

Главная газета нашего города

Вечерний Мурманск



21 февраля 2020, пятница

№ 31 (6873)



А НУ-КА, ПАРНИ!

4

25 февраля в 14.30

по адресу: просп. Ленина, 88
(Региональная общественная приемная
Председателя партии «Единая Россия»
Д. А. Медведева)

**СОСТОИТСЯ ЛИЧНЫЙ
ПРИЕМ ГРАЖДАН**

главой муниципального
образования город Мурманск

**СЫСОЕВЫМ
Андреем Ивановичем.**



Предварительная запись на личный прием осуществляется
в рабочие дни с 10.00 до 17.00 по телефону 69-33-00.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ
РАЙОНА АБРАМ-МЫС
ПРИГЛАШАЮ НА ВСТРЕЧУ
27.02 | 18.00

Основная общеобразовательная школа №16
ул. Лесная, д. 29

Буду рад видеть!

Евгений Никора

Глава администрации города Мурманска

ГРАМАТНАСЛІЖ

[instagram.com/nikora_evgeniy_murmansk](https://www.instagram.com/nikora_evgeniy_murmansk)

vk.com/citymurmanskru

#наСевереЖить #МурманскСтолицаАрктики

НОВОСТИ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

vmnews.ru



23 февраля – ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Уважаемые мурманчане!

Примите самые теплые и искренние поздравления с Днем защитника Отечества!

Этот праздник по праву является символом мужества, доблести, чести и верности долгу, олицетворяет неразрывную связь времен и поколений, воплощает преемственность ратных традиций и самоотверженное служение Родине. Он объединяет тех, кто мирным трудом и воинской доблестью укрепляет славу и мощь нашей страны, стоит на страже ее территориальной целостности и национальных интересов.

От всей души желаем защитникам Отечества здоровья и бодрости духа, успехов в службе и профессиональной деятельности, семейного благополучия, счастья и мирного неба над головой.

Глава муниципального образования
город Мурманск А. И. СЫСОЕВ.

Глава администрации
города Мурманска Е. В. НИКОРА.

Уважаемые защитники Отечества!
Поздравляю вас с праздником!

Для нашей страны 23 февраля – это праздник мужества, воинской доблести и преданного служения интересам России. Сегодня мы отдаем дань уважения воинам, которые вписали героические страницы в историю страны. Чествуем тех, кто и сейчас самоотверженно служит Отечеству, охраняет мир и покой граждан. Мурманская область – форпост России в Арктике. Особые слова благодарности воинам-североморцам, которые своим напряженным ратным трудом вносят огромный вклад в укрепление обороноспособности нашей Родины.

От всего сердца желаю вам добра и мира, семейного тепла и уюта, крепкого здоровья, счастья и душевного спокойствия!

Депутат Государственной Думы
Федерального Собрания Российской Федерации А. Б. ВЕЛЛЕР.

С урока — в путешествие



Вместо бега трусцой и прыжков через козла – спортивные танцы под музыкальные ритмы разных стран. Так порой можно разнообразить привычный урок физкультуры, превратив рядовое занятие в необычное путешествие по разным странам и континентам. Пример того, как это все организовать, показала вчера тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы № 11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу **Анастасия Кавун**. В рамках ежегодного городского конкурса профессионального мастерства преподавателей «Сердце отдаю детям» она провела открытый урок для воспитанников школы № 20.



Это путешествие – игра в танцевальных ритмах разных стран, – рассказала Анастасия. – Мы побывали в Бразилии, Аргентине, Африке, Финляндии и вернулись в Мурманск. Для детей такой подход всегда интересен, когда есть целая история, в которой мы вместе участвуем.

Номинация профессионального конкурса, в которой был представлен урок, называется «Педагогические надежды». В ее рамках соревнуются совсем молодые педагоги со стажем не более трех лет, те, кто делает свои первые шаги в профессии. Анастасия Кавун работает пять месяцев, опыта еще немного, но на конкурсе с волнением она справилась на отлично.

Стоит отметить, что такие открытые занятия конкурсанты проводят в незнакомой школе и для учеников, которых видят впервые. На урок отводится всего 30 минут, за это время надо не только познакомиться с ребятами, но и наладить контакт, увлечь ин-



тересной темой. Нашей конкурсантке достался сборный класс из девочек 8–9 лет. Они волновались не меньше, чем новый преподаватель. Чтобы настроить участников на танцевальные ритмы, перед ними выступили воспитанницы спортивной школы № 11. Получилось своеобразное приветствие.

– Прежде всего, надо поздороваться позитивно, с улыбкой, с задором, – уверена Анастасия, – чтобы дети тепло отнеслись к тебе. Тан-

цевальные движения я подобрала несложные, чтобы все могли повторить. Когда только начинаешь общаться с детьми, всегда волнуешься – получится или нет. Но потом звучит музыка, постепенно расслабляешься и дальше – только позитивные эмоции.

Ими зарядились и участницы импровизированного класса. Было видно, что отпустить преподавателя им не хотелось. Возможно, многие из них станут будущими воспитанницами спортшколы.

– Это третий, решающий этап конкурса «Сердце отдаю детям», – рассказала главный специалист комитета по образованию города Мурманска **Елена Тимохова**. – В ходе него определяются финалисты. Вечером мы уже будем знать тех конкурсантов, которые пройдут в финал. Критерии оценки разные, но самое главное – мы должны видеть отдачу, насколько дети воспринимают педагога, насколько он сблизился с детьми. И конечно, понравился ли детям его урок.

Сегодня в Первомайском доме детского творчества пройдет финальный этап конкурса «Сердце отдаю детям», в нем участвуют как педагоги дополнительного образования, так и тренеры-преподаватели. По итогам будет выбран лучший преподаватель, который представит Мурманск на региональном конкурсе

Юлия РОМАНОВА.
gorod@vmnews.ru
Фото Игоря ЕРЕМЕНКО.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

НОВЫЙ ПАМЯТНИК

Здание областной и городской администрации, что на проспекте Ленина, 75, признали объектом культурного наследия регионального значения. Его включили в Единый государственный реестр объектов культурного наследия народов Российской Федерации. Кирпичное здание с коринфскими колоннами построили в 1949 году. Теперь на памятнике архитектуры запрещено размещать рекламные конструкции и засорять его территорию бытовыми отходами. Напомним, что культурный статус увеличивает стоимость капитального ремонта здания. Для таких работ теперь требуется разрешение регионального министерства культуры. А разрабатывать проектно-сметную документацию и проводить сам ремонт могут только сертифицированные организации, в штате которых есть архитектор.

ПЯТНИЦА БЕЗ БУТЫЛОК

Сегодня в Центре экологических инициатив «Чистая Арктика» пройдет сбор батареек и пластика. Акцию перенесли с субботы на пятницу. Вторсырье можно сдать с 16.30 до 19.30 по адресу: ул. Софьи Перовской 25/26, крайний левый подъезд, 5-й этаж. Волонтеры принимают чистый пластик, без этикеток, включая пакеты. Большую тару и бутылки необходимо сминать. Собранные отходы региональный оператор по обращению с ТКО в Мурманской области сортирует. Часть пластика (бутылки ПЭТ и флаконы ПНД – тара из-под химии) транспортируется на завод в Московской области. Оставшееся сырье региональный оператор прессует и накапливает для дальнейшей работы.

ПРАЗДНИЧНАЯ ПОДПИСКА

В честь празднования Дня защитника Отечества 20 и 21 февраля пройдет досрочная подписка на 2-е полугодие 2020 года. Стоимость подписки: ежедневный выпуск (6 мес.) – 600 руб., пятничный выпуск (6 мес.) – 540 руб. Оформить подписку можно на Кольском просп., 9 (с 12.00 до 17.00, без перерыва), а также на ул. Шмидта, 17. Кроме этого можно пригласить специалиста по оформлению подписки на дом (услуга предоставляется бесплатно). Информация по телефону 47-75-83.

КОГДА У ПОЧТЫ ВЫХОДНОЙ?

23 февраля и 8 марта станут выходными для отделений почтовой связи по всей стране. В эти дни не осуществляется доставка почтовых отправлений, периодических печатных изданий, а также выемка корреспонденции из почтовых ящиков. 22 февраля и 7 марта почтовые отделения будут работать по установленному графику с сокращением рабочего дня на один час.

24 февраля и 9 марта отделения почтовой связи функционируют по графику работы воскресенья.

Доставка пенсий и пособий в праздничные дни будет осуществляться по согласованию с региональными отделениями Пенсионного фонда РФ с учетом особенностей организации их доставки в конкретном регионе.

ОТ ПЛЮСА ДО МИНУСА

Сегодня в Мурманске облачная с прояснениями погода. Местами снег. Ветер юго-западный, южный умеренный, местами сильный. Температура воздуха от плюс 2 до минус 3 градусов. Гололедица.



В российских школах все ученики начальных классов должны получать бесплатное горячее питание в школах. На этой неделе Государственная Дума РФ приняла обсуждавшиеся в приоритетном порядке поправки в Федеральный закон «Об образовании». Таким образом депутаты поддержали инициативу Президента РФ Владимира Путина, с которой он выступил в рамках ежегодного послания Федеральному Собранию 15 января 2020 года.

Теперь все младшие школьники будут получать горячее питание как минимум один раз в день. И речь идет именно об одном горячем блюде, не считая горячего напитка. Все мероприятия, связанные с организацией горячего питания для учеников начальной школы, должны начаться в сентябре этого года. А к 1 сентября 2023-го согласно новой редакции Закона «Об образовании» в стране не должно остаться ни одной школы, где не было бы организовано бесплатное качественное питание учеников начальных классов.

— Это один из важнейших социальных законов, его обсуждение и принятие стало для депутатов Госдумы приоритетным, — отметил депутат Государственной Думы **Алексей Веллер**. — Ведь Президент РФ поставил задачу, чтобы уже с 1 сентября этого года в тех школах, где есть необходимые условия, младшие школьники могли бы бесплатно питаться. Уверен, что Мурманск и Мурманская область войдут в число лидеров по реализации данного закона. В Мурманске, например, уже давно созданы все необходимые условия: стабильно работает Центр школьного питания, проведено не-

обходимое переоборудование школьных столовых. Неплохая стартовая ситуация и в других городах нашей области.

Законом вводится понятие «здоровое питание» и запрещается использовать при производстве продукции для детского питания сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста, ГМО, пестицидов и других опасных для здоровья веществ. Именно таких принципов придерживается в своей работе Мурманский центр школьного питания. В законе прописан и порядок финансирования. Средства будут поступать из бюджетов всех уровней, при этом регион сможет получить субсидию из федерального бюджета на организацию такого питания. По оценкам специалистов, на реализацию этого закона по всей стране потребуется примерно 40 миллиардов рублей в год. Сумма немалая, но речь идет о здоровье детей и о реальной социальной поддержке, поэтому данный законопроект был принят Госдумой РФ единогласно!



Андрей СЫСОЕВ,
глава муниципального образования город Мурманск:



— Четкая организация школьного питания — одно из наших достижений за последние годы. В середине двухтысячных годов, когда вступил в силу закон о муниципальных закупках, школы выбирали поставщика питания по принципу «кто предложит самую низкую цену». Тогда в образовательные учреждения приходили временщики, с пластиковой посудой, без оборудования, просто чтобы заработать на здоровье наших детей. Чтобы изменить ситуацию, в 2011 году было принято решение восстановить предприятие, отвечающее за школьное питание, централизовать его поставки в школы, привести там в порядок пищеблоки и столовые. Это было нелегко, мы понимали уровень ответственности, когда надо ежедневно накормить почти 30 тысяч детей. А дети, отвыкшие к тому времени от нормальных завтраков и обедов, зачастую были недовольны меню, в котором вместо гамбургеров и пепси-колы — здоровые салаты, полноценное первое и второе блюда. Чтобы снять эту напряженность, при Центре школьного питания был создан общественный совет, в который вошли в том числе авторитетные педагоги, родители. И первое время мы даже меню с ним согласовывали. Постепенно нам удалось справиться с проблемами.



«Инфраструктура школ в ряде регионов уже полностью готова к реализации инициативы президента Владимира Путина. Так, в этом году бесплатное горячее питание в школах будет доступно в Брянской, Новосибирской, Владимирской, Нижегородской, Кировской, Мурманской, Самарской, Кемеровской областях, в Ставропольском крае, Кабардино-Балкарии, Адыгее, Башкортостане, Чувашии и Якутии».

«Парламентская газета».

Евгений НИКОРА,
глава администрации города Мурманска:



— Мурманское автономное учреждение образования «Центр школьного питания» обслуживает 50 учебных заведений. Среднегодовой охват горячим полезным сбалансированным питанием школьников за 2019 год составил более 94%. Мониторинг состояния здоровья детей и подростков города Мурманска показывает устойчивую положительную тенденцию к увеличению количества детей первой и второй групп здоровья. В ближайшее время мы примем соответствующие решения, которые будут полностью отвечать поставленной задаче обеспечить все младших школьников бесплатным горячим питанием.



ЗАЩИЩАЯ ОТЕЧЕСТВО

Мои родители всего два раза поздравляли меня с Днем Советской армии и Военно-морского флота. Это было в феврале 1981 и 1982 годов. Именно тогда, когда я служил срочную службу в рядах Советской армии. После того как я демобилизовался, мое отношение к этому праздничному дню стало весьма и весьма относительным. Вроде бы и носил на плечах погоны, когда пришел срок. А потом?

Новые времена принесли новые праздники и унесли некоторые старые. У некоторых поменялись даты, а у некоторых названия. Мы официально праздновали День Советской армии и Военно-морского флота с 1922 года. В 2002-м поменялось название, а дата осталась прежней — 23 февраля. Праздник был персонифицирован, его новое название — День защитника Отечества. В том же 2002 году этот день стал выходным для всех россиян.

Праздник переименовали, персонифицировали, но возник вопрос: «Чей это праздник?». Кто сегодня защитник Отечества? Однозначного ответа нет.

Безусловно, это праздник тех, кто носит военную форму и защищает нашу Родину независимо от пола. Безусловно, это праздник ветеранов Великой Отечественной войны, да и других войн. Но как тогда быть с двумя моими родными тетками, которые — одна в 14 лет, а другая в 16 лет — были награждены медалями «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны»? Они не защищали Отечество?

А еще есть мнение, что это праздник всех мужчин. Ведь мужчина во все времена считался (надеюсь, и считается) защитником. Защитником Отечества, своей семьи, родных и близких.

Наверное, сегодня у каждого есть ответ на этот вопрос. Есть он и у меня. Я считаю, что защитником Отечества сегодня является каждый из нас, кто много и добросовестно трудится на благо своей страны. Кто живет и работает честно. Независимо от звания, политической принадлежности и должности, которую занимает. Как говорил выдающийся авиаконструктор, трижды Герой Социалистического Труда **Андрей Николаевич Туполев**: «Я хоть и беспартийный, но Родину тоже люблю».

Высокое звание защитника Отечества надо еще заслужить. По-моему, его совершенно не заслуживают, например, спортивные чиновники, которые уже шестой год вяло наблюдают, как Россию дискриминируют в спорте, как запрещают нам участвовать в Олимпийских играх под флагом нашей Родины. Вот они — не защитники Отечества. В лучшем случае, ползащитники.

Этого высокого звания не заслуживают нерадивые министры, губернаторы, депутаты всех уровней и чиновники всех мастей, которые своими действиями (а чаще бездействиями) не защищают Отечество, а делают его слабее.

Зато я с полным основанием могу считать защитниками Отечества учителей, которые, несмотря ни на какие приказы и распоряжения министерства образования, продолжают учить наших детей и внуков. Ведь от того, как и чему они их научат, зависит будущее России.

Зато я с полным основанием могу считать защитниками Отечества врачей, которые нас лечат, которые проводят сложнейшие операции, несмотря на все модернизации и оптимизации, которые проводит министерство здравоохранения.

Ответьте себе на вопрос: «Кто для вас сегодня является защитником Отечества?». И если вы нашли ответ, то поздравьте этих людей с праздником!

Андрей ПРИВАЛИХИН.
privalihin@vmnews.ru



УДИВИТЕЛЬНЫЕ

Дама средних лет со строгим взглядом и тугим пучком на голове – такой образ библиотекаря давно и прочно закрепился в сознании многих. Еще недавно встретить среди стеллажей с книгами представителей сильного пола было большой редкостью, эта профессия считалась исключительно женской. Сегодня ситуация изменилась. В библиотеки все чаще приходят работать энергичные, творческие молодые мужчины. Яркий пример тому – первая мурманская модельная библиотека на улице Шабалина, 59. Там трудятся сразу трое молодых людей.

Новый формат

Напомним, в начале сентября 2019 года на базе информационного интеллект-центра № 24 открылась первая не только в Мурманской области, но и в России модельная библиотека, созданная в рамках национального проекта «Культура». Сегодня это уникальное современное многофункциональное культурное пространство, разделенное на несколько функциональных уголков. Тут есть современный зал выдачи литературы, зона для общения и работы с ресурсами, лекционный зал, отведены места под выставки, созданы помещения для социальной адаптации и реабилитации, где проходят творческие мастерские. В общем, на те библиотеки, куда мы ходили еще несколько лет назад, этот интеллект-центр совсем не похож.

Здесь можно не только почитать, удобно расположившись в бескаркасном кресле, но и поиграть в настольные игры, порисовать песком на световом столе, даже провести пару боев в популярных видеоиграх на современной игровой консоли и примерить шлем виртуальной реальности. А еще тут проводятся танцевальные турниры на основе ритм-игры «Just Dance»!

– Наверняка все помнят крылатую фразу: «Тишина должна быть в библиотеке!». К счастью, это не про нас, – говорит заведующий абонементом информационного интеллект-центра № 24 МБУК «Центральная городская библиотека города Мурманска» **Роман Фесенко**. – И нашим читателям, а это более четырех тысяч человек, такие перемены пришлись по душе. Сегодня к нам приходят не только жители микрорайона, люди приезжают со всего города, даже из далекой от нас Росты.

Большинство мурманчан, которые пользуются услугами модельной библиотеки, – это так называемая взрослая молодежь, тридцатилетние, но нередко заходят сюда и горожане средних лет и даже пожилые. Среди постоянных гостей есть даже те, кому уже давно за 80.

– Тут атмосфера потрясающая, доброжелательная, творческая, и я благодарен судьбе, что моя жизнь оказалась связанной с библиотеками, хотя в юности, в студенческие годы, даже не представлял себя в этой сфере, – признался Роман. – По образованию я информатик-экономист. Окончив вуз, устроился в информационный интеллект-центр № 10, что на проспекте Героев-североморцев. Первый год был там системным администратором, потом еще три – заведующим сектором социализации молодежи. Затем трудился в Центральной городской библиотеке. И вот теперь, с ноября 2018-го, я здесь, в информационном интеллект-центре № 24.

Молодой человек быстро нашел общий язык с новым коллективом. Вместе они придумывали викторины, тематические мероприятия и даже познавательные квесты, которые проводили на улицах Мурманска. К при-

меру, в рамках сентябрьской велозаездов сотрудники библиотеки рассказали жителям города немало любопытного о жизни областного центра, необычных арт-объектах, примечательных элементах городской архитектуры.

К слову, уменьшенные копии памятников и бюстов, установленных в Мурманске, в этой библиотеке распечатывают на 3D-принтере. Такие объемные фигуры сотрудники филиала создают для людей с нарушением зрения, чтобы они могли тактильно «увидеть», как выглядит тот или иной мемориальный объект. Сейчас коллектив интеллект-центра надеется, что найдутся волонтеры, готовые помочь с по-



Роман Фесенко.



строением новых объемных моделей в компьютерной программе, ведь это очень важно для людей с ослабленным зрением или вовсе потерявшим его.

– Тут здорово, современно, интересно, – подытожил Роман. – И, пожалуй, о другой работе даже мечтать не приходится.

На все руки мастер

Другой сотрудник модельной библиотеки, **Илья Емельянов**, пришел сюда из коммерческой сферы. Около восьми лет молодой человек работал администратором, менеджером по продажам в различных магазинах, занимался оформлением витрин магазинов и ресторанов, а однажды решил стать предпринимателем – открыл столярную мастерскую. К сожалению, дела шли с трудом, из-за чего мурманчанин даже оказался на больничной койке.

– В такие минуты обычно приходит переосмысление прожитого, – рассказывает Илья. – Вот я и решил кардинально поменять сферу деятельности – захотел найти творческую работу, которая будет полезна для людей, все-таки по образованию я специалист по социальной работе. Причем этот профиль в вузе выбрал

осознанно. В прошлом году увидел объявление о вакансии в этом информационном интеллект-центре, прошел собеседование – и вот я здесь.

В модельной библиотеке молодой человек регулярно готовит и проводит различные лекции и мастер-классы, которые посещают подопечные Дома-интерната для престарелых и инвалидов, горожане из центров социального обслуживания и «Городского



Илья Емельянов.

клуба старшего поколения», старшеклассники.

– Здесь мы мастерили новогодние подвески на основе элементов, вырезанных из фанеры на лазерном станке, делали декоративные панно в саамском стиле, книжные закладки и многое другое, – продолжает Илья. – Такая работа развивает мелкую моторику, пространственное мышление, а когда она еще и в коллективе, то способствует развитию коммуникативных навыков.

Темы для мастер-классов Илья обычно придумывает сам, хотя иногда посетители библиотеки просят его помочь воплотить в жизнь творческие идеи из книг по рукоделию. Он никогда не отказывает, дома изучает техники создания той или иной поделки и непременно собирает первую модель для образца.

– Конечно, многие друзья и знакомые очень удивились, когда узнали о моем новом



Кадры

В мурманских библиотеках работают сварщики и полицейские



Так теперь выглядят библиотеки в Мурманске.



месте работы, уж очень оно отличалось от всего того, чем я занимался раньше, – говорит Илья Емельянов. – Но именно здесь я чувствую, что нашел свое призвание. И это большое счастье – приходить на работу с радостью.

На работу в кольчуге

Есть в модельной библиотеке и свой кузнец – **Сергей Коткин**. Несколько лет назад он получил диплом о высшем образовании по специальности «библиотечно-информационная деятельность», но это лишь одна из профессий Сергея. Еще у него есть дипломы строителя и электрогазосварщика.

– Честно говоря, на факультет культуры и искусства нашего педуниверситета (ныне МАГУ), где обучали библиотечному делу, я поступил случайно – просто заглянул узнать, на какие специальности идет набор, – вспоминает мой собеседник. – Оказалось, что это был последний день подачи документов для поступления в вуз. Решил попробовать... Так я и стал студентом.

Но работать по специальности Сергей не планировал и, получив диплом, закончил курсы электрогазосварщиков.

– Тогда я понял, что хочу трудиться именно в этой сфере. Но брать на работу человека без практического опыта никто не спешил, – продолжает Сергей. – Потому после трех месяцев тщетных попыток трудоустройства решил пойти работать по специальности – в библиотеку. И с тех пор ни разу об этом не пожалел.

Но от любимого дела Сергей не отказался – сварочными работами он занимается дома, для чего даже приобрел специальное оборудование. Теперь частенько после работы он мастерит рыцарские доспехи и кольчуги для косплея – яркого направления в современном искусстве, где люди примеряют на себя образы различных кино- и мультипликационных героев. Сергей Коткин – постоянный участник фестиваля фантастики, кино и технологий «Поларкон».

Кстати, отправляясь на работу в модельную библиотеку, он нередко надевает под толстовку свои изделия, сплетенные из металлических колец.

– Вот эта кольчуга легкая, всего 10 килограммов весит, но она позволяет держать мышцы в тонусе, – заметил мой собеседник, показывая край надетой на себя кованой «без-



Сергей Коткин.

рукавки». – Есть вещи и потяжелее, но они не для повседневной носки.

Коллеги к необычному хобби Сергея давно привыкли и теперь в шутку называют его «наш кузнец».

Из полиции в культуру

Неподалеку от модельной библиотеки, в информационном интеллектуальном центре № 7, что на Кольском проспекте, 147, работает заведующим еще один представитель сильной половины человечества **Игорь Бибин**. Пятнадцать лет он трудился в отдельном батальоне патрульно-постовой службы города Мурманска. Но когда в семье родился третий ребенок, встал вопрос о перемене работы – Игорю захотелось больше времени проводить с семьей. Около года он размышлял, какая сфера деятельности ему более интересна. Решение оказалось неожиданным – бывший полицейский собрался устроиться в библиотеку.

– В конце 2018 года я просто позвонил в кадровый отдел нашей Центральной городской библиотеки и сообщил, что хочу там работать. Вскоре меня пригласили на собеседование, где я и познакомился со **Светланой Евгеньевной Исаевой**, директором ЦГБ. И несмотря на то, что мое высшее юридическое образование никак не было связано с библиотечной деятельностью, она в меня поверила! – гово-

рит Игорь Бибин. – Я окончил специальные подготовительные курсы и стал заведующим информационным отделом информационного интеллектуального центра № 11 на улице Капитана Орликовой, 19, куда, кстати, много лет ходил в качестве читателя.

На новом месте помимо выдачи периодических изданий бывший полицейский помогал читателям в работе с оргтехникой и компьютерными программами. Первое время на работе очень волновался, боялся не оправдать надежд директора библиотеки. Да и коллектив учреждения культуры значительно отличался от прежних сослуживцев.

– Было непривычно и очень приятно слушать, как интеллигентно общаются новые коллеги, как грамотно они строят предложения, какие термины исполь-

зуют. Это буквально завораживало, – замечает Игорь Бибин. – При этом никаких сложностей из-за работы в женском коллективе, о чем так часто говорят, я не заметил, у нас сложились очень теплые, дружеские отношения.

С трудовыми обязанностями экс-полицейский тоже отлично справлялся, и в сентябре прошлого года его перевели на должность заведующего информационным интеллектуальным центром № 7.

– Многие полагают, что большую часть рабочего времени сотрудники библиотек проводят за чтением книг и журналов. На деле это не так, – продолжает мой собеседник. – Здесь очень много других дел – мы готовим и проводим массовые мероприятия, тематические встречи, приуроченные к различным памятным датам и праздникам. Для людей старшего поколения у нас проходят бесплатные занятия по компьютерной грамотности, «круглые столы» по теме безопасности. К сожалению, некото-

рые наши читатели почтенного возраста уже попадались на уловки мошенников, здесь мы обсуждаем распространенные схемы обмана, повторяем правила, как не стать жертвой преступников. В подготовке таких занятий, кстати, очень помогает опыт работы в полиции. Школьников мы периодически приглашаем на интерактивные викторины.

По традиции в библиотеке работают книжные выставки, но оформляют их сотрудники филиала не только печатными изданиями. К примеру, сейчас в информационном зале ИИЦ № 7 работает экспозиция «Ни шагу назад», на которой помимо книг о Великой Отечественной войне можно увидеть даже ствол от винтовки Мосина – его нашли местные поисковики в одном из северных болот, а также личные вещи бойцов Красной Армии, привезенные из Долины Славы. Кстати, специальную витрину для этих исторических экспонатов Игорь Бибин делал своими руками.

– Знаете, а ведь я с детства любил книги, дома на полках всегда их расставлял по разделам и по алфавиту. Может, это был знак свыше или сигналы из подсознания? – задается вопросом мурманчанин. – Но как бы там ни было я рад, что нашел свое призвание.



Игорь Бибин.

Надежда ЛЕБЕДЕВА. lebedeva@vmnews.ru
Фото автора, Игоря ЕРЕМЕНКО и из архива редакции.



Гости из Красноярска были восхищены красотой Мурманска

На этой неделе Мурманск посетила делегация одного из крупнейших городов страны – Красноярска. Сибиряки приехали в столицу Арктики по рекомендации Минстроя РФ, чтобы обменяться с мурманчанами опытом по вопросам благоустройства и реализации федерального проекта «Формирование комфортной городской среды».



Дружба начинается с визита

Гости встретились с первым заместителем главы администрации города Мурманска **Алексеем Лыженковым** и посетили муниципальные учреждения «Мурманские городские парки и скверы» и «Управление дорожного хозяйства», а также городской комитет по экономическому развитию и комитет градостроительства и территориального развития.

– Наши города схожи по климату, по рельефу и по сезонности работ, – отметил заместитель главы города Красноярска, руководитель департамента городского хозяйства **Юрий Савин**. – Ваши руководители поделились с нами своим опытом, рассказали об оригинальных идеях, которые удалось воплотить в жизнь, и о тех, где желаемый результат не был достигнут. Это был честный и деловой разговор. Могу сказать, что в Мурманске по городским правилам благоустройства реализуются некоторые вещи, к которым мы подходим только сейчас. Именно поэтому такие встречи просто необходимы.

Замглавы Красноярска рассказал о разработках федерального проекта «Умный город», которые успешно применяются в Красноярске. К примеру, у сибиряков есть система, с помощью которой коммунальные службы наблюдают за процессами работы ливневой канализации. Или программа, которая позволяет моделировать транспортные потоки в городе. Благодаря ей удалось увеличить скорость движения общественного транспорта на 15 километров в час. Юрий Савин подчеркнул, что красноярцы всегда го-



товы поделиться с мурманчанами своими умными наработками.

