



ЛОВОЗЕРСКАЯ правда

№ 27
(9142)



(издаётся с 7 ноября 1935г.)

ПЯТНИЦА, 8 июля 2022 г.

Общественно-политическая газета Ловозерского района

● ВЫПУСКНОЙ

В Коле региональный праздник встречает выпускников

24 июня на поморской набережной города Коля прошёл первый фестиваль для выпускников «Арктический берег - 2022». На него приехали около двух тысяч выпускников из всех муниципалитетов Мурманской области.

На фестиваль были приглашены не только выпускники, но и школьники, отличившиеся в учёбе, победители и призёры олимпиад, участники научных конференций, а также ребята, которые смогли проявить себя в общественной жизни школы или сумели показать высокие спортивные достижения.

Вход осуществлялся только по пригласительным билетам. Позже пригласительные билеты можно было обменять на плед с надписью «На севере жить» (белого или синего цвета). Ребята охотно кутились в эти пледы, что, в свою очередь, создавало свою, незабываемую атмосферу.

«Арктический берег - 2022» был разделён на несколько зон: у входа располагались зоны отдыха, фотозоны и бассейн с краябиками (выпускники писали на них свои заветные желания и пускали на воду).

На фестивале работало несколько интерактивных площадок, где ребята играли в огромную «Дженту» (падающая башня), все желающие могли попробовать себя в качестве диджеев либо сразиться в танцевальных баттлах.

Выпускники также могли спуститься к песчаному берегу и наблюдать за парусниками.

Из Ловозерского района на праздник получили приглаше-



ния: Лев Тарасенко, Алина Ильинская, Арсен Хечумян, Дарья Моисеенко, Елена Кукотенко, Ирина Ярославкина, Роман Кондратьев, Наталия Мозговая, Дарья Белякова, Тимофей Четвериков, Дана Михеева, Миле-

на Дибирова, Екатерина Логина, Екатерина Кудасова.

На главной сцене в этот вечер были резиденты «Comedy Club», ведущий «Radio Record», танцевальные коллективы из Санкт-Петербурга, а также местные

творческие коллективы - организаторы постарались сделать праздник масштабным, и им это удалось!

Главным гостем вечера стала певица Мари Краймбрери, встречу которой все очень ждали.

Как здорово, что в нашем регионе появился свой праздник для всех выпускников!

Мария ТАРАСЕНКО.
Фото Натальи Горбачевой.

● АКТУАЛЬНО

Введен особый противопожарный режим

С 30 июня на территории Мурманской области установлен особый противопожарный режим, соответствующее постановление (№ 514-ПП) подписал губернатор Андрей Чибис.

В период действия особого противопожарного режима запрещено использование открытого



го огня, сжигание мусора, травы. Подразделениям охраны лесов рекомендовано осуществить перевод личного состава на усиленный вариант несения службы и организовать круглосуточное дежурство.

Напомню, что нарушение правил пожарной безопасности в лесах в условиях особого противопожарного режима влечёт наложение административного штрафа на граждан - от 40 тыс. до 50 тыс. рублей, на должностных лиц - от 60 тыс. до 90 тыс. рублей, на юридических лиц - от 600 тыс. до 1 млн рублей.

Валерий НИКОЛАЕВ.

● НОВОСТИ

Больнице выделен автомобиль

Медицинские организации региона получили новые автомобили: на обновление автопарка в этом году направлено почти 25 млн рублей из областного бюджета.

15 транспортных средств закуплено для нужд медицинских организаций в рамках государственной программы Мурманской области «Здравоохранение» за счет средств регионального бюджета. Руководители медицинских организаций получили ключи от 14 легковых автомобилей «Лада Гранта» и автобуса «Ивеко», предназначенный для перевозки выездных бригад мурманской областной станции переливания крови.

- Новый транспорт - это так называемые «рабочие лошадки» в первичном звене здравоохранения. Они выполняют важную работу, которую, может быть, не всегда видно: доставляют врачей к пациентам, а иногда и помогают вывозить пациентов в медучреждения, медиикаменты, на них перевозят медицинскую документацию, анализы. Автомобили позволяют приближать медицинскую помощь к жителям, - сказала первый заместитель губернатора Оксана Демченко.

Новые автомобили получили центральные и районные больницы Мончегорска, Североморска, Оленегорска, Кандалакши,



Апатитов и Кировска. Ловозерской центральной районной больнице выделен автомобиль «Лада Гранта».

Всего за последние три года для медицинских учреждений закуплено 121 транспортное средство, включая автомобили скорой медицинской помощи.

Валерий ТКАЧЁВ.

ВОСХОЖДЕНИЕ

Устремление вверх, чтобы услышать TOT TИХИЙ СТУК В СЕРДЦЕ

«Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал» - пел Владимир Высоцкий. Этот вид природного ландшафта стоит особняком в сознании человечества. Видимо, потому что земля в этих местах устремлена вверх, к горнему миру. Недаром самые значительные сюжеты библейской истории происходили на горах - Синай, Фавор, Голгофа.

В социальных сетях появилась информация о восхождении 2 июля на горную вершину Ловозерских тундр Кедыквырпахк настоятеля Богоявленского храма с. Ловозеро и церкви Покрова Пресвятой Богородицы в п. Ревда иеря Петра Перевалова. О том, какая цель была у этого путешествия, мы спросили у отца Петра.

- Да, милостью Божией у нас получилось совершить задуманное восхождение и воплотить мечты в реальность, о чём хоте-



лось поделиться со множеством людей, которые меня знают и помнят даже не именно как священнослужителя. А цель восхождения многоплановая получилась. Здесь и просто желание подняться в гору, возвышающуюся над окрестностями, и воспоминание своих армейских будней, которые объединились вместе при принятии решения, что на этом мысе нужно установить Поклонный Крест. А уже когда Господь привёл в храм человека, который нескользко лет назад уже установил подобный Крест, то, конечно же, основной, и самой главной целью восхождения явилось его осмотр и освящение.

- С кем Вы разделили свой путь?

- Моим проводником, как я его теперь называю, стал наш местный житель, Николай Алексеевич Маршалко. Самое поразительное, что он в свои 72 года ещё продолжает работать. Но что восхищает в нём - это его до самозабвения любовь к горам. Он может запросто отработать трудовую смену и пойти в горы. Несмотря на то, что утром снова на работу. Такая любовь к горам вызывает только уважение и почтение.

Надо пояснить, что познакомились Отец Петр с Николаем Алексеевичем, когда тот пришел в храм и обратился к священнику с просьбой освятить таблички, взамен пришедшим в негодность.

- О чём говорят надписи на табличках, сделанных Николаем?

- Ну, о причинах, побудивших

Николая Алексеевича установить Поклонный Крест там, где он стоит сейчас, логично и правильно спросить его самого. Хотя в личной беседе он мне поведал об этом. Вот в честь и память о своих устремлениях он разместил пару табличек о том, что Крест установлен в память о всех погибших и умерших работниках Ловозерского ГОКа.

Тут тоже хочется добавить. С Николаем Алексеевичем Маршалко мне пообщаться не представилось возможным, но, судя по поступкам, которые он совершает, складывается впечатление о нем, как о человеке мудром и цельном. О таких говорят: «имеющий стержень внутри». Но вернемся к беседе с отцом Петром.

- Ваши впечатления от восхождения? Был ли у Вас такой опыт раньше?

- Впечатления от восхождения в горы не могут быть негативными априори! Вспомним Священное Писание: многие ли поднимались в горы? Ну, уж те, кого мы называем теперь святыми, точно поднимались! Это, конечно же, не говорит о свяности всех, к примеру, альпинистов, но верующий человек, совершающий восхождение, однозначно становится ближе к Небесам. Здесь нет той мирской сути, которая затуманивает сознание человека и не позволяет услышать тот тихий стук в сердце, о котором говорил апостол и евангелист Иоанн.

В горы мне приходилось подниматься давно, во время службы в армии. И хотя прошло уже много лет, навыки, как оказалось, не утрачены.

Расскажите об источнике, который Вы освятили во время путешествия.

- Этот источник расположен между двумя выступами горы, как бы в ущелье, по которому проходит одна из туристических троп, ведущая к Сейдозеру. И там же протекает ручей, который берёт своё начало на вершинах гор, но в силу геологических изменений, когда сходят лавины, прячется под землю. И вот в конкретном месте вода нашла себе удобный выход. Кстати, Николай Алексеевич и этот источник сделал возможным для использования - установил систему труб для удобства набора воды, а также и мостики для подхода к источнику.

Сам источник был освящён нами в память мученицы Наталии Никомидийской (304). Насколько мне известно, у нас в России до этого момента был только один источник, посвящённый памяти этой святой. Вода в этом источнике, можно сказать, хрустальная, потому что горы, в основном, состоят из лопаритового минерала. Огорчает отношение некоторой категории проходящих мимо туристов, разбравших мостики, видимо, для разведения костров...

- Есть ли в планах вернуться сюда? Может, уже с Крестным ходом?

- Вернуться - непременно! И ещё неоднократно. Потому что возле Поклонного Креста есть предстоит много работы по благоустройству. И у родника тоже. Да есть желание предусмотреть туристические тропы для паломников, различного уровня сложности. Хотя и того, который имеется сейчас, для новичков вполне достаточно. Нужны заинтересованные люди, желающие оказать помощь не ради заработка или известности, а именно во славу Божию. А вот по вопросу проведения Крестного хода мысль интересная. Надо будет подумать.

Отец Петр, благодарю за интересный рассказ! Надеюсь, заинтересованные, неравнодушные люди найдутся, и в нашем районе появится еще одно «место силы» - место, посещение которого будет способствовать духовному росту.

Галина ЗАДОРНАЯ.
Фото Петра Перевалова.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Дорогие друзья!

Сердечно поздравляем вас с Днём семьи, любви и верности! Этот праздник близок каждому любящему сердцу, каждой семье, потому что только семья с раннего детства является для человека источником любви, защищённости, душевного равновесия и уверенности в завтрашнем дне.

Всем жителям Ловозерья искренне желаем в этот день мира, тепла близких и родных людей, счастья и процветания! Пусть в ваших семьях царят любовь и взаимопонимание!

С уважением,

В. В. ДЕНЬГИН,
глава Ловозерского района;
Н. А. КУЗНЕЦОВА,
глава администрации Ловозерского района.

Дорогие земляки!

День семьи, любви и верности - праздник, обращённый к сердцу каждого человека, ведь крепкая семья - основа здорового, успешно развивающегося общества, его благополучия и устойчивости.

Сердечно поздравляем вас с этим замечательным праздником!

Пусть любовь и верность, взаимоуважение и мудрость навсегда поселятся в ваших домах и в ваших семьях! Счастья вам, здоровья, благополучия на долгие годы, бодрости духа и уверенности в завтрашнем дне!

С уважением,

В. В. АФОНИЧЕВА,
глава городского поселения Ревда;
Ю. В. БАСАВИН,
глава администрации городского поселения Ревда.

Дорогие жители Ловозерья!

От всей души поздравляем юных и зрелых, мужчин и женщин, профессионалов и любителей рыбалки с Днём рыбака!

Здоровья вам, бодрости духа, удачи и везения в любую погоду! Пусть ваш азарт всегда вознаграждается богатыми уловами, радующими ваши души и ваши семьи! Пусть каждая встреча с природой приносит душевную гармонию и счастье!

С уважением,

В. В. ДЕНЬГИН,
глава Ловозерского района;
Н. А. КУЗНЕЦОВА,
глава администрации Ловозерского района.

Уважаемые работники и ветераны почтовой связи!

Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником - Днём почты России!

Примите искреннюю благодарность за ваш нелёгкий труд, без которого невозможно себе представить нашу, насыщенную событиями, жизнь! Спасибо вам за терпение, профессионализм и верность избранному делу!

Доброго здоровья вам и вашим близким, профессиональных и личных успехов, благодарных клиентов и процветания!

С уважением,

В. В. ДЕНЬГИН,
глава Ловозерского района;
Н. А. КУЗНЕЦОВА,
глава администрации Ловозерского района.

