



# ЛОВОЗЕРСКАЯ правда

№ 35  
(8994)



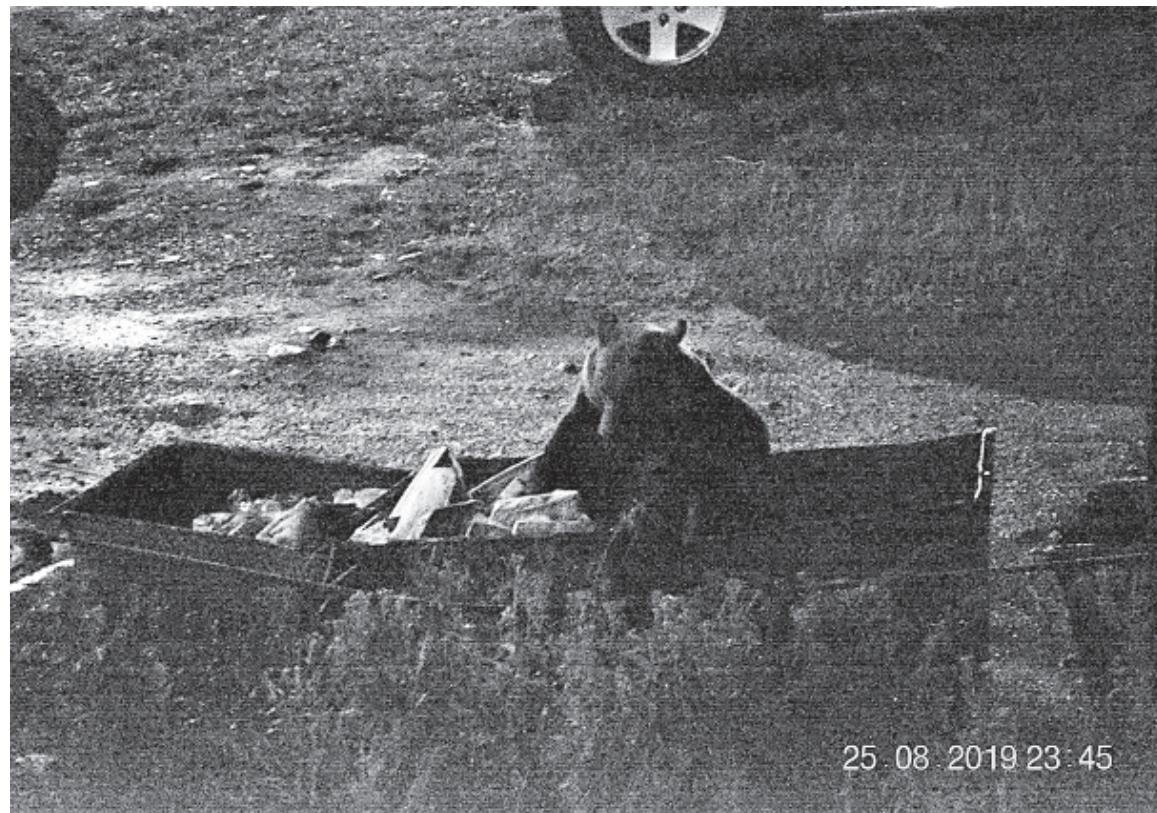
(издаётся с 7 ноября 1935г.)

ПЯТНИЦА, 30 августа 2019 г.

Общественно-политическая газета Ловозерского района

## ● ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

### Голодный дикий зверь держал в страхе весь переулок Солнечный



25.08.2019 23:45

Мы с косолапыми знакомы лишь по сказкам да мультфильмам, где он добряк и защитник проказницы Маши. В цирке тоже видим умных питомцев, и нас всегда умиляет представление сдрессированными зверями. Но увидеть голодного хищника в Ревде - это совсем другое!

С 12 августа в местной группе социальной сети стали появляться сообщения с фотографиями следов, предположительно пестуна, на дороге к заброшенному профилакторию. А также сообщения людей, что видели зверя у детского сада № 7 «Колосок». Данная информация была передана в администрацию городского поселения Ревда.

По словам работников отдела государственного охотничьего надзора Мурманской области, в Ловозерском районе есть специалист, который отрабатывает всю информацию, и в соответствии с его рекомендациями, они принимают решение.

24 августа в 21:00 в сети появилась видеозапись, где медведь вышел в посёлок Ревда на улицу Солнечную к помойке и растаскивает пищевые отходы. На улице было ещё светло, и на записи отчётливо видно людей, ничего не подозревая, идущих мимо.

И так мишка постоянно стал приходить на ужин в переулок Солнечный.

24 и 25 августа в Единую дежурную диспетчерскую службу Ловозерского района на телефон 112 поступали сообщения от жителей п. Ревда о том, что по ул. Умбозерская д. 7, Солнечная д. 1, 2 у мусорных контейнеров целый день бродит медведь. Дежурным информация была доведена до исполняющего обязанности главы администрации городского поселения Ревда Юрия Басавина, в отделение полиции по обслуживанию Ловозерского района МО МВД России «Оленегорский», до ответственного егеря по Ловозерскому району Романа Апсугаева, в региональную диспетчерскую службу охраны лесов по телефону 8 800 100 94 00.

26 августа появилось сообщение от представителей отдела государственного охотничьего надзора Мурманской области, что они собирают группу и выезжают к нам в Ревду.

Жители близлежащих домов, а в особенности молодые мамочки, напуганы незваным лесным гостем и боятся отводить детей в детский сад. Да и взрослые, возвращаясь в поёмках с ночной работы, обеспокоены за свою жизнь, ведь голодный хищник рылся в ба-

ках в поисках хоть какой-то еды.

Такое поведение в Охотнадзоре расценили опасным, так как медведь находился слишком близко к жилым домам и детскому саду. Поэтому было принято решение устраниить животное. Специальная группа, собранная для ликвидации опасной ситуации, выдвинулась на место, по прибытии было организовано дежурство. И практически сразу на них вышел взрослый медведь 4,5 лет, примерный вес - 120 кг, ширина стопы передней лапы - 12 см. Медведь был застрелен, туша отправлена на утилизацию.

На случай появления диких животных вблизи Ловозера и Ревды сообщаем номера телефонов для передачи соответствующей информации:

- круглосуточно - по телефону: 112, 40-012- ЕДДС Ловозерского района;

- в течение рабочего дня - по телефонам: 8 (815-2) 486-819, 486-821, 486-809 - отдел государственного охотничьего надзора;

- в нерабочее время и выходные дни - по телефонам региональной диспетчерской службы охраны лесов: 8 800 100 94 00, 8(911) 338-61-31.

Ольга БЫСТРОВА.  
Фото Ирины Пятковой.

## ● ПОЗДРАВЛЯЕМ!

### Дорогие друзья!

Примите сердечные поздравления с началом нового учебного года и Днём знаний! Преподавателей учебных заведений нашего района отличают неоценимый профессиональный опыт, терпение, мудрость и преданность своему делу. Низкий поклон вам, уважаемые педагоги, и огромная благодарность за ваш труд!

Всем учащимся, их родителям и учителям я искренне желаю доброго здоровья, вдохновения, творческого подхода к процессу обучения, высоких результатов в учёбе и неиссякаемой энергии. Самых добрых вам эмоций в этот замечательный день и солнечно-го настроения!

С уважением,

Н. И. КУРЗЕНЕВ,  
глава администрации Ловозерского района.

### Дорогие земляки!

Новый учебный год и День знаний - замечательный праздник, не оставляющий равнодушным ни одно сердце.

От всей души поздравляю всех школьников, студентов, родителей и педагогов с началом учебного года! Пусть этот день принесёт только радость и добрые, светлые надежды!

Педагогическим коллективам я желаю крепкого здоровья, терпения, высоких профессиональных достижений. А студентам и школьникам - упорства и твёрдости в достижении поставленных целей, успехов в учёбе, новых друзей, исполнения желаний!

С уважением,

Ю. В. БАСАВИН,  
и. о. главы администрации городского поселения Ревда.

### Дорогие ребята! Уважаемые педагоги и родители!

Поздравляю вас с Днём Знаний и началом нового учебного года!

У первоклассников начинается новая жизнь, вас ждут новые друзья. Пусть каждый день приносит радость, яркие впечатления. Желаю вам, чтобы первый школьный год, а за ним и все последующие, был похож на одну из глав удивительной книги, полной чудес и новых открытий.

Выпускникам желаю провести этот школьный год с максимальной пользой, окончательно определиться с выбором профессии. Держайте и будьте лучшими!

Особенная благодарность педагогам. Вы не только учите наших детей, но и воспитываете в них любовь к Отчизне, ответственность, трудолюбие. Спасибо за ваш кропотливый, благородный труд. Желаю вам вдохновения, творческих и профессиональных успехов.

С праздником! С Днем знаний!

А. В. ФАТИНА,  
начальник отдела по образованию  
администрации Ловозерского района.

## ● АКТУАЛЬНО

### Рентген - на ремонте

В связи с проведением планового ремонта и заменой оборудования, работа рентгенологического кабинета поликлиники Ловозерской ЦРБ с 26 августа до ноября приостановлена.

Главный врач Ловозерской ЦРБ Ольга Цыпышева сообщила нашей редакции, что в распоряжении больницы имеется переносной рентген-аппарат, с помощью которого по экстренным показаниям (напр.: перелом, подозрение на пневмонию и др.) рентгенологическое исследование будет проводиться

непосредственно в больнице Ревды.

- Пройти маммографию и флюорографию можно будет в Оленегорской ЦГБ, с которой у нас есть договоренность, - сказала Ольга Борисовна. - Для этого необходимо только получить направление у своего лечащего врача.

В ЦРБ сообщили, что сейчас рассматривается вопрос о включении в состав запланированного Поезда здоровья мобильных маммографа и флюорографа.

Валерий ТКАЧЁВ.

## ГРАЖДАНСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

## Центр детского творчества радуется за будущих автомобилистов

Для Ловозерского района проекты гражданских инициатив - уже не ново, и с каждым годом они становятся всё более масштабными и грандиозными. Речь идёт о приобретении Центром детского творчества нового учебного автомобиля «Renault LOGAN».

- Идея родилась сразу после получения костюмов для танцевального коллектива «Дивертисмент» по аналогичному проекту, - делится результатами деятельности директор Центра детского творчества Наталья Георгиевна Васильева. - Я в шутку сказала, мол, вот бы ещё автомобиль новенький для творческого объединения «Безопасная дорога». И тут все подхватили, и давай мечтать! Сразу и с маркой машины определились, и даже с цветом. «Renault LOGAN» - надежная, комфортная, безопасная и практичная, с динамичным дизайном, светодиодной оптикой и современными технологиями, как раз подходит для наших целей.

Провели родительское собрание, там тоже получили поддержку. Затем была проведена огромная, трудная, но необходимая работа по подготовке документов и сбору средств.

Инициативная группа в составе педагога дополнительного образования Е. Ю. Беляева, мастера производственного обучения А. Ю. Елесина, школьника Анатолия Тетерина и учащегося колледжа Андрея Соловьева предложили на конкурс получения субсидии по реализации проектов Проект приобретения автомобиля «Renault LOGAN». Общая стоимость проекта 650 тысяч рублей, из них средства граждан - 65 065 рублей, средства юридических лиц и индивидуальных предпринимателей - 84 565 рублей, муниципальный бюджет - 97 565 рублей и областной бюджет - 402 805 рублей.



Проект поддержаны юридические лица: Ловозерский горно-обогатительный комбинат в лице генерального директора А. В. Матыцина, ООО «Стик» в лице директора В. А. Клементьева, Ловозерская торгово-промышленная компания в лице директора О. В. Кокаревой и индивидуальные предприниматели: Л. В. Зюкина, И. А. Идогов, А. Н. Искендеров, Г. Д. Россонская, С. А. Турищева, Ю. А.

Цурик, Т. А. Челобитченко. Председатели родительских комитетов Е. И. Попова, О. Н. Соловьева и А. Ю. Шевелёва также помогали осуществить задуманное.

Отдельная благодарность работникам администрации Ловозерского района, а именно - начальнику имущественного отдела Н. Н. Беляковой, заместителю главы администрации Ловозерского района Н. А. Куз-

нецовой, начальнику группы технического обеспечения И. С. Свиридович.

С приобретением автомобиля Центр детского творчества сможет, кроме обучения несовершеннолетних по программам начальной профессиональной подготовки водителей транспортных средств категории «В», открыть такую же группу для взрослого населения Ловозерского района по ценам значительно ниже, чем в Мурманской области.

- Поздравляю коллектив Центра детского творчества, педагогов творческого объединения «Безопасная Дорога» с приобретением нового учебного авто! Удачи на дорогах! Отличных результатов в ГИБДД! Новых молодых водителей - стране! Огромное спасибо всем неравнодушным жителям Ревды, и не только, принявшим участие в «Проекте». Огромная благодарность директору Центра детского творчества Наталье Георгиевне Васильевой - в большей степени это её детище. Наталья Георгиевна энергична, мудра, и её отношение к работе вызывает уважение. Это - человек реальных дел, - поздравил коллег с покупкой автомобиля бывший работник ЦДТ Евгений Юрьевич Беляев.