В рамках визита гости по достоинству оценили красоту столицы Кольского Заполярья. Специально для них сотрудники учреждения «Мурманские городские парки и скверы» провели обзорную экскурсию.

– Мы показали нашим гостям зону отдыха на Семеновском озере, детский городок «Сказка», Аллею па-



мяти около театра Северного флота, скверы у памятника С. М. Кирову и памятного знака, посвященного городам-побратимам, Рябиновую аллею, центральный сквер, мемориал Защитникам Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны, памятник стойкости и мужеству мурманчан в годы войны и Театральный бульвар, – рассказал директор учреждения «Мурман-

ск» Алексей Панов. – Очень красивые решения в плане иллюминации. Меня просто изумили корабли, которые располагаются над проезжей частью на проспекте Ленина. Понравились и световые фонтаны в скверах. Мы тоже используем их в качестве украшения наших зеленых зон.

Трехдневный визит делегации из Красноярска закончился на дружеской ноте. Гости отметили, что у мурманских властей есть позитивный настрой на будущее и уверенность в том, что все получится.

Члены делегации пригласили мурманчан к себе в гости с ответным визитом уже этим летом.

– Вижу, что у мурманчан горят глаза, и они стремятся работать на благо жителей родного города, – поделился своими наблюдениями с «Вечеркой» Алексей Панов. – Уверен, что с таким настроением у Мурманска будут самые положительные перспективы развития. Сотрудничество наших городов только начинается!



Красноярска «Управление зеленого строительства» **Алексей Панов** был приятно удивлен картиной.

– Мурманск – очень интересный, рельефный город, а то, что сделано здесь в последние годы, вызывает только восхищение, – сказал Алексей

Панов. – Очень красивые решения в плане иллюминации. Меня просто изумили корабли, которые располагаются над проезжей частью на проспекте Ленина. Понравились и световые фонтаны в скверах. Мы тоже используем их в качестве украшения наших зеленых зон.

Трехдневный визит делегации из Красноярска закончился на дружеской ноте. Гости отметили, что у мурманских властей есть позитивный настрой на будущее и уверенность в том, что все получится.

Члены делегации пригласили мурманчан к себе в гости с ответным визитом уже этим летом.

– Вижу, что у мурманчан горят глаза, и они стремятся работать на благо жителей родного города, – поделился своими наблюдениями с «Вечеркой» Алексей Панов. – Уверен, что с таким настроением у Мурманска будут самые положительные перспективы развития. Сотрудничество наших городов только начинается!

Дарья ПУТИНЦЕВА.
putintseva@vmnews.ru
Фото из архива редакции.

КОНКУРС



МУРМАНСКИЕ ИСТОРИИ СЕМЕЙНЫХ АРХИВОВ

«Вечерний Мурманск» продолжает принимать работы на конкурс «Мурманские истории семейных архивов», посвященный 75-летию Великой Победы.

Для того чтобы стать его участником, необходимо прислать или принести в редакцию семейные фотографии военных или послевоенных лет с небольшим рассказом о том, как и при каких обстоятельствах они были сделаны. Предпочтение будет отдаваться военным фотографиям Мурманска, которые могут быть опубликованы на страницах «Вечерки» и вместе с рассказами о них станут своеобразным путеводителем по прифронтовому городу.

Работы можно присылать или приносить до 24 апреля по адресу: Мурманск, Кольский проспект, 9, редакция газеты «Вечерний Мурманск». Также их можно выслать по электронной почте kovaleva@aspol.ru. На письме не забудьте сделать пометку «Мурманские истории семейных архивов».

Анжелика КОВАЛЕВА. kovaleva@vmnews.ru

К ДЕПУТАТУ НА ПРИЕМ

24 февраля с 14.00 до 18.00 депутат Совета депутатов города Мурманска **Антонина Ивановна Таран** проведет прием избирателей. Встретиться с Антониной Ивановной можно будет в ООО «Агро-М», Флотский проезд, 3, оф. 63, кабинет генерального директора.

К депутату Антонине Ивановне Таран могут обратиться мурманчане, проживающие по адресам избирательного округа:



ОКРУГ № 8

проспект:	Ленина, дома №№ 39, 41, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53, 55, 60, 61, 62/11, 63, 65, 67, 68, 70, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 88, 92, 94
улицы:	Академика Книповича, дома №№ 9а, 15, 19, 21, Володарского, дома №№ 3, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 14а, Воровского, дома №№ 4/22, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, Дзержинского, дома №№ 2/33, 3, 6, 8, Капитана Буркова, дома №№ 11/18, 10, 19а, 21, 23, 25, 27, 29, 32 (корп. 1), 33, 35, 37, 39, 41, 43, Капитана Егорова, Карла Маркса, дома №№ 4, 6/1, 8/2, 7, 7а, 9, 14, 16, Коминтерна, дома №№ 9/1, 11/2, 15, Комсомольская, Коммуны, Ленинградская, Новое Плато, дома №№ 14, 18, 20, 22, Октябрьская, дома №№ 1, 3, 9, 17, Папанина, дома №№ 5, 7, 9, 12, 14, Полярные Зори, дома №№ 33 (корп. 1, 2), 35 (корп. 2), 38, 40, 41 (корп. 1, 2, 3, 4), 42, 43 (корп. 1), 45 (корп. 1), Профсоюз, Профессора Сомова, дом № 4, Пушкинская, Самойловой, Софьи Перовской, Трудовые Резервы, дома №№ 9, 11, Челюскинцев, дома №№ 7, 9, 11, Шмидта, дома №№ 1 (корп. 1, 2, 3), 3, 5, 9, 11, 17, 21, 29/2, 31/1, 33а, 37, 39/1, 45, 47
бульвар:	Театральный
переулок:	Русанова
проезды:	Капитана Тарана, Рыбный, Флотский
предприятия:	ПАО «Мурманский траловый флот»

ПОБЕДА!
1945–2020



ПОД ОГНЕННЫМ ДОЖДЕМ

В историю Мурманска 1942 год вошел как один из самых тяжелых. Именно в этом году, 18 июня, на город было сброшено более 12 тысяч авиабомб. В результате свыше 600 домов было уничтожено, тысячи мурманчан остались без крыши над головой. Но к концу года ситуация в Мурманске значительно изменилась.

Горячее лето

Напомним, что 20 декабря 1941 года наш город принял конвой PQ-6, который стал первым для мурманского порта. До 30 мая 1942 года в Мурманск прибыли еще 10 караванов, последним из которых стал PQ-16. Именно активизация поставок союзников привела к усилению налетов вражеской авиации на Мурманск. Систематические бомбардировки, главной целью которых были порт и железная дорога, начались в конце марта 1942 года. Апогеем стали летние бомбежки города, приведшие к практически полному уничтожению центральной части Мурманска (уцелели каменные дома на проспекте Ленина и немного деревянных) и тяжелым разрушениям на Жилстрое. Портовое оборудование также очень сильно пострадало. Так что конвой PQ-17, который по плану должен был прийти в Мурманск в начале июля, решили перенаправить в Архангельск. Следующий конвой пришел в Мурманск через 6 месяцев – 25 декабря 1942 года. Из-за того что наш порт прекратил принимать суда союзников, активность люфтваффе в мурманском небе постепенно снижалась. Если в июне в городе сигнал воздушной тревоги звучал 91 раз (при 22 бомбардировках), то в августе – 19, причем в последний летний месяц бомбардировок города не было вообще.

Заокеанская пшеница

Ситуация к декабрю 1942 года значительно изменилась. Причиной стали все те же конвои. Во-первых, в город было направлено большое количество рабочих, главным образом из Архангельска, для разгрузки судов. Во-вторых, значительно усилилась противовоздушная оборона. Теперь мурманское небо стерегла почти сотня зенитных орудий. Железнодорожные пути и портовое оборудование были отремонтированы, хотя при разгрузке судов и загрузке вагонов все еще значительную роль играл ручной труд. Большая часть мурманчан из пострадавших от бомбежек домов переселилась в землянки. Властям региона удалось ликвидировать продовольственный кризис, случившийся в начале 1942 года. Было получено разрешение использовать для нужд населения часть пшеницы, которую поставляли союзники. Для этого в городе специально построили мельницу. В июле 1942 года мэром военного Мурманска становится **Александр Кольцов**, сменивший на этом посту **Ивана Евдокимова**. Тот, в свою очередь, перешел на работу в облсполком.

Пять дней декабря

Однако самый конец декабря 1942-го снова прошел в Мурманске



Председатель Мурманского горисполкома **А. М. Кольцов** (в центре) на встрече с представителем президента США **Уильямом Авереллом Гарриманом** (первый слева).

под аккомпанемент воя воздушной тревоги, взрывов бомб и зарево пожаров. Как уже говорилось, 25 декабря в наш порт прибыл конвой из 11 транспортов. Начиная с этого дня горожане не знали покоя.

Суда еще не успели встать под разгрузку, когда над Мурманском появились вражеские самолеты. Результат – разрушено две квартиры в доме № 51 на проспекте Сталина. Обошлось, правда, без жертв. На следующий день на город было сброшено 29 фугасных бомб и тысячи зажигалок. Разрушено три деревянных дома, перебит водопровод и железнодорожное полотно. Погибших не было, но ранило двоих, одного из них тяжело. В порту загорелся причал, однако его сумели спасти. 27 декабря на Мурманск вновь сброшено 28 авиационных бомб. Разрушено два жилых дома, повреждены станционные пути, 10 вагонов, порвана контактная сеть над железной дорогой. Убит один человек.

28 декабря, после того как в 5 часов 55 минут утра в городе прозвучал сигнал воздушной тревоги, в течение четырех с половиной часов с ночного неба падали фугасные и зажигательные бомбы. Они летели на торговый порт, железнодорожную станцию и на жилые кварталы. В результате в городе сгорело два деревянных и разрушено три каменных жилых дома, баня, цех рыбной муки, на железнодорожной станции – два товарных и один пассажирский вагоны, повреждено железнодорожное полотно в шести местах, электролиния – в четырех. Погибли три человека и еще десять получили ранения разной степени тяжести. Вечером все повторилось сначала.

В этот же день наши зенитчики сбили немецкий самолет «Ю-88». Вражеский бомбардировщик упал в двух километрах восточнее поселка Нагорное и взорвался на своих бомбах. Мелкие детали самолета, обрывки одежды летчиков, куски от парашютов мощным взрывом были

разбросаны в радиусе 150 метров. От самолета и экипажа практически ничего не осталось.

Как пишет историк **Юрий Рыбин**, изучавший документы немецкой стороны, в тот день был сбит «юнкерс» из штабного звена. Среди погибших был сам командир 1-й группы 30-й эскадры полковник **Алерих Хофманн**, который в тот момент исполнял обязанности командира всей 30-й бом-

наблюдения, оповещения и связи (ОБ ВНОС). Сгорело и само это здание, и санитарная часть, но личный состав остался невредим.

30 декабря на Мурманск падают 38 авиабомб и 3000 зажигалок. Уничтожен пароход «Енисей», слесарный цех механических мастерских порта, шесть деревянных домов, железная дорога повреждена в двадцати местах. Погибло три человека, шестеро ранены.

В последний день 1942 года тройка «Ю-88», сбросив семь бомб, разрушила еще три деревянных односторонних дома и один повредила.

Как тать в ночи

Надо сказать, что в этот период тактика бомбардировок изменилась. Если летом 1942 года немцы осуществляли массированные налеты большими группами, то начиная с ноября бомбы сбрасывались не все сразу, а в небольшом количестве и мелкого калибра – по 50 кг. Это позволяло одному бомбардировщику в течение длительного времени держать в напряжении целый город, хотя он вряд ли мог причинить фа-



бардировочной эскадры на Крайнем Севере. Отличились в этом случае наши зенитчики 14-й батареи 4-го дивизиона 885-го зенитного артиллерийского полка, чьи огневые позиции находились в поселке Мурмаши.

29 декабря – новый налет. На город упало 49 фугасных бомб и около 2000 зажигательных. Разрушено четыре двухэтажных дома, были повреждены железнодорожный путь в восьми местах, водопровод, теплофикация, один паровоз, контактная сеть, в двух местах – электросеть, в трех – линия связи. Начавшиеся пожары достаточно быстро удалось ликвидировать. В тот день в Мурманске погибли пять человек, еще десять были ранены. Серия зажигательных бомб тогда упала на крышу здания штаба 73-го отдельного батальона воздушного

разрушения. Причиной такой тактики стало то, что вторая и третья авиагруппы 30-й бомбардировочной эскадры немцев в срочном порядке перебазировались из северной Норвегии в Средиземноморье. На Крайнем Севере осталась лишь одна группа. В этой ситуации враг не мог бросать на Мурманск большое количество самолетов, а, учитывая возросшее число советской зенитной артиллерии, пилотам приходилось буквально пробираться, как тать в ночи, одиночными самолетами или мелкими группами.

В следующем, 1943 году перед мурманчанами стояли те же задачи, что и годом ранее, – обслуживание прибывающих в порт конвоев. Этой цели была подчинена вся жизнь горожан.

(Продолжение следует.)



Андрей КИРОШКО. kiroshko@vmnews.ru

Использованы материалы Государственного архива Мурманской области, Мурманской государственной областной универсальной научной библиотеки, Мурманского областного краеведческого музея.



ЕЖЕДНЕВНАЯ УБОРКА

ММБУ «Управление дорожного хозяйства» сообщает, что за минувшие сутки с улиц города вывезено 7542 кубометра снега. На посыпку дорог использовано 125 кубометров пескосольной смеси. На дорогах города отработало 208 единиц техники. В ручной уборке задействованы 210 человек.

Выполнены работы по погрузке и вывозу снега на следующих участках:

- ул. Ивана Сивко;
- ул. Ростинская;
- ул. Саши Ковалева (нечетная сторона);
- ул. Карла Либкнехта (четная сторона);
- вывоз скола наледи на ул. Виктора Миронова;
- ул. Свердлова, от кольца маршрута № 33 до ул. Павлика Морозова (нечетная сторона);
- ул. Октябрьская;
- ул. Папанина, от ул. Карла Маркса до ул. Софьи Перовской (четная сторона);
- ул. Скальная (нечетная сторона);
- ул. Капитана Маклакова, от ул. Скальной до ул. Старостина;
- в районе дома № 3 на ул. Гвардейской;
- внутриквартальные проезды: ул. Гвардейская, 13, проезд от ул. Капитана Маклакова до дома № 25;
- посадочные площадки остановок и радиусы поворотов на ул. Челюскинцев, ул. Карла Либкнехта, просп. Ленина;
- ул. Самойловой (в районе дома № 18);



- ул. Володарского, от Рыбного проезда до просп. Ленина (с обеих сторон);
- пр. Октябрьский, от ул. Октябрьской до ул. Карла Маркса;
- радиусы поворотов и тротуары по просп. Ленина, от ул. Комсомольской до пер. Русанова (четная сторона);
- радиусы поворотов на пересечении ул. Шмидта – ул. Академика Книповича (нечетная сторона);
- ул. Октябрьская, от ул. Шмидта до пр. Октябрьского;
- ул. Капитана Маклакова, от дома № 27 до ул. Скальной (сторона холмов);
- ул. Старостина, от ул. Мира до ул. Капитана Маклакова;
- ул. Старостина от остановки общественного транспорта «Улица Старостина» в сторону севера до Верхнеростинского шоссе (нечетная сторона);
- просп. Кирова, от ул. Зеленой до ул. Марата (нечетная сторона);

- ул. Фрунзе, от ул. Алексея Генералова до ул. Горького (с обеих сторон);
- автостоянка в районе дома № 9 на ул. Морской;
- пешеходные переходы, карманы на ул. Зои Космодемьянской, от ул. Ломоносова до дома № 100 на Кольском просп. (четная сторона);
- Кольский просп., от дома № 88 до остановки общественного транспорта «Молодежный проезд» в сторону севера (четная сторона);
- тротуары и вдоль проезжей части (где не мешали автомобили) на ул. Бочкова, от ул. Баумана до дома № 8 на ул. Бочкова;
- Кольский просп., от ул. Первомайской до ул. Капитана Копытова;
- ул. Подгорная, от Южных причалов до теплотрассы;
- ул. Академика Павлова (четная сторона);
- въезд между домами № 5–7 на ул. Морской.

Неудачно прыгнул

«Вечерке» стали известны подробности инцидента с падением учащегося гимназии № 7 с крыши подсобки. Как оказалось, 13 февраля после учебных занятий ученики пятых классов покинули здание гимназии. Примерно в 12.50 один из них попросил одноклассников снять на видео его прыжок с козырька подсобного помещения.

Высота козырька от земли примерно полтора метра. После прыжка подросток почувствовал сильную боль в правой ноге. Сообщил, что не может встать. Одноклассники побежали в гимназию за помощью. Подошли к охраннику и рассказали о случившемся. Он предупредил детей, чтобы не трогали пострадавшего, затем поднялся в медицинский пункт, где сообщил о травме пятиклассника фельдшеру. Она вызвала бригаду скорой медицинской помощи.

Администрация школы, фельдшер, охранник сразу вышли на улицу к школьнику. Вызвали родителей. На месте работали городские спасатели и полиция. Медики скорой помощи осмотрели мальчика. Вместе с родителями его отвезли в городскую травматологию, где поставили диагноз: закрытый перелом правой ноги.

Мария БЛАГОВА.
blagova@vmnews.ru

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ – БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ



По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей.

По данному показателю Россия в 2–3 раза опережает западные страны.

Российские мужчины почти в пять раз чаще, чем женщины, погибают от инсультов, инфарктов и внезапной сердечной смерти. По оценке экспертов, умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы рискует каждый второй.

В основе подобных катастрофических для страны прогнозов лежит чрезмерное потребление алкоголя, табакокурение, ожирение и артериальная гипертония.

Что такое гипертония?

Согласно международным протоколам гипертония – это повышение артериального давления (АД) до 140/90 мм рт. ст. и выше. Рост давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У гипертоников в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза – ишемическая болезнь сердца.

Иногда при повышении давления у людей возникают головная боль, слабость, головокружение, пульсация в висках или покраснение лица. Однако

так бывает далеко не всегда. Зачастую гипертония протекает бессимптомно в течение нескольких лет, повреждая при этом сосуды и сердце. Повышенное давление приводит к сужению сосудов и отложению в них атеросклеротических бляшек. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. Больной человек все эти годы нормально себя чувствует. Он работает, физически и умственно активен и даже не подозревает о своей болезни. А если измерить ему давление и провести обследование, сразу станет очевидным несоответствие хорошего самочувствия с теми патологическими изменениями,

которые уже произошли в его организме. Поэтому инфаркт или инсульт происходят при внешне полном кажущемся благополучии. Просто человек не знал, что он болен, и не получил помощь вовремя.

Как часто надо контролировать давление?

Врачи рекомендуют измерять давление хотя бы один раз в неделю, даже если тонометр всегда показывает 110/70. Если прибор периодически показывает 140/90 и выше,

то измерять давление следует 2–3 раза в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить диагноз и назначить лечение.

Если давление 140/90 и выше, это повод незамедлительно обратиться к врачу, даже если самочувствие прекрасное.

Если диагноз «гипертония» уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначенное лечение.

Простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта или клинической смерти. Никакого смысла ждать, что пройдет само, в данном случае нет.

Меняем образ жизни

В лечении гипертонии ведущая роль отводится изменению образа жизни. Более того, прием гипотензивных препаратов лучше работает, когда больной ведет здоровый образ

жизни. Например, научно доказано, что у курящих пациентов и лиц с ожирением лекарства менее эффективны, чем у некурящих или с нормальным весом.

К сожалению, при отсутствии симптомов у большинства населения нет никакой мотивации менять привычный уклад жизни. Если здоровый образ жизни – это всегда труд, и порой нелегкий, то принять лекарство просто, хотя и стратегически неправильно. Достоверно известно, что риски инфаркта, инсульта и внезапной сердечной смерти снижаются только при отказе от курения, чрезмерного потребления алкоголя, при уменьшении веса и достаточной физической активности. Так что, по мнению кардиологов, золотым стандартом лечения гипертонии сегодня является сочетание современной лекарственной терапии с соблюдением рекомендаций по здоровому образу жизни.

Центр медицинской профилактики ГОАУЗ «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи».



1

1 КАНАЛ

4.50, 6.10 Т/с «КОМИССАРША» (16+).
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.50 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.35 Часовой (12+).
8.05 Здоровье (16+).
9.10 Док. фильм «Люди и тигры» (16+).
10.10 Жизнь других (12+).
11.10, 12.15 Видели видео? (6+).
13.30, 21.30 Т/с «ТРИГГЕР» (16+).
21.00 Время.
22.30 Док-ток (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
0.10 Х/ф «ЭЙФОРИЯ» (16+).
1.50 На самом деле (16+).
2.45 Про любовь (16+).
3.35 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ

1

5.00 Х/ф «КРЕПКИЙ БРАК» (12+).
6.50 Х/ф «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ».
8.50 Сто к одному.
9.40 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (12+).
19.00 100ЯНОВ (12+).
20.00 Вести.
20.30 Х/ф «ГЕРОЙ» (12+).

В ролях: Александр Петров, Владимир Машков, Светлана Ходченкова. 15 лет назад Андрей под руководством своего отца, полковника Родина, прошел обучение в секретной спецшколе, где из подростков готовили агентов Службы внешней разведки. Когда экспериментальный проект закрыли, Андрей «сжег мосты», остался в Европе и старался не вспоминать о прошлом. Но однажды ему звонит отец, которого все считали погибшим. Тот сообщает, что на Андрея открыта охота, но кто решил его уничтожить – не известно. Спасаясь бегством, он находит Машу, с которой учился в спецшколе. Андрею предстоит пройти через любовь и предательство и узнать об истинных масштабах беспощадной шпионской игры, в которую он оказался втянут поневоле.

23.00 Х/ф «ЭКИПАЖ» (12+).
1.40 Т/с «РОДИНА» (16+).

НТВ

НТВ

5.10 Док. сериал «Вторая мировая. Великая Отечественная: «Путь к Победе. Деньги и кровь» (16+).
6.00 Х/ф «ОТСТАВНИК» (16+).
8.00, 10.00, 19.00 Сегодня.
8.20, 10.20 Х/ф «ОТСТАВНИК-2» (16+).
10.30 Х/ф «ОТСТАВНИК-3» (16+).
12.30 Х/ф «ОТСТАВНИК. ОДИН ЗА ВСЕХ» (16+).
14.40 Х/ф «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА» (16+).

В ролях: Борис Галкин, Игорь Денисов, Александр Глиньский. Полковник Дедов попал в тюрьму и отбывает наказание за убийство киллера. В одном из научно-исследовательских институтов обнаружена утечка сверхсекретных разработок, да и начальник службы безопасности заведения – полковник в отставке Григорьев – внезапно исчезает. На Дедова рассчитывают, ведь он из знаменитой «старой школы», поэтому способен найти предателя Родины, пока тот не сбежал за границу. Отставной полковник только рад, что

можно на время покинуть тюрьму, поэтому он берется за это задание.

16.45, 19.25 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+).
23.20 Док. сериал «НТВ-видение: «Секретная Африка. Атомная бомба в Калахари» (16+).
0.25 Х/ф «ТАКАЯ ПОРОДА» (16+).

В ролях: Михаил Жигалов, Анатолий Лобочкий, Александр Зельский. Это фильм об одной семье по фамилии Гавриловы. Дед Григорий отдыхает на пенсии, сын Василий управляет фирмой, а внук Артем угоняет роскошные автомобили. Мужчины живут порознь, потому что не выносят друг друга, а встречаются лишь для того, чтобы разделить счета за принадлежащую всем трим квартиру. И каждый поход в ЖЭК превращается в скандал. Однажды в их семье происходит событие, которое в корне меняет отношения героев. Успешный бизнесмен Василий попадает в переплет. Его похищает бывший подчиненный, чтобы отомстить за увольнение и получить с Гавриловых выкуп.

3.30 Х/ф «ТРИО» (12+).

РОССИЯ

К

6.30, 2.25 Мультфильм.
7.40 Х/ф «СОЛНЦЕ СВЕТИТ ВСЕМ».
9.10 Обыкновенный концерт.
9.40 Х/ф «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ».
11.10, 1.25 Док. фильм «Путешествие волка».
12.05 XX век: «Прощание с Анатолием Собчаком. 24 февраля, 2000 год».
12.50 Юбилей Молодежной оперной программы Большого театра России. Гала-концерт.
14.50 Х/ф «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».

В ролях: Людмила Гурченко, Олег Басилашвили, Никита Михалков. Город Заступинск, где-то между Москвой и Алма-Атой, ближе к Воронежу. Вокзальная буткетчица Вера и пианист Платон Рябинин из Москвы познакомились при весьма неприятных обстоятельствах. В результате Вера потеряла жениха с дынями, но нашла любимого, который вскоре должен отбыть в отдаленные места, чтобы нести наказание за не совершенное преступление.

17.05 Искатели: «Тайное оружие армии Рокоссовского».
17.55 Романтика романа: «Александра Пахмутова и Николай Добронравов».
19.00 Х/ф «ИНДОКИТАЙ».

В ролях: Катрин Денев, Венсан Перес, Доминик Блан, Жан Янн. 30-е годы во Французском Индокитае – время коммунистических волнений. Богатая владелица каучуковой плантации Элиана знакомится с недавно приехавшим сюда морским офицером и, сама того не желая, увлекается им. Но чары молодого красавца действуют не только на Элиану. Ее несовершеннолетний воспитанница Камилла, буквально вырванная офицером из рук террориста, тоже влюбляется в него.

21.35 Энигма: «Марис Янсонс».
22.15 Шедевры мирового музыкального театра. Опера П. И. Чайковского «Пиковая дама». Зальцбургский фестиваль, 2018 год.

СТС

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.25, 7.35, 8.00, 4.45 Мультфильм (0+).
6.45, 7.10 Мультфильм (6+).

8.10 Анимационный фильм «Подводная братва» (12+).
9.55 Анимационный фильм «Волшебный парк Джун» (6+).
11.35 Х/ф «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ» (16+).
13.40 Х/ф «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ» (16+).
15.55 Х/ф «МУМИЯ» (0+).
18.20 Х/ф «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ» (12+).
21.00 Х/ф «БОГИ ЕГИПТА» (16+).
23.25 Х/ф «ПОМПЕИ» (12+).
1.25 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» (16+).
3.20 Х/ф «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ» (12+).

21

ТВ-21+

6.00, 7.10, 10.20, 16.00, 0.45, 2.45, 5.35 Телегазета (12+).
6.20, 5.45 Айронмен (16+).
6.30, 10.30 Копилка (16+).
7.00 Айронвумен (16+).
7.30 М/ф «Ми-ми-мишки» (6+).
8.00 М/ф «Бумажки» (6+).
8.30 М/ф «Четверо в кубе» (12+).
9.30 Профессии будущего (16+).
11.00 Т/с «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО» (12+).
14.05 Один день в городе (12+).
14.35 Х/ф «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ» (16+).
16.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
16.30 Х/ф «СОЛДАТ ДЖЕЙН» (16+).
18.35 «Эхо любви». Концерт к юбилею Роберта Рождественского (12+).
20.20 Там и тут (16+).
21.05 Х/ф «АНГЕЛ» (16+).
23.20 Х/ф «СТРОГО НА ЗАПАД» (18+).
1.00 Х/ф «КИЛЛЕР ПОНЕВОЛЕ» (18+).
3.00 Т/с «ОСА» (16+).

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 ТНТ. Gold (16+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 Однажды в России (16+).
22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+).
23.30 Дом-2. Город любви (16+).
0.30 Дом-2. После заката (16+).
1.30 Х/ф «БОЛЬШОЙ ГОД» (12+).
3.00 Х/ф «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ» (16+).
4.35, 5.25 Открытый микрофон (16+).
6.10, 6.35 ТНТ. Best (16+).

Ц

ТВЦ

5.30 Х/ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» (12+).
7.00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН» (12+).
9.00 Х/ф «ЖЕНИХ ИЗ МАЙ-АМИ» (16+).
10.35 Док. фильм «Борис Щербаков. Вечный жених» (12+).
11.30, 0.20 События.
11.45 Х/ф «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК» (0+).

13.55, 5.05 Смех с доставкой на дом (12+).
14.30 Московская неделя.
15.05 Док. фильм «Женщины Олега Ефремова» (16+).
15.55 90-е: «Папы Карло шоу-бизнеса» (16+).
16.50 Хроники московского быта: «Скандал на могиле» (12+).
17.40 Т/с «СРОК ДАВНОСТИ» (12+).
21.35, 0.35 Т/с «КАПКАН ДЛЯ ЗОЛУШКИ» (12+).
1.30 Т/с «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА» (12+).
3.00 Х/ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ» (0+).
4.35 Большое кино: «Всадник без головы» (12+).

