



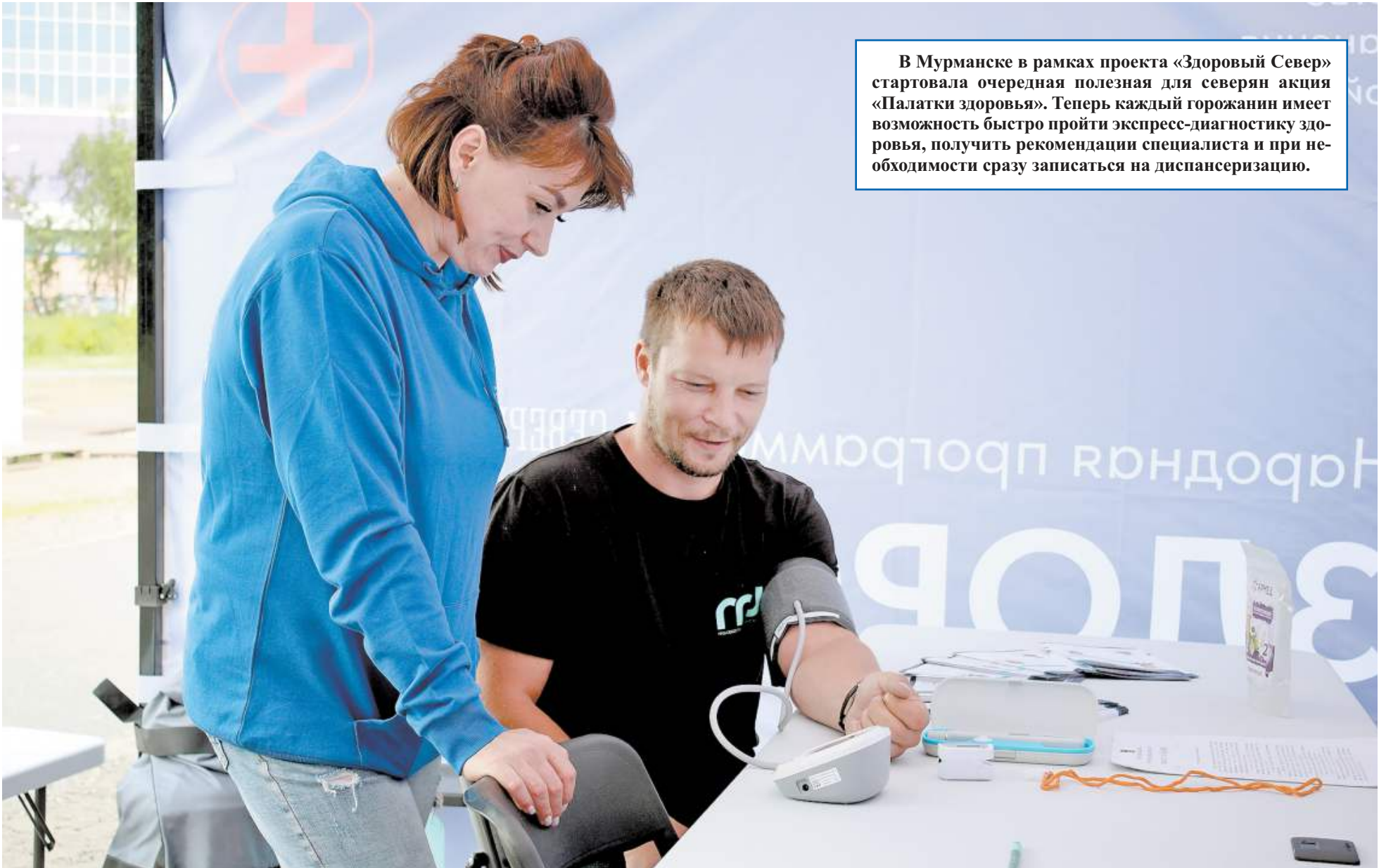
Вечерний Мурманск

ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА НАШЕГО ГОРОДА



31 июля 2026, пятница

№ 110 (8210)



В Мурманске в рамках проекта «Здоровый Север» стартовала очередная полезная для северян акция «Палатки здоровья». Теперь каждый горожанин имеет возможность быстро пройти экспресс-диагностику здоровья, получить рекомендации специалиста и при необходимости сразу записаться на диспансеризацию.

Во время обследования в «Палатке здоровья» специалисты проведут основные измерения: ЭКГ, пневмотонометрию, оксиметрию, измерение артериального давления, рост и вес, объем талии, основной обмен (BMR), метаболический возраст, мышечную массу, массу костной ткани, индекс массы тела (ИМТ).

По итогам обследования пациент получает индивидуальную карту с результатами и рекомендации по сохранению здоровья. Если во время диагностики специалист увидит необходимость дополнительного обследования, участник проекта сможет записаться на диспансеризацию, чтобы пройти все необходимые исследования.



— Это не просто осмотр, а быстрый и удобный способ узнать главное о своем организме — от давления и веса до метаболического возраста и мышечной массы, — считает мэр города **Иван Лебедев**. — Прошли ди-

«Палатки здоровья» — просто и доступно

агностику — получили карту с рекомендациями и, если нужно, запись на диспансеризацию. Все просто и доступно.

С 31 июля по 2 августа палатки будут работать с 12.00 до 16.00 на ул. Старостина, 7, Кольском просп., 105, Верхнестинском шоссе, 15, ул. Аскольдовцев, 28. О дальнейшем режиме работы смотрите в прикрепленных карточках.

«Палатки здоровья» — часть большого регионального проекта «Здоровый Север». Он инициирован заслуженным врачом РФ

и депутатом Госдумы от фракции «Единая Россия» **Татьяной Кусайко** совместно с областным минздравом благодаря идеям молодых врачей. Эту инициативу поддержал глава региона **Андрей Чибис**.

В проекте «Здоровый Север» четыре формата профилактической помощи: стационарные пункты ИИ-скрининга, передвижные медицинские комплексы, мобильные палатки здоровья в местах массового пребывания людей и лекторий «Школа здоровья». Жители региона смогут пройти

УЗИ, ЭКГ, сдать экспресс-анализы и получить консультации специалистов.

— Важно, чтобы забота о здоровье была доступной частью нашей жизни, — подчеркивает **Татьяна Кусайко**. — Иногда простые манипуляции — измерение давления, пульса, сатурации — помогают профилактировать заболевания или своевременно начать лечение.



Окончание на 2-й стр.

Администрация
города Мурманска



Иван Лебедев
глава города Мурманска



Газета
«Вечерний Мурманск»



ВСЕ НОВОСТИ
ГОРОДА

«Палатки здоровья» — просто и доступно



Начало на 1-й стр.

График работы пунктов и выездов публикуется на портале «Наш Север», в группе «Здоровый Север» в соцсети «ВКонтакте» и на сайте регионального минздрава.

Работу «Палаток здоровья» одними из первых оценили депутаты Мурманской областной Думы.

— Главная цель — сделать базовую диагностику доступной буквально по пути по делам, — говорит депутат облдумы **Герман Иванов**. — За пять — семь минут в такой палатке можно измерить давление, сделать ЭКГ, узнать состав массы тела и получить рекомендации специалиста. Согласитесь, уделить несколько минут своему организму прямо по пути по делам, ну это ли не настоящая забота о себе, друзья?

