



ЛОВОЗЕРСКАЯ правда

№ 49
(8800)



(издаётся с 7 ноября 1935г.)

ПЯТНИЦА, 4 декабря 2015 г.

Общественно-политическая газета Ловозерского района

● АКТУАЛЬНО

Визит губернатора в Ревду

В минувший вторник Ревда встречала высоких гостей.

В рамках рабочей поездки в городское поселение губернатор Мурманской области Марина Ковтун обсудила перспективы развития градообразующего предприятия - Ловозерского ГОКа - с руководством комбината.

К диалогу о будущем предприятия глава региона также пригласила генерального директора Соликамского магниевого завода Дмитрия Мельникова. Предприятия связаны в единый технологический комплекс, Соликамский магниевый завод является единственным потребителем продукции ГОКа.

В ходе встречи стороны определили конкретные совместные шаги, направленные на развитие Ловозерского ГОКа, постепенную модернизацию его производственных мощностей, которую сегодня лишь своими силами ГОК провести не может. Ее необходимость продиктована требованиями норм безопасности на производстве, подчеркнула в ходе беседы глава региона Марина Ковтун.

Генеральный директор Ловозерского ГОКа Владимир Головашов сообщил, что, несмотря на объективные трудности, предприятие сегодня показывает определенную динамику. С ростом производства лопаритового концентрата и повышением цены на концентрат увеличивается заработная плата работников предприятия. Проводятся мероприятия, направленные на повышение безопасности производства, приобретается новое оборудование, намечена программа модернизации.

- У Ловозерского ГОКа есть



все условия для того, чтобы использовать возможности, которые предоставляет федеральный центр по поддержке отрасли редкоземельных металлов, - отметила Марина Ковтун, говоря о возможных мерах поддержки предприятия.

Стабильность работы и перспективный развития ГОКа Марина Ковтун обсудила и с трудовым коллективом предприятия. Каждый второй работник ГОКа - представитель трудовой династии. Во многом благодаря мощному коллективу и прочным традициям предприятие удалось сохранить в непростые годы.

- Местным властям необходимо определять приоритеты работы на основе обращений граждан, их вопросов и предложений, - с такими словами губернатор Мурманской области Марина Ковтун обратилась к руководителям муниципалитета в ходе встречи с трудовым коллективом Ловозерского ГОКа.

Встреча главы региона с жителями городского поселения была посвящена обсуждению наиболее волнующих работников комбината вопросов. Традиционно, львиная доля обращений касалась полномочий органов местного самоуправ-

ления. Среди поднятых вопросов - регулирование численности бездомных животных, освещение улиц, проблемы содержания дорог и жилищно-коммунального хозяйства, безопасность детей на дорогах к детским садам и другие.

- Послушайте внимательно жителей. Приоритеты работы нужно определять на основе их мнения. Соберите сход граждан, соберите вопросы и предложения своих земляков, - обратилась к главам муниципалитетов Марина Ковтун.

Каждый из заданных вопросов губернатор Марина Ковтун

поручила фиксировать, чтобы держать ход их решения на контроле.

Кроме того, одной из тем рабочей поездки губернатора Марины Ковтун в городское поселение стали вопросы оказания медицинской помощи жителям Ревды.

Медпомощь жители Ревды получают на базе больнично-поликлинического комплекса, входящего в состав Ловозерской центральной районной больницы. В этом учреждении штат врачей, оказывающих первую медико-санитарную помощь, укомплектован полностью. Это стало возможным, в частности, благодаря программе «Земский доктор», активным участником которой является Ловозерская центральная районная больница. За последние три года по программе в учреждение привлекли семь врачей. В результате в штатном расписании появились такие специалисты, как стоматолог-хирург, акушер-гинеколог, терапевт, офтальмолог, хирург, врач клинической лабораторной диагностики, анестезиолог-реаниматолог.

- Программа «Земский доктор» работает, развивается и доказывает свою эффективность, - подчеркнула Марина Ковтун, общаясь со специалистами, привлеченными в регион в рамках программы.

Всего в рамках проекта «Земский доктор» в сельскую местность Мурманской области прибыли 18 врачей (в учреждения Ловозерского и Колынского районов), которые получили единовременные компенсационные выплаты в размере одного миллиона рублей: 500 тысяч из федерального бюджета и 500 тысяч - из региональной казны.

● ОФИЦИАЛЬНО

Публичные слушания

11 декабря 2015 года в 16 часов в здании муниципального учреждения «Ловозерский центр развития досуга и культуры» по адресу: с. Ловозеро, ул. Советская, д. 30 состоятся публичные слушания с целью обсуждения проектов муниципальных программ сельского поселения Ловозеро на 2016 год. Проекты муниципальных программ размещены на официальном сайте администрации сельского поселения Ловозеро Ловозерского района Мурманской области (<http://www.admsplovozero.ru>).

Обсуждаем проект бюджета

15 декабря 2015 года в 15 часов в п. Ревда в здании муниципального бюджетного учреждения «Культурно-спортивный центр» по адресу: п. Ревда, ул. Metallургов, д. 5, состоятся публичные слушания по обсуждению проекта муниципального правового акта администрации Ловозерского района «О проекте бюджета муниципального образования Ловозерский район на 2016 год».

Предложения к проекту муниципального правового акта принимаются оргкомитетом в срок до 12 декабря 2015 года по адресу: с. Ловозеро, ул. Советская, д. 10, администрация Ловозерского района.

Контактный телефон: (81538) 40-969.

Администрация Ловозерского района приглашает всех желающих принять участие в публичных слушаниях.

Администрация Ловозерского района.

● ОБЪЯВЛЕНИЕ

Приём граждан

8 декабря 2015 года с 16.00 до 18.00 в здании администрации Ловозерского района по адресу: с. Ловозеро, ул. Советская, д. 10, кабинет 12, и

10 декабря 2015 года с 16.00 до 18.00 в здании администрации городского поселения Ревда Ловозерского района по адресу: п. Ревда, ул. Победы, д. 29, будет проводить приём граждан председатель Совета депутатов Ловозерского района Николаев Владимир Владимирович.

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Законен ли закон?

Закон Мурманской области от 8 октября 2015 г. № 1897-01-ЗМО «О внесении изменений в статью 1 Закона Мурманской области «Об отдельных вопросах формирования представительных органов муниципальных районов Мурманской области и избрания глав муниципальных образований Мурманской области», который был принят Мурманской областной думой 24 сентября 2015 года, у общест-венности Ловозерского райо-на вызывает некоторые вопросы.

В частности, пункт 2 этого За-кона дополнен абзацем следу-ющего содержания: «Представи-тельный орган Ловозерского района Мурманской области формируется из глав поселений, входящих в состав Ловозерско-го района Мурманской области,

и из депутатов представитель-ных органов указанных поселе-ний, избираемых представитель-ными органами поселений из своего состава в соответствии с равной, независимо от числен-ности населения поселения, нормой представительства».

Не нарушается ли этим Зако-ном статья 3 Конституции Рос-сийской Федерации о том, что высшим непосредственным вы-ражением власти народа являют-ся референдум и свободные выборы?

Мария Гавриловна Медведева, член общественной палаты Мур-манской области, выступая на заседании 26 ноября, высказа-ла мнение, что в Ловозерском районе нарастает волна недо-вольства Законом Мурманской области от 8 октября, который

ущемляет избирательное право граждан в свободном волеизъ-явлении на выборах главы рай-она и депутатов районного Со-вета. Требования отменить этот Закон все чаще высказываются на различных встречах с пред-ставителями власти, собраниях общественности и митингах. Люди понимают, что 15-20 де-путатов сельского поселения Ловозеро и городского поселе-ния Ревда не вправе решать во-просы, которые, согласно Кон-ституции РФ, выходят за рамки их полномочий. Это подтвердил и конституционный суд РФ, в своем решении определивший обязательное проведение рефе-рендума или опроса населения по данной проблеме.

Галина ЗАДОРНАЯ.

В ОБЩЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЯХ

Конференция в Санкт-Петербурге

11 ноября в Санкт-Петербур-ге состоялась XVII Международ-ная научно-практическая конфе-ренция «Реальность этноса», по-свящённая 85-летию института народов Севера Российского государственного педагогическо-го университета им. А. Гер-цена. В рамках этого мероприя-тия проводились Дни Респу-блики Коми.

Ижемский район Республики Коми был представлен делега-цией в составе: творческого коллектива «Купальница», ра-ботников музея и образования, председателя межрегионально-го общественного движения «Изьватас» Н. В. Рочева. Ижем-цы представили свои презента-ции, продукцию из оленьего

мяса, шаньги, другую выпечку.

В работе конференции при-няли участие и ловозерцы: С. И. Рочев, В. М. Мардухович, О. И. Яровая. Наша делегация представила работы союза мас-теров «Дона куд», презентации, приняла участие в работе сек-ций.

Семён Рочев рассказал о мо-лодёжной экспедиции «Жизнь оленеводов», которая состоя-лась в марте этого года в Лово-зере. Кроме того, мы внесли в резолюцию свои предложения об условиях поступления в пе-дагогический университет им. А. Герцена коми-ижемцев, как коренных малочисленных наро-дов Севера.

В конференции приняли уча-

стие также наши земляки: Н. Е. Афанасьева и З. И. Мака-рова. Нам удалось обсудить с ними многие вопросы о мероприятиях, предстоящих в 2016 году.

Хотелось бы выразить огром-ную благодарность администра-ции Ловозерского района и ко-митету по культуре за оказан-ную нашей делегации финансо-вую поддержку в рамках трёх-стороннего Соглашения о со-трудничестве между министер-ством национальной политики Республики Коми, администра-цией Ловозерского района и Ловозерского отделения меж-регионального общественного движения «Изьватас».

Ольга ЯРОВАЯ.

АКТУАЛЬНО

Проезд через арку закрыт

Ни для кого не секрет, что с приходом зимы в селе Ловозе-ро начинается активное движе-ние специфического транспор-та, а именно - снегоходов. С каж-дым годом их становится все больше. Каких только красавцев не увидишь на улицах села! Все бы хорошо, но вместе с увели-чением количества снегоходов увеличивается и количество во-дителей, нарушающих Правила дорожного движения.

Прокатиться с ветерком по улицам села, еще и в ночное время, - одно из любимых раз-влечений молодежи. Особенно в этом плане не повезло жиль-цам дома № 2 по улице Вокую-ва: в их доме между 1 и 2 подъез-дами имеется арка, через кото-рую любители быстрой езды со-кращают путь и выезжают к реке. Учитывая, что проход через арку практически не замечается сне-гом, можно представить, какой грохот слушают жильцы распо-ложенных возле арки квартир от гусениц проезжающих снегохо-дов. Автомобилисты также не остаются в стороне и частенько пользуются аркой для проезда, хотя она для этого и не пред-назначена.

Еще в прошлом году жильцы написали коллективное обраще-ние в администрацию сельского поселения Ловозеро с просьбой закрыть проезд через арку. Был установлен шлагбаум, вывеше-ны дорожные знаки, запреща-ющие въезд. Но такое ограниче-ние не прижилось - стало не-удобно ходить пешеходам. Вес-

ной шлагбаум убрали. В этом году проблема обозначилась вновь, и, после согласования со специализированными организа-циями, было принято решение установить в арке железобетон-ные блоки, которые ограничат въезд автомототранспорта, но позволят проходить пешеходам и проезжать детским коляскам. Также будут установлены дорож-ные знаки, запрещающие дви-жение через арку всех транспор-тных средств.

А любителям езды на снего-ходах хотелось бы напомнить несколько основных правил бе-зопасности:

1. Снегоход не предназначен для движения по улицам и до-рогам общего пользования. Од-нако при движении, как по зим-нему бездорожью, так и во всех иных местах, где возможно дви-жение других транспортных средств, водитель должен под-чиняться Правилам дорожного движения, строго соблюдая их требования.

2. Снегоход должен быть зарегистрирован в органах Гос-технадзора в десятидневный срок с момента приобретения. К управлению снегоходом до-пускаются лица, имеющие води-тельское удостоверение на право управления транспортным средством категории - «А1» («Внедорожные мотосредства»).

3. Ездить на снегоходе можно только при наличии свидетель-ства о регистрации, свидетель-ства о прохождении государ-ственного технического осмот-

ра и удостоверения на право управления.

4. Для поездок на снегоходе следует надевать удобную и теп-лую одежду. Всегда надевайте защитный шлем, защитные очки или лицевой щиток.

5. Никогда не оставляйте ключ в замке зажигания. Это может спровоцировать кражу снегохо-да и, кроме того, представляет опасность для детей. Запреща-ется запускать двигатель снего-хода, если демонтирован защит-ный кожух ремня вариатора. Не допускайте работу двигателя при снятом ремне вариатора. Пуск двигателя без нагрузки может представлять опасность.

6. Как любое сложное транс-портное средство, снегоход нуждается в регулярном техни-ческом обслуживании согласно разделу «Техническое обслужи-вание снегохода» Руководства по эксплуатации. При необходимо-сти выполнить другие операции, связанные с ремонтом частей снегохода, проконсультируйтесь у специалистов дилера.

7. Будьте осторожны при об-ращении с топливом. При про-ведении осмотров и техническо-го обслуживания снегохода дол-жны приниматься все меры, ис-ключающие возможность воз-никновения пожара.

Светлана ЮРЬЕВА,
заместитель главы
администрации сельского
поселения Ловозеро.

ОБРАЗОВАНИЕ

Итоговое сочинение

12 ноября 46 учеников 11-х классов Ловозерских школ, как и все российские выпускники 2016 года, писали итоговое со-чинение. Это была проба сил, проверка знаний - работа была репетиционной.

Одиннадцатиклассникам Мур-манской области было предложе-но 5 тем:

1. «А подвиги не требуют на-град. Им Времена определяют цену». (Давид Самойлов)
2. Родительский дом - трамп-лин, маяк, якорь, причал...
3. Что может стать для человека компасом на его жизненном пути?
4. «Быть нелюбимым! Боже мой! Какое счастье быть несчаст-ным!» (Александр Кушнер)
5. Что это значит - быть талант-ливым читателем?

Больше всего учеников Лово-зерских школ привлекла третья тема - её выбрали 20 человек. Четвертую тему выбрали 14 уче-ников, вторую - 10, первую и пятую - по одному ученику.

В течение 3 часов 55 минут ученики размышляли о доме, любви, счастье... Не справились с работой трое: им, увы, не хва-тило читательского опыта.

Второго декабря выпускники написали итоговое сочинение, которое станет допуском к ито-говой государственной аттеста-ции 2016 года. Об итогах его мы обязательно сообщим на стра-ницах газеты.

Надежда ИЛЬЧЕНКО,
главный специалист
отдела по образованию.

АКЦИЯ

Оставайся на линии жизни!

Декада «SOS», посвященная профилактике СПИДа, стартова-ла в Ловозерском районе.

Акция проходит на территории Мурманской области ежегодно с 1 по 10 декабря, начиная с 1998 года.

«Оставайся на линии жизни» - таков девиз декады вот уже на протяжении нескольких лет. В рамках акции проводятся сотни различных по формату меропри-

ятий, площадками для которых стали учреждения образования, культуры, спорта, молодежной политики. Все они преследуют одну цель - привлечение вни-мания общественности к про-блеме наркомании и ВИЧ.

Татьяна МЕДНОВА,
начальник отдела по
культуре при администра-ции Ловозерского района.

НАМ ПИШУТ

Замечательный концерт!

День матери в поселке Ревда был отмечен концертом, посвя-щённым этому прекрасному, доброму празднику. На сцене Культурно-спортивного центра выступили самодеятельные ар-тисты, приехавшие к нам из рай-онного центра: Светлана Бело-ва и Вячеслав Кузин (Слава Рос-товский). Аккомпанировали пев-цам Игорь Малеев и Сергей Филипченко.

Какой замечательный это был концерт! И репертуар, и голо-са, и музыкальное сопровожде-ние каждого номера было при-нято зрителями с восторгом, потому что не восхитаться было просто невозможно. «Браво!»,

«Молодцы!» - неслось из зри-тельного зала, и этот восторг был абсолютно заслуженным. Жаль только, что выступление Вячес-лава Кузина закончилось так быстро.

Жители посёлка Ревда выра-жают огромную благодарность Светлане и Вячеславу за достав-ленное удовольствие и надеют-ся на новые концертные встре-чи с полюбившимися артистами и их аккомпаниаторами.

Наталья СКИРДИНА, Нина
БАСКОВА, Полина БУТКО
и другие благодарные
слушатели п. Ревда.

КУЛЬТУРА

Представлена новая книга о Севере

В минувший вторник в библио-теке села Ловозеро состоялась презентация книги «Баренц ре-гион». В ней приняли участие главный редактор, профессор истории университета Умео Ларс Эллиус и журналист, историк Мария Сёдерберг (Швеция).

Баренц регион - это террито-рии вокруг Баренцева моря, объединённые в международ-ную общественную организацию с целью развития международ-ного сотрудничества.

Регион площадью 1,9 милли-она квадратных километров с на-селением 6 миллионов человек включает в себя части территорий Норвегии, Швеции, Финляндии и регионы России: Мурманскую и Архангельскую области, Респу-блику Коми и Карелию, Ненецкий автономный округ.

Книга рассказывает историю с 800 по 2010 годы, описанную

27 историками из 13 областей Баренц региона. Она рассчита-на на студентов исторических факультетов, изучающих обще-ственные и социальные науки, а также на всех интересующихся сравнительной транснациональ-ной историей северных регио-нов России и Скандинавии.

В книге описывается сотруд-ничество стран региона в обла-сти этнической принадлежности, религии, культуры, политических систем и экономик.