5

5 КАНАЛ

5.00, 5.25 Т/с «СЛЕПОЙ» (16+).
6.10, 6.50, 7.50 Док. сериал «Моя родная молодость» (12+).
8.40 Х/ф «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК» (16+).
10.35, 11.35, 12.25, 13.25, 14.20, 15.20, 16.15, 17.15, 18.05, 19.05, 20.05, 21.00, 22.00, 23.00, 23.55, 0.50, 2.55, 3.40, 4.25 Т/с «ЯРОСТЬ» (16+).
1.40 Х/ф «МОРОЗКО» (6+).

МАТЧ!

6.00 Футбол. Чемпионат Нидерландов. «Витесс» – ПСВ (0+).
8.00, 9.35, 10.35, 13.10, 15.45, 18.15, 20.50 Новости.
8.05, 10.40, 13.15, 15.50, 18.20, 0.25 Все на матч!
8.35 Биатлон. Чемпионат мира. Масс-старт. Женщины (0+).
9.40 Биатлон. Чемпионат мира. Масс-старт. Мужчины (0+).
11.10 Футбол. Чемпионат Франции. ПСЖ – «Бордо» (0+).
13.45 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» – «Сампдория» (0+).
16.20 Профессиональный бокс. Брэд Фостер против Люсьена Рейда. Томми Фьюри против Юриса Зундовскиса (16+).
18.50 Смешанные единоборства. Bellator. Лия МакКурт против Джудит Руис. Брент Примус против Криса Бунгарда (16+).
20.55 Специальный репортаж: «ВАР в России» (12+).
21.25 Тотальный футбол.
22.25 Футбол. Чемпионат Португалии. «Жил Висенте» – «Бенфика». Прямая трансляция.
1.00 Х/ф «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН» (16+).
3.30 Профессиональный бокс. Женский дивизион (16+).
4.00 Док. фильм «В поисках величия» (16+).
5.30 Док. сериал «Первые леди» (12+).

РЕН

РЕН-ТВ

5.00 Концерт Михаила Задорнова: «Закрыватель Америки» (16+).
5.45 Концерт Михаила Задорнова: «Смех в конце тоннеля» (16+).
7.10 Концерт Михаила Задорнова: «Группа по-американски» (16+).
9.00 День «Засекреченных списков» (16+).

17.15 Х/ф «ФОРСАЖ-6» (16+).
19.45 Х/ф «ФОРСАЖ-7» (16+).
22.20 Х/ф «КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО» (16+).
1.20 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).
4.40 Территория заблуждений (16+).

карусель

5.00, 7.35, 9.20, 9.25, 11.05, 11.40, 13.00, 17.50, 19.15, 20.25, 20.45, 3.20 Мультфильм (0+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
9.00 Съедобное или несъедобное (0+).
10.45 Проще простого! (0+).
12.30 Крутой ребенок (0+).
14.20 Ералаш (6+).
15.05, 16.10, 16.35, 22.05, 22.25, 23.15, 2.05 Мультфильм (6+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.55 Мультфильм (12+).

че

ЧЕ

6.00, 21.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
6.30, 2.25 Особенности национальной работы (16+).
8.00 Т/с «ВОРОНИНЫ» (16+).
19.00 Утилизатор-5 (16+).
22.00 Улетное видео (16+).
23.00 +100500 (18+).
0.00 Х/ф «НЕВЕРНАЯ» (18+).
5.20 Улетное видео (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.20 6 кадров (16+).
6.50 Т/с «НИНА» (16+).
15.05 Т/с «МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ» (16+).
19.00 Т/с «ПОДКИДЫШ» (16+).
22.55 Т/с «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2» (16+).
1.00 Т/с «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ» (16+).
2.50 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» (16+).
4.25 Х/ф «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ» (16+).
5.55 Домашняя кухня (16+).

ТВ-3

ТВ-3

6.00, 5.45 Мультфильм (0+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «СЛЕПАЯ» (16+).
23.00 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: КРОВНОЕ РОДСТВО» (16+).
1.15 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ-2» (16+).
3.00, 3.45, 4.30 Т/с «ПОМНИТЬ ВСЕ» (16+).
5.00 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

6.00 Мультфильм (0+).
6.25 Х/ф «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД» (0+).

8.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
8.15, 13.15 Не факт! (6+).
18.15 Т/с «СМЕРШ» (16+).
22.55 Т/с «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» (16+).
2.45 Х/ф «ГОРЯЧИЙ СНЕГ» (6+).
4.25 Х/ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» (6+).

ОТР

1.35 Х/ф «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК» (6+).
3.15 Х/ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ» (12+).
5.05, 12.00 Большая страна (12+).
6.00 Вспомнить все (12+).
6.30, 3.30 Большая наука (12+).
7.00 От прав к возможностям (12+).
7.15, 1.15 За дело! (12+).
8.00 Док. сериал «Пешком в историю: «Император Петр III» (12+).
8.30, 16.20 Домашние животные (12+).
9.00 Х/ф «ЧАПАЕВ» (0+).
10.30 Гамбургский счет (12+).
11.00, 13.00, 15.00, 19.00, 1.00, 4.00 Новости.
11.05, 0.05 Док. фильм «Несломленный нарком» (12+).
13.05 Х/ф «СТРОГАЯ МУЖСКАЯ ЖИЗНЬ» (6+).
14.45, 15.05 Х/ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» (0+).
16.50 Среда обитания (12+).
17.00 Имею право! (12+).
17.30 Активная среда (12+).
18.00 Док. фильм «Владимир Скулачев. Повелитель старости» (12+).
19.20 Х/ф «ВИЖУ ЦЕЛЬ» (12+).
21.35 Группа «Цветы». 30 лет (12+).
2.00 Т/с «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ» (12+).
4.15 Культурный обмен: «Юрий Васильев» (12+).

МИР

МИР

6.00 Х/ф «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА» (0+).
7.30 Мультфильм (6+).
8.35, 10.15 Т/с «ЩИТ И МЕЧ» (12+).
10.00, 16.00, 19.00 Новости.
16.15, 19.15 Т/с «КРИК СОВЫ» (16+).
3.25 Х/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» (12+).

АРКТИК-ТВ

7.05 Хорошие новости (12+).
7.30 Итоги (12+).
8.30 Рамки закона (12+).
9.00, 1.00 Медицинская правда (12+).
9.30, 10.20 Т/с «БЕССМЕРТНИК» (16+).
11.10 Х/ф «ПЕРЕГОН» (16+).
13.30 Т/с «ЧТЕЦ» (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+).
14.30 Проще говоря (12+).
15.00 Х/ф «МОРИС РИШАР» (16+).
17.05 Tele Travel (12+).
17.30 Взрослые игры (16+).
18.30 Х/ф «ВТОРЖЕНИЕ» (6+).
20.00, 23.00 Коммунальный детектив (12+).
20.30 Х/ф «ГЕНРИ ПУЛ УЖЕ ЗДЕСЬ» (12+).
22.10 Т/с «УХОДЯЩАЯ НАТУРА» (16+).
23.30 Х/ф «АНТИБУМЕР» (16+).
1.30 Медленное ТВ-Камин.
5.25 Х/ф «ГЕНРИ ПУЛ УЖЕ ЗДЕСЬ» (12+).

КАБИНЕТ УЗИ ПЛЮС

ШИРОКИЙ СПЕКТР УЛЬТРАЗВУКОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ РАБОТАЕТ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМУ ЗАПИСУ 23-24-52 8-921-709-95-15

г. Мурманск, пр. Кирова 25

Реал Дент

ул. Карла Маркса, 52, 1 этаж (в здании ГОБУЗ «МГП № 3») Тел.: 20-15-08, 8-950-891-40-23

Широкий ассортимент услуг для решения любой проблемы полости рта:

• Осмотр и консультация
• Терапевтическая стоматология
• Хирургия и зубосберегающие операции
• Ортопедия - все виды протезирования в сжатые сроки
• Профессиональная гигиеническая чистка зубов
• Кабинетное отбеливание
• Диагностика и контроль качества лечения с помощью внутриротовой видеокамеры

Пн - пт: четные числа - 10.00 - 13.00, нечетные числа - 15.00 - 20.00. realdent51.ru • realdent51@mail.ru

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

✓ ПЕЧАТЬ МОДЕЛЕЙ
✓ ЛИТОГРАФИЯ
✓ МОДЕЛИРОВАНИЕ
✓ ПОМОЩЬ В ПОИСКЕ

✓ ПОСТОБРАБОТКА
✓ ПЕЧАТЬ РАЗНЫМИ ВИДАМИ И ЦВЕТАМИ ПЛАСТИКА
✓ 3D СКАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Мы используем современные технологии печати. Экструзия (FDM) и Фотополимеризация (SLA). +7-931-800-57-47 3DPrint51@mail.ru

Популярные сайты для поиска моделей
www.thingiverse.com
www.yeggi.com
www.youmagine.com
www.myminfactory.com
www.impression3d.laposte.fr/en
На русском: www.3dtoday.ru/3d-models

Как узнать стоимость печати
- Найдите понравившуюся вам модель.
- Отправляете ссылку или саму модель нам на почту с вашими контактами.
- Мы вам перезвоним или напомним стоимость.
- Стоимость печати зависит от масштаба модели, заполнения материала и времени печати.

Скидка 25% предъявителю на весь заказ.



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.55 Модный приговор (6+).
10.55 Жить здорово! (16+).
12.15, 2.10, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30, 1.10 На самом деле (16+).
19.40 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» (16+).
22.30 Док-ток (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
0.10 Право на справедливость (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Мурман.

9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
11.45 Судьба человека (12+).
12.50, 17.25 60 минут (12+).
14.45 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).
18.30 Прямой эфир (16+).
21.00 Т/с «ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ» (16+).
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.00 Т/с «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ» (12+).
3.40 Т/с «СВАТЫ» (12+).

НТВ

5.10, 3.45 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.00 Сегодня.
8.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+).
10.20, 1.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЯВУЛЫ» (16+).
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+).
17.10 ДНК (16+).
18.10, 19.40 Т/с «ПЕС» (16+).
21.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+).
23.10 Основано на реальных событиях (16+).
0.10 Поздняков (16+).
0.20 Док. фильм «Он вот такой, Владислав Галкин!» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва фабричная».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35 Док. фильм «Голландцы в России. Окно из Европы».
8.20 Легенды мирового кино: «Евгений Самойлов».
8.50 Док. сериал «Первые в мире: «Электромобиль Романова»».
9.05, 22.15 Т/с «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ».
10.15 Наблюдатель.
11.10, 1.40 XX век: «Театральные

встречи. В кругу друзей. 55 лет ЦДРИ», 1985 год».
12.05 Цвет времени: «Иван Мартос».
12.15, 18.40, 0.55 Тем временем. Смыслы.
13.05 Док. фильм «Заветный камень Бориса Мокроусова».
13.50 Док. фильм «Татьяна Вечеслова. Я – балерина».
14.30 Рэгайм, или Разорванное время: «Эверест-82».
15.10 Новости. Подробно. Книги.
15.25 Пятое измерение.
15.55 Белая студия.
16.40 Х/ф «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1-я серия.
17.55 Шопену посвящается... «Святослав Рихтер. Избранные произведения».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Док. сериал «Тутанхамон: жизнь, смерть и бессмертие».
21.35 Искусственный отбор.
23.10 Док. сериал «Запечатленное время: «Волшебное пламя»».
0.00 Док. фильм «Жозефина Бейкер. Первая в мире чернокожая звезда».
2.35 Ф. Шуберт. Соната для скрипки и фортепиано.

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.20, 5.20 Мультфильм (0+).
6.35 Мультфильм (6+).
7.00 Т/с «90-е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО» (16+).
8.00 «Уральские пельмени». Смех-бук (16+).
8.30 Анимационный фильм «Стань легендой! Бигфут младший» (6+).
10.20 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» (16+).
12.40 Х/ф «ПОМПЕИ» (12+).
14.40, 19.00 Т/с «ФИЛАТОВ» (16+).
20.00 Х/ф «Я – ЛЕГЕНДА» (16+).
21.55 Х/ф «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ» (16+).
23.55 Кино в деталях (18+).
0.55 Х/ф «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ» (12+).
2.35 Х/ф «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА» (12+).

21+ ТВ-21+

6.00, 9.00, 13.50, 16.05, 18.00, 22.15, 0.30, 2.00, 5.00 Телегазета (12+).
6.15, 9.15, 17.20, 5.45 Айронвмен (16+).
6.30 Наше утро (12+).
9.30 Точка зрения (12+).
10.00 Там и тут (16+).
10.45 Х/ф «АНГЕЛ» (16+).
13.00 Профессии будущего (16+).
14.10 Т/с «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ» (16+).
15.45, 19.10, 0.15, 1.40 Лечу, куда хочу (16+).
16.20, 18.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
16.30 Задело (16+).
17.35 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС» (12+).
17.55, 4.25 Музыкальные клипы (12+).
18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 1.00, 2.30, 4.30 Новости ТВ-21 (16+).
19.00 Непростые вещи (12+).
20.00, 22.00, 1.30 Специальный репортаж (16+).
21.00 Один день в городе (12+).
23.00, 3.00 Т/с «ЛОНДОН-ГРАД» (16+).
23.50, 5.20 Копилка (16+).

0.55 Моменты (16+).
3.45 Т/с «ОСА» (16+).

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 TNT. Gold (16+).
9.00 Дом-2. Lite (16+).
10.15 Дом-2. Остров любви (16+).
11.30 Бородина против Бузовой (16+).
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+).
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+).
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «УНИВЕР» (16+).
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» (16+).
19.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+).
20.00, 20.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+).
21.00 Импровизация (16+).
22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+).
23.30 Дом-2. Город любви (16+).
0.40 Дом-2. После заката (16+).
1.40 Х/ф «ЗУБНАЯ ФЕЯ-2» (16+).
3.00 Х/ф «ОФИСНОЕ ПРОСТРАНСТВО» (16+).
4.20, 5.15 Открытый микрофон (16+).
6.05, 6.30 TNT. Best (16+).

Ц ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.45 Х/ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» (0+).
10.35 Док. фильм «Любовь Соколова. Без грима» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Т/с «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» (12+).
13.40 Мой герой: «Павел Ворожцов» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ОТЕЦ БРАУН» (16+).
16.55 Естественный отбор (12+).
18.15 Т/с «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» (12+).
22.35, 3.50 Осторожно, мошенники: «Алло, мы из банка!» (16+).
23.05, 4.15 Док. фильм «Вячеслав Тихонов. Нерешительный Штирлиц» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.35 Петровка, 38 (16+).
0.55 Т/с «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА» (12+).
2.30 90-е: «Папы Карло шоу-бизнеса» (16+).
3.05 Приговор: «Американский срок Япончика» (16+).
4.50 Смех с доставкой на дом (12+).
5.50 Ералаш (6+).

5 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.20 Известия.
5.20, 5.30, 6.10, 7.00, 7.55, 8.55, 9.25, 10.15, 11.15, 12.15, 13.25, 13.40, 14.40, 15.35, 16.35, 17.30 Т/с «ЯРОСТЬ» (16+).
19.00, 19.50, 20.35, 21.25, 22.15, 0.25 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск.
1.10, 1.45, 2.20, 2.50 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).
3.30, 4.10 Т/с «СТРАСТЬ-2» (16+).

МАТЧ!

6.00 Док. сериал «Вся правда про...» (12+).
6.30 Ген победы (12+).
7.00, 8.55, 11.00, 15.15, 16.55, 22.15 Новости.
7.05, 11.05, 17.00, 22.20, 0.55 Все на матч!
9.00 Футбол. Чемпионат Германии. «Айнтрахт» – «Унион» (0+).
12.00 Олимпийский гид (12+).
12.30 Тотальный футбол (12+).
13.30 Специальный обзор: «РПЛ 2019/2020. Голы и герои» (12+).
14.45 Восемь лучших. Специальный обзор (12+).
15.20 Футбольное столетие. 1960 (12+).
15.50 Док. фильм «На пьедестале народной любви» (12+).
18.00 Ярушин Хоккей Шоу (12+).
18.30 Континентальный вечер.
19.00 Хоккей. КХЛ. ЦСКА – СКА.
22.50 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Челси» – «Бавария».
1.25 Профессиональный бокс. Шох Эргашев против Эдриана Эстреллы. Владимир Шишкин против Улиссеса Сьерры (16+).
3.25 Футбол. Кубок Либертадорес. «Атлетико Тукуман» – «Индепендьенте Медельин».
5.25 Команда мечты (12+).

РЕН РЕН-ТВ

5.00 Территория заблуждений (16+).
6.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00, 15.00 Документальный спецпроект: (16+).
11.00 Как устроен мир (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 23.30 Загадки человечества (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Х/ф «ФОРСАЖ» (16+).
22.00 Водить по-русски (16+).
0.30 Х/ф «РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ» (16+).
2.10 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).

карусель

5.00 Ранние пташки (6+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.35, 8.20, 9.40, 9.45, 10.00, 10.20, 10.25, 11.00, 11.35, 11.40, 12.40, 13.25, 14.10, 14.40, 16.00, 16.10, 16.30, 17.30, 18.10, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35, 20.25, 20.45, 3.20 Мультфильм (0+).
9.20 Лабораториум. Маленькие исследователи (0+).
12.15, 13.05, 22.00, 22.25, 22.50, 23.35, 0.55, 1.50, 2.05 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
14.35 Как устроен город (0+).
15.40 Танцоры (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).

Че Че

6.00, 5.05 Улетное видео (16+).
6.10, 1.00 Т/с «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» (16+).

9.00, 18.30 Остановите Витю! (16+).
9.30, 10.00 Дорожные войны. Лучшее (16+).
11.30 Дорожные войны 2.0 (16+).
12.00 +100500 (16+).
13.30 Улетное видео (16+).
16.30, 21.00 Решала (16+).
19.00 Дорога (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
0.00 +100500 (18+).
3.40 Х/ф «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ-2» (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.25 6 кадров (16+).
6.45 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
7.45 По делам несовершеннолетних (16+).
8.45 Давай разведемся! (16+).
9.50, 5.35 Тест на отцовство (16+).
11.55, 4.50 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
12.55, 3.30 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.45, 3.05 Док. сериал «Порча» (16+).
15.15 Т/с «ПОДКИДЫШ» (16+).
19.00 Т/с «НАСЕДКА» (16+).
23.10 Т/с «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2» (16+).
1.20 Т/с «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ» (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.20, 9.55, 10.30, 17.30, 18.00 Т/с «СЛЕПАЯ» (16+).
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 Док. сериал «Гадалка» (16+).
12.00, 13.00, 14.00 Не ври мне (12+).
15.00 Мистические истории. Начало (16+).
17.00 Т/с «ОЧЕВИДЦЫ» (16+).
18.30, 19.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «КАСЛ» (12+).
23.00 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ХОЛОДНЫЙ ДЕНЬ В АДУ» (16+).
1.15 Х/ф «ОЗЕРО СТРАХА: НАСЛЕДИЕ» (16+).
3.00, 3.45, 4.30, 5.15 Громкие дела (16+).

ЗВЕЗДА

6.00 Сегодня утром (12+).
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня.
8.20, 18.30 Специальный репортаж (12+).
8.40, 10.05, 13.25, 14.05 Т/с «НЕБО В ОГНЕ» (12+).
10.00, 14.00 Военные новости.
18.50 Док. сериал «Охотники за нацистами: «Травники» – школа палачей» (16+).
19.40 Легенды армии: «Александр Гусев» (12+).
20.25 Улика из прошлого (16+).
21.30 Открытый эфир (12+).
23.05 Между тем (12+).
23.40 Т/с «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» (16+).
3.20 Х/ф «ПЕРЕГОН» (16+).

ОТР

5.05, 8.00, 17.05, 22.05 Правда? (12+).

6.00, 9.15 Календарь (12+).
6.40 Мультфильм (0+).
7.00, 9.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00, 1.00, 4.00 Новости.
7.15 Док. фильм «Живая история: Надежда Плевицкая. Красно-белая история» (12+).
9.55, 18.05 Среда обитания (12+).
10.05, 11.05, 23.00 Т/с «ТУТ» (16+).
11.30, 0.30 Док. сериал «Тайны разведки: «Медовая ловушка» (12+).
12.05, 13.20, 19.00, 20.30 ОТРажение.
15.15, 2.00 Т/с «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ» (12+).
16.50 Медосмотр (12+).
18.15 За дело! (12+).
1.15 Культурный обмен: «Юрий Васильев» (12+).
3.30 Большая наука (12+).
4.15 Моя история: «Виктор Николаев» (12+).
4.40 Большая страна: история (12+).

МИР МИР

6.15 Х/ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» (12+).
9.40, 10.10 Х/ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» (12+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости.
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
16.15, 19.20 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+).
19.45 Игра в кино (12+).
21.15 Всемирные игры разума (0+).
21.50 Т/с «ВЫШИБАЛА» (16+).
0.00 Мировые леди (12+).
1.00 Семейные истории (16+).
2.00 Охотники за привидениями (16+).
2.30 Города Беларуси (16+).
3.20 Концерт (16+).
4.50 Моя-твоя еда (16+).
5.20 Здоровье (16+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 1.00 Коммунальный детектив (12+).
7.30 Х/ф «ДВА ФЕДОРА» (0+).
9.00, 4.00 Медицинская правда (12+).
9.30, 10.20 Т/с «БЕССМЕРТНИК» (16+).
11.10 Tele Travel (12+).
11.30 Взрослые игры (16+).
12.00 Открытая студия (12+).
13.00 Т/с «ЧТЕЦ» (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+).
14.30 Коммунальный детектив (12+).
15.00, 5.30 Док. фильм «Знахарки» (12+).
16.00, 23.00 Знаки 2.0 (12+).
17.00 Международные новости Информационная программа (12+).
17.30 Хорошие новости (12+).
18.30 Открытая студия (12+).
19.00 Бизнес-снег ЮГ (12+).
19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
20.00, 22.00 Рамки закона (12+).
21.00 Бизнес-снег ЮГ (12+).
22.00 Т/с «УХОДЯЩАЯ НАТУРА» (16+).
2.00 Медленный ТВ-Камин.

СОЦИАЛЬНАЯ ПАРИКМАХЕРСКАЯ «Прометей ПЛЮС»

Льготную цену на услуги получают*:

- мужчины и женщины, достигшие 47 лет;
- доноры;
- пенсионеры и инвалиды;
- студенты;
- многодетные матери.

Наши адреса:

- ул. Карла Либкнехта, 44, тел. 42-32-03;
- ул. Халатина, 19 (добраться можно автобусом № 5 и маршруткой № 62), тел. 43-66-77.

*при предъявлении документов

СМОЛЕНСКИЕ КОЛБАСЫ

У нас представлен **ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ**

КОЛБАС, СЫРОВ, СЛИВОЧНОГО МАСЛА и ДЕЛИКАТЕСОВ от СМОЛЕНСКИХ и БЕЛОРУССКИХ производителей.

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА на ДОМ и СКИДКА 5% при заказе от 1000 руб.

Тел. 8-921-038-43-46, vk.com/smolkolbasa

Ждем вас по адресу: г. Мурманск, ул. Береговая, 3,

пн. — пт. с 9.00 до 17.00, субб. — с 9.00 до 14.00, вс. — выходной.

ИП Шефер Анастасия Александровна, ИНН 519056894155, ОГРНИП 316519000080110. Реклама.

www.irbis-nord.ru

Змм сталь

- **СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**
- **ЗАМЕНА ПОЧТОВЫХ ЗАМКОВ**
- **ДОМОФОНЫ** - аудио/видео
- **ЗАМКИ И РУЧКИ** для китайских дверей
- **РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН**

ООО «Ирбис-Север» пр. Колыский, 27а, оф.39

400-250, 254-759
8-921-605-50-66

компания «ЛАЙМ»

14 лет успешной работы

- Рулонные шторы
- Москитные сетки
- Отделка и утепление лоджий и балконов
- Ремонт окон и дверей

Рассрочка без банков и 0%

БАЛКОНЫ – от 38700 руб. + подарок - рул. шторы или моск. сетка.
ЛОДЖИИ от 16900 руб.
МЕТ. ДВЕРИ от 9000 руб.
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ.
СПЕШИТЕ!
АКЦИЯ!!!

ТД «РЕКОМА» павильон № 1, Колыский просп., 51, к. 2.
www.oknallime.ru

ПОЗВОНИ и получи СМС-курсы на 1000 руб.
700-335
8-911-300-04-22

* ИП Крутик. до 21.03.2020 г. От компании.



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.55 Модный приговор (6+).
10.55 Жить здорово! (16+).
12.15, 1.20, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30, 0.10 На самом деле (16+).
19.40 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» (16+).
22.30 Док-ток (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
3.40 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России.
ГТРК «МУРМАН».
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Мурман.

9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
11.45 Судьба человека (12+).
12.50, 17.25 60 минут (12+).
14.45 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).
18.30 Прямой эфир (16+).
21.00 Т/с «ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ» (16+).
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.00 Т/с «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ» (12+).
3.40 Т/с «СВАТЫ» (12+).

НТВ

5.15, 3.45 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.00 Сегодня.
8.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+).
10.20, 1.05 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+).
17.10 ДНК (16+).
18.10, 19.40 Т/с «ПЕС» (16+).
21.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+).
23.10 Основано на реальных событиях (16+).
0.10 Последние 24 часа (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва новомосковская».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35, 13.00, 20.45 Док. сериал «Тутанхамон: жизнь, смерть и бесмертие».
8.25 Легенды мирового кино: «Инна Макарова».
8.50 Док. сериал «Первые в мире: «Трамвай Пирогов»».
9.05, 22.15 Т/с «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ».
10.15 Наблюдатель.
11.10, 1.45 ХХ век: «Это вы можете. Аукцион», 1989 год».
12.15, 18.40, 0.55 Что делать?

13.50 Искусственный отбор.
14.30 Рэгтайм, или Разорванное время: «Королевство без зла. Счастливое путешествие в Мустанг».
15.10 Новости. Подробно. Кино.
15.25 Библейский сюжет: «Фазиль Искандер. Пыры Вальтасара».
15.55 «Сати. Нескучная классика...» с Теодором Курентзисом.
16.40 Х/ф «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 2-я серия.
17.45 Красивая планета: «Шри-Ланка. Укрепленный старый город Галле».
18.00 Шопену посвящается... «Лукас Генюшас. Избранные произведения».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Абсолютный слух.
23.10 Док. сериал «Запечатленное время: «Синий экспресс»».
0.00 Док. фильм «Князь Барятинский и имам Шамиль».
2.40 Красивая планета: «Германия. Замки Аугустсбург и Фалькенлуст в Брюле».

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.20, 5.15 Мультфильм (0+).
6.40 Мультфильм (6+).
7.00 Т/с «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО» (16+).
8.00, 17.55, 19.00 Т/с «ФИЛАТОВ» (16+).
9.05 «Уральские пельмени». Смех-бук (16+).
9.40 Х/ф «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ» (16+).
11.35 Х/ф «Я – ЛЕГЕНДА» (16+).
13.35 Т/с «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+).
20.00 Х/ф «ЭЛИЗИУМ» (16+).
22.05 Х/ф «БОГИ ЕГИПТА» (16+).
0.40 Х/ф «ИСТОРИЯ РЫЦАря» (12+).
3.00 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ!-2: РИФ» (16+).
4.25 Слава Богу, ты пришел! (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 11.00, 12.35, 16.00, 18.05, 22.15, 0.45, 2.00, 5.00 Телегазета (12+).
6.15, 11.15, 5.45 Айронмен (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 10.00, 13.00, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 1.00, 2.30, 4.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 10.30 Наше утро (12+).
9.30 Точка зрения (12+).
11.30 Т/с «ИЗМЕНЬ» (16+).
12.20, 17.50 Лечу, куда хочу (16+).
13.30 Там и тут (16+).
14.10 Т/с «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ» (16+).
15.45 Айронвумен (16+).
16.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
16.30 Межгород (16+).
17.20 Моменты (16+).
17.30 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС» (12+).
19.00 Копилка (16+).
20.00, 22.00, 1.30 Большой вопрос (16+).
20.15, 1.45 Рыжая бестия на Кавказе (16+).
21.00, 5.20 Один день в городе (12+).
23.00, 3.00 Т/с «ЛОНДОН-ГРАД» (16+).
23.50 Прямая линия (16+).
3.45 Т/с «ОСА» (16+).
4.25 Музыкальные клипы (12+).

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 ТНТ. Gold (16+).
9.00 Дом-2. Lite (16+).
10.15 Дом-2. Остров любви (16+).
11.30 Бородина против Бузовой (16+).
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+).
13.25 Большой завтрак (16+).
14.00, 14.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+).
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «УНИВЕР» (16+).
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» (16+).
19.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+).
20.00, 20.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+).
21.00 Однажды в России (16+).
22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+).
23.30 Дом-2. Город любви (16+).
0.35 Дом-2. После заката (16+).
1.30 Х/ф «КОРОЛИ УЛИЦ-2» (18+).
2.55 Х/ф «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ» (16+).
4.55 Открытый микрофон. Дайджест (16+).
5.45 Открытый микрофон (16+).
6.35 ТНТ. Best (16+).