**Ольга БЫСТРОВА.**

**На снимке: Юлия Агалакова, Лариса Ягныш, Наталья Васильева, Алексей Елесин.**

**Фото Василия Егорова.**

## АКТУАЛЬНО

## Тепло в школы начнёт поступать до 1 сентября

Мурманская область готова к зиме. Муниципалитетам поставлена задача до 1 сентября пустить тепло в школы и детские сады, чтобы дети могли начать учебный год в тёплых помещениях. А с 1 сентября должно начаться подключение отопления в жилом фонде.

Соответствующие поручения были даны врио губернатора Мурманской области Андреем Чибисом в рамках выездного заседания правительства Мурманской области, состоявшегося 27 августа в Мончегорске.

В ходе заседания главы администраций Апатитов, Кировска, Полярных Зорь, Ковдорского, Ловозерского и Терского районов отчитались о подготовке своих муниципалитетов к зиме. В целом работы идут по плану и практически завершены.

Тем не менее глава Полярных Зорь Максим Пухов высказал обеспокоенность оптимизационными процессами, происходящими в АО «МОЭСК» - компании, отвечающей за электросетевое хозяйство в южной части регио-

на. В преддверии начала отопительного сезона в компании проходят увольнения персонала, а остающихся специалистов, по мнению главы Полярных Зорь, может не хватить для обеспечения надёжной работы энергосетей.

Глава Мурманской области поручил заместителю губернатора Евгению Никоре и областному комитету по тарифному регулированию в течение суток внести в вопрос ясность.

- Мы в любом случае при установлении тарифных решений учтём эти оптимизационные процедуры. Если уважаемые коллеги хотят адекватной и конструктивной работы, пусть обеспечат безусловную надёжность этой работы. А это значит - мы должны видеть персонал и технику, - отметил Андрей Чибис.

В остальном возникающие вопросы решаются муниципалитетами в рабочем порядке, и, как сообщил заместитель губернатора Евгений Никора, Мурманскую область можно считать готовой к отопительному сезону.

Уже на этой неделе начнётся подача тепла в образовательные учреждения, чтобы к 1 сентября классы и группы были достаточно прогреты. Ресурсоснабжающие организации и управляющие компании полностью готовы к началу отопления жилых домов.

Андрей Чибис отметил, что предыдущий отопительный период был завершён на месяц позже обычного, и подготовка региона к следующей зиме в столь сжатые сроки - отличный результат.

- По прогнозу в ближайшие дни нас ждёт потепление, но дальше, где-то с 4 сентября, вновь наступит холод. Поэтому предлагаю начать отопительный период в жилых домах с 1 сентября, имея в виду, чтобы в момент похолодания тепло в домах уже было, - подчеркнул врио губернатора.

Обо всех возможных проблемах с отоплением граждане смогут сообщать по телефону единой региональной горячей линии ЖКХ (+7 800-250-78-25) или на интернет-портал «Наш Север» (<https://nashsever51.ru/>).

Андрей Чибис поблагодарил всех, кто занимался подготовкой области к зиме.

- Прежде всего, благодаря работникам организаций ЖКХ, потому что очень мало времени на это было, их труд по-настоящему героический. Прошу отразить благодарность в протоколе правительства, - отметил глава региона.



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Уважаемые преподаватели, школьники, студенты, родители!  
Дорогие жители Ловозерского района!**

От всей души поздравляю вас с началом нового учебного года! 1 сентября - дорогой и близкий каждому из нас праздник.

Для всех, кто в этот день сядет за школьные парты начинается замечательное время познания нового, время удивительных открытий.

Желаю юным ловозерцам успешной учебы, пытливости ума и любознательности. Педагогам - творческого горения, постоянного поиска, удовлетворения достигнутым. Родителям - гордости за своих детей, уверенно шагающих по ступеням знаний!

С уважением,  
**Наталья ВЕДИЩЕВА,**  
заместитель председателя Мурманской областной Думы.

## КОРЕННЫЕ НАРОДЫ

## ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ОТРАВКИ ЗАЯВОК НА ТРАДИЦИОННОЕ РЫБОЛОВСТВО

Министерство рыбного и сельского хозяйства Мурманской области и Баренцево-Беломорское территориальное управление Федерального агентства по рыболовству продолжают прием заявок от физических лиц из числа коренных малочисленных народов Севера и их общин на добчу (вылов) водных биологических ресурсов для осуществления традиционного рыболовства на 2020 год.

Заявки в установленной форме принимаются 1 сентября 2019 года.

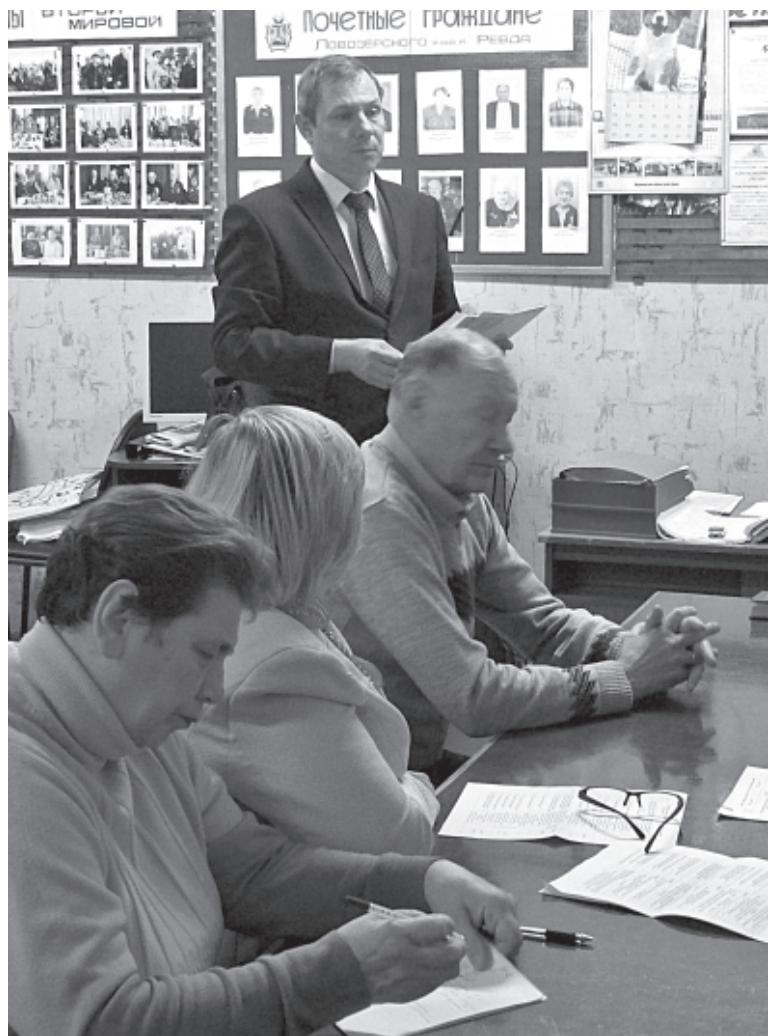
Заявки на пресноводные биологические ресурсы необходимо направить в адрес министерства рыбного и сельского хозяйства Мурманской области: 183025, г. Мурманск, ул. Карла Маркса, д. 25а, телефон для справок 8(815-2) 486-921. Форма заявок и образцы заполнения размещены на сайте <http://mrcx.gov-murman.ru>.

## ● НАГРАЖДЕНИЕ

## За развитие Кольского Заполярья

Знак «Русское Заполярье» учреждён по инициативе Фёдора Конюхова и приурочен к 125-летию экспедиции Сергея Юльевича Витте на Кольский полу-

остров. Многие исследователи называют эту экспедицию началом полномасштабного и целенаправленного освоения Русского Севера.



Данная инициатива была поддержана руководством Мурманской области в лице Андрея Чубиса и реализована во взаимодействии с Мурманским областным отделением Русского географического общества и Ассоциацией полярников Мурманской области. В соответствии с положением об общественной награде вручать её решено тем северянам, кто многолетним трудом способствовал развитию Кольского Заполярья.

На состоявшемся во вторник в Ревде заседании совета ветеранов глава администрации Ловозерского района Николай Курзенев вручил Знак «Русское Заполярье» председателю совета ветеранов п. Ревды Наталье Александровне Скирдиной и

председателю районного совета ветеранов Николаю Николаевичу Брылеву.

«Ваш вклад в развитие Кольского Заполярья очень важен для нашей области и ее жителей. В течение многих лет Вы своим честным трудом приумножали благосостояние Кольской земли, помогая развивать наш регион. Вы являетесь примером профессионального подхода к работе. И сегодня Ваши жизненный опыт и активная гражданская позиция служат на благо Мурманской области и всех ее жителей», - говорится в наградном листе, подписанном врио губернатора Мурманской области Андреем Чубисом.

**Валерий НИКОЛАЕВ.**  
Фото автора.

## ● ПЕНСИИ

## Индексация неработающим пенсионерам

В Мурманской области пенсию по линии Пенсионного фонда России получают 243 тысячи пенсионеров, из них 77 тысяч человек продолжают работать. В соответствии с законодательством работающий пенсионер получает страховую пенсию без учета индексации, а полный размер пенсии с учетом всех произведенных индексаций выплачивается после прекращения трудовой деятельности.

Срок выплаты увеличенной пенсии связан со сроком получения ежемесячной отчетности от работодателей, в которой указаны работающие и уволившиеся работники. При своевременной подаче работодателем сведений о работниках в Пенсионный фонд выплата проиндексированной пенсии произойдет спустя три месяца с месяца увольнения. При этом выплата производится за период, начиная с 1-го числа следующего после увольнения месяца.

К примеру, пенсионер уволился с работы в августе. В сентябре в Фонд поступит отчетность от работодателя за август с данными, что пенсионер еще числится работающим. В октябре Фонд получит отчетность, в которой пенсионер работающим уже не числится. В декабре, спустя три месяца, пенсионер получит уже полный размер пенсии, а также денежную разницу между прежним и новым размером пенсии за предыдущие три месяца - сентябрь, октябрь, ноябрь.

## ● НОВОСТИ

ОДНО ИЗ ЯРКИХ событий нынешнего лета для селян - появление дорожной техники на улицах Ловозера. В летнее время активности в райцентре не так уж много - учреждения культуры закрыты, спортивные мероприятия не проводятся, дети слоняются по дворам сами по себе. Обывателю кинуть взор фактически некуда. А тут - та��... В течение двух недель с перерывами в Ловозере Кандалакшская дорожная организация, выигравшая контракт, проводила работы по ремонту дорог.

Конкурс в этом году выиграл индивидуальный предприниматель В. С. Кузнецов из г. Кандалакша. Работы были запланированы на ул. Советской - 2 252 кв. метра, ул. Пионерской - 800 кв. метров и ул. Юрьева - 524 кв.

метра. Сумма контракта составила 7 млн 462 тысячи рублей.

Началось все с фрезеровки старого асфальтового покрытия и сбора фрезерованного асфальтового материала, затем дорожники занялись и собственными руками укладкой нового асфальтового покрытия, проливкой стыков, приведением в порядок обочин. К слову сказать, в их ответственность входит, по условиям контракта, обочина, ширина которой составляет лишь один метр. Срок окончания работ - до 30 августа.

Ответствен за проведение в Ловозере дорожно-ремонтных работ отдел по ЖКХ, дорожной деятельности и отдаленным селам администрации Ловозера

района. Специалист отдела - Светлана Русанова - рассказала, что дорожники охотно откликались на замечания со стороны администрации и оперативно устранили выявленные недостатки.

- Замечания были на участке асфальтирования вокруг клумбы в центре села, по канализационным люкам, по обочинам, - отметила Светлана Николаевна.

Фрезерованный асфальтовый материал, как объяснили в администрации, используется на ямочный ремонт, подсыпку обочин, укрепление грунтовых участков дорог.

- В этом году большой объем работ по отсыпке асфальтовым материалом был проведен на

ул. Лесная, Полевая; ямочный ремонт проведен на ул. Красноармейская, Хибинская, в проездах вдоль Северного национального коледжа от ул. Пионерской, - рассказала Светлана Русанова. - Администрация Ловозерского района и жители Ловозера выражают благодарность генеральному директору ООО «Мурманавтодор» Сергею Алексеевичу Колмыкову за проявленную инициативу и оказанную помощь в проведении работ по приведению в надлежащее состояние дорог в селе. Считаю необходимым отметить серьезный подход специалистов Мурманавтодора к выполнению своих обязанностей по ремонту дорог. Искренне желаем

вам благополучия и процветания. И еще, как нам стало известно, сумма, выделенная на дорожные работы, составляла в этом году 9 млн 328 тысяч рублей, и разница после определения подрядчика и подписания контракта составила 1 млн 865 тысяч рублей. В отделе по ЖКХ, дорожной деятельности и отдаленным селам администрации Ловозерского района заверили, что оставшиеся деньги будут использованы в этом году на ремонт дорожного покрытия на ул. Юрьева - вдоль поликлиники. Площадь запланированных работ - 830 кв. метров.