Заключительная глава книги посвящена тому, что представ-ляет собой Баренц регион с 1993 года, когда было принято политическое решение о его создании и об исторической пре-емственности.

Новое издание пополнило фонд Ловозерской библиотеки.

Галина ЗАДОРНАЯ.

ГОСУДАРСТВО И МЫ

Проводится опрос населения

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 28.04.2008 № 607 «Об оценке эффективности деятельности органов местного самоуправления городских округов и муниципальных районов» и пп. «и» п. 2 Указа Президента РФ от 07.05.2012 № 601 «Об основных направлениях совершенствования системы государственного управления» с 2014 года на портале Правительства Мурманской области проводится ежегодный опрос населения для определения оценки эффективности деятельности руководителей органов местного самоуправления, унитарных предприятий и учреждений, действующих на региональном и муниципальном уровнях, акционерных обществ, контрольный пакет акций которых находится в государственной собственности Мурманской области или в муниципальной собственности, осуществляющих оказание услуг населению муниципальных образований в таких сферах, как жилищно-коммуналь-

ное хозяйство (теплоснабжение, водоснабжение (водоотведение), электроснабжение и газоснабжение), транспортное обслуживание и автомобильные дороги в муниципальном образовании (далее - опрос).

По результатам итогов опроса выявляются наиболее проблемные вопросы в оцениваемых сферах деятельности, а также разрабатываются рекомендации о принятии дополнительных мер по повышению качества предоставляемых услуг в муниципальных образованиях. Кроме того, может быть рекомендовано вышестоящим органам досрочное прекращение исполнения руководителями организаций своих должностных обязанностей. (В соответствии с правилами проведения опроса, утвержденными постановлением Правительства РФ от 17.12.2012 № 1317).

Участие в анкетировании доступно по ссылке: <http://gov-murmansk.ru/opros/>.

КОНКУРС

«Игра на «Ура!»

В соответствии с реализацией государственной программы Мурманской области «Развитие культуры и сохранение культурного наследия региона» на 2014-2020 годы, в целях повышения празднично-игровой культуры комитет по культуре и искусству Мурманской области, при содействии Мурманского областного Дворца культуры и народного творчества им. С. М. Кирова, провел областной конкурс игровых программ «Игра на «Ура!».

К участию в конкурсе приглашались специалисты учреждений культуры и дополнительно образования, анимационные команды, имеющие опыт в области организации досуга детей и подростков.

Конкурсанты представляли игровые программы продолжи-



тельностью не более 30 минут по следующим номинациям: «Игровая программа для детей», «Сказочное лукоморье», «Игровая программа для подростков»,

«Фольклорная игромания».

Победители предварительного этапа - конкурса сценариев - были приглашены 20 ноября в областной центр для проведения своих программ с детьми Мурманска. Сюда собрались участники из многих городов и поселков области.

Ловозеро в областном центре представляла методист Ловозерского районного национального культурного центра Виктория Юшкова. На конкурс она и коллектив НКЦ представили фольклорную коми программу для детей 6-14 лет «Паськыд гажа улича» («Широка веселая улица»).

Работа ловозерцев была высоко оценена жюри. Виктории Юшковой присвоено звание Лауреата в номинации «Фольклорная игромания», вручены Диплом и сувенир.

Поздравляем победительницу и желаем дальнейших творческих успехов!

Галина ЗАДОРНАЯ.

На снимке:

Виктория Юшкова,
дипломант конкурса.
Фото автора.

ВСТРЕЧА

Журнал «Костёр» в гостях у читателей

На прошлой неделе в помещении Национального культурного центра состоялась необыкновенная и очень интересная встреча наших читателей - школьников Ловозера и Ревды - с главным редактором журнала «Костёр» Николаем Борисовичем Харлампиевым и известными писателями, добрыми друзьями журнала - Олегом Семёновичем Бундуром, Валерием Михайловичем Воскобойниковым и Анной Сергеевной Игнатовой.

вы не встретите мультипликационных картинок или постеров с изображением современных «телекумиров». Содержание «Костра» исполнено духовного и интеллектуального смысла. Рассказы, повести, стихи, викторины, конкурсы, клубы по интересам и многое другое на страницах этого журнала собраны с целью познакомить читателя с интересными людьми и их произведениями, заставить мыслить, чувствовать и переживать жизнен-

людям не терять надежду, укреплял их в вере в победу, в трудные минуты помогал отстраниться от ужасной реальности в мир доброй сказки, и тем самым - пережить боль утраты, голода и холода.

Сегодня «Костёр» не перестает удивлять и радовать своих читателей интересными рассказами и повестями, а также приятными сюрпризами в виде таких незабываемых встреч, которые прошли в Мурманской об-

ласти - согласитесь, уникальная возможность презентовать свое произведение известным мастерам слова.

В конце мероприятия все желающие смогли лично задать интересующие их вопросы гостям, а также получить автографы и фото на память.

Для нашей библиотеки главный редактор журнала «Костёр» Николай Борисович Харлампиев привез в подарок подшивку

Анны Сергеевны Игнатовой «Ураган в подарок» с её автографом.

Мы выражаем огромную благодарность всем организаторам этой встречи и нашим гостям за интересную беседу, незабываемые впечатления и такие дорогие нашей душе подарки! Отдельно хочется поблагодарить работников Национального культурного центра за организацию места проведения встречи и фотосъемку.



«Костёр» - это не просто журнал, это друг мам, пап, бабушек и дедушек сегодняшних школьников. Не одно поколение выросло, читая страницы этого замечательного журнала, ведь он появился на свет еще в 1936 году, благодаря замечательному детскому поэту С. Я. Маршак. А в 2016 году «Костёр» будет праздновать свой 80-летний юбилей! На страницах журнала

ные ситуации вместе с героями, отличать хорошее от плохого, воспитывать в себе положительные качества и стремиться к нравственному самосовершенствованию.

В годы Великой Отечественной войны, в самые страшные ее годы, в блокадном Ленинграде не переставал выходить «Костёр». В форме радиопередач и в печатном виде он помогал

ласти, в том числе и у нас в Ловозере. Наши читатели не только вживую познакомились с авторами знакомых им книг и произведений, но также приняли участие в викторине «Костра», и самые активные получили подарки от редакции журнала.

А ученица 6 класса Ревдской средней школы им. В. С. Воронина Галина Лоткова по просьбе писателей поделилась стихотво-

журналов за 2015 год, на одном из которых оставил автограф со словами благодарности читателям за теплый прием. А наш земляк - замечательный писатель и поэт Олег Семёнович Бундур - в очередной раз подарил нам свои книги, каждую из которых подписал лично.

И напоследок ещё одна замечательная новость: теперь у нас в библиотеке есть книга

И особенно хочется поблагодарить вас, наши дорогие дети, наши читатели, за ваш интерес и внимание, проявленные к мероприятию и к нашим гостям!

Светлана АЛЕКСЕЕНКО,
заведующая детской
библиотекой с. Ловозеро.
Фото Натальи Канюковой.

ПОРТРЕТЫ СОВРЕМЕННОКОВ

Знакомая и незнакомая Надежда Большакова

Сколько людей встречается нам по жизни, сколько живут с нами бок о бок!.. И, кажется, все про них знаем, особенно, про людей публичных... А вот столкнет ситуация, и открываешь для себя целый мир другого человека. И думаешь, он ли это?

Вот так, совершенно по-новому, открылась для ловозерцев Надежда Большакова на своей творческой встрече, которую 19 ноября организовал Национальный культурный центр.

Кажется, что нового можно было рассказать Надежде Павловне? То, что она член Союза писателей России, знали - за литературным творчеством саамской писательницы в Ловозере следят. Про музей Октябрины Вороновой, который она создала, тоже слышали... Слышать-то слышали, а многие ли там побывали? А то, что книг, написанных Большаковой, уже 20, и они не ограничиваются саамской тематикой, знаем? А то, что она занимается художественным творчеством? А то, что она - летописец Мурманской и Мончегорской епархий, публицист, коллекционер, фотограф?..

Ее детство полностью заполнила бабушка Наташа. Неграмотная, она сумела создать внучке такое пространство любви, в котором Надежда находится по сей день, и не перестает благодарить бабушку за это.

Надежда Павловна - мечтатель, и мечты ее сбываются.

- Мечтала стать актрисой, и за время учебы на актерско-режиссерском факультете сыграла немало ролей. Возникло желание стать педагогом - работала в школе и в детских оздоровительных лагерях, до сих

пор провожу краеведческие и литературные часы в классах и библиотеках. Увидев документальный фильм о ледоколе «Ленин», страстно захотела попасть туда. И не только попала, но и подружилась с его капитаном, Борисом Макаровичем Соколовым, - говорит она о себе. - Моими любимыми героями были Наташа Ростова, Таис Афинская, граф Монте-Кристо, Анжелика, Скарлетт, Ассоль, Дартагьян... Но у людей я ассоциируюсь с громом и молнией, Карлсоном, океаном, толстой зачитанной книгой, солнцем, родником, глазами, скрипкой, Масленицей, динамо-машиной... И в этом наборе ассоциаций видно, как по-разному один человек может восприниматься другими людьми.

По-разному восприняли ее и участники встречи в НКЦ. Отзывы были от восторженно-благодарных до скептически недоверчивых. И это неудивительно - к масштабным людям однозначно относиться нельзя. Она и не требует однозначного отношения, но оставляет за собой право говорить то, что думает и считает нужным. Не раз платила в жизни за такую свою прямолинейность, но себе не изменила.

Кто же она, Надежда Большакова? В первую очередь, конечно, писатель. Пишет она с детства. Пишет дневники. Все события, все впечатления, размышления - подробно, в толстых тетрадях... За жизнь их скопилось великое множество. Они - бесценный материал для последующих книг.

В 1989-91 годах у нее, как и у большинства начинающих литераторов, был свой поэтический

опыт, но не развившись во что-то большое и цельное, он оставил несколько стихотворений...

Одиночество - серая птица,
Одиночество - песнь дождя.
Одиноким быть не годится,
Одиноким быть нельзя.
В одиночестве зябко

и холодно,
В одиночестве сердце
черствеет.
Запрещаю вам быть

одинокими.
У любви глаза веселы -
В них и счастье, и краски

радуги,
В них бушует море огня.
Каждому - чуточку радости.
Без любви не прожить ни дня.

Книги - ее богатство. Ее мир - мир фантазий, сказок, приключений, исследований, наблюдений... Область научных интересов - история, культура и этнография саамов Кольского полуострова, литературное краеведение, колокольные звоны, православие на Севере России, творчество поэта Сергея Есенина и писателя Дмитрия Балашова.

Музей саамской литературы и письменности имени Октябрины Вороновой - отдушина, любимое детище. За 20 лет работы его посетили школьники и взрослые почти со всей Мурманской области, гости из Скандинавии, Америки, Германии, Мексики, Новой Зеландии и ближнего зарубежья. Приезжали писатели из Мурманска, Петрозаводска, Вологды, Великого Новгорода, Москвы, Санкт-Петербурга, Ярославля, Саратова...

Любимые тайнодействия, помимо писания в дневник, - рисование, составление пуговичных панно и фотографирование...

А еще она коллекционирует куклы народов мира и колокольчики. «Колокольный перезвон»



называется ее большой труд о колоколах в литературе, музыке и живописи, изданный в 2011 году. Эпиграф к книге - слова епископа Арсения (Епифанова): «Когда слышится колокольный звон церквей, редкий христианин не испытывает волнения и чувства молитвенного воздыхания ко Всевышнему. Этот звук словно напоминает нам о долге перед Господом».

Об отношении к Богу Надежда пишет так: «Для меня Господь - Отец, Друг. Разговариваю с Ним, в Рождество письма пишу... Верю - читает Он их, любит, защищает, оберегает...».

Не все знают, что Большакова руководитель III славянского хода «Мурманск - Великий Новгород - Валдай» (2002 г.), духовно-культурной экспедиции «Славянский ход - 2006» под девизом «Россия, Русь! Храни себя, храни!», Ушаковского хода «Под Андреевским флагом» (2007 г.), молодежно-духовной просветительской экспедиции «На звон колоколов» (2009 г.), духовно-

патриотической экспедиции «На Северный Кавказ» (2010 г.).

Девиз жизни Надежды Большаковой: «Жизнь - это улыбка, даже когда по лицу текут слезы». А слезы в ее жизни были. Горькие слезы матери, скорбящей над постелью тяжелобольного ребенка. Поймет ее только тот, кто сам пережил такое горе. Но, как говорит сама Надежда Павловна, ничто не посылается человеку просто так, не бывает в жизни случайностей...

- Наши таланты, как наши болезни, или болезни наших близких, посылаются нам для переосмысления, передумывания, покаяния и научения нас благодарности... Ноша писательская потяжелее многих будет. Писатель отвечает перед Богом за слово свое. Поэтому я и стараюсь писать искренне и правдиво, ничего не приукрашивая, но с каждой новой книгой расширяя пространство любви, созданное для меня когда-то бабушкой.

Галина ШЕБУТ.
Фото автора.

ОФИЦИАЛЬНО

ПРОТОКОЛ № 1

рассмотрения заявок на участие в открытом аукционе по продаже недвижимого имущества, закрепленного за администрацией Ловозерского района

2 декабря 2015 г.

15 час 00 мин.

с. Ловозеро

1. Рассмотрение заявок на участие в открытом аукционе по продаже недвижимого имущества, закрепленного за администрацией Ловозерского района на праве собственности, проводит комиссия администрации Ловозерского района, уполномоченная распоряжением от 09.11.2015 № 131-РГ «О внесении изменений в распоряжение от 9 августа 2013 года № 137-РГ «О создании постоянно действующей комиссии по проведению торгов по продаже имущества, конкурсов или аукционов на право заключения договоров аренды, договоров безвозмездного пользования, договоров доверительного управления имуществом, или иных договоров, предусматривающих переход прав владения и (или) пользования в отношении муниципального имущества, находящегося в собственности Ловозерского района».

2. Место и дата проведения процедуры рассмотрения заявок на участие в аукционе.

Заявки на участие в аукционе рассматривались аукционной комиссией по адресу: 184592, Мурманская обл., Ловозерский район, с. Ловозеро, ул. Советская, д. 10, каб. 23.

Рассмотрение заявок на участие в аукционе началось 2 декабря 2015 года в 15 часов 00 минут.

3. В состав аукционной комиссии входит 5 членов. Заседание проводится в присутствии 5 членов комиссии. Вквором имеется, комиссия правомочна.

4. Предмет аукциона - продажа недвижимого имущества, закрепленного за администрацией Ловозерского района на праве собственности - нежилое помещение, общей площадью 674,2 кв. м., этаж 1, 2, номера на поэтажном плане I (1-26), II (1-9,13,14,16,19-22), расположенное по адресу: Мурманская область, Ловозерский район, с. Ловозеро, ул. Советская, д. 24.

Заместитель председателя комиссии по проведению торгов Н. М. Беляковой объявлено, что на участие в аукционе поступило две заявки:

	Время, дата подачи заявки на участие в торгах	Организационно-правовая форма, наименование (для юридического лица), фамилия, имя, отчество (для физического лица)
1	11.11.2015г. 11 час.20 мин.	Централизованная религиозная организация «Церковь христиан веры евангельской на Мурмане»
2	18.11.2015г. 14 час.10 мин.	Индивидуальный предприниматель Прусак Наталья Евгеньевна

6. Комиссия рассмотрела заявки на участие в аукционе на соответствие требованиям, установленным Федеральным законом от 21.12.2001 № 178 «О приватизации государственного и муниципального имущества» и информационным сообщением.

7. На основании рассмотрения представленных заявок на участие в аукционе, комиссия приняла следующее решение:

- допустить к участию в аукционе и признать участниками всех претендентов, подавших заявки на участие в торгах.

Аукцион по продаже недвижимого имущества состоится 17 декабря 2015 года в 15 часов 00 минут по адресу: 184592, Мурманская область, Ловозерский район, с. Ловозеро, ул. Советская, дом 10, каб. 23.

Уведомить о признании претендентов участниками аукциона недвижимого имущества.

Настоящий протокол подлежит размещению на официальном сайте администрации Ловозерского района www.lovozeroadm.ru, на сайте торгов: www.torgi.gov.ru и в средствах массовой информации.

ПРОКУРОР РАЗЪЯСНЯЕТ

Срок исковой давности по требованиям о выплате

Статьей 966 Гражданского кодекса Российской Федерации установлено, что срок исковой давности по требованиям, вытекающим из договора имущественного страхования, составляет два года. В силу пункта 1 статьи 200 Гражданского кодекса Российской Федерации течение срока исковой давности начинается со дня, когда лицо узнало или должно было узнать о нарушении своего права. Наступление страхового случая означает лишь возникновение права страхователя обратиться с требованием к страховщику о страховой выплате. Реализация права на страховую выплату осуществляется в порядке, предусмотренном договором страхования или законом.

Верховный Суд Российской Федерации придерживается следующей позиции о моменте начала исчисления срока исковой давности по требованиям о выплате страхового возмещения: если в договоре страхования или в законе установлен срок для страховой выплаты, двухгодичный срок исковой давности по спорам о выплате страхового возмещения по договору имущественного страхования исчисляется с момента, когда страхователь узнал или должен был узнать об отказе страховщика в выплате страхового возмещения или о выплате его страховщиком не в полном объеме в указанный срок.

Если же в договоре страхования или в законе не установлен срок для страховой выплаты, то подлежат применению правила пункта 2 статьи 200 Гражданского кодекса Российской Федерации, в соответствии с которыми в таком случае срок исковой давности начинается течь со дня предъявления страхователем требования об исполнении страховщиком обязательства по выплате страхового возмещения.