КОРОНАВИРУС

В районе нет заболевших

По состоянию на 6 июля в Мурманской области за сутки по официальной статистике выявлено 8 новых случаев заболевания CoViD-19. Общее число подтверждённых случаев заболевания коронавирусной инфекций составляет 134996. 131493 пациентов выздоровели, 170 - находятся на лечении, умерли 3332 человека (1 человек - за неделю).

Всего выявлено:
66414 в Мурманске;
12206 в Североморске;
10732 в Кандалакшском районе;

10062 в Мончегорске;
8093 в Оленегорске;
5920 в Печенгском округе;
5295 в Кольском районе;
4038 в Апатитах;
2565 в Белокаменке;
3604 в Ковдорском районе;
2716 в Ловозерском районе (нет заболевших за четыре недели);
1645 в Кировске;
1401 в Терском районе;
261 в Видяево;
21 в Полярном;
6 в Снежногорске;
6 в Полярных Зорях;
3 в Заозерске;
1 в Гаджиево.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Перед выходом на маршрут

С целью обеспечения безопасности туристов и оказания, в случае необходимости, своевременной помощи на территории Ловозерского района, Управление МЧС по Мурманской области рекомендует туристическим

группам и отдельным туристам информировать о своем маршруте Единую дежурно-диспетчерскую службу Ловозерского района по адресу: с. Ловозеро, ул. Советская д. 10, тел. 8 (815-38) 40-012, 8921-04-94-012.

● ГРАНТЫ

Стартует конкурс на получение субсидии

В рамках заседания Регионального штаба по обеспечению устойчивости экономики Мурманской области обсуждены меры поддержки малого и среднего предпринимательства. Губернатор Мурманской области Андрей Чубис рассказал, в частности, о возможности получить субсидии на строительство модульных гостиниц.

- Предприниматели смогут получить средства на строительство модульных гостиниц. Мурманская область получила на эти цели из федерального бюджета 100 млн рублей по итогам отбора среди регионов России. Таким образом, не менее семи общественных инициатив будет поддержано в регионе, - отметил губернатор.

С 7 по 18 июля предприниматели могут подать заявку на участие в конкурсе по предоставлению субсидий на осуществление поддержки общественных инициатив, направленных на создание модульных некапитальных средств размещения в Мурманской области. Данная мера поддержки стала возможна в рамках комплекса мер правительства России по обеспечению развития экономики в условиях внешних санкций.

Главная задача данной поддержки - это увеличение количества коллективных средств размещения в регионе в сжатые сроки, так как главное условие участия в конкурсе: создание не менее 10 круглогодичных жилых модулей до конца этого года.

Минимальный размер субсидии, предоставляемой одному получателю, составит от 10 млн рублей. Софинансирование собственных средств в проекте должно составлять не менее 100% от запрашиваемой суммы субсидии.

Проект должен быть проработан в части наличия земельного участка у заявителя, точек сетевого подключения и иных коммуникаций для реализации проекта в кратчайшие сроки. Одной из важных составляющих остается оценка стилистических и архитектурных решений.

Участие в конкурсе на получение субсидии могут принять юридические лица (за исключением государственных (муниципальных) учреждений и предприятий, а также некоммерческих организаций) и индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность на территории Мурманской области более 6 месяцев.

Участник конкурса в рамках проекта должен создать до 20 декабря текущего года на земельном участке, принадлежащем ему на основании документов на право пользования или владения и соответствующем виду его разрешенного использования:

- не менее 10 круглогодичных жилых модулей (боксов) в рамках одного проекта (гостиницы, средства размещения) на территории Мурманской области;
- не менее 10 номеров на объекте;
- не менее 20 койко-мест на объекте;
- не менее 2 рабочих мест.

Подробную информацию можно получить на официальном сайте комитета по туризму Мурманской области или по телефону 8 (8152) 486-490.

● НАШИ ИНТЕРВЬЮ

Дети с радостью отдыхают и укрепляют здоровье



Никто, как северяне, так не радуется наступлению лета - времени уникального летнего дня! Лето настраивает всех на какой-то особых, «размягченный режим», и особенно - детвору. Родители продумывают планы долгожданного отдыха на лето, педагоги-организаторы верстают свои планы, согласовывая с родителями, а дети надеются, что лето будет интересным.

Сегодня мы встретились с **ведущим специалистом отдела по образованию администрации Ловозерского района Марией АРАХАМИЯ**, рассказавшей, как проходит организованный летний отпуск детей нашего района.

- Мария Николаевна, как самочувствие наших самых маленьких?

- Все хорошо отдыхают. Как и прежде, в летний период три детских сада переведены на дачный режим с увеличением на 10% натуральных норм питания детей: то ловозерский детский сад № 1, который будет так работать с 6 июня по 19 августа, ревдинский детский сад № 3 - с 14 июня по 15 июля, и детский сад № 11 - с 18 июля по 19 августа.

По результатам анкетирования родителей села Краснощелье потребность в работе детского учреждения летом не выявлена.

- Известно, что летние оздоровительные лагеря в районе с дневным пребыванием детей работают на базе образовательных учреждений. Организаторами летних смен являются Ловозерская школа, Ревдинская школа, Центр детского творчества. Как устроены смены и сколько детей отдыхают в лагерях?

- На базе Ловозерской школы в первую смену оздоровительно-лагеря - 6 - 30 июня - отдохнули 63 человека, на базе Центра детского творчества - 1 - 30 июня - отдохнули 25 человек, в общей сложности - 88 детей.

Вторая смена открылась в Ловозерской школе 4 июня на период до 27 июля, и за это время в ней отдохнут 40 детей.

Первая смена в Ревдинской школе для 75 оздоровляющихся открылась на период 7 - 30 июля. На базе Центра детского творчества второй смены в июле не будет. Таким образом, всего 115 детей Ловозера и Ревды весело проведут июльскую смену.

- А как отдыхающие в летних оздоровительных лагерях при школах проведут последнюю августовскую смену каникул?

- В Ловозерской школе последняя (третья) смена будет работать с 1 по 24 августа, и отдохнуть в ней 20 детей.

Ревдинская школа во вторую смену - 4 - 27 августа - примет пятьдесят подростков. А Центр детского творчества будет работать в завершающей смене так, как и Ревдинская школа, но детей будет вдвое меньше, чем в школе, то есть, всего за лето отдохнут 298 школьников.

- Мария Николаевна, настоящее время проходит для ряда семей не без трудностей по многим причинам. Есть ли льготы родителям по путевкам, и в каких случаях?

- Полностью освобождены от родительской платы за путевки дети находящиеся в трудной жизненной ситуации, а на пятьдесят процентов освобождены от платы дети из многодетных семей.

- А будет ли предложена какая общеполезная развивающая деятельность каникулярам?

- Мурманское областное министерство образования и науки настоятельно рекомендовало обеспечить реализацию краткосрочных программ из серии программ дополнительного образования.

На базе учреждений дополнительного образования - Детско-юношеской спортивной школы, Центра детского творчества - для неорганизованных обучающихся будут работать дворовые площадки творческой и спортивной направленности. В июле семеро учащихся отправятся в экологическую экспедицию, организованную спортивной школой.

- Помнится, раньше дети ездили в оздоровительные лагеря по области.

- С 25 мая по 14 июня шестеро обучающихся Ловозерского района ездили в Зеленоборскую школу-интернат на оздоровительную смену. Еще шестеро поедут на такую же смену с 12 июля по 1 августа.

Мы подавали заявку на 40 путевок на летние профильные смены в Детский оздоровительный центр «Гандвиг» на берегу Кандалакшского залива. Дали нам пять путевок, и в настоящее время решается вопрос их распределения министерством об-

разования и науки Мурманской области.

- Наверное, мечта многих юных северян - побывать в лагере на Чёрном море. У скольких ребят она осуществляется этим летом?

- В июне-июле 48 детей (четыре группы по 12 детей), находящихся в трудной жизненной ситуации, поехали и поедут на Чёрное море в детский оздоровительный лагерь «Зори Анапы».

Половина путёвок была представлена на первую смену - 1 - 21 июня. Дети уже съездили и хорошо отдохнули. Рассказывали, что в лагере хорошо кормили, было интересно. Никто не жаловался.

На вторую смену - 23 июня - 13 июля - уехали ещё 24 человека. Особенность в организации нынешнего оздоровительного сезона в том, что все лагеря, куда поехали наши дети, являются новыми для нас. Например, наши дети раньше не ездили в лагерь «Зори Анапы», но он им понравился.

Как положено, по путевкам (одна смена - с 24 июня по 14 июля, другая - с 16 июля по 5 августа) два ребёнка-инвалида будут в сопровождении родных оздоровливаться в детском лагере-санатории «Звёздочка», который находится в посёлке Джубга Краснодарского края.

- Особое внимание уделяется оздоровлению наших юных спортсменов. Где они будут отдохнуть и, естественно, тренироваться этим летом?

- Как и ранее, путёвки предоставляются детям в возрасте 6-17 лет, которые занимаются в системе дополнительного образования спортивной направленности и имеющих соответствующую физическую подготовку. В июле-августе в лагеря спортивного профиля будут направлены 72 обучающихся нашего района: три группы по 24 человека в три смены. Первая группа спортсменов ДЮСШ уже отдыхает в детском оздоровительном лагере-пансионате «Шахтинский текстильщик» с 23 июня по 13 июля.

Лагерь располагается в посёлке Ольгинка Туапсинского района Краснодарского края. Вторая смена - 15 июля-5 августа, третья - 6 - 26 августа.

- Для наших читателей очевидно, что рассказанное вами предполагает оздоровление детей по льготным путевкам. А если родители захотят, например, отправить с друзьями своего ребёнка, не соответствующего названным направлениям, это возможно?

- У нас есть такое направление, как «Оздоровительный профиль», в соответствии с которым путёвки предоставляются обучающимся 5-8 классов.

В соответствии с государственной программой «Развитие образования» бюджетам субъектов РФ, входящих в состав Арктической зоны, выделены средства из федерального бюджета на отды и оздоровление обучающихся 5-8 классов в организации отдыха детей и их оздоровления, расположенных на побережье Чёрного моря, предусматривающих оплату полной стоимости путёвки в организации отдыха детей и их оздоровления, а также стоимости проезда к месту отдыха и обратно. При проезде железнодорожным транспортом оплата питания производится за счёт средств родителей. Длительность путёвки составляет 21 день.

Такой подход был определен изначально, но в 2022 году программа появилась такая, что федеральный бюджет оплатил стоимость путевки, дороги, питания полностью всем 48 детям и более того: с помощью губернатора Андрея Чубиса было оплачено и питание в дороге тех детей, которые оказались в трудной жизненно ситуации.

Квота для Ловозерского района на текущий год была определена пропорционально численности обучающихся 5-8 классов по состоянию на июль 2021 года.

48 обучающихся, не относящихся к «категории оказавшихся в трудной жизненной ситуации», в июле-августе будут направлены в детский оздоровительный лагерь «Жемчужина России» г. Анапа.

Так, в лагерях на территории Ловозерского района и за его пределами численность детей, направленных на отды, составит 487 человек, без учёта путёвок в Детский оздоровительный центр «Гандвиг» и численности детей, охваченных дворовыми площадками.

Анна КУЗНЕЦОВА.

На снимке:

в лагере «Шахтинский текстильщик».

Фото Евгения Павлинова.

ПУЛЬС НЕДЕЛИ

Более 540 семейных пар Мурманской области отмечены медалью «За любовь и верность»

8 июля в России отмечается День семьи, любви и верности. Указом президента Российской Федерации Владимира Путина этому празднику придан официальный статус, который подчеркнул особую важность в сохранении традиционных семейных ценностей и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи.

- Одной из тем обращений Прямой линии стали вопросы, касающиеся мер поддержки семей. В нашей области реализуется 25 мер для этой категории, что особенно важно - 16 из них - региональные. Так, работает уникальная мера поддержки «Зарплата мамы», которая с недавних пор не имеет возрастных ограничений. Кроме того, семьи, являющиеся безусловным примером любви и верности, продолжают получать заслуженные награды. В этом году медали «За любовь и верность» вновь получат супруги, зарегистрировавшие брак не менее 25 лет назад, - подчеркнул губернатор Мурманской области Андрей Чибис.