**Валерий ТКАЧЁВ.**  
Фото автора.



Кандидат в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда по избирательному округу № 6

## Валентина Вячеславовна АФОНИЧЕВА

*Будь делать посёлок красивым,  
Нужно многое в нём изменять.  
Будь делать народ счастливым,  
Помогу Вам проблемы решать.*

**Уважаемый избиратель!**

Пока мы сами не захотим, чтобы наши дворы, дома, улицы и поселок в целом развивался, становился краше, чище, чтобы наша с Вами жизнь была ярче и позитивней, изменить что-либо к лучшему не получится!



Предвыборный материал кандидата в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда четвертого созыва Афоничевой Валентины Вячеславовны публикуется на бесплатной основе.

Кандидат в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда по избирательному округу № 1

## Власть должна служить людям!



**8 сентября  
выборы** СОВЕТА ДЕПУТАТОВ  
г.п. РЕВДА 4-го созыва

Предвыборный материал кандидата в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда четвертого созыва Идогова Игоря Анатольевича публикуется на бесплатной основе.

## Игорь Анатольевич ИДОГОВ

С 1992 года живу в Ревде. Проходил службу в ИК-23, закончив её в должности заместителя начальника колонии. В настоящее время - индивидуальный предприниматель.

Ценю умение думать и принимать ответственные решения. Не терплю кумовства и обмана. Ревда сейчас особенно нуждается в сильных и бескомпромиссных защитниках общественных интересов!

**Проблем много, их надо решать!  
Я предлагаю решать их вместе!**

Кандидат в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда по избирательному округу № 4

## Вадим Борисович ЧУКЛИНОВ

**МЫ ЗА РЕАЛЬНЫЕ ДЕЛА!**

Родился 10 мая 1965 года в г. Соликамске Пермской области. Окончил Пермский политехнический институт в 1988 году. Более 12 лет работает на Ловозерском горно-обогатительном комбинате. Жена и сын также трудятся на комбинате. Избирался депутатом Совета депутатов Ловозерского района.

ООО «Ловозерский горно-обогатительный комбинат» - градообразующее предприятие. От его стабильной работы зависит будущее всего нашего поселка и каждого его жителя.

**Земляки! Мы с вами должны понимать, что сегодня надеяться можно только на тех, кто каждый день делает реальное дело. Наша задача - успешная работа комбината, чтобы у наших детей и внуков в будущем были не только рабочие места, но и чувство гордости за ГОК и нашу Ревду.**

**ПРОВЕРЕН СЕВЕРОМ, ВРЕМЕНЕМ, ДЕЛОМ!**

Предвыборный материал кандидата в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда четвертого созыва Чуклина Вадима Борисовича публикуется на бесплатной основе.

Кандидат в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда по избирательному округу № 1

## Юрий Николаевич НЕФЁДОВ

**Дорогие земляки!**

Вы неоднократно поддерживали меня, избирая депутатом Ловозерского районного Совета, Совета депутатов городского поселения Ревда. Я же, в свою очередь, защищаю ваши интересы. Многолетний опыт работы в представительных органах власти и тесное взаимодействие с муниципальными учреждениями позволяют добиться максимальных результатов.

Приоритетом в своей работе считаю, создание условий для массового занятия физической культурой и спортом, повышение качества жилищно-коммунальных услуг, укрепление правопорядка.

Уверен, что мой опыт и знания пригодятся и в дальнейшей работе и позволят принимать верные решения на благо жителей городского поселения Ревда. Ваша поддержка важна для меня!

С уважением,

**Юрий Нефёдов.**

Предвыборный материал кандидата в депутаты Совета депутатов городского поселения Ревда четвертого созыва Нефёдова Юрия Николаевича публикуется на бесплатной основе.

## ● НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЯМ

# Утверждены даты основания наших сёл

Третьего июля решением Совета депутатов муниципального образования сельское поселение Ловозеро были приняты изменения в Устав, в частности, обновлена историческая справка о Ловозере, согласно которой новой датой основания села стал июль 1517 года. Несложно подсчитать, что совсем недавно селу перевалило за 500 лет. Кроме того, в исторической справке обозначены даты основания сел Краснощелье - 1921 год, и Каневка - 1923 год. Таким образом, муниципальное образование сельское поселение Ловозеро стоит в преддверии трех юбилейных годов: 2021 год - 100 лет исполняется селу Краснощелье, 2022 год - 505 лет Ловозеру, 2023 год - 100 лет Каневке.

Как глава муниципального образования, я обязательно буду инициировать организацию оргкомитета и плана работы исполнительной власти навстречу юбилеям. Но прежде хотелось бы узнать мнение жителей Ловозерского района, как бы им хотелось встретить эти даты, чем наполнить подготовку к юбилеям, что мы можем сделать сообща для благополучия наших сел, какой вклад могут внести организации, учреждения, частные лица в общее дело. Думаю, хорошо бы создать общественный Совет по этому вопросу.

Все предложения и инициативы будут рассмотрены. Их можно внести в любой удобной форме: лично главе муни-

ципального образования сельское поселение Ловозеро по адресу: с. Ловозеро, ул. Пионерская, 6, офис 14, по телефону: 8 (815-38) 40-140, через депутатов своих округов или редакцию «Ловозерской правды», в группе «Муниципальное образование сельское поселение Ловозеро» в социальной сети ВКонтакте, письменно и устно, коллективно и индивидуально...

Пусть не все наши мечты сбудутся, но дорогу осилит идущий!

**Галина ШЕБУТ,  
глава муниципального  
образования сельское  
поселение Ловозеро.**

## ● ПРОКУРОРСКИЙ НАДЗОР

# Трудовые права санитарки защищены

Прокуратурой Ловозерского района выявлены нарушения трудового законодательства, допущенные в Ловозерской центральной районной больнице.

Установлено, что санитарка терапевтического отделения Ловозерской ЦРБ в выходной день была привлечена к работе по сопровождению больного в Мурманский областной онкологический диспансер на специализированном транспорте. Время её работы в вы-

ходной день составило 13 часов.

В нарушение действующих норм трудового законодательства письменное согласие работника о привлечении к работе в выходной день получено не было, соответствующее письменное распоряжение работодателем не издавалось. Факт работы санитарки в выходной день в табеле учета использования рабочего времени и расчета заработной платы учтен не был, а оплата за работу в выходной

день была произведена не в двойном размере, а за фактически отработанное время 13 часов.

В связи с выявленными нарушениями закона прокуратурой района 23 августа в адрес главного врача Ловозерской центральной районной больницы внесено представление об устранении нарушений закона. Поставлен вопрос об ответственности виновных лиц и о выплате работнику заработной платы за работу в выходной день в полном объеме.

## ● ГИБДД СООБЩАЕТ

# Автоинспекторы проверили школьные автобусы

Организованная перевозка детей автобусами должна предусматривать все меры по обеспечению их безопасности. Именно поэтому, в рамках оперативно-профилактического мероприятия «Внимание - дети!». В преддверии нового учебного года автоинспекторы проверяют школьные автобусы, которые осуществляют перевозку групп детей. В настоящее время на балансе образовательных учреждений Ловозерского района находятся три школьных автобуса.

Инспекторы ГИБДД проверили аттестационные документы должностных лиц, ответственных за безопасность дорожного движения, техническое состояние автобуса, наличие тахографа и технического осмотра у автобуса, документы водителя, медицинскую справку. В ходе проведенной проверки недостатков выявлено не было.

Кроме того, водителям были разъяснены основные требования постановления правительства РФ от 17.12.2010 года № 1177, а также сотрудники Госавтоинспекции напомнили о неукоснительном соблюдении Правил дорожного движения при перевозке детей.

Требования к автобусу, допущенному к перевозке несовершеннолетних детей, установлены стандартом. В соответствии с постановлением правительства РФ от 30 декабря 2016 года № 1558 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 17 декабря 2013 года № 1177 «Правил орга-

низованной перевозки группы детей автобусами» в части, касающейся требований к году выпуска автобуса предусматривается, что для осуществления организованной перевозки группы детей должен использоваться автобус, с года выпуска которого прошло не более 10 лет.

Положения Правил предусматривают возможность особого порядка допуска детей и сопровождающих в автобус, устанавливают требование о наличии схемы маршрута перевозки. Кроме того, в Правилах содержится требование о наличии в автобусе наборов пищевых продуктов в случае нахождения детей в пути более 3 часов, а также предусмотрен запрет на перевозку детей в возрасте до 7 лет более 4 часов.

Правилами также установлено, что в ночное время - с 23 часов вечера до 6 утра - организованная перевозка группы детей допускается только к железнодорожным вокзалам, аэропортам и от них, а также допускается завершение организованной перевозки группы детей при задержке в пути. Помимо этого, предусмотрено, что при перевозке групп детей в междугороднем сообщении, длящейся более 3 часов, организованная транспортная колонна обязательно должна сопровождаться медицинским работником.

**Юрий ЗВЯГИНЦЕВ,  
врио начальника ОГИБДД  
отдела полиции  
«Оленегорский».**

# СТО ШАГОВ С ОПЕРЕЖЕНИЕМ ГРАФИКА

Антикризисный план правительства Мурманской области, подготовленный командой врио губернатора области Андрея Чибиса, начал приносить результаты.

«**K**ачество жизни северян надо менять немедленно», – заявил Андрей Чибис в первые дни после назначения на должность руководителя Мурманской области. Под его руководством был разработан план первоочередных мер, цель которого – вывести из кризиса самые проблемные отрасли и добиться ощущимых перемен здесь и сейчас. Реализация плана должна быть закончена до конца текущего года. Сомневаться в этом не приходится: уже сейчас понятно, что намеченные 100 шагов реализуются с опережением графика.

## КОМФОРТНАЯ ЖИЗНЬ И ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА

Приоритет №1 – повышение качества жизни. Среди неотложных действий в сфере здравоохранения – открытие новых кабинетов и отделений, оснащение больниц и поликлиник новейшим медоборудованием,

привлечение новых специалистов, сокращение времени ожидания приема у узких специалистов.

План повысил социальную защищенность жителей Мур-



**Андрей Чибис:**

- Это лишь начало огромной работы по коренному преобразованию качества жизни в Мурманской области. Простые и быстрые решения, которые мы можем предложить северянам прямо сейчас. В наших общих интересах, чтобы эта успешная работа продолжалась и развивалась после 8 сентября.

манской области. На региональном уровне приняты решения об индексации социальных выплат. Область будет выплачивать «мамину зарплату» – ежемесячную субсидию женщинам, родившим первого ребенка в возрасте до 26 лет. С октября маломобильные граждане смогут воспользоваться «социальным такси».

лярном, Оленегорске и ЗАТО Александровск. Задача новой структуры – контроль над управляющими компаниями и принятие оперативных мер реагирования на месте.

Выработан эффективный механизм закрепления ответственности собственников зданий и земельных участков за содержание прилегающих

территорий. Оценку текущей работы и свои предложения по продолжению проектов северяне теперь могут дать на интернет-портале «Наш Север», который начал работать с 1 августа.

Для того чтобы начать налаживать комфортную жизнь в наших городах и поселках, открываются 33 новых детских городка и 23 спортивплощадки. На следующем этапе появятся 17 лыжных трасс общего пользования, 17 городских катков, 20 городских пространств с художественной подсветкой, 60 арт-объектов.

## СЕВЕР ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬСЯ

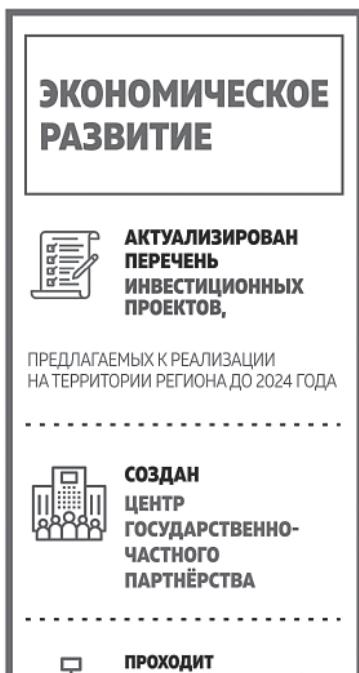
Благополучие региона должно быть построено на активно развивающейся экономике, считает Андрей Чибис. С этой целью в регион привлекаются многомиллиардные инвестиции, заключены соглашения о строительстве новых предприятий и объектов транспортной инфраструктуры. Для

## НАМ НА СЕВЕРЕ – ЖИТЬ!

поддержки малого и среднего бизнеса открывается центр «Мой бизнес», который будет работать в режиме единого окна. Ставка делается и на развитие государственно-частного партнерства. Бизнес совместно с областным правительством привлекается к реализации социально значимых проектов. Чтобы туристическая индустрия приносила доход в областной бюджет, создаются новые маршруты и инфраструктура для поддержки отрасли.

Кроме того, в два раза увеличено финансирование на ремонт дорог.

Одним из приоритетов в экономике Андрей Чибис считает возрождение рыбной промышленности и обеспечение жителей региона качественной и недорогой нашей рыбой. Для этого в области уже запущен проект, благодаря которому в магазинах и на специализированной ярмарке свежий улов можно приобрести по адекватным ценам.



● ИТОГИ ГОДА

# Нам есть чем гордиться!



Старая русская поговорка гласит, что цыплят по осени считают. Пришло время и нам подвести итоги спортивного сезона прошедшего учебного года: чего достигли, чем гордимся, а что ещё предстоит сделать в следующем году.