Владимир ЛОСКУТОВ,
прокурор Ловозерского района.

ЗНАЙ НАШИХ!

ГЕОГРАФИЯ конкурсных выступлений Школы искусств п. Ревда достаточно велика. Честь своей школы на конкурсах защищают не только ученики, но и их преподаватели. Два блестящих коллектива: дуэт баянистов и ансамбль русских народных инструментов «Млада» отправились на этот раз в Кандалакшу.

Атмосфера праздничного оживления царил в Дворце культуры «Металлург» города Кандалакша, где субботним днём 28 ноября встречали участников XVII Областного конкурса оркестров и ансамблей русских народных инструментов «Кольские наигрыши».

Одной из главных целей этого ежегодного конкурса является сохранение и развитие музыкальных традиций, привлечение подрастающего поколения к занятиям творчеством, а также - повышение уровня исполнительского мастерства.

Для участия в конкурсе приехали 15 коллективов из крупных городов нашего региона: Мурманска, Кирова, Оленегорска, Полярных Зорей, Кандалакши. И лишь один посёлок представил свои ансамбли - это Ревда.

Выступление конкурсантов оценивало компетентное жюри в составе профессиональных музыкантов, преподавателей Мурманского колледжа искусств.

Конкуренты у наших музыкантов были серьёзные, коллекти-

вы - яркие, профессиональные. Но! Неподражаемая манера исполнения наших музыкантов, живая искра и контакт со зрителями повлияли на решение жюри. В номинации «Малые формы» дуэту баянистов был присужден Диплом III степени. Ансамбль «Млада» также получил диплом III степени в номинации «Взрослые ансамбли русских народных инструментов».

На фоне маститых исполнителей из больших городов наши

коллективы выглядели очень достойно. Много добрых слов было сказано в их адрес благодарными зрителями после конкурса.

По словам Ирины Грибовой, такой результат стал возможен ещё и благодаря новым инструментам - баянам, прекрасное звучание которых отметил председатель жюри конкурса Анатолий Дмитриевич Трухин. Своим незабываемым выступлением наши участницы смогли найти

отклик в сердцах слушателей и завоевать симпатии местной публики.

Конкурс закончился. В каждой номинации и возрастной группе были названы лауреаты и победители. Все получили соответствующие дипломы, кубки и памятные подарки. Большой гала-концерт, завершавший долгий конкурсный день, превратился в яркое действо. Концертный зал ДК был полон. Тёплый приём и заслуженные аплодисменты жда-

ли всех участников концерта. Зрители услышали лучшие инструментовки народной музыки для оркестров и ансамблей народных инструментов, оригинальные произведения малых форм российских и зарубежных композиторов.

Поздравляем с победой на конкурсе в г. Кандалакша преподавателей Школы искусств: дуэт баянистов (Ирина Грибова и Снежана Ким) и ансамбль русских народных инструментов «Млада», в составе: Наталья Лебедева (домра-малая), Наталья Шевелева (домра-малая), Наталья Храброва (домра-альт), Ольга Барыкина (синтезатор), Ирина Грибова (баян), Снежана Ким (баян, руководитель ансамбля).

Пусть в вашем концертном зале всегда будут благодарные слушатели, а каждый день приносит новые творческие победы! Мы гордимся вами, дорогие наши коллеги!

*Маргарита ЛАЗАРЕНКО, преподаватель теоретических дисциплин;
Елена САХАРОВА, преподаватель изобразительного искусства.
Школа искусств, п. Ревда.
Фото Снежаны Ким.*



СОЛДАТ БЕССМЕРТНОГО ПОЛКА

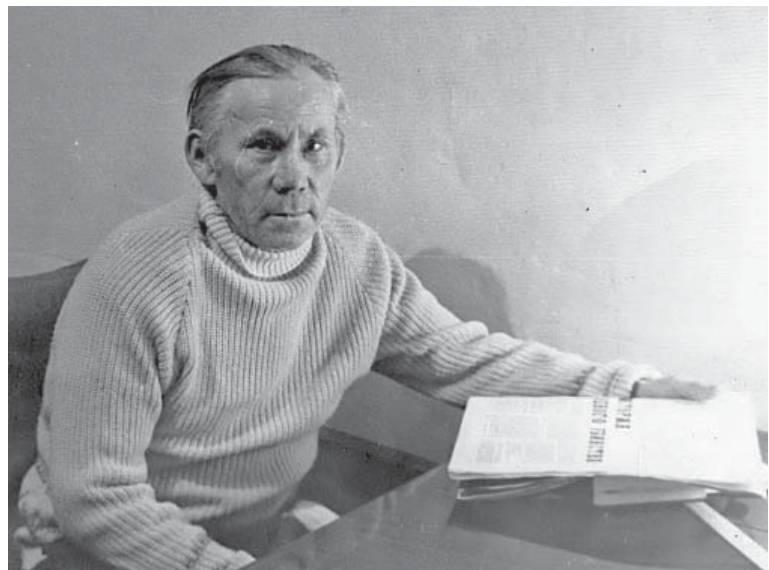
Мой прадед - Алексей Иванович...

Моего прадедушку звали Алексей Иванович Маягин. Он родился в 1926 году.

На финской войне погиб старший его брат, Андрей Иванович Маягин, поэтому, как только началась война, прадедушка сразу решил, что пойдёт на фронт. Но в 1941 году ему было всего 15 лет. Он несколько раз обращался в военкомат, но на фронт его не брали: мал ещё. И он, худенький подросток, только

зы для фронта, учили вчерашних школьников всему, что умели сами.

Рядом с моим прадедом таких людей было много, потому по неволе откладывались в его подсознании секреты северной профессии. Постепенно он становился самостоятельным пастухом, ему доверяли окарауливание стада оленей. Только вот не оставляла его мечта вступить в схватку с врагом.



ростом высокий, работал с теми, кого не призвали в действующую армию по возрасту.

Это были знатоки своего дела - старики, пастухи-оленоводы, для которых тундра была родным домом. Они любили профессию своего народа, понимали, что от результатов их работы солдат на фронте будет не только накормлен, но и спасён, если это будет необходимо. Как могли, помогали тем, кто всеми силами сдерживал врага. Пастухи в свободное от работы время мастерили сани не только для своей деятельности, но и выполняли зака-

В 1942 году прадеду исполнилось 16 лет. И он, возмужавший на просторах тундры, продублённый зимними ветрами, пользовался подвернувшимся моментом, прибавил себе два года и добровольцем ушёл на фронт.

Попал на Первый Белорусский фронт. Шли тяжёлые бои, наши войска часто попадали в окружение. Так попала в окружение и часть, в которой воевал прадед. Он знал, что попавших в плен красноармейцев фашисты пытали, заставляли рвать комсомольские и партийные билеты. Поэто-

му прадедушка спрятал свой комсомольский билет под стельку сапог, которые были изношены до заплат. Но этому Алексею Ивановичу даже радовался: при случае никто не позарится на его обувь.

Ему вместе с другими товарищами удалось вырваться из окружения. Две недели они пробирались к своим без еды, пили воду из луж и ручейков, что попадались на пути, жевали иногда и ветки, чтобы заглушить голод. От долгой ходьбы ноги у прадеда, как и у многих других, распухли, поэтому, когда Алексей Иванович добрался до наших позиций, сапоги невозможно было снять. Пришлось их разрезать. А там - комсомольский билет. Весь в разводах и подтёках. Именно сохранные документы доказывали, что мой прадед и его товарищи, выжившие из окружения, не испугались, не закопали их где-нибудь в укромном месте и не выбросили. За мужество, за преданность комсомолу прадедушку сразу приняли в коммунистическую партию. Но комсомольский билет остался у него. Он до сих пор хранится в семье бабушки.

Мой прадедушка под командованием маршала Рокоссовского прошёл всю войну от Белоруссии до Берлина. Принимал участие в освобождении Кёнигсберга (сейчас город Калининград), награждён медалью «За взятие Кёнигсберга».

Войну прадед закончил в восьмидесяти километрах от Берлина. По городу он разъезжал на трофейном велосипеде без шин, которые, наверное, сгорели во время бомбёжек. Но для моего прадеда велосипед в ту пору был диковинкой. Он до войны о нём только слышал. Гордился прадед медалью «За отвагу». Ведь эта солдатская награда говорила о его

смелости, бесстрашии. Были у него и другие награды. Только во время пожара их не сумели вынести. Сам прадед никогда не хвастался наградами и не вспоминал о них. А жаль...

Когда закончилась война, прадедушке было 19 лет. Самый призывной возраст. Поэтому ему пришлось дослуживать ещё два года. Служил он в городе-герое Бресте. Домой вернулся в 1947 году и сразу стал работать пастухом-оленоводом. А потом его назначили бригадиром оленеводческой бригады. Пригодились ему уроки стариков-оленоводо-дов. Добрым словом вспоминал он их науку.

В свободное от работы время любил мастерить что-нибудь из дерева: вырезал тарелки, мастерил шкатулки разные по размеру - для хранения продуктов, вещей и принадлежностей для рукоделия. С особым старанием работал над детскими охотничьими лыжами и грабельками для уборки сена - чтобы лёгкие, удобные были, по силе детям-несмышлёнышам, которых у него было шестеро: пять дочек и сын.

Все они с самого раннего детства приучались к деревенскому труду. Вместе со взрослыми заготавливали сено для овец, собирали ягель для оленей, копали землю под огород, сажали картошку. Одним словом, были хорошими помощниками в домашних делах и заботах. У каждого из них был свой инструмент, сделанный моим прадедом - лопатка ли, грабли, саночки или лыжи. Часто своих детей прадед брал с собой в тундру, поэтому был пастуха-оленовода для них не был в диковину, тем более, в тягость.

Прадедушка Алексей Иванович знал тундру, - рассказывает бабушка, - как свои пять пальцев. Поэтому его всегда проси-

ли помочь показать территорию охотоведам, научным работникам. Лично был знаком с космонавтами - Алексеем Архиповичем Леоновым, Валерием Николаевичем Кубасовым, Владимиром Александровичем Джанибековым. Показывал им рыболовные места, когда те приезжали на отдых после своих полётов в космос.

Я думаю, они рассказывали ему о том, как работали в космосе, что там видели. К сожалению, я об этом не смогу узнать. Космонавты моего прадеда уважали. Когда узнали, что Алексей Иванович тяжело заболел, то из Москвы присылали для него лекарства.

Прадеда не стало в 1995 году. Наверное, жизнь его не щадила - гибель друзей-товарищей в жестоких боях, долгая почти что походная жизнь пастуха-оленовода, другие житейские испытания - всё это не прибавляло сил и здоровья. Поэтому и ушёл, как мне кажется, рано.

...В конце октября мне предложили рассказать о моём прадедушке в сельской библиотеке на заседании клуба «Память». Готовиться к этому выступлению мне помогала Оксана Мироненко, которая приехала в Краснощелье на практику. Мы звонили бабушке в Каневку, спрашивали у неё про моего прадедушку. Бабушка потом прислала для музея «Важья олэм» фотографии Алексея Ивановича и комсомольский билет. Слушали меня очень внимательно. Когда я всё рассказал, то мне посоветовали прочитать книгу о маршале Рокоссовском. А сам я заинтересовался жизнью моего прадеда, потому что мне подсказали, что его жизнь - это одна из капелек в истории нашей страны. И без этой капельки она была бы совсем другая.

*Денис КАНЕВ, ученик 3 класса, с. Краснощелье.
Фото из семейного архива.*

ФЕСТИВАЛЬ

Все танцы - в гости к нам!

21 ноября в городском поселении Ревда состоялось очень красочное и очень значимое в культурной жизни Мурманской области событие. Здесь на сцене Культурно-спортивного центра состоялся Первый областной открытый фестиваль-конкурс сельских хореографических коллективов под названием «Танцы за околицей».

На фестиваль к нам прибыли хореографические коллективы из самых разных уголков Кольского полуострова: ансамбль танца «Околица» Верхнетуломского Дома культуры «Дружба»; танцевальный коллектив «Дебют» сельского Дома культуры п. Коашва; ансамбль танца «Солнечный лучик» и ансамбль танца «Квадратный треугольник» Дома культуры п. Умба; ансамбль танца «Ветер перемен» Зеленоборского центрального Дома культуры; ансамбль танца «Коллаж» Дворца культуры городского поселения Кильдинстрой; коллектив современного танца «Макси» и ансамбль бального танца «Феерия» посёлка Мурмаши; танцевальный коллектив «Веснянка» сельского Дома культуры посёлка Междуречье; самодеятельный коллектив эстрадного танца «Имидж» и ансамбль современного танца «Престиж» городского поселения Молочный; ансамбль танца «Катюша» посёлка Шонгуй.

Приняли участие в фестивале и наши самодеятельные артисты: саамский фольклорный ансамбль «Таввял инк» Ловозерского ЦРДК, танцевальный коллектив «Гармония» Культурно-спортивного центра п. Ревда, танцевальный коллектив «Дивертисмент» и саамский фольклорный коллектив «Моайнас» Центра детского творчества.

193 юных танцора в возрасте до четырнадцати лет блистали на сцене своим мастерством и красочными костюмами в течение конкурсных просмотров по нескольким номинациям: «Народный (национальный) танец», «Стилизированный народный (национальный) танец», «Современная пластика» и «Сюжетный танец» в категориях «Ансамбль» (от 6 человек) и «Малые формы» (соло, дуэты и т. д.)

Оценивало старания конкурсантов авторитетное профессиональное жюри, в состав кото-

рого вошли: председатель - лауреат премии главы муниципального образования г. Мурманск, лауреат премии губернатора Мурманской области, лауреат Международных, Всероссийских, Областных фестивалей-конкурсов хореографического искусства, балетмейстер народного самодеятельного коллектива - Ансамбля танца «Сполохи» - Мурманского областного Дворца культуры и народного творчества им. С. М. Кирова, заслуженный работник культуры Российской Федерации Сергей Ни-

Выдрин; преподаватель хореографических дисциплин Детской школы искусств № 4 г. Мурманск, лауреат областных фестивалей-конкурсов: «Душа России», «Полярный круг», «Танцевальный контакт», балетмейстер хореографического ансамбля «Сюрприз», лауреат премии мэра ЗАТО г. Североморск в конкурсе «Мастерство и Вдохновение» Елена Васильевна Герасимова.

После нескольких часов конкурсных показов и небольшого перерыва в концертном зале Культурно-спортивного центра состоялся грандиозный по своей зажигательности, яркости и красочности гала-концерт с вручением наград и Дипломов.

Дипломы за участие в таком масштабном фестивале-конкурсе были вручены всем коллективам.

Специальные Дипломы «За сохранение и развитие народ-



Владислав Астахов - 1 место в областном конкурсе!



Наталья Быкова - 3 место в областном конкурсе!

колаевич Прибытков; преподаватель хореографических дисциплин ДШИ № 3 г. Мурманска, председатель хореографического объединения преподавателей школ искусств г. Мурманска, лауреат областных фестивалей-конкурсов: «Душа России», «Полярный круг», «Танцевальный контакт», балетмейстер хореографического ансамбля «Акварель», лауреат премии мэра ЗАТО г. Североморск в конкурсе «Мастерство и Вдохновение» Юлия Сергеевна Князева; ведущий специалист по хореографическому жанру отдела народного творчества Мурманского областного Дворца культуры и народного творчества им. С. М. Кирова, доцент кафедры «Культуры и искусства» Мурманского государственного гуманитарного университета, лауреат премии главы муниципально-го образования г. Мурманск, отличник просвещения Российской Федерации Виктор Борисович

ных традиций и современной хореографии», «За лучшую интерпретацию вокального шлягера средствами танца», «За образность хореографической лексики в сюжетном танце» вручены, соответственно, коллективам из п. Умба, п. Кильдинстрой и п. Коашва.

В номинации «Народный (национальный) танец», категория «Ансамбль» Диплом I степени



был присужден ансамблю танца «Ветер перемен» Зеленоборского центрального Дома культуры.

Диплом II степени вручили саамскому фольклорному ансамблю «Таввял инк» Ловозерского ЦРДК (руководитель - Галина Яковлева).

Диплом III степени был присужден танцевальному коллективу «Гармония» Культурно-спортивного центра п. Ревда (руководитель - Елена Перепёлкина).

В категории «Малые формы» этой же номинации жюри высоко оценило номер «На рыбалке» танцевального коллектива «Дивертисмент» Ловозерского центра детского творчества (руководитель - Мария Чунина). Коллективу вручен Диплом I степени.

Диплом II степени присужден коллективу эстрадного танца «Имидж» из п. Молочный.

Диплом III степени - танцевальному коллективу «Дивертисмент» Ловозерского центра детского творчества (руководитель - Мария Чунина) за номер «Черноморочка».

В категории «Ансамбль» номинации «Стилизация (национальный танец)» Диплом I степени был вручен ансамблю современного танца «Престиж» городского поселения Молочный.

Диплом II степени - ансамблю танца «Солнечный лучик» п. Умба.

Диплом III степени был вручен саамскому фольклорному ансамблю «Таввял инк» Ловозерского ЦРДК (руководитель - Галина Яковлева) за номер «Саамские зарисовки».

В категории «Малые формы» этой же номинации был вручен только Диплом III степени - ансамблю танца «Катюша» Киль-

динского городского Дома культуры.

В категории «Ансамбль» номинации «Современный танец» Дипломы I, II и III степени были вручены, соответственно: ансамблю танца «Коллаж» Кильдинского городского ДК, танцевальному коллективу «Гармония» Культурно-спортивного центра п. Ревда (руководитель Елена Перепёлкина), и ансамблю современного танца «Престиж» городского Дома культуры п. Молочный.