Более подробно о мерах поддержки семей с детьми, а также пособиях, которые традиционно выплачиваются в Мурманской области к этому празднику, во время оперативного совещания доложил министр труда и социального развития региона Сергей Мякишев.



В Кольском Заполярье День семьи, любви и верности отмечается с 2009 года. К этому празднику супруги, зарегистрировавшие брак не менее 25 лет назад и получившие известность среди сограждан крепостью семейных устоев, традиционно от-

мечаются общественной наградой - медалью «За любовь и верность». На данный момент их уже получила 541 семейная пара, в том числе 245 семей,

75-летие - 20 тысяч рублей. В прошлом году таким образом отметили 882 семьи.

Особое внимание в регионе уделяется поддержке многодетных пар и мерам, направленным на укрепление института семьи. В Кольском Заполярье 3 семейные четы награждены орденом и медалью ордена «Родительская слава», 111 матерей отмечены почётным знаком Мурманской области «Материнская слава». Кроме того, указанным категориям к Международному дню семьи предоставляется ежегодная единовременная выплата. В 2021 году её размер значительно увеличен и составляет 5 тысяч рублей на каждого ребенка. По поручению губернатора обладателям ордена или медалью ордена «Родительская слава» с 2022 года предусмотрена единовременная выплата в размере 5 млн рублей. Эти деньги можно использовать на приобретение автотранспортного средства или улучшения жилищных условий.

Наряду с этим в Мурманской области простроена последовательная, комплексная система поддержки для повышения рождаемости и качества жизни се-

мей с детьми. На текущий год на её реализацию выделено более 7 млрд рублей. При этом социальные гарантии предоставляются семьям начиная с периода ожидания рождения и до достижения ребенком возраста 17 лет, а в ряде случаев - до 18 или 23 лет, например, при очной форме обучения. Это приоритетное направление работы правительства Мурманской области постоянно усовершенствуется и дополняется новыми видами поддержки. Так, в рамках исполнения указа президента Российской Федерации с 1 мая текущего года в регионе осуществляется ежемесячная денежная выплата на ребенка в возрасте от восьми до семнадцати лет. Её получателями уже стали почти 8,5 тысяч заполярных семей. Еще одно важное изменение коснулось меры, за которой уже прочно закрепилось название «Зарплата мамы»: с 1 мая её размер был взаимоувязан с прожиточным минимумом и соразмерно увеличен, а с 1 июля - рассчитывать на эту выплату смогут все северянки независимо от уровня дохода и возраста.

Оксана АНДРЕЕВА.

АКТУАЛЬНО

Месячник безопасности на водных объектах

На территории Мурманской области продолжается проведение месячника безопасности на водных объектах. Цель месячника - профилактика предупреждения гибели и травматизма среди населения на воде, усиление контрольно-надзорной деятельности на водоёмах области, повышение эффективности профилактической работы с населением, активизация работы органов власти муниципальных образований, снижение числа происшествий и гибели людей на водных объектах.

В связи с открытием купального сезона в большинстве субъектов Российской Федерации и началом периода навигации маломерных судов отмечается увеличение динамики происшествий с гибелью людей на водных объектах.

По данным ведомственного учета с начала года на водных объектах Российской Федерации погибло 397 человек, в том числе в происшествиях с маломерными судами 61 человек. В период с 1 мая по 1 июня текущего года количество погибших составило 212 человек.

Все происшествия с гибелю

людей отмечаются за пределами пляжей, специально оборудованных для купания.

По сведениям, поступившим из территориальных органов МЧС России по субъектам Российской Федерации по состоянию на 2 июня текущего года, на водных объектах эксплуатируется 2028 пляжей.

Вместе с тем, в ходе патрулирований выявлено 355 мест массового отдыха людей на водных объектах, используемых для купания, из которых в 335 местах купание запрещено. По остальным местам проводится работа с органами местного самоуправления по оборудованию их в качестве пляжей.

В целях снижения гибели людей на водоёмах необходимо более тесное взаимодействие государственных и общественных организаций, участвующих в обеспечении безопасности населения на водоёмах для существенного увеличения в субъектах Российской Федерации необходимого количества временных спасательных постов, разворачиваемых на выявленных в результате надзорной деятельности необорудованных местах массового отдыха населения на водоёмах. Практиковать проведение совместных мероприятий, направленных на повышение уровня обеспечения безопасности людей на водных объектах, активней использовать возможности СМИ, общественных организаций, (ВОСВОД, Российский Союз Спасателей и т. д.) в целях пропаганды безопасного отдыха на воде и предупреждения гибели людей на водных объектах.

Виталий ПАТРАКЕЕВ,
руководитель
инспекторского
участка ГИМС.



ОБЪЯВЛЕНИЕ

Наведем порядок на кладбище!

Уважаемые ловозерцы! По инициативе населения 9 июля в 11:00 состоится субботник по уборке «старого» кладбища.

На безымянных могилах, где кресты и памятники пришли в негодность, будут установлены таблички с номерами. В течение года родственники, законные представители или заинтересованные лица могут (желательно) привести пронумерованные захоронения в порядок

и заявить в администрацию Ловозерского района о местоположении могилы для регистрации в журнале захоронений.

Приглашаем волонтеров, всех неравнодушных жителей села в субботу принять участие в этом важном, общественно значимом деле. Просьба запастись перчатками, инвентарем и средствами от комаров. Субботник состоится в любую погоду.



СУД ДА ДЕЛО

Добавил срок за попытку взятки

Осужденному ревдской колонии добавили срок за попытку дать взятку надзирателю. Собранные следственным отделом по городу Мончегорск следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области доказательства признаны судом достаточными для вынесения приговора в отношении мужчины, отбывающего наказание в ИК-23. Он признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 291 УК РФ (дача взятки должностному лицу за совершение заведомо незаконных действий).

Следствием и судом установлено, что в сентябре 2020 года подсудимый, 1988 года рождения, находясь в ИК-23, лично обратился к младшему инспектору группы надзора отдела безопасности исправительного учреждения с предложением пронести на режимную территорию и передать ему два мобильных телефона, аксессуары к ним и две сим-карты для личного пользования. За совершение указанных действий мужчина пообещал передать

незаконное вознаграждение в сумме 50 000 рублей.

Согласно правилам внутреннего распорядка исправительных учреждений мобильные телефоны входят в перечень предметов, которые осужденным запрещается иметь при себе, получать в посылках, пакетах, бандеролях либо приобретать.



Младший инспектор, не желая быть причастным к преступной деятельности осужденного, сообщил о факте склонения его к совершению преступления коррупционной направленности и о противоправной деятельности осужденного руководству.

28 сентября 2020 года в ходе оперативно-розыскных мероприятий, проведенных сотрудниками отдела собственной безопасности УФСИН России по Мурманской области, противоправная деятельность осужденного пресечена.

В ходе расследования уголовного дела, а также в судебном заседании подсудимый вину в инкриминируемом преступлении не признал.

Приговором суда за совершение указанного преступления мужчине назначено наказание в виде 3 лет лишения свободы, а по совокупности приговоров путем частичного присоединения неотбытой части наказания, окончательно назначено наказание в виде 4 лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии особого режима.

● РАЗЪЯСНЕНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Что такое целевое назначение земельного участка

Нередко к земельным инспекторам межмуниципального отдела по г. Оленегорск и г. Мончегорск Управления Росреестра по Мурманской области обращаются правообладатели земельных участков за консультацией. Чаще всего интересует: что такое целевое назначение земельного участка, на что влияет разрешенное использование участка?

- В Российской Федерации все земли, в зависимости от их целевого назначения, подразделяются на категории, - разъясняет начальник отдела Людмила Капустина. - Например, земли сельскохозяйственного назначения, земли населенных пунктов, земли промышленности и так далее. При этом, земельные участки должны использоваться исходя из их принадлежности к той или иной категории земель и разрешенного использования.

Существует классификатор видов разрешенного использования, который утвержден приказом Росреестра от 10 ноября 2020 года № П/0412. При этом, перечень возможных видов разрешенного использования земельных участков содержится в правилах землепользования и застройки муниципальных образований, в границах которых

расположен земельный участок.

В отношении земельного участка могут быть установлены один или несколько основных, условно разрешенных или вспомогательных видов разрешенного использования. Любой основной или вспомогательный вид разрешенного использования из предусмотренных градостроительным зонированием территорий выбирается правообладателем

стии. В тоже время вносить в Реестр сведения о вспомогательных видах разрешенного использования земельного участка не требуется.

- Важно помнить, что не все виды разрешенного использования правообладатель может выбирать самостоятельно, - уточняет начальник отдела Людмила Капустина. - Например, некоторые виды разрешенного использования земельных участков возмож-

но изменить только на основании решения уполномоченного органа по результатам проведения общественных обсуждений или публичных слушаний, поэтому для изменения вида разрешенного использования земельного участка собственнику необходимо обратиться в орган местного самоуправления».

При выборе вида разрешенного использования необходимо помнить, что он является одним

из факторов, влияющих на кадастровую стоимость объекта. Тогда как кадастровая стоимость является базой для исчисления земельного налога, расчета арендной платы, выкупной цены или государственной пошлины (например, при оформлении наследства). Соответственно, при смене вида разрешенного использования земельного участка, его кадастровая стоимость также может измениться.

Сведения о виде разрешенного использования земельного участка содержатся в правоустанавливающих документах и в Едином государственном реестре недвижимости. Получить сведения из Реестра можно, обратившись в многофункциональный центр, либо в электронном виде на официальном сайте Росреестра (rosreestr.gov.ru), Кадастровой палаты (spv.kadastru.ru), а также посредством портала Госуслуг.

За консультацией можно обратиться к специалистам межмуниципального отдела по г. Оленегорск и г. Мончегорск Управления Росреестра по Мурманской области по телефонам: 8 (815-2) 54-653, (815-36) 71-320.

Екатерина КОВАЛЕВА.
Фото snowman_pro.



● МЕДИЦИНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований органов пищеварения

В 2021 году в Мурманской области выявлено 3288 случаев злокачественных новообразований, из них более 25% составляют новообразования органов пищеварения, среди которых лидируют новообразования ободочной кишки (244 случая), прямой кишки (195 случаев), желудка (152 случая) и поджелудочной железы (126 случаев). Отмечается не только высокая заболеваемость в группе новообразований органов пищеварения, но и смертность, которая в Мурманской области занимает первое место среди других локализаций и составляет 42% среди впервые выявленных онкозаболеваний в 2021 году.

Рост заболеваемости главным образом связан с изменением характера питания, уменьшением в рационе растительной пищи, увеличением потребления животных жиров, а это, как показали исследования, увеличивает риск развития как доброкачественных, так и злокачественных опухолей.

Неблагоприятное значение имеет и тот факт, что в рационе многих людей преобладают исключительно животные белки и очень мало овощей, богатых растительной клетчаткой. Это приводит к изменению микрофлоры кишечника, возникновению в нем гнилостных процессов, способствующих синтезу соединений, обладающих канцерогенными свойствами.

Если на нашем столе присутствуют картофель, морковь, свекла, капуста, то очень редко бывают редька, репа, брюква, кабачки, баклажаны, тыква. А ведь именно овощи являются источниками витаминов и микроэлементов.

Необходимы нашему организму и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Но, к сожалению, не все северяне включают их в свое меню.

Отсутствие в рационе достаточного количества овощей и фруктов, растительного масла, которым, кстати, хорошо заправлять блюда из овощей, а также

леваний желудочно-кишечного тракта.

В профилактике новообразований толстой кишки существенное значение имеют регулярная функция кишечника, борьба с хроническими запорами. Заболевание представляет серьезную социальную и медицинскую проблему. Также ключевой про-

2021 года № 404н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» для раннего выявления злокачественных новообразований желудочно-кишечного тракта предусмотрены:

- скрининг на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки:

в возрасте от 40 до 64 лет включительно - исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом раз в два года (к иммунохимическим методам исследования относятся все качественные и количественные методы исследования, в которых используется иммунохимическая реакция антиген-антитело);

в возрасте от 65 до 75 лет включительно - исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом ежегодно;

- скрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:

в возрасте 45 лет - эзофагогастроуденоскопия (при необходимости может проводиться с применением анестезиологического пособия, в том числе в медицинских организациях, оказывающих специализированную медицинскую помощь, в условиях дневного стационара).