— На мой взгляд, это отличная возможность быстро и без лишнего хлопота проверить свое состояние и сразу получить совет от



специалиста, — считает его коллега, заместитель главного врача по хирургии ГОБУЗ «Мурманский областной онкологический диспансер» **Роман Пономарев**. — Если обнаружатся какие-то риски, вас прямо на месте запишут на полноценную диспансеризацию. Здорово, что можно забежать хоть в обеденный перерыв и узнать о себе чуть больше. Много времени это дело не займет, а польза огромная.

Помимо «Палаток здоровья» на этой неделе в рамках проекта «Здоровый Север» в торговых центрах Мурманска открылись стационарные пункты со скринингом здоровья с помощью искусственного интеллекта (ИИ).

Технология искусственного интеллекта позволяет бесконтактно, по видеоизображению лица, за 10 секунд определить основные показатели здоровья: артериальное давление, пульс, индекс массы тела, уровни общего холестерина, уровень стресса и усталости и другие параметры. Обследование не требует забора крови, предварительной записи или специальной подготовки.

Пациент может понять, стоит ли обращаться к врачу на диспан-

серизацию, и тут же на месте провести запись через QR-код. Точность результатов — до 85–88 процентов. Если вы видите высокий холестерин — следует пройти диспансеризацию и сдать кровь. Система не подключена к медицинским данным в поликлинике — искусственный интеллект distraивает риски и косвенные признаки.



— Умный комплекс «GigaDoc» использует технологии искусственного интеллекта, чтобы за пару минут оценить 16 важных параметров организма, включая давление, уровень сахара, холестерин и состояние сердца, — говорит депутат Мурманской областной Думы, главный врач ГОБУЗ «Мурманский областной клинический многопрофильный центр» **Евгений Тарбаев**. — В своей практике мы постоянно сталкиваемся с тем, что люди откладывают визит к врачу до последнего. Посещение пункта может подсветить скрытые риски еще до появления выраженных симптомов! Результаты придут прямо на телефон, и при любых отклонениях вы сможете сразу записаться на прием.

Стационарные пункты здоровья с искусственным интеллектом работают ежедневно в часы работы торговых центров:

- в ТРЦ «Форум» (3-й этаж, напротив ярмарки «Наша рыба») — с 10.00 до 21.00;
- в МФК «Северное Нагорное» (3-й этаж, рядом с магазином «Твое») — с 10.00 до 22.00;
- в ТРК «Мурманск Молл» (2-й этаж, напротив МЦЗ) — с 10.00 до 22.00.

Ольга АНТОНОВА
Фото из соцсетей
Романа ПОНОМАРЕВА



К ТЕМЕ

Новые кадры

Ожидается, что по целевому набору в этом году штат медицинских учреждений региона пополнят 57 молодых врачей, среди которых 12 выпускников специалитета, готовых сразу приступить к работе, а также 45 выпускников ординатуры, получивших узкую квалификацию.

Молодых специалистов привлекают перспективы профессионального развития, получение нового опыта и работа в коллективе высококвалифицированных экспертов.

«Сейчас я работаю врачом-стажером в отделении эндокринологии, скоро получу аккредитацию и буду врачом-эндокринологом отделения. Мне нравится работать в областной больнице, потому что тут много

возможностей по диагностике и лечению пациентов, много профильных отделений», — говорит **Полина Корж**, врач-стажер эндокринологического отделения Регионального эндокринологического центра МОКБ имени П. А. Баяндина.

Возможности для профессионального развития, современное оснащение оборудованием, ритм жизни и северная природа становятся решающими

факторами при выборе Заполярья для старта карьеры.

«Что касается Мурманска, меня привлекает ритм жизни города: он более компактный, поэтому появляется возможность лучше соблюдать баланс между работой и личной жизнью. Кроме того, мне очень нравится природа Севера. Мурманская область — это красивые пейзажи, сопки, озера, тундра, море и возможность увидеть северное сияние. Мне близок активный отдых на природе, и я считаю, что такая окружающая среда помогает восстанавливаться после работы, сохранять внутренний баланс», — говорит **Екатерина Приймак**, молодой врач-оториноларинголог МОКБ имени П. А. Баяндина.

Ольга АНТОНОВА



Министерство
здравоохранения
Мурманской области



Народная программа «НА СЕВЕР - ЗДОРОВЬЕ»
ЗДОРОВЫЙ СЕВЕР

ПАЛАТКИ ЗДОРОВЬЯ

г. Мурманск

с 29 июля по 2 августа

Адреса

Режим работы

- ул. Старостина, 7
- пр-т Кольский, 105
- Верхне-Ростинское шоссе, 15
- ул. Аскольдовцев, 28

Общий режим
12:00-16:00

Исключение: 29 июля
16:00-20:00



Министерство
здравоохранения
Мурманской области



Народная программа «НА СЕВЕР - ЗДОРОВЬЕ»
ЗДОРОВЫЙ СЕВЕР

ПАЛАТКИ ЗДОРОВЬЯ

г. Мурманск

с 3 по 7 августа

Адреса

Режим работы

- ул. Марата, 28
- ул. Крупской, 62
- ул. Воровского, 17
- ул. Заводская, 1

12:00-16:00



Министерство
здравоохранения
Мурманской области



Народная программа «НА СЕВЕР - ЗДОРОВЬЕ»
ЗДОРОВЫЙ СЕВЕР

ПАЛАТКИ ЗДОРОВЬЯ

г. Мурманск

с 8 по 12 августа

Адреса

Режим работы

- ул. Скальная, 13
- ул. Морская, 5
- ул. Карла Либкнехта, 28
- ул. Чумбарова-Лучинского, 24

12:00-16:00

Рабочая прогулка

Лучший способ решить проблему – увидеть ее своими глазами и услышать тех, кто с ней сталкивается каждый день. Именно этим принципом руководствовались мэр Мурманска **Иван Лебедев** и депутаты Мурманской областной Думы **Роман Пономарев** и **Евгений Тарбаев**, когда осматривали улицу Радищева и беседовали с жильцами окрестных домов.

– Проблемы привычные: разбитые дворы, ночные «наливайки», заброшенные ларьки, недоделанный дорожный ремонт, – сказал Иван Лебедев. – Со всем этим разберемся. Отдельная тема – пешеходные тропы через овраг в «Ленту». Подумаем, как их обустроить для большей безопасности и удобства. Общение с горожанами на улицах – лучший источник информации о подлинной жизни Мурманска. Да и неожиданные встречи всегда приятны – поговорили с **Екатериной Нагорной**, фитнес-тренером и популяризатором здорового образа жизни нашего города, которая также составила компанию на прогулке.

– Мы начали с дома № 16 на улице Радищева, – поделился подробностями Евгений Тарбаев. – Жители тепло благодарили за уже сделанное: обновленный фасад, новую кровлю, установленные лавки и урны. Приятно видеть, что работа оценивается по достоинству! Но мы также обсудили то, что еще



требует внимания: состояние придомовой дороги и инженерных коммуникаций в подвалах.

Также мэр и депутаты отметили, что у домов № 12 и 14 на улице Радищева необходимо привести в порядок дорогу. Кстати, у дома № 14 уже идут работы по программе «Инициативы двора».

Заглянули и на соседние с улицей Радищева территории. Во дворах домов № 49/3 и 61/3 на улице Академика Книповича обратили внимание на вопросы с ливневой канализацией и покосом травы.

К слову, формат прямого общения с горожанами решено расширить.