В категории «Малые формы» этой же номинации Диплом I степени присужден танцевальному коллективу «Дивертисмент» Ловозерского центра детского творчества (руководитель - Мария Чунина) за номер «До свидания, мальчики!».

Диплом II степени - ансамблю современного танца «Престиж» посёлка Молочный.

Диплом III степени получил коллектив эстрадного танца «Имидж» городского Дома культуры п. Молочный.

В категории «Ансамбль» номинации «Сюжетный танец» Диплом I степени был присужден ансамблю танца «Ветер перемен» Зеленоборского ЦРДК.

Диплом II степени - танцевальному коллективу «Дивертисмент» Ловозерского Центра детского творчества (руководитель - Мария Чунина) за номер «Гармонист Тимошка».

И Диплом III степени получил ансамбль танца «Коллаж» Кильдинского городского Дома культуры.

В категории «Малые формы» номинации «Сюжетные танцы» Диплом I степени получил ансамбль танца «Квадратный треугольник» Дома культуры п. Умба.

Диплом II степени - танцевальный коллектив «Дивертисмент» Ловозерского центра детского творчества (руководитель - Мария Чунина) за номер «Кто кого?».

Таким образом, Гран-при конкурса справедливо завоевал танцевальный коллектив Ловозерского центра детского творчества под руководством Марии Чуниной.

Победителей и всех участников фестиваля-конкурса тепло поздравила глава городского поселения Ревда Валентина Витальевна Агалакова.

В течение всей церемонии вручения наград и Дипломов зрительный зал не раз взрывался аплодисментами, а это - наивысшая оценка мастерства юных самодеятельных артистов и их наставников.

Областной фестиваль удался на славу!

Ольга ГРИШИНА.

На снимках:

воспитанники

танцевального коллектива

«Дивертисмент».

Фото Марии Чуниной.



КОНКУРС

27 НОЯБРЯ завершился районный конкурс фотографии «Моя Супер-мама!», который был проведен в рамках Дня матери в целях привлечения внимания к значимости роли семьи, укрепления семейных ценностей и роли матери, а также - выявления талантов в области фотографии и фотоискусства, их поощрения и предоставления возможности продемонстрировать свои лучшие творческие работы.



Работа кипит, маме отдыхать не велит.
Марина Кокшарова, 6 лет.



Подарок маме. Сергей Субботин, 10 лет.



Мама рядом - счастье с нами.
Алексей Горбачев, 15 лет.



Моя мама - учитель!
Екатерина Кудасова, 9 лет.



Моя супер-воспитатель мама.
Артём Ряднов, 7 лет.



Мама - пекарь. Марина Герцык, 14 лет.



Я готов дарить подарки маме каждый день!
Дмитрий Кириленко, 10 лет.

Организаторами фотоконкурса выступили отдел по образованию администрации Ловозерского района и Центр детского творчества.

В фотоконкурсе принимали участие все желающие непрофессиональные фотографы в возрасте до 18 лет. Одним из требований к представляемым на конкурс работам было отражение через фотографию профессиональной или бытовой деятельности мамы.

В конкурсе приняли участие 34 ребёнка (47 фотографий) из пяти образовательных учреждений района: Ревдской средней школы, Ловозерской средней школы, Центра детского творчества, детского сада № 3 и детского сада № 1.

Общая оценка жюри выводилась суммированием индивидуальных решений каждого члена жюри с учетом совокупности следующих критериев оценки: соответствие теме конкурса; оригинальность; общее восприя-

тие; художественный уровень произведения; оригинальность идеи и содержание работы; техника и качество исполнения.

По итогам фотоконкурса определялся победитель в каждой возрастной категории: до 7 лет, 8-12 лет

С любовью к маме



Моя мама - самая красивая.
Андрей Романов, 10 лет.

и 13-18 лет. В итоге победителями стали: Владислав Астахов, 6 лет, детский сад № 3 - 1 место; Артём Ряднов, 7 лет, ЛСОШ - 2 место; Марина Кокшарова, 6 лет, детский сад № 1 - 3 место.



Вкусный обед. Владислав Астахов, 6 лет.

Екатерина Кудасова, 9 лет, ЛСОШ - 1 место; Дмитрий Кириленко, 10 лет, ЛСОШ - 2 место; Алёна Яковлева, 9 лет, ЛСОШ - 2 место; Сергей Субботин, 10 лет, ЛСОШ - 3 место; Андрей Романов, 10 лет, ЛСОШ - 3 место.



Моя мама - логопед, лучше мамы в мире нет!
Алёна Яковлева, 9 лет.

Марина Герцык, 14 лет, ЛСОШ - 1 место; Алексей Горбачёв, 15 лет, ЛСОШ - 2 место.

Победители фотоконкурса были награждены Почетными грамотами отдела по образованию. Выставка работ победителей была представлена на кабельном телевидении поселка Ревда, а также - на фотопрезентации в Ловозерском центре развития досуга и культуры.

Особую благодарность выражаем организациям, выступившим партнерами конкурса: Ловозерскому центру развития досуга и культуры, Ловозерскому информационному центру и Ловозерскому горно-обогатительному комбинату (КТВ).

Юлия САФРОНОВА,
педагог-организатор
Центра детского творчества.

СОЦИУМ

Комплексные обеды - на дом

Надомное обслуживание - это один из видов социального обслуживания, который предоставляется Ловозерским центром социального обслуживания населения пожилым людям и инвалидам. Данная форма работы позволяет максимально продлить пребывание граждан пожилого возраста и инвалидов в привычной для них социальной среде.

Ежегодно около 70 человек (пожилые люди и инвалиды) в Ловозерском районе получают социальные услуги, необходимые для обеспечения жизнедеятельности, такие как покупка и доставка на дом продуктов, промышленных товаров, сдача вещей в стирку, химчистку, ремонт, помощь в приготовлении пищи, содействие в организации ремонта и уборки жилых помещений. И это далеко не полный спектр услуг, которые предоставляются нашим учреждением.

В наше время гражданами востребованы социальные услуги, нацеленные на повышение качества их жизни, достижение активного долголетия. К их числу также относится приготовление полноценного обеда и ужина. Ведь питание является одним из ведущих факторов, которые определяют состояние здоровья и продолжительность жизни человека. Полноценное, рациональное питание приобретает особую актуальность для стареющего человека. Поэто-

му с ноября 2015 года в Ловозерском центре социального обслуживания населения введена новая дополнительная услуга - приготовление в учреждении и доставка на дом комплексного обеда.

Мы провели опрос среди получателей этой услуги, попросив их рассказать, почему они приняли для себя решение воспользоваться услугой по доставке на дом комплексного обеда.

Вот что ответил получатель социальных услуг в форме надомного обслуживания В. И. Федоровский:

- Люди моего поколения, наверное, поймут меня. С возрастом становится все сложнее и сложнее готовить для себя еду. И дело не в том, что я плохо готовлю, а в том, что готовить приходится на несколько дней, так как готовить еду ежедневно трудно физически. А когда ешь даже самый вкусный суп или щи, или еще что-то три-четыре дня подряд, так и хочется сказать: «Как же он мне надоел!». А вот это начинание - очень хорошее начинание. Оно позволяет таким людям, как я, разнообразить питание. А это очень много значит в поддержании здоровья!

Питание стареющего человека должно отвечать возрастным потребностям организма, оно предполагает создание оптимального соответствия качества и количества потребляемых пищевых ве-

ществ. Поэтому меню для пожилых людей в нашем учреждении разрабатывается диетсестрой с соблюдением всех норм и требований.

Медицинская сестра И. И. Кизима рассказала:

- При разработке меню для людей преклонного возраста мы учитываем качественный состав продуктов, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам. Не менее важна роль отводится обеспеченности рациона питания витаминами и минеральными солями, поэтому в меню включается достаточное количество овощей и фруктов. При приготовлении пищи также особое внимание уделяется соблюдению технологии приготовления и санитарно-гигиенических правил.

Комплексный обед состоит из первого блюда, второго блюда с гарниром и напитка. Доставка комплексных обедов осуществляется в термоконтейнерах.

Стоимость такой услуги невысока, всего 136 рублей. Заказать обед можно как на постоянной основе, так и разово. Услуга предоставляется по предварительному заказу.

Воспользоваться этой услугой могут все граждане нашего поселка.

По вопросам предоставления и заказа горячих обедов вы можете обращаться по телефону: 4-49-90 ежедневно, с 09:00 до 13:00 и с 14:00 до 17:00, кроме выходных и праздничных дней.

Марина ВАЛИТОВА,
заведующая отделением социального обслуживания населения.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Будьте осторожны на льду!

Уважаемые жители и гости Ловозерского района!

В ближайшие дни в Ловозерском районе отмечается повышение температуры воздуха, что скажется на прочности льда на некоторых участках водоемов. Прежде всего, это места впадения в озера и реки их притоков, сточных вод, где имеется сильное течение, проточные воды.

Также необходимо отметить, что в южной части озера Ловозеро отмечается значительная подвижка льда с открытием водной поверхности. Средняя толщина льда на озере Ловозеро не превышает 27 см. При выходе на лед учитывайте данные условия, а также - прогноз погоды на ближайшие сутки, это может предотвратить беду.

Граждане, будьте внимательны и осторожны! Помните, что время пребывания человека в ледяной воде крайне ограничено. При температуре воды плюс 3-4 градуса через 15 минут может наступить потеря сознания, а потом - смерть.

Если на ваших глазах произошел несчастный случай, немедленно сообщите об этом в службу ЕДДС Ловозерского района по телефонам: (815-38) 40-012, 8-921-049-4012; а также - в Мурманский поисково-спасательный отряд (филиал СЗРПСО МЧС России) на телефон дежурного: (815-31) 5-88-95.

Андрей АРТИЕВ,
государственный инспектор ГИМС.

ТЕЛЕПРОГРАММА с 7 по 13 декабря

ПОНЕДЕЛЬНИК, 7 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 01:10, 03:00 Новости
09:20, 04:05 Контрольная закупка
09:50 Жить здорово! (12+)
10:55 Модный приговор (12+)
12:15, 21:30 Т/с "Тест на беременность" (16+)
14:30 Время покажет (12+)
16:00 Мужское / Женское
17:00 Наедине со всеми (16+)
18:45 Давай поженимся! (16+)
21:00 Время
23:35 Вечерний Ургант (16+)
00:00 Познер (16+)
01:20 X/ф "Ограм на счастье" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (16+)
09:55 О самом главном
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
14:50 Вести. Дежурная часть
15:00 Наш человек (12+)
16:00 Т/с "Земский доктор" (12+)
18:15 Прямой эфир (16+)
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Рая знает" (12+)
23:55 Честный детектив (16+)
00:50 "Россия без террора. Дагестан. Война и мир" (16+)

РЕН-ТВ

06:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости (16+)
09:00 Военная тайна (16+)
11:00, 18:00 Документальный проект (16+)
12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 (16+)
13:00 Звонкий ужин (16+)
14:00 Т/с "Страна 03" (16+)
15:00 Смотреть всем! (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
20:00, 00:20 X/ф "Одиннадцать друзей Оушена" (16+)
22:10 Водить по-русски (16+)
23:25 Т/с "Сонная лощина" (16+)

СТС СТС

06:00 М/с "Смешарики" (0+)

06:40 М/с "Йоко" (0+)
07:10 М/с "Колобанга. Только для пользователей интернета!" (0+)
07:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" (12+)
08:05 Т/с "Зачарованные" (16+)
09:00, 00:00 Даёшь молодёжь! (16+)
09:30 Ералаш (0+)
10:00 Большая маленькая звезда (6+)
11:00 X/ф "Звёздная пыль" (12+)
13:30 Т/с "Воронины" (16+)
16:00, 19:00 Т/с "Кухня" (16+)
18:00 Уральские пельмени. Историческое (16+)
18:30 Уральские пельмени. Гаджеты (16+)
20:00 Т/с "Восьмидесятые" (16+)
21:00 Т/с "Мамочки" (16+)
22:00 X/ф "Отец-молодец" (16+)
00:30 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком (16+)
01:30 6 кадров (16+)

НТВ НТВ

05:00, 06:05 Т/с "Адвокат" (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (16+)
07:00 НТВ утром
08:10 Утро с Юлией Высоцкой (12+)
09:00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
10:20 Т/с "Лесник" (16+)
12:00 Суд присяжных (16+)
13:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Говорим и показываем (16+)
19:40 Т/с "Чужой" (16+)
21:35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+)
23:30 Анатомия дня (16+)
00:10 Т/с "Команда" (16+)
02:00 Следствие ведут... (16+)

ТВ-3 ТВ-3

06:00 Мультфильмы (0+)
09:30, 17:00 Т/с "Слепая" (16+)
10:30, 16:00 Т/с "Гадалка" (16+)
11:30 Вокруг света. Места силы (16+)
12:30 Д/с "Колдуны мира" (12+)
13:30 Городские легенды (12+)
14:00 Охотники за привидениями (16+)

15:00 Мистические истории (16+)
18:00, 01:15 X-версии. Другие новости (12+)
18:30 Т/с "Пятая стража" (16+)
19:30 Т/с "Элементарно" (16+)
21:15 Т/с "Кости" (16+)
23:00 X/ф "Столкновение с бездной" (12+)
01:45 X/ф "Грейсток: легенда о Тарзане, повелителе обезьян" (12+)

ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:20 X/ф "Приезжая" (12+)
10:20 Д/ф "Жанна Прохоренко. Баллада о любви" (12+)
11:30, 14:30, 19:40, 22:00 События (16+)
11:50 Постскриптум (16+)
12:50 В центре событий (16+)
13:55 Линия защиты (16+)
14:50 Городское собрание (12+)
15:40 X/ф "Капкан для звезд" (16+)
17:30 Город новостей (16+)
17:40 Т/с "Дурная кровь" (16+)
20:00 Право голоса (16+)
21:45, 02:40 Петровка, 38 (16+)
22:30 VIP-Зона (16+)
23:05 Без обмана. "Жалобная книга" (16+)
00:00 События (16+)
00:30 X/ф "Одиночка" (16+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Мировая разведка
07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:15, 14:05, 15:00 Новости (16+)
07:05 Ты можешь больше!
08:05 Живи сейчас
09:05, 17:00, 23:30 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Точка на карте
10:30 Д/ф "Первые леди" (16+)
11:05 Д/ф "Новая высота" (16+)
12:20 X/ф "Убойный футбол" (16+)
14:15 Удар по мифам
14:30 Безумный спорт с Александром Пушным
15:05, 04:00 Смешанные единоборства. М-1 Challenge. Виктор Немков (Россия) против Штефана Пютца Реванш. Бой за титул чемпиона в полутяжелом весе (16+)
18:00 Д/ф "1+1" (16+)
18:45 Д/ф "Безграничные возможности" (16+)
19:15 Д/ф "Второе дыхание" (16+)

19:45 Детали спорта
19:55 Лучшая игра с мячом
20:10 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Испания
21:45 Баскетбол. Единая лига ВТБ
00:30 X/ф "Деньги на двоих" (16+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

07:00 Евроньюс
10:00 Новости культуры
10:15 Наблюдатель
11:15 X/ф "Не горюй!" (12+)
12:50 Линия жизни
13:45 Пятые измерения. Авторская программа Ирины Антоновой (12+)
14:10 К 70-летию со дня рождения Алексея Казанцева. Эпизоды (12+)
14:50 Д/ф "Вальтер Скотт" (12+)
15:00 Новости культуры
15:10 Д/ф "Александр Тихомиров. По ту сторону маски" (12+)
15:50 Спектакль "Не такой, как все" (12+)
16:50 Д/ф "Город N2 (город Курчатов)" (12+)
17:30 X/ф "О любви" (12+)
18:45 Спокойной ночи, малыши!
19:00 Новости культуры
19:10 Торжественное закрытие XVI Международного телевизионного конкурса юных музыкантов "Щелкунчик"
21:10 Больше, чем любовь. Сергей Герасимов и Тамара Макарова (12+)
21:50 Новости культуры
00:30 Тем временем
01:40 Наблюдатель

КРИС-СБ КАРУСЕЛЬ

05:50 Прыг-скок команда (6+)
06:00 Ранние пташки (6+)
07:10, 20:05 М/с "Щенячий патруль" (6+)
07:35, 19:10 М/с "Веселые паровозики из Чаггинтона" (6+)
07:50 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
08:35 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
09:15, 19:40 М/с "Ягодный пирог. Шарлотта Земляничка" (6+)
09:40 Давайте рисовать! Лев на таинственном острове (6+)
10:05 М/с "Поезд динозавров" (6+)
11:05, 18:05 М/с "Новые приключения пчелки Майи" (6+)
12:00, 22:05 М/с "Трансформеры. Роботы под прикрытием" (6+)

12:45 М/с "Свинка Пеппа" (6+)
13:10 М/с "Маленькое королевство Бена и Холли" (6+)
14:00 Перемешка (6+)
14:15, 00:15 Ералаш (6+)
15:35 Т/с "Могучие рейнджеры: ДиноЗаряд" (16+)
16:00 М/с "Смешарики. Пинкод" (6+)
17:05 М/с "Марин и его друзья. Подводные истории" (6+)
17:45 М/с "Ми-ми-мишки" (6+)
17:55 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)
18:45 М/с "Томас и его друзья" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
20:40 М/с "Привет, я Николай!" (6+)
22:25 Т/с "Доктор Кто" (12+)
23:10 М/с "Куми-Куми" (12+)
23:25 Т/с "Гвен Джонс - ученица Мерлина" (16+)
00:45 Т/с "Мой дед - волшебник!" (16+)
01:30 Дорожная азбука (6+)

МИР

05:00, 03:40 Д/с "Тюрки России" (12+)
06:00 180 минут. Утренний информ. канал (12+)

09:00 Беларусь сегодня (12+)
09:30 X/ф "Сила Веры" (12+)
13:00, 16:00, 19:00 Новости (16+)
13:20, 21:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (12+)
16:20, 02:40 Д/с "Другой мир" (12+)
16:50, 03:10 Д/с "Земля. Территория загадок" (12+)
17:20 Т/с "Амазонки" (16+)
19:25 Т/с "Развод" (16+)
22:05 X/ф "Побег из "Новой жизни" (12+)
23:55 Главная тема (12+)
00:05 Слово за слово (16+)
01:00 X/ф "Опасно для жизни!" (12+)

5 ПЯТЫЙ

06:00, 10:00, 12:00, 15:30, 18:30, 22:00 Сейчас (16+)
06:10 Утро на "5"
09:30 Место происшествия (16+)
10:30, 12:30, 16:00 Т/с "Отряд Кочубей" (16+)
19:00, 01:35 Т/с "Детективы" (16+)
20:25, 22:25 Т/с "След" (16+)
23:15 Момент истины (16+)
00:10 Место происшествия. О главном (16+)
01:10 День ангела (0+)

Извещение о проведении конкурса

Администрация Ловозерского района извещает о проведении конкурса на право заключения договора о транспортном обслуживании населения автомобильным транспортом общего пользования на социально значимом муниципальном маршруте регулярных пассажирских перевозок, пролегающем между поселениями на территории Ловозерского района Мурманской области.