На втором этапе диспансеризации с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) при наличии медицинских показаний в соответствии с клиническими рекомендациями по назначению врача-терапевта,



свежих кисломолочных продуктов делает питание несбалансированным, однообразным, а это наносит непоправимый вред здоровью.

Исследования последних лет дают основание полагать, что витамины С, Е, А и группы В тормозят в организме образование некоторых канцерогенных веществ и, таким образом, способствуют профилактике злокачественных опухолей толстой кишки. А вот алкогольные напитки наоборот провоцируют развитие злокачественных забо-

блемой остается поздняя диагностика онкозаболеваний органов пищеварения.

Введение скрининговых программ и повышение доступности современных диагностических методов позволяет увеличить долю пациентов с ранними стадиями онкозаболеваний, что, безусловно, влечет за собой улучшение уровня выживаемости, сокращение расходов на лечение, снижение инвалидизации.

В соответствии с приказом Минздрава России от 27 апреля

врача-хирурга или врача-колопроктолога проводятся:

- исследования на выявление злокачественных новообразований и предраковых заболеваний пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки - эзофагогастроуденоскопия;

- исследования на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки: ректороманоскопия, колоноскопия.

В большинстве медицинских учреждений Мурманской области функционируют смотровые кабинеты с целью выявления предопухолевой и опухолевой патологии, в том числе и для мужского населения. Рак прямой кишки является визуальной локализацией, то есть диагноз в большинстве случаев устанавливается пальпированием без применения дополнительных методов обследования. Очень важно прохождение профилактического обследования в смотровом кабинете, когда пациент еще не имеет жалоб, заболевание, как правило, при этом диагностируется в ранних стадиях и возможно проведение более щадящего, радикального лечения.

Помните, раннее обращение к врачу, своевременное, в начальных стадиях лечение опухолей, в том числе злокачественных, дает хороший эффект. А лечение, начатое поздно, не приносит желаемых результатов даже при использовании арсенала современных лечебных средств.

Александр ДАВЫДЕНКОВ,
главный онколог
министерства
здравоохранения
Мурманской области.

● СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

СОТРУДНИКИ ОТДЕЛА экологического просвещения, разбирая архивы Лесной почты, нашли много увлекательного материала и подготовили интересную информацию.

Год для сотрудников отдела экологического просвещения «Лапландского государственного заповедника» стал особенным - 25 лет назад начал свою работу эколого-просветительский проект «Лесная почта круглый год». Идея проекта - развитие творческих способностей участников, формирование представлений о важной роли особо охраняемых природных территорий в сохранении биоразнообразия.

За всё время существования проекта на заповедную почту поступило более 529 тысяч единиц корреспонденции. В каждом послании спрятано старательно выведенным почерком письмо, рисунок, заполненный купон с ответами на увлекательные задания, а ещё - семейные фотографии, сувениры, сделанные своими руками. Наиболее интересные истории специалистами отдела оформлены в «Книгу знаний» и «Снежную книгу». Количество книг исчисляется десятками. Купоны с заданиями бережно собраны по темам.

Перелистывая пожелавшие страницы подшивки конкурса «Знатоки Лапландского заповедника» по теме «Олень-батюшка», отмечашь, что за каждым ответом стоит серьёзная предварительная подготовка. Так, отвечая на вопрос: «Назовите три отличия дикого северного оленя и лося», участники пишут:

Воспитанники детского сада № 123 «Белоснежка», г. Мур-

манск: «Лось отличается от северного оленя именем. Олень служит транспортом у Санта-Клауса».

Валерия Ловкова, г. Мончегорск: «У лося большие, ветвистые рога, морда имеет специфи-

рия, г. Туймазы: «У сохатого морда горбатая, с толстой нижней губой и маленькими глазами. У оленя - вытянутая, глаза большие».

Анастасия Скрипник, Ростовская обл., г. Таганрог: «У север-



ческую форму, шерсть темнее. Он питается ветками и листвами, а олень - мхом».

Райса Николаевна Коржук, г. Мончегорск: «Важенка рожает одного пыжика, а лосиха - 1-2 лосят. Нос оленя покрыт шерстью. Каждый волосок пустотелый, наполнен воздухом, что позволяет легко переносить крепкие морозы».

Гузель Шакирьянова, Башки-

рига, г. Туймазы: «У сохатого морда горбатая, с толстой нижней губой и маленькими глазами. У оленя - вытянутая, глаза большие».

Анастасия Скрипник, Ростовская обл., г. Таганрог: «У север-



мигрирующий и стадный, перемещается стадами в тысячи особей на большие расстояния. Зимой рацион очень скучный, вместо воды - снег без всяких примесей, вынужден поедать леммингов, птенцов, яйца, рыбу, мышей, гладить сброшенные рога».

Оля Куттусова, Волгоградская область, п. Привольный: «Олень живёт в тундре, лось - в лесу. Лоси агрессивные, поэтому не служат для людей средством передвижения».

Конечно, каждый по-своему ответил на один и тот же вопрос. Любой отклик заслуживает внимания. Участники проявили

познавательный интерес к животному миру заповедного края, узнали для себя что-то новое, увлекательное, а читатели - массу положительных впечатлений от переписки.

Пока есть обратная связь, пока люди пишут письма, проект «Лесная почта круглый год» отметит не один свой юбилей.

Елена ЗАХАРОВА,
специалист отдела
экологического просвещения
Лапландского
государственного
заповедника.

● ЭТО ИНТЕРЕСНО

Камень года - тигровый глаз



Красивейший ювелирно-поделочный камень - тигровый глаз считается идеальным талисманом для всех знаков зодиака в этом году. Камень, похожий на глаз благородного животного - покровителя года, защитит владельца от невзгод и происков недоброжелателей, предупредит о грозящей опасности, убережет от опрометчивых решений и поступков, поможет добиться стабильности в денежных делах и даже приумножить накопления. В китайской мифологии тигр символизирует успех, могущество и храбрость.

Этот самоцвет избавляет от мук необоснованной ревности. Если бы Дездемона подарила такой амулет своему Отелло, то жизнь ее не закончилась бы так трагически!

Также среди талисманов он считается камнем педагогов - снимает усталость и раздражи-

тельность, укрепляет здравый смысл, стимулирует педагогические способности.

Это камень доброты и душевного тепла.

На Востоке его считают любимым камнем Шивы. В Индии самоцвет называли «глазом Шивы». Особенно ценили камень кшатрии, представители касты воинов. Они считали, что когда хозяину грозит опасность, самоцвет тяжелеет.

Достоверно неизвестно, где именно начали впервые пользоваться тигровым глазом. Камень упоминается как волшебный в источниках, происходящих из самых разных стран. Повсюду ему приписывали большую силу.

Легионеры Римской Империи также считали его лучшим оберегом для воина. По всей видимости, веру в его защитную силу принесли из Индии в Грецию солдаты Александра Македонс-

кого, а оттуда она попала в Рим. Аборигены Австралии и Африки вручали ожерелья с глазом тигра тем, кто был избран воождем. Для них камень символизировал власть, правосудие, справедливость.

Цвет этого ювелирно-поделочного камня зависит не только от химического состава, но и от глубины, с которой его извлекли. Более «глубокие» экземпляры могут похвастаться большей яркостью и глубиной окраски. Степень «полосатости»

зависит от оксида железа, чем его меньше, тем камень выглядит более однородным.

Как правило, создавая украшения с тигровым глазом, его обрабатывают в форме кабошона с отшлифованной поверхностью. Именно такая огранка позволяет максимально подчеркнуть его своеобразный внешний вид. Самоцвет служит материалом для создания всех видов аксессуаров - запонок, брошек, сережек, кулонов, браслетов, перстней.



Больше всего ценятся экземпляры, в которых меньше черных полос, а также те, где есть светлые вкрапления с переливом (ювелиры называют такое явление иризацией).

Благодаря магическим свойствам самоцвета его также применяют экстрасенсы и гадалки. Простые люди тоже ценят поделки из тигрового глаза - шкатулки, статуэтки, пресс-папье. Особенно развито искусство резьбы по минералу в Тибете.

Любовь ТУМАНОВА,
директор Мончегорского
музея цветного камня.
Фото из архива музея.

● КАНИКУЛЫ

Спортсмены Ловозерья - на Чёрном море

25 июня спортсмены Детско-юношеской спортивной школы посёлка Ревда поехали в детский оздоровительный лагерь «Шахтинский текстильщик», который расположился на побережье Чёрного моря, в посёлке Ольгинка Краснодарского края.

Для юных спортсменов это не только возможность отдохнуть, от души накупаться в море, но и провести серьёзную подготовку к спортивному сезону - привести мышцы тела в тонус.

Трое суток ребята добирались до места отдыха на поезде в комфортабельных условиях: для детей, отправившихся в лагерь, выделен специальный состав с новыми вагонами, оборудованными кондиционерами и биотуалетами, в пути ребят ждало трехразовое питание в вагон-ресторане.

Поезд прибыл в город Туапсе, где был предоставлен автобусный трансфер до детского оздоровительного лагеря «Шахтинский текстильщик». По приезду в лагерь ребята прошли медицинский осмотр, после чего заселились в корпуса.

Затем состоялась небольшая экскурсия по территории лагеря - ребят поразили масштабы территории, большое количество спортивных сооружений: здесь и прекрасное футбольное поле с искусственным газоном, и теннисный корт с искусственным покрытием, и два бассейна, и баскетбольная и волейбольная площадки, и площадка для мини-футбола.



А ещё - свой собственный пляж буквально в 80 метрах от жилых корпусов.

Кроме тренировок, которые организуют и проводят тренеры-преподаватели, досуг ребят организует вожатые - на территории лагеря регулярно проводятся викторины, игры, квесты, спортивные соревнования, а так-

же творческие вечера. Ну и конечно, дискотеки.

Тренер Евгений Вадимович Павлинов отмечает качественную работу столовой, где ребят очень вкусно кормят. Кроме трех основных приёмов пищи, у ребят есть полдник и так называемый «сонник».

Пребывание в лагере вызвало

восторг у наших ребят!

Сейчас проходит вторая смена в лагере, а на третью и четвертую смены также отправляются ребята из Ловозерского района вместе с тренером-преподавателем Евгением Александровичем Тарасенко. И на четвертую смену, которая пройдёт с 11 по 31 августа, еще есть несколько путевок.

Родители, желающие отправить детей в лагерь, могут задать все интересующие вопросы Евгению Александровичу Тарасенко по телефону: 89508987405.

Мария ТАРАСЕНКО.
Фото Евгения Павлина.

● ОБЪЯВЛЕНИЕ

Государственные услуги в электронном виде

Администрация Ловозерского района напоминает жителям района, что на территории Российской Федерации с 1 апреля 2010 года действует Единый портал государственных услуг (Gosuslugi.ru).

В настоящее время гражданам для получения государственной (муниципальной) услуги требуется предъявить минимальное количество документов, как правило, имеющихся у него на руках. Большая часть сведений и докумен-

тов запрашивается через систему межведомственного электронного взаимодействия в федеральных органах исполнительной власти, где она имеется.

Граждане, имеющие доступ к сети интернет, могут воспользоваться всеми преимуществами быстрого и бесконтактного документооборота и получить необходимые услуги без потери времени и качества. Зарегистрировавшись один раз на сайте Gosuslugi.ru, Вы получи-

те доступ ко всем услугам портала.

Преимущества получения государственных услуг в электронном виде через Единый портал государственных услуг:

- круглосуточная доступность портала (подача заявления о предоставлении государственных и муниципальных услуг в любое время, независимо от времени суток, праздничных и выходных дней, через любой компьютер, планшет или моби-

льный телефон, имеющих доступ к сети Интернет);

- получение услуги из любого удобного для Вас места;
- упрощение получения государственной и муниципальной услуги и другой полезной информации (сокращение количества предоставляемых документов);

- информация по услугам сосредоточена на единой информационной площадке;

- отсутствие очередей;
- встроенная система оплаты;
- отсутствие коррупции, так как заявитель не обращается напрямую ведомству для получения услуги;
- информирование гражданина на каждом этапе работы по его заявлению;

- сокращение времени от подачи заявления до выдачи оформленного документа.