Ц ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.45 Х/ф «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ» (12+).
10.40 Док. фильм «Александр Панкратов-Черный. Мужчина без комплексов» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Т/с «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» (12+).
13.40 Мой герой: «Александр Рапопорт» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ОТЕЦ БРАУН» (16+).
16.55 Естественный отбор (12+).
18.15 Т/с «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» (12+).
22.35, 3.50 Линия защиты (16+).
23.05, 4.15 Док. фильм «Звезды против воров» (16+).
0.30 События. 25 час.
0.35 Петровка, 38 (16+).
0.55 Т/с «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА» (12+).
2.25 Док. фильм «Женщины Олега Ефремова» (16+).
3.05 Удар властью: «Человек, похожий на...» (16+).
4.50 Смех с доставкой на дом (12+).
5.50 Ералаш (6+).

5 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.10 Извещения.
5.40, 6.25, 7.10, 8.05 Т/с «КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ» (16+).
9.25, 10.20, 11.10, 12.05, 13.25, 14.15, 15.05, 15.55, 16.45, 17.35 Т/с «ЛЕГКИЙ-2» (16+).
19.00, 19.50, 20.35, 21.20, 22.15, 0.25 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск.
1.10, 1.45, 2.15, 2.40 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).
3.20, 4.00 Т/с «СТРАСТЬ-2» (16+).

МАТЧ!

6.00 Док. сериал «Вся правда про...» (12+).
6.30 Ген победы (12+).
7.00, 8.55, 11.00, 14.55, 16.50, 18.55, 21.55 Новости.
7.05, 11.05, 16.00, 19.00, 0.55 Все на матч!
9.00 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Наполи» – «Барселона» (0+).
12.00 Специальный репортаж: «ЦСКА – СКА. Live» (12+).
12.20 Хоккей. КХЛ. «Адмирал» – «Нефтехимик». Прямая трансляция.
15.00, 3.10 Олимпийский гид (12+).
15.30 Специальный репортаж: «Биатлон. Уроки чемпионата мира» (12+).
16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК – «Чукурова».
19.50 Футбол. Лига Европы. 1/16 финала. «Брага» – «Рейнджерс».
22.00 Все на футбол!
22.50 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Реал» – «Манчестер Сити».
1.10 Футбол. Кубок Либертадорес. «Серро Портеньо» – «Барселона».
3.25 Футбол. Суперкубок Южной Америки. «Фламенго» – «Индепендьенте дель Валье».
5.25 Обзор Лиги чемпионов (12+).

РЕН ТВ

5.00 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).
5.10, 18.00, 2.15 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00, 15.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки» (16+).
11.00 Как устроен мир (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 23.30 Загадки человечества (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00, 3.00 Тайны Чапман (16+).
20.00 Х/ф «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ» (16+).
22.00 Смотрите всем! (16+).
0.30 Х/ф «РЭМБО-2» (16+).
4.40 Территория заблуждений (16+).

карусель

5.00 Ранние птички (6+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.35, 8.20, 9.30, 9.35, 9.55, 10.15, 10.25, 11.00, 11.35, 11.40, 12.40, 13.25, 14.10, 14.40, 16.00, 16.10, 16.30, 17.30, 18.10, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35, 20.25, 20.45, 3.20 Мультфильм (0+).
9.20 Видимое невидимое (0+).
12.15, 13.05, 22.00, 22.25, 22.50, 23.35, 0.55, 1.50, 2.05 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
14.35 Как устроен город (0+).
15.40 Танцоры (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).

Че Че

6.00, 4.55 Улетное видео (16+).
6.10, 1.00 Т/с «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» (16+).
9.00, 18.30 Остановите Витю! (16+).

9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0 (16+).
10.00 Дорожные войны. Лучшее (16+).
12.00 +100500 (16+).
13.30, 15.30 Улетное видео (16+).
15.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
16.30, 21.00 Решала (16+).
19.00 Дорога (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
0.00 +100500 (18+).
3.40 Х/ф «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ-3» (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
7.25 По делам несовершеннолетних (16+).
8.25 Давай разведемся! (16+).
9.30, 5.40 Тест на отцовство (16+).
11.30, 4.50 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
12.35, 3.30 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.25, 3.05 Док. сериал «Порча» (16+).
14.55 Т/с «НАСЕДКА» (16+).
19.00 Т/с «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ» (16+).
23.05 Т/с «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2» (16+).
1.10 Т/с «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ» (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.20, 9.55, 10.30, 17.30, 18.00 Т/с «СЛЕПАЯ» (16+).
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 Док. сериал «Адалка» (16+).
12.00, 13.00, 14.00 Не ври мне (12+).
15.00 Мистические истории. Начало (16+).
17.00 Т/с «ОЧЕВИДЦЫ» (16+).
18.30, 19.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «КАСЛ» (12+).
23.00 Х/ф «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ЛЕГЕНДА О ЧАН ЛИ» (16+).
1.15, 2.15, 3.00, 3.45, 4.30 Исповедь экстрасенса (16+).
5.15 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

6.00 Сегодня утром (12+).
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня.
8.20, 10.05 Т/с «НЕБО В ОГНЕ» (12+).
10.00, 14.00 Военные новости.
12.45, 13.15, 14.05 Т/с «ЗАБЫТЫЙ» (16+).
18.30 Специальный репортаж (12+).
18.50 Док. сериал «Охотники за нацистами: «Алекс Лютый» (16+).
19.40 Последний день: «Сергей Илюшин» (12+).
20.25 Док. сериал «Секретные материалы» (12+).
21.30 Открытый эфир (12+).
23.05 Между тем (12+).
23.40 Т/с «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» (16+).
3.30 Х/ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+).
4.50 Док. фильм «Особый отдел. Контрразведка» (12+).
5.35 Док. сериал «Москва фронту» (12+).

ОТР

5.05, 8.00, 17.05, 22.05 ПравДа? (12+).
6.00, 9.15 Календарь (12+).
6.40, 6.50 Мультфильм (0+).
7.00, 9.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00, 1.00, 4.00 Новости.
7.15 Док. фильм «Арно Бабаджанян. Человек, победивший смерть» (12+).
9.55, 18.05 Среда обитания (12+).
10.05, 11.05, 23.00 Т/с «ТУТ» (16+).
11.30, 0.30 Док. сериал «Тайны разведки: «Олимпийские войны» (12+).
12.05, 13.20, 19.00, 20.30 Отражение.
15.15, 2.00 Т/с «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ» (12+).
16.50 Медосмотр (12+).
18.15 Культурный обмен: «Юрий Васильев» (12+).
1.15 Моя история: «Виктор Николаев» (12+).
1.40 Большая страна: история (12+).
3.30 Большая наука (12+).
4.15 Большая страна (12+).

МИР МИР

6.00 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ» (16+).
8.50, 10.10 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости.
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
16.15, 19.20 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+).
19.45 Игра в кино (12+).
20.30 Всемирные игры разума (0+).
21.10 Т/с «ВЫШИБАЛА» (16+).
23.10 Держись, шоубиз! (16+).
0.00 Игра в правду (16+).
1.00 Семейные истории (16+).
2.00 Охотники за привидениями (16+).
2.30 Города Беларуси (16+).
3.20 Концерт (16+).
4.50 Моя твоя еда (16+).
5.20 Здоровье (16+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 1.00 Рамки закона (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 17.00, 19.00, 21.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Медицинская правда (12+).
9.30, 10.20 Т/с «БЕССМЕРТНИК» (16+).
12.00, 18.30 Открытая студия (12+).
13.00 Т/с «ЧТЕЦ» (12+).
14.00 Мультфильмы (0+).
15.00 Док. фильм «Предки наших предков» (12+).
16.10 Документальный цикл «В мире звезд» (12+).
18.00 Мультфильмы (0+).
20.00, 23.00 Городские хроники (6+).
22.00 Т/с «УХОДЯЩАЯ НАТУРА» (16+).
23.30 Коммунальный детектив (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.
5.30 Док. фильм «Предки наших предков» (12+).

000 "Лидер-Сервис" АМАР-СЕРВИС

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН БЫТОВОЙ ЭЛЕКТРОНИКИ

Ремонт всего спектра техники – от кофемашин и чайников до телевизоров и холодильников. Технические экспертизы с выдачей заключения.

Внимание!

НОВЫЙ АДРЕС (с 1 марта 2020 г.): ул. Буркова, 13.

Тел. 40-00-83, mail@service-murmansk.ru

Лиц. № ЛО-51-01-000694 УКК МП ЛОВД МО.

БАРЕНЦ-ДЕНТ СТОМАТОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ООО «БАРЕНЦ-ДЕНТ»

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Лечение, восстановление разрушенных зубов. Эстетическая реставрация. Все виды протезирования. Пародонтология. Хирургия. Профессиональная гигиеническая чистка полости рта.

Мурманск, просп. Кирова, 53. Тел.: 25-21-11, +7-921-734-03-86.

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

ВЕКА НАДЕЖНО. НАВСЕГДА.

Официальный партнер

АКЦИЯ НА БАЛКОНЫ «ПЕРЕЗИМУЕМ»

Типовой балкон:

- профиль: WNS 60
- фурнитура: Vorne
- заполнение: С/П 24 мм

Новая цена – от 39 000 рублей.

Зимний монтаж до -15 С.

Лоджия – от 16 900 рублей.

ОКНА ОТ ЗАВОДА

Акция распространяется на все балконы и лоджии.

ОКОННЫЕ И ДВЕРНЫЕ СИСТЕМЫ.

Кольский просп., 141, 2-й этаж, ул. Баумана, 38, оф. 129.

Тел.: 600-605, 70-04-67.

Отдел оптики «ГОТОВЫЕ ОЧКИ»

Большой выбор очков для коррекции зрения от 300 до 1600 рублей.

Контактные линзы, очки для компьютера, очки для автомобилистов, большой выбор футляров.

Тел. 8 (952) 290-33-75.

Новое поступление очков и футляров для наших дорогих мужчин!

ИП Манько О. В.

У нас все просто. Пришел. Примерил. КУПИЛ!

ТЦ «Аметист» – просп. Ленина, 52, 1-й этаж.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ У СПЕЦИАЛИСТА.



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.55 Модный приговор (6+).
10.55 Жить здорово! (16+).
12.15, 1.20, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30, 0.10 На самом деле (16+).
19.40 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 Т/с «ТРИГГЕР» (16+).
22.30 Док-ток (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
3.40 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Мурман.

9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
11.45 Судьба человека (12+).
12.50, 17.25 60 минут (12+).
14.45 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).
18.30 Прямой эфир (16+).
21.00 Т/с «ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ» (16+).
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.00 Т/с «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ» (12+).
3.40 Т/с «СВАТЫ» (12+).

НТВ

5.15, 3.45 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ» (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.00 Сегодня.
8.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+).
10.20, 0.40 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+).
17.10 ДНК (16+).
18.10, 19.40 Т/с «ПЕС» (16+).
21.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+).
23.10 Основано на реальных событиях (16+).
0.10 Уроки русского (12+).
3.10 Их нравы (0+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва царская».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35, 13.00, 20.45 Док. сериал «Тутанхамон: жизнь, смерть и бессмертие».
8.25 Легенды мирового кино: «Зиновий Гердт».
8.50 Док. сериал «Первые в мире: «Летающая лодка Григоровича».
9.05, 22.15 Т/с «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ».
10.15 Наблюдатель.
11.10 XX век: «Бенефис Евгения Гинзбурга. Часть 1-я», 1999 год».
12.15, 18.45, 0.40 Игра в бисер: «И. С. Тургенев. «Ася».

13.50 Абсолютный слух.
14.30 Рэтайм, или Разорванное время: «Королевство без зла. Счастливое путешествие в Мустанг».
15.10 Новости. Подробно. Театр.
15.25 Пряничный домик: «Кунгур – пуп Земли».
15.50 2 Верник 2.
16.40 Х/ф «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3-я серия.
18.00 Шопену посвящается... «Ланг Ланг. Четыре скерцо».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Энигма: «Андрей Золотов. Беседа о Мравинском».
23.10 Док. сериал «Запечатленное время: «Пора большого новоселья».
0.00 Черные дыры. Белые пятна.
1.20 XX век: «Мастера искусств. Народный артист СССР Евгений Леонов», 1977 год».
2.25 Красивая планета: «ШриЛанка. Укрепленный старый город Галле».
2.40 А. Вустин. Sine nomine для оркестра. Владимир Юровский и Государственный академический симфонический оркестр России имени Е. Ф. Светланова.

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.20, 4.35, 4.45 Мультфильм (0+).
6.40 Мультфильм (6+).
7.00 Т/с «90-е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО» (16+).
8.00, 17.55, 19.00 Т/с «ФИЛАТОВ» (16+).
9.05 «Уральские пельмени». Смех-book (16+).
9.30, 1.10 Х/ф «КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ» (12+).
11.55 Х/ф «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ» (12+).
14.40 Т/с «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» (16+).
20.00 Х/ф «2012» (16+).
23.05 Х/ф «МУМИЯ» (16+).
3.10 Х/ф «ПОЛНОЧНОЕ СОЛНЦЕ» (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 11.00, 12.45, 16.00, 18.00, 22.15, 0.40, 2.00, 5.00 Телегазета (12+).
6.15 Айронвумен (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 10.00, 13.00, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 1.00, 2.30, 4.35 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 10.30 Наше утро (12+).
9.30 Точка зрения (12+).
11.15, 5.45 Айронмен (16+).
11.30 Т/с «ИЗМЕНЫ» (16+).
12.20 Копилка (16+).
13.30 Задело (16+).
14.20 Т/с «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ» (16+).
15.55, 17.55 Музыкальные клипы (12+).
16.20, 18.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
16.30 Прямая линия (16+).
17.20, 19.10, 1.40 Лечу, куда хочу (16+).
17.30 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС» (12+).
19.00, 22.00, 1.30 Специальный репортаж (16+).
20.00 Непростые вещи (12+).
21.00, 5.20 Один день в городе (12+).
23.00, 3.00 Т/с «ЛОНДОНГРАД» (16+).

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 ТНТ. Gold (16+).

9.00 Дом-2. Lite (16+).
10.15 Дом-2. Остров любви (16+).
11.30 Бородина против Бузовой (16+).
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+).
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+).
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «УНИВЕР» (16+).
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» (16+).
19.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+).
20.00, 20.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+).
21.00 Шоу «Студия СОЮЗ» (16+).
22.00 Т/с «ДОМАШНИЙ АРЕСТ» (16+).
23.30 Дом-2. Город любви (16+).
0.35 Дом-2. После заката (16+).
1.35 Х/ф «НЕЦЕЛОВАННАЯ» (16+).
3.10 Х/ф «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ» (12+).
5.05 TNT-Club (16+).
5.10 Открытый микрофон (16+).
6.05, 6.30 ТНТ. Best (16+).

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.45 Х/ф «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК» (0+).
10.55 Актерские судьбы: «Изоolda Извицкая и Эдуард Бредун» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Т/с «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» (12+).
13.40 Мой герой: «Александр Самойлов» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ОТЕЦ БРАУН» (16+).
16.55 Естественный отбор (12+).
18.15 Т/с «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» (12+).
22.35, 3.55 Обложка: «Человек без страны» (16+).
23.05, 4.15 Док. фильм «Актерские судьбы. Доигрались» (12+).
0.00 События. 25 час.
0.35 Петровка, 38 (16+).
0.55 Т/с «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА» (12+).
2.25 Хроники московского быта: «Скандал на могиле» (12+).
3.05 Советские мафии: «Операция «Картель» (16+).
4.50 Смех с доставкой на дом (12+).
5.50 Ералаш (6+).

5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.15 Известия.
5.20, 6.00, 6.45, 7.40, 9.25, 10.20, 11.10, 12.05, 13.25, 14.15, 15.05, 16.00, 16.50, 17.35 Т/с «ЛЕГАВЫЙ-2» (16+).
8.35 День ангела.
19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 22.15, 0.25 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск.
1.10, 1.40, 2.15, 2.45 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).
3.25, 4.05 Т/с «СТРАСТЬ-2» (16+).

МАТЧ!

6.00 Док. сериал «Вся правда про...» (12+).
6.30 Ген победы (12+).
7.00, 8.55, 11.00, 13.05, 14.55, 18.00, 19.35 Новости.
7.05, 11.05, 13.10, 15.00, 18.05,

0.55 Все на матч!
9.00 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Лион» (Франция) – «Ювентус» (Италия) (0+).
12.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Скелетон. Мужчины. 1-я попытка. Прямая трансляция.
14.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Скелетон. Мужчины. 2-я попытка. Прямая трансляция.
16.00 Футбол. Лига Европы. 1/16 финала (0+).
19.05 Специальный репортаж: «РПЛ. Новая весна» (12+).
19.45 Все на футбол!
20.45 Футбол. Лига Европы. 1/16 финала. «Манчестер Юнайтед» (Англия) – «Брюгге» (Бельгия). Прямая трансляция.
22.50 Футбол. Лига Европы. 1/16 финала. «Манчестер Юнайтед» (Англия) – «Брюгге» (Бельгия). Прямая трансляция.
1.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) – «Бавария» (Германия) (0+).
3.25 Футбол. Южноамериканский Кубок. 1/32 финала. «Форталеза» (Бразилия) – «Индепендьенте» (Аргентина). Прямая трансляция.
5.25 Обзор Лиги Европы (12+).

РЕН ТВ

5.00 Территория заблуждений (16+).
6.00, 9.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
11.00 Как устроен мир (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 23.30 Загадки человечества (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
15.00 Неизвестная история (16+).
17.00, 4.00 Тайны Чапман (16+).
18.00, 3.10 Самые шокирующие гипотезы (16+).
17.00 Т/с «ОЧЕВИДЦЫ» (16+).
18.30, 19.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «КАСЛ» (12+).
23.00 Т/с «БАГРОВЫЕ РЕКИ» (16+).
1.00, 2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 4.45 Т/с «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА» (16+).

карусель

5.00 Ранние птички (6+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.35, 8.20, 9.30, 9.35, 9.45, 9.55, 10.10, 10.25, 11.00, 11.35, 11.40, 12.40, 13.25, 14.10, 14.40, 16.05, 16.10, 16.30, 17.30, 18.10, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35, 20.25, 20.45, 3.20 Мультфильм (0+).
9.20 Букабу (0+).
12.15, 13.05, 22.00, 22.25, 22.50, 23.35, 0.55, 1.50, 2.05 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
14.35 Как устроен город (0+).
15.40 Все, что вы хотели знать, но боялись спросить (6+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).

Че

6.00, 5.00 Улетное видео (16+).
6.10, 1.00 Т/с «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» (16+).
9.00, 18.30 Остановите Витю! (16+).
9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0 (16+).

10.00 Дорожные войны. Лучшее (16+).
12.00 +100500 (16+).
13.30, 16.00 Улетное видео (16+).
14.30 Улетное видео. Лучшее (16+).
16.30, 21.00 Решала (16+).
19.00 Дорога (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
0.00 +100500 (18+).
3.40 Х/ф «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ-4» (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
7.30 По делам несовершеннолетних (16+).
8.30 Давай разведемся! (16+).
9.35, 5.30 Тест на отцовство (16+).
11.35, 4.40 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
12.40, 3.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.30, 2.55 Док. сериал «Порча» (16+).
15.00 Т/с «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ» (16+).
19.00 Т/с «ЧАСЫ С КУКУШКОЙ» (16+).
23.00 Т/с «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2» (16+).
1.05 Т/с «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ» (16+).
6.20 6 кадров (16+).

ТВ-3

6.00, 5.45 Мультфильм (0+).
9.20, 9.55, 10.30, 17.30, 18.00 Т/с «СЛЕПАЯ» (16+).
11.00, 11.30, 16.00, 16.30 Док. сериал «Гадалка» (16+).
12.00, 13.00, 14.00 Не ври мне (12+).
15.00 Мистические истории. Начало (16+).
17.00 Т/с «ОЧЕВИДЦЫ» (16+).
18.30, 19.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «КАСЛ» (12+).
23.00 Т/с «БАГРОВЫЕ РЕКИ» (16+).
1.00, 2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 4.45 Т/с «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА» (16+).

ЗВЕЗДА

6.00 Сегодня утром (12+).
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня.
8.20, 18.30 Специальный репортаж (12+).
8.40 Не факт! (6+).
9.10, 10.05, 13.15, 13.35, 14.05 Т/с «НЕМЕЦ» (16+).
10.00, 14.00 Военные новости.
15.35 Док. сериал «Кронштадт 1921» (16+).
18.50 Док. сериал «Охотники за нацистами: «Под номером 28» (16+).
19.40 Легенды телевидения: «Юрий Сенкевич» (12+).
20.25 Код доступа (12+).
21.30 Открытый эфир (12+).
23.05 Между тем (12+).
23.40 Т/с «ЗАБЫТЫЙ» (16+).
3.30 Х/ф «МЫ ИЗ ДЖАЗА» (0+).
4.55 Док. фильм «Владимир Крючков. Последний председатель» (12+).

ОТР

5.05, 8.00, 17.05, 22.05 Прав!Да? (12+).

6.00, 9.15 Календарь (12+).
6.40, 6.45 Мультфильм (0+).
7.00, 9.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00, 1.00, 4.00 Новости.
7.15 Док. фильм «Прототипы. Шарипов. Жеглов» (12+).
9.55, 18.05 Среда обитания (12+).
10.05, 11.05, 23.00 Т/с «ТУТ» (16+).
11.35 Активная среда (12+).
12.05, 13.20, 19.00, 20.30 Отражение.
15.15, 2.00 Т/с «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ» (12+).
16.50 Медосмотр (12+).
18.15 Моя история: «Виктор Николаев» (12+).
18.40 Большая страна: история (12+).
0.30 Док. сериал «Тайны разведки: «Брюссельский топаз» (12+).
1.15 Вспомнить все (12+).
1.45 Живое русское слово (12+).
3.30 Большая наука (12+).
4.15 Большая страна (12+).

МИР

6.00 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ» (16+).
8.50, 10.10 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости.
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
16.15, 19.20 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+).
19.45 Игра в кино (12+).
21.15 Всемирные игры разума (0+).
21.50 Т/с «ВЫШИБАЛА» (16+).
0.00 Ночной экспресс (12+).
1.00 Семейные истории (16+).
2.00 Охотники за привидениями (16+).
2.30 Города Беларуси (16+).
3.20 Концерт (16+).
4.50 Моя-твоя еда (16+).
5.20 Здоровье (16+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 1.00 Городские хроники (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 17.00, 19.00, 21.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Медицинская правда (12+).
9.30, 10.20 Т/с «БЕССМЕРТНИК» (16+).
12.00, 18.30 Открытая студия (12+).
13.00 Т/с «ЧТЕЦ» (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+).
15.00, 5.30 Док. фильм «Секретные материалы» (16+).
16.10 Документальный цикл «В мире звезд» (12+).
20.00, 23.00 Проще говоря (12+).
22.00 Т/с «УХОДЯЩАЯ НАТУРА» (16+).
23.30 Рамки закона (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.

УльтраРемонт
ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТНЫХ И САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ ПОД КЛЮЧ
Гибкая система скидок.
Гарантия! Качество! Экономия!

Ул. Папанина, 47, тел. +7-921-177-76-77.

Мурманский медицинский колледж
Лицензия серия 51 Л01 № 0000228, рег. № 34-15, выдана Министерством образования и науки Мурманской области 07.05.2015 года.
осуществляет бесплатное профессиональное обучение по программе
«Младшая медицинская сестра по уходу за больными»
для женщин и мужчин предпенсионного возраста а также старше 50 лет.
Подробная информация о программах обучения
по тел. (8 8152) 25-37-09

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
ООО «ДЕЛОММ»
г. Мурманск, ул. Буркова, 17а
Лечение, удаление, имплантация.
ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ:
- виниры, коронки (керамика и диоксид циркония),
- съемные протезы (бюгельные и нейлоновые).
ЗУБЫ фирмы «IVOCCLAR» (Германия).
РЕНТГЕН (панорамные снимки).
Гарантия на все виды услуг.
Гибкая система скидок, подарочные сертификаты, акции.
Закключаем договоры.
Запись по тел. (815-2) 56-78-82.
Время работы: пн. – пт. – с 8.30 до 20.00, сб., вс. – выходные дни.



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.55 Модный приговор (6+).
10.55 Жить здорово! (16+).
12.15 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00, 2.30 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30 Человек и закон (16+).
19.40 Поле чудес (16+).
21.00 Время.
21.30 Голос. Дети (0+).
23.20 Вечерний Ургант (16+).
0.15 Док. фильм «Элтон Джон» (16+).
1.35 На самом деле (16+).
3.15 Про любовь (16+).
4.00 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.25 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Мурман.

9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
11.45 Судьба человека (12+).
12.50, 17.25 60 минут (12+).
14.45 Т/с «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).
18.30 Прямой эфир (16+).
21.00 Юморина (16+).
23.40 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНАЯ МАДОННА» (12+).
3.15 Х/ф «НЕОКОНЧЕННЫЙ УРОК» (12+).

НТВ

5.15 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБА-НЕЦ» (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.20 Т/с «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+).
10.20, 3.50 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.25 Следствие вели... (16+).
17.15 Жди меня (12+).
18.10, 19.40 Т/с «ПЕС» (16+).
21.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+).
23.15 Чрезвычайное происшествие. Расследование (16+).
23.50 Квартирник НТВ у Маргулиса: «Мот» (16+).
1.00 Х/ф «МАТЧ» (16+).
3.00 Квартирный вопрос (0+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.00 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва речная».
7.05 Правила жизни.
7.35, 12.55 Док. сериал «Тутанхамон: жизнь, смерть и бессмертие».
8.25 Док. фильм «К юбилею Алины Покровской. «Все к лучшему...»».
9.05, 22.05 Т/с «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ».
10.15 Х/ф «ПЕРВОПЕЧАТНИК ИВАН ФЕДОРОВ».
11.00 Цвет времени: «Иван Крамской. Портрет неизвестной».
11.10 XX век: «Бенефис Евгения

Гинзбурга. Часть 2-я», 1999 год».
12.10 Черные дыры. Белые пятна.
13.45 Док. фильм «100 лет со дня рождения Бориса Иванова. «Очарованный жизнью»».
14.30 Рэгтайм, или Разорванное время: «Остров Пасхи и Галапагосы».
15.10 Письма из провинции: «Под порожье».
15.40 Энигма: «Андрей Золотов. Беседа о Мравинском».
16.20 Док. фильм «100 лет со дня рождения Алексея Смирнова. «Маленькие роли большого артиста»».
17.00 Х/ф «ГДЕ ВЫ, РЫЦАРИ?».
18.10 Шопену посвящается... «Наталья Гутман и Святослав Рихтер. Соната для виолончели и фортепиано».
18.40 Билет в Большой.
19.45 XX век: «Бенефис Евгения Гинзбурга», 1999 год».
21.45 Цвет времени: «Караваджо».
23.20 2 Верник 2.
0.10 Х/ф «КТО УБИЛ КОТА?».
2.00 Искатели: «Тайна узников Кексгольмской крепости».
2.45 Мультфильм.

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.20, 4.55 Мультфильм (0+).
6.40 Мультфильм (6+).
7.00 Т/с «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО» (16+).
8.00 Т/с «ФИЛАТОВ» (16+).
9.00 Х/ф «2012» (16+).
12.05 «Уральские пельмени». Смехbook (16+).
13.05 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 Х/ф «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ» (16+).
23.15 Х/ф «НОЧНЫЕ ИГРЫ» (18+).
1.10 Х/ф «ПОЛНОЧНОЕ СОЛНЦЕ» (16+).
2.45 Х/ф «ДНЕВНИК СЛАБАКА: ДОЛГИЙ ПУТЬ» (12+).
4.05 Слава Богу, ты пришел! (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 11.00, 13.30, 16.00, 18.00, 22.15, 2.00, 4.15, 5.00 Телегазета (12+).
6.15, 13.45, 5.45 Айронмен (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 10.00, 13.00, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 1.00, 2.30, 4.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 10.30 Наше утро (12+).
9.30 Точка зрения (12+).
11.15 Т/с «ИЗМЕНЫ» (16+).
12.05 Межгород (16+).
14.00 Х/ф «ДОМИНИКА» (12+).
15.20 Там и тут (16+).
16.20, 18.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
16.30 Профессии будущего (16+).
17.20, 0.50 Моменты (16+).
17.30 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ БИЗ-НЕС» (12+).
17.55 Музыкальные клипы (16+).
19.00 Eurotaxx. Окно в Европу (16+).
20.00, 22.00, 1.30 Специальный репортаж (16+).
20.10, 1.40 Лечу, куда хочу (16+).
21.00, 5.20 Один день в городе (12+).
23.00 Х/ф «КРАСНЫЕ ОГНИ» (16+).
3.00 Т/с «ОСА» (16+).
ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 ТНТ. Gold (16+).