Наше уникальное образовательное учреждение - Детско-юношеская спортивная школа - реализует дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

ДЮСШ организует работу для 518 детей и подростков Ловоозерского района в течение всего календарного года, в том числе и в летний период. В этом учебном году в поселке Ревда работает 9 спортивно-оздоровительных групп по видам спорта: мини-футбол, хоккей, лыжи, горные лыжи, волейбол, ушу, спортивная аэробика, настольный теннис, адаптивная физкультура и адаптивная физкультура, где проводится работа с детьми ОВЗ (ограниченные возможностями здоровья, инвалидами), а это 409 ребят.

Занятия ведут как опытные тренеры-преподаватели, так и молодые специалисты п. Ревда и с. Ловоозеро: А. А. Нюньков, Н. В. Андрианова, Е. А. Тарасенко, Т. Ю. Третьякова, О. А. Сойко, Е. А. Павлинов, М. А. Захарова, Я. А. Шебут, А. Л. Карелин, Л. В. Сойко, Я. В. Слепцова, А. С. Шаханов, Д. С. Наволоцкий, М. Д. Чунина, А. С. Правилов, В. Н. Юдинцева, Е. Н. Задворнова. Мы очень гордимся нашими педагогами - мастерами и виртуозами своего дела и выражаем благодарность за их бесценный, самоотвер-

женный труд и преданность своему делу.

Как результат работы педагогического коллектива, за 2018-2019 учебный год в ДЮСШ проведено более 125 спортивных мероприятий, в которых приняли участие 4318 участников здорового образа жизни, было заочено 274 призовых места!

ДЮСШ активно взаимодействует с общественными организациями: федерациями по видам спорта (Региональная общественная организация «Федерация Ушу Мурманской области», Общественная организация «Федерация настольного тенниса Ловоозерского района»), функционирующими на базе ДЮСШ, а также сотрудничает с отделом по культуре, делам молодежи и связям с общественностью администрации Ловоозерского района, с администрацией городского поселения Ревда, Ловоозерской ЦРБ, ООО «Ловоозерский ГОК», учреждениями культуры - Ловоозерским районным национальным культурным центром и Ловоозерским ЦРДК, общеобразовательными школами и Центром детского творчества, что способствует приобщению детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формированию у них мировоззрения здорового образа жизни. В результате в рамках социального партнёрства за прошедший период было организовано и проведено 27 совместных мероприятий муниципального и регионального уровня.

Детско-юношеская спортивная школа ведёт плодотворную работу со спортивно одаренными и талантливыми учащимися в рамках дополнительной обще-

образовательной общеразвивающей программы «Спортивный талант», которая предполагает систему работы педагогов по выявлению и сопровождению одаренных детей. Для самых одаренных воспитанников ДЮСШ, спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, в учреждении предусмотрено ежегодное поощрение и награждение по различным номинациям. Так, в прошедшем периоде

Шесть наших учащихся за проявленные спортивные успехи признаны «Лучшими спортсменами года»: Дмитрий Крючков, Ирина Наволоцкая, Алёна Лисицынская, Дмитрий Черкасов, Ярослав Синицын, Татьяна Мыльникова; 20 учащихся награждены грамотой «За высокие спортивные достижения, проявленные в ходе учебно-тренировочного процесса»; 103 учащихся награждены грамотой «За спортивное трудолюбие и добросовестное отношение к учебно-тренировочным занятиям»; 24 учащихся отмечены Благодарностью «За активное участие в жизни спортивной школы»; 42 родителям учащихся вручены Благодарственные письма; 21 учащему были присвоены спортивные разряды, выданы значки и зачётные классификационные книжки по результатам выполнения спортивных нормативов.

Отделение «Единоборства»: кандидат в мастера спорта - Дмитрий Черкасов; второй спортивный разряд - Илья Смирнов, Алёна Лисицынская, Максим Лисовец, Беслан Итазов, Тарлан Раджабов; третий спортивный разряд - Иван Нагорнюк; первый

юношеский спортивный разряд - Данил Шенцов, Дмитрий Подрезов, Владимир Черкасов.

Отделение «Лыжные гонки»: второй спортивный разряд - Самсон Янкин, Александр Оробейко, Ирина Крестова, Александра Стасевич, Арина Набиуллина; третий спортивный разряд - Розалия Гайнатулина, Даниил Грамчук, Валерия Корсикова, Виктория Путилова; первый юношеский спортивный разряд - Диана Карпеева, Кирилл Кулиничев.

Выполнили первый спортивный разряд: Дмитрий Крючков, Ирина Наволоцкая, Мария Авричина.

В декабре 2018 года Дмитрию Черкасову присуждена Премия губернатора Мурманской области.

Понимая значение дополнительного стимулирования одаренных детей, администрация спортивной школы старается обеспечить спортсменов инвентарём, выделяет награды, изыскивает возможность для участия в учебно-тренировочных сборах, организует встречи с ведущими спортсменами района, области, России. Так в апреле 2019 года на закрытии лыжного спортивного сезона в г. Кировск состоялась очередная встреча с Олимпийскими чемпионами Анной Богалий, Александром Завьяловым, Николаем Зимятовым, Алексеем Петуховым.

Немаловажное значение имеет участие обучающихся в спортивных сборах, что позволяет повысить результативность и подготовить ребят к следующему спортивному сезону. Если в прошлом учебном году на спортивные сборы выехал 31

учащийся школы, то в этом году уже 60 ребят прошли спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных сменах (Туапсинский район Краснодарского края) и 7 ребят из отделения лыжные гонки, благодаря своим родителям, выехали на спортивные сборы в г. Смоленск.

В 2018-2019 учебном году ДЮСШ приняла участие в нескольких проектах гражданских инициатив:

- «Приобретение оборудования для тренажёрного зала в ДЮСШ, по которому учреждение приобрело великолепные тренажёры, что позволит расширить спектр образовательных услуг.

- «Освещение лыжной трассы в п. Ревда 1 км», что позволит спортсменам-лыжникам этой осенью начать лыжный сезон уже с первым снегом, а это увеличивает шансы на будущие победы наших успешных ребят.

Также школа приняла участие в конкурсе проектов развития детского хоккея «Добрый лёд» при финансовой поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко в направлении «Хоккей без барьёров» - вовлечение и поддержание интереса к занятиям спортом детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. По данному проекту выделены денежные средства для приобретения и монтажа хоккейной коробки в п. Ревда.

Ещё одно важное достижение прошедшего сезона - это сертификация спортивного комплекса и включение данного зала во Всероссийский реестр объектов спорта, что позволяет проводить на нашей базе соревнования областного и всероссийского уровней.

Результаты мониторинга учебных достижений учащихся по завершению учебного года свидетельствуют о том, что учащиеся осваивают образовательные программы на высоком уровне, сохраняется стабильность приобретенных ими умений и навыков, совершенствуются спортивные достижения, наблюдается положительная динамика показанных спортивных результатов.

**Виктор МАЯГИН,  
и. о. директора ДЮСШ.**  
На снимках: учащиеся  
спортивных и воспитанники  
летнего оздоровительного  
лагеря со своими педагогами.  
Фото Натальи Антоновой.



## НОВОСТИ

**В ЛОВОЗЕРЕ** завершился капитальный ремонт Юрьева, 1. Это единственный в муниципалитете многоквартирный дом, попавший в этот год в краткосрочный план региональной программы. Вид работ - капремонт крыши. Его выполнила подрядная организация ООО «Астрапстрой».



На объект бригада вышла в конце мая. Старый слой кровельного покрытия снимать не стала. Рабочие его расплавили. Затем приступили к укладке обрешётки и утеплителя. И уже успели сделать примерно половину кровли, когда во время проверки главный специалист Фонда капитального ремонта Мурманской области Сергей Хармич выявил грубое нарушение.

С внутренней стороны листа, который «закрывал» кровельный «пирог», не было слоя битумной мастики. Вердикт инженер вынес безапелляционный - замечание незамедлительно устранить, листы демонтировать. И только после специальной об-

## Капремонт идет к завершению

работки заново «укрыть» ими кровлю. То есть, по сути, приступить к ремонту с самого начала. Что несколько задержало срок сдачи объекта, а именно на 6 дней. Но оно того стоило.

Ведь главное в деле капремонта - его качество. От грамотного выполнения работ зависит комфорт жильцов.

В итоге в ходе приёмки к кровельному покрытию вопросов у комиссии не возникло. Но без недочётов всё же не обошлось. Люк выхода на кровлю по периметру надо было обработать специальной монтажной пеной, поменять неисправную дверную ручку, замок, остатки строительного мусора вывезти, привести в соответствие отливы. Только после этого организация подает документы на оплату работ по капитальному ремонту.

**В РЕВДЕ** на завершающей стадии приведение в порядок дома № 17 по ул. Комсомольская.

Работает подрядная организация ООО «Сантехстандарт». Ремонт выполняет комплексный. Меняет внутридомовые инженерные системы горячего и холодного водоснабжения, водоводы, отведение и теплоснабжения. В перечне также кровля и фасад.



В квартирах уже поменяны стояки, в подъездах установлены новые радиаторы. Смонтированы современные пластиковые окна - это также считается общедомовым имуществом и входит в фасадные работы. Плоскости здания покрашены в нежно-розовый цвет. Дом отличается гармонией с соседним, солнечного оттенка - Комсомольская, 19, - отремонтированным в прошлом году в рамках краткосрочного плана.

Почти закончены кровельные работы. В остатке - восстановление и обшивка вентиляционных шахт. По договору срок окончания работ - 6 сентября. Сдать объект подрядчик планирует без задержек. Рисков и опасений не видят.

Таким образом, капитальный ремонт текущего года в Ловозерском районе подойдёт к концу. В списке отремонтированных также Кузина, 1. Крышу дома после капитального ремонта Фонд принял ещё в марте. На Нефёдова, 2 было поменяно лифтовое оборудование.

Фото ФКР МО.



## ВРАЧЕБНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

## К началу учебного года нужно готовить не только портфель, но и глаза ребенка

В идеале минимум за месяц до 1 сентября нужно пройти профилактический осмотр у офтальмолога. Иначе доктор не успеет назначить лечение, если обнаружит заболевание. В любом случае, ежегодный осмотр у детского офтальмолога обязателен. Он включает полное исследование с оценкой зрительных и глазодвигательных функций: остроты зрения, состояния аккомодационной мышцы, оптических сред глаза, осмотр глазного дна с изучением сосудов, сетчатки, зрительных нервов, определение рефракции, то есть наличие или отсутствие близорукости, дальнозоркости, астигматизма. Оценка рефракции должна проводиться и на узком, и на расширенном зрачке (циклоглазия).

Острота зрения у ребенка должна позволять обучение в обычной школе. У детей глазные заболевания в 80% случаев врожденные или проявляются в раннем возрасте. Отказ от ежегодных осмотров у офтальмолога может привести к такому развитию болезни, из-за которого придется прервать учебу на 1-2 для лечения. Лечение глаз откладывать нельзя, и чем раньше его начали, тем более благоприятен прогноз и лучше результат, вплоть до полной функциональной реабилитации ребенка даже в серьезных случаях. Что касается очков, то их

подбором должен заниматься квалифицированный офтальмолог - только тогда коррекция будет правильной. У очков пропорции нет противопоказаний, а показаниями являются аномалии

лечения и в процессе наблюдения - коррекцию очков. У контактных линз тоже нет возрастных ограничений, но их нельзя носить при прогрессирующей близорукости. Также линзы

мешают обучению, провоцируют головную боль, ухудшают общее самочувствие. Главный способ снять напряжение глаз - смена вида деятельности: на перемене ребенок должен гулять, бегать, играть в подвижные игры. Также нужно заменить смартфон на самый простой кнопочный телефон. При серьезных проблемах со зрением врач выдаст справку с рекомендациями, в каком ряду и за какой партой ребенку нужно сидеть.

Ни гимнастика для глаз, ни витамины, ни особые продукты питания вроде черники и моркови не спасут от болезней глаз. Однако хорошей профилактикой все же здоровое питание может быть. Также важно правильное чередование труда и отдыха. Ребенку необходимы занятия спортом, активные игры на свежем воздухе и прогулки. Пользоваться гаджетами лучше только в выходные дни или на каникулах (когда нет школьных нагрузок). Для учебы рекомендуется использовать только большой экран. И ни в коем случае нельзя пользоваться гаджетами в движущемся транспорте - постоянное изменение фокусного расстояния при его движении усугубляет проблемы с глазами.

**Сами АГАГУЛЯН,**  
офтальмолог, рефракционный хирург глазных клиник.



рефракции: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, который вызывает прогрессирующую снижение остроты зрения.

Если у ребенка есть эти проблемы, то осмотр уже не сводится к ежегодной оценке остроты зрения раз в год. В этом случае врач подбирает для ребенка режим осмотров, назначает курсы

предпочтительнее при занятиях спортом, однако нужно строго соблюдать сроки их ношения.