Отличие получения государственных услуг в электронном виде от их получения в традиционном виде

Юридически разницы нет. Неважно, как Вы получаете услугу: в государственном учреждении или на портале [gosuslugi.ru](http://Gosuslugi.ru). Эти способы официальные, но получить услугу через интернет проще.

Чтобы получить услугу в государственном учреждении, нужно узнать его расписание, прийти с документами, дождаться своей очереди, заполнить заявление от руки. Через интернет то же самое можно сделать в любое время и в любом месте.

Часть электронных государственных услуг можно получить не выходя из дома: вы просто

заполняете электронную форму, и система выдает результат. Так вы можете оплатить штрафы ГИБДД, получить справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования.

Приходить в государственное учреждение за такими услугами не нужно.

Другие услуги - частично дистанционные: вы подаете заявку на сайте, а за результатом приходите лично. Например, чтобы зарегистрировать автомобиль, Вы подаете заявку через интернет, а потом приходите в назначенное время в ГИБДД за готовым документом.

Частично дистанционные услуги тоже экономят время.

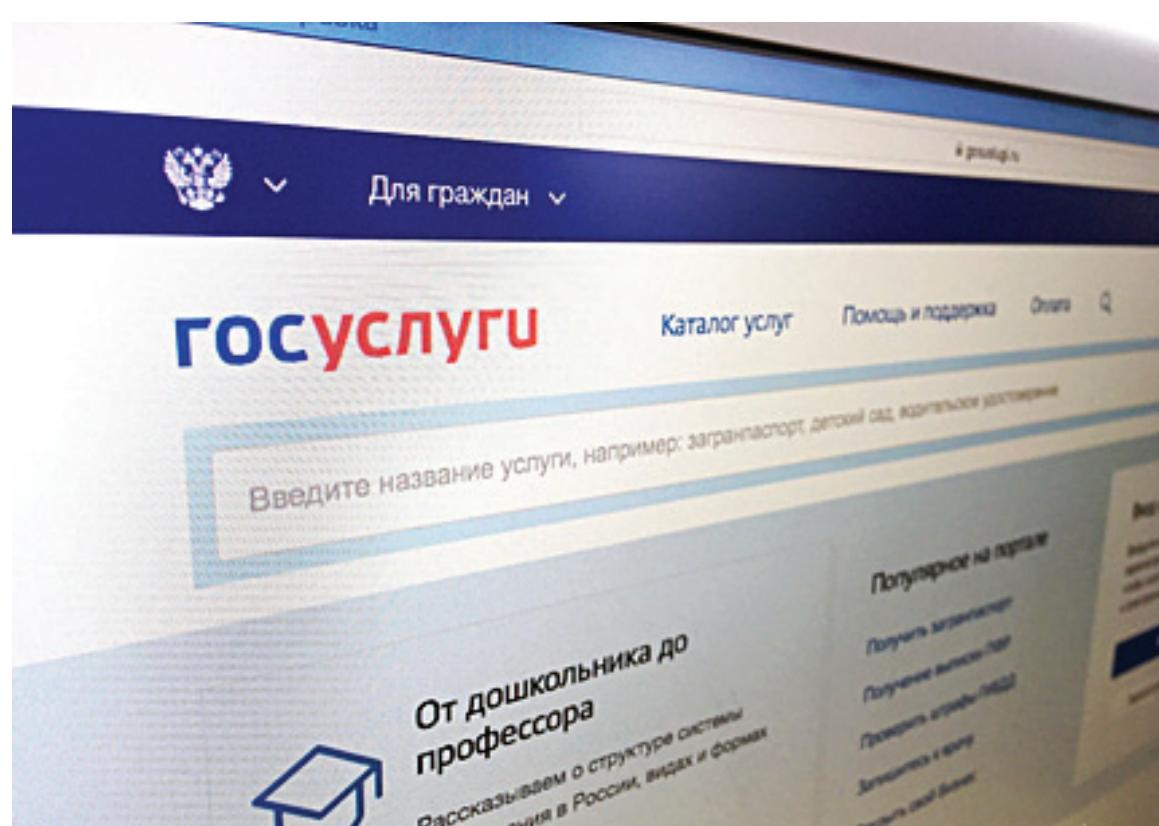
Вы приедете в ведомство один раз вместо двух; вас примут в назначенное время без очередей. Электронное заявление проверят автоматически: если в нем найдется ошибка - исправите ее на сайте, идти в ведомство не придется.

Еще в личном кабинете можно отслеживать статус заявки: на проверке, принято, готово.

Сайт [gosuslugi.ru](http://Gosuslugi.ru) объединяет государственные услуги в одном месте.

Если вы хотите получать разные государственные услуги, проще зарегистрироваться на едином портале - все формальности сможете решать через него.

Воспользуйтесь Единым порталом государственных и муниципальных услуг!



● НА ЗДОРОВЬЕ

Пять фактов о гипертонии, которые должен знать каждый

По оценкам Всемирной организации здравоохранения каждый четвертый мужчина и каждая пятая женщина страдают от гипертонии - состояния, при котором кровеносные сосуды постоянно испытывают повышенное давление, из-за чего серьезно повышается риск различных патологий. Сейчас, когда вся страна переживает сильнейший стресс, особенно важно не забывать о своем здоровье и контролировать артериальное давление.

Гипертония стремительно молодеет

Существует устойчивый стереотип, что гипертония - это болезнь пожилых, однако сегодня нередки случаи, когда это заболевание развивается у людей чуть старше 30 лет. Гипертония очень коварна, и пациент может долгие годы чувствовать себя прекрасно и даже не подозревать о проблемах с давлением.

Чем это опасно? Если гипертония развилась в 30-35 лет и в течение последующих 15 лет человек не знал об этом, а значит, и не лечился, то к пенсионному возрасту он придет уже с сердечной недостаточностью или инсультом. Часто такие пациенты погибают, не дожив до пенсии.

Чтобы вовремя обнаружить гипертонию и начать своевременное лечение, достаточно измерять давление хотя бы раз в полгода начиная с 25 лет. Просто обзаведитесь тонометром.

120/80 - не всегда норма

Пределом нормы верхнего (систолического) давления считается показатель 120 мм ртутного столба. Чем он выше, тем тяжелее сердцу закачивать кровь.

Превышение давления сигнализирует о гипертонии.

В недавнем исследовании группы ученых из США и Финляндии проанализировала результаты четырех крупных исследований, в которых представлены данные об измерении артериального давления у более 27 тысяч человек. 54% этой выборки составляли женщины.

Ученые определили, что для женщин пороговый показатель нормального верхнего давления был ниже, чем для мужчин - 110 мм рт. ст. по сравнению с 120 мм рт. ст. Превышение этого уровня было связано с риском развития любой сердечно-сосудистой патологии. Выяснилось также, что женщины имеют более низкий порог артериального давления в отношении риска каждого конкретного сердечно-сосудистого заболевания. Ученые считают, что это открытие должно быть поводом для переосмысления существующих рекомендаций для того, чтобы выработать эффективные меры профилактики и диагностики болезней сердца у пациенток.

Симптомы гипертонии у женщин до 60 лет нередко путают с менопаузой

Последнее время появляется все больше данных о том, что опасность гипертонии для женщин сильно недооценена. Экс-

персия - мультисистемное патологическое состояние, возникающее во второй половине беременности, - в четыре раза повышает вероятность сердечной недостаточности и удваивает риск инсульта. У женщин с признаками ранней менопаузы до 40 лет чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания, и этот риск повышается с каждым годом на 3%.

Злоупотребление солью - мощный фактор риска

Существует распространенное мнение, что на развитие гипертонии влияют в первую очередь плохая наследственность и продолжительный стресс. Наследственный

фактор играет свою роль, это несомненно. Но сама по себе наследственная предрасположенность к артериальной гипертонии не означает, что человек обязательно заболеет. Стресс также часто работает как детонатор, запуская процесс развития гипертонии. Однако даже идеальные условия для жизни не избавляют человека от других серьезных факторов риска.

Один из них - злоупотребление солью. Мало кто знает, что даже не подсыпавая пищу специально, мы употребляем поваренной соли в три раза больше того количества, которое нам требуется. Избыток натрия в организме способствует

задержке воды в кровеносных сосудах. Это увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, и со временем может приводить к стойкому повышению давления.

Гипертония может обернуться проблемами с памятью и мышлением

В прошлом году бразильские ученые проанализировали данные крупного исследования когнитивных функций, в котором участвовали более 7 тысяч человек. Все добровольцы прошли тесты на память, беглость речи, внимание и концентрацию.

Ученые ожидали, что риск когнитивных нарушений и деменции выше у людей, которые болеют гипертонией дольше. Однако они обнаружили, что ускорение ослабления памяти и ухудшение мышления не зависит от того, в каком возрасте началась гипертония и как долго она протекала. Нарушение когнитивных способностей прогрессировало как у участников в возрасте до 55 лет (в исследовании они были объединены в группу среднего возраста), так и людей старшего возраста. Кроме того, ухудшение когнитивных способностей встречается у людей с прегипертонией: систолическим давлением от 121 до 139 мм рт. ст. и диастолическим от 81 до 89 мм рт. ст.

Примечательно, что когнитивные способности быстрее ухудшались у людей, которые плохо контролировали гипертонию и давление у которых оставалось высоким. При этом причины плохого контроля варьировались: отсутствие лечения, неэффективное лечение, тяжелые формы болезни.

МедПортал.



ТЕЛЕПРОГРАММА с 11 по 17 июля

ПОНЕДЕЛЬНИК, 11 июля

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро (12+)
09:00 Новости
09:20 АнтиФейк (16+)
10:00 Жить здорово! (16+)
10:45 Информационный канал (16+)
12:00 Новости
12:15 Информационный канал (16+)
15:00 Новости
15:15 Информационный канал (16+)
18:00 Вечерние Новости
18:20 Информационный канал (16+)
21:00 Время
21:45 Т/с "Спросите медсестру" (16+)
22:45 Большая игра (16+)
23:45 Информационный канал (16+)
03:00 Новости
03:05 Информационный канал (16+)

РОССИЯ 1
05:00 Утро России (12+)
09:00 Местное время
09:30 Утро России (12+)
09:55 О самом главном (12+)
11:00 Вести
11:30 60 Минут (16+)
14:00 Вести
14:30 Местное время
14:55 Кто против? (16+)
17:00 Вести
17:30 60 Минут (16+)
20:00 Вести
21:05 Местное время
21:20 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)
23:55 Х/ф "Романовы. Венценосная семья" (12+)
02:40 Т/с "Письма на стекле. Судьба" (16+)

РЕН-ТВ
05:00 Территория заблуждений (16+)
06:00 Документальный проект (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30 Новости (16+)
09:00 Военная тайна (16+)
11:00 Как устроен мир (16+)
12:00 Экстренный вызов 112
12:30 Новости (16+)

13:00 Загадки человечества (16+)
14:00 Невероятно интересные истории (16+)
15:00 Документальный спецпроект (16+)
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)
16:30 Новости (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)
19:30 Новости (16+)
20:00 Х/ф "Восстание планеты обезьян" (16+)
22:00 Водить по-русски (16+)
23:00 Новости (16+)
23:30 Неизвестная история (16+)
00:30 Х/ф "Телефонная будка" (16+)
02:00 Х/ф "Чёрный Скорпион" (16+)
03:25 Х/ф "Черный Скорпион 2. В эпицентре взрыва" (16+)