9.00 Дом-2. Lite (16+).
10.15 Дом-2. Остров любви (16+).
11.30 Бородина против Бузовой (16+).
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+).
13.25 Большой завтрак (16+).
14.00, 14.30 Т/с «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ» (16+).
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «УНИВЕР» (16+).
17.00, 17.30, 18.00 Т/с «ИНТЕРНЫ» (16+).
18.30 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+).
20.00, 20.30 Нам надо серьезно поговорить (16+).
21.00 Комеди Клуб (16+).
22.00 Comedy Баттл (16+).
23.00 Дом-2. Город любви (16+).
0.05 Дом-2. После заката (16+).
1.05 Такое кино! (16+).
1.30 Х/ф «ОБЩАК» (18+).
3.10 Х/ф «ОТЕЛЪ «МЭРИ-ГОЛД»: ЛУЧШИЙ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ» (12+).
5.00 Открытый микрофон (16+).
6.15, 6.40 ТНТ. Best (16+).

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Док. фильм «Лариса Лужина. За все надо платить...» (12+).
8.55, 11.50 Т/с «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ» (12+).
11.30, 14.30, 17.50 События.
13.00 Он и она: «Николай Лебедев» (16+).
14.50 Город новостей.
15.05 10 самых... «Новая жизнь после развода» (16+).
15.40, 18.15 Т/с «ДЕТЕКТИВ НА МИЛЛИОН» (12+).
20.00 Т/с «МОСКОВСКИЕ ТАИНЫ» (12+).
22.00, 2.40 В центре событий (16+).
23.10 Док. фильм «Александр Ширвиндт. Взвесимся на брудершafft!» (12+).
0.00 Х/ф «ФАНТОМАС» (12+).
2.00 Док. фильм «Проклятие кремлевских жен» (12+).
3.40 Петровка, 38 (16+).
3.55 Х/ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ» (12+).

5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00 Известия.
5.35, 6.20, 7.05, 8.00 Т/с «ЛЕГКИЙ-2» (16+).
9.25, 10.15, 11.05, 11.55, 12.50, 13.25, 14.05, 15.00, 15.50, 16.45, 17.35, 18.20, 19.20 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» (16+).
20.05, 21.00, 21.40, 22.20, 23.00, 0.45 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.45 Светская хроника (16+).
1.30, 2.10, 2.40, 3.10, 3.35, 4.05, 4.30, 4.55 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).

МАТЧ!

6.00 Док. сериал «Вся правда про...» (12+).
6.30 Ген победы (12+).
7.00, 8.25, 10.30, 12.35, 15.55, 17.50, 19.50, 21.55 Новости.
7.05, 16.00, 17.55, 22.00, 0.40 Все на матч!
8.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) – «Барселона» (Испания) (0+).
10.35, 12.40 Футбол. Лига Европы. 1/16 финала (0+).
14.40 Все на футбол!

15.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка 1/8 финала. Прямая трансляция.
15.25 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Скелетон. Мужчины. 3-я попытка. Прямая трансляция.
17.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Скелетон. Мужчины. 4-я попытка. Прямая трансляция.
18.20 Новая школа. Молодые тренеры России (12+).
18.50 Все на футбол! Афиша (12+).
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) – «Виллербан» (Франция). Прямая трансляция.
22.20 Точная ставка (16+).
22.40 Футбол. Чемпионат Франции. «Ним» – «Марсель». Прямая трансляция.
1.10 Конькобежный спорт. Объединенный чемпионат мира по спринту и многоборью (0+).
2.05 Футбол. Чемпионат Германии. «Фортуна» – «Герта» (0+).
4.05 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Скелетон. Женщины (0+).
5.00 Прыжки в воду. Мировая серия (0+).

РЕН-ТВ

5.00 Территория заблуждений (16+).
6.00, 9.00, 15.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости (16+).
11.00 Как устроен мир (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00 Загадки человечества (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Документальный спецпроект: «Фанаты. Бойцовский клуб» (16+).
21.00 Документальный спецпроект: «Паразиты» (16+).
23.00 Х/ф «ДЖОНА ХЕКС» (16+).
0.40 Х/ф «ТАИНЫ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА» (16+).

карусель

5.00 Ранние пташки (6+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.35, 8.20, 9.35, 9.40, 9.50, 10.00, 10.10, 10.25, 11.00, 11.35, 11.40, 12.40, 13.25, 14.10, 14.40, 16.00, 16.30, 17.30, 18.10, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35, 20.25, 20.45, 0.55, 2.15, 3.30 Мультфильм (0+).
9.20 ТриО! (0+).
12.15, 13.05, 16.10, 22.00, 22.25, 22.50, 23.35 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. У нас гости! (0+).
14.35 Как устроен город (0+).
15.40 Вкусняшки шоу (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).

че

6.00, 4.45 Улетное видео (16+).
6.10, 1.00 Т/с «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» (16+).
9.00 Остановите Витю! (16+).
9.30, 11.30 Дорожные войны 2.0 (16+).
10.00 Дорожные войны. Лучшее (16+).
12.00 Улетное видео. Лучшее (16+).

14.15 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ» (12+).
16.55 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНАЯ БИТВА» (16+).
18.50 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНАЯ БИТВА-2: ИСТРЕБЛЕНИЕ» (16+).
20.30 Х/ф «ПАТРИОТ» (16+).
0.00 +100500 (18+).
3.40 Х/ф «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ: МЕТКА ДЬЯВОЛА» (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.15 6 кадров (16+).
6.35, 4.15 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
7.35 По делам несовершеннолетних (16+).
8.35 Давай разведемся! (16+).
9.40 Тест на отцовство (16+).
11.40, 3.25 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
12.45, 2.00 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.35, 1.30 Док. сериал «Порча» (16+).
15.05 Т/с «ЧАСЫ С КУКУШКОЙ» (16+).
19.00 Т/с «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ» (16+).
23.20 Про здоровье (16+).
23.35 Х/ф «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ» (16+).
5.50 Домашняя кухня (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.20, 9.55, 10.30, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «СЛЕПАЯ» (16+).
11.00, 16.00, 16.30 Док. сериал «Гадалка» (16+).
11.30 Новый день (12+).
12.00, 13.00, 14.00 Не ври мне (12+).
15.00 Мистические истории. Начало (16+).
17.00 Т/с «ОЧЕВИДЦЫ» (16+).
19.30 Х/ф «ДЖОН УИК» (16+).
21.45 Х/ф «РЕПРОДУКЦИЯ» (16+).
23.45 Х/ф «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ЛЕГЕНДА О ЧАН ЛИ» (16+).
1.45, 2.15, 2.45, 3.15, 3.45, 4.15, 4.45, 5.15, 5.45 Психосоматика (16+).

ЗВЕЗДА

6.20, 8.20 Док. сериал «Кронштадт 1921» (16+).
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня.
9.20 Последний день: «Алексей Смирнов» (12+).
10.00, 14.00 Военные новости.
10.10 Х/ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» (6+).
12.10, 13.20, 14.05 Х/ф «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ» (12+).
15.35, 18.40, 21.30 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+).
23.10 Десять фотографий: «Виталий Сундаков» (6+).
0.00 Т/с «НЕМЕЦ» (16+).
4.40 Док. фильм «По следам Ивана Сусанина» (12+).

ОТР

5.05, 8.40, 17.45, 22.45 Имею право! (12+).
5.30, 18.05 Служу Отчизне (12+).
6.00, 9.15 Календарь (12+).

6.40, 6.50 Мультфильм (0+).
7.00, 9.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00 Новости.
7.15 Док. фильм «Две славы Алексея Смирнова» (12+).
8.00, 17.05, 22.05 За дело! (12+).
9.55 Среда обитания (12+).
10.05, 11.05, 23.10 Т/с «ТАИНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН» (16+).
11.30 Фигура речи (12+).
12.05, 13.20, 19.00, 20.30 Отражение.
15.15 Т/с «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ» (12+).
16.50 Медосмотр (12+).
18.30 Гамбургский счет (12+).
0.35 Концерт Александра Морозова (12+).
2.10 Х/ф «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА» (0+).
3.55 Док. сериал «Послушаем вместе: «Скрябин» (12+).
4.35 Домашние животные (12+).

МИР

6.00 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ» (16+).
8.50, 10.20 Т/с «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости.
10.10 В гостях у цифры (16+).
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
16.15 Приговор?! (16+).
17.20 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+).
18.20 Всемирные игры разума (0+).
19.15 Слабое звено (12+).
20.10 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ» (12+).
0.20 Игра в кино (12+).
1.05 Ночной экспресс (12+).
2.00 Х/ф «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ» (16+).
3.45 Х/ф «ЦИРК» (0+).
5.15 Мультфильм (6+).

АРКТИК-ТВ

7.00 Проще говоря (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 17.00, 19.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Медицинская правда (12+).
9.30, 10.20 Т/с «БЕССМЕРТНИК» (16+).
12.00, 18.30 Открытая студия (12+).
13.00 Знаки 2.0 (12+).
14.00 Мультфильмы (0+).
15.00 Док. фильм «Земля. Территория загадок» (12+).
16.10 Док. фильм «В мире звезд» (12+).
18.00 Мультфильмы (0+).
20.00 Городские хроники (6+).
21.00 Взрослые игры (16+).
22.00 Х/ф «МАЛЕНЬКИЙ БУДДА» (12+).
1.00 Проще говоря (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.
5.30 Док. фильм «Земля. Территория загадок» (12+).

47-62-85 или 136.

АО «Бюро спецобслуживания»
Городская специализированная служба по вопросам похоронного дела

Постановление администрации города Мурманска от 10.03.2017 г. № 575.

ВЫВОЗ УМЕРШИХ КРУГЛОСУТОЧНО

47-62-85 или 136.

РЕКЛАМА

Лилия

АНО «Центр помощи престарелым и больным людям «ЛИЛИЯ»

- Уход на дому и в больницах
- Размещение пожилых людей с питанием, проживанием и уходом.

202-708, 8-900-940-10-78,
8-953-757-38-92

Макаровская
Ольга Рудольфовна

Ул. Карла Маркса, 25а, офис 301
E-mail: olga.ano.lilia@yandex.ru
Сайт: патронажмурманск.рф

РЕКЛАМА 07_2016

Наши окна выгоднее!

ИМПЕРИЯ ОКОН

• ОКНА • БАЛКОНЫ •
• НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ •
• РУЛОННЫЕ ШТОРЫ •
• ЖАЛЮЗИ • ДВЕРИ •

г. Мурманск
ул. Полярные Зори, д. 25/1
ТЦ «Сокол»

Тел. (8152) 75-18-30
www.imperia51.com

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

РЕКЛАМА 07_114

РЕКЛАМА ООО «Защита права плюс» ИНН 5190044161 ОГРН 1155190003295

ПЕНСИОННЫЙ ЮРИСТ

70-13-42

ул. Папанина, 7,
офис 20

www.pravoplus51.ru

РЕКЛАМА



Все важное в нашем городе от первого лица

«Андрей СЫСОВЕВ: СКАЗАНО – СДЕЛАНО»

Смотрите программу в субботу, 29 февраля, в 8.20 на канале **РОССИЯ 1** и в 13.35 на канале **РОССИЯ 24**

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро. Суббота.
9.00 Умницы и умники (12+).
9.45 Слово пастыря (0+).
10.00, 12.00 Новости.
10.15 Честное слово (12+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
14.00 Док. фильм «К юбилею Николая Караченцова. «Я тебя никогда не забуду...» (12+).
16.10 Кто хочет стать миллионером? (12+).
17.50 Сегодня вечером (16+).
21.00 Время.
21.20 Памяти Влада Листьева (16+).
0.00 X/ф «ВСЕ РАЗДЕЛЯЕТ НАС» (18+).
1.50 Бокс. Мурат Гассиев – Джерри Форрест. Прямой эфир (12+).
2.50 Про любовь (16+).
3.40 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.
ГТРК «МУРМАН»
8.00 Вести. Мурман.
8.20 Андрей Сысовев: сказано – сделано.
* * *
8.35 По секрету всему свету.
9.30 Пятеро на одного.
10.20 Сто к одному.
11.10 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+).
13.40 Т/с «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ» (12+).
18.00 Привет, Андрей! (12+).
20.00 Вести в субботу.
20.40 Т/с «ОТ ЛЮБВИ ДО НЕ-НАВИСТИ» (12+).
0.50 Т/с «Я НЕ СМОГУ ТЕБЯ ЗАБЫТЬ» (12+).

НТВ

5.15 Чрезвычайное происшествие. Расследование (16+).
5.45 X/ф «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ» (16+).
7.25 Смотр (0+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 Готовим (0+).
8.45 Доктор свет (16+).
9.25 Едим дома (0+).
10.20 Главная дорога (16+).
11.00 Живая еда (12+).
11.55 Квартирный вопрос (0+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.05 Поедем, поедим! (0+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
17.50 Ты не поверишь! (16+).
19.00 Центральное телевидение.
20.50 Секрет на миллион (16+).
22.45 Международная пилорама (16+).
23.30 Своя правда (16+).
1.25 Док. фильм «Итигэлов. Смерти нет» (16+).
2.15 Дачный ответ (0+).
3.10 Т/с «НАЗНАЧЕНА НА ГРАДА» (12+).

РОССИЯ K

6.30 Библейский сюжет: «Фазиль Искандер. Пираты Балтасара».
7.05 Мультфильм.
8.10 X/ф «ЛЮБОВЧКА».
9.25, 0.55 Телескоп.
9.50 Док. сериал «Русская Атлантида: «Село Еськи. Богоявленский собор».

10.20 X/ф «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!».
11.45 Международный цирковой фестиваль в Монте-Карло.
12.40 Док. фильм «Високосный Месяц. Академик Геннадий Андреевич Месяц».
13.20, 1.20 Док. фильм «Прибрежные обитатели».
14.15 Док. фильм «Новый Шопен».
15.10 Док. сериал «Роман в камне: Испания. Теруэль».
15.40 Острова: «100 лет со дня рождения Федора Абрамова».
16.20 X/ф «СВОЯ ЗЕМЛЯ».
17.55 Док. фильм «Князь Барятинский и имам Шамиль».
18.50 X/ф «ОШИБКА ТОНИ ВЕНДИСА».
21.00 Агора.
22.00 X/ф «ВЛАСТЬ ЛУНЫ».
23.45 Клуб 37.
2.10 Искатели: «Пежемское невезение».

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.25, 7.35, 8.00, 5.10 Мультфильм (0+).
6.45, 7.10, 10.00 Мультфильм (6+).
8.20 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 ПроСТО кухня (12+).
10.10, 3.00 Анимационный фильм «Дорога на Эльдрадо» (6+).
12.00 X/ф «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ» (16+).
14.50 X/ф «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ» (16+).
16.05 X/ф «ЭЛИЗИУМ» (16+).
18.20 X/ф «ДЖЕК РИЧЕР» (16+).
21.00 X/ф «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ» (16+).
23.30 X/ф «НАПАДЕНИЕ НА 13-Й УЧАСТОК» (16+).
1.35 X/ф «ДНЕВНИК СЛАБАКА: ДОЛГий ПУТЬ» (12+).
4.20 Слава Богу, ты пришел! (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 7.15, 10.30, 19.00, 2.45, 5.35 Телегазета (12+).
6.15, 10.45 Айронвумен (16+).
6.30, 8.00, 10.00 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 5.45 Айронмен (16+).
7.30, 9.30 М/ф «Бумажки» (6+).
8.30 М/ф «Четверо в кубе» (12+).
11.00 X/ф «ДОМИНИКА» (12+).
12.20, 12.55 И в шутку, и всерьез (12+).
12.30 Копилка (16+).
13.00 Люди силы (16+).
13.45 Мой маленький стартап (16+).
14.40 Задело (16+).
15.35 Один день в городе (12+).
16.00 Фабрика NНовости (12+).
16.30 X/ф «ВЗРОСЛАЯ ДОЧЬ, ИЛИ ТЕСТ НА...» (16+).
18.05 Прямая линия (16+).
19.20 Из коллекции ТВ-21 (6+).
19.30 Концерт к Дню работника органов безопасности РФ (12+).
21.10 X/ф «НА ГРЕБНЕ ВОЛН» (16+).
22.15 X/ф «ЖЕНЩИНА В ЧЕРНОМ» (16+).
1.00 X/ф «КРАСНЫЕ ОГНИ» (16+).
3.00 Т/с «ОСА» (16+).

ТНТ

7.00, 1.05 TNT Music (16+).
7.30, 8.00, 8.30 TNT. Gold (16+).

9.00, 9.30, 10.00, 10.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
11.00 Народный ремонт (16+).
12.00 Где логика? (16+).
13.00 Шоу «Студия СОЮЗ» (16+).
14.00 Импровизация (16+).
15.00, 16.00 Комеди Клуб (16+).
16.30 X/ф «ДУБЛЕР» (16+).
18.15 X/ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» (16+).
20.00 X/ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2» (16+).
21.50 Женский стендап. Дайджесты (16+).
22.00 Женский стендап (16+).
23.05 Дом-2. Город любви (16+).
0.05 Дом-2. После заката (16+).
1.30 X/ф «ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ» (16+).
3.25 X/ф «ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ» (12+).
4.55, 5.45 Открытый микрофон (16+).
6.35 ТНТ. Best (16+).

Ц ТВЦ

6.10 X/ф «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!» (12+).
7.55 Православная энциклопедия (6+).
8.20 Актерские судьбы: «Изоolda Извицкая и Эдуард Бредун» (12+).
8.55 Т/с «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ» (12+).
10.50, 11.45 X/ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» (12+).
11.30, 14.30, 23.45 События.
13.00, 14.45 Т/с «ЖЕНЩИНА ЕГО МЧТЫ» (12+).
17.30 Т/с «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ» (12+).
21.00, 2.15 Постскрипtum (16+).
22.20, 3.20 Право знаты! (16+).
0.00 Приговор: «Чудовища в юбках» (16+).
0.50 Удар властью: «Семибанкирщина» (16+).
1.30 Советские мафии: «Гроб с петрушкой» (16+).
4.35 10 самых... «Новая жизнь после развода» (16+).
5.00 Док. фильм «Александр Панкратов-Черный. Мужчина без комплексов» (12+).

5 КАНАЛ

5.00, 5.25, 5.50, 6.20, 6.50, 7.20, 8.00, 8.25, 8.55, 9.30 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).
10.10, 11.00, 11.50, 12.35, 13.25, 14.20, 15.05, 15.55, 16.45, 17.35, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 21.30, 22.20, 23.10 Т/с «СЛЕД» (16+).
0.00 Известия. Главное.
0.55, 1.55, 2.35, 3.25 Т/с «СВОИ» (16+).
4.10 Док. сериал «Моя правда: «Дмитрий Маликов. Последний романтик» (16+).

МАТЧ!

6.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал Сосьедад» – «Вильярреал» (0+).
8.00, 14.20, 18.05, 21.35 Все на матч!
8.30 Специальный репортаж: «Биатлон. Уроки чемпионата мира» (12+).
9.00 Все на футбол! Афиша (12+).
10.00, 12.00, 14.55, 18.00, 21.25 Новости.

10.10 Смешанные единоборства. One FC. Станок Фэйртекс против Джанет Тодд. Сам-А Гаянгадао против Рокки Огдена (16+).
12.05 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Мужчины.
15.00 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Женщины. Прямая трансляция.
17.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Бобслей. Четверки. 2-я попытка. Прямая трансляция.
20.55 Жизнь после спорта (12+).
18.55 Футбол. Российская Премьер-лига. «Ахмат» (Грозный) – «Ростов». Прямая трансляция.
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» – «Торино». Прямая трансляция.
0.40 Конькобежный спорт. Объединенный чемпионат мира по спринту и многоборью (0+).
2.15 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира (0+).
3.00 Прыжки в воду. Мировая серия (0+).
4.00 Футбол. Чемпионат Германии. «Кельн» – «Шальке» (0+).

РЕН ТВ

5.00 Невероятно интересные истории (16+).
7.40 Анимационный фильм «Садко» (6+).
9.15 Минтранс (16+).
10.15 Самая полезная программа (16+).
11.15 Военная тайна (16+).
15.20 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки. Високосный ад: 366 испытаний» (16+).
17.20 X/ф «БИТВА ТИТАНОВ» (16+).
19.20 X/ф «ГНЕВ ТИТАНОВ» (16+).
21.15 X/ф «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ» (16+).
23.40 X/ф «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-2: ГЕРОИ ФЕДЕРАЦИИ» (16+).
1.20 X/ф «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-3: МАРОДЕР» (18+).
3.00 Тайны Чапман (16+).

КАРУСЕЛЬ

5.00, 7.35, 9.20, 9.25, 10.00, 11.05, 11.40, 13.00, 15.05, 16.35, 17.35, 17.40, 18.40, 20.25, 2.15, 3.30 Мультфильм (0+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
9.00 Еда на ура! (0+).
10.45 ТриО! (0+).
12.30 Большие праздники (0+).
14.20 Ералаш (6+).
16.10, 20.45, 22.05, 22.25, 23.15, 1.00 Мультфильм (6+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.55 Мультфильм (12+).

ЧЕ

6.00, 18.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
6.30, 1.00 Особенности национальной работы (16+).
12.00 X/ф «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ» (12+).
14.30 X/ф «ПАТРИОТ» (16+).
19.00 Улетное видео (16+).
23.00, 23.30 +100500 (18+).
5.40 Улетное видео (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 4.55 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
7.15 Т/с «НАХАЛКА» (16+).
11.15, 1.50 Т/с «АРТИСТ» (16+).
19.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» (16+).
0.00 X/ф «ЛЮБОВЬ ПОД НАДЗОРОМ» (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
11.15 Т/с «БАГРОВЫЕ РЕКИ» (16+).
13.15 X/ф «12 РАУНДОВ: БЛОКИРОВКА» (16+).
15.00 X/ф «РЕПРОДУКЦИЯ» (16+).
17.15 X/ф «ХИТМЭН: АГЕНТ 47» (16+).
19.00 Последний герой. Зрители против звезд (16+).
20.15 X/ф «ДЖОН УИК-2» (16+).
22.45 X/ф «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ» (16+).
1.00 X/ф «КРИП» (16+).
2.30, 3.00, 3.30, 3.45, 4.15, 4.45, 5.00 Док. сериал «Охотники за привидениями. Битва за Москву» (16+).
5.30 Док. сериал «Охотники за привидениями» (16+).

ЗВЕЗДА

5.45, 8.15 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+).
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
9.00 Легенды музыки: «Ян Френкель» (6+).
9.30 Легенды кино: «Нонна Мордюкова» (6+).
10.15 Загадки века: «Муссолини: падение диктатора» (12+).
11.05 Улика из прошлого: «Доказательство чуда. О чем молчит Библия» (16+).
11.55 Не факт! (6+).
12.30 Круиз-контроль (6+).
13.15 Специальный репортаж (12+).
13.35 СССР. Знак качества: «Медицина в СССР. Бесплатная и лучшая» (12+).
14.25 Морской бой (6+).
15.30 Док. сериал «Сделано в СССР» (6+).
15.55 X/ф «ДОБРОВОЛЫЦЫ» (0+).
18.10 Задело!
18.25 X/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (0+).
21.15 X/ф «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ» (12+).
23.20 X/ф «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ОЖУНЫЙ ГРОМ» (12+).
1.50 X/ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» (6+).
3.10 X/ф «ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ» (12+).
4.45 Док. фильм «Последнее дело майора Проница» (12+).
5.30 Док. фильм «ВДВ: жизнь десантника» (12+).

ОТР

5.05, 12.00 Большая страна (12+).
6.00, 16.45 Имею право! (12+).
6.30 Фигура речи (12+).
7.00 Служу Отчизне (12+).
7.30 За строчкой архивной... «Кенгисберг-13» (12+).

8.00, 17.00 Док. сериал «Пешком в историю: «Малевич» (6+).
8.30, 4.35 Домашние животные (12+).
9.00 Новости Совета Федерации (12+).
9.10 Док. фильм «Музей. Диалоги» (12+).
10.05, 11.05 X/ф «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА» (0+).
11.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
13.05 Дом «Э» (12+).
13.35, 15.05 Т/с «ТУТ» (16+).
16.30 Среда обитания (12+).
17.25 Концерт Александра Морозова (12+).
19.20 Вспомнить все (12+).
19.45 Культурный обмен: «Елена Санаева» (12+).
20.25 X/ф «РАССЕЯННЫЙ» (12+).
21.50 X/ф «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ» (12+).
23.00 Будем жить. IV ежегодная Всероссийская премия (12+).
0.30 X/ф «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА» (16+).
3.15 За дело! (12+).
3.55 Док. сериал «Послушаем вместе: «Соловьев-Седой» (12+).

МИР

6.00 Миллион вопросов о природе (6+).
6.10 Союзники (12+).
6.40, 7.50, 4.25 Мультфильм (6+).
6.50 Такие разные (16+).
7.20 Секретные материалы (16+).
8.35 Наше кино. История большой любви (12+).
9.05 Слабое звено (12+).
10.00, 16.00, 19.00 Новости.
10.15 Как в ресторане (12+).
10.45 Мировые леди (12+).
11.25 X/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ» (12+).
15.35, 16.15, 19.15 X/ф «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+).
22.30 X/ф «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ» (16+).
0.50 X/ф «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ» (12+).
3.00 X/ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» (12+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 17.40 Городские хроники (6+).
7.30 Т/с «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (12+).
8.30 Знаки 2.0 (12+).
9.30 X/ф «НАШ БРОНЕПОЕЗД» (0+).
11.20 X/ф «РИФМУЕТСЯ С ЛЮБОВЬЮ» (12+)
13.00 Взрослые игры (16+).
13.35 Хорошие новости (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+).
14.30 М/ф «Шевели лапами!» (0+).
15.50 Проще говоря (12+).
16.15 X/ф «ТРЕТЬЯ РАКЕТА» (16+).
18.30 Обзор мировых новостей (12+).
19.00 Коммунальный детектив (12+).
19.30 Т/с «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (12+).
20.30 Итоги (12+).
21.30, 5.25 X/ф «СВЕТЛЯЧКИ В САДУ» (16+).
23.05 «Blur: For One Night Only» Концерт (12+).
0.05 Обзор мировых новостей (12+).
0.30 Медленное ТВ-Камин.
5.15 Tele Travel (12+).



1

1 КАНАЛ

5.00, 6.10 Т/с «КОМИССАРША» (16+).
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.55 Бокс. Майки Гарсия – Джесси Варгас. Прямой эфир (12+).
8.00 Часовой (12+).
8.30 Здоровье (16+).
9.35 Непутевые заметки (12+).
10.15 Жизнь других (12+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
13.30 Теория заговора (16+).
14.25 Лыжные гонки. Кубок мира 2019–2020. Мужчины. Эстафета. Прямой эфир из Финляндии.
16.05 Док. фильм «Влад Листьев: Зачем я сделал этот шаг?» (16+).
17.15 Точь-в-точь (16+).
19.15 Лучшие все! (0+).
21.00 Время.
22.00 Большая игра (16+).
22.50 Футбол. Эль Класико. «Реал Мадрид» – «Барселона». Прямой эфир из Испании.
1.05 На самом деле (16+).
1.50 Мужское/Женское (16+).
2.45 Про любовь (16+).
3.30 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

4.20 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНАЯ МАДОННА» (12+).
ГТРК «МУРМАН»
8.00 Вести недели.
8.35 Когда все дома.
9.30 Устами младенца.
10.20 Сто к одному.
11.10 Всероссийский потребительский проект «Тест» (12+).
12.05 Док. фильм «Роковые роли» (12+).
13.10 Т/с «БОЛЬ ЧУЖОЙ ПОТЕРИ» (12+).
17.50 Нука, все вместе! (12+).
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
1.30 Х/ф «НАЙДЕНЫШ» (12+).

НТВ

НТВ

6.10 Центральное телевидение (16+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 У нас выигрывают! (12+).
10.20 Первая передача (16+).
11.00 Чудо техники (12+).
11.55 Дачный ответ (0+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.10 Однажды... (16+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
18.00 Новые русские сенсации (16+).
19.00 Итоги недели.
20.10 Маска (12+).
22.40 Звезды сошлись (16+).
0.20 Основано на реальных событиях (16+).
2.25 Жизнь как песня (16+).
3.35 Т/с «ПСЕВДОНИМ «АЛБА-НЕЦ» (16+).

РОССИЯ К

6.30 Мультфильм.
7.35 Х/ф «ЛЮБОВЬ К БЛИЗ-НЕМУ».
8.50 Обыкновенный концерт.
9.20 Мы – грамотеи!

10.00 Х/ф «ГДЕ ВЫ, РЫЦАРИ?».

11.10 Док. фильм «Алексей Смирнов. Маленькие роли Большого артиста».

12.20, 2.10 Диалоги о животных: «Зоопарки Чехии».

13.05 Другие Романовы: «Некоронованный император».

13.30 Х/ф «КТО УБИЛ КОТА?».

15.25 К 75-летию Великой Победы. Александр Межиров. Наш мир с войною пополам.

16.30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком.

17.10 Пешком... «Москва. Квартирь ученых».

17.40 Док. фильм «Дикие истории Иракиля Квирикадзе».

18.35 Романтика ромansa.

19.30 Новости культуры.

20.10 Х/ф «ДОБРЯКИ».

21.30 Белая студия.

22.15 Шедевры мирового музыкального театра. Балет Л. Минкуса «Баядерка». Королевский театр «Ковент-Гарден». 2018 год.

0.30 Х/ф «ВИДЕНИЯ» (16+).