Быстрое утомление глаз на уроках, на которое жалуются некоторые дети, возникает потому, что не был проведен своевременный осмотр, и врач не назначил лечение или профилактику. Зрительная утомляемость

## НА ЗДОРОВЬЕ

## Упражнения настроят ребенка на предстоящую учебу

Член ассоциации практических психологов и коучей Ирина Хватова советует готовить ребенка к школе, занимаясь с ним специальной гимнастикой для развития мозга. Как передает РИА «Новости», упражнения на обратный счет и «чтение-наоборот» помогут активизировать мозговую деятельность. Параллельно нужно налаживать режим дня ребенка, подготавливая его к раннему подъему, каждый раз сдвигая время пробуждения.

- Хотя бы по пять минут в день вслух попросите детей читать тексты наоборот - не «мама», а «амам». Так, улучшается кровообращение в головном мозге. Ребенок становится сразу более бодрый. У него развивается внимание, а также появляется тенденция к пониманию текста, что необходимо, когда мы слушаем учителя или читаем задание. Это также очень хорошо влияет на дикцию. Еще полезно считать вслух обратным счетом, к примеру, от 117 до 1. Потом просить ребенка называть только четные, потом только нечетные, - говорит Ирина Хватова.

МедДейли.

НА ЗДОРОВЬЕ

## Пять простых способов есть меньше сахара

Мы уже рассказывали про вред чрезмерного употребления сахара, но в умеренных количествах он необходим для организма - в конце концов, это один из способов получить нужную энергию, особенно в период физических или умственных нагрузок. Разбираемся, как уменьшить количество сахара в рационе, не впадая в крайности.

### Следите за напитками!

Именно с напитками в наш организм поступает большое количество сахара - вот где прятятся те самые лишние калории. Особенное внимание стоит уделять сладкой газировке, но не стоит забывать про лишние ложки сахара в чае! Кроме того, попытайтесь заменить соки чем-то полегче: например, водой с долькой лимона или ломтиками любимых фруктов - можно сделать себе целый графин на день или купить подходящую по размеру бутылочку и брать с собой. Вместо черного чая можно попробовать фруктовый, пряный или травяной (без сахара!). А газировку лучше исключить совсем.

Не нужно считать калории в каждом выпитом напитке, но стоит запомнить, что многие из них содержат сахара, которые вам вовсе не нужны. Страйтесь поддерживать водный баланс в организме - ученые считают, что именно обезвоживание вызывает желание поесть сладкого.

### Вместо соков - фрукты!

В целом виде для того, чтобы насытиться, вам может быть достаточно и одного большого фрукта, а в виде сока вы выпьете втрое, вчетверо больше (сахара в том числе!). Кроме того, известно, что груши, яблоки и голубика в ежедневном рационе снижают риск диабета

- не обязательно употреблять их все и сразу, попробуйте добавить в свой рацион хотя бы только яблоки или только груши. А соки в пакетах, напротив, повышают риск возникновения диабета из-за добавленного сахара.

### Поишите подходящие для себя альтернативы!

Попробуйте найти более полезные и питательные аналоги, ведь обойтись совсем без сахара не получится. Вместо молочного шоколада попробуйте горький (в нем больше какао), вместо обычного сахара в чай попробуйте кокосовый. Белый рис можно заменить коричневым, а овсянка вместо готовых сухих завтраков и вовсе станет настоящим спасением, особенно если порезать в нее немного фруктов.

Фрукты - отличный вариант перекуса. Самые полезные из них - это цитрусовые, груши,

киви, абрикосы, яблоки и ягоды, конечно, в холодный сезон их достать сложнее, но сейчас на дворе - пока еще лето! К слову, на банан или виноград слишком часто налегать не стоит. А если хочется сладкого, попробуйте приготовить десерты из орехов, фруктов и сухофруктов.

### На прогулке поднимите себе настроение!

Всем давно известен способ заедать грусть и стресс сладостями - в кино частенько можно увидеть, как главная героиня после расставания сидит с ведром мороженого.

Сахар вправду поднимает уровень гормона счастья, но этот эффект недолговечен: инсулин быстро реагирует на поступление в организм сахара и снижает уровень глюкозы в крови. В этот момент наступает усталость, сонливость и желание получить еще одну дозу

сладкого. Лучше попробуйте заняться физическими упражнениями или пешими прогулками - они гораздо эффективнее поднимут вам настроение. Общение с животными, да на свежем воздухе, тоже работает!

### Наладьте режим бодрствования и сна!

Недосып тесно связан с потреблением сахара. Организм просто не успеет восстановиться, если мы мало и плохо спим. Вследствие чего, чтобы компенсировать нехватку энергии, мы начинаем отчаянно хотеть сладкого, ведь это самый простой способ получить заряд бодрости. Не пренебрегайте ночным отдыхом, а еще постарайтесь его улучшить - хватит даже простого проветривания спальни перед сном.

Используя эти простые способы, можно снизить зависимость от сахара, не снижая качество жизни. А попытки исключить сахар из рациона полностью лучше оставить - это не приведет ни к чему хорошему.

Анна ЦЫХАНЕВИЧ.

# ТЕЛЕПРОГРАММА с 2 по 8 сентября

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 сентября



ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро (12+)  
09:00 Новости  
09:25 Доброе утро (12+)  
09:55 Модный приговор (6+)  
10:55 Жить здорово! (16+)  
12:00 Новости  
12:15 Время покажет (16+)  
15:00 Новости  
15:15 Давай поженимся! (16+)  
16:00 Мужское / Женское (16+)  
17:00 Время покажет (16+)  
18:00 Вечерние новости  
18:25 Время покажет (16+)  
18:50 На самом деле (16+)  
19:50 Пусть говорят (16+)  
21:00 Время  
21:30 Т/с "Дипломат" (16+)  
23:30 Эксклюзив (16+)  
01:10 Время покажет (16+)  
03:00 Новости  
03:05 Время покажет (16+)



РОССИЯ 1

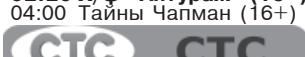
05:00 Утро России (12+)  
09:00 Вести  
09:25 Утро России (12+)  
10:00 О самом главном (12+)  
11:00 Вести  
11:25 Местное время  
11:45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)  
12:50 60 минут (16+)  
14:00 Вести  
14:25 Местное время  
14:45 Кто против? (16+)  
17:00 Местное время  
17:25 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)  
18:50 60 минут (16+)  
20:00 Вести в 20:00  
20:45 Местное время  
21:00 Т/с "Капитанша. Продолжение" (16+)  
23:15 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)  
02:00 Т/с "Королева бандитов" (16+)  
03:55 Т/с "Семейный детектив" (16+)



REN-TV

05:00 Военная тайна (16+)  
06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С бодрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)  
09:00 Военная тайна (16+)  
12:00 Экстренный вызов (16+)  
12:30 Новости (16+)  
13:00 Загадки человечества (16+)  
14:00 Невероятно интересные истории (16+)  
15:00 Документальный проект (16+)  
16:00 Экстренный вызов (16+)

16:30 Новости (16+)  
17:00 Тайны Чапман (16+)  
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
19:00 Экстренный вызов (16+)  
112 (16+)  
20:00 Х/ф "Гнев титанов" (16+)  
21:50 Водить по-русски (16+)  
23:25 Загадки человечества (16+)  
00:30 Х/ф "На расстоянии удара" (16+)  
02:20 Х/ф "Антураж" (16+)  
04:00 Тайны Чапман (16+)



СТС

05:30 Ералаш (12+)  
06:25 М/с "Да здравствует король Джгулан!" (6+)  
07:10 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)  
07:30 Х/ф "Стюарт Литтл (6+) Комедия  
09:10 Х/ф "Стюарт Литтл-2 (6+) Комедия  
10:45 М/ф "Дом-монстр" (6+)  
12:35 Х/ф "Индиана Джонс и Храм судьбы" (12+)  
14:55 Х/ф "Стражи Галактики" (12+)  
17:20 Т/с "Психологини" (16+)  
21:00 Х/ф "Трансформеры" (12+)  
23:55 Кино в деталях (16+)  
00:55 Х/ф "Обитель зла 3" (16+)  
02:30 М/ф "Норм и несокрушимые" (6+)  
03:55 Супермамочка (16+)  
04:45 Т/с "Молодежка" (16+)



НТВ

05:00 Т/с "Дельта" (16+)  
06:00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08:05 Мальцева (12+)  
09:00 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)  
10:00 Сегодня (12+)  
10:20 Т/с "Лесник" (16+)  
13:00 Сегодня (12+)  
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)  
14:00 Место встречи (16+)  
16:00 Сегодня (12+)  
16:25 Место встречи (16+)  
17:00 ДНК (16+)  
18:00 Т/с "Куба" (16+)  
19:00 Сегодня (12+)  
19:40 Т/с "Куба" (16+)  
20:40 Т/с "Балабол" (16+)  
22:50 Т/с "Основано на реальных событиях" (16+)  
23:40 Сегодня (12+)  
23:50 Поздняков (16+)  
00:05 Место встречи (16+)  
02:20 Т/с "Дельта" (16+)



ТВ-3

06:00 Мультифильмы (0+)  
09:20 Т/с "Слепая" (16+)

11:00 Т/с "Гадалка" (16+)  
12:00 Не ври мне (16+)  
15:00 Мистические истории (16+)  
16:00 Т/с "Гадалка" (16+)  
17:00 Знаки судьбы (16+)  
17:35 Т/с "Слепая" (16+)  
18:40 Т/с "Менталист" (16+)  
21:15 Т/с "Напарницы" (16+)  
23:00 Х/ф "Знакомьтесь: Джо Блэк" (16+)  
00:45 Путеводитель по мести (16+)



ТВЦ

06:00 Настроение (12+)  
08:05 Ералаш (6+)  
08:30 Х/ф "Разные судьбы" (12+)  
10:35 Д/ф "Татьяна Конюхова. Я не простила предательства" (12+)  
11:30 События (16+)  
11:50 Т/с "Коломбо" (12+)  
13:40 Мой герой. Владислав Бетров (12+)  
14:30 События (16+)  
15:50 Город новостей (16+)  
15:05 Т/с "Пуаро Агата Кристи" (12+)  
17:00 Естественный отбор (12+)  
17:50 События (16+)  
18:20 Х/ф "Ждите неожиданного" (16+)  
22:00 События (16+)  
22:30 Специальный репортаж "Событий". "Каратели истории" (16+)  
23:05 Знак качества. "Домашние консервы" (16+)  
00:35 Петровка, 38 (16+)  
00:55 Советские мафии. "Железная Белла"



МАТЧ!

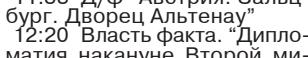
06:00 Вся правда про... (16+)  
06:30 Самые сильные (16+)  
07:00 Новости  
07:05 Все на Матч! (16+)  
08:55 Новости  
09:00 Формула-1. Гран-при Бельгии  
11:30 Новости  
11:35 Все на Матч! (16+)  
12:05 Футбол. "Лацио" - "Рома"  
14:00 Новости  
14:05 Все на Матч! (16+)  
15:00 Баскетбол. "Россия" - "Корея"  
17:25 Хоккей. "Металлург" - "СКА"  
19:25 Новости  
19:30 Все на Матч! (16+)  
20:00 Профессиональный бокс. Василий Ломаченко - Люк Кэмбелл

22:00 Тотальный футбол Live  
23:20 Все на Матч! (16+)  
00:00 Футбол. "Рейнджерс" - "Селтик"  
02:00 Футбол. "Атлетико" - "Эйбар"  
03:55 Стрельба пулевая. Кубок мира



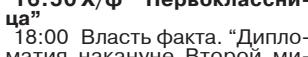
РОССИЯ К

06:30 Новости культуры  
06:35 Пешком... Особняки Кекушева  
07:00 Новости культуры  
07:05 Правила жизни  
07:30 Новости культуры  
07:40 Д/ф "Сладкая жизнь" - "Первоклассница"  
09:30 Другие Романовы. "Мой милый друг Сандро"  
10:00 Новости культуры  
10:15 Наблюдатель  
11:10 ХХ век. "Билет в детство". Фильм-концерт. 1969  
11:55 Д/ф "Австрия. Зальцбург. Дворец Альтенгауз"  
12:20 Власть факта. "Дiplоматия накануне Второй мировой войны"  
13:05 Линия жизни  
14:00 Д/ф "Дорога на Маяк". Плутоний для русской бомбы"  
15:00 Новости культуры  
15:10 Д/ф "Ален Делон. Портрет незнакомца"  
16:10 Д/ф "Интернет полковника Китова"  
16:50 Х/ф "Первоклассница"



МИР

18:00 Власть факта. "Дiplоматия накануне Второй мировой войны"  
18:45 Д/с "Путеводитель по оркестру Юрия Башмета"  
19:30 Новости культуры  
19:45 Главная роль  
20:05 Правила жизни  
20:30 Спокойной ночи, малышы!