СТС СТС
06:00 Ералаш (6+)
06:05 М/с "Три кота" (6+)
06:15 М/с "Драконы. Защитники озера" (6+)
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (6+)
08:05 М/ф "Лего фильм. Бэтмен" (6+)
10:10 М/ф "Тэд-путешественник и тайна царя Мидаса" (6+)
11:45 М/ф "Монстры против пришельцев" (6+)
13:35 Х/ф "Пиксели" (12+)
15:40 Х/ф "Я, робот" (16+)
18:00 Т/с "Жена олигарха" (16+)
20:00 Х/ф "Рыцарь дня" (16+)
22:15 Х/ф "Война миров" (16+)
00:35 Х/ф "Робот по имени Чаппи" (16+)
02:45 Т/с "Воронины" (16+)

НВ НТВ
04:55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
06:30 Утро. Самое лучшее (16+)
08:00 Сегодня
08:25 Научные расследования Сергея Малоземова (12+)

09:25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
10:00 Сегодня
10:35 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
13:00 Сегодня
13:25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Место встречи (16+)
16:00 Сегодня
16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)
21:40 Т/с "Под напряжением" (16+)
23:35 Сегодня
00:00 Т/с "Пёс" (16+)
01:55 Т/с "Дикий" (16+)

ТВ-3 ТВ-3
06:00 Мультифильмы (6+)
09:30 Т/с "Слепая" (16+)
11:30 Т/с "Старец" (16+)
12:00 Мистические истории (16+)
13:00 Т/с "Уиджи" (16+)
13:35 Знаки судьбы (16+)
14:10 Т/с "Гадалка" (16+)
17:25 Т/с "Слепая" (16+)
18:35 Т/с "Старец" (16+)
19:10 Т/с "Слепая" (16+)
20:15 Т/с "Следствие по телу" (16+)
23:00 Х/ф "Меркурий в опасности" (16+)
00:10 Х/ф "Ночной беглец" (16+)
01:45 Т/с "Следствие по телу" (16+)

ТВЦ ТВЦ
06:00 Настроение (12+)
08:30 Т/с "Женская версия" (16+)
10:20 Д/ф "Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем" (12+)
11:30 События
11:50 Т/с "Вижу-знаю" (16+)
13:40 Мой герой. Евгений Стычкин (12+)
14:50 Город новостей (16+)
15:05 Т/с "Чисто московские убийства" (16+)
17:00 Мужчины Жанны Фриске (16+)
18:10 Т/с "Свадьбы и разводы" (16+)
22:35 Война из пробирки (16+)

23:05 Знак качества (16+)
00:20 Петровка, 38 (16+)
00:35 90-е. Деньги исчезают в полночь (16+)

МАТЧ! МАТЧ!
06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55 Новости (16+)
06:05, 16:30, 17:25, 21:30, 00:00 Все на Матч! (12+)
09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд "Шёлковый путь"

09:35 Смешанные единоборства. UFC. Лучшие бои Конора Макгрегора (16+)
10:35 Кубок PARI Премьер. Итоги (0+)
11:30 Есть тема! (12+)
12:40, 02:55 Специальный репортаж (16+)
13:00, 15:00 Т/с "Побег" (16+)
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины. Трамплин 1 м

16:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Мужчины. Синхронные прыжки. Трамплин 3 м
17:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины. Синхронные прыжки. Вышка 18:20 Матч! Парад (16+)
18:55, 05:05 Грэмко (12+)
20:00 Бильярд. "BetBoom Кубок Чемпионов"
21:50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. Англия - Норвегия
01:05 Д/ф "Будь водой" (16+)
03:15 Новости (16+)

13:00 Х/ф "Баллада о доблестном рыцаре Айвенго" (12+)
14:30 Д/ф "Три тайны адвоката Плевако" (12+)
15:00 Новости культуры
15:05 Музей без границ. Пермский музей современного искусства PERMM

15:35 Голливуд Страны Советов. Звезда Аллы Тарасовой
15:50 Знаменитые фортепианные концерты
16:50 Спектакль "Семейное счастье"
18:50 Д/ф "Фома. Поцелуй через стекло" (12+)
19:30 Новости культуры
19:45 Письма из провинции. Курильские острова

20:20 Д/ф "Зеркало Олега Целкова" (12+)
21:15 Т/с "Маяковский. Два дня" (12+)
22:50 Д/ф "Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал..." (12+)
23:20 Новости культуры
23:40 Д/ф "Сергей Прокудин-Горский. Россия в цвете" (12+)
00:35 Знаменитые фортепианные концерты
01:35 Искусственный отбор
02:15 Голливуд Страны Советов. Звезда Аллы Тарасовой
02:30 Красуйся, град Петров! Зодчий Жан-Франсуа Тома де Томон. Биржа

22:55 Х/ф "Расследование" (12+)
00:20 Х/ф "Доброе утро" (12+)
01:50 Х/ф "Мы, двое мужчин" (12+)
03:15 Х/ф "Беспрокойное хождество" (12+)
04:40 Брестская крепость (12+)

МИР МИР
05:00, 10:20 Т/с "Обратная сторона Луны" (16+)
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 02:35 Новости (16+)
10:10 Белорусский стандарт (12+)
13:15, 18:10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14:05, 16:15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)
15:10 Дела судебные. Новые истории (16+)
17:25 Мировое соглашение (12+)

19:20 Игра в кино (12+)
20:40 Слабое звено (12+)
22:25 Назад в будущее (12+)
00:00 Всемирные игры разума (12+)
00:30 Наше кино. История большой любви (12+)
00:55 Х/ф "Волга-Волга" (12+)
03:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (16+)
5 ПЯТЫЙ
05:00 Известия (16+)
05:25 Т/с "Улицы разбитых фонарей-4" (16+)
06:10 Х/ф "Солдат Иван Бровкин" (12+)
07:50 Т/с "Чужой район-1" (16+)
09:00 Известия (16+)
09:30 Т/с "Чужой район-1" (16+)
13:00 Известия (16+)
13:30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)
17:30 Известия (16+)
18:00 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)
20:00 Т/с "След" (16+)
23:10 Т/с "Свой-3" (16+)
00:00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
00:30 Т/с "След" (16+)
03:05 Т/с "Детективы" (16+)

ВТОРНИК, 12 ИЮЛЯ



ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро (12+)
09:00 Новости
09:20 АНТИФЕЙК (16+)
10:00 Жить здорово! (16+)
10:45 Информационный канал (16+)
12:00 Новости
12:15 Информационный канал (16+)
15:00 Новости
15:15 Информационный канал (16+)
18:00 Вечерние Новости
18:20 Информационный канал (16+)
21:00 Время
21:45 Т/с "Спросите медсестру" (16+)
22:45 Большая игра (16+)
23:45 Информационный канал (16+)
03:00 Новости
03:05 Информационный канал (16+)



РОССИЯ 1

05:00 Утро России (12+)
09:00 Местное время
09:30 Утро России (12+)
09:55 О самом главном (12+)
11:00 Вести
11:30 60 Минут (16+)
14:00 Вести
14:30 Местное время
14:55 Кто против? (16+)
17:00 Вести
17:30 60 Минут (16+)
20:00 Вести
21:05 Местное время
21:20 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)
23:55 Х/ф "Цареубийство. Следствие длиною в век" (12+)
01:05 Т/с "Письма на стекле. Судьба" (16+)
02:45 Т/с "По горячим следам" (16+)



РЕН-ТВ

05:00 Территория заблуждений (16+)
06:00 Документальный проект (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30 Новости (16+)
09:00 Военная тайна (16+)
10:00 Совбез (16+)
11:00 Как устроен мир (16+)

12:00 Экстренный вызов 112 (16+)
12:30 Новости (16+)
13:00 Загадки человечества (16+)
14:00 Невероятно интересные истории (16+)
15:00 Засекреченные списки (16+)
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)
16:30 Новости (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)
19:30 Новости (16+)
20:00 Х/ф "Планета обезьян. Война" (16+)
22:40 Водить по-русски (16+)
23:00 Новости (16+)
00:30 Х/ф "Последний бросок" (16+)
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)



СТС

06:00 Ералаш (6+)
06:05 М/с "Три кота" (6+)
06:15 М/с "Драконы. Защитники олухи" (6+)
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (6+)
09:00 Галилео (12+)
10:00 Уральские пельмени. Смехbook (16+)
10:25 Т/с "Кухня" (16+)
18:00 Т/с "Жена олигарха" (16+)
20:00 Х/ф "Особо опасен" (16+)
22:05 Х/ф "Солт" (16+)
00:05 Х/ф "Третий лишний" (16+)
02:05 М/с "Лего фильм. Бэтмен" (6+)
03:45 Т/с "Воронины" (16+)
05:40 6 кардров (16+)
05:50 Ералаш (6+)



НТВ

04:55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
06:30 Утро. Самое лучшее (16+)
08:00 Сегодня
08:25 Научные расследования Сергея Малоземова (12+)
09:25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)

10:00 Сегодня (16+)
12:30 Т/с "Морские дьяволы. Смерч. Судьбы" (16+)
13:00 Сегодня
13:25 Чрезвычайное происшествие (16+)
15:00 Место встречи (16+)
16:00 Сегодня
16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)



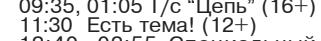
МАТЧ!

быта. Борьба с привилегиями (12+)
01:15 Хроники московского быта. Запах еды и денег (16+)
01:55 Д/ф "Нас ждёт холодная зима" (16+)



МАТЧ!

06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55 Новости (16+)
06:05, 16:25, 17:35, 18:20, 21:30, 00:00 Все на Матч! (12+)



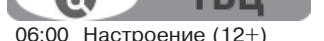
ТВ-3

06:00 Мультфильмы (6+)
09:30 Т/с "Слепая" (16+)
11:30 Т/с "Старец" (16+)
12:00 Мистические истории (16+)
13:00 Т/с "Уиджи" (16+)
13:35 Знаки судьбы (16+)
14:10 Т/с "Гадалка" (16+)
17:25 Т/с "Слепая" (16+)
18:35 Т/с "Старец" (16+)
19:10 Т/с "Слепая" (16+)
20:15 Т/с "Следствие по телу" (16+)



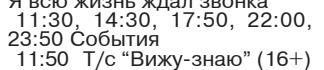
ТВЦ

23:00 Х/ф "Три дня на убийство" (16+)
01:15 Х/ф "Шпион, который меня кинул" (16+)
03:00 Т/с "Следствие по телу" (16+)



РОССИЯ К

06:00 Настроение (12+)
08:30 Т/с "Женская версия" (16+)



МИР

10:20 Д/ф "Михаил Пуговкин. Я всю жизнь ждал звонка" (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 23:50 События
11:50 Т/с "Вижу-знаю" (16+)
13:40, 05:20 Мой герой. Наталья Громушкина (12+)
14:50 Город новостей (16+)
15:00, 03:00 Т/с "Чисто московские убийства" (16+)
16:55 Женщины Александра Абдулова (16+)
18:10 Т/с "Свадьбы и разводы" (16+)
22:35 Обложка. Главный друг президента (16+)
23:05 Дикие деньги. Андрей Разин (16+)
00:20 Петровка, 38 (16+)
00:35 Хроники московского

06:30 Новости культуры
06:35 Пешком...
07:00 Новости культуры
07:05 Д/с "Другие Романовы. Второй цесаревич" (12+)
07:30 Новости культуры
07:35 Театральная летопись. Петр Фоменко
08:00 Новости культуры
08:05 Д/ф "Конец эпохи не-гатива" (12+)
08:50 Х/ф "Зимовье на Стёной" (12+)
10:00 Новости культуры
10:15 Красуйся, град Петров! Зодчий Винченцо Бренна. Михайловский замок
10:45 Academia. Земля: вчера, сегодня, завтра
11:35 Искусственный отбор

12:20 Д/ф "Рем Хохлов. Последняя высота" (12+)
13:00 Т/с "Маяковский. Двадцатилетия" (12+)

14:30 Д/ф "Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал..." (12+)
15:00 Новости культуры

15:05 Музей без границ. Музей деревни Учма Ярославской области

15:35 Голливуд. Страны Советов. Звезда Любови Орловой
15:50 Знаменитые форте-пинные концерты

16:40 Цвет времени

16:50 Спектакль "Триптих"

19:00 Монолог актрисы. Майя Тупикова

19:30 Новости культуры

19:45 Письма из провинции.