Сроки оказания услуг: с 1 января 2016 года по 31 декабря 2018 года.

Конкурсная документация направляется бесплатно любому заинтересованному лицу, подавшему заявку в письменной форме по адресу заказчика. Информация и конкурсная документация размещены на официальном сайте администрации: www.lovozeroadm.ru/ekonomika/transport/.

Конверты с заявками принимаются: с. Ловозеро, ул. Советская, д. 10, кабинет № 29 в рабочие дни (9-13; 14-17 ч.) до 11:00 часов 23.12.2015 г.

Вскрытие конвертов с заявками состоится в 11 часов 23 декабря 2015 г.

ВТОРНИК, 8 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:15, 03:00 Новости
09:20, 04:20 Контрольная закупка
09:50 Жить здорово! (12+)
10:55 Модный приговор (12+)
12:15, 21:35 Т/с "Тест на беременность" (16+)
14:30 Время покажет (12+)
16:00 Мужское / Женское
17:00 Наедине со всеми (16+)
18:45 Давай поженимся! (16+)
19:50 Пусть говорят (16+)
21:00 Время
23:40 Вечерний Ургант (16+)
00:30 Структура момента (16+)
01:30 Х/ф "Смертельная охота" (16+)
03:30 Т/с "Измена" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (16+)
09:55 О самом главном
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 Т/с "Таины следствия" (12+)
14:50 Вести. Дежурная часть
15:00 Наш человек (12+)
16:00 Т/с "Земский доктор" (12+)
18:15 Прямой эфир (16+)
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Рая знает" (12+)
23:55 Вести.doc (16+)
01:35 Ночная смена. "Климатические войны. В шаге от бездны" (16+)
03:10 Т/с "Сын за отца" (16+)
04:10 Комната смеха (16+)

РЕН-ТВ

05:00 Семейные драмы (16+)
06:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости (16+)
09:00 Военная тайна (16+)
11:00 Документальный проект (16+)
12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 (16+)
13:00 Званый ужин (16+)

14:00 Т/с "Страна 03" (16+)
15:00 Водить по-русски (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Документальный проект (16+)
20:00, 00:20 Х/ф "Двенадцать друзей Оушена" (16+)
22:20 Знай наших! (16+)
23:25, 02:40 Т/с "Сонная лощина" (16+)

СТС СТС

06:00, 08:00 М/с "Смешарики" (0+)
06:40 М/с "Йоко" (0+)
07:10 М/с "Колобанга. Только для пользователей интернета!" (0+)
07:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" (12+)
08:05 Т/с "Зачарованные" (16+)
09:00, 16:00, 19:05 Т/с "Кухня" (16+)
10:00, 21:00 Т/с "Мамочки" (16+)
11:00 Х/ф "Час расплаты" (16+)
13:15 Уральские пельмени. Историческое (16+)
13:30 Т/с "Воронины" (16+)
18:00 Уральские пельмени. Гаджеты (16+)
18:30 Уральские пельмени. Деревенское (16+)
19:00 Миллион из Простоквашино (16+)
20:00 Т/с "Восьмидесятые" (16+)
22:00 Х/ф "Доброе утро" (16+)
00:00 Даёшь молодёжь! (16+)

00:30 Х/ф "Джефф, живущий дома" (16+)
02:00 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
03:40 Х/ф "Ужин с придурками" (16+)

НТВ НТВ

05:00, 06:05 Т/с "Адвокат" (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (16+)
07:00 НТВ утром
08:10 Утро с Юлией Высоцкой (12+)
09:00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
10:20 Т/с "Лесник" (16+)
12:00 Суд присяжных (16+)
13:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)

16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Говорим и показываем (16+)
19:40 Т/с "Чужой" (16+)
21:35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+)
23:30 Анатомия дня (16+)
00:10 Т/с "Команда" (16+)
02:00 Главная дорога (16+)
02:35 Дикий мир (0+)
03:05 Т/с "Основная версия" (16+)

ТВ-3

05:15, 04:00 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00 Отечественные мультфильмы (0+)
09:30, 17:00 Т/с "Слепая" (16+)
10:30, 16:00 Т/с "Гадалка" (16+)
12:30 Д/с "Апокалипсис. Ледниковый период" (12+)
13:30, 18:00, 01:15 Х-версии. Другие новости (12+)
14:00 Охотники за привидениями (16+)
15:00 Мистические истории (16+)
18:30 Т/с "Пятая стража" (16+)
19:30 Т/с "Элементарно" (16+)
21:15 Т/с "Кости" (16+)
23:00 Х/ф "На крючке" (16+)
01:45 Х/ф "Тарзан, человек-обезьяна" (16+)

ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:10 Доктор И... (16+)
08:45 Х/ф "Добровольцы" (12+)
10:40 Д/ф "Татьяна Окуневская. Качели судьбы" (12+)
11:30, 14:30, 19:40, 22:00 События (16+)
11:50 Х/ф "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13:40 Мой герой (12+)
14:50 Без обмана. "Жалобная книга" (16+)
15:40 Х/ф "Капкан для звезд" (16+)
17:30 Город новостей (16+)
17:40 Т/с "Дурная кровь" (16+)
20:00 Право голоса (16+)
21:45 Петровка, 38 (16+)
22:30 Осторожно, мошенники! (16+)
23:05 Прощание. Александр Абдулов (12+)
00:00 События (16+)

00:30 Право знать! (16+)
01:55 Х/ф "Все возможно" (16+)
03:55 Д/ф "Пётр Столыпин. Выстрел в антракте" (16+)
04:55 Т/с "Пандора" (16+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Мировая разведка
07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00 Новости (16+)
07:05 Ты можешь больше!
08:05 Живи сейчас
09:05, 17:00, 00:45 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Д/ф "Безграничные возможности" (16+)
10:30 Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым
11:05 Спортивный интерес
12:05 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
12:30 Д/ф "Победа ради жизни" (16+)
13:40 Смешанные единоборства. BELLATOR (16+)
17:55 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Пуэрто-Рико
19:30 Где рождаются чемпионы?
20:00 Точка на карте
20:30 Д/ф "Вне ринга" (16+)
21:00 Культ тура с Юрием Дудем
21:30 Д/ф "Больше, чем команда" (16+)
22:00 Все на футбол! (16+)
22:30 Футбол. Лига чемпионов. ПСВ (Нидерланды) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция (16+)
01:45 Х/ф "Дерзкие дни" (16+)
03:30 Удар по мифам
03:45 Д/ф "В ожидании молнии" (16+)
05:30 Испания. Болельщики
06:00 Все за Евро (16+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Новости культуры
10:20 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
12:10 Х/ф "Война и мир" (12+)
14:30 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
15:00 Новости культуры
15:10 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
17:25 Спектакль "Война и мир". Начало романа (12+)
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция

мир. Начало романа (12+)
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
20:40 Х/ф "Война и мир" (12+)
23:00 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
23:30 Новости культуры
23:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
01:55 Д/ф "Трагедия Льва Толстого" (12+)
02:35 Концерт "Виртуозы Якутии" (12+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 М/с "Даша-путешественница" (6+)
05:50 Прыг-скок команда (6+)
06:00 Ранние пташки (6+)
07:10, 20:05 М/с "Щенячий патруль" (6+)
07:35, 19:10 М/с "Веселые паровозики из Чаггингтона" (6+)
07:50 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
08:35 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
09:15, 19:40 М/с "Ягодный пирог. Шарлотта Земляничка" (6+)
09:40 Давайте рисовать! Барашек (6+)
10:05 М/с "Поезд динозавров" (6+)
11:05, 18:05 М/с "Новые приключения пчелки Майи" (6+)
12:00, 22:05 М/с "Трансформеры. Роботы под прикрытием" (6+)
12:45 М/с "Свинка Пеппа" (6+)
13:10 М/с "Маленькое королевство Бена и Холли" (6+)
14:00 Перемешка (6+)
14:15, 00:15 Ералаш (6+)
15:35 Т/с "Могучие рейнджеры: ДиноЗаряд" (16+)
16:00 М/с "Смешарики. Пинкод" (6+)
17:05 М/с "Марин и его друзья. Подводные истории" (6+)
17:45 М/с "Ми-ми-мишки" (6+)
17:55 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)
18:45 М/с "Томас и его друзья" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)

20:40 М/с "Привет, я Николай!" (6+)
22:25 Т/с "Доктор Кто" (12+)
23:10 М/с "Куми-Куми" (12+)
23:25 Т/с "Гвен Джонс - ученица Мерлина" (16+)
00:45 М/с "Мой дед - волшебник!" (6+)
01:30 Дорожная азбука (6+)
02:10 М/с "Город дружбы" (6+)
02:55 М/с "Гуппи и пузырики" (6+)
03:40 Давайте рисовать! Рычеек (6+)

МИР

06:00 180 минут. Утренний информ. канал (12+)
09:00 Общий интерес (12+)
09:30 Х/ф "Опасно для жизни!" (12+)
11:15 Х/ф "Новой жизни" (12+)
13:00, 16:00, 19:00 Новости (16+)
13:20, 19:25 Т/с "Развод" (16+)
15:05 Дела семейные с Еленой Дмитриевой (16+)
16:20, 02:35 Д/с "Другой мир" (12+)
16:50, 03:05 Д/с "Земля. Территория загадок" (12+)
17:20 Т/с "Амазонки" (16+)
21:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (12+)
22:05 Х/ф "Юленька" (16+)
23:55 Главная тема (12+)
00:05 Слово за слово (16+)
01:00 Х/ф "Старики-разбойники" (12+)
03:30 Д/с "Тюрки России" (12+)
04:30 Х/ф "Жил-был доктор..." (12+)

5 ПЯТЫЙ

05:30, 16:50, 19:00 Т/с "Детективы" (16+)
06:00, 10:00, 15:30, 18:30, 22:00 Сейчас (16+)
06:10 Утро на "5"
09:30 Место происшествия (16+)
10:30 Х/ф "Грозовые ворота" (16+)
16:00 Открытая студия (16+)
20:25, 22:25 Т/с "След" (16+)
00:00 Х/ф "Ссора в Лукашах" (12+)
01:55 Х/ф "Марш-бросок" (16+)
04:00 Х/ф "Желтый карлик" (16+)

СРЕДА, 9 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:10, 03:00 Новости
09:20, 04:05 Контрольная закупка
09:50 Жить здорово! (12+)
10:55 Модный приговор (12+)
12:15 Т/с "Тест на беременность" (16+)
14:30 Время покажет (12+)
16:00 Мужское / Женское
17:00 Наедине со всеми (16+)
18:45 Давай поженимся! (16+)
19:50 Пусть говорят (16+)
21:00 Время
21:35 Т/с "Все сначала" (16+)
23:35 Вечерний Ургант (16+)
00:25 Политика (16+)
01:30 Х/ф "Расчет" (16+)
03:20 Т/с "Измена" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 13:30, 17:00, 20:00 Вести (16+)
09:55 О самом главном
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
12:00 Разговор с Дмитрием Медведевым (16+)
14:50, 04:45 Вести. Дежурная часть
15:00 Наш человек (12+)
16:00 Т/с "Земский доктор" (12+)
18:15 Прямой эфир (16+)
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Рая знает" (12+)
23:00 Специальный корреспондент (16+)
00:40 Ночная смена. "Они были первыми. Валентин Зорин" (16+)
02:45 Т/с "Сын за отца" (16+)
03:45 Диктор Иванович. Солдат телевидения (16+)

РЕН-ТВ

05:00, 03:20 Засуди меня (16+)
06:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости (16+)
09:00 Территория заблуждений (16+)
11:00 Документальный проект (16+)

12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 (16+)
13:00 Званый ужин (16+)
14:00 Т/с "Страна 03" (16+)
15:00 Знай наших! (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Документальный проект (16+)
20:00, 00:20 Х/ф "Тринадцать друзей Оушена" (16+)
22:20 М и Ж (16+)
23:25, 02:30 Т/с "Сонная лощина" (16+)

СТС СТС

06:00, 08:00 М/с "Смешарики" (0+)
06:40 М/с "Йоко" (0+)
07:10 М/с "Колобанга. Только для пользователей интернета!" (0+)
07:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" (12+)
08:05 Т/с "Зачарованные" (16+)
09:00, 00:00 Даёшь молодёжь! (16+)
09:30, 16:00, 19:05 Т/с "Кухня" (16+)
10:00, 21:00 Т/с "Мамочки" (16+)
11:00 Х/ф "Доброе утро" (16+)
13:00 Т/с "Воронины" (16+)
18:00 Уральские пельмени. Деревенское (16+)
18:30 Уральские пельмени. Лучшее о женщинах (16+)
19:00 Миллион из Простоквашино (16+)
20:00 Т/с "Восьмидесятые" (16+)
22:00 Х/ф "Клятва" (16+)
00:30 Х/ф "Ужин с придурками" (16+)
02:35 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
04:15 Х/ф "Коротышка" (16+)
05:50 Музыка на СТС (16+)

НТВ НТВ

05:00, 06:05 Т/с "Адвокат" (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (16+)
07:00 НТВ утром
08:10 Утро с Юлией Высоцкой (12+)
09:00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
10:20 Т/с "Лесник" (16+)
12:00 Суд присяжных (16+)
13:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)

16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Говорим и показываем (16+)
19:40 Т/с "Чужой" (16+)
21:35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+)
23:30 Анатомия дня (16+)
00:10 Т/с "Команда" (16+)
02:00 Квартирный вопрос (0+)
03:05 Т/с "Основная версия" (16+)

ТВ-3

05:00, 04:15 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00 Отечественные мультфильмы (0+)
09:30, 17:00 Т/с "Слепая" (16+)
10:30, 16:00 Т/с "Гадалка" (16+)
12:30 Д/с "Апокалипсис. Путь в пропасть" (12+)
13:30, 18:00, 01:45 Х-версии. Другие новости (12+)
14:00 Охотники за привидениями (16+)
15:00 Мистические истории (16+)
18:30 Т/с "Пятая стража" (16+)
19:30 Т/с "Элементарно" (16+)
21:15 Т/с "Кости" (16+)
23:00 Х/ф "Доказательство жизни" (16+)
02:15 Х/ф "Лифт" (16+)

ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:05 Доктор И... (16+)
08:40 Х/ф "Екатерина Воронина" (12+)
10:35 Д/ф "Людмила Хитяева. Командую парадом я!" (12+)
11:30, 14:30, 19:40, 22:00 События (16+)
11:50 Х/ф "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13:40 Мой герой (12+)
14:50 Прощание. Александр Абдулов (12+)
15:40 Х/ф "Осколки счастья" (12+)
17:30 Город новостей (16+)
17:40 Т/с "Дурная кровь" (16+)
20:00 Право голоса (16+)
21:45 Петровка, 38 (16+)
22:30 Линия защиты (16+)
23:05 Хроники московского быта. Женщины Ленина (16+)
00:00 События. (16+)
00:25 Русский вопрос (12+)

01:10 Х/ф "Любовь случается" (12+)
03:55 Т/с "Пандора" (16+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Мировая разведка
07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 16:00 Новости (16+)
07:05 Ты можешь больше!
08:05 Живи сейчас
09:05, 16:05, 00:40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Где рождаются чемпионы?
10:30 Дублер
11:05, 03:10 Д/ф "Ирина Роднина. Женщина с характером" (16+)
12:05 Х/ф "Деньги на двоих" (16+)
14:35 Культ тура с Юрием Дудем
15:10, 02:10 Д/ф "1+1"
16:55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины
18:30 Континентальный вечер
19:20 Хоккей. КХЛ. "Динамо" (Москва) - "Ак Барс" (Казань)
21:45 Все на футбол! (16+)
22:30 Футбол. Лига чемпионов. "Гент" (Бельгия) - "Зенит" (Россия)
01:40 Обзор Лиги чемпионов (16+)
02:55, 06:20 Удар по мифам
04:20 Д/ф "Рио ждет" (16+)
04:50 Д/ф "Второе дыхание" (16+)
05:20 Д/ф "Безграничные возможности" (16+)
05:50 Д/ф "Первые леди" (16+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Новости культуры
10:20 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
12:55 Х/ф "Война и мир" (12+)
14:30 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
15:00 Новости культуры
15:10 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
17:30 Спектакль "Война и мир. Начало романа" (12+)
18:20 Д/ф "Ясная Поляна. Лев Толстой" (12+)
19:00 Пешком...
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Начало романа (12+)
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция

мир. Читаем роман. Прямая трансляция
21:25 Х/ф "Война и мир" (12+)
23:00 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
23:30 Новости культуры
23:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
01:55 Библийский сюжет. "Лев Толстой. "Война и мир"
02:25 С.Слонимский. Сюита из музыки балета "Волшебный орех"

КАРУСЕЛЬ

05:00 М/с "Даша-путешественница" (6+)
05:50 Прыг-скок команда (6+)
06:00 Ранние пташки (6+)
07:10, 20:05 М/с "Щенячий патруль" (6+)
07:35, 19:10 М/с "Веселые паровозики из Чаггингтона" (6+)
07:50 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
08:35 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
09:15, 19:40 М/с "Ягодный пирог. Шарлотта Земляничка" (6+)
09:40 Давайте рисовать! Веселый улей (6+)
10:05 М/с "Поезд динозавров" (6+)
11:05, 18:05 М/с "Новые приключения пчелки Майи" (6+)
12:00, 22:05 М/с "Трансформеры. Роботы под прикрытием" (6+)
12:45 М/с "Свинка Пеппа" (6+)
13:10 М/с "Маленькое королевство Бена и Холли" (6+)
14:00 Перемешка (6+)
14:15, 00:15 Ералаш (6+)
15:35 Т/с "Могучие рейнджеры: ДиноЗаряд" (16+)
16:00 М/с "Смешарики. Пинкод" (6+)
17:05 М/с "Марин и его друзья. Подводные истории" (6+)
17:45 М/с "Ми-ми-мишки" (6+)
17:55 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)
18:45 М/с "Томас и его друзья" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
20:40 М/с "Привет, я Николай!" (6+)
22:25 Т/с "Доктор Кто" (12+)
23:25 Т/с "Гвен Джонс - ученица Мерлина" (16+)

ница Мерлина" (16+)
00:45 Т/с "Мой дед - волшебник!" (16+)
01:30 Дорожная азбука (6+)
02:10 М/с "Город дружбы" (6+)
02:55 М/с "Гуппи и пузырики" (6+)
03:40 Давайте рисовать! Хамелеон (6+)
04:00 М/с "Ангелина Балерина. История продолжается" (6+)
04:40 Подводный счет (6+)

МИР

06:00 180 минут. Утренний информ. канал (12+)
09:00 Путеводитель (6+)
09:10 Д/с "Сделано в СССР" (12+)
09:40 Х/ф "Старики-разбойники" (12+)
11:20 Х/ф "Залезь на Луну" (16+)
13:00, 16:00, 19:00 Новости (16+)
13:20, 19:25 Т/с "Развод" (16+)
15:05 Дела семейные с Еленой Дмитриевой (16+)
16:20, 02:30 Д/с "Другой мир" (12+)
16:50, 03:00 Д/с "Земля. Территория загадок" (12+)
17:20 Т/с "Амазонки" (16+)
21:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (12+)
22:05 Х/ф "Тот, кто рядом" (16+)
23:55 Главная тема (16+)
00:05 Слово за слово (16+)
01:00 Х/ф "Вий" (16+)
03:30 Д/с "Тюрки России" (12+)
04:25 Х/ф "Уникум" (16+)

5 ПЯТЫЙ

06:00, 10:00, 15:30, 18:30, 22:00 Сейчас (16+)
06:10 Утро на "5"
09:30 Место происшествия (16+)
10:30, 01:45 Х/ф "Морской характер" (12+)
13:20 Х/ф "Белый тигр" (16+)
16:00 Открытая студия (16+)
16:50, 19:00 Т/с "Детективы" (16+)
20:25, 22:25 Т/с "След" (16+)
00:00 Х/ф "Сицилианская защита" (12+)
03:45 Х/ф "Ссора в Лукашах" (12+)

ЧЕТВЕРГ, 10 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:10, 03:00 Новости
09:20, 04:05 Контрольная закупка
09:50 Жить здорово! (12+)
10:55 Модный приговор (12+)
12:15, 21:35 Т/с "Все сначала" (16+)
14:25 Время покажет (12+)
16:00 Мужское / Женское
17:00 Наедине со всеми (16+)
18:45 Давай поженимся! (16+)
19:50 Пусть говорят (16+)
21:00 Время
23:35 Вечерний Ургант (16+)
00:25 На ночь глядя (16+)
01:20 X/ф "Грязная Мэри, Безумный Ларри" (16+)
03:15 Т/с "Измена" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (16+)
09:55 О самом главном
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
14:50, 04:40 Вести. Дежурная часть
15:00 Наш человек (12+)
16:00 Т/с "Земский доктор" (12+)
18:15 Прямой эфир (16+)
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Рая знает" (12+)
23:00 Поединок (16+)
00:40 Ночная смена. "История нравов. Людовик XV" (16+)
02:40 Т/с "Сын за отца" (16+)
03:40 "Берёзка". Капитализм из-под полы" (16+)

РЕН-ТВ

05:00, 03:10 Засуди меня (16+)
06:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости (16+)
09:00 Документальный проект (16+)
12:00, 16:00, 19:00 Информа-

ционная программа 112 (16+)
13:00 Званый ужин (16+)
14:00 Т/с "Страна 03" (16+)
15:00 М и Ж (16+)
17:00 Тайны Чапман (16+)
18:00 Документальный проект (16+)
20:00, 00:15 X/ф "Иллюзия обмана" (16+)
22:00 Смотреть всем! (16+)
23:25, 02:20 Т/с "Сонная лощина" (16+)

СТС СТС

06:00, 08:00 М/с "Смешарики" (0+)
06:40 М/с "Йоко" (0+)
07:10 М/с "Колобанга. Только для пользователей интернета!" (0+)
07:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" (12+)
08:05 Т/с "Зачарованные" (16+)
09:00, 00:00 Даёшь молодёжь! (16+)
09:30 Ералаш (0+)
10:00, 21:00 Т/с "Мамочки" (16+)
11:00 X/ф "Клятва" (16+)
13:00 Т/с "Воронины" (16+)
16:00, 19:05 Т/с "Кухня" (16+)
18:00 Уральские пельмени. Лучшее о женщинах (16+)
18:30 Уральские пельмени. Все мужоперы (16+)
19:00 Миллион из Простоквашино (16+)
20:00 Т/с "Восьмидесятые" (16+)
22:00 X/ф "Мистер и миссис Смит" (16+)
00:30 X/ф "Коротышка" (16+)
02:05 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
05:25 М/ф "Кот, который гулял сам по себе" (0+)
05:50 Музыка на СТС (16+)

НТВ НТВ

05:00, 06:05 Т/с "Адвокат" (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (16+)
07:00 НТВ утром
08:10 Утро с Юлией Высоцкой (12+)
09:00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
10:20 Т/с "Лесник" (16+)
12:00 Суд присяжных (16+)
13:20 Обзор. Чрезвычайное

происшествие (16+)
14:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Говорим и показываем (16+)
19:40 Т/с "Чужой" (16+)
21:35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+)
23:30 Анатолия дня (16+)
00:10 Т/с "Команда" (16+)
02:00 Дачный ответ (0+)
03:05 Т/с "Основная версия" (16+)

ТВ-3

05:15, 04:00 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00 Мультфильмы (0+)
09:30, 17:00 Т/с "Слепая" (16+)
10:30, 16:00 Т/с "Гадалка" (16+)
12:30 Д/с "Апокалипсис. Генная модификация" (12+)
13:30, 18:00, 01:30 X-версии. Другие новости (12+)
14:00 Охотники за привидениями (16+)
15:00 Мистические истории (16+)
18:30 Т/с "Пятая стража" (16+)
19:30 Т/с "Элементарно" (16+)
21:15 Т/с "Кости" (16+)
23:00 X/ф "Отсчет убийств" (16+)
02:00 X/ф "Мистер Сталь" (0+)

ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:10 Доктор И... (16+)
08:40 X/ф "Чужая родня" (12+)
10:40 Д/ф "Николай Рыбников. Зима на Заречной улице" (12+)
11:30, 14:30, 19:40, 22:00 События (16+)
11:50 X/ф "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13:40 Мой герой (12+)
14:50 Хроники московского быта. Женщины Ленина (16+)
15:40 X/ф "Осколки счастья" (12+)
17:30 Город новостей (16+)
17:45 X/ф "Роза прощальных ветров" (12+)
20:00 Право голоса (16+)
21:45 Петровка, 38 (16+)

22:30 Обложка. Бедная Моники (16+)
23:05 Д/ф "Голубая кровь. Дворяне и дворянки" (12+)
00:00 События (16+)
00:30 X/ф "Прощение" (16+)
03:05 Д/ф "Засекреченная любовь. Русская красавица" (12+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Обзор Лиги чемпионов (16+)
07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:55, 14:00, 15:00 Новости (16+)
07:05 Ты можешь больше!
08:05 Живи сейчас
09:05, 17:00, 01:05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Удар по мифам
10:30 Д/ф "1+1" (16+)
11:05 Д/ф "В ожидании молнии" (16+)
12:40 Д/ф "Шахматная столица мира" (16+)
13:00 Английский акцент
13:30 Д/ф "Первые леди" (16+)
14:05 Точка на карте
14:30 Д/ф "Вне ринга" (16+)
15:05, 04:00 Профессиональный бокс. Лучшие бои Роя Джонса
17:55 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Казахстан. Прямая трансляция (16+)
19:30 Д/ф "Сердца чемпионов" (16+)
20:00 Все на футбол! (16+)
20:45 Футбол. Лига Европы. "Бордо" (Франция) - "Рубин" (Россия)
22:55 Футбол. Лига Европы. "Скендербеу" (Албания) - "Локомотив" (Россия)
02:05 Обзор Лиги Европы (16+)
02:35 Д/ф "Победа ради жизни" (16+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Новости культуры
10:20 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
13:10 X/ф "Война и мир" (12+)
14:30 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского

15:00 Новости культуры
15:10 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
17:10 Опера "Война и мир" (12+)
18:50 Д/ф "Трагедия Льва Толстого" (12+)
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
21:40 X/ф "Война и мир" (12+)
23:00 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
23:30 Новости культуры
23:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
01:55 Мистика любви. Лев Толстой и Софья Толстая

КАРУСЕЛЬ

05:50 Прыг-скок команда (6+)
06:00 Ранние пташки (6+)
07:10, 20:05 М/с "Щенячий патруль" (6+)
07:35, 19:10 М/с "Веселые паровозики из Чаггингтона" (6+)
07:50 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
08:35 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
09:15, 19:40 М/с "Ягодный пирог. Шарлотта Земляничка" (6+)
09:40 Давайте рисовать! Соусы за окном (6+)
10:05 М/с "Поезд динозавров" (6+)
11:05, 18:05 М/с "Новые приключения пчелки Майи" (6+)
12:00, 22:05 М/с "Трансформеры. Роботы под прикрытием" (6+)
12:45 М/с "Свинка Пеппа" (6+)
13:10 М/с "Маленькое королевство Бена и Холли" (6+)
14:00 Перемешка (6+)
14:15 Ералаш (6+)
15:35 Т/с "Могучие рейнджеры: ДиноЗаряд" (16+)
16:00 М/с "Смешарики. Пинкод" (6+)
17:05 М/с "Марин и его друзья. Подводные истории" (6+)
17:45 М/с "Ми-ми-мишки" (6+)
17:55 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)

18:45 М/с "Томас и его друзья" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
20:40 М/с "Привет, я Николай!" (6+)
22:25 X/ф "Три сыщика и тайна острова Скелетов" (12+)
23:55 Т/с "Гвен Джонс - ученица Мерлина" (16+)
00:45 Т/с "Мой дед - волшебник!" (16+)

МИР

06:00 180 минут. Утренний информ. канал (12+)
09:00 Путеводитель (6+)
09:10 Почему я? (12+)
09:40 X/ф "Вий" (12+)
11:10 X/ф "Тот, кто рядом" (16+)
13:00, 16:00, 19:00 Новости (16+)
13:20, 19:25 Т/с "Развод" (16+)
15:05 Дела семейные (16+)
16:20, 02:40 Д/с "Другой мир" (12+)
16:50, 03:10 Д/с "Земля. Территория загадок" (12+)
17:20 Т/с "Янтарный барон" (12+)
21:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (12+)
22:05 X/ф "Женщина, не склонная к авантюрам" (12+)
23:55 Главная тема (12+)
00:05 Слово за слово (16+)
01:00 X/ф "Формула любви" (12+)
03:35 Д/с "Тюрьма России" (12+)
04:30 X/ф "Презумпция невиновности" (16+)

5 ПЯТЫЙ

06:00, 10:00, 15:30, 18:30, 22:00 Сейчас (16+)
06:10 Утро на "5"
09:30 Место происшествия (16+)
10:30 X/ф "Сицилианская защита" (12+)
13:05 X/ф "Америкэн бой" (16+)
16:00 Открытая студия (16+)
16:50, 19:00 Т/с "Детективы" (16+)
20:25, 22:25 Т/с "След" (16+)
00:00 X/ф "Гардемарины, вперед!" (12+)

ПЯТНИЦА, 11 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20, 04:55 Контрольная закупка
09:50 Жить здорово! (12+)
10:55, 03:55 Модный приговор (12+)
12:15 Т/с "Все сначала" (16+)
14:25 Время покажет (12+)
16:00 Мужское / Женское
17:00 Жди меня (12+)
18:45 Человек и закон (16+)
19:50 Поле чудес (12+)
21:00 Время
21:30 Голос (12+)
00:00 Вечерний Ургант (16+)
00:55 Т/с "Фарго" (18+)
01:50 X/ф "Полет Феникса" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (16+)
09:55 О самом главном
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 Т/с "Тайны следствия" (12+)
14:50 Вести. Дежурная часть
15:00 Наш человек (12+)
16:00 Т/с "Земский доктор" (12+)
18:15 Прямой эфир (16+)
21:00 Торжественная церемония вручения Первой российской национальной музыкальной премии (16+)
00:05 X/ф "Стиляги" (16+)
02:55 Д/ф "Хулио Иглесиас. Жизнь продолжается" (16+)

РЕН-ТВ

05:00 Засуди меня (16+)
06:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)
07:00 С бодрым утром! (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости (16+)
09:00 Документальный проект (16+)
12:00, 16:00, 19:00 Информационная программа 112 (16+)
13:00 Званый ужин (16+)
14:00 Т/с "Страна 03" (16+)
15:00, 02:40 Смотреть всем! (16+)
17:00 Первая генетическая война (16+)
20:00 X/ф "Женщина-кошка" (16+)
22:00, 03:00 X/ф "Адвокат дьявола" (16+)
00:40 X/ф "Жатва" (16+)

СТС СТС

06:00 М/с "Смешарики" (0+)
06:40 М/с "Йоко" (0+)
07:10 М/с "Колобанга. Только для пользователей интернета!" (0+)
07:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" (12+)
08:05 Т/с "Зачарованные" (16+)
09:00 Даёшь молодёжь! (16+)
09:30, 16:00 Т/с "Кухня" (16+)
10:00 Т/с "Мамочки" (16+)
11:00 X/ф "Мистер и миссис Смит" (16+)
13:00 Т/с "Воронины" (16+)
18:00 Уральские пельмени. Все мужоперы (16+)
18:30 Уральские пельмени. Лучшее от Дмитрия Брекоткина (16+)
19:00 Миллион из Простоквашино (16+)
19:05 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
20:30 М/ф "Гадкий я-2" (0+)
22:20 X/ф "Стрелок" (16+)
00:45 X/ф "Особое опасение" (16+)
02:45 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
04:25 X/ф "Приключения Электроника" (0+)

НТВ НТВ

05:00, 06:05, 04:45 Т/с "Адвокат" (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (16+)
07:00 НТВ утром
08:10 Утро с Юлией Высоцкой (12+)
09:00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+)
10:20 Т/с "Лесник" (16+)
12:00 Суд присяжных (16+)
13:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)
14:00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+)
16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Говорим и показываем (16+)
19:40 X/ф "Взрыв из прошлого" (16+)
23:30 Большинство (16+)
00:30 Время "Г" с Вадимом Галыгиным (18+)
01:00 X/ф "Наших бьют" (16+)
02:50 Т/с "Основная версия" (16+)

ТВ-3

05:00, 03:15 Т/с "В поле зрения" (16+)

06:00 Отечественные мультфильмы (0+)
09:30, 17:00 Т/с "Слепая" (16+)
10:30, 16:00 Т/с "Гадалка" (16+)
12:30 Д/с "Апокалипсис. Истощение планет" (12+)
13:30, 02:15 X-версии. Другие новости (12+)
14:00 Охотники за привидениями (16+)
15:00 Мистические истории (16+)
18:00 X-версии. Громкие дела (12+)
19:00 Человек-невидимка (12+)
23:00 X/ф "С меня хватит" (16+)
01:15 Европейский покерный тур (18+)

ТВЦ

06:00 Настроение (12+)
08:00 X/ф "Выстрел в тумане" (16+)
09:45 X/ф "Влюблен по собственному желанию" (12+)
11:30, 14:30, 22:00 События (16+)
11:50 X/ф "Пуаро Агаты Кристи" (12+)
13:40 Мой герой (12+)
14:50 Осторожно, мошенники! (16+)
15:25 X/ф "Любовь без правил" (16+)
17:30 Город новостей (16+)
17:40 Т/с "Женская логика" (12+)
19:40 В центре событий (16+)
20:40 Право голоса (16+)
22:30 Лариса Рубальская в программе "Жена. История любви" (12+)
00:00 X/ф "Инспектор Морс" (12+)
01:55 Петровка, 38 (16+)
03:00 X/ф "Инспектор уголовного розыжка" (16+)
04:45 Линия защиты (16+)
05:20 Марш-бросок (12+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30, 06:00 Смешанные единоборства. UFC
08:00, 09:00, 10:00, 11:20, 12:40, 16:15 Новости (16+)
08:05 Живи сейчас
09:05, 23:00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Пары. Короткая программа
11:25 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Мужчины.

Короткая программа
12:45 Безумный спорт с Александром Пушным
13:15 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины
15:00 Скелетон. Кубок мира. Женщины. 1-я попытка
16:20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины
18:00 Скелетон. Кубок мира. Женщины. 2-я попытка
19:00 Спортивный интерес
20:00 Детали спорта
20:10 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Румыния. Прямая трансляция
21:45 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Танцы на льду. Короткая программа
23:45 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Женщины. Короткая программа
01:00 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Пары. Произвольная программа
02:15 Бобслей. Кубок мира. Женщины. (16+)
04:15 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Новости культуры
10:20 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
12:55 X/ф "Война и мир" (12+)
14:30 Охота на Льва. Авторский цикл Льва Аннинского
15:00 Новости культуры
15:10 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
17:15 Опера "Война и мир" (12+)
19:00 Мистика любви. Лев Толстой и Софья Толстая
19:30 Новости культуры
19:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
21:55 X/ф "Война и мир" (12+)
23:30 Новости культуры
23:45 Л.Н.Толстой. "Война и мир". Читаем роман. Прямая трансляция
01:55 Д/ф. "Ясная Поляна. Лев Толстой" (12+)
02:35 Д/ф "Антигуа-Гватемала. Опасная красота" (12+)
КАРУСЕЛЬ
05:00 М/с "Даша-путешественница" (6+)
05:50 Прыг-скок команда (6+)
06:00 Ранние пташки (6+)

07:10, 20:05 М/с "Щенячий патруль" (6+)
07:35, 19:10 М/с "Веселые паровозики из Чаггингтона" (6+)
07:50 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
08:35 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
09:15, 19:40 М/с "Ягодный пирог. Шарлотта Земляничка" (6+)
09:40 Битва фамилий (6+)
10:05 М/с "Поезд динозавров" (6+)
11:05, 18:05 М/с "Новые приключения пчелки Майи" (6+)
12:00, 22:05 М/с "Трансформеры. Роботы под прикрытием" (6+)
12:45, 14:15 М/с "Рыцарь Майк" (6+)
14:00 Перемешка (6+)
15:35 Т/с "Могучие рейнджеры: ДиноЗаряд" (16+)
16:00 М/с "Смешарики. Пинкод" (6+)
17:05 М/с "Марин и его друзья. Подводные истории" (6+)
17:45 М/с "Ми-ми-мишки" (6+)
17:55 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)
18:45 М/с "Томас и его друзья" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
20:40 М/с "Привет, я Николай!" (6+)
22:25 X/ф "Три сыщика и тайна замка ужасов" (12+)
23:55 Т/с "Гвен Джонс - ученица Мерлина" (16+)
00:45 М/с "Мой дед - волшебник!" (6+)
01:30 Дорожная азбука (6+)
02:10 М/с "Город дружбы" (6+)

02:55 М/с "Гуппи и пузырики" (6+)
03:40 Давайте рисовать! Забавный осьминог (6+)
04:00 М/с "Ангелина Балерина. История продолжается" (6+)
04:40 Подводный счет (6+)

МИР

06:00 180 минут. Утренний информ. канал (12+)
09:00 Любимые актеры (12+)
09:30 X/ф "Формула любви" (12+)
13:00, 16:00, 19:00 Новости (16+)
13:20 Т/с "Развод" (16+)
15:05 Дела семейные с Еленой Дмитриевой (16+)
16:20 Секретные материалы (16+)
17:20 Т/с "Янтарный барон" (12+)
19:25 X/ф "Пусть говорят" (16+)
22:50 X/ф "Мэри Поппинс, до свидания!" (6+)
01:25 Держись, шоу-биз! (16+)
01:55 X/ф "Ты не одинок" (12+)
04:50 Народы России (12+)

5 ПЯТЫЙ

06:00, 10:00, 12:00, 15:30, 18:30 Сейчас (16+)
06:10 Момент истины с А.Каравальским (16+)
07:00 Утро на "5"
09:30 Место происшествия (16+)
10:30, 12:30, 16:00 Т/с "Мины в фарватере" (12+)
19:00 Т/с "След" (16+)
01:45 Т/с "Детективы" (16+)

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И ПЕЧАТЬ БЛАНКОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ:

МП "ЛИЦ" Телефон: (815-38) 40-326

СУББОТА, 12 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:45, 06:10 Т/с "Обмани, если любишь" (16+)
06:00, 10:00 Новости
08:00 Играй, гармонь любимая!
08:45 М/с "Смешарики. Новые приключения" (0+)
09:00 Умницы и умники
09:45 Слово пастыря
10:15 Смак (12+)
10:50 Людмила Сенчина. Хоть поверьте, хоть проверьте (12+)
12:00 Новости
12:10 Идеальный ремонт (12+)
13:10 На 10 лет моложе (16+)
14:00 Теория заговора (16+)
14:50 Голос (12+)
17:10 Следствие покажет (16+)
18:00 Вечерние новости
18:10 Кто хочет стать миллионером? (16+)
19:10 Концерт "Олимпийском" (16+)
21:00 Время
21:20 Сегодня вечером (16+)
23:00 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. Рой Джонс (Россия) - Энцо Маккаринелли. Прямой эфир
00:00 Что? Где? Когда? (16+)
01:10 Д/ф "Синатра: Все или ничего" (16+)
03:25 Х/ф "Роллеры" (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

04:40 Х/ф "Ищу тебя" (12+)
06:35 Сельское утро
07:05 Диалоги о животных
08:00, 11:00, 14:00 Вести (16+)
08:10, 11:10, 14:20 Местное время
08:20 МУЛБТ утро (16+)
09:30 Правильные движения
10:25 Личное. Ирина Скобцева (12+)
11:20 Две жены (12+)
12:20, 14:30 Х/ф "Два Ивана" (12+)
16:45 Знание - сила (16+)
17:35 Главная сцена (16+)
20:00 Вести в субботу (16+)
21:00 Х/ф "Слишком красивая жена" (12+)
00:50 Х/ф "Храни её, любовь" (12+)
02:55 Х/ф "Судьба" (16+)
04:55 Комната смеха (16+)

РЕН-ТВ

05:00 Х/ф "Адвокат дьявола" (16+)
05:45 Х/ф "Однажды в Вегасе" (16+)
07:40 Х/ф "Женщина-кошка" (16+)
09:40 Х/ф "Полярный экспресс" (6+)
11:30 Самая полезная программа (16+)
12:30 Новости (16+)
13:00 Военная тайна (16+)
17:00 Территория заблуждений (16+)
19:00 Концерт "Мужчины и женщины" (16+)
21:00 Т/с "Бандитский Петербург: Адвокат" (16+)

СТС СТС

06:00 М/ф "Первая охота" "Стойкий оловянный солдатик", "Тигрёнок на подсолнухе", "Пёс в сапогах", "Малыш и Карлсон", "Карлсон вернулся" (0+)
07:55 М/с "Робокар Поли и его друзья" (0+)
08:30 М/с "Смешарики" (0+)
09:15 М/с "Три кота" (0+)
09:30 Кто кого на кухне? (16+)
10:00 Снимите это немедленно! (16+)
11:00 Большая маленькая звезда (6+)
12:00 Х/ф "Стрелок" (16+)
14:10 М/ф "Гадкий я-2" (0+)
16:00 Уральские пельмени. Лучшее от Дмитрия Брекоткина (16+)
16:30 М/ф "Мадагаскар" (0+)
18:05 Т/с "Супергерл" (16+)
19:00 МастерШеф. Дети (6+)
20:00 Х/ф "Гладиатор" (16+)
23:00 Х/ф "Особо опасен" (18+)
01:00 Х/ф "Любовь-морковь" (16+)
03:05 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
03:55 Х/ф "Приключения Электроника" (0+)
05:15 М/ф "Мойдодыр", "Пони бежит по кругу" (0+)

НТВ НТВ

05:35 Т/с "Шериф" (16+)
07:25 Смотр (0+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 Сегодня (16+)
08:15 Жилищная лотерея Плюс (0+)
13:00 Т/с "Бандитский Петербург: Адвокат" (16+)
23:00 Добров в эфире (16+)
00:00 Соль (16+)
01:30 Военная тайна (16+)

СТС СТС

06:00 М/ф "Вершки и корешки" (0+)
06:15 Х/ф "Раз, два - горе не беда!" (0+)
07:55 М/с "Робокар Поли и его друзья" (0+)
08:30, 09:30 М/с "Смешарики" (0+)
09:15 М/с "Три кота" (0+)
10:00 Успеть за 24 часа (16+)
11:00 Руссо туристо (16+)
11:30 М/ф "Мадагаскар" (0+)
13:05 Х/ф "Гладиатор" (16+)
16:00 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
16:30 Х/ф "Любовь-морковь" (16+)
18:35 Х/ф "Привидение" (16+)
21:00 Два голоса (0+)
22:45 Х/ф "Трон. Наследие" (16+)
01:10 Т/с "90210: новое поколение" (16+)
04:30 Х/ф "Приключения Электроника" (0+)
05:50 Музыка на СТС (16+)

НТВ НТВ

05:05 Т/с "Адвокат" (16+)
06:05, 01:20 Т/с "Шериф" (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 Сегодня (16+)
08:15 Русское лото плюс (0+)
08:50 Их нравы (0+)
09:25 Едим дома (0+)
10:20 Первая передача (16+)
11:00 Чудо техники (12+)
11:50 Дачный ответ (0+)
13:20 Поедем, поедим! (0+)
14:10 Своя игра (0+)
15:00 Наш ПотребНадзор (16+)
16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Акценты недели (16+)
19:00 Точка (16+)
19:45 Т/с "Паутина" (16+)
23:40 Пропаганда (16+)
00:15 Д/ф "СССР. Крах империи" (16+)
03:05 Т/с "Основная версия" (16+)

08:45 Медицинские тайны (16+)
09:20 Готовим с Алексеем Зиминым (0+)
10:20 Главная дорога (16+)
11:00 Кулинарный поединок с Дмитрием Назаровым (0+)
11:55 Квартирный вопрос (0+)
13:20 Я хуею! (16+)
14:15 Своя игра (0+)
15:00 Масло (12+)
16:20 Т/с "Литейный" (16+)
18:00 Следствие вели... (16+)
19:00 Центральное телевидение (16+)
20:00 Новые русские сенсации (16+)
21:00 Ты не поверишь! (16+)
22:00 50 оттенков. Белова (16+)
23:00 Х/ф "Опасная связь" (16+)
01:10 Д/ф "СССР. Крах империи" (16+)

ТВ-3

05:00, 04:00 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00 Отечественные мультфильмы (0+)
08:30 Вокруг света. Места силы (16+)
09:30 Школа доктора Комаровского (12+)
10:00 Т/с "Слепая" (16+)
12:00 Т/с "Гадалка" (16+)
13:45 Х/ф "Человек-паук" (12+)
16:15 Х/ф "Бэтмен: начало" (12+)
19:00 Х/ф "Темный рыцарь" (16+)
22:00 Х/ф "Разрушитель" (16+)
00:15 Х/ф "Змеинный полет" (16+)
02:15 Х/ф "Сотворить монстра" (16+)

ТВЦ

05:45 АБВГДейка (0+)
06:10 Х/ф "Возвращение блудного мужа" (12+)
08:20 Православная энциклопедия (6+)
08:50 Х/ф "Приключения желтого чемоданчика" (12+)
10:05 М/ф "Дядя Степа миллионер" (0+)
10:30 Х/ф "Солдат Иван Бровкин" (12+)
11:30, 14:30, 23:25 События (16+)
12:35 Х/ф "Иван Бровкин на целине" (12+)
14:45 Тайны нашего кино.

"Неоконченная пьеса для механического пианино" (12+)
15:15 Х/ф "Время счастья" (16+)
17:20 Х/ф "Три счастливых женщины" (12+)
21:00 Постскриптум (16+)
22:10 Право знать! (16+)
23:35 Право голоса (16+)
02:50 VIP-Зона (16+)
03:20 Т/с "Женская логика" (12+)
05:20 Обложка. Бедная Моника (16+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30, 06:00 Смешанные единоборства. UFC
10:00, 11:00, 12:30, 14:10 Новости (16+)
10:05, 19:15, 23:00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
11:05 Д/ф "Сердца чемпионов" (16+)
11:30 Горные лыжи. Кубок мира. Гигантский слалом. Мужчины
12:50 Дублер
13:20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины
14:15 Лыжный спорт. Кубок мира. Женщины. 15 км. Свободный стиль
15:30 Горные лыжи. Кубок мира. Гигантский слалом. Женщины
16:20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины
17:10, 03:55 Лыжный спорт. Кубок мира. Мужчины. 30 км. Свободный стиль
20:00 Футбол. Чемпионат Европы-2016. Жеребьевка. Прямая трансляция (16+)
21:00 Профессиональный бокс. Александр Устинов против Сэмюэла Питера. Бой за титул WBA International в супертяжелом весе. Дмитрий Чудинов против Бенджамина Симона. Прямая трансляция (16+)
00:00 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Женщины. Произвольная программа
00:55 Фигурное катание. Гран-при. Финал. Мужчины. Произвольная программа
01:55 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины
02:55 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины

РОССИЯ КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Библейский сюжет (12+)
10:35 Х/ф "Свадьба" (12+)
11:40 Большая семья. Зоя Зелинская. Ведущий Юрий Стоянов (12+)
12:35 На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки
13:05 Ключи от оркестра
14:25 Д/ф "В эстетике маленького человека" (12+)
14:50 Х/ф "Безымянная звезда" (12+)
17:00 Новости культуры
17:30 Д/ф "По следам Тимбукту" (12+)
18:20 Выдающиеся писатели России. Чингиз Айтматов. Вечер в Концертной студии "Останкино"
19:25 Х/ф "До свидания, мальчики" (12+)
20:45 Линия жизни
21:40 Романтика романа
23:00 Белая студия
23:40 100 лет со дня рождения Фрэнка Синатры. Концерт легендарного певца. Запись 1969 г. (12+)
00:35 Х/ф "Свадьба" (12+)
01:35 М/ф "Шерлок Холмс и доктор Ватсон" (12+)
01:55 Д/ф "Орланы - короли небес" (12+)
02:50 Д/ф "Абулькасим Фирдоуси" (12+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 М/с "Игрушечная страна" (6+)
06:00 Прыг-скок команда (6+)
06:15 М/с "Давай, Диего, давай!" (6+)
07:30 М/с "Смешарики" (6+)
08:00 Детская утренняя почта (6+)
08:30 М/с "Новаторы" (6+)
09:30 Воображариум (6+)
10:00, 12:00 М/с "Пожарный Сэм" (6+)
11:30 Битва фамилий (6+)
12:35 М/с "Мишкины рассказы" (6+)
14:00 М/с "Маленький зоомагазин" (6+)
17:00 М/с "Непоседа Зу" (6+)
17:35 Хочу собаку! (6+)
18:05 М/ф "Умная собачка Соня" (6+)
18:15 Быстрее, выше, сильнее вместе с тигренком Муром и... (6+)

18:30, 19:50 М/с "Суперкрылья. Джетт и его друзья" (6+)
19:05 М/ф "Макс Стил. Заря Морфоса" (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
20:40, 21:55 М/с "Маша и медведь" (6+)
21:10 Один против всех (6+)
22:30 Идем в кино (6+)
23:00 Ералаш (6+)
23:40 М/с "Черепашка Лулу" (6+)
01:25 М/ф "Любимчики" (6+)
02:40 М/с "Гуппи и пузырики" (6+)
03:25 Волшебный чуланчик (6+)
03:45 М/с "Ангелина Балерина. История продолжается" (6+)
04:40 Подводный счет (6+)

МИР

06:00 Миллион вопросов о природе (6+)
06:15, 08:40, 13:20, 04:35 Мультфильмы (6+)
08:10 Союзники (12+)
09:00 Ой, мамочки (12+)
09:30, 04:05 Нет проблем (12+)
10:00, 16:00 Новости (16+)
10:15 Д/с "Сделано в СССР" (12+)
10:45 Х/ф "Покровские ворота" (12+)
13:35, 01:40 Х/ф "Зависть богов" (12+)
16:15 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" (12+)
18:25 Т/с "Жизнь и приключения Мишки Япончика" (16+)
00:25 Культпросвет (12+)
01:10 Диаспоры (16+)

5 пятый

05:30 Т/с "Детективы" (16+)
06:00 М/ф "Весенняя сказка", "Паровозик из Ромашкова", "Остров сокровищ", "Сокровища капитана Флинта", "Лиса и волк", "Ворона и лисица, кукушка и петух", "Рики-Тики-Тави", "Дед Мороз и лето", "Дед Мороз и серый волк", "Таежная сказка", "Последний лепесток" (0+)
09:35 День ангела (0+)
10:00, 18:30 Сейчас (16+)
10:10 Т/с "След" (16+)
19:00 Т/с "Псевдоним "Албанец" (16+)
02:10 Т/с "Мины в фарватере" (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 13 декабря

1 ПЕРВЫЙ

05:50, 06:10 Т/с "Обмани, если любишь" (16+)
06:00, 10:00, 12:00 Новости
08:10 Служу Отчизне!
08:45 М/с "Смешарики. ПИН-код" (0+)
08:55 Здоровье (16+)
10:15 Непутевые заметки (12+)
10:35 Пока все дома
11:25 Фазенда
12:15 Барахолка (12+)
13:10 Гости по воскресеньям
14:10 Х/ф "Королева бензokolонки" (6+)
15:40 Х/ф "Если любишь - прости" (16+)
17:50 Точь-в-точь (16+)
21:00 Воскресное "Время"
23:00 Т/с "Метод" (18+)
00:00 Д/ф "Синатра: Все или ничего" (16+)
02:25 Модный приговор (12+)
03:25 Мужское / Женское
04:20 Контрольная закупка

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05:35 Х/ф "За витриной универмага" (16+)
07:30 Сам себе режиссёр (12+)
08:20 Смехопанорама (16+)
08:50 Утренняя почта (12+)
09:30 Сто к одному (12+)
10:20 Местное время
11:00, 14:00 Вести (16+)
11:10 Смеяться разрешается (16+)
12:55, 14:20 Х/ф "Память сердца" (12+)
17:00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица"
20:00 Вести недели
22:00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (16+)
00:30 Х/ф "Ночная фиалка" (12+)
02:30 Х/ф "Судьба" (16+)
03:55 Комната смеха (16+)

РЕН-ТВ

05:00 Т/с "Бандитский Петербург: Адвокат" (16+)
07:00 "Малина красная": "Братки по крови" (16+)
07:50 Т/с "Бандитский Петербург: Барон" (16+)

ТВ-3

05:00, 04:00 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00, 08:00 Отечественные мультфильмы (0+)
07:30 Школа доктора Комаровского (12+)
08:15, 02:30 Х/ф "Повелитель страсти" (0+)
09:45 Х/ф "Человек-паук" (12+)
12:15 Х/ф "31 июня" (0+)
15:00 Т/с "Вызов" (16+)
19:00 Х/ф "Темный рыцарь: возвращение легенды" (16+)
22:15 Х/ф "Пристрели их" (16+)
23:45 Х/ф "Бэтмен: начало" (12+)

ТВЦ

05:55 Х/ф "Елки-палки!" (12+)
07:40 Фактор жизни (12+)
08:10 Х/ф "Высокий блондин в чёрном ботинке" (12+)
09:50 Барышня и кулинар (12+)
10:25 Д/ф "Людмила Сенчина. Где ты, счастье моё?" (12+)
11:30, 00:10 События (16+)
11:45 Петровка, 38 (16+)
11:55 Х/ф "Женитьба Бальзаминова" (6+)
13:40 Смех с доставкой на дом (12+)
14:30 Московская неделя (16+)
15:00 Х/ф "Последний герой" (16+)
16:55 Х/ф "Тень стрекозы" (16+)
20:35 Х/ф "Холодный расчёт" (12+)
00:25 Х/ф "Возвращение блудного мужа" (12+)
02:25 Т/с "Вера" (16+)
04:15 Х/ф "Будни уголовного розыска" (12+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Смешанные единоборства. UFC
09:00, 10:00 Новости (16+)
09:05, 18:05, 00:00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Д/ф "Мама в игре" (16+)
10:30 Точка на карте
11:00 Д/ф "Сердца чемпионов" (16+)

ТВ-3

05:00, 04:00 Т/с "В поле зрения" (16+)
06:00, 08:00 Отечественные мультфильмы (0+)
07:30 Школа доктора Комаровского (12+)
08:15, 02:30 Х/ф "Повелитель страсти" (0+)
09:45 Х/ф "Человек-паук" (12+)
12:15 Х/ф "31 июня" (0+)
15:00 Т/с "Вызов" (16+)
19:00 Х/ф "Темный рыцарь: возвращение легенды" (16+)
22:15 Х/ф "Пристрели их" (16+)
23:45 Х/ф "Бэтмен: начало" (12+)

ТВЦ

05:55 Х/ф "Елки-палки!" (12+)
07:40 Фактор жизни (12+)
08:10 Х/ф "Высокий блондин в чёрном ботинке" (12+)
09:50 Барышня и кулинар (12+)
10:25 Д/ф "Людмила Сенчина. Где ты, счастье моё?" (12+)
11:30, 00:10 События (16+)
11:45 Петровка, 38 (16+)
11:55 Х/ф "Женитьба Бальзаминова" (6+)
13:40 Смех с доставкой на дом (12+)
14:30 Московская неделя (16+)
15:00 Х/ф "Последний герой" (16+)
16:55 Х/ф "Тень стрекозы" (16+)
20:35 Х/ф "Холодный расчёт" (12+)
00:25 Х/ф "Возвращение блудного мужа" (12+)
02:25 Т/с "Вера" (16+)
04:15 Х/ф "Будни уголовного розыска" (12+)

МАТЧ! МАТЧ!

06:30 Смешанные единоборства. UFC
09:00, 10:00 Новости (16+)
09:05, 18:05, 00:00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты (16+)
10:05 Д/ф "Мама в игре" (16+)
10:30 Точка на карте
11:00 Д/ф "Сердца чемпионов" (16+)

11:30 Поверь в себя. Стань человеком
12:00 Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым
12:35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
13:05 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины
14:45 Лыжный спорт. Кубок мира. Спринт. Финал
16:20 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины
19:00 Дрим тим (12+)
19:30 Волейбол. Кубок России. Мужчины. Финал. Прямая трансляция (16+)
21:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ
22:25 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/8 финала
01:00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Женщины
02:25 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Мужчины
04:10 Конькобежный спорт. Кубок мира

РОССИЯ КУЛЬТУРА

06:30 Евроньюс
10:00 Обыкновенный концерт
10:35 Х/ф "До свидания, мальчики" (12+)
11:55 Легенды мирового кино
12:25 Россия, любовь моя! Ведущий Пьер Кристиан Броше. "Обычаи и традиции эрзи"
12:50 Д/ф "Орланы - короли небес" (12+)
13:45 Что делать?
14:30 Фрэнк Синатра. Концерт легендарного певца. Запись 1969 г. (12+)
15:30 Пешком...
15:55 К юбилею киностудии им.М.Горького. "100 лет после детства"
16:10 Х/ф "Когда я стану великаном" (12+)
17:35 К 65-летию со дня рождения Александра Татарского. Острова (12+)
18:15 Искатели. "Загадка "танцующего" дипломата"
19:00 85 лет со дня рождения Николая Рыбникова. Больше, чем любовь (12+)
19:40 Х/ф "Седьмое небо" (12+)
21:15 Д/ф "Василий Гроссман. Я понял, что я умер" (12+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 М/с "Игрушечная страна" (6+)
06:00 Прыг-скок команда (6+)
06:15 М/с "Давай, Диего, давай!" (6+)
07:30 М/с "Белка и Стрелка. Озорная семейка" (6+)
08:05 Секреты маленького шефа (6+)
08:35 М/с "Алиса знает, что делать!" (6+)
09:30 Школа Аркадия Паровозова (6+)
10:00 М/с "Томас и его друзья" (6+)
12:00 М/ф "Гнев Макино" (6+)
12:45, 20:40, 22:30 М/с "Смешарики. Пин-код" (6+)
14:00 М/с "Дружба - это чудо" (6+)
17:00 М/с "Непоседа Зу" (6+)
17:40, 18:45, 19:45 М/с "Свинка Пеппа" (6+)
18:15 Все, что вы хотели знать, но боялись спросить (6+)
19:30 Разные танцы (6+)
20:30 Спокойной ночи, малыши! (6+)
22:00 Навигатор. Апгрейд (12+)
23:40 М/с "Черепашка Лулу" (6+)
01:25 М/ф "Любимчики в поисках радости" (6+)
02:40 М/с "Гуппи и пузырики" (6+)
03:25 В гостях у Витаминки (6+)
03:45 М/с "Ангелина Балери-

МИР

06:00 Х/ф "Мэри Поппинс, до свидания!" (6+)
08:35 С миром по нитке (12+)
09:05 Знаем русский (6+)
10:00, 16:00 Новости (16+)
10:15 Тайны времени (12+)
11:05 Х/ф "Пусть говорят" (16+)
14:05, 03:20 Х/ф "Королева" (16+)
16:15, 22:00 Т/с "Тульский - Токарев" (16+)
21:00 Вместе (16+)
22:40 Х/ф "Покровские ворота" (16+)
01:15 Х/ф "Формула любви" (12+)
02:50 Любимые актеры (12+)

5 пятый

05:35, 03:35 Т/с "Мины в фарватере" (12+)
06:25 М/ф "Веселая карусель", "Первая скрипка", "Приключения Мурзилки", "Разговор, два ковбой...", "Разные колеса", "Снеговик-почтовик", "Новогоднее путешествие", "Стойкий оловянный солдатик", "Три дровосека", "Сказка о солдате", "Сестрица Алёнушка и братец Иванушка", "Двенадцать месяцев" (0+)
10:00 Сейчас (16+)
10:10 Истории из будущего с М.Ковальчуком (0+)
11:00 Х/ф "Разные судьбы" (12+)
13:00 Х/ф "Берегите женщин" (12+)
15:30 Х/ф "Особенности национальной охоты в зимний период" (16+)
17:00 Место происшествя. О главоном (16+)
18:00 Главное (16+)
19:30 Т/с "Десантура" (16+)

ПРОДАМ

1-комнатную квартиру в с. Ловозеро, ул. Школьная, д. 8.
Новый фонд, балкон, счётчики, 3-й этаж.

8-953-756-99-18

ЮБИЛЕЙ

Легко на сердце от песни!..

Участнице народного ансамбля песни и танца «Луявэр» Ловозерского центра развития досуга и культуры, ветерану труда и сцены Нине Трофимовне Мельниковой 6 декабря исполняется 80 лет.

Вся её жизнь тесно связана с Севером. Десятилетку Нина Трофимовна окончила в Мурманске. После окончания Мурманского педагогического училища работала заведующей начальной школой в с. Варзино Сямского района. А с 1963 года Н. Т. Мельникова живет в с. Ловозеро.

Заочно она окончила отделение русского языка и литературы Мурманского педагогического института, работала завучем в школе-интернате и в Ловозерской средней школе.

Энергичная, инициативная, она всегда занималась общественной работой. Товарищи неоднократно избирали ее секретарем партийной организации школы, председателем профкома, председателем методического объединения учителей русского языка и литературы, членом правления районной организации общества «Знание».

Многолетний добросовестный труд Нины Трофимовны отмечен многими ведомственными грамотами, благодарностями, денежными премиями, знаками «Победитель социалистического соревнования».

В художественной самодеятельности она с юных лет: и пела, и танцевала всегда. Не-

эмоционального воздействия. В нашем ансамбле она с 1964 года – более 50 лет! Ее страсть – песни с танцевальными движениями, она также читает со сцены стихи, была ведущей всех концертных программ коллектива, нанося для любой аудитории особые, душевные, приветливые, оптимистичные слова.

Нина Трофимовна – очень ответственный, пунктуальный человек с активной жизненной позицией. В настоящее время она является старостой нашего хора.

За яркие успехи в творчестве она награждалась Грамотами комитета по культуре и искусству Мурманской области, Благодарственным письмом главы муниципального образования Ловозерский район, Благодарственным письмом администрации Дворца культуры и народного творчества им. С. М. Кирова г. Мурманск. К 70-летию Победы в Великой Отечественной войне она награждена юбилейной медалью.

Сердечно поздравляем Вас, уважаемая Нина Трофимовна, с замечательным юбилеем! Желаем Вам доброго здоровья и неиссякаемой любви к народному творчеству!

Валентин ГУРИНОВ,
почетный гражданин
Ловозерского района.
Фото из архива ЦРДК.



случайно ведь ходила пешком по каменистой тундровой тропе из Варзино в село Дроздовку на спевки клубного хора, неслучайно сама руководила пионерским хором и танцевальной группой! Хоровое пение всегда привлекало Нину Трофимовну силой

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

6 декабря свой юбилей отмечает
Нина Трофимовна МЕЛЬНИКОВА!

*Поздравляем
дорогую, любимую
маму, бабушку с юбилеем!*

Мамочка, бабушка, лучшая самая!
Греешь семью всю любовью своей.
И за заботу твою неустанную
Низкий поклон наш тебе в юбилей.

Так никогда пусть болезни и горести
К нашему дому пути не найдут.
Повод для радости, повод для гордости
Каждый денек тебе внуки дают.

И пусть улыбка твоя лучезарная
Ярко, как нынче, сияет всегда.
Будь же счастливой, родная, и, главное –
Долгие рядом будь с нами года.

Дети, внуки, правнуки.

*Поздравляем с юбилеем
Нину Трофимовну!*

Пусть в День рождения сбываются желанья,
Пусть ни на миг не гаснет блеск в глазах,
Пусть дарят все свою любовь, вниманье,
И теплые слова звучат в устах!

Тебя родные дружно поздравляют

С чудесным праздником, с прекрасным
днем твоим,
От всей души и искренне желаем,
Чтоб ангелом был женский путь храним!

Чтобы цветы, подарки, смех и пожеланья
Звучали чаще в жизни у тебя!
Пусть в адрес слышатся мужские восклицанья,
И балует пускай тебя судьба!

Родственники.

*Поздравляем с юбилеем
нашего учителя!*

Мы часто вспоминаем дружный класс,
Который был, когда учились в школе.
И очень часто вспоминаем Вас,
И даже чуть густим помимо воли.

Спасибо Вам, что дали нам тепло,
Все знания и мудрости вложили...
С учителем нам очень повезло!
Мы Вами очень сильно дорожили.

Пусть в этот день Вам дарят лишь цветы!
Пускай ученики не забывают
Ни трепета, ни вашей доброты!
Наш дружный класс Вас дружно поздравляет!

Ваши ученики выпуска 1979 года.

НА ЗДОРОВЬЕ

Спать в выходные
вредно?

Многие предпочитают на выходных отоспаться. Но такая практика повышает риск диабета и болезни сердца – доказали специалисты. Как отмечает The Daily Mail, даже незначительные изменения во времени пробуждения опасны для здоровья. В принципе, посменная работа воздействует на организм так же.

Как показало исследование, люди среднего возраста, которые на неделе вставали в разное время (в выходные – позже), имели повышенную концентрацию жира в крови и сниженный уровень соединения, контролирующего сахар в крови. Надо сказать, впервые была выявлена связь метаболических расстройств с нарушением естественного ритма и продолжительности сна.

Причем, связь была активна

даже среди изначально здоровых, работающих людей, которые сдвигают свой режим на выходных всего на несколько часов. Выводы сделаны по итогам исследования режимов сна у 447 человек 30-54 лет. Люди работали минимум 25 часов в неделю вне дома. Они носили браслет с датчиком (фиксировал движения и время сна) в течение недели.

Почти 85% вставали позже в выходные дни. Остальные 15% вставали раньше. Чем больше была разница между режимом в будний день и выходной, тем хуже оказывались показатели холестерина, инсулина, тем больше был избыток талии, выше индекс массы тела, выше риск инсулиновой резистентности.

МедДейли.

Орехи против болезней

Если вы будете съедать примерно по 60 граммов грецких орехов ежедневно, то сможете снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как отмечает The Times of India, орехи уменьшают уровень холестерина и АпоВ – основного белка, содержащегося в липопротеинах низкой плотности. Секрет также в том, что орехи богаты ненасыщенными жирами, белком, клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Грецкий орех – единственный орех, поставляющий достаточную дозу альфа-линоленовой кислоты и растительной версии омега-3.

Также орехи могут защитить от болезней сердца не только простых людей, но и диабетиков. Данный вывод – итог анализа нескольких исследований с участием 2582 человек. Дозировка потребления орехов колебалась от 5 до 100 граммов в день. При этом большинство людей следовало своей привычной диете. В итоге было



установлено: потребление минимум 57 граммов орехов в день способно не только снизить уровень общего холестерина и показателей вредных жиров.

Показатели липопротеинов низкой плотности (вредного холестерина) снижались на 9-16%, а диастолического давления – на 2-3 миллиметра. При этом повышалась концентрация «полезного холестерина» (липопротеинов высокой плотности), уменьшалось воспаление (показатель – С-реактивный белок) и улучшались показатели работы артерий.

МедДейли.

«ВЯТСКИЕ МЕХА»
ПРИГЛАШАЮТ ВАС
12 И 13 ДЕКАБРЯ
В ЦРДК, с. ЛОВОЗЕРО, ул. СОВЕТСКАЯ, 30
НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ
меховых изделий
фабрик города Кирова

В ассортименте:
шубы из норки, Бобра, мутона,
головные уборы, воротники

Низкие цены: мутон от 15000, норка от 50000 руб.

СКИДКИ!!!

Купи шубу - шапка в подарок
Беспроцентный кредит ОТП Банк

Ждем вас с 10 до 19 часов

«Ловозерская правда» – общественно-политическая газета
Учредитель – администрация муниципального образования Ловозерский район
Подписано в печать **3 декабря 2015 г.**
По графику – 17:00; фактически – 17:00
Тираж: 850 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. Рекомендованная цена – **18 рублей**.
Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикаций. За приведенные факты и цифры ответственность несут авторы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
Газета отпечатана в типографии **ООО «Алатит-Медиа»**, г. Апатиты, Мурманская обл., ул. Ленина, д. 20.

Адрес МП «ЛИЦ», редакции и издателя:
184592, с. Ловозеро, Мурманской обл., ул. Пионерская, 6. Тел.: (815-38) 4-03-26, 4-44-18. E-mail: lovpravda@mail.ru
За директора МП «ЛИЦ» – **О. И. ШИРМЕР.**
Главный редактор – **О. И. ШИРМЕР.**