ЗВЕЗДА

21:30 Сати. Нескучная классика...  
22:10 Т/с "Конец парада"  
23:10 Монолог в 4-х частях. Нина Усатова  
23:40 Новости культуры  
00:00 Магистр игры  
00:30 Власть факта. "Дiplоматия накануне Второй мировой войны"  
01:15 ХХ век. "Билет в детство". Фильм-концерт. 1969  
02:00 Д/ф "Интернет полковника Китова"  
02:40 Цвет времени  
06:00 Сегодня утром (12+)  
08:00 Новости дня (16+)  
08:20 Главное с Ольгой Беловой (16+)  
10:00 Военные новости (16+)

10:05 Легенды госбезопасности (16+)  
10:50 Т/с "Фартоный" (16+)  
13:00 Новости дня (16+)  
13:20 Открытый эфир (12+)  
15:00 Военные новости (16+)  
15:05 Т/с "Из всех орудий" (16+)  
17:05 История одной провокации (16+)  
18:00 Новости дня (16+)  
18:30 Специальный репортаж (16+)  
18:50 Т/с "Подвиг на Халхин-Голе" (16+)  
19:40 Скрытое угрозы (16+)  
20:25 Загадки века (16+)  
21:15 Новости дня (16+)  
21:25 Открытый эфир (12+)  
23:05 Между тем (16+)  
23:35 Х/ф "Право на выстрел" (12+)  
01:20 Х/ф "Им покоряется небо" (12+)  
03:05 Х/ф "На чужом празднике" (6+)  
04:20 Х/ф "В добрый час!" (0+)

05:00, 09:00, 13:00, 18:30,  
03:20 Известия (16+)  
05:20, 06:10, 06:45, 07:35,  
08:30, 09:25, 09:55, 10:45,  
11:30, 12:30, 13:25, 13:50,  
14:45, 15:35, 16:35, 17:35 Т/с "Карпов" (16+)  
19:00, 19:55, 20:40, 21:25,  
22:20, 23:10, 00:25, 03:25 Т/с "След" (16+)  
00:00 Известия. Итоговый выпуск (16+)  
01:10, 01:50, 02:20, 02:45 Т/с "Детективы" (16+)

## ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

### Звонки на «Скорую»

**В связи с реорганизацией «Скорой» и перепод**

## ВТОРНИК, 3 сентября



ПЕРВЫЙ

05:00 Доброе утро (12+)  
09:00 Новости  
09:25 Доброе утро (12+)  
09:55 Модный приговор (6+)  
10:55 Жить здорово! (16+)  
12:00 Новости  
12:15 Время покажет (16+)  
15:00 Новости  
15:15 Давай поженимся! (16+)  
16:00 Мужское / Женское (16+)  
17:00 Время покажет (16+)  
18:00 Вечерние новости  
18:25 Время покажет (16+)  
18:50 На самом деле (16+)  
19:50 Пусть говорят (16+)  
21:00 Время  
21:30 Т/с "Дипломат" (16+)  
23:30 Семейные тайны (16+)  
01:05 Время покажет (16+)  
03:00 Новости



РОССИЯ 1

05:00 Утро России (12+)  
09:00 Вести  
09:25 Утро России (12+)  
10:00 О самом главном (12+)  
11:00 Вести  
11:25 Местное время  
11:45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)  
12:50 60 минут (16+)  
14:00 Вести  
14:25 Местное время  
14:45 Кто против? (16+)  
17:00 Местное время  
17:25 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)  
18:50 60 минут (16+)  
20:00 Вести в 20:00  
20:45 Местное время  
21:00 Т/с "Капитанша. Продолжение" (16+)  
23:15 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)  
02:00 Т/с "Королева бандитов" (16+)  
03:55 Т/с "Семейный детектив" (16+)



РЕН-ТВ

05:00 Засекреченные списки (16+)  
06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С добрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)  
09:00 Военная тайна (16+)  
11:00 Документальный проект (16+)

12:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
12:30 Новости (16+)  
13:00 Загадки человечества (16+)  
14:00 Невероятно интересные истории (16+)  
15:00 Документальный проект (16+)  
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
16:30 Новости (16+)  
17:00 Тайны Чапман (16+)  
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
19:30 Новости (16+)  
**20:00 X/ф "Тroyя" (16+)**  
23:30 Загадки человечества (16+)  
**00:30 X/ф "Разборки в стиле кунг-фу" (16+)**  
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)



СТС

06:00 Ералаш (12+)  
06:25 М/с "Да здравствует король Джулайн!" (6+)  
07:10 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)  
07:55 Уральские пельмени (16+)  
**08:30 X/ф "Трансформеры" (12+)**  
11:25 Т/с "Воронины" (16+)  
14:35 Т/с "Отель Элеон" (16+)  
20:00 Т/с "Психологини" (16+)  
**21:00 X/ф "Трансформеры: месть падших" (12+)**  
**00:00 X/ф "Защитники" (16+)**  
**01:45 X/ф "Отчаянный" (16+)**  
03:25 Супермамочка (16+)  
04:10 Т/с "Молодежка" (16+)



НТВ

05:00 Т/с "Дельта" (16+)  
06:00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08:05 Мальцева (12+)  
09:00 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)  
10:00 Сегодня (12+)  
10:20 Т/с "Лесник" (16+)  
13:00 Сегодня (12+)  
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие (16+)  
14:00 Место встречи (16+)  
16:00 Сегодня (12+)  
16:25 Место встречи (16+)

17:00 ДНК (16+)  
18:00 Т/с "Куба" (16+)  
19:00 Сегодня (12+)  
19:40 Т/с "Куба" (16+)  
20:40 Т/с "Балабол" (16+)  
22:50 Т/с "Основано на реальных событиях" (16+)  
23:40 Сегодня (12+)  
23:50 Крутя история (12+)  
00:55 Место встречи (16+)  
02:50 Т/с "Подозреваются все" (16+)  
03:25 Т/с "Дельта" (16+)



ТВ-3

06:00 Мультфильмы (0+)  
09:20 Т/с "Слепая" (16+)  
11:00 Т/с "Гадалка" (16+)  
12:00 Не ври мне (16+)  
15:00 Мистические истории (16+)  
**16:00 X/ф "Разборки в стиле кунг-фу" (16+)**  
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)



ТВЦ

06:00 Настроение (12+)  
08:05 Ералаш (6+)  
08:15 Доктор И... (16+)  
**08:50 X/ф "Вам и не снি�лось..." (12+)**  
10:40 Д/ф "Леонид Гайдай. Человек, который не смеялся" (12+)  
20:00 Т/с "Психологини" (16+)  
**21:00 X/ф "Трансформеры: месть падших" (12+)**  
**00:00 X/ф "Защитники" (16+)**  
**01:45 X/ф "Отчаянный" (16+)**  
03:25 Супермамочка (16+)  
04:10 Т/с "Молодежка" (16+)

04:05 Д/ф "Бомба для Гитера" (16+)  
04:55 Смех с доставкой на дом (16+)



МАТЧ!

06:00 Вся правда про... (16+)  
06:30 Самые сильные (16+)  
07:00 Новости  
07:05 Все на Матч! (16+)  
08:55 Новости  
09:00 Футбол. Российская Премьер-лига  
10:50 Тотальный футбол (16+)  
11:50 "Спартак" - "Зенит". Live



ТВ-3

12:10 Новости  
12:15 Все на Матч! (16+)  
13:00 Профессиональный бокс. Эрисланди Лара - Рамон Альварес  
15:00 Бокс 2019 г. Обратный отсчет  
15:20 Новости  
15:25 Все на Матч! (16+)  
16:15 Таёт лёд с Алексеем Ягудиным (12+)  
16:35 Смешанные единоборства. Наши в BELLATOR



ТВЦ

17:50 Новости  
18:00 Все на Матч! (16+)  
19:00 Хоккей. ЦСКА" - "Ак Барс"  
22:15 Новости  
22:20 Инсайдеры  
22:50 Все на Матч! (16+)  
23:30 Футбол. "Россия" - "Эстония"  
01:30 Смешанные единоборства. "Саад Авад" - "Брэндон Гиц"  
03:30 Тренер



КОЛЬЮЛИН

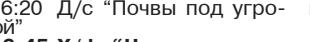
**04:45 X/ф "Наше призвание"**  
05:00 Новости культуры  
06:35 Пешком... Москва библиотечная  
07:00 Новости культуры  
07:05 Правила жизни  
07:35 Д/с "Восемь дней, которые создали Рим"  
08:20 Легенды мирового кино  
**08:45 X/ф "Наше призвание"**  
10:00 Новости культуры  
10:15 Наблюдатель  
11:10 Д/ф "Юрий Никулин. Цирк для моих внуков"  
12:20 Тем временем. Смехи  
13:05 Д/ф "Он был самодостаточен... Павел Массальский"

13:45 Д/с "Восемь дней, которые создали Рим"  
14:30 Монолог в 4-х частях. Нина Усатова



МАТЧ!

15:10 Эрмитаж  
15:40 Д/ф "Ушел, чтобы осенью. Сергей Довлатов"  
16:20 Д/с "Почвы под угрозой"



МАТЧ!

**16:45 X/ф "Наше призвание"**

18:00 Тем временем. Смехи

18:45 Д/с "Путеводитель по оркестру Юрия Башмета"

19:30 Новости культуры

19:45 Главная роль

20:05 Правила жизни

20:30 Спокойной ночи, малыши!

21:30 Искусственный отбор

22:10 Т/с "Конец парада"

23:10 Монолог в 4-х частях. Нина Усатова

23:40 Новости культуры

00:00 Д/ф "Потолок пола"

00:45 Тем временем. Смехи

01:30 Д/ф "Юрий Никулин. Цирк для моих внуков"

**02:45 Т/с "Закон и порядок"**

(16+)

00:00 Новости

00:55 Такому мама не научит

(12+)

13:15 Зал суда. Битва за деньги (16+)

14:10 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

15:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

**05 ПЯТЫЙ**

05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:15 Известия (16+)

**05:35 X/ф "Разборка в Маниле"**

**06:55 X/ф "Взрыв на расвете"**

08:35, 09:25 Т/с "Опера. Хроники убийца" (16+)

10:20 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

02:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

**05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:15 Известия (16+)**

**05:35 X/ф "Разборка в Маниле"**

**06:55 X/ф "Взрыв на расвете"**

08:35, 09:25 Т/с "Опера. Хроники убийца" (16+)

10:20 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

02:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

**05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:15 Известия (16+)**

**05:35 X/ф "Разборка в Маниле"**

**06:55 X/ф "Взрыв на расвете"**

08:35, 09:25 Т/с "Опера. Хроники убийца" (16+)

10:20 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

02:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

**05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:15 Известия (16+)**

**05:35 X/ф "Разборка в Маниле"**

**06:55 X/ф "Взрыв на расвете"**

08:35, 09:25 Т/с "Опера. Хроники убийца" (16+)

10:20 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

02:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

**05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:15 Известия (16+)**

**05:35 X/ф "Разборка в Маниле"**

**06:55 X/ф "Взрыв на расвете"**

08:35, 09:25 Т/с "Опера. Хроники убийца" (16+)

10:20 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

02:05 Дела семейные. Ноевые истории (16+)

02:55 Зал суда. Битва за деньги (16+)

ЧЕТВЕРГ, 5 сентября

**1 ПЕРВЫЙ**

05:00 Доброе утро (12+)  
09:00 Новости  
09:25 Доброе утро (12+)  
09:55 Модный приговор (6+)  
10:55 Жить здорово! (16+)  
12:00 Новости  
12:15 Время покажет (16+)  
15:00 Новости  
15:15 Давай поженимся! (16+)  
16:00 Мужское / Женское (16+)  
17:00 Время покажет (16+)  
18:00 Вечерние новости  
18:25 Время покажет (16+)  
18:50 На самом деле (16+)  
19:50 Пусть говорят (16+)  
21:00 Время  
21:30 Т/с "Дипломат" (16+)  
23:30 Про любовь (16+)  
00:25 На ночь глядя (16+)  
01:20 Время покажет (16+)  
03:00 Новости

**РОССИЯ 1**

05:00 Утро России (12+)  
09:00 Вести  
09:25 Утро России (12+)  
10:00 О самом главном (12+)  
11:00 Вести  
11:25 Местное время  
11:45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)  
12:50 60 минут (16+)  
14:00 Вести  
14:25 Местное время  
14:45 Кто против? (16+)  
17:00 Местное время  
17:25 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)  
18:50 60 минут (16+)  
20:00 Вести в 20:00  
20:45 Местное время  
21:00 Т/с "Капитанша. Продолжение" (16+)  
23:15 Вечер с Владимиром Соловьевым (16+)  
02:00 Т/с "Королева бандитов" (16+)  
03:55 Т/с "Семейный детектив" (16+)

**РЕН-ТВ**

06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С добрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)

09:00 Документальный проект (16+)  
12:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
12:30 Новости (16+)  
13:00 Загадки человечества (16+)  
14:00 Невероятно интересные истории (16+)  
15:00 Документальный проект (16+)  
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
16:30 Новости (16+)  
17:00 Тайны Чапман (16+)  
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
19:30 Новости (16+)  
**20:00 Х/ф "Риддик" (16+)**  
22:20 Смотреть всем! (16+)  
23:25 Загадки человечества (16+)  
**00:30 Х/ф "10000 лет до н.э." (16+)**  
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)

**СТС СТС**

06:00 Ералаш (12+)  
06:25 М/с "Да здравствует король Джулайн!" (6+)  
07:10 М/с "Приключения Вуди и его друзей" (0+)  
07:55 Уральские пельмени (16+)