13:15, 18:10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)

14:05, 16:15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)

15:10 Дела судебные. Новые истории (16+)

17:25 Мировое соглашение (12+)

19:20 Игра в кино (12+)

20:40 Слабое звено (12+)

22:25 Назад в будущее (12+)

00:00 Всемирные игры разу-ма (12+)

00:30 Наше кино. История большой любви (12+)

00:55 Х/ф "Моя любовь" (12+)

02:00 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

19:40 Улица из прошлого (1941 г. Почему минировали столицу: рассекреченные ма-териали) (12+)

20:30 Новости дня (16+)
21:15 Открытый эфир (12+)

22:55 Х/ф "Двойной обгон" (12+)

00:35 Х/ф "Отцы и деды" (12+)

02:00 Х/ф "Все то, о чём мы так долго мечтали" (12+)

03:45 Х/ф "Светлый путь" (12+)



МИР

05:35, 10:10 Т/с "Обратная сторона Луны" (16+)

10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Но-вости (16+)

13:15, 18:10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)

14:05, 16:15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)

15:10 Дела судебные. Новые истории (16+)

17:25 Мировое соглашение (12+)

19:20 Игра в кино (12+)

20:40 Слабое звено (12+)

22:25 Назад в будущее (12+)

00:00 Всемирные игры разу-ма (12+)

00:30 Наше кино. История большой любви (12+)

00:55 Х/ф "Моя любовь" (12+)

02:00 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

03:00 Известия (16+)

03:30 Т/с "Морские дьяволы-3" (16+)

07:50 Т/с "Чужой район-1" (16+)

09:00 Известия (16+)

09:30 Т/с "Чужой район-1" (16+)

13:00 Известия (16+)

13:30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)

17:30 Известия (16+)

18:00 Т/с "Морские дьяволы-5" (16+)

19:55 Т/с "След" (16+)

23:10 Т/с "Свои-3" (16+)

00:00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

00:30 Т/с "След" (16+)

03:05 Т/с "Детективы" (16+)



ПЯТЫЙ

05:00 Известия (16+)

05:25 Х/ф "Иван Бровкин на целине" (12+)

06:55 Т/с "Морские дьяволы-3" (16+)

07:50 Т/с "Чужой район-1" (16+)

09:00 Известия (16+)

09:30 Т/с "Чужой район-1" (16+)

13:00 Известия (16+)

13:30 Т/с "Морские дьяволы-4" (16+)

17:30 Известия (16+)

18:00 Т/с "Морские дьяволы-5" (16+)

19:55 Т/с "След" (16+)

23:10 Т/с "С

ЧЕТВЕРГ, 14 ИЮЛЯ



ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро (12+)
09:00 Новости
09:20 АнтиФейк (16+)
10:00 Жить здорово! (16+)
10:45 Информационный канал (16+)
12:00 Новости
12:15 Информационный канал (16+)
15:00 Новости
15:15 Информационный канал (16+)
18:00 Вечерние Новости
18:20 Информационный канал (16+)
21:00 Время
21:45 Т/с "Спросите медсестру" (16+)
22:45 Большая игра (16+)
23:45 Информационный канал (16+)
03:00 Новости
03:05 Информационный канал (16+)



РОССИЯ 1

05:00 Утро России (12+)
09:00 Местное время
09:30 Утро России (12+)
09:55 О самом главном (12+)
11:00 Вести
11:30 60 Минут (16+)
14:00 Вести
14:30 Местное время
14:55 Кто против? (16+)
17:00 Вести
17:30 60 Минут (16+)
20:00 Вести
21:05 Местное время
21:20 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)
23:55 Х/ф "Цареубийство. Следствие длино в век" (12+)
01:05 Т/с "Письма на стекле. Судьба" (16+)
02:45 Т/с "По горячим следам" (16+)



РЕН-ТВ

05:00 Документальный проект (16+)
07:00 С добрым утром! (16+)
08:30 Новости (16+)
09:00 Засекреченные списки (16+)
11:00 Как устроен мир (16+)
12:00 Экстренный вызов 112 (16+)
12:30 Новости (16+)
13:00 Загадки человечества (16+)
14:00 Невероятно интерес-

ные истории (16+)
15:00 Неизвестная история (16+)
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)
16:30 Новости (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)
19:30 Новости (16+)
20:00 Х/ф "Охота на воров" (16+)
22:40 Смотреть всем! (16+)
23:00 Новости (16+)
23:30 Загадки человечества (16+)
00:30 Х/ф "Опасный сблазн" (16+)
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)
03:10 Тайны Чапман (16+)
04:45 Документальный проект (16+)



СТС

06:00 Ералаш (6+)
06:05 М/с "Три кота" (6+)
06:15 М/с "Драконы. Защитники озера" (6+)
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (6+)
09:00 Галилео (12+)
10:00 Уральские пельмени. Смехbook (16+)
10:25 Т/с "Кухня" (16+)
18:00 Т/с "Жена олигарха" (16+)
20:00 Х/ф "Опасные пассажиры поезда-1 2 3" (16+)
22:05 Х/ф "Код доступа Кейттаун" (16+)
00:25 Х/ф "Особо опасен" (16+)
02:30 Т/с "Воронины" (16+)
05:30 6 картров (16+)
05:50 Ералаш (6+)



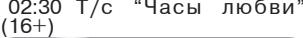
НТВ

04:55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
06:30 Утро. Самое лучшее (16+)
08:00 Сегодня
08:25 Научные расследования Сергея Малозёмова (12+)
09:25 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)
10:00 Сегодня
10:35 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+)
13:00 Сегодня
13:25 Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Место встречи (16+)
16:00 Сегодня



ТВ-3

16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)
21:40 Т/с "Под напряжением" (16+)
23:35 Сегодня
00:00 Т/с "Пёс" (16+)
01:55 Т/с "Дикий" (16+)



СТС

06:00 Мультифильмы (6+)
09:30 Т/с "Слепая" (16+)
11:30 Т/с "Старец" (16+)
12:00 Миистические истории (16+)
13:00 Т/с "Уиджи" (16+)
13:35 Знаки судьбы (16+)
14:10 Т/с "Гадалка" (16+)
17:25 Т/с "Слепая" (16+)
18:35 Т/с "Презумпция невиновности" (16+)
23:00 Х/ф "И гаснет свет..." (16+)
00:30 Х/ф "Бэтмен и Робин" (16+)
02:30 Т/с "Часы любви" (16+)



ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:30 Т/с "Женская версия" (16+)
09:00 Галилео (12+)
10:20 Д/ф "Список Лапина. Запрещенная эстрада" (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 23:00 События (16+)
11:50 Т/с "Вижу-знаю" (16+)
13:40, 05:20 Мой герой. Юлия Куварзина (12+)
14:50 Город новостей (16+)
15:05, 03:05 Т/с "Чисто московские убийства" (16+)
16:55 Мужчины Натали Гундаревой (16+)
18:15, 00:20 Петровка, 38 (16+)
18:30 Х/ф "Не приходи ко мне во сне" (16+)
22:35 Обложка. Вторые леди (16+)
23:05 Д/ф "Актёрские драмы. Опасные связи" (16+)
00:35 90-е. Заказные убийства (16+)
01:15 Д/ф "Хрущев против Берии. Игра на вылет" (16+)
02:00 Д/ф "Укол зонтиком" (16+)
13:00 Т/с "Маяковский. Два дня" (12+)
14:30 Д/ф "Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал..." (12+)
15:00 Новости культуры
15:05 Д/ф "Плавск. Дворец для любимой" (12+)
15:35 Голливуд. Страны Советов. Звезда Татьяны Окуновской (16+)
15:50 Знаменитые фортепианные концерты
16:30 Д/с "Запечатленное время. Петровка, 38" (12+)
17:00 Спектакль "Война и мир. Начало романа" (16+)
19:00 Монолог актрисы. Майя Тупикова



МАТЧ!

06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50 Новости (16+)
06:05, 16:55, 19:15, 00:00 Все на Матч! (12+)
09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд "Шёлковый путь" (16+)
11:30 Есть тема! (12+)
12:40, 02:55 Лица страны. Станислава Комарова (12+)
13:00, 15:00 Т/с "Побег" (16+)
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Смешанные команды. Трамплин 3 м (12+)
17:25 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы (16+)
19:30 Футбол. Российская Премьер-лига. "Химки" (Московская область) - "Зенит" (Санкт-Петербург)
22:00 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Вагаб Багабов против Давида Бархударяна (16+)
03:15 Новости (16+)
03:20 Где рождаются чемпионы. Дмитрий Ушаков (12+)
03:50 РецепТура (0+)
04:15 Прыжки в воду. Чемпионат России
05:05 Автоспорт. Российская Дрифт серия "Европа"



ТВ-3

16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)
22:30 Гала-концерт "Agateens Fest" (16+)
00:25 Х/ф "Болевой порог" (16+)
01:45 Квартирный вопрос (0+)
02:35 Т/с "Дикий" (16+)



СТС

06:00 Мультифильмы (6+)
09:30 Т/с "Слепая" (16+)
11:30 Т/с "Старец" (16+)
12:00 Т/с "Гадалка" (16+)
13:00 Т/с "Уиджи" (16+)
14:10 Т/с "Гадалка" (16+)
14:40 Вернувшиеся (16+)
15:45 Т/с "Гадалка" (16+)
17:25 Т/с "Слепая" (16+)
19:30 Х/ф "Иностранец" (16+)
21:45 Х/ф "Красный дракон" (16+)
00:15 Х/ф "Сиротский Бруклин" (16+)
02:30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой (16+)



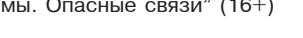
ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:40, 11:50 Т/с "Адвокатель ардашев" (16+)
11:30, 14:30, 17:50 События (16+)
12:40, 15:05 Х/ф "Дети ветра" (12+)
14:50 Город новостей (16+)
16:55 Д/ф "Актёрские драмы. Прикинуться простаком" (12+)
18:10 Петровка, 38 (16+)
18:25 Х/ф "Седьмой гость" (12+)
20:10 Х/ф "Дальнобойщик" (16+)
22:00 В центре событий (16+)
23:00 Кабаре "Черный кот" (16+)
00:30 Д/ф "Пётр Фоменко. Начнём с того, кто кого любит" (12+)
01:35 Х/ф "Сицилианская защита" (16+)
03:05 Х/ф "Паутинка бабы-Лета" (16+)
04:35 Д/ф "Михаил Пуговкин. Я всю жизнь ждал звонка" (12+)
05:25 Д/ф "Актёрские драмы. Опасные связи" (16+)



МАТЧ!

16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)
21:40 Т/с "Под напряжением" (16+)
23:35 Сегодня
00:00 Т/с "Пёс" (16+)
01:55 Т/с "Дикий" (16+)



ТВ-3

ли-рейд "Шёлковый путь" (16+)
01:05 Т/с "Цепь" (16+)
11:30 Есть тема! (12+)
12:40, 02:55 Специальный репортаж (16+)
13:00, 15:00 Т/с "Побег" (16+)
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Мужчины. Трамплин 3 м (12+)
16:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины. Вышка (12+)
19:00, 20:00 Х/ф "Нокаут" (16+)
21:50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. Франция - Бельгия (12+)
03:15 Новости (16+)
03:20 Где рождаются чемпионы. Билял Махов (12+)



РОССИЯ 1 КУЛЬТУРА

06:30 Новости культуры
06:35 Пешком...
07:00 Новости культуры
07:05 Д/с "Другие Романовы. Россия царственная дочь" (12+)
07:30 Новости культуры
07:35 Театральная летопись. Петр Фоменко
08:00 Новости культуры
08:05 Д/ф "Великие фотографии великой страны. Евгений Халдей" (12+)
08:45 Т/с "Презумпция невиновности" (16+)
09:00 Билеты ставок (Перелом) (12+)
10:45 Academica. Система исчисления времени в мире и в России
11:35 Искусственный отбор
12:20 Д/ф "Виктор Берковский. Довести дело до конца" (12+)
13:00 Т/с "Маяковский. Два дня" (12+)
14:30 Д/ф "Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал..." (12+)
15:00 Новости культуры
15:05 Д/ф "Плавск. Дворец для любимой" (12+)
15:35 Голливуд. Страны Советов. Звезда Татьяны Окуновской (16+)
15:50 Знаменитые фортепианные концерты
16:30 Д/с "Запечатленное время. Петровка, 38" (12+)
17:00 Спектакль "Война и мир. Начало романа" (16+)
19:00 Монолог актрисы. Майя Тупикова



МАТЧ!