СТС СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.25, 7.35, 8.00, 5.00 Мультфильм (0+).
6.45, 7.10 Мультфильм (6+).
8.20, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Рогов в городе (16+).
11.05 Х/ф «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ» (16+).
13.00 Х/ф «ДЖЕК РИЧЕР» (16+).
15.40 Х/ф «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ» (16+).
18.05 Х/ф «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ» (12+).
21.00 Х/ф «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ» (12+).
23.20 Дело было вечером (16+).
0.25 Х/ф «НОЧНЫЕ ИГРЫ» (18+).
2.10 Х/ф «НАПАДЕНИЕ НА 13-И УЧАСТОК» (16+).
3.55 Анимационный фильм «Даф-фи Дак: Охотники за чудовищами» (0+).

21 ТВ-21+

6.00, 7.10, 10.20, 16.05, 0.40, 2.30, 5.35 Телегазета (12+).
6.05 Задело (16+).
7.00, 5.45 Айронвумен (16+).
7.30 М/ф «Бумажки» (6+).
8.30 М/ф «Четверо в кубе» (12+).
9.30, 1.00 Профессии будущего (16+).
10.35 Копилка (16+).
11.00 Прямая линия (16+).
11.55, 13.55, 19.20 И в шутку, и всерьез (12+).
12.00 Х/ф «ВЗРОСЛАЯ ДОЧЬ, ИЛИ ТЕСТ НА...» (16+).
13.40, 22.45 Лечу, куда хочу (16+).
14.00 Х/ф «НА ГРЕБНЕ ВОЛН» (16+).
16.30 Т/с «КАЗУС КУКОЦКОГО» (16+).
19.30 Х/ф «А ВОТ И ОНА» (16+).
21.05 Х/ф «ЖЕНЩИНА В ЧЕРНОМ» (16+).
23.00 Мой маленький стартап (16+).
23.50 Люди силы (16+).
0.55 Моменты (16+).

ТНТ

1.50 Там и тут (16+).
3.00 Т/с «ОСА» (16+).
7.00, 7.30, 8.00, 8.30 ТНТ. Gold (16+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 13.40, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
11.00 Перегрузка (16+).
12.00 Х/ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2» (16+).
20.30 Холостяк-7 (16+).
22.30 Stand Up. Дайджест (16+).
23.00 Дом-2. Город любви (16+).
0.05 Дом-2. После заката (16+).
1.05 Такое кино! (16+).
1.35 ТНТ Music (16+).
1.55 Х/ф «ПОРОЧНЫЕ ИГРЫ» (18+).
3.25 Х/ф «ОТЛИЧНИЦА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» (16+).
4.55, 5.45 Открытый микрофон (16+).
6.35 ТНТ. Best (16+).

Ц ТВЦ

5.45 Х/ф «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ» (12+).
7.30 Фактор жизни (12+).
8.05 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» (0+).
9.35 Док. фильм «Анна Семенович. Я горячая штучка» (12+).
10.40 Спасите, я не умею готовить! (12+).
11.30 События.
11.45 Х/ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ» (12+).
13.45 Смех с доставкой на дом (12+).
14.30 Московская неделя.
15.00 Док. фильм «Бес в ребро» (16+).
15.50 Док. фильм «Женщины Владимира Высоцкого» (16+).
16.45 Прощание: «Юрий Богатырев» (16+).
17.30 Т/с «ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛОГО» (12+).
21.15, 0.15 Т/с «ДУДОЧКА КРЫСОЛОВА» (16+).
0.00 События. 25 час.
1.10 Петровка, 38 (16+).
1.20 Х/ф «МАФИЯ БЕССМЕРТНА» (16+).
2.50 Х/ф «КРАСНАЯ ЛЕНТА» (12+).
4.20 Док. фильм «Кремль-53. План внутреннего удара» (12+).
5.00 Вся правда (16+).
5.30 Московская неделя (12+).

5 5 КАНАЛ

5.00 Мультфильм (0+).
5.15 Док. сериал «Моя правда: «Валерия» (16+).
6.30 Док. сериал «Моя правда: «Никита Джигурда и Марина Анисина» (16+).
8.00 Светская хроника (16+).
9.00 Док. сериал «О них говорят: «Федор Емельяненко» (16+).
10.00, 11.00, 12.00, 12.55, 13.55, 14.45, 15.40, 16.40, 17.35, 18.30, 19.25, 20.25 Т/с «ВЫСОКИЕ СТАВКИ» (16+).
21.20, 22.15, 23.15, 0.05 Т/с «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ» (16+).

МАТЧ!

1.00, 1.45, 2.25, 3.10 Т/с «КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ» (16+).
3.55 Т/с «СТРАСТЬ-2» (16+).
6.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Валенсия» – «Бетис» (0+).
8.00, 13.35, 0.40 Все на матч!
8.30 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Мужчины (0+).
10.10, 11.50, 15.45, 18.25, 22.35 Новости.
10.20 Биатлон. Чемпионат Европы. Спринт. Женщины (0+).
11.55 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция.
14.05 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция.
15.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.
15.50 Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток». Прямая трансляция.
18.30 Английский акцент.
19.25 Футбол. Кубок Английской лиги. Финал. «Астон Вилла» – «Манчестер Сити». Прямая трансляция.
21.25 После футбола с Георгием Черданцевым.
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» – «Интер».
1.25 Конькобежный спорт. Объединенный чемпионат мира по спринту и многоборью (0+).
2.20 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира (0+).
4.00 Футбол. Чемпионат Нидерландов. ПСВ – «Фейеноорд» (0+).

РЕН

РЕН-ТВ

5.00 Тайны Чапман (16+).
8.10 Х/ф «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ» (16+).
10.30 Х/ф «ФОРСАЖ-4» (16+).
12.30 Х/ф «ФОРСАЖ-5» (16+).
15.00 Х/ф «ФОРСАЖ-6» (16+).
17.40 Х/ф «ФОРСАЖ-7» (16+).
20.20 Х/ф «ФОРСАЖ-8» (16+).
23.00 Добров в эфире (16+).
0.00 Военная тайна (16+).
3.40 Самые шокирующие гипотезы (16+).
4.30 Территория заблуждений (16+).

карусель

5.00, 7.35, 9.20, 9.25, 11.05, 15.05, 16.35, 17.35, 17.40, 18.55, 20.25, 20.45, 2.15, 3.30 Мультфильм (0+).
6.55, 7.30 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
9.00 Съедобное или несъедобное (0+).
10.45 Мастерская «Умелые ручки» (0+).
12.30 Крутой ребенок (0+).
13.00, 16.10, 22.05, 22.25, 23.15, 1.00 Мультфильм (6+).
14.20 Ералаш (6+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.55 Мультфильм (12+).

Че Че

6.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
6.20, 0.50 Особенности национальной работы (16+).

ДОМАШНИЙ

8.00 Т/с «ВОРОНИНЫ» (16+).
19.00 Улетное видео (16+).
23.00, 23.00 +100500 (18+).
2.40 Х/ф «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ-5: ПРИЗРАКИ» (18+).
4.00 Улетное видео (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.30 6 кадров (16+).
6.55 Т/с «ПРОВОДНИЦА» (16+).
7.55 Пять ужинов (16+).
8.10 Т/с «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ» (16+).
10.05 Т/с «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ» (16+).
14.10, 19.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» (16+).
0.10 Про здоровье (16+).
0.25 Х/ф «ФАБРИКА СЧАСТЬЯ» (16+).
2.15 Т/с «АРТИСТ» (16+).
5.15 Док. сериал «Эффект Матроны» (16+).
6.05 Домашняя кухня (16+).

Мир Мир

6.00 Миллион вопросов о природе (6+).
6.15 Беларусь сегодня (12+).
6.50 Мультфильм (6+).
7.50 Культ/туризм (16+).
8.20 Еще дешевле (12+).
8.55 Всемирные игры разума (0+).
9.25 ФазендаЛайф (6+).
10.00 Новости.
10.15 Игры, дутар! (16+).
10.50, 1.50 Т/с «САКВОЯЖ СО СВЕТЛЫМ БУДУЩИМ» (16+).
15.05, 16.15, 19.30, 5.10 Т/с «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ» (16+).
16.00 Погода в мире.
18.30, 0.00 Итоговая программа «Вместе».
20.50, 1.00 Т/с «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА» (16+).

ЗВЕЗДА

6.00 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+).
9.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым.
9.25 Служу России (12+).
9.55 Военная приемка (6+).
10.45 Код доступа: «Персидские тайны» (12+).
11.30 Скрытые угрозы: «Спецвыпуск № 15» (12+).
12.20 Док. сериал «Секретные материалы: «Лекарство для Победы» (12+).
13.15 Специальный репортаж (12+).
14.00 Т/с «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» (16+).
18.00 Главное.
19.25 Док. сериал «Легенды советского сыска» (16+).
23.00 Фетисов (12+).
23.45 Х/ф «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» (6+).
1.25 Х/ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» (12+).
2.50 Х/ф «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» (12+).
4.20 Х/ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» (0+).

ОТР

5.05, 12.00 Большая страна (12+).
6.00 Вспомнить все (12+).

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

СЕВЕР-ДЕНТ

Хирургическая стоматология
Терапевтическая стоматология
Лечение и восстановление разрушенных зубов
Ортопедия
Современные виды протезирования:
- бюгельные протезы
- металлокерамика
- нейлоновые протезы
Компьютерная рентгенодиагностика
Профессиональная гигиена полости рта

г. Мурманск,
Кольский просп., 95
(ост. «Ул. Беринга»).

с 9.00 до 19.30,
субб., – с 10.00 до 15.00,
воскр. – выходной.

53-57-32 8-952-292-77-18

Лиц. № ЛО-51-01-001059 УЛОВД СЗ МО. ООО Север-дент. Бессрочно.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АКЦИЯ «ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ»

В настоящее время на руках у населения находится значительное количество оружия, как зарегистрированного, срок действия лицензий и разрешений на которое истек, так и нелегального, которое может быть зарегистрировано.

УМВД России по городу Мурманску рекомендует добровольно сдать вышеуказанное оружие, со своей стороны гарантируя освобождение от уголовной и административной ответственности.

Контактные телефоны:

Октябрьский административный округ – дежурная часть отдела полиции № 1 УМВД России по городу Мурманску – **40-76-10.**
Ленинский административный округ – дежурная часть отдела полиции № 2 УМВД России по городу Мурманску – **40-61-10.**
Первомайский административный округ – дежурная часть отдела полиции № 3 УМВД России по городу Мурманску – **40-60-10.**
Дежурная часть УМВД России по городу Мурманску – **02.**

РЕКЛАМА

компания «Гран-север»

Тел.: 20-16-56,
8 (964) 685-24-74.
ВК vk.com/murmansk_okna
ул. К. Либкнехта, 34а, оф. 82.

Окна ПВХ, потолки, двери.
Мурманск, Североморск.
Консультация и замер БЕСПЛАТНО.

П-образный 40 500

Г-образный 35 500

Балконный блок 16 000

Оконный блок 11 500

РЕКЛАМА

07 073 РЕКЛАМА



СТРАШНО, АЖ ЖУТЬ



Наверное, мало кто в детстве прошел мимо коллективной страшилки о «темной-темной комнате». Или историй про «черного альпиниста», которые начинающим туристам перед первой ночевкой в походе рассказывали бывалые товарищи. Они потом втихаря радовались, слушая, как впечатлительные новички до утра от страха стучат зубами. А некоторые из нас идут по своей жизни так, что окружающие только и могут сказать: «Совсем страх потерял!».

Так что же это за чувство, страх? Как с ним бороться? И надо ли? Об этом наш разговор с заведующей диспансерным отделением для детско-подросткового населения Мурманского областного психоневрологического диспансера, врачом-психиатром, врачом-психотерапевтом **Надеждой Сидоровой**.

У каждого – свой вектор

– Надежда Викторовна, что за липкое и коварное чувство идет с нами по жизни?

– Страх – та базовая эмоция, которая присутствует в каждом из нас с рождения. Когда ребенок находится в утробе матери, он не испытывает страха, разве что при неблагоприятном течении беременности. Страх – сильная отрицательная эмоция, и она постепенно развивается. Это заложено природой. Как и радость, грусть, огорчение, печаль.

Страх возникает в результате воображаемой или реальной опасности. Но для жизни индивида он опасности не несет. Страх – своеобразный иммунитет от нашей жизни, говоря образно, защита и способ выживания. Это предпосылка к выживанию. Страх рождает эмоцию, эмоция порождает действие. К тому же страх является мощным оружием. Он помогает выжить в экстремальной ситуации не только каждому из нас, но и коллективу. Страх способен надолго сплотить коллектив. Какая сегодня у России национальная идея, например? Кто-то считает, что нас всех объединяет вера. А кто-то – что страх, оставшийся с предыдущей войны. Он в той или иной мере характерен для всех. Мы можем быть разными по вероисповеданию, мы можем спорить и не соглашаться, но страх перед войной объединяет всех.

– Все ли испытывают страх?

– Страх – неизменный спутник людей. Нельзя прожить жизнь без страха. Он важен для самосохранения. Вы же не пойдете на красный свет, поскольку боитесь, что попадете под колеса. Или отлично понимаете, что страшно соваться в стаю бездомных собак. Разумный рациональный страх защищает нас от многих опасных поступков.

Но есть люди, которым необходимо постоянно бороться со своим страхом, стараться преодолевать себя и свой страх. Для них важен выброс в кровь адреналина и все сопутствующие этому эмоции. Альпинисты, например, понимают, что в горах опасно, но к каждому подъему готовятся, чтобы противопоставить страху трезвый расчет.

– Страх может выйти из-под контроля человека?

– С ярко выраженным страхом тяжело жить, но и без него тоже плохо. Как человек к нему относится, так страх или помогает ему жить, или загоняет в угол. И когда у человека возникает такой страх, что он не может совладать с собой или у него появляются навязчивые идеи, которые занимают все мысли, уже надо обращаться к специалистам.

– Страх и фобия – это синонимы?

– Да. Есть и другие понятия: испуг, паника.

В них мы вкладываем разные значения. Что такое страх или фобия? Изначально появляется страх, а потом он выливается в паническую атаку или навязчивую фобию. Вы чего-то очень боитесь. Например, заразиться через грязные руки. Возникает навязчивое состояние, человек моет руки буквально через час. Кто-то собаку испугался в детстве, и этот страх он пронесет через всю жизнь.

Великие манипуляторы

– Когда у детей возникают первые страхи?

– У всех по-разному. Есть страхи, характерные для определенного возраста. В год-два дети боятся отсутствие мамы. Или оставаться

ководства и не лишиться работы.

Или другой пример. Сейчас много детей, у которых после того или иного события, связанного с сильнейшим эмоциональным потрясением, возникло заикание. Был страх – ребенок стал заикаться. В принципе, заикание излечимо. Есть хорошие методики и программы. Но лечиться многие приходят только ближе к старшим классам.

– Почему? Ведь от недуга проще избавиться в детстве.

– Все просто: в детстве такого ребенка меньше спрашивают на уроках в школе, опасаясь спровоцировать невроз. Иное дело, когда ему уже лет 14–15. Была у нас на учете девочка, пришла в 15 лет. Спрашиваю, почему пришла к нам только сейчас. Она честно призналась: мол, а как сейчас с мальчиками общаться? Тогда, в детстве, было выгодно, а тут вся выгода мгновенно исчезла.



одному дома. Или темноты. Страх гибели, например, появляется где-то в 5 лет. Это норма. Еще дети боятся новых ситуаций, новых людей, собственных ошибок и ошибок окружающих их взрослых.

– Но ведь многие страхи излечимы?

– Конечно, но все зависит от того, выгодно ли тебе с этим страхом жить или нет. Нередко от заболеваний человек хочет получить какую-то ренту, иметь какую-то выгоду.

Смотрите, человек – хороший профессионал, но не уверен в себе, он очень нервничает, когда приходится выступать перед аудиторией. И накануне каждого публичного выступления у него развивается депрессия. Человек постоянно эту депрессию лечит. И оправдывает себя тем, что так он стремится не попасть в немилость у ру-

– Неужели собственным здоровьем можно манипулировать?

– Конечно. И дети – очень хорошие манипуляторы. Порой им непросто выжить в окружающей их обстановке. Приходится искать выходы.

Где вы, почемучки?

– ЕГЭ в состоянии спровоцировать страх у ребенка?

– Об этом врачи говорят уже давно. Тут еще масла в огонь подливают многие родители. Они убеждены, что их ребенок должен блестяще закончить школу и поступить в престижный вуз. Для многих чад родители уже будущие их пенсии подсчитали! А дети-то живут своими эмоциями, своей жизнью. Но их даже не спрашивают ни о чем. С другой стороны, еще и школа давит. Вот дети и уходят в неврозы.

Сегодня у нас наблюдается очень много панических атак у 17-летних выпускников 11-х классов. Большинство связано со страхом ЕГЭ. Ребята боятся, что не сдадут экзамены, подведут родителей и школу, не поступят в выбранный опять же родителями институт или попадут в армию. И начинается паника, которая перерастает в фобии, панические расстройства. Некоторые будущие выпускники, как в ракушку, уходят в спасительную болезнь. Такое состояние может сопровождаться расширением зрачков, учащенным сердцебиением и дыханием, чувством напряжения, внезапным потоотделением. Иногда возникает резкое желание срочно куда-то бежать или, наоборот, сесть и затаиться.

Шпаргалка для выпускников и их родителей

❖ Родителям стоит поддерживать своих детей и быть для них опорой. Сохранять и развивать отношения. Это более выигрышная стратегия, чем бросить все силы на получение заветных ста баллов и потом потерять любимого ребенка на долгие годы.

❖ Взрослым нужно помогать детям сориентироваться в планах на будущее, спланировать график занятий, найти нужных учителей, учебники, курсы. Все остальное ребенок сделает сам. Это его жизнь, его ответственность и его первое взрослое испытание.

❖ Старшеклассникам же, конечно, надо готовиться к экзаменам. Не важно, что предмет может быть неинтересным. Ведь выбора нет. Из этой ситуации важно извлечь пользу для себя: научиться запоминать и систематизировать информацию, планировать свой день, находить и исправлять ошибки, искать недостающие объяснения.

❖ Выпускникам пора научиться отвечать за свою жизнь и обращаться к взрослым за помощью и поддержкой. Если становится очень трудно, стоит попросить родителей найти вам психолога. Или обратиться хотя бы к школьному, если такой специалист есть в вашей школе. Важно помнить, что результат ЕГЭ никак не определяет личность человека и даже его будущее.



У каждого человека свой рецепт лекарства от страха



– Раньше школьники тоже сдавали экзамены, не только выпускные, но и вступительные в вузы. И ведь обходилось.

– На мой взгляд, раньше школьные программы составлялись с учетом созревания и развития ребенка, то есть были более физиологичны. В первых классах много учили наизусть басен Крылова, стихов Пушкина, учились каллиграфическому почерку. Одним словом, развивали память, внимание, моторику, восприятие, мышление, речь. Мозг человека развивается по своим биологическим законам. Мы не в состоянии повлиять на скорость его развития. Сегодня же обучение постоянно ускоряется. Но ведь все отделы головного мозга созревают в определенное время. Ребенок непременно научится читать в 6–7 лет. Не надо заставлять его учиться этому в 4 года, его головной мозг и речевые центры к этому еще не готовы. И у тех родителей, кто торопит события, со временем начинаются проблемы. У многих из них в итоге дети не читают, у них формируется безграмотная речь.

Современные дети перестали задавать вопросы: «Где? Как? Почему?». Раньше они были постоянно. Теперь на все есть один ответ и совет: «Интернет тебе в помощь!». Конечно, там можно узнать все. Но информацию оттуда дети черпают уже готовой, в этот момент у них совершенно не работает логическое мышление. Многие не могут пересказать услышанное или прочитанное близко к тексту. А если дать два текста и попросить сделать единый вывод из двух, то результат может быть практически нулевой.

Тяжкий, но нужный опыт

– Дети могут перенять эмоциональное состояние родителей?

– Чувство тревоги от родителей передается детям. А тревога – синоним страха. Опять же про экзамены – некоторые вбивают в свои головы: мол, если ты не сдашь и не поступишь, то жизнь закончена. Так тяжело жить даже непродолжительное время. Поэтому вариант болезни для кого-то может служить способом оправдания своего результата перед всем миром: заболел – не смог сдать и поступить. Виной всему болезнь. В этом плане легче всего троечникам. У них лучше гибкость ума. Им годами надо было изворачиваться так,

чтобы где-то умудриться что-то списать. У отличников чаще такого нет.

– Что сегодня мешает молодежи найти себя в обществе?

– Мы все засели в виртуальном мире. Там проще, при желании всегда можно уйти. Достаточно кликнуть мышью или выключить компьютер. В жизни не так. Раньше подростков учили школа, семья, двор. Сегодня вместо общения со сверстниками во дворе – виртуальный мир. Там нет диалога, только монолог.

А кто научит ребенка грамотно решать конфликты? С такими знаниями не рождаются, они приобретаются только в практике живого общения. Отсутствие этого навыка приводит к сложностям в школе. Там непростую ситуацию или неизбежное выяснение отношений не «выключишь», как компьютер из розетки. Придется идти до конца. Да, конфликты должны быть, и ребенок должен уметь находить из них оптимальные выходы. Только так появляется опыт. Сегодня у многих его просто нет. Молодежь не в состоянии найти приемлемый выход из самых рядовых ситуаций.

Сегодня пошел настоящий вал девочек, желающих стать трансгендерами. Как ответ на стресс. Приходят примерно все одного и того же подросткового возраста, 15-летние, все на одной волне, все из виртуального мира. Заявляют примерно одно и то же. Мы не возражаем, понимая, откуда такие мысли. Но предупреждаем, что их «мечты» смогут быть осуществлены только после совершеннолетия.

– Есть ли способы понизить тревожность у детей? И кто этим должен заниматься?

– В первую очередь родители, но и с ними не все однозначно. Есть такая методика для родителей – «Лечение материнской любовью». Она предусматривает ведение дневника, где надо каждый день написать о ребенке что-то хорошее. Многим родителям очень тяжело выполнить такое задание. В оправдание слышим: «Я ничего в своем ребенке хорошего не вижу» или «А что, я каждый день должна писать одно и то же?».

Отсюда и невеселый результат. Несколько лет назад были обследованы 60 тысяч детей в 15 регионах страны. Оказалось, что дети 6–7 лет имеют смутное представление о радости. Они не могли вспомнить и объяснить, в каких случаях они радуются. Еще хуже они представляют себе такую эмоцию, как удивление.

ГОРЕЧЬ «МЯТЫ»

Мурманских погромщиков ждет суд

Завершено расследование нападения на посетителей и персонал мурманского кафе «Мята». Вечером 21 декабря 2018 года там был настоящий погром.

У него была своя предыстория. Сначала злоумышленники не расплатились по счету и устроили скандал, а затем вернулись в кафе с битами и «группой поддержки».

Им пытались оказать сопротивление. Но силы были неравными. Больше всех досталось двум охранникам и бармену. У одного из охранников медики диагностировали сотрясение мозга, переломы рук и пальцев. Второму охраннику тоже сломали руку. В результате налета «Мяте» был нанесен ущерб более чем на 350 тысяч рублей.

Погромщики напугали посетителей, которые были шокированы происходящим. После побоища весь пол кафе был усеян битым стеклом и обломками мебели.

– По факту нападения сразу же возбудили уголовное дело за групповое хулиганство и сопротивление лицу, исполняющему обязанности по охране общественного порядка, – отметил начальник отдела СЧ СУ УМВД России по Мурманской области подполковник юстиции **Юрий Беляев**.

Всего по делу было задержано 10 человек. Среди них – погромщик, который работал охранником в «Мяте». Но его на время отстранили, на дежурство поставили других. С таким решением работодателей мужчина не согласился. Он вместе с друзьями решил вернуться в клуб и доказать профессиональную несостоятельность новой смены. Шли в «Мяту» не с пустыми руками – с бейсбольной битой и японским мечом катана. Уже на входе каждый четко знал свою роль: кому бить конкурентов, кому крошить посуду и мебель, кому блокировать выход и удерживать внутри испуганных посетителей.

Всех участников налета задержали через несколько дней. Полиции помогли записи камер видеонаблюдения, показания свидетелей и коллеги из регионального УФСБ, а также бойцы СОБР «Росомаха» Росгвардии Мурманской области.

Во время следствия ни один из задержанных не признал свою вину в нападении. Следователям приходилось по крупицам собирать доказательства, которые составили 31 том уголовного дела. Материалы дела с обвинительным заключением уже направлены в суд.

На скамью подсудимых сядут 10 жителей Мурманска в возрасте от 20 до 32 лет. Трое из них уже отбывали наказание за разбой, имущественные преступления, преступления против личности, незаконный оборот наркотиков. Почти никто из подсудимых не работал, жили случайными заработками. Все они в свое время познакомились благодаря увлечению спортом.

В ходе расследования погрома в «Мяте» была установлена и причастность двух его участников к совершению других преступлений. В частности, к стрельбе в кафе «Терраса» в октябре 2018 года, вымогательству и грабежам, незаконному хранению боеприпасов. Эти преступления также нашли свое отражение в обвинении, предъявленном фигурантам расследования.

Как отметил заместитель прокурора Мурманской области **Игорь Швецов**, если обвиняемые будут осуждены, они могут быть наказаны лишением свободы на срок до 15 лет.

Валерий СЕРЕБРЯКОВ.
serebriakov@vmnews.ru

**ПРОДАЖА, УСТАНОВКА
и РЕМОНТ ВОДО-
НАГРЕВАТЕЛЕЙ**

- Ремонт – от 1500 руб.
- Установка – от 2500 руб.

Есть ЗАПЧАСТИ.
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА.

Реклама

60-08-08

**На БАЗУ отдыха
в Первомайском округе
ТРЕБУЕТСЯ
УБОРЩИК
помещений.**
Два раза в неделю,
ночное время.

70-33-53.

18 102 РЕКЛАМА

Лиц. № ЛО-51-01-000586 УИК МП ЛОВД МО.

ООО «МурманДЕНТ»
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

**ОТЕЛЬ
«Меридиан»,
офис 419.**

Ортопедия
- Все виды протезирования
в сжатые сроки.
- Лечение и восстановление
зубов любой сложности.

**Хирургическая
стоматология**

<https://vk.com/public151692682>
28-86-23, 8-921-270-10-15.
Врач Иванов Андрей Георгиевич.
Стаж – 35 лет.

91_366

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОСЬБА КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР
БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
ПО ОЧЕНЬ ДОСТУПНЫМ
ЦЕНАМ**

- холодильники
- стиральные машины
- плиты и многое другое

704-538
ул. Челюскинцев, 1
Режим работы:
пн. – пт.:
10.00–17.00
**ПРИНИМАЕМ
ТОВАР
НА КОМИССИЮ**

БЕСПЛАТНО вывезем
стиральные машинки, холодильники, плиты,
железные двери, решетки и другой металл.
Тел.: 208-911, 8-911-339-95-52.

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН
ИП Кучко Виталий Викторович ИНН 519041665579 ОГРН ИП 316518000076339

РЕКЛАМА

027_088

В РОССИИ

ВОЗЬМУТСЯ ЗА МОСТЫ

В составе национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» появится подпроект «Мосты и путепроводы». Вчера Правительство РФ одобрило подготовленную Минтрансом программу приведения в нормативное состояние таких объектов. В 2020–2024 годах должны быть отремонтированы более 2 тысяч аварийных мостов протяженностью 115 тысяч погонных метров. Также предусмотрено строительство в 36 регионах 170 путепроводов на пересечении автомобильных и железных дорог.

УВЕКОВЕЧАТ В АЛМАЗАХ

К Дню Победы 21 крупный алмаз, добытый на якутских месторождениях, будет назван в честь Героев Советского Союза, призванных на Великую Отечественную войну из Якутии. В прошлые годы четыре алмаза уже получили имена героев. Это «Снайпер Охлопков», «Герой Попов», «Герой Степанов» и «Герой Советского Союза Н. А. Кондаков». В январе нынешнего года еще одному крупному алмазу было присвоено имя Героя Советского Союза **Сергея Александровича Асямова**.

РОСТ, НО НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ

Финансовый университет при Правительстве РФ обновил макроэкономические прогнозы на 2020 год. Рост российской экономики продолжится и будет сопоставим с прошлогодними показателями. Реальная зарплата в этом году должна подняться на 2,5% – это чуть больше, чем в 2019-м. При этом рост реальных доходов (зарплата в них составляет лишь часть) будет незначительным. Наилучшие перспективы роста реальной зарплаты в республиках Татарстан и Саха (Якутия), Ленинградской и Пензенской областях, Ямало-Ненецком АО. Самый же незначительный рост возможен в Приморском крае, Новосибирской, Самарской и Свердловской областях, в Республике Карелия.

ТАРАНЬ ПОД УГРОЗОЙ

Теплая и бесснежная зима на юге России может привести к оскудению рыбных запасов в водоемах Ростовской области. Запасы воды в снежном покрове в Донском бассейне на начало февраля едва превысили половину нормы, весенний разлив будет минимальным. Без половодья не смогут нормально нереститься такие промысловые виды, как лещ, тарань и сазан. Кроме того, раннее пробуждение из-за теплой зимы комаров может привести к сокращению их численности. Тогда из-за отсутствия кормовой базы мальки многих рыб могут погибнуть на ранней стадии.

ПОСТАВИЛИ ЗАСЛОН

Продукцию животноводства из Китая запрещено ввозить в Россию в посылках, ручной клади и багаже, сообщают СМИ со ссылкой на письмо Россельхознадзора территориальным управлениям. Такое решение принято для защиты территории России от африканской чумы свиней, ящура и коронавируса. В приграничных с Китаем регионах России также должен быть организован строгий контроль за перемещением сельскохозяйственных животных, перевозками продуктов и сырья животного происхождения и кормов.

ТЯНИ-ТОЛКАЙ НА КОЛЕСАХ

Автоконцерн «КамАЗ» разработал электрический беспилотный грузовой автомобиль без кабины для водителя. Новая разработка компании представляет собой двухосное шасси с симметричной платформой, расположенной по центру шасси, где обе оси поворотные, чтобы максимально увеличить возможность маневрирования. Автомобиль оснащен продублированной передней и задней светотехникой, как следствие – равнозначное направление движения вперед или назад (по принципу «тяни-толкай»).

Девочка из деревни

Есть такая социологическая теория, которая называется теорией шести рукопожатий. Согласно ей любые два человека на Земле разделены не более чем пятью уровнями общих знакомых. Оказалось, что в Мурманске она тоже действует, но называется теорией одного рукопожатия. Среди поздравивших Лидию Михайловну с днем рождения был и я. Поздравил и напросился в гости, чтобы поговорить. Поговорить о жизни, о судьбе, о стройке и... о теории шести рукопожатий. Дело в том, что мы с Лидией Михайловной живем в одном городе больше шестидесяти лет, а знакомы не были.

Лидия Борисовна родом из деревни Пирожково Бежецкого района Калининской (теперь уже снова Тверской) области. Окончив семилетку, отправилась в Ленинград поступать в Ленинградский строительный техникум. Выбор объяснялся очень просто – в этом техникуме училась ее двоюродная сестра. Окончила техникум в 1950 году. Это был второй послевоенный выпуск. Строители возрождающейся после войны стране были нужны позарез. Лиду и еще двоих ее однокурсников распределили в трест «Кольстрой». Так она оказалась в Оленегорске. Кстати, туда же годом ранее распределили и ее двоюродную сестру. Лидия строила Оленегорскую горно-обогатительную фабрику. Проработала в Оленегорске пять лет. Мастером, потом инженером производственного отдела. А в 1955 году переехала в Мурманск.

Замуж не выходя из квартиры

В 1955 году Лидия Михайловна вышла замуж. Будущий муж, **Николай Михайлович Кутеев**, жил в Мурманске и ходил в море на рыболовных траулерах начальником радиостанции. В Оленегорске он бывал часто – навещал родную сестру. А жила она с Лидой в одной коммунальной квартире. Так и познакомились. Лидия Михайловна шутит: «Он приезжал к сестре, приезжал, да и уговорил меня выйти за него замуж».

Оленегорск для начинающего строителя был хорошей школой, а воспоминания о городе стали самыми добрыми. И это несмотря на то, что работала Лидия Михайловна среди мужчин, а среди них было много заключенных и бывших заключенных. А после смерти Сталина, летом 1953 года, поспела бериевская амнистия для уголовников и «контингента» на стройке прибавилось. Они задавали молоденькому мастеру только два вопроса: «Гражданин начальник, а вы когда-нибудь улыбаетесь?» и «Гражданин начальник, а вы матом ругаетесь?». Она была действительно всегда серьезной и никогда не ругалась. А они ругались. Но просили «гражданина начальника», чтобы о своем приближении она сообщала деликатным кашлем. Уважали. Если Лиде надо было проверить, как выполнена работа, например, в подвале, то обязательно в качестве телохранителя с ней шел бригадир.

Мурманск. Семья строителей

Итак, в 1955 году Лидия Михайловна переехала в Мурманск. Год отработала в строительной организации, а затем пригласили на работу в Микояновский райком КПСС. Отнекивалась, отказывалась. Говорила, что плохо знает город. Уговорили. И эта партийная работа, главным в которой всегда было и оставалось строительство, продолжалась вплоть



12 февраля мурманчанке **Лидии Михайловне Кутеевой** исполнилось 89 лет. В этот день ее поздравляли не только родные и близкие, но и известные всей области строители, почетные граждане Мурманска **Владимир Ильич Горячкин** и **Николай Иванович Бережной**. Имя Лидии Михайловны очень хорошо известно в строительных кругах. Более тридцати лет она проработала в Мурманском городском комитете КПСС и курировала строительную отрасль. Именно эти годы стали временем расцвета строительства в Мурманске. Строительства жилищного, бытового, культурного, промышленного.

до выхода на пенсию в 1988 году. Лидия Михайловна говорит, что в ее семье, в семье Борисовых, все строители.

Лидия была старшей из троих детей. Вскоре после ее переезда в Мурманск, отслужив в армии, к ней приехал брат, а немного позже переехала и младшая сестра **Вера**. Оба они закончили Мончегорский строительный техникум. Работали в Мурманске. Брат прошел путь от мастера до управляющего трестом «Мурмансжилстрой». Это знаменитый мурманский строитель **Александр Михайлович Борисов**. А младшая сестра Вера Михайловна всю жизнь проработала на Мурманском домостроительном комбинате. Вплоть до его развала. Она и сейчас живет в Мурманске. А вот Александр Михайлович ушел из жизни в 2003 году.

Бог любит троицу

Партийная работа для Лидии Михайловны началась в Микояновском райкоме партии Мурманска в 1956 году. Никаких отделов, кроме организационного и пропаганды и агитации. тогда в райкомах не было. Поэтому заниматься пришлось всем сразу. И приемом в партию, и оргработой, и медициной, и строительством, и ЖКХ. Училась на ходу. А через два

года райкомы ликвидировали. Лидия Михайловна как раз собиралась в отпуск. Ее вызвал первый секретарь и сказал: «Вернешься из отпуска, райкомов уже не будет». Тогда впервые и возникла мысль уйти работать на стройку.

Но первый секретарь сказал, чтобы отдыхала спокойно, а он ее уже «просватал» в обком партии. Она же решила, что в обком не пойдет. Сыну всего два года, муж ходит в море – а тут недельные командировки по стройкам всей области. Ее успокоили, сказав, что в обкоме она будет заниматься исключительно городскими стройками. Как выяснилось, обманули.

Тогдашний первый секретарь обкома **Георгий Яковлевич Денисов** так и сказал: «Какая же работа в обкоме без командировок?». И рекомендовал Лидию Михайловну в Мурманский горком партии. Две женщины на весь горком. К тому времени в горкоме уже появился отдел промышленности. Обе женщины оказались в нем инструкторами. Лидия Михайловна курировала строительство, вторая сотрудница – рыбаков.

Во второй раз решила уйти уже из горкома. В 1961 году собралась в декрет, рожать второго сына и сказала, что не вернется. Попросила искать ей замену. И вновь уговорили остаться. И квартира уже была на проспекте Ленина, и работа там же – горком находился там, где сейчас находится городская администрация. Осталась.

Третья попытка уйти с партийной работы также оказалась неудачной. **Николай Ефимович Момот** позвал в «Мурмансжилстрой» возглавить отдел кадров. Николай Ефимович тогда был секретарем парткома предприятия и еще не был ни заслуженным строителем, ни Героем Социалистического Труда. Тут уж вмешался, причем довольно резко, первый секретарь горкома **Николай Аверьянович**



Строительство на улице Кильдинской, 1985–1990 гг.



Строительство домов на улице Капитана Орликовой. 1986–1988 гг.



не ради наград



Лидия Кутеева с соратниками – ветеранами строительной отрасли.

Котов, который отчитал Николая Ефимовича за «подпольные» переговоры по переманиванию работников у него за спиной. И Лидия Михайловна снова осталась. Она пришла к Котову и сказала: «Николай Аверьянович, я буду работать у вас до той поры, пока меня отсюда не попросят на выход».

Обретения и потери

А жизнь тем временем шла своим чередом. В 1961 году родился второй сын, **Миша**. В 1965 году на малой родине в Калининской области умер отец. Перед смертью он сказал жене: «Уезжай к детям и внукам. Будьте вместе». И мама переехала в Мурманск. Жила сначала с сыном, а потом переехала к младшей дочери Вере – она как раз родила ребенка – и прожила у нее до своей кончины.

Сыновья Лидии Михайловны пошли по отцовским стопам. Сергей закончил в Мурманске высшую мореходку, Михаил – знаменитую питерскую «Корабелку» и работал в Мурманском морском пароходстве. Муж сошел на берег. Стал работать в радиоцентре тралового флота. В 1985 году построили кооперативную квартиру в Днепрпетровске. В 1988 году Лидия Михайловна вышла на пенсию.

А осенью 1991 года скоропостижно скончался муж. Николай Михайлович утром пошел на работу, ему стало плохо прямо на улице. Он упал и умер.

14 лет назад младший сын Михаил вместе с семьей переехал в Санкт-Петербург. А девять лет назад умер старший сын Сергей. Практически на руках у мамы. Ушел накануне 55-летия. Гостей ждали на юбилей...

Сильная хрупкая женщина

Мы пьем чай на уютной кухне маленькой однокомнатной квартиры. А я думаю: «Сколько же силы в этой хрупкой женщине!». Спрашиваю: «А что же было главным в работе? Что вспоминается сегодня?». А она в ответ: «Я ни-

когда не работала ради карьеры или ради наград. Всегда работала для людей. А уж курировала жилищное строительство в Мурманске, то это и было главным. Главным были счастливые лица и глаза мурманчан, которые переезжали из бараков, «деревяшек» и «коммуналок» в отдельные благоустроенные квартиры. Это было время невиданного подъема строительства в Мурманск. В новые квартиры каждый год переезжали тысячи и тысячи семей! И я счастлива, что в этом есть частица моего труда».

Теория одного рукопожатия

Когда Лидия Михайловна получила квартиру на четвертом этаже в доме на проспекте Ленина, где был тогда магазин «Нептун», то в квартире на втором этаже в этом же подъезде обосновалась семья **Серебряковых**. В 1961 году у Лидии Михайловны родился сын Миша. У Серебряковых годом раньше родился Валера. Да-да! Тот самый **Валерий Эдуардович Серебряков**, с которым я в одно время учился в нашем пединституте и который сегодня работает у нас в «Вечернем Мурманске».

Мама пряталась по-соседски, сыновья дружили и общаются до сих пор!

После смерти мужа Лидия Михайловна поняла, что никуда она с Севера не уедет. Кооперативную квартиру в Днепрпетровске решили обменять на Мурманск. Лидия Михайловна спрашивает: «Помните, был такой начальник облгза **Владимир Ивановский**? Вот с ним и обменялись квартирами». А я в ответ говорю, что знал Владимира Романовича с детства, с его дочерью **Марианной** десять лет проучился в одном классе, а мой младший брат учился в одном классе с сыном Ивановского **Ромкой**.

Ну и чтобы подкрепить мурманскую теорию одного рукопожатия. Я хорошо знаю Владимира Ильича Горячкина и Николая Ивановича Бережного, а они оба давным-давно знают Лидию Михайловну!

Жизнь продолжается!

Мне пора уходить. Хочу напоследок спросить, что помогает Лидии Михайловне жить сегодня. Но понимаю, что вопрос бестактен и глуп. Она просто живет так всегда. По советам, не поступает принципами, в ладу с собой. Знаю, что она никуда не уедет из Мурманска, хотя сын, невестка и внучки давно зовут ее в Петербург. Здесь все ее. Она здесь дома. Здесь живут ее сестра и племянница, здесь, на городском кладбище, дорогие могилы мамы, мужа, сына и брата. Чуть виновато улыбается и говорит: «Я там уже и для себя местечко зарезервировала».

Партийный билет хранит дома. В компартию России не вступила, хотя взглядов не скрывает. Участвует во всех выборах. Всегда голосует за кандидатов от КПРФ. В ее маленькой квартирке всегда работают либо радио, либо телевизор. Она в курсе всех новостей Мурманска и страны. Говорит, что лучше пропустит сериал, но обязательно посмотрит новости или политическое ток-шоу.

Прощаюсь и ухожу, думая напоследок о том, как мне повезло с профессией, если она преподносит мне такие подарки, каким стало знакомство с Лидией Михайловной Кутеевой.

1972–1973 гг. Строительство кинотеатра «Мурманск».



1972 год. Начало строительства гостиницы «Арктика».

ПРОИСШЕСТВИЯ

ГАРАЖИ ТУШИЛИ ДО ПОЛУНОЧИ

В среду около восьми вечера в Росте бушевал огонь в гаражных боксах на улице Позднякова, 8. На месте происшествия работали 17 сотрудников из пожарно-спасательной части № 4 и пожарной части № 11. Сначала огонь захватил 50 квадратных метров бокса, но позже распространился на рядом стоящее здание. Пожарным удалось не дать огню захватить еще больше площади. Они ликвидировали пожар только в полночь. В результате пожара один гаражный бокс обгорел. У него обрушилась кровля. Второй гаражный бокс также обгорел по всей площади. К счастью, никто из мурманчан не пострадал.

УНИЧОЖИЛИ СЫРЫ

35 с половиной килограммов санкционных сыров изъяли и уничтожили сотрудники Управления Россельхознадзора по Мурманской области. Группа специалистов этого управления провела очередной рейд по торговым точкам Мурманска на предмет выявления торговли санкционными товарами. Они выявили продукцию, запрещенную к ввозу на территорию России – сыры производства Дании, Германии, Норвегии, Эстонии и Финляндии в количестве 52 упаковок общим весом 35,6 кг. Согласно Указу Президента РФ продукция изъята и уничтожена в день обнаружения.

МОСКОВСКИЙ БОМЖ-УБИЙЦА

За решетку на 15 лет может отправиться 51-летний уроженец Московской области, который убил 44-летнего жителя Мончегорска. Кроме того, его обвиняют в незаконном проникновении в жилище.

28 февраля прошлого года в одной из квартир в Мончегорске было обнаружено тело мужчины с колото-резаным ранением грудной клетки. Предполагаемого виновника удалось задержать по горячим следам 1 марта. Им оказался человек без определенного места жительства. По версии следствия, утром 28 февраля, будучи пьяным, он проник в квартиру бывшей сожительницы и стал выяснять отношения с новым возлюбленным северянки. Ревнивец схватил стул и несколько раз ударил им соперника, после чего в дело пошел нож. От полученных травм потерпевший скончался на месте происшествия. Убийца, надеясь уйти от наказания, вытер полотенцем ручки дверей, сбежал и спрятал нож.

Следователям пришлось проделать огромную работу, в том числе было проведено более 10 различных судебных экспертиз. Сам же подсудимый своей вины не признавал. Сейчас он находится под стражей. Уголовное дело с утвержденным обвинительным заключением направлено в суд.

СОСЕД ОКАЗАЛСЯ ВОРОМ

56-летний мурманчанин вместе с приятелями отмечал праздник, когда в дверь позвонили. Пришедший представился соседом, поговорил с женщиной, и тот позвал его присоединиться к компании. Когда гости разошлись, хозяин квартиры обнаружил, что пропали его мобильный телефон и паспорт, а позже с банковского счета было списано более 90 тысяч рублей. Сотрудники уголовного розыска задержали подозреваемого. Им оказался 38-летний житель областного центра, который был судим за торговлю наркотиками, кражи и грабежи.

Он рассказал, что случайно услышал шумную компанию и у него спонтанно возник преступный план. Похищенный паспорт нашли у задержанного, мобильный телефон мужчины успел продать, а деньги потратить. Рецидивисту грозит новый срок – до 6 лет лишения свободы.

МУРМАНСКИЕ ДОЛЕТЕЛИ ДО ЯМАЛА

Жгучий азарт борьбы и комки, леденящие пальцы, слезы боли и радости, триумф побед и горечь поражений – все это пережили участники II Арктического кубка по юкигассен (14-го мурманского международного турнира по снежным боям).

Разведка боем

Два дня с утра до вечера 17 команд из Мурманска, Архангельска, Ноябрьска Ямало-Ненецкого автономного округа и норвежского Варде боролись за звание лучшего снежного отряда на турнире, который можно было бы назвать открытым чемпионатом России по юкигассен. Почему бы нет? Лицензия на проведение официальных соревнований по снежным боям в России есть только у мурманчан, наши команды – сильнейшие в Европе уже многие годы, и на «Арктический кубок» съезжаются как самые опытные снежные бойцы Баренцева Евро-Арктического региона, так и новички, желающие совершенствоваться в необычной спортивной игре.

– Впервые мы узнали о существовании юкигассен 10 января, – рассказала **Наталья Варанкина**, директор ноябрьского центра по работе с детьми, подростками и молодежью «Факел». – Случайно увидели в ленте новостей «ВКонтакте» мурманские снежные бои по правилам и подумали, что нам-то грешно не зацепиться за эту идею, ведь снега на Ямале под три метра! Сразу же решили, что полетим коллективом в Мурманск набираться опыта в качестве игроков и судей, чтобы развивать юкигассен и на Ямале. За месяц успели сшить флаг и фирменные куртки с логотипом игр.

В 4 часа ночи 15 февраля восемь «факелоносцев» прилетели в Мурманск, и уже в 10.00 были на открытии «Арктического кубка» как огурчики. Сразу же начали учиться лепить снежки пресс-формами и подсматривать удачные тактики ведения боя. Однако в игре все равно пришлось импровизировать, и ямальский стиль юкигассен оказался вир-



туозным! Даже выдавшие виды судьи диву давались, как взрослые мужчины в кувырке или в полете руками вперед добирались до переднего края «фронта», умудряясь при этом не раздавить снежки, зажатые в кулаках. Но игроков Высшей лиги такими кульбитами не испугаешь. Ямальцы старались изо всех сил, но не смогли выиграть ни одного противостояния. Поддаваться новичкам северяне не хотели.

На следующий день после турнира судья международной категории по юкигассен **Ольга Лопинцева** и куратор игр юкигассен в Мурманске **Антон Царапин** провели с гостями из дальних краев теоретическое занятие по судейству, ведь уже 29 февраля в Ноябрьске должны состояться первые показательные игры по юкигассен.

Чувство локтя и отвага

Самыми зрелищными играми турнира в Высшей лиге были встречи мурман-

ских команд «Звезды Пушкина» и «УНО».

Дмитрий Замшев, капитан «звезд» с самого начала приказал своим ребятам играть в удовольствие, а не прятаться за баррикадами, иначе шансов на победу не будет. А «УНО» играет в юкигассен уже более 10 лет, поэтому для них кайф и адреналин давно вышли на первое место. Встречи этих ярких фанатов снежных побоищ были для судей настоящим кошмаром! Как разглядеть, кто в кого попал, когда в центре поля с разбега сталкиваются пять бойцов, у каждого из которых по два снежка?

Не раз рефери



останавливали игру в самом разгаре, чтобы вывести с поля брани выбитых и растащить «выживших».

На «Арктическом кубке-2020» команда «УНО» без конца удивляла соперников и зрителей. Взять хотя бы ее состав. Это три семейные юки-пары, юки-бабушка и неопытный молодой человек, которого взяли в команду, чтобы он втянулся в сообщество юкигассен. Когда в ожесточенных схватках мужчины «погибали» на передовой, девушки не прятались в тылу, а сразу переходили из обороны в нападение и захватывали флаг противника. Причем все три девушки – молодые мамы, а не студентки-сорвиголовы.

Многие бывалые команды в этом году вышли на новый уровень. Еще года три назад все игроки обзаве-

лись наколенниками, чтобы можно было с разбега упасть на колени и подбежать на них к баррикаде и потом безболезненно стоять на осколках снарядов. Белые одинаковые кофты теперь не только у «Скалы» и «УНО», но и у «Рубина». В них бойцы похожи на спортсменов, а не просто на кучку ребят, собравшихся покататься снежками раз в год. Но главный признак мастерства, конечно, не внешние атрибуты, а тактика ведения боя. «Арктика», «Звезды Пушкина», «УНО» и «Рубин» стали играть заметно динамичней и агрессивней, что придало зрелищности игре. А встречи с невиданными ранее соперниками заставляли придумывать новые решения на лету в прямом и переносном смысле.

ПРИЗЫ ЗА ХАРАКТЕР

В этом году наградить особо отличившиеся команды «Арктического кубка» решили организаторы международного кинофестиваля «Северный характер». В первый же день соревнований они подарили официальные сувениры кинофестиваля в этом году – фонари в виде синих керосиновых ламп – командам «1337» (Архангельск), «Факел» (Ноябрьск) и сборной команде Варде, которые приехали сразиться в снежных битвах, преодолев границы, километры и часовые пояса. Эта неофициальная церемония награждения стала одновременно и презентацией главного символа «Северного характера-2020». Такие же фонари на память получают победители кинофестиваля в марте.





СНЕЖКИ

В Первой лиге новички играли, кажется, в совсем другой юкигассен. Почти никто не прятался подолгу за баррикадами, игроки постоянно рисковали, вставая в полный рост посреди поля и пытаясь прорвать оборону соперника. Несколько раз таймы заканчивались за 15–16 секунд, потому что отчаянные скороходы успевали за это время перебежать 30-метровое поле, увернувшись от всех снежков, и захватить флаг. Но были и затажные потасовки, когда в центре поля сходились по 6–8 человек и судьи возвращали «выживших» на исходные позиции. Были в первой лиге и слезы. Двух школьниц из гимназии № 8 «подстрелили» в живот и в подбородок, но, оправившись от испуга, они вернулись в игру.

Подростки сдают и уходят

Как новички, так и «старички» на «Арктическом кубке-2020» показали великолепную игру, однако массовость турнира в этом году подкачала. Новых команд было мало. Несмотря на видеосюжеты телеканалов «Матч-ТВ» и «Мир», рассылку приглашений в социальных сетях и обновленный современный дизайн мурманского юкигассен, заявок в Первую лигу подали меньше, чем в прошлом году даже с учетом трех команд из гимназии № 8. Год назад в «Арктическом кубке» участвовали целых пять команд Мурманского индустриального колледжа, которых личным примером вдохновила **Ольга Коновалова**, бывший куратор студенческого совета МИК, игравшая в команде «УНО». На сей раз студенты этого учебного заведения едва собрали один отряд, в котором на второй день турнира недосчитались трех игроков. Команде засчитали техническое поражение. Такая же участь постигла «Ровесник» (Мурманский центр помощи

детям, оставшимся без попечения родителей), который вообще не пришел лепить снежки. А команды «Мокрый желток» и «Брайтон бич» мурманской гимназии № 8 снялись с соревнований после первых отборочных игр. То ли не выдержали испытания первым поражением, то ли замерзли. На удивление, недобор был и в Высшей лиге. Команда



«Хали-Гали», победитель Первой лиги «Арктического кубка-2019» не смогла собраться.

По итогам первого дня соревнований рейтинг Высшей лиги возглавляла команда «Скала», многократный победитель мурманских и норвежских игр в снежки по правилам. В Первой лиге верхнюю строчку турнирной таблицы занял «Норникель».

Курс на Армению

Во второй день турнира игры проходили на вылет. В первой же встрече четвертьфинала мурманский «Рубин» выбил из Высшей лиги сборную Норвегии, которая была серьезным соперником, хотя в ней играли четыре, а не три девушки, как у всех остальных. Первый тайм мурманчане досадно проиграли, но во втором и третьем периоде «Рубин» применил новую тактику и благодаря скорости, меткости и сплоченности уверенно одолел скандинавов.

Во второй игре мурманская «Арктика» избавилась еще от одной приездной команды –

архангельской «1337». В первый день она проиграла «Скале». Таким образом, лучшие команды Мурманска отомстили за нашу молодежную сборную, которая в Архангельске проиграла «1337». Затем «Скала» без труда «потушила» ямальский «Факел». После этого за кубок бились только мурманчане. В снежной

битве за третье место сражались «Рубин» и «УНО». Три тайма закончились ничьей, и игрокам пришлось бросать снежками в каску на меткость. По решению судей победил «Рубин», который впервые играл в Высшей лиге. А в финале сошлись «Скала» и «Арктика», хотя после первого дня «Арктика» занимала шестую из восьми строчек рейтинга. Уже не раз эти команды встречались лицом к лицу на снежном

поле, но в финале мурманского турнира «Арктике» еще ни разу не удалось сокрушить «Скалу». Ее нападающие внимательно смотрят все игры Высшей лиги и выбирают самую эффективную тактику борьбы с той или иной командой.

Теперь лучшие игроки Высшей лиги, имеющие загранпаспорта и шенгенские визы, образуют сборную команду Мурманска по юкигассен, которая с 11 по 15 марта будет представлять столицу Арктики на чемпионате северных стран в Норвегии.

– Ждем наших юки-друзей в Варде! – сказал перед отъездом **Гейр Дегерстрем**, главный судья юкигассен в Норвегии. – Уже лет пять к нам приезжают российские команды. Они очень достойные соперники! В прошлом году мурманская «УНО» заняла второе место,



Ближайшие соревнования по юкигассен

22–23 февраля – II Лига чемпионов в Апаране (Армения) и XXXII чемпионат мира в Собецу (Япония).

23 февраля – I турнир среди школьников в Мончегорске.

6–7 марта – Кубок Азии в Минакаме (Япония).

11–15 марта – чемпионат северных стран в Варде (Норвегия).

27–29 марта – XXV чемпионат Европы в Кемиярви (Финляндия).

уступив нашей команде, а в 2018 году победила архангельская команда «1337». По результатам этого «Арктического кубка» мы не согласны с некоторыми решениями судей, из-за которых, возможно, не прошли в финал, но в целом все было хорошо.

Интересно, что в прошлом году, когда «УНО» стала чемпионом мурманского турнира, «Скала» оказалась на четвертом месте. По мнению игроков, – из-за ошибки судейства. В этот раз расстановка мест сложилась с точностью до наоборот и тоже из-за спорного решения арбитров. Но «УНО» недолго расстраивалась и через два дня после «Арктического кубка» отправилась играть в снежки в Армению. Там 22–23 февраля будет проходить II Лига чемпионов юкигассен, на которой Россию будет представлять «УНО» и взрослая архангельская команда «Витязи». Также туда приедут финны – организаторы чемпионата Европы, чтобы поиграть, поделиться опытом и оборудованием и пригласить сборную Армении на чемпионат Европы.

Даже в Первой лиге не обошлось без возмущенных отзывов о судействе, но апелляции подавать некуда, несмотря на имеющиеся видеозаписи игр. По результатам «Арктического кубка-2020» в следующем сезоне в Высшую лигу перейдет команда «Порто-

вик» Мурманского морского торгового порта. А «Норникель» и «North People» (Мурманский морской рыбопромышленный колледж им. Месяцева), которые заняли второе и третье места соответственно, поборются за это право через год. Если не распадутся.

Самые яркие и положительные впечатления от турнира остались у ямальцев.

– Все было очень круто! Мы очень многое поняли. Например, что не надо выбивать своих, – смеется Наталья Варанкина. – А еще, что в команде должны быть люди с весом до 40 килограммов и морозоустойчивые, чтобы играть без курток, как мурманчане. Хотя так будет еще больнее получать снежком, чем через пуховик. 29 февраля мы планируем провести демонстрационную игру, чтобы привлечь первые команды и в следующем году достойно выступить в Мурманске и пригласить мурманчан на наш турнир!

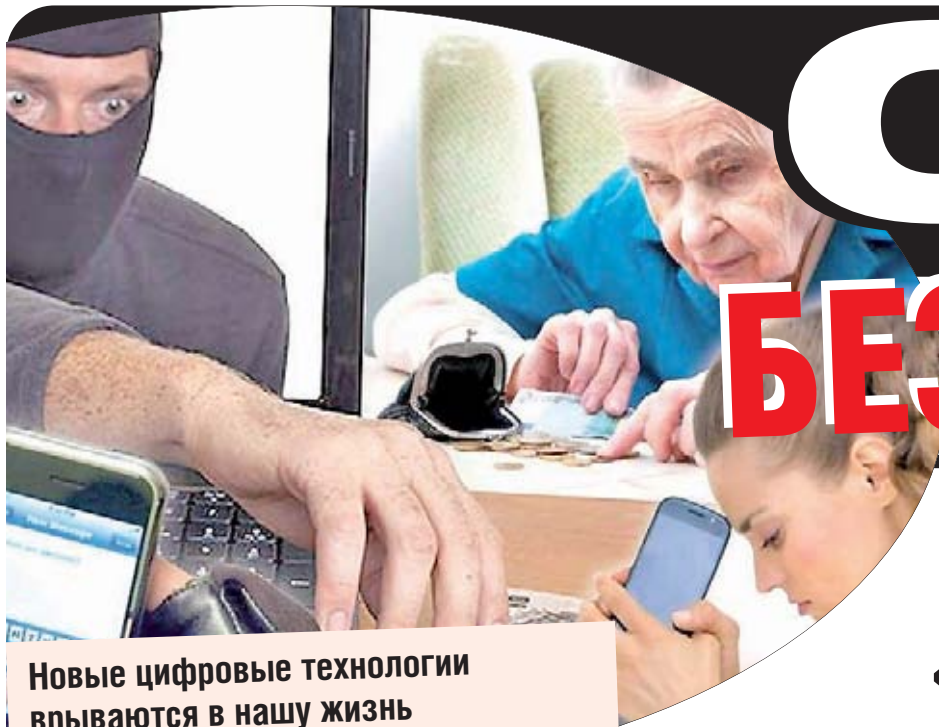
МУРМАНСКИЙ ЮКИГАССЕН ПОКАЗАЛИ ПО ВВС

Английский телеканал «BBC Sport» выпустил короткий видеоролик о мурманских XIV международных играх в снежки по правилам юкигассен, озаглавленный «Могут ли стать снежные битвы олимпийским видом спорта?». Оператор телеканала работал на «Арктическом кубке» по юкигассен в субботу, а уже в понедельник подписчики сообщества «BBC Sport» в социальной сети «Инстаграм» увидели, как играют в снежки по правилам мурманчане с норвежцами. За первые сутки видео набрало 15200 просмотров и несколько комментариев из разряда «Не может быть!» и «Вы шутите, что ли?», хотя нашлись и те, кто знает о чемпионате мира по юкигассен в Японии.

В микроинтервью в этом видео девушка из сборной Норвегии говорит, что ее команда относится к юкигассен не очень серьезно, но почти всегда завоевывает «золото». Только вот на «Арктическом кубке-2020» сборная Норвегии выбыла из борьбы за призовые места еще в четвертьфинале, проиграв мурманской команде «Рубин», которая впервые играла в Высшей лиге турнира.

Павел СТЕПАНЕНКО. stepanenko@vmnews.ru Фото автора.





СЧЕТ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Человеческая слабость под прицелом «черных» инженеров

Новые цифровые технологии врываются в нашу жизнь практически ежедневно. Радоваться бы прогрессу, но новые возможности множат арсеналы тех, кому закон не писан. Число случаев мошенничества с использованием платежных карт в 2019 году в России по сравнению с аналогичным периодом 2018 года увеличилось на 280 процентов! По данным прокуратуры Мурманской области, в прошлом году у нас таких мошенничеств стало больше на треть.

Запугали и украли



— Уже с начала 2020 года полиция зарегистрировала почти 300 преступлений, совершенных с помощью высоких технологий, — говорит заместитель начальника следственного управления УМВД по городу Мурманску полковник юстиции **Олег Одинцов**. — Злоумышленники похитили более 5 миллионов рублей.

В лидерах схема с якобы заблокированной банковской картой. В Мурманске с начала года уже более ста северян попались на такую уловку. Только по двум криминальным эпизодам мошенники смогли заполучить от доверчивых граждан более одного миллиона рублей.

Но есть и новинки. Телефонные мошенники обокрали жительницу нашей области. Ее сначала изрядно напугали, а затем навязали нужный жуликам алгоритм действий. Под предлогом несанкционированного доступа к ее банковской карте женщину убедили поставить на телефон программу удаленного управления смартфоном. После этого в руках жуликов оказались все рычаги управления движением денег на чужом счете. Ими они и воспользовались. Со счета доверчивой северянки исчезли почти 200 тысяч рублей.

Инженеры темных дел

Преступники все четко просчитывают. Они находят у своей жертвы такие тревожные точки, нажав на которые можно достигнуть поставленной цели. Это классический пример использования принципов социальной инженерии. Она сегодня представляет основную угрозу для информационной безопасности. По данным Центрального банка России, сегодня более 97 процентов хищений со счетов граждан и 39 процентов хищений со счетов организаций и предприятий совершается с ис-

пользованием приемов социальной инженерии.

Мошенники неплохо знакомы с психологией и в состоянии манипулировать своими потенциальными жертвами. В Банке России выделяют три основных метода для атак на людей.

— Они стремятся неожиданной информацией пробудить у жертвы чувства страха за, например, деньги в банке, — говорит заместитель начальника отдела безопасности и защиты информации Отделения по Мурманской области Северо-Западного главного управления Центрального банка Российской Федерации **Иван Панковец**. — Еще могут предложить быстро и легко получить большие деньги. Или требуют поспешно принять то или иное решение. Например, согласиться платить деньги за попавшего в беду родственника или срочно сообщить персональную информацию своей банковской карты.



У меня зазвонил телефон

Еще один новый способ залезть в чужой кошелек — подмена номеров телефонов. В его основе все та же социальная инженерия. Человека вводят в заблуждение, звоня ему якобы по официальному телефону банка. На самом деле мошенник использует современную программу, которая позволяет скрывать истинный номер звонящего и прятать его под любым другим. Под личиной сотрудника банка так добиваются получения персональных данных клиента, доступа к его счетам. Привычный клиенту номер телефона банка вызывает доверие и увеличивает шансы мошенников на успех. Часто преступники обращались к собеседникам по имени и отчеству, могли назвать фамилию и даже номера и срок действия их банковских карт. Такая осведомленность вконец усыпляла бдительность потерпевших, и они покорно отвечали на все вопросы.

Но, похоже, в ближайшее время подложных звонков станет меньше. Банки и сотовые операторы нашли решения, позволяющие банкам отслеживать подмену номеров в реальном времени. Оператор связи прямо во время вызова запрашивает систему взаимодействия с клиентами банка, действительно ли производится этот звонок. Если нет, он маркируется как подозрительный, а банк получает уведомление. Если звонок поступает из «тюремного колл-центра», он также помечается как подозрительный по данным геолокации. Если после подозрительного звонка начались необычные операции по карте, банк может ее заблокировать, если совершена обычная покупка — оставить активной.

Решает человек

Несколько лет назад в Центробанке был создан Центр мониторинга и реагирования на компьютерные атаки в кредитно-финансовой сфере (ФинЦЕРТ). Он объединил участников финансового рынка в едином информационном пространстве для совместного противодействия киберугрозам. Подразделение ведет информационный обмен между финансовыми организациями, правоохрани-

тельными органами, компаниями по информационной безопасности. К взаимодействию подключены все кредитно-финансовые организации страны. Сюда поступают и обрабатываются сведения о компьютерных атаках, пострадавших компаниях и их клиентах, средствах и методах совершения атак. На основе анализа поступившей информации разрабатываются рекомендации по противодействию киберугрозам.

Справиться с ними помогает и искусственный интеллект, который активно внедряется в повседневную работу финансово-кредитных структур. Пользователям карты зачастую и невдомек, что все их покупки анализирует искусственный разум. И если он вдруг начинает в чем-то сомневаться, то на помощь приходит человек. В памяти машины откладывается своего рода финансово-поведенческий портрет человека: что он покупает, где и на какую среднюю сумму. И если вдруг вместо торговой сети эконом-класса в Мурманске запрос на оплату поступит из дорогого парижского бутика на крупную сумму, операция может быть приостановлена на два дня. Или вдруг вызовет сомнения адрес, на который с вашей карты переводятся деньги. И в этом случае временной блокировки не избежать. Двух дней достаточно, чтобы связаться с банком и подтвердить легитимность операции, которая вызвала сомнения. Если подтверждение не поступит, то блокировка будет снята через 48 часов и транзакция завершится.

Конец операции «Фармацевт»

Преступления с использованием современных технологий раскрываются непросто. Большинство совершается вдали от Севера. Иные звонящие находятся в местах лишения свободы. Здесь же у них действуют подручные, нанятые по Интернету.

— В Мурманске недавно задержали с поличным сорокалетнюю женщину, — говорит заместитель начальника отдела по раскрытию преступлений против собственности УУР УМВД России по Мурманской области — начальник отделения по раскрытию мошенничеств подполковник полиции **Станислав Сидоров**. — Она оказалась рядовым курьером, но от нее тянулись ниточки к организаторам преступного бизнеса. Женщину

взяли у банкомата, когда она отправляла деньги своим «работодателям». Те находились в одной из бывших республик СССР.

Были проведены необходимые оперативные мероприятия, сейчас собрана вся доказательная база, подтверждающая причастность задержанной к преступлению.

История этой женщины типична. В какой-то момент оказалась без работы, одна с несовершеннолетним ребенком. В Интернете набрела на вакансию курьера с личным транспортом. «Работодатель» отрекомендовался как представитель фармацевтической организации из средней полосы России. От курьера требовалось периодически собирать деньги в регионе и отправлять в офис. Женщина согласилась. Но чем больше работала, тем больше у нее появлялось подозрений, что «фармацевты» занимаются криминалом. Но отказаться от заработка северянка не смогла.

Очень похожей была и история мурманского студента, вовлеченного в качестве курьера в чужой преступный бизнес. Парень искал дополнительный заработок, а угодил на скамью подсудимых и получил реальный срок лишения свободы.

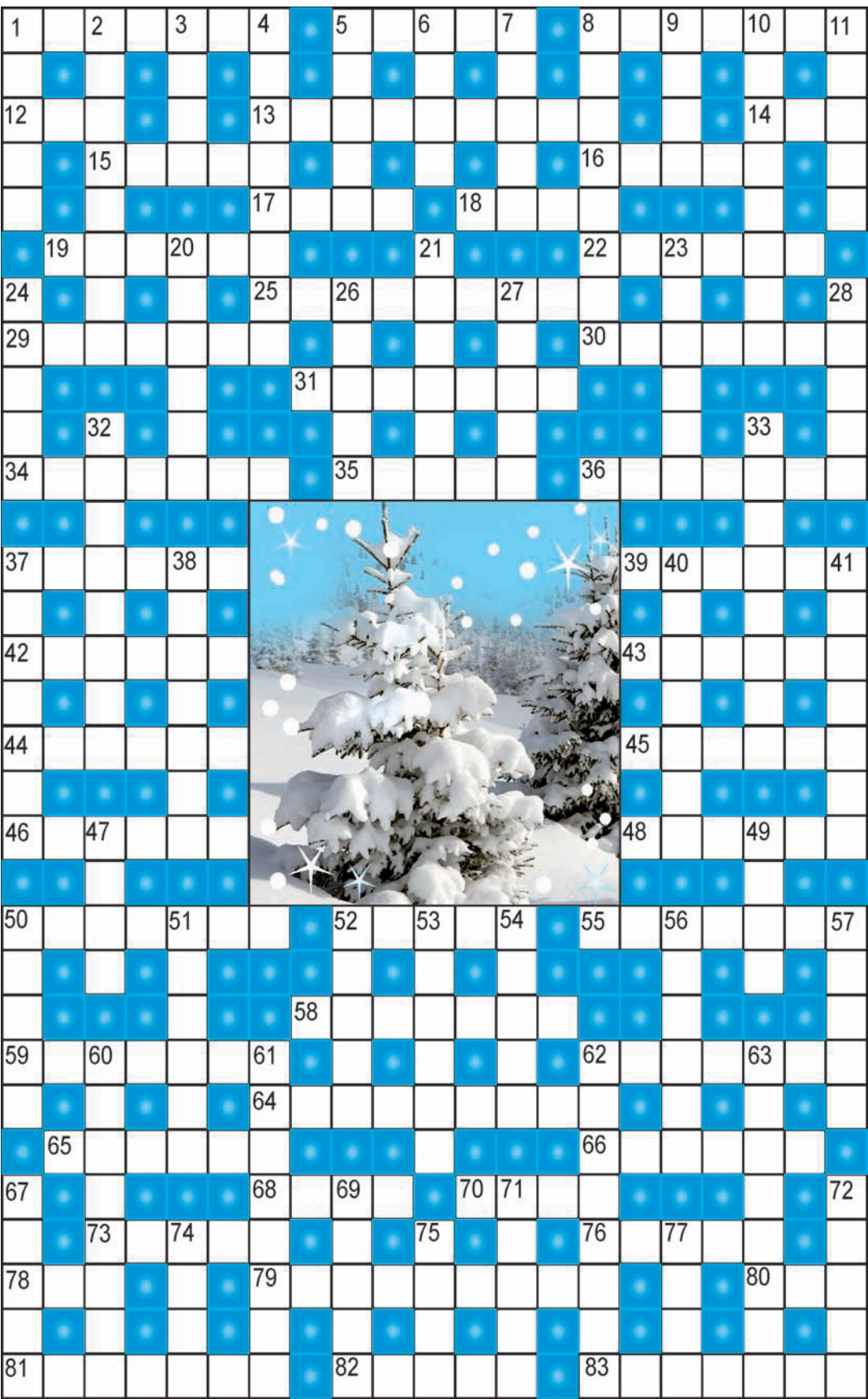
Валерий СЕРЕБРЯКОВ. serebriakov@vmnews.ru
Фото пресс-службы УМВД России по Мурманской области и из открытых Интернет-источников.

Кибергигиена для всех

- ✓ Подключите свои банковские карты к услугам СМС-информирования, установите антивирусную программу.
- ✓ В магазинах или кафе не позволяйте уносить карту из поля вашего зрения, никому не демонстрируйте вольно или невольно пароль карты.
- ✓ Для покупок в Интернете заведите отдельную карту.
- ✓ Для покупок в Сети пользуйтесь услугами только проверенных сайтов. Такие отмечены значком в адресной строке.
- ✓ Не откликайтесь на неизвестные письма и ссылки.
- ✓ Никому не сообщайте личные данные, реквизиты карты и секретную информацию: CVC/CVV — код на обратной стороне карты, ПИН-код и коды из СМС. Настоящие сотрудники банков никогда не будут запрашивать у вас эту информацию.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Класс, господствующий в обществе. 5. Почтальонский атрибут с письмами. 8. Мясо в тесте, сваренное по кавказскому рецепту. 12. Стих-воспевание М. Ломоносова и Г. Державина. 13. Знак после слов автора перед прямой речью. 14. Громкий плач. 15. Остров в Фиджи с названием тропического плода. 16. Добро на литературный лад. 17. Скромное трудолюбивое животное. 18. Элемент упряжки – эквивалент бремени. 19. Доведение хавроньи до тучности. 22. Ива, угодившая в песню «Край родной». 25. Дворянин в испанской кавалерии. 29. Узкий проем в стене крепостной башни. 30. «Чешуя» на платье красотки. 31. Уменьшение поголовья хищников посредством ружья. 34. Обвинения, которым подвергаются публичные люди. 35. Символ Победы над рейхстагом. 36. Творожная запеканка на Западе. 37. Теплая лежанка под потолком у печи. 39. Автобус венгерских кровей. 42. Легендарный ВИА на нашей сцене «Веселые ...». 43. Тяжелый диск, лежащий на канализационном люке. 44. Родари с «Приключениями Чиполлино». 45. Голубь, ставший городским жителем. 46. Прохожий, засмотревшийся на уличное происшествие. 48. Политический плакат иначе. 50. «Аврора» или «Варяг», если это корабль. 52. Висячий «сторож». 55. Озеро близ Торонто. 58. Фиолетовая разновидность кварца. 59. Призыв к действию, исходящий из самого сердца. 62. Главная вершина Кавказа. 64. Шутник, любящий посмеяться. 65. Пират из поэмы Байрона. 66. Щепка, не нужная под кожей. 68. Каталог одежды из Германии. 70. Балл, который зарабатывают игроки. 73. Описание крупными штрихами без прорисовки. 76. Информационный экран. 78. Король, сыгранный Ю. Ярветом. 79. Следы пальцев, оставленные на стакане. 80. Андрей Миронов для Александра Менакера. 81. Сводка погоды. 82. Футбол с овальным мячом. 83. Первооснова для философа.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ненастье, сыплющее громом и молниями. 2. В прошлом образованный человек, а сейчас – наоборот. 3. Придумал сказку для сына Кристофера Робина. 4. Долг по уплате налога. 5. Железная ручка сундука. 6. Парагвайский напиток из калебасы. 7. «Отравитель» из семейства тутовых. 8. Земледелец, холящий пшеницу или рожь. 9. Ореховая тянучка. 10. Летательный аппарат легче воздуха. 11. Подработка владельца машины таксистом. 20. Привычный образ жизни. 21. Кафельная пластина, укладываемая в ванной комнате. 23. Служитель панского костела. 24. Норвежец, поведавший о кукольном доме. 26. Толстячок ясельного возраста. 27. Болтун со своей неделей. 28. Капустный кочан. 32. Форма для возведения бетонных стен. 33. Насмешливый персонаж из русского балагана. 37. И рай, и Эдем. 38. Фильм Дж. Кэмерона с Л. Ди Каприо и К. Уинс-



лет. 40. Соревнование на ледовой площадке с «участием» щеток. 41. Цветное стеклышко мозаики. 47. Мини-опохало светской дамы. 49. Карты, которые претендуют на знание будущего. 50. Алая жидкость, заполнившая сосуды организма. 51. Великан, охраняющий вход в пирамиду. 52. Масса для блинов. 53. Червячки, готовые стать комарами. 54. Тетерев с красивым изогнутым хвостом. 56. Пряная трава с сиреневыми цветами. 57. Перетряхивание вещей в офисе по ордеру. 60. Гениальный художник и изобретатель из Винчи. 61. Объединение стран Старого Света в единую организацию. 62. Диковинное растение или одея-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 14 ФЕВРАЛЯ

По горизонтали: 2. Юнона. 4. Иртыш. 7. Каас. 8. Бастард. 11. Лада. 12. Тайга. 13. Обида. 14. Урна. 15. Ноль. 16. Сабо. 18. Враг. 22. Шкварка. 26. Яйцо. 27. Коми. 28. Семь. 29. Палитра. 30. Паша. 31. Обои. 32. Наст. 33. Ость. 34. Неаполь. 35. Жгут. 36. Олег. 37. Енот. 38. Альт. 41. Рант. 45. Тренер. 46. Версия. 47. Бахвал. 48. Овчина. 50. Уйма. 51. Иден. 54. Гнев. 57. Хаки. 59. Тире. 60. Антанга. 63. Волк. 64. Жмот. 65. Леди. 66. Винт. 67. Секвойя. 68. Берн. 69. Ядро. 70. Воин. 71. Новелла. 73. Плис. 74. Пьер. 77. Перу. 80. Орел. 81. Демон. 82. Фураж. 83. Лувр. 84. Кресало. 85. Кекс. 86. «Аська». 87. Ногти.

По вертикали: 1. Карри. 2. Юстас. 3. Абаж. 4. Идол. 5. Шланг. 6. Удаль. 9. Самоволка. 10. Авторство. 17. Бейсбол. 19. Ремесло. 20. Частокол. 21. Арматура. 22. Шопинг. 23. Аканье. 24. Штангист. 25. Смартфон. 39. Лановой. 40. Тарелка. 41. Равиоли. 42. Наречие. 43. Триал. 44. Лиана. 49. Охотовед. 50. Ударение. 52. Наполеон. 53. Тявканье. 55. «Намедни». 56. Ватсон. 57. Халява. 58. Кадриль. 61. Токование. 62. «Неотложка». 72. Петух. 73. Пудра. 75. Рожки. 76. Тезка. 78. Анка. 79. Афон.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Милая коллега Людмила Ивановна Большакова! Совет МГОО «Ветераны педагогического труда» поздравляет вас с юбилеем и желает здоровья, молодости души, счастья, активной жизни на пенсии. В день рождения приятны воспоминания о творчестве, успехах в работе, о школе, о друзьях. Математика – трудный предмет. Ваша методика работы способствовала успешному усвоению знаний и хорошим результатам. Доброта, внимание к детям всегда отличали вас. С таким же чувством любви к людям вы живете и сейчас. Пусть жизнь вас радует, а не печалит, сердце спокойно бьется, не грустит. Вы достойно труд свой совершали, и школа вас благодарит. Жизнь всегда прекрасна, дорогая! Оставайтесь, как и прежде, про годы забывая!

С уважением совет МГОО «Ветераны педагогического труда».

Дорогая, родная, любимая наша Людмила Ивановна Большакова, тетя наша, с юбилеем тебя! В день твоего рождения пусть сбудутся самые заветные мечты, пусть твоя жизнь будет долгой и счастливой, пусть удача всегда сопутствует тебе, а болезни навсегда забудут твой адрес. Ты, словно волшебница, всегда умеешь порадовать и чем-то удивить, вкусно готовить и верно охранять семейный очаг. Сегодня мы с огромной любовью и благодарностью говорим тебе спасибо. Спасибо, тетя Люда, за безграничную любовь, которую даришь нам, спасибо, что ты есть! Пусть жизнь подносит только прекрасные сюрпризы! С юбилеем, родная наша! Здоровья, любви, улыбок, человеческого счастья. Мы тебя очень любим.

С любовью все твои родные.

Глубокоуважаемая, любимая Людмила Ивановна Большакова, с юбилеем, дорогой вы наш человек! Будь, Людмила, всегда эффектна и красива, как огонь неугасима, как вода – всегда любима, будь успешна и щедра, ты во всем всегда богата – и душою, и монетой, будь в гармонии с планетой. Симпатична, энергична, ты живи всегда отлично! Поздравляем с круглой датой, с юбилеем мы тебя.

С глубокой к тебе любовью и уважением семья Тетеркиных.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

РЕМОНТ МЕБЕЛИ

Плотник: ремонт, сборка мебели, карнизы, полки, сверление.
Тел. 24-63-86.

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Ремонт холодильников. Гарантия.
Тел. 8-911-300-35-30.

УСЛУГИ

Реставрация ванн, эмаль, гарант.
Тел. 700-182.

РЕМОНТИРУЕМ ТЕЛЕВИЗОРЫ

ТЕЛЕВИДЕО*МУРМАН*СЕРВИС.
Цифровые ТВ, приставки + антенны.
Тел. 64-70-64 (ул. Свердлова, 30).

Сегодня отремонтируем ваш ж/к ТВ, СВЧ, монитор с гарантией.
Тел. 530-532 (с 8.00 до 22.00, без выходных).

Телевидеорадиомастерская. ТВ + плазма + СВЧ. Купим ЖК ТВ.
Тел.: 75-05-05, 8-902-281-05-05.



ОТДЫХАЙ, ПОЗНАВАЙ ПРИНОСИ ПОЛЬЗУ

В Мурманке появился филиал Всероссийского клуба путешествий со смыслом

Для англоговорящих все включено

Учредительное собрание неформальной организации состоялось в Мурманской областной научной библиотеке по инициативе мурманчанки **Марии Филипповой**, туристического гида, путешественницы, фотографа и волонтера. Вместе с Мурманским региональным центром поддержки молодежных и добровольческих инициатив она хочет объединить людей, которые готовы путешествовать не только ради собственного удовольствия, а еще и приносить пользу обществу или природе. Главным образом с помощью участия в волонтерских проектах, культурных и образовательных программах и различных экспедициях.

— Подать заявки на участие в них можно на русскоязычном сайте организации «Гудсерфинг» по адресу в Интернете: www.goodsurfing.org, — рассказала Мария. — Там собраны волонтерские проекты и мероприятия по всему миру, связанные с работой на археологических раскопках, в национальных парках и заповедниках, в хостелах и на фермах, с участием в экологических акциях, образовательных проектах и с другими полезными и интересными видами деятельности. В отличие от аналогичных популярных иностранных сайтов для волонтеров «Гудсерфинг» не требует платы при регистрации. Справедливости ради стоит заметить, что на платных иностранных сайтах можно найти больше предложений, где добровольцам оплачивают билеты на проезд к месту волонтерства и обратно.

Вдобавок к словам Марии началь-

ник отдела развития и поддержки волонтерского движения Мурманского регионального центра поддержки молодежных и добровольческих инициатив **Артур Фортес** рассказал о «Программе мобильности» — Ассоциации волонтерских центров России.

— Участники программы могут выезжать в другие регионы России, и в большинстве случаев затраты на проезд до места волонтерства возвращаются, — обнадежил Артур. — Но и требования к кандидатам предъявляются более серьезные. Одно из ключевых — наличие подтвержденного волонтерского опыта, то есть заполненной личной книжки волонтера установленного образца.

— Например, сейчас можно попасть на неделю в Красноярск на международные соревнования по лыжному фристайлу, — рассказал Артур. — Иностранцам спортсменам нужны переводчики и сопровождающие. То есть волонтер должен свободно говорить на английском языке, быть вежливым, общительным и ответственным. Добровольцам, прошедшим отбор, вернут деньги, потраченные на билеты до Красноярска и обратно, предоставят комнату в отеле, питание, униформу и сувениры.

А одно из самых привлекательных предложений в «Гудсерфинге» сейчас — это волонтерство в течение года в Италии. Там нужна пара толковых ребят, которые будут помогать муниципалитету небольшого города организовывать культурные, экологические и социальные мероприятия. Им покроют расходы на дорогу, визу и питание, предоставят жилплощадь, деньги на карманные расходы и бесплатно научат говорить по-итальянски.



Вместо тысячи — плов

Большинство организаторов мероприятий и программ, где требуются волонтеры, открывают прием заявок весной, а реализуют обычно летом. То есть начинать выискивать заманчивые предложения пора уже сейчас. Самые привлекательные «вакансии» разбирают очень быстро. «Да кому охота бесплатно гребаться за еду?» — можете спросить вы. Но в последние годы почти все проекты и мероприятия нуждаются в медиаволонтерах. Это люди, которые умеют снимать красивые фото и/или видео и писать о жизни проекта в социальных сетях. Отчетность и самореклама сейчас нужны практически всем!

То есть медиаволонтер не занимается физическим трудом, поэтому такие места разбирают в первую очередь. Никто не хочет месяц ра-

ботать бесплатно разнорабочим.

— Камчатка, например, в последние годы стала настолько популярной у волонтеров, что их количество начинает становиться проблемой, поэтому им перестали оплачивать перелет, — рассказала Мария Филиппова. — А манит волонтеров больше всего Кроноцкий заповедник с практически ручными медведями, куда можно попасть либо на месяц в качестве добровольца, либо за очень большие деньги всего на полдня. Я тоже хотела там побывать, но меня направили в национальный парк «Вулканы Камчатки», где я сделала массу живописных пейзажей и снимков животных.

Выставку фотографий Марии можно увидеть в региональном центре Президентской библиотеки имени Ельцина, который находится на третьем этаже Мурманской областной научной библиотеки.

Мурманский клуб путешествий со смыслом стал четвертым в России

после Москвы, Санкт-Петербурга и Владимира. Его первые участники предложили на следующей встрече обсудить экологический туризм на маршрутах Мурманской области. Выглядеть это может как трехдневный поход, участники которого будут не только развивать навыки туризма, но и собирать мусор, оставленный безответственными людьми. Артур Фортес предложил оформить идею этого похода в проект, на реализацию которого можно получить грант.

Встречи клуба будут проходить в Мурманской областной научной библиотеке, а о времени и теме члены сообщества будут договариваться в группе «Клуб путешествий со смыслом | Мурманск» в социальной сети «ВКонтакте». Присоединиться к нему могут все желающие.

Павел СТЕПАНЕНКО.
stepanenko@vmnews.ru
Фото автора.

ПАМЯТКА БОЛЕЛЬЩИКА



Нынешний большой спортивный уик-энд стартует уже сегодня. На стадионе «Строитель» (улица Воровского, 15а) состоится игра чемпионата России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги между «Мурманом» и «Стартом» из Нижнего Новгорода. Начало матча в 18.30.

Ледовую тему продолжат конькобежцы, которые **22 и 23 февраля** на Центральном стадионе профсоюзов (улица Челюскинцев, 1) проведут первенство города Мурманска по конько-

бежному спорту в спринтерском многоборье. Начало соревнований в 11.00. А в спортзале стадиона **22 февраля** пройдет традиционный турнир по гиревому спорту «Богатырская сила» на призы почетного гражданина города-героя Мурманска **Игоря Яковлевича Калошина**. Начало в 10.30.

Соревнования на Кубок Мурманской области по пейнтболу начнутся в клубе «Вавилон51» (улица Полины Осипенко, 37а) **23 февраля** в 10.00.



Чемпионат и первенство города Мурманска по скалолазанию на искусственном рельефе, посвященные Дню защитника Отечества, пройдут **22 и 23 февраля** в Мурманском областном центре дополнительного образования «Лапландия» (проспект Героев-североморцев, 2). Начало в 12.00.

В стрелковом клубе «Кречет» (1387-й км Ленинградского шоссе) **23-25 февраля** состоится открытый турнир по спортивному компакту, посвященный Дню защитника Отечества. Начало в 12.00.

Городской турнир по настольному теннису, также посвященный Дню защитника Отечества, пройдет **23 февраля** (улица Софьи Перовской, 5). Начало в 12.00.

Как всегда, в выходные дни продолжится 49-й массовый конкурс «Лыжня 2020-зовет!». Любителей лыжного спорта ждут в спорткомплексе «Снежинка» (2-й километр автоподъезда к Мурманску в районе Иванова ручья) и на Семеновском озере. На «Снежинку» можно добраться на автобусе № 31, который идет от улицы Радищева (конечная остановка троллейбуса № 3) с 10.00 до 13.30.

Андрей КИРОШКО.
kiroshko@vmnews.ru
Фото из архива редакции.