжительный, и есть возможность застать утреннее солнце. В течение дня и особенно перед сном помещение желательно проветривать», - рекомендует эксперт. Следуя этим рекомендациям, можно значительно улучшить качество сна и, как следствие, качество жизни. Для более глубокой работы с проблемами сна эксперт советует обращаться к специалистам.

Информация предоставлена пресс-службой СибГМУ



Это интересно

Аграрное значение и польза божьих коровок

Маленькое насекомое с яркой окраской, известное большинству из нас с ранних лет, имеет огромное значение для сельскохозяйственной отрасли. Его узнаваемый красный панцирь сделал его одним из самых популярных представителей мира насекомых.

В различных культурах это создание ассоциируется с удачей, солнечным светом и счастьем. Фольклорные традиции разных народов наделили его множеством имен: солнечный жучок, огненный малыш, небесный посланник. Интересно, что большинство названий этого насекомого связаны с божественным началом - его именуют курочкой Бога, петушком Господа, жучком Святого Антония, Моисея и даже Богоматери.

Специалисты Томского подразделения ФГБУ «ЦОК АПК» рассказали об агрономической пользе всем известных божьих коровок.

Характеристика и распространение. Энтомологи проявляют активный интерес к изучению полезных насекомых из семейства Coccinellidae, известных как тлевые или божьи коровки. Эти представители класса Insecta и отряда Coleoptera имеют характерное строение: их тело овальной или округлой формы отличается плоским низом и выпуклой верхней частью, а длина обычно варьируется от 4 до 10 миллиметров.

На планете обитает примерно 5000 видов этих жуков, среди которых особую известность получили 7-точечная и красная божья коровка. Интересно, что эти насекомые распространены практически повсеместно, за исключением крайних северных регионов Земли.

Эти насекомые, обладающие потрясающей дневной активностью, славятся своей непревзойденной маневренностью в полете. Благодаря мощным крыльям они с легкостью ускользают от птиц-охотников. Их уникальная особенность - трехчастные лапки, которые выглядят изогнутыми, но являются самыми гибкими и цепкими среди всех насекомых. Репродуктивный цикл происходит дважды в год - весной и осенью, когда они кладут яйца кластерами на обратной стороне листьев. Внешне они привлекают внимание яркими надкрыльями - красными, оранжевыми или желтыми с черными отметинами. Эти твердые, гладкие покровы контрастируют с крошечной головой, спрятанной под переднеспинкой, крупными глазами и короткими булавовидными усиками.

Яркоокрашенные насекомые, получившие название «коровки» из-за молочной жидкости, выделяемой при угрозе, предпочитают одиночный образ жизни. Они объединяются в группы исключительно для размножения или когда это необходимо для выживания. Их жизненный цикл довольно короток - от пары месяцев до года.

Защитный механизм этих созданий весьма эффективен: их броская окраска служит предупреждением для хищников, а вещества, выделяемые железами на конечностях при опасности, токсичны для некоторых животных. Период зимовки взрослые особи проводят в укрытиях - между трещинами коры деревьев или под слоем опавшей листвы. Интересно, что не только взрослые насекомые, но и их личинки приносят пользу растениям, уничтожая вредителей.

Чуткие индикаторы экологического состояния

Тесная взаимосвязь божьих коровок с определенными растениями, где они питаются и размножаются, делает их особо восприимчивыми к экологическим изменениям. При исчезновении или деградации растений-хозяев из-за экологических нарушений популяция насекомых неизбежно страдает.

Экосистемы функционируют как единый механизм, где божьи коровки представляют собой существенный компонент пищевых взаимоотношений, становясь добычей для птиц, пресмыкающихся и мелких млекопитающих-инсективоров.

Эти насекомые демонстрируют исключительную чувствительность к негативным экологическим факторам - загрязнению атмосферы, гидросферы и почвенного покрова. Их популяции мгновенно отражают присутствие в среде агрохимикатов, соединений тяжелых металлов и иных токсических субстанций.

Главный специалист Томского подразделения ФГБУ «ЦОК АПК» Тамара Дьякова отмечает, что снижение количества или полное исчезновение определенных видов может сигнализировать о проблемах в экосистеме. Яркая окраска делает этих насекомых заметными и узнаваемыми, превращая их в эффективные «биоиндикаторы» - организмы, помогающие своевременно выявлять экологические нарушения и оценивать состояние природной среды.

Значение в сельском хозяйстве. Божьи коровки выполняют важную функцию в природе, относясь к категории энтомофагов. Эти полезные существа активно истребляют вредителей сельскохозяйственных и садовых культур. Их рацион преимущественно состоит из тлей, клещей, червецов и других мелких вредоносных насекомых, повреждающих растения.

Несмотря на свой милый внешний вид, эти крошечные создания - настоящие охотники, способные естественным образом регулировать численность вредителей без применения химикатов. Удивительно, но личинки божьих коровок демонстрируют впечатляющий аппетит, уничтожая до 40 тлей каждый час, что составляет 300-400 особей ежедневно. Взрослые же особи за день способны справиться с 60-100 тлями, клещами, мягкотелами



лыми насекомыми, а также яйцами клопов и бабочек.

Экологическое земледелие выигрывает от природных помощников в борьбе с вредителями. Стратегическое использование божьих коровок позволяет фермерам существенно снизить расходы на пестициды, одновременно повышая качество продукции.

Искусственное разведение этих удивительных жуков происходит на специализированных предприятиях в наши дни. Они быстро привыкают к новым условиям и не нуждаются в особом уходе. Выпуск насекомых на участки эффективен, так как они сразу приступают к уничтожению вредителей.

Участок, где обитают эти насекомые, становится привлекательным для разнообразных полезных энтомофагов, включая златоглазок и паразитических ос. Опылению растений способствуют некоторые виды этих жуков, которые питаются нектаром и пыльцой.

Среди прочих достоинств данного насекомого - борьба с колорадским жуком, чьи личинки оно поедает. Необходимо сберечь этих полезных существ.

В мире насекомых божьи коровки играют роль хищников, подобно волкам в животном царстве. В Томском подразделении ФГБУ «ЦОК АПК» отмечают, что для привлечения этих природных помощников в сад можно посадить растения, богатые эфирными маслами: тимьян, фенхель, укроп, кинзу, алиссум, тысячелистник, пижму или душицу.

Охрана божьих коровок приобрела международный характер. В Германии защищены 9-точечная и 14-точечная разновидности, а британцы включили в свою Красную книгу 2-точечный вид. Отечественное законодательство оберегает коровок Менетрие и Палласа. Австралийские экологи обеспокоены судьбой «коровки Хоупа», находящейся на грани вымирания. Китайские природоохранные списки также содержат несколько видов этих полезных насекомых. Сохранение популяций этих существ имеет особое значение для устойчивости экологических систем, в частности, для аграрного сектора, где их роль трудно переоценить. Человечеству следует уделять больше внимания защите этих удивительных созданий.

Артемий Панченко, пресс-служба ФГБУ «ЦОК АПК» по Алтайскому, Красноярскому краям, Новосибирской и Томской областям

Информация. Реклама. Объявления

Обращение к александровцам!

Отдел образования администрации Александровского района и администрация МАОУ СОШ №1 обращаются к детям и их родителям (законным представителям)!

Два года назад на территории СОШ №1 был открыт замечательный пришкольный стадион, где дети имеют возможность играть в футбол, волейбол, баскетбол, заниматься другими видами спорта.

Однако уже не первый раз некоторые ребята, приходящие на этот спортивный объект, занимающиеся не только играми. Они ломают ограждение и портят иное имущество, оставляют после себя мусор.

Ребята, - пришкольный стадион построен для вас, для того, чтобы и в период школьных каникул вы имели возможность активно заниматься спортом! И все видят, что стадион востребован!

Берегите то, что построено для вас! Не ломайте заборы, не уносите мячи со стадиона с собой, убирайте за собой мусор. Кажется, это так просто и естественно. Но увы - фотofакты убедительны.

Уважаемые родители, пожалуйста, напомните своим детям об ответственности за порчу чужого имущества!



Будьте осторожны на водных объектах!

Уважаемые жители Александровского района Томской области Александровский инспекторский участок «Центр ГИМС ГУ МЧС России по Томской области» напоминает гражданам:

- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- нельзя заплывать далеко от берега;
- нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы;
- не разрешается прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам;
- категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;
- не стоит купаться при неудовлетворительном состоянии здоровья;
- нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых.

На территории Александровского района Томской области специально оборудованных мест для купания не имеется. Сотрудниками администрации сельского поселения установлены соответствующие знаки о запрете купания на водоёмах.

Во избежание несчастных случаев не игнорируйте знак «Купание запрещено».

Кроме того, необходимо помнить, что в местах, где купание запрещено, отсутствуют посты спасателей, готовых оперативно оказать помощь и спасти вашу жизнь.

Соблюдая эти простые правила, вы сохраните жизнь себе и своим близким!

Е.В. Дизер, государственный инспектор по маломерным судам Александровского инспекторского участка центра государственной инспекции по маломерным судам Главного управления МЧС России по Томской области

ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЗАПУСКАЕТ новую образовательную программу управленческо-инженерной направленности
«Управление земельными ресурсами»,
25 бюджетных мест.



Доп. информация soiltsu@yandex.ru

ПРОДАМ/РАЗНОЕ

- дом (75 кв.м., по ул. Засаймочной, цена договорная). Т. 8-913-808-21-33;
- 3-комнатную квартиру в 2-квартирнике (61 кв.м., имеется гараж, баня, огород, погреб, мебель, бытовая техника). Т. 8-913-886-25-64;

Спасибо нашим благотворителям

За прошедший месяц нашему учреждению - Дому-интернату для престарелых и инвалидов, была оказана серьёзная благотворительная помощь, за что мы очень благодарны всем, кто её оказал.

Это ООО «ТрансСервис»: директор организации В.Н. Зенкин перевёл деньги на счёт нашего учреждения для проведения внутренних ремонтных работ. Благотворитель Сергей Николаевич из Стрежесово приобрёл долгожданную, очень необходимую нам профессиональную мясорубку для пищеблока. Команда экологов Александровского ЛПУМГ во главе с заместителем директора А.А. Тоцким высадили кусты сирени - «Сад памяти» в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне и в память о проживавших ранее в нашем учреждении ветеранах войны. Мы благодарны коллективу газозиков во главе с директором К.Г. Перемитиным за многолетнее сотрудничество. Мы признательны также ООО «СК «Прогресс» и лично директору П.А. Геворкянцу за предоставленный для ремонтных и строительных работ пиломатериал в размере почти 5 куб.м.

От лица всех сотрудников и проживающих хотим выразить искреннюю благодарность всем благотворителям за неравнодушное отношение к гражданам с ограниченными возможностями и к гражданам преклонного возраста, а также пожелать, чтобы это добро и щедрость вернулись к ним неиссякаемой энергией и благополучием. «Доброта - это язык, который глухой может слышать, а слепой - видеть».

От имени коллектива ДИПИ,
директор А.А. Степаненко



Северянка

Главный редактор -
И.В. ПАРФЕНОВА

(12+)

Адрес редакции, издателя, типографии: 636760, Томская область, с. Александровское, ул. Лебедева, 8.
Телефоны: редактора - 2-58-52 (факс), бухгалтерии - 2-43-57, корреспондентов газеты - 2-59-34.
E-mail: severyanka@aleksandr.gov70.ru

Учредитель: Администрация Александровского района Томской области.
Газета «Северянка» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области, св-во от 01.12.2009 г. ПИ № ТУ 70 - 00114

Выходит по вторникам и пятницам. Распространяется по подписке и в розницу. Цена одного номера - 5 руб. 29 коп. (по подписке), в розницу - цена свободная. Индекс по каталогу - П5272. Способ печати - RISO. Объем 1 п.л. Заказ № 56. Номер подписан в печать 14.07.2025 г. Время подписания в печать: по графику - в 17.00, фактически - в 17.00. Дата выхода в свет - 15.07.2025 г. Тираж - 100.

Мнение авторов не всегда совпадает с позицией редакции. Авторы несут ответственность за достоверность публикуемых сведений. Ответственность за достоверность сведений, изложенных в объявлениях и рекламе, несёт рекламодатель. Редакция не вступает в переписку с читателями, рукописи не рецензируются и не возвращаются.