06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50 Новости (16+)
06:05, 16:55, 19:15, 00:00 Все на Матч! (12+)
09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд "Шёлковый путь" (16+)
11:30 Есть тема! (12+)
12:40, 02:55 Лица страны. Станислава Комарова (12+)
13:00, 15:00 Т/с "Побег" (16+)
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Смешанные команды. Трамплин 3 м (12+)
17:25 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы (16+)
19:30 Футбол. Российская Премьер-лига. "Химки" (Московская область) - "Зенит" (Санкт-Петербург)
22:00 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Вагаб Багабов против Давида Бархударяна (16+)
03:15 Новости (16+)
03:20 Где рождаются чемпионы. Дмитрий Ушаков (12+)
03:50 РецепТура (0+)
04:15 Прыжки в воду. Чемпионат России
05:05 Автоспорт. Российской Дрифт серии "Европа"



ТВ-3

16:50 За гранью (16+)
17:50 ДНК (16+)
19:00 Сегодня
19:50 Т/с "Опекун" (16+)
22:30 Гала-концерт "Agateens Fest" (16+)
00:25 Х/ф "Болевой порог" (16+)
01:45 Квартирный вопрос (0+)
02:35 Т/с "Дикий" (16+)
21:00 Х/ф "Фаворит" (12+)
23:10 Новости культуры
23:30 Х/ф "Джейн Эйр" (12+)
01:10 Знаменитые фортепианные концерты
01:55 Искатели. "Люстра купцов Елисеевых"
02:40 М/ф "История одного города" (6+)



РОССИЯ 1 КУЛЬТУРА

06:30 Новости культуры
06:35 Пешком...
07:00 Новости культуры
07:05 Д/с "Другие Романовы. Его Георгиевский крест" (12+)
07:30 Новости культуры
07:35 Театральная летопись. Петр Фоменко
08:00 Новости культуры
08:05 Гении и злодеи. Оскар Барнак
08:30 Х/ф "Сероманец" (12+

СУББОТА, 16 ИЮЛЯ



ПЕРВЫЙ

06:00 Доброе утро (12+)
09:45 Слово пастыря (6+)
10:00 Новости
10:15 К 60-летию Григория Лепса. "Печаль моя смешна" (16+)
11:20 Видели видео? (6+)
12:00 Новости
12:15 Видели видео? (6+)
14:00 Молога. Русская Атлантида (12+)
15:00 Новости
15:15 Молога. Русская Атлантида (12+)
16:15 Х/ф "Сталинград" (12+)
18:00 Вечерние Новости
18:20 На самом деле (16+)
19:25 Пусть говорят (16+)
21:00 Время
21:35 Сегодня вечером (16+)

СТС СТС

23:15 Х/ф "Белая ночь, нежная ночь..." (16+)
01:10 Наедине со всеми (16+)
03:25 Россия от края до края (12+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России (12+)
08:00 Вести
08:20 Местное время
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 Вести
11:30 Доктор Мясников (12+)
12:35 Т/с "Никогда не говори "Никогда" (12+)
17:00 Вести
18:00 Привет, Андрей! (12+)
20:00 Вести
21:00 Х/ф "Идеальный пациент" (12+)
00:55 Х/ф "Берега" (12+)
04:00 Х/ф "Эгоист" (12+)

РЕН-ТВ

05:00 Невероятно интересные истории (16+)
07:00 С добрым утром! (16+)
08:00 О вкусной и здоровой пище (16+)
08:30 Новости (16+)
09:00 Минтранс (16+)
10:00 Самая полезная программа (16+)
11:00 Военная тайна (16+)

12:30 Новости (16+)
13:00 Военная тайна (16+)
14:30 Совбез (16+)
15:30 Д/ф "Тайное оружие России" (16+)
16:30 Новости (16+)
17:00 Засекреченные списки (16+)
18:00 Х/ф "Перл-харбор" (16+)
19:30 Новости (16+)
20:00 Х/ф "Перл-харбор" (16+)
22:15 Х/ф "Мидуэй" (16+)
23:25 Х/ф "Мидуэй" (16+)
01:20 Х/ф "Дюнкерк" (16+)
03:00 Х/ф "Огонь из преисподней" (16+)
04:40 Тайны Чапман (16+)

14:00 Своя игра (0+)
15:00 Следствие вели... (16+)
16:00 Сегодня
16:20 Следствие вели... (16+)
19:00 Сегодня
19:35 Т/с "Опекун" (16+)
22:15 Мaska (12+)
01:20 Дачный ответ (0+)
02:15 Агентство скрытых камер (16+)
02:40 Т/с "Дикий" (16+)

ТВ-3

МАТЧ!

● МОТОКРОСС

Областной чемпионат набирает обороты



25 июня, г. Заполярный, День молодежи. Наши результаты в личном зачёте. Класс 50: Евгений Кузнецов - второе место, класс 65: Рафаил Беляев - третье, класс 85: Евгений Краев - третье, класс «OPEN»: Олег Не-

фёдов - второе место, класс «OPEN 2»: Сергей Кузнецов - шестое, класс ЧЗ: Юрий Нефёдов - первое место.

В командном зачёте у команды ревдского спортивно-технического клуба - второе место.

Продолжаем тренировки, готовимся к следующим соревнованиям в Мончегорске.

Юрий НЕФЕДОВ,
руководитель клуба «Скиф».
Фото автора.

● ГИБДД НАПОМИНАЕТ

Ответственность за оставление ребёнка одного в салоне автомобиля

Госавтоинспекция предупреждает родителей об ответственности за оставление ребенка младше 7 лет в салоне автомобиля одного в отсутствии совершеннолетнего лица при постановке автомобиля на стоянку. За оставление ребенка младше 7 лет одного в машине предусмотрена административная ответственность в виде предупреждения или штрафа в размере 500 рублей.

Не забывайте о том, что именно родители несут ответственность за жизнь и здоровье своих детей. Есть ещё такие, кто этим правилом пренебрегают, оставляя детей одних в машине. Некоторые не хотят будить ребенка, если тот заснул, и дума-

ют, что за несколько минут ничего не произойдет. Даже несколько минут нахождения ребенка одного в автомобиле может привести к трагедии, так как:

- возможно получить переохлаждение, в зависимости от времени года;

- маленький пассажир, играя, может запутаться в креплениях для безопасности и задушить себя. Также опасны и автоматические стеклоподъёмники;

- в автомашине возможно возгорание, в котором ребёнок может сгореть или задохнуться;

- возможен скат машины в водой или въезд на скорость в препятствие или другое транспортное средство;

- не исключается действие эва-

куатора, который может забрать машину с малышом, находящимся в ней;

- возможен угон автомобиля вместе с маленькими пассажирами;

- ребёнок может самостоятельно привести автомобиль в движение, что чревато необратимостью и непредсказуемостью.

При более серьезных последствиях для ребенка, которого оставили в машине допускается уголовная ответственность. Берегите детей.

Алексей КУЛИНЧЕНКО,
бывший начальник ОГИБДД
отдела полиции
«Оленегорский».

Согласно данным предыдущих исследований, отказ от завтрака приводит к ожирению, гипертонии, повышению уровня холестерина и сахара в крови. Все это тесно связано с болезнями сердца и сосудов. В новом исследовании приняли участие 82772 мужчины и женщины из Японии в возрасте от 45 до 74 лет. Участники не страдали от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Специалисты следили за добровольцами с 1995 по 2010 год. Участники рассказали, как часто они завтракали, после чего их разделили на группы, передает WebMD.

За время исследования было зарегистрировано 3772 случая инсульта. 1051 случай составлял геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг), а у 870 человек выявили ишемическую

болезнь сердца. Специалисты обнаружили, что риск сердечных заболеваний и инсульта, особенно геморрагического, у добровольцев, которые никогда не завтракали, был значительно повышен по сравнению с теми, кто завтракал каждый день.

Основным фактором риска кровоизлияния в мозг является высокое кровяное давление. Наиболее опасно повышение давления по утрам. Ученые говорят, что среди участников исследования, завтракавших каждый день, повышенное кровяное давление встречалось реже, чем среди тех, кто пропускал завтрак. Другие исследования показали: кровоизлияние в мозг чаще происходит по утрам. А после завтрака кровяное давление нередко снижается.

МедПортал.

● СУДОКУ

5	1		7	6	8		9
	7				6	1	
9	4				5	8	
8			4			6	1
9		1					8
	5	8			3	4	
1	2		3	7			5
					8	7	
8	3		4	5			

9	6			1		3	5
		7	4		5		1
		4	3				2
3		1					
5	7				1	8	4
	8	9	7		4	5	
6		8	1		3		9
7	3				2	1	
		1	5				

«Ловозерская правда» - общественно-политическая газета. Учредитель - администрация муниципального образования Ловозерский район. Подписано в печать 07 июля 2022 г. По графику - 17:00; фактически - 17:00. Тираж: 800 экз.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 51-00174 от 27.04.2012 г., Индекс 52852, выходит 1 раз в неделю. Рекомендуемая цена - 22 рубля.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикаций. За приведенные факты и цифры ответственность несет авторы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Газета отпечатана в типографии ООО «Телесеть», г. Апатиты, Мурманская обл., ул. Ленина, д. 20.

● ПОЗДРАВЛЯЕМ!

9 июля отмечает отличный юбилей Николай Анисимович ЮРЬЕВ

Прекрасная дата из цифр 5 и 5.
Что можно мужчине в расцвете желать?
Здоровья, энергии, сил, долголетия,
Всех благ и возможностей разных соцветий.

Пусть сбудутся все твои планы, желания,
В семье вечно будет тепло, понимание.
Гармонии тебе и на сердце покоя.
Везде и всегда оставайся собою.

Коллектив оленеводов СХПК «Тундра».

● НА ЗДОРОВЬЕ

Пропуск завтрака увеличивает риск инсульта



Согласно данным предыдущих исследований, отказ от завтрака приводит к ожирению, гипертонии, повышению уровня холестерина и сахара в крови. Все это тесно связано с болезнями сердца и сосудов.

В новом исследовании приняли участие 82772 мужчины и женщины из Японии в возрасте от 45 до 74 лет. Участники не страдали от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Специалисты следили за добровольцами с 1995 по 2010 год. Участники рассказали, как часто они завтракали, после чего их разделили на группы, передает WebMD.

За время исследования было зарегистрировано 3772 случая инсульта. 1051 случай составлял геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг), а у 870 человек выявили ишемическую

болезнь сердца. Специалисты обнаружили, что риск сердечных заболеваний и инсульта, особенно геморрагического, у добровольцев, которые никогда не завтракали, был значительно повышен по сравнению с теми, кто завтракал каждый день.

Основным фактором риска кровоизлияния в мозг является высокое кровяное давление. Наиболее опасно повышение давления по утрам. Ученые говорят, что среди участников исследования, завтракавших каждый день, повышенное кровяное давление встречалось реже, чем среди тех, кто пропускал завтрак. Другие исследования показали: кровоизлияние в мозг чаще происходит по утрам. А после завтрака кровяное давление нередко снижается.

МедПортал.

● ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ЕДДС

В экстренной ситуации звоните

112

Единая дежурная диспетчерская служба
Ловозерского района

Тел. 8 (815-38) 40-012
Моб. +7 921 049 40 12
Круглосуточно, без выходных

Ловозеро, ул. Советская, д. 10
vk.com/eddslovozersk
edds.lovozero@yandex.ru

● АНЕКДОТ

Если при встрече с вами люди приветливо улыбаются, то не спешите радоваться, возможно, вы бахилы забыли снять.

Диалог с клиентом в банке:

- Кредит оформлен на Вас?
- Нет, на холодильник.

На субботу передают сильный ветер. Боюсь, что меня опять куда-нибудь занесет!