– Эстафету рабочих прогулок по городским территориям передаю главам округов, – пояснил Иван Лебедев. – Теперь в рамках еженедельных встреч с гражданами мои замести-

тели – руководители управлений округов Мурманска будут лично обходить те проблемные участки и объекты, на которые им укажут мурманчане. Первым в работу включился начальник управления Октябрьского округа **Павел Воронин** и уже пообщался с жителями домов в Северном проезде. Все замечания взяты на карандаш, а сами горожане получили консультацию, как воспользоваться проектом «Инициативы двора» для реализации своих идей.

Ирина КАРЕЛИНА
Фото администрации
города Мурманска



Видео с объездов
на странице
Ивана Лебедева
в «ВК»

Детство вне больничных стен

Когда ребенок попадает в больницу, время тянется мучительно медленно. Особенно если лежать приходится не дни, а долгие месяцы. Для юных пациентов Мурманской областной детской больницы на улице Свердлова есть хоть небольшая отдушина от процедур и лечения – это прогулки на территории медучреждения. Но игровой комплекс рядом с больницей «устал». На это обратила внимание губернатора Мурманской области **Андрея Чибиса** во время рабочей поездки по Ленинскому округу главный врач больницы **Екатерина Сулима**.

Территория медучреждения давно требует кардинальных перемен.

– Вот эта наша, так сказать, игровая зона вызывает много вопросов у родителей. У нас есть старый-старый игровой комплекс, который уже невозможно реставрировать. Новый комплекс поможет детям отвлечься от болезни, почувствовать себя свободнее и веселее, – обратилась Екатерина Сулима.

Она рассказала, что персонал больницы сам высаживает кустарники и цветы, пытаясь создать уют. Но для детей, прикованных к больничным койкам неделями, этого катастрофически мало.

Глава региона проблему услышал и тут же дал поручение.

– Территорию нужно благоустроить оперативно. Сделать хорошую детскую площадку – это абсолютно правильный вопрос, – сказал Андрей Чибис.

Но одним двором дело не ограничится. Губернатор прошел по палатам, пообщался с мамами и папами, которые делят с детьми все тяготы лечения. Он отметил, что уже готовится набор дополнительных решений, чтобы пребывание в стационаре стало максимально комфортным и для маленьких пациентов, и для их родителей.

Напомним, после детской областной больницы глава региона и мэр Мурманска **Иван Лебедев** провели встречу с жителями Ленин-

ского округа. Большинство вопросов касалось сферы ЖКХ: это и ремонт фасадов, кровель, подъездов и дворов, и вопросы качества воды.

В этом году капитально ремонтируют 72 дома, но проблемы с жилым фондом еще остаются, отметил глава региона. Работу будут продолжать.

– Для меня, врача, особенно важны те работы, которые имеют прямой санитарный эффект. Качество воды – риск инфекций. Состояние придомовых территорий и покос травы – это не только эстетика, но и аллергены, – подчеркнула Екатерина Сулима.

Виктория ТАНОНОВА
Фото администрации
города Мурманска



КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Пенсии вырастут

С 1 августа Отделение Соцфонда России по Мурманской области увеличит пенсии 76 тысячам северян. Беззаявительный перерасчет коснется всех получателей страховых пенсий по старости и по инвалидности, работавших в 2025 году, за которых работодатели уплачивали страховые взносы.

Максимальный порог увеличения составит три пенсионных коэффициента – балла. При этом рублевый эквивалент одного балла зависит от даты выхода гражданина на заслуженный отдых. В 2026 году стоимость коэффициента составляет 156,76 рубля.

Перерасчет также коснется выплат по потере кормильца, если на лицевой счет человека, в связи с утратой которого была оформлена пенсия, поступили средства, не учтенные ранее при назначении выплат. Кроме того, с 1 августа северян ожидает беззаявительный рост накопительных пенсий – они будут автоматически проиндексированы на 17,3 процента.

Подробную информацию можно узнать в едином контакт-центре 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).

Танцы и песни в центре города

1 августа на улице Воровского с 13.00 до 16.00 в рамках акции «На Севере – лето» мурманчан ждут пленэр на свежем воздухе, познавательные прогулки с экскурсоводами, мастер-классы для всей семьи, игры и спортивные забавы (6+), с 17.00 до 18.00 – танцевальная программа от **Олега Гордова** (6+), с 18.00 до 19.00 на открытой сцене выступят тчец **Виктор Сафронов** и музыкант **Сергей Мельников** (6+).

2 августа с 14.00 до 18.00 гостей ждут мастер-классы от городских библиотек, спортивный аттракцион «Снайпер» (6+). В случае непогоды мастер-классы перенесут в шатер. С 16.00 до 18.00 – танцевальная программа под мелодии группы «Колотый лед» (12+). Полное расписание доступно на портале «Наш Север».

2 августа с 14.00 до 18.00 на улице Ленинградской пройдет цикл мероприятий «Творческий проспект» от творческих коллективов ДК «Судоремонтник» (12+).

Площадка для падела

В Мурманске у гимназии № 8 (в районе пересечения улиц Полярные Зори и Гвардейской) открылись две уличные площадки для игры в падел. Корт установлен «Центром городского развития Мурманской области». Новая спортивная зона включает два современных открытых корта с профессиональным покрытием, обеспечивающим высокий уровень комфорта и безопасности игроков.

Член правления регионального отделения Федерации падела России **Евгения Чибис** отметила, что на сегодняшний день в Мурманской области насчитывается около 350 спортсменов, играющих в падел.

Чтобы зверей не привлекать

Комитет по развитию городского хозяйства администрации города Мурманска обращается к жителям областного центра с убедительной просьбой: при посещении кладбищ не оставлять продукты питания в местах захоронений во избежание появления диких животных. Также мурманчан просят находиться на территории кладбища только в светлое время суток.

Это необходимо для обеспечения безопасности работников и посетителей кладбища, расположенного на 7–8 километрах автодороги Кола – Мурманши в связи с ежегодным появлением в тех местах диких животных.

Пройдут дожди

31 июля –1 августа ожидается активизация циклонической деятельности над Норвежским морем и Скандинавией. В этот период по Мурманской области будут смещаться атмосферные фронты, пройдут дожди различной интенсивности, местами возможны грозы. Преобладающая температура воздуха в дневные часы составит +20...+25 градусов.

С заботой о Мурманске и мурманчанах

Комфортная и безопасная среда не возникает сама по себе – она складывается из внимания к деталям и совместных усилий. Именно благодаря этому Мурманск меняется в лучшую сторону на наших глазах. Ведь если есть желание сделать свой двор, школу или подъезд лучше, результат не заставит себя ждать.

Обновили футбольный корт и лестницу

В мае на Последнем звонке в мурманском лицее № 2 (улица Самойловой, 2) общительные выпускники-спортсмены обратились к депутату Мурманской областной Думы **Роману Пономареву**. Они обратили его внимание на футбольное поле у лицея. Сама площадка отличная, но ограждение к лету совсем пришло в негодность. А ведь это место – настоящий эпицентр притяжения для всех местных ребят, мяч здесь гоняют с утра до позднего вечера.

Вопрос не остался на бумаге. Депутат оперативно проработал его с руководством лицея и городской администрацией, ремонт ограждения удалось поставить в план на это лето, а сейчас работы уже выполнены.

Роман Пономарев рассказал, что также взял под контроль ситуацию у школы № 50 на улице Капитана Орликовой, 35. Жители были недовольны состоянием лестниц. Путь к знаниям должен быть комфортным и безопасным, тем более что совсем скоро 1 сентября.

– Направил запрос в администрацию города, и коллеги взяли объект в приоритетную работу. Сейчас обе лестницы отремонтированы! Все работы были выполнены за счет муниципальных средств. Спасибо каждому участнику за оперативную реакцию и качественную отработку наших с жителями сигналов, – отметил Роман Пономарев.



Новые окна в подъезде

Уютная городская среда – это не только школьные дворы, но и собственные подъезды. И здесь на первый план выходят инициативные мурманчане, которые не ждут, что проблемы решатся сами, а берут ситуацию в свои руки. Яркий пример такой коллективной работы – дом на проспекте Героев-североморцев, 5, корп. 1.

Координатор конкурса общественных проектов «Инициативы двора» **Екатерина Сулима** отметила, что жильцы дома проявили завидную сплоченность: оперативно подготовили заявку, победили в конкурсе и получили долгожданное финансирование. Сейчас в подъезде уже кипит работа.

– Мы живем на Крайнем Севере, и тепло в домах – одна из базовых потребностей наших людей, – объясняет Екатерина Сулима. – Именно поэтому мы приняли решение участвовать в конкурсе с проектом по замене окон в подъезде на современные стекло-



пакеты. Уже завершена замена окон с пятого по девятый этажи. Также с нетерпением ждем завершения работ по установке новой тамбурной двери.

Самый добрый праздник

Объединяться можно не только ради того, чтобы обсуждать благоустройство, но и чтобы весело и с пользой провести время. В Мурманске продолжают проходить Дни добрососедства, когда все жители дома выходят на «Праздник двора». Этим летом такие мероприятия организуют по выходным в разных микрорайонах Мурманска.

Гостями праздника на улице Полярные Зори, 19 стали заместитель главы города Мурманска **Елена Ширшова** и депутат Мурманской областной Думы, координатор конкурса общественных проектов «Инициативы двора» **Евгений Тарбаев**.

– Жители этого двора очень активные, мы собрали более 200 подписей в пяти домах на создание закрытой контейнерной площадки по проекту «Ини-

циативы двора», и видим, как они объединились и на этом семейном празднике, – отметил Евгений Тарбаев. – Такие встречи, конечно же, нужны для того, чтобы показать, как важно общаться, дружить, знать своих соседей, чтобы дворы снова стали душой наших домов. Я смотрел на веселую детвору, которая была в полном восторге от конкурсов и активностей, и на душе становилось так тепло. Но еще большая радость – видеть, как соседи выходят из своих квартир, улыбаются друг другу и просто здорово проводят время вместе.



Развлекательную программу для детей и взрослых подготовили сотрудники Дома культуры «Судоремонтник». Пришедшие на День двора мурманчане не стеснялись петь, танцевать и выполнять забавные задания аниматоров. Праздник был по-настоящему семейным и оставил у всех его участников приятные воспоминания.

– Отличный день и повод познакомиться с соседями, – рассказала мурманчанка **Миля Розанова**. – Мы переехали недавно и не знали, какие замечательные люди здесь живут. Теперь будем гулять с детьми чаще.

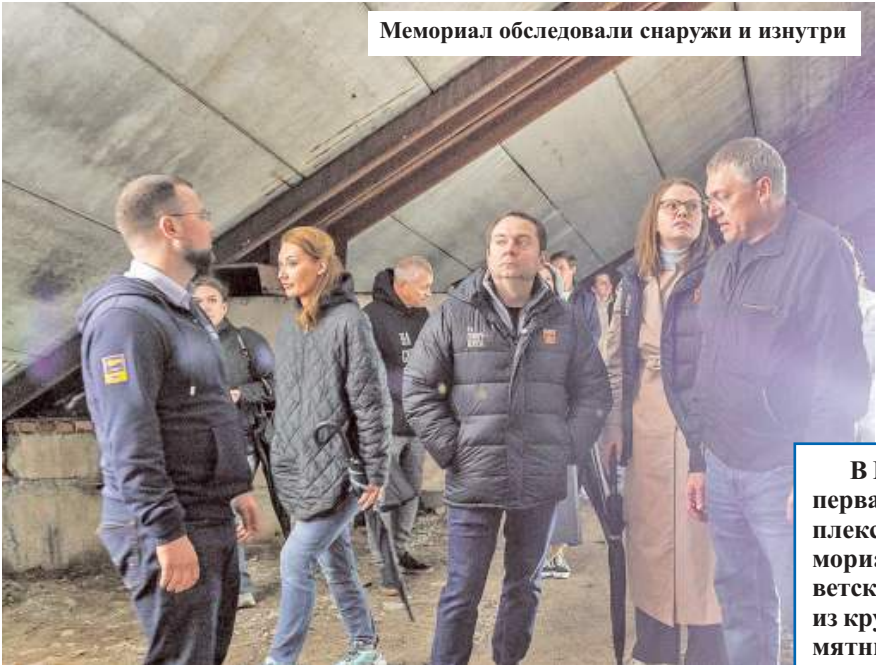
– Мы гуляем здесь каждый день, очень нравится новая детская площадка – ее нам сделали в прошлом году, – поделилась эмоциями семья **Фроловых**. – Знаем, что сюда приходят и с других улиц, потому что в нашем дворе лучше!

– Мои дети давно выросли, а я люблю выходить во двор просто так, – призналась **Татьяна Петровна**. – Обязательно кого-нибудь встретишь, узнаешь новости. Хорошо, что придумали такие праздники, столько людей новых пришло!

**Констанция БОГУСЛАВСКАЯ,
Виктория ТАНОНОВА
Фото Данила ТЕРЕХОВА
и из архивов Екатерины СУЛИМЫ
и Романа ПОНОМАРЕВА**



«Алешу» обновят



В Мурманске стартовала первая за всю историю комплексная реставрация мемориала Защитникам Советского Заполярья – одного из крупнейших военных памятников России. В июне этого года на начальном этапе специалисты провели инженерные изыскания и геодезические работы. Реставраторы обследовали состояние грунта и фундамента. Результаты исследований лягут в основу проекта будущих восстановительных работ.

В конце июля начался демонтаж обшивки и обследование несущих конструкций. При работе

с таким масштабным сооружением, вторым по высоте после «Родины-матери», требуется предельная аккуратность и профессиональная экспертиза. Мемориал давно ждал обновления, инициатива получила поддержку на федеральном уровне: Президент России Владимир Путин, побывав здесь в прошлом году, одобрил необходимость реставрации. В этом году правительство выделило финансирование, и работа началась. На торгах победил местный подрядчик. Реконструкцию проводят в рамках государственной программы Мурманской области

«Культура» и народной программы «На Севере – жить!». По плану завершение работ намечено на осень 2028 года. Готовность комплекса после всех этапов реконструкции вернет ему исторический облик и укрепит конструктивную надежность. А исторические реликвии, размещенные у подножия памятника, останутся нетронутыми. Это капсулы с землей из Долины Славы и мест боев под Кандалакшей, а также с водой с места гибели сторожевого корабля «Туман».

Ольга АНТОНОВА
Фото с сайта правительства Мурманской области

К ТЕМЕ

Мемориал Защитникам Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны был открыт в 1974 году и с тех пор не проходил комплексной реставрации. Последний локальный ремонт отдельных элементов проводился в 2008 году. Высота фигуры воина, известного среди жителей как «Алеша», составляет 35,5 метра, а вместе с постаментом монумент превышает 42 метра. По этому показателю он является одним из самых высоких памятников России.

График личного приема граждан депутатами Совета депутатов города Мурманска в августе 2026 года			
Изб. округ	Фамилия, имя, отчество	Дата и время	Место приема избирателей
8	Залесный Александр Валерьевич	4 августа с 16.00 до 17.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
17	Кукушкин Максим Владимирович	9 августа с 14.00 до 15.00 запись по тел.: +7-911-305-00-56 +7-921-278-77-57	Городской информационно-методический центр работников образования, ул. Алексея Генералова, 1/13
		23 августа с 14.00 до 15.00, запись по тел.: +7-911-305-00-56 +7-921-278-77-57	Городской информационно-методический центр работников образования, ул. Алексея Генералова, 1/13
6	Андреева Ирина Евгеньевна	12 августа с 15.00 до 17.00	Совет депутатов города Мурманска, просп. Ленина, 75, кабинет № 103
20	Савенков Андрей Анатольевич	12 августа с 16.00 до 17.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
		19 августа с 16.00 до 18.00, запись по тел. +7-911-334-50-63	ГАПОУ МО «Мурманский медицинский колледж», ул. Ломоносова, 16, кабинет № 207
15	Шапалов Дмитрий Павлович	12 августа с 16.00 до 17.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
24	Некрасова Светлана Юрьевна	14 августа с 17.00 до 18.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
14	Дзюба Ольга Андреевна	14 августа с 15.00 до 16.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
13	Меркушова Елена Ивановна	18 августа с 15.00 до 16.00, запись по тел. 69-33-00	Региональная общественная приемная Председателя партии «Единая Россия» Д. А. Медведева, просп. Ленина, 88
7	Лычкина Любовь Сергеевна	19 августа с 18.00 до 19.00	Управление Ленинского административного округа города Мурманска, просп. Героев-североморцев, 33
10	Ищук Алексей Валерьевич	20 августа с 18.00 до 19.00	Мурманское отделение политической партии «Новые люди», ул. Профсоюзов, 1

Пособие для первоклассника



- Необходимые документы:
1. Заявление.

2. Копия паспорта заявителя и свидетельств о рождении детей.

3. Сведения из общеобразовательной организации о зачислении ребенка в 1-й класс.

В Мурманске продолжается прием заявлений на выплату регионального единовременного пособия при поступлении ребенка в первый класс. Размер единовременного пособия в 2026 году составляет 5433,53 рублей.

Право на получение пособия имеют семьи первоклассников, в которых среднедушевой доход не превышает полуторакратную величину прожиточного минимума, установленную правительством Мурманской области по основным социально-демографическим группам населения.

Без учета доходов пособие назначается и выплачивается: членам многодетной семьи, членам семьи участника специальной военной операции, а также членам семьи участника СВО в случае его гибели (смерти, объявления умершим, признания безвестно отсутствующим) в результате участия в СВО.

Прием документов продлится до 31 октября.

По всем вопросам звоните в Единый контакт-центр взаимодействия с гражданами по единому номеру 8-800-100-00-01.

Ольга АНТОНОВА
Фото из архива редакции

Подать заявление можно:

✓ в МФЦ;

✓ почтой в Центр соцподдержки по месту жительства;

✓ онлайн на портале «Госуслуги».

Не разлей вода!

Случайные встречи, ставшие судьбоносными, внезапные расставания, верность на всю жизнь. Думаете, так бывает только в кино? Ничего подобного. Мы в этом убедились, когда накануне Международного дня дружбы попросили мурманчан рассказать необычные истории о своих друзьях. Оказалось, что реальная жизнь пишет неожиданные сюжеты круче всех сценаристов мира.



Звонок на Сахалин за родительский нагоняй

Вероника из Мурманска готовилась к выпускным экзаменам. Нужно было писать сочинение, темы заранее никто не знал. Девушка с друзьями решили найти в Интернете такого же выпускника, только с другого конца страны, чтобы он помог. Так они нашли **Виктора**. Он жил на Сахалине, уже учился на первом курсе и от предложения отказался сразу. Но в анкете у него было указано «Писатель». Вероника тоже писала рассказы, правда, в стол. Вместо экзаменационных тем они начали пересылать друг другу свои тексты.

Ребята созванивались, правда, редко – родители ругались из-за больших междугородных счетов. Да и разница во времени в семь часов мешала. Потом Вероника уехала из Мурманска в Петербург. Связь с Виктором оборвалась на несколько лет. Он к тому времени стал музыкантом. И, как выяснилось много позже, тоже переехал в город на Неве.

Они встретились случайно в городе, где оба оказались. Уже много лет они лучшие друзья. Виктор играет на басу в группе, которую знают многие. Вероника работает журналистом. И оба до сих пор удивляются, как такая случайность могла связать их на всю жизнь.

Одна встреча за двадцать лет

Александра и **Алена** сели за одну парту в первом классе и быстро подружились. Все делали вместе, менялись тетрадками, доверяли друг другу секреты. В 12 лет семья Алены неожиданно уехала в Израиль. За следующие почти двадцать лет они виделись всего один раз, но это не помешало им оставаться самыми близкими людьми.

Каждый день – сообщения. Каждое важное событие – первый звонок друг другу. Они говорят обо всем: и про работу, и про личную жизнь, и про мелкие радости. Им уже за 30, они давно взрослые, но утверждают, что внутри остались

теми же первоклашками, которые сидят за одной партой. Расстояние, по их словам, вообще ничего не решает. Если человек твой – ты всегда чувствуешь его рядом, где бы он ни находился.

Он ушел, но остался в детективах

В 16 лет **Евгения** впервые влюбилась. Парень, который ей нравился, познакомил ее со своей компанией и с лучшим другом **Яковом**. Он стал для Жени не просто другом, а старшим братом. Защищал в любой ситуации, заступался, поддерживал, когда было трудно. Хотя Яша был старше всего на год с небольшим, вел себя гораздо взрослее.

Парни, кстати, были хулиганистые, постоянно ввязывались в драки. Но Яша всегда оставался для девушки надежной опорой.

Через два года он погиб. Евгения не поехала на похороны – просто не смогла.

Она пыталась справиться с болью и начала писать детективы. Она перекладывала свои переживания на героев, через них проживала то, о чем боялась говорить вслух. Так Яша остался жить. Не в одном персонаже, а в каждой истории, в каждом повороте сюжета. Проходит время, но она до сих пор вкладывает в свои тексты что-то из той давней потери.

11 лет в телефоне и ни одной встречи

Арина и **Никита** были подростками, когда случайно познакомились в Интернете. Оба тогда фанатели по «Голодным играм»: обсуждали книги, спорили о персонажах, переписывались часами. Шли годы, но они так и не встретились. Договаривались раз за разом, и постоянно что-то мешало. Арина приезжала в его город – он уезжал. Никита оказывался рядом с ее домом – ее не было в городе. Судьба будто специально ставила преграды, но дружба держалась.

У них есть трогательная традиция. Они поздравляют друг друга с днем рождения ровно в полночь,

первыми среди всех знакомых. У Арины день рождения 3 февраля, у Никиты – 5-го. Всего два дня разницы, а за плечами уже 11 лет дружбы.

Они всегда были друг для друга главной опорой. В школе, когда казалось, что весь мир против. В университете, когда было страшно и непонятно. На работе, когда накрывало с головой. Сейчас они созваниваются реже – взрослая жизнь берет свое. Но они точно знают, что есть друг у друга. И встречу все еще ждут с надеждой.

Спасли друг друга

Анна возвращалась вечером с работы и увидела во дворе маленького пса. Он сидел возле мусорных баков грязный, с торчащими ребрами и смотрел на прохожих испуганными глазами. Она не смогла пройти мимо. Принесла домой, отмывала почти час в ванной, потом накормила тем, что было в холодильнике. Искать хозяев не стала – поняла, что они вряд ли нашлись бы. Да и сама привыкла к нему, назвала Джеком.

А через несколько месяцев у Анны началась черная полоса. Рядом был только Джек. Он садился рядом, клал голову ей на колени и просто ждал. Молчал, не требовал ничего. Просто был.

Прошло четыре года. Джек вымахал в огромного лохматого пса. Он каждое утро торопит хозяйку на прогулку и смотрит на нее так, будто она – целая вселенная. Анна говорит, что на самом деле это он спас ее. Просто тогда она этого еще не знала.

Солнце и Туча

Ольга мечтала о собаке с детства. Три года назад увидела в Интернете объявление с фотографией восьми щенят. Решение пришло быстро, причем выбор пал на самого маленького, худого и грязного из них.

Имя родилось само. Друзья давно звали Ольгу Солнцем – за характер. Она решила: раз я – Солнце, значит, рядом должна быть Туча.

Из коричневого комка выросла большая рыжая красавица. Съела бесчисленное количество наушников, помад и однажды пыталась разгрызть флакон дорожных духов. Любит сидеть на подоконнике и щелкать зубами на голубей и уток.

С появлением Тучи Ольга впервые узнала, сколько стоят нормальный корм, прививки и ветеринары. Денег уходило столько, что она начала она хваталась за голову, но каждый вечер, уткнувшись носом в теплую рыжую шерсть, она чувствовала себя дома.

«Сейчас я не представляю себя без своего самого верного, самого долгожданного хвостика, – говорит Ольга. – Мы пережили много светлых моментов: рассветы на улице, отпуск, пробежки по кромке моря. Были и плохие времена. Но я верю, что мы еще много хорошего проживем вместе».

Мария МАКАРОВА
Фото из архива редакции

ЧЕСТНО ГОВОРЯ



Друг с топором

Вы заметили, сколько у нас стало праздников? Превеликое множество. Разумеется, не все из них являются выходными днями, но если дело так пойдет дальше, то скоро количество праздников превысит количество дней в году.

Вчера, например, был Международный день дружбы. Совершенно официальный. Был учрежден в 2011 году резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН, а инициатива была предложена ЮНЕСКО. Цель праздника совершенно благая. Он должен подчеркнуть роль дружбы в укреплении связей между людьми, культурами и народами. Правильно, ведь дружба между народами, странами, культурами и отдельными лицами может вдохновлять на усилия по обеспечению мира и давать возможность налаживать диалог между обществами, которые ценят культурное многообразие.

Сегодня эти слова звучат совершенно иезуитски – Европа в едином порыве, если не сказать в экстазе, дружит против России, против моей Родины. Какие же все-таки разные понятия можно вложить в такое, казалось бы, конкретное слово – «дружба». Никого уже давно не удивляет вопрос «Против кого дружите?».

А ведь от прекрасного слова «дружба» всего один шаг до великого слова «друг». Тот самый, настоящий. Друзей не может быть много. Один, два. Если, конечно, они настоящие. Остальные уже приятели, знакомые, коллеги. Благодаря социальным сетям само слово «друг» девальвировалось. У некоторых из нас по десять тысяч друзей. Из них девять тысяч девяťсот мы и в глаза не видели. И не увидим. Так что они не друзья, а френды. Что, слово иноземное? А ведь оно уже утвердилось не только в разговорном русском языке, но и вошло в некоторые наши словари. Вот и разгуливают по страницам социальных сетей френды, хейтеры и фолловеры.

Причем в русском языке слово «френд» давно освоено и активно используется в значении «друг», «товарищ», «человек, с которым у вас сложились доверительные отношения». А ведь друг и товарищ – это разные слова и понятия. Да и приятель тоже из другой оперы.

Кто же такой друг? Если перефразировать слова народного артиста России **Александра Ширвиндта** и перенести их на нашу северную почву, то определение могло бы звучать так: «Друг – это тот, кому я могу позвонить в два часа ночи и попросить его через час быть на двадцатом километре дороги на Териберку с топором. Конечно, у него возникнут вопросы, но это будет потом, а через час он будет на двадцатом километре и обязательно с топором. Поэтому, что об этом его попросил друг».

У меня есть такой друг. Мы дружим сорок лет. Он теперь живет в Москве, а всю жизнь в Мурманске. Но если я его просто попрошу, то он обязательно окажется в нужное время в нужном месте. И топор прихватит.

Вот ведь как получилось. Международный день дружбы заставил меня задуматься об очень серьезных вещах, о которых в обычные дни мы не думаем. Причем по разным причинам. Кто-то считает смысл слова «дружба» само собой разумеющимся и имеющим только одну трактовку, для кого-то друг и френд – одно и то же, а кто-то и вовсе никогда не задумывался об истинном значении великих слов «дружба» и «друг».

По-моему, дружба и любовь – это однокоренные понятия. Конечно, не в лингвистическом смысле, а в человеческом понимании. По крайней мере, в моем.

Андрей ПРИВАЛИХИН

ВТОРНИК, 4 АВГУСТА



5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.25 Модный приговор (0+).
10.15 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет (16+).
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.50 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+).
0.10, 3.05 Подкаст.Лаб (16+).



5.00 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Вести. Мурман. Утро.
9.30, 11.30, 21.10 Вести. Мурман.
* * *

9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
12.00, 18.00 60 минут (12+).
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+).
17.00 Малахов (16+).
21.30 Т/с «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (12+).
1.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+).
2.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+).



4.55, 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 Сегодня.
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 ДНК (16+).
16.45, 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).
0.30 Док. сериал «Неизвестная Россия: «Черкашины. Перформанс перестройки» (16+).
1.15 Док. сериал «Неизвестная Россия: «Краснокижники» (12+).
1.35 Т/с «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» (16+).



6.30 Пешком...
7.00 Легенды мирового кино.
7.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (12+).
8.35, 18.15, 0.25 Док. сериал «К истокам древности».
9.20 Диалоги о животных: «Красноярский парк флоры и фауны «Роев ручей».
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры.
10.15, 2.15 Неизвестные маршруты России: «Владимирская область. Из Александрова в Гусь-Хрустальный».
11.00 Х/ф «КОРТИК» (6+).
12.10 Док. сериал «Первые в мире: «Виктор Сарияниди. Золото Бактрии».
12.45, 19.45 Док. сериал «Фрагменты Божьего искусства».
13.15 Х/ф «КАМИЛА» (0+).
14.40 Док. сериал «Аксаковы. Семейные хроники: «Двадцатый век».
15.20, 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (12+).
17.15 Док. сериал «Первые в мире: «Григорий Перельман. Максимальство».
17.30, 1.15 Док. сериал «Веселый жанр невеселого времени».
19.00 Док. сериал «Вначале было дело, или История русской промышленности».
20.15 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Музыкальный спектакль «Золушка».
23.35 Док. фильм «Сюжеты вокруг сюжетов. Брат мой – враг мой».
1.55 Док. сериал «Первые в мире: «Электрическая свеча Яблочкова».



7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 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, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
18.55, 19.30, 20.00, 20.25, 20.55 Т/с «ПРАЗДНИКИ» (16+).
21.30, 22.00, 22.30 Т/с «КОП-ЗВЕЗДА» (16+).
23.00 Х/ф «ЛЫСЫЙ НЯНЬ» (12+).
0.45 Х/ф «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ» (16+).

2.55, 3.40, 4.25 Однажды в России (16+).
5.00 Утро ТНТ (16+).



5.00, 9.00 100 мест, где поесть (16+).
5.50 С легким утром! (16+).
6.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+).
8.00 Вам и не снилось (16+).
9.55 Х/ф «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО-2» (16+).
11.55 Х/ф «СУПЕРПАПОЧКА» (12+).
13.55 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+).
18.00 Т/с «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+).
21.00 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ» (16+).
22.55 Х/ф «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?» (16+).
1.25 Х/ф «МАДАМ КЛИКО» (18+).
2.45 Х/ф «ОСТРОВ АКУЛ» (18+).
3.45 М/ф «Пернатый патруль» (12+).



6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.40 Т/с «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» (12+).
10.35, 4.30 Док. фильм «Олег Янковский. Тот самый...» (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 2.55 Т/с «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЬЯМИ» (16+).
13.45 Мой герой (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ПОКА СМЕРТЬ НЕ СОЕДИНИТ НАС» (16+).
16.55 Док. фильм «Барбара Брыльска. Злой ангел» (16+).
18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+).
22.35, 5.15 Док. сериал «10 самых... «Провал на пробах» (16+).
23.05 Док. фильм «Лишние дети звезд» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.30, 5.45 Петровка, 38 (16+).
0.45 90-е: «Бухло» (16+).
1.30 Док. сериал «СМЕРШ: «Загадка агента PR7» (16+).
2.15 Док. сериал «Суд истории: «Гласность» (16+).



5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия (16+).
5.25, 6.00, 17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25, 0.30, 1.15, 2.05, 2.40, 3.20, 3.55 Т/с «СЛЕД» (16+).
6.40 Док. сериал «Они потрясли мир: «Баллада о солдатах. Актеры-фронтовики» (16+).
7.20 Док. сериал «Они потрясли мир: «Игорь Саруханов. Позади крутой поворот» (16+).
8.05 Док. сериал «Они потрясли мир: «Евгения Добровольская. Клетка для души» (16+).
9.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с «СВОИ-7» (16+).
13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+).
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+).
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).
4.35 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).



6.00 Дело № (16+).
6.30 Матч! Парад (16+).
7.00, 9.00, 13.30, 15.55 Новости.
7.05, 12.30, 23.00 Все на матч!
9.05 Специальный репортаж (12+).
9.25 Лучшие из лучших (12+).
9.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Синхронное плавание. Женщины.
11.25 Смешанные единоборства. UFC. Насрат Хакпараст против Куиллана Салкилла (16+).
13.35 Есть тема! Прямой эфир.
9.25 Лучший из лучших (12+).
14.55 География спорта (12+).
15.25 Человек из футбола. Владимир Пильгуй (12+).
16.00 Футбол. Fonbet. Кубок России. «Акрон» (Тольятти) – «Ростов» (Ростов-на-Дону).
18.15 Футбол. Fonbet. Кубок России. «Динамо» (Махачкала) – «Крылья Советов» (Самара).
20.30 Футбол. Fonbet. Кубок России. «Локомотив» – ЦСКА.
0.30 Смешанные единоборства. UFC. Жоандерсон Брито против Айзека Томсона (16+).

1.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7 (12+).
3.50 Новости (0+).
3.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Мужчины (6+).



5.00, 18.00, 1.20, 4.25 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Военная тайна (16+).
10.00 Совбез (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+).
15.00 Легенды и мифы (16+).
17.00, 2.15 Тайны Чапман (16+).
20.00 100 вопросов обо всем (16+).
21.00 Х/ф «ЛЬВИЦА» (16+).
23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+).



6.10, 4.40 Т/с «СОЛДАТЫ-14» (16+).
7.00 +100500 (16+).
9.30, 14.00 Улетное видео (16+).
14.30, 18.30 Влад решает (16+).
15.30 Решала (16+).
21.30, 22.30 Охотники (16+).
23.30 Опасные связи (18+).
4.00 Док. сериал «Вне закона. Преступление и наказание» (16+).



6.30, 5.25 По делам несовершеннолетних (16+).
7.15, 4.35 Давай разведемся! (16+).
8.15, 2.50 Тест на отцовство (16+).
12.00 Док. сериал «Прости меня...» (16+).
11.35 Док. сериал «Беду отведу» (16+).
12.50, 1.30 Док. сериал «Знахарка» (16+).
13.25, 2.00 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
14.00, 2.15 Док. сериал «Голоса ушедших душ» (16+).
14.35 Т/с «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ» (16+).
19.00 Т/с «НА РАЗНЫХ БЕРЕГАХ» (16+).
23.30 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
0.30 Док. сериал «Порча» (16+).
4.30 Одна за всех (16+).



6.00, 8.30, 5.45 Мультфильм (6+).
9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Док. сериал «Слепая» (16+).
10.00, 10.30, 15.30 Док. сериал «Порча» (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Док. сериал «Галдалка» (16+).
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+).
23.15 Х/ф «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ» (18+).
1.00, 2.45, 3.30, 4.15, 5.00 Мистические истории (16+).
1.45 Мистические истории (18+).



ТВ-21+
6.00, 6.30, 7.00, 8.00, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.30 Ключевые люди. Переславль-Залесский (16+).
8.30 Топ Джобс. Менеджер экотуризма (16+).
18.45 О мой блог (12+).
* * *

9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости.
9.05, 9.35, 10.05, 12.10, 13.10, 19.00 ОТражение.
11.00, 23.25 Док. сериал «Человек +. Будущее наших чувств» (12+).
15.15 Х/ф «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА» (16+).
20.15 Календарь (12+).
20.45 Х/ф «ДЯДЯ ВАНЯ» (16+).
22.25 Т/с «НЕЖНОСТЬ-2» (16+).
0.15 Док. сериал «Свет и тени: «Эржебет Батори» (16+).
0.45 Очень личное: «Наталья Белохвостикова» (12+).
1.30 ОТражение. Итоги (12+).
2.25 Док. сериал «Город с историей» (12+).
2.50 Преодоление (12+).
3.35 Большая страна: на благо Отечества (12+).
4.25 Док. сериал «Свет и тени: «Иоганн Штраус» (16+).
5.05 «На приеме у главного врача» с Марьяной Лысенко (16+).



5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.25 Модный приговор (0+).
10.15 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет (16+).
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.50 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+).
0.10, 3.05 Подкаст.Лаб (16+).



5.00 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Вести. Мурман. Утро.
9.30, 11.30, 21.10 Вести. Мурман.
* * *

9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
12.00, 18.00 60 минут (12+).
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+).
17.00 Малахов (16+).
21.30 Т/с «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (12+).
1.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+).
2.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+).



4.50, 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 Сегодня.
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 ДНК (16+).
16.45, 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).
0.30 Док. сериал «Неизвестная Россия: «Артур путешествует во времени» (12+).
1.00 Док. сериал «Неизвестная Россия: «Три сестры» (16+).
1.30 Т/с «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» (16+).



6.30 Пешком...
7.00 Легенды мирового кино: «Людмила Целиковская».
7.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (12+).
8.35, 18.15, 0.20 Док. сериал «К истокам древности».
9.20 Диалоги о животных: «Красноярский парк флоры и фауны «Роев ручей».
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры.
10.15, 2.05 Неизвестные маршруты России: «Чечня. Из Аргуна в Галанчожский район».
11.00 Х/ф «КОРТИК» (6+).
12.10 Док. сериал «Первые в мире: «Николай Бенардос. Русский Гефест».
12.45, 19.45 Док. сериал «Фрагменты Божьего искусства».
13.15 Х/ф «КАМИЛА» (0+).
14.35 Док. сериал «Аксаковы. Семейные хроники: «Новые времена».
15.15, 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (12+).
17.15 Док. сериал «Первые в мире: «Виктор Сарияниди. Золото Бактрии».
17.30, 1.10 Док. сериал «Веселый жанр невеселого времени».
19.00 Док. сериал «Вначале было дело, или История русской промышленности».
20.15 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Телеспектакль «Рождественская история».
23.35 Док. фильм «Андрей Шемякин. Моя жизнь в кинозале».
1.50 Док. сериал «Первые в мире: «Терменвокс Льва Термена».



7.00, 7.30, 8.30, 9.00, 9.30, 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, 17.50, 18.20, 18.50, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
8.00 Кто куда (16+).
19.10, 19.40, 20.05, 20.30, 21.00 Т/с «ПРАЗДНИКИ» (16+).

21.30, 21.55, 22.25 Т/с «КОП-ЗВЕЗДА» (16+).
22.55 Х/ф «ДЕТИ-ШПИОНЫ» (12+).
0.45 Х/ф «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ» (16+).
2.40, 3.25, 4.05 Однажды в России (16+).
5.00 Утро ТНТ (16+).



5.00 М/ф «Пернатый патруль» (12+).
5.15, 9.00, 4.20 100 мест, где поесть (16+).
5.50 С легким утром! (16+).
6.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+).
8.00 Вам и не снилось (16+).
10.00 Х/ф «ОНА СКАЗАЛА «ДА!» (16+).
11.55 Х/ф «ВАЙЛЕТ В СТРАНЕ ЧУДЕС» (12+).
13.55 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+).
18.00 Т/с «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+).
21.00 Х/ф «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ» (12+).
23.05 Х/ф «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ» (16+).
1.20 Х/ф «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ» (12+).
2.40 Х/ф «ПРИМАДОННА» (16+).



6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.40 Т/с «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» (12+).
10.35, 4.35 Док. фильм «Александра Пахмутова: Ты моя мелодия...» (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 3.00 Т/с «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. БУМЕРАНГ» (16+).
13.45 Мой герой (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ» (16+).
16.55 Док. фильм «Юрий Белов. Кошмар карнавальная ночи» (16+).
18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+).
22.35 Док. сериал «10 самых... «Эксперименты с имиджем» (16+).
23.05 Док. сериал «Прощание: «Владимир Левкин» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.30 Петровка, 38 (16+).
0.45 Док. сериал «Дорогие товарищи: «Пластика для Кремля» (16+).
1.30 Док. сериал «Настоящий детектив: «Банда Колдуна» (16+).
2.15 Знак качества (16+).
5.15 Док. фильм «Гипноз и эстрада» (16+).



5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия (16+).
5.25, 5.50, 6.40, 7.25 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).
8.25 Стройнадзор (16+).
9.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с «СВОИ-7» (16+).
13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+).
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+).
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 0.30, 1.15, 1.50, 2.30, 3.10, 3.45, 4.20 Т/с «СЛЕД» (16+).
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).



6.00 География спорта. Боровск (12+).
6.30 Матч! Парад (16+).
7.00, 9.00, 14.25, 17.25 Новости.
7.05, 17.30, 23.00 Все на матч! Прямой эфир.
9.05 Специальный репортаж (12+).
9.25 Лучшие из лучших (12+).
10.25 Профессиональный бокс. Бетсити. ИВА.PRO 17 (16+).
11.25 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прыжки в воду. Мужчины. Трамплин 3 м.
14.30 Есть тема! Прямой эфир.
15.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Синхронное плавание. Акробатическая группа.
18.00 Футбол. Fonbet. Кубок России. «Спартак» – «Оренбург».
20.30 Футбол. Fonbet. Кубок России. «Зенит» – «Балтика».
0.30 Смешанные единоборства. UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса (16+).

1.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7 (12+).
3.50 Новости (0+).
3.55 Академическая гребля. Чемпионат Европы (6+).



5.00, 18.00, 1.25, 4.30 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Документальный спецпроект (16+).
10.00 Засекреченные списки (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+).
15.00 Момент в истории (16+).
17.00, 2.20 Тайны Чапман (16+).
20.00 Дикий, дикий мир (16+).
21.00 Х/ф «ЖИЗНЬ ЗА ГРАНЬЮ» (16+).
23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+).



6.10, 4.40 Т/с «СОЛДАТЫ-14» (16+).
7.00 +100500 (16+).
9.30, 14.00 Улетное видео (16+).
14.30, 18.30 Влад решает (16+).
15.30 Решала (16+).
21.30, 22.30 Охотники (16+).
23.30 Опасные связи (18+).
4.00 Док. сериал «Вне закона. Преступление и наказание» (16+).



6.30, 5.30 По делам несовершеннолетних (16+).
7.15, 4.40 Давай разведемся! (16+).
8.15, 2.40 Тест на отцовство (16+).
10.30 Док. сериал «Прости меня...» (16+).
11.40 Док. сериал «Беду отведу» (16+).
12.55, 1.20 Док. сериал «Знахарка» (16+).
13.30, 1.45 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
14.05, 2.15 Док. сериал «Голоса ушедших душ» (16+).
14.40 Т/с «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ» (16+).
19.00 Т/с «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ» (16+).
23.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
0.20 Док. сериал «Порча» (16+).
4.20 Одна за всех (16+).



6.00, 8.30 Мультфильм (6+).
9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Док. сериал «Слепая» (16+).
10.00, 10.30, 15.30 Док. сериал «Порча» (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Док. сериал «Галдалка» (16+).
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.15 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+).
23.15 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР» (18+).
1.15, 2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 5.00 Мистические истории (16+).



ТВ-21+
6.00, 6.30, 7.00, 8.00, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.30 Топ Джобс. Менеджер экотуризма (16+).
8.30 Ключевые люди. Переславль-Залесский (16+).
18.45 О мой блог (12+).
* * *

9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости.
9.05, 9.35, 10.05, 12.10, 13.10, 19.00 ОТражение.
11.00, 23.25 Док. сериал «Человек +. Будущее наших чувств» (12+).
15.15 Х/ф «ДЯДЯ ВАНЯ» (16+).
20.15 Календарь (12+).
20.45 Х/ф «ОТЕЦ СЕРГИЙ» (16+).
22.25 Т/с «НЕЖНОСТЬ-2» (16+).
0.15 Док. сериал «Закулисы: «Часовой завод Ракета» (12+).
0.45 Игра в классики (12+).
1.30 ОТражение

ЧЕТВЕРГ, 6 АВГУСТА



5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.25 Модный приговор (0+).
10.15 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 18.30 Время покажет (16+).
14.00, 17.00, 23.00 Большая игра (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.50 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИ-АЛКИ» (16+).
0.10, 3.05 Подкаст.Лаб (16+).



5.00 Утро России.

ГТРК «МУРМАН»

5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Вести. Мурман. Утро.
9.30, 11.30, 21.10 Вести. Мурман.
* * *

9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