**08:20 Х/ф "Трансформеры 3: темная сторона луны" (12+)****11:25 Т/с "Воронины" (16+)****14:35 Т/с "Отель Элеон" (16+)****20:00 Т/с "Психологини" (16+)****21:00 Х/ф "Трансформеры: эпоха истребления" (12+)****00:20 Х/ф "Король Артур" (16+)****02:35 Х/ф "Шестое чувство" (16+)**

**НТВ НТВ**  
05:05 Т/с "Дельта. Продолжение" (16+)  
06:00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08:05 Мальцева (12+)  
09:00 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)

06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С добрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)

10:00 Сегодня (12+)  
10:20 Т/с "Лесник. Своя земля" (16+)  
12:30 Новости (16+)  
13:00 Загадки человечества (16+)  
14:00 Место встречи (16+)  
15:00 Документальный проект (16+)  
16:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
16:30 Новости (16+)  
17:00 Тайны Чапман (16+)  
18:00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
19:00 Экстренный вызов 112 (16+)  
19:30 Новости (16+)  
**20:00 Х/ф "Риддик" (16+)**  
22:20 Смотреть всем! (16+)  
23:25 Загадки человечества (16+)  
**00:30 Х/ф "10000 лет до н.э." (16+)**  
02:20 Самые шокирующие гипотезы (16+)

**ТВ-3**

06:00 Мультфильмы (0+)  
09:20 Т/с "Слепая" (16+)  
11:00 Т/с "Гадалка" (16+)  
12:00 Не ври мне (16+)  
15:00 Мистические истории (16+)  
16:00 Т/с "Гадалка" (16+)  
17:00 Знаки судьбы (16+)  
17:35 Т/с "Слепая" (16+)  
18:40 Т/с "Менталист" (16+)  
21:15 Т/с "Напарницы" (16+)  
**23:00 Х/ф "Стигматы" (16+)**

**ТВЦ**

06:00 Настроение (12+)  
**08:00 Х/ф "Опекун" (12+)**  
**09:45 Х/ф "Пять минут страха" (12+)**  
11:25 Т/с "Воронины" (16+)  
14:35 Т/с "Отель Элеон" (16+)  
20:00 Т/с "Психологини" (16+)  
**21:00 Х/ф "Трансформеры: эпоха истребления" (12+)**  
**00:20 Х/ф "Король Артур" (16+)**  
**02:35 Х/ф "Шестое чувство" (16+)**  
**НТВ НТВ**  
05:05 Т/с "Дельта. Продолжение" (16+)  
06:00 Утро. Самое лучшее (16+)  
08:05 Мальцева (12+)  
09:00 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)

06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С добрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)

00:00 События (16+)  
00:35 Петровка, 38 (16+)  
00:55 Прощание. Аркадий Райкин (16+)  
01:45 Т/с "Пуаро Агата Кристи" (12+)  
14:00 Место встречи (16+)  
16:00 Сегодня (12+)  
16:25 Место встречи (16+)  
17:00 ДНК (16+)  
18:00 Т/с "Куба" (16+)  
19:00 Сегодня (12+)  
19:40 Т/с "Куба" (16+)  
20:40 Т/с "Балабол" (16+)  
22:50 Т/с "Основано на реальных событиях" (16+)  
23:40 Сегодня (12+)  
23:50 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)  
00:20 Место встречи (16+)  
02:20 Т/с "Дельта. Продолжение" (16+)

**МАТЧ!**

06:00 Вся правда про... (16+)  
06:30 Самые сильные (16+)  
07:00 Новости  
07:05 Все на Матч! (16+)  
08:50 Футбол. "Казахстан" - "Россия"

**ТВ-3**

10:50 Казахстан - Россия. Live  
11:10 Новости  
11:15 Футбол. "Россия" - "Сан-Марино"  
13:15 Россия - Сан-Марино. Live  
13:35 Новости  
13:40 Футбол. "Россия" - "Кипр"  
16:00 Россия - Кипр. Live  
16:00 Новости  
16:10 Пляжный футбол. "Белоруссия" - "Россия"  
17:20 Все на Матч! (16+)  
18:20 Новости  
18:25 Все на футбол!  
18:55 Футбол. "Армения" - "Италия"  
20:55 Все на футбол!  
21:40 Футбол. "Румыния" - "Испания"

**РОССИЯ КУЛЬТУРА**

23:40 Все на Матч! (16+)  
00:30 На пути к Евро-2020  
01:00 Футбол. "Израиль" - "Северная Македония"  
03:00 Все на Матч! (16+)  
06:30 Новости культуры  
06:35 Пешком... Москва кулическая  
07:00 Новости культуры  
07:05 Правила жизни  
07:30 Новости культуры  
07:35 Д/с "Восемь дней, которые создали Рим"  
08:20 Легенды мирового кино  
**08:50 Х/ф "Наше призвание"**

06:00 Документальный проект (16+)  
07:00 С добрым утром! (16+)  
08:30 Новости (16+)

10:00 Новости культуры  
10:15 Наблюдатель  
11:10 ХХ век. "Мастера искусств. Олег Табаков"

**МАТЧ!**

12:10 Цвет времени  
12:20 Игра в бисер  
13:05 Абсолютный слух  
13:45 Д/с "Восемь дней, которые создали Рим"

**ТВ-3**

14:30 Монолог в 4-х частях. Нина Усатова  
15:10 Новости культуры  
15:10 Моя любовь - Россия!  
"Предания села Уленкуль"  
15:40 Сати. Нескучная классика...

**МАТЧ!**

16:20 Д/с "Франкенштейн возвращается?"  
**16:55 Х/ф "Наше призвание"**

**ТВ-3**

18:30 Специальный репортаж (16+)  
18:50 Т/с "Подвиг на Халхин-Голе" (16+)  
19:40 Легенды кино (16+)  
20:25 Код доступа (16+)  
21:15 Новости дня (16+)  
21:25 Открытый эфир (12+)  
23:05 Между тем (16+)  
23:33 Х/ф "У опасной черты" (12+)  
01:30 Х/ф "Начало" (6+)  
03:05 Х/ф "Внимание! Всем постам" (12+)  
04:20 Х/ф "Воскресный папа" (6+)

**МИР**

06:00 Т/с "Закон и порядок" (16+)  
08:00 Т/с "Новая жизнь сырщика Гурова" (16+)  
10:00 Новости  
10:10 Т/с "Новая жизнь сырщика Гурова" (16+)  
13:00 Новости  
13:15 Зал суда. Битва за деньги (16+)  
14:10 Дела семейные. Битва за будущее (16+)  
16:00 Новости  
16:15 Такому мама не научит (12+)  
17:20 Т/с "Возвращение Мухтара - 2" (16+)  
19:00 Новости  
19:55 Игра в кино (12+)  
20:40 Т/с "Закон и порядок" (16+)  
00:00 Новости  
00:10 В гостях у цифры (16+)  
01:05 Такому мама не научит (12+)  
01:30 Дела семейные. Битва за будущее (16+)

**5 ПЯТЫЙ**

05:00, 09:00, 13:00, 18:30, 03:20 Известия (16+)  
05:20 Т/с "Шаман-2. Прощай, оружие" (16+)  
08:35 День ангела (6+)  
09:25, 19:00, 19:55, 20:45, 21:25, 22:20 Т/с "След" (16+)  
10:20 Т/с "Опера. Хроники убойного отдела" (16+)  
13:25 Т/с "Шаман. Новая угроза. Семья" (16+)  
00:00 Известия. Итоговый выпуск (16+)  
01:10 Т/с "Детективы" (16+)

**ПЯТНИЦА, 6 сентября****6 сентября**

**МАТЧ!**  
16:00 Сегодня (12+)  
16:25 Место встречи (16+)  
18:05 Жди меня (12+)  
19:00 Сегодня (12+)  
19:40 Т/с "Куба" (16+)  
20:40 Т/с "Балабол" (16+)  
22:45 ЧП. Расследование (16+)  
**23:15 Х/ф "Оружие" (16+)**  
01:05 Мы и наука. Наука и мы (12+)  
02:05 Квартирный вопрос (0+)  
03:05 Место встречи (16+)

**МАТЧ!**

06:00 Вся правда про... (16+)  
06:30 Самые сильные (16+)  
07:00 Новости  
07:05 Все на Матч! (16+)  
08:30 Новости  
08:35 Футбол. Чемпионат Европы-2020 г. Отборочный турнир  
10:35 Баскетбол в Поднебесной  
10:55 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины  
13:10 Новости  
13:15 Футбол. Чемпионат Европы-2020 г. Отборочный турнир

**МАТЧ!**

15:15 Новости  
15:20 Все на Матч! (16+)  
15:55 Формула-1. Гран-при Италии. Свободная практика  
17:30 Гран-при  
18:00 Новости  
18:05 Все на Матч! (16+)  
18:35 Сборная России. Версия 2021 г.  
18:55 Футбол. "Россия" - "Сербия"  
20:55 Все на футбол!  
21:40 Футбол. "Германия" - "Нидерланды"  
23:40 Новости  
23:45 Все на Матч! (16+)  
00:20 Пляжный футбол. Евролига

**МАТЧ!**

13:05 Т/с "Марына роща" (12+)  
13:30 Новости культуры  
13:35 Т/с "Блокада" (16+)  
15:00 Военные новости  
15:05 Т/с "Марына роща" (12+)  
13:00 Новости дня (16+)  
13:35 Т/с "Блокада" (16+)  
15:00 Военные новости  
15:05 Т/с "Блокада" (16+)  
18:00 Новости дня (16+)  
18:35 Т/с "Блокада" (16+)  
21:15 Новости дня (16+)  
21:25 Т/с "Блокада" (12+)  
**22:25 Х/ф "Настоятель" (16+)**  
**00:30 Х/ф "Клуб самоубийц, или приключения титулованной особы" (12+)**  
**04:05 Х/ф "Начало" (12+)**

10:10 В гостях у цифры (16+)  
10:20 Т/с "Новая жизнь сырщика Гурова" (16+)  
13:00 Новости  
13:15 Зал суда. Битва за деньги (16+)  
14:10 Дела семейные. Битва за будущее (16+)  
15:05 Дела семейные. Новые истории (16+)  
16:00 Новости  
16:15 Такому мама не научит (12+)  
16:55 Т/с "Возвращение Мухтара - 2" (16+)  
19:00 Новости  
19:20 Всемирные игры разума (16+)  
**19:55 Х/ф "Гараж" (12+)**  
22:00 Ночной экспресс (16+)

**23:25 Х/ф "Не послать ли нам... гонца?" (12+)**  
01:30 Держись, шоубиз! (16+)  
**01:55 Х/ф "Сердца четырех" (12+)**  
03:35 Наше кино. История большой любви (12+)  
**04:20 Х/ф "Маугли" (6+)**

**5 ПЯТЫЙ**

05:0

СУББОТА, 7 сентября

**1 ПЕРВЫЙ**

05:50 Наедине со всеми (12+)  
06:00 Новости  
06:10 Наедине со всеми (12+)  
06:55 Т/с "Красная королева" (16+)  
09:00 Играй, гармонь любимиая! (12+)  
09:45 Слово пастыря (6+)  
10:00 Новости  
10:10 Д/ф "Эдуард Хиль. Чрез годы, через расстояния..." (12+)  
11:00 Честное слово (12+)  
11:50 Новости  
12:00 День города (12+)  
13:15 Несколько смешных парней (16+)  
18:00 Кто хочет стать миллиардером? (16+)  
19:30 Сегодня вечером (16+)  
21:00 Время  
21:20 Наш Хабиб. Портрет (16+)  
22:30 Бой за титул чемпиона мира UFC. Хабиб Нурмагомедов – Дастин Порье. Прямой эфир (16+)  
02:40 Про любовь (16+)  
03:25 Наедине со всеми (12+)  
04:50 Россия от края до края (12+)

**РОССИЯ 1**

05:00 Утро России (12+)  
08:15 По секрету всему свету (12+)  
08:40 Местное время  
09:20 Пятеро на одного (12+)  
10:10 Сто к одному (12+)  
11:00 Вести  
11:20 Местное время  
11:40 Петросян-шоу (16+)  
13:50 Х/ф "Мирт обыкновенный" (16+)  
18:00 Привет, Андрей! (16+)  
20:00 Вести в субботу  
21:00 Х/ф "Этим летом и навсегда" (16+)  
01:00 Х/ф "Исцеление" (16+)

**РЕН-ТВ**

05:00 Территория заблуждений (16+)  
07:30 Х/ф "Доспехи бога" (16+)  
09:15 Минтранс (16+)  
10:15 Самая полезная программа (16+)

11:15 Военная тайна (16+)  
15:20 Территория заблуждений (16+)  
17:20 Неизвестная история (16+)  
18:20 Засекреченные списки. Тупой и еще тупее: почему мы деградируем? (16+)  
**20:30 Х/ф "Гарри Поттер и философский камень"** (12+)  
**23:20 Х/ф "Гарри Поттер и тайная комната"** (12+)  
**02:15 Х/ф "Из Парижа с любовью"** (16+)  
03:40 Самые шокирующие гипотезы (16+)

**СТС СТС**

06:00 Ералаш (12+)  
06:50 М/с "Приключения Кота в сапогах" (6+)  
07:15 М/с "Спирит: дух свободы" (6+)  
07:40 М/с "Три кота" (6+)  
08:05 М/с "Том и Джерри" (6+)  
08:30 Уральские пельмени (16+)  
09:30 Просто КУХня (16+)  
10:30 Уральские пельмени (16+)  
**11:00 Х/ф "Индиана Джонс и последний крестовый поход"** (12+)  
**13:40 Х/ф "Такси"** (16+)  
**15:25 Х/ф "Такси 2"** (16+)  
**17:10 Х/ф "Такси 3"** (16+)  
18:55 М/ф "Зверополис" (6+)  
**21:00 Х/ф "Великая стена"** (16+)  
**23:00 Х/ф "Медальон"** (16+)  
**00:45 Х/ф "Пэн. Путешествие в Нетландию"** (12+)  
**02:35 Х/ф "Невезучие"** (16+)  
04:00 Супермамочка (16+)

**НТВ НТВ**

05:50 Я шагаю по Москве (12+)  
07:25 Смотр (12+)  
08:00 Сегодня (12+)  
08:20 Готовим с Алексеем Зиминим (0+)  
08:45 Кто в доме хозяин? (16+)  
09:25 Едим дома (0+)  
10:00 Сегодня (12+)  
10:20 Главная дорога (16+)  
11:00 Еда живая и мёртвая (12+)  
12:00 Квартирный вопрос (0+)  
13:10 Поедем, поедим! (0+)  
14:00 Своя игра (0+)  
16:00 Сегодня (12+)

16:20 Следствие вели... (16+)  
17:15 Последние 24 часа (16+)  
19:00 Центральное телевидение (16+)  
21:00 Т/с "Пёс" (16+)  
23:15 Международная программа (16+)  
00:10 Квартирик НТВ у Маргалиса. Группа "Пицца" (16+)  
01:20 Фоменко фейк (16+)  
01:50 Дачный ответ (0+)  
**02:55 Х/ф "Старый Новый год"** (12+)

**ТВ-3**

06:00 Мультфильмы (0+)  
10:45 Т/с "Напарницы" (16+)  
**14:30 Х/ф "Полтора шпионов"** (16+)  
16:30 Х/ф "Kingsman: Секретная служба" (16+)  
19:00 Х/ф "Хитмен: Агент 47" (16+)  
21:00 Х/ф "Макс Пэйн" (16+)  
23:00 Х/ф "Очень плохие девочки" (16+)  
**01:00 Х/ф "Последние девушки"** (16+)  
04:15 Охотники за привидениями (16+)

**ТВЦ**

05:50 Марш-бросок (12+)  
**06:20 Х/ф "Мы с вами где-то встречались"** (12+)  
08:15 Православная энциклопедия (6+)  
**08:40 Х/ф "Старик Хоттабыч"** (6+)  
**10:10 Х/ф "Покровские ворота"** (12+)  
11:30 События (16+)  
12:00 День Москвы. Церемония открытия. Прямая трансляция  
**13:00 Х/ф "Покровские ворота"** (12+)  
14:30 События (16+)  
**14:45 Х/ф "Призраки Замоскворечья"** (16+)  
18:30 События (16+)  
19:00 День Москвы. Праздничный концерт на Поклонной горе. Прямая трансляция  
21:05 События (16+)  
21:40 Право знать! (16+)  
23:10 Д/ф "Любовь первых" (16+)  
00:00 90-е. "В шумном зале ресторана" (16+)  
00:55 Д/ф "Последний проигрыш Александра Абдулова" (12+)

**РОССИЯ К КУЛЬТУРА**

01:50 Событий (16+)  
02:20 Д/ф "Преступления, которых не было" (16+)  
**03:05 Х/ф "Любимая"** (16+)  
04:55 Большое кино. "Покровские ворота" (12+)

**МАТЧ! МАТЧ!**

06:00 Вся правда про... Европы  
10:30 Новости Европы  
10:40 Футбол. Чемпионат Европы  
12:40 Шотландия-Россия. Live

**ТВ-3**

13:00 Новости Европы

13:45 Все на Матч! (16+)

14:10 Гран-при с Алексеем Поповым

14:40 Автоспорт

15:45 Новости Европы

15:55 Формула-1. Гран-при Италии

17:00 Новости Европы

17:05 Все на Матч! (16+)

17:35 Спортивные итоги Европы

18:05 Новости Европы

18:10 Все на футбол!

18:55 Футбол. Чемпионат Европы

21:40 Футбол. Чемпионат Европы

23:40 Новости Европы

23:45 Все на Матч! (16+)

00:20 Дерби мозгов

00:55 Пляжный футбол. Евролига

15:00 Специальный репортаж (16+)

15:20 Т/с "Офицеры" (16+)

18:00 Новости дня (16+)

18:10 Задело! (16+)

18:25 Т/с "Офицеры" (16+)

**00:15 Х/ф "Ночное происшествие"** (12+)

**02:10 Х/ф "Атака"** (12+)

**03:45 Х/ф "Перед рассветом"** (16+)

19:50 Д/ф "Сокровенный человек". Андрей Платонов

21:00 Агора

**22:00 Х/ф "12 разгневанных мужчин"**

23:40 Клуб 37

00:50 Д/ф "Рожденные из огня"

01:40 Искатели. "Секретная миссия архитектора Шусева"

02:30 М/ф "Что там, под Москвой?", "Великолепный Господин"

10:00 Новости

10:15 Как в ресторане (16+)

**10:45 Х/ф "Гараж"** (12+)

12:55 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

16:00 Новости

16:15 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

19:00 Новости

19:15 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

**02:40 Х/ф "Не послать ли нам... гонца?"** (12+)

**04:30 Х/ф "Близнецы"** (16+)

06:00 Миллион вопросов о природе (12+)

06:10 Мультфильмы (0+)

06:20 Союзники (12+)

07:20 Такие разные (12+)

07:20 Секретные материалы (16+)

07:50 Охота на работу (16+)

08:25 Д/ф "Рожденные в СССР" (12+)

08:55 Ой, мамочки! (16+)

09:25 Наше кино. История большой любви (12+)

10:00 Новости

10:15 Как в ресторане (16+)

**10:45 Х/ф "Гараж"** (12+)

12:55 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

16:00 Новости

16:15 Т/с "Бабий бунт, или Война в Новоселково" (16+)

**02:40 Х/ф "Не послать ли нам... гонца?"** (12+)

**04:30 Х/ф "Близнецы"** (16+)

05:00, 05:20, 05:50, 06:20, 06:45, 07:15, 07:55, 08:20, 09:00

T/с "Детективы" (16+)

09:35, 10:15, 11:00, 11:45,

12:35, 13:20, 14:05, 14:50,

15:35, 16:20, 17:10, 17:50,

18:35, 19:20, 20:10, 20:55, 21:35

T/с "След" (16+)

00:00 Известия. Главное (16+)

**01:00Х/ф "Идеальный брак"** (16+)

01:00 Х/ф "Идеальный брак" (16+)</p

## ТИХАЯ ОХОТА

# В лесную кладовую за вкусными запасами

**Эх, лето, лето! Не задалось ты в этом году. Одни дожди да свинцовое небо. Не побегать босиком по утренней росе и не насладиться лучами летнего солнца. Лишь комары и мошка заедают. Но нам, людям Севера, не привыкать! Мы сильны духом и всегда видим красоту нашего края, даже в мелочах!**

Раз погода нас не балует, то давайте найдём положительные моменты?

У нас цветёт сирень! О, Боже! Это так красиво! Множество маленьких сиреневых или белых цветочков окутывают ароматом счастья всё вокруг и поднимают настроение! И каким бы ни был человек, почувствовав благоухание сиреневой нежности, оценит подарок сурового Севера.

А морошка, цвета «болотного янтаря», - царица Ловозерья! Эта ягода обладает непередаваемым вкусом и ароматом. Нужно очень потрудиться, чтобы сорвать хотя бы литр. Пройтись по влажной тундре, отбиваясь от мошки, и, если вы увидели полупрозрачное янтарное поле, то не стоит терять бдительности! Зато зимой, открывая баночку своего компота или варенья, ощущаешь вкус самого Севера и получаешь неописуемое удовольствие!

Люблю нашу лесную брусни-

ку! Ярко-красные ягоды раскиданы по мху, словно рассыпаны бусы кумачового цвета. А самый вкус - после первого заморозка, такой кисло-сладкий, аж зажмуриваешься от удовольствия! Но это только наш плодородный заполярный сентябрь. А, как правило, у многих молодых пар свадьбы играются осенью, и популярный напиток на столе - это брусничный морс!

Черника! Название черники говорит само за себя. Зрелая ягода иссиня-чёрная, и, если её раздавить случайно, остаются следы. Вспомните, как было весело в лесу, наевшись ягоды, показывать язык и зубы друг другу - как будто бесстыя балуются! И мы испытываем так много позитивных эмоций, что хочется вспоминать эти моменты счастья!

Волнишки, белые, подосиновики (красноголовики), подберёзовики... Это только часть съедобных грибов Ловозерского района! На выходных, после работы или в любой свободный момент мы хотим в лес и устраиваем тихую охоту. Ведь так увлекательно их искать и с удовольствием отправлять в свою корзину! А именно в этом году сезон грибов был открыт так рано, чуть ли не с середины июля. Вряд ли найдётся местный житель, равнодушный к сбору грибов. Гриб-



ной суп, грибная икра, маринованные грибы и многое другое мы заготавливаем на зиму, а также стараемся наесться в сезон.

Ягоды и грибы для коренных жителей - это вкусные сытные запасы для зимы. А самые лучшие заготовки мы оставляем на праздники, радуя близких вкусными местными и экологически чистыми продуктами.

В Великую Отечественную войну дары Севера помогли выжить в голодные годы нашим дедушкам и бабушкам, ведь мы помним по рассказам близких, что это были голодные годы, и продукты питания были на вес золота. Да и в 90-е годы лесные дары помогли выжить нашим семьям. К счастью, сейчас мы собираем ягоды и грибы не для выживания, а для удовольствия.

Но отправляясь в лес, каждый из нас должен понимать, что лес таит в себе много опасностей. И, в первую очередь, нужно зарядить мобильный телефон. Далее своим близким нужно рассказать, куда и с кем вы идёте. И обязательно иметь при себе коробок спичек и питьевую воду. Берегите себя и своих близких!

Ольга БЫСТРОВА  
На снимке: Лера Соловьева.  
Фото Галины Бочаровой.

## СПОРТ

## Наш «Скиф» вновь в числе победителей!



24 августа город Кировск отмечал День горняка и 90-летний юбилей предприятия «Апатит». Этим событиям был посвящен очередной этап Чемпионата Мурманской области по мотокроссу.

Наша команда в полном составе представляла на этих соревнованиях Ревду. Спортсмены были настроены на победу, но,

к сожалению, Рафаила Беляева и Евгения Лангуева подвела техника.

Усилиями Михаила Подъячева, занявшего первое место в классе мотоциклов, объёмом двигателя 50 кубических сантиметров, Олега Нефёдова (первое место в классе «OPEN»), Владимира Паломодова и Юрия Нефёдова, занявших третье и четвертое ме-

сто в классе «OPEN2», с минимальным отрывом от лидеров команды г. Кировска СТК «Скиф» вышел на второе место. Третье место у команды г. Заполярный.

Юрий НЕФЁДОВ,  
руководитель спортивно-технического клуба «Скиф».  
Фото автора.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

### ПРОДАЁТСЯ

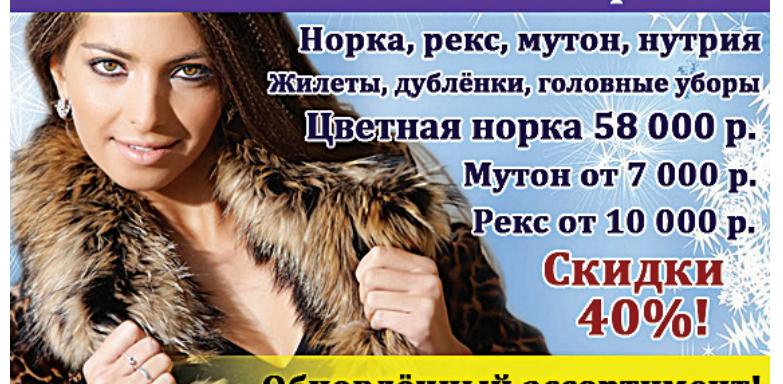
3-х комнатная квартира с ремонтом по адресу: п. Ревда, ул. Нефедова, д. 6, 6 этаж.

Во всей квартире установлены металлопластиковые окна. Лоджии полностью обшиты натуральным деревом. Входная дверь заменена на железную. Межкомнатные двери заменены на евро двери. На кухне и прихожей постелен линолеум. Ванная комната и санузел оклеены моющимися обоями. По всей квартире навесные потолки. Сантехника в отличном состоянии. Счетчики: на электричество - 2019 г., на газ - 2019 г., на воду - 2017 г.

Тел.: 8-921-274-80-11

## РЕКЛАМА

### «Зимняя сказка» Меховая выставка г. Киров



Обновлённый ассортимент!  
Ждём Вас Современные яркие модели!

2 сентября  
КСЦ

(Ревда, ул. Металлургов, 5)  
с 10 до 19 ч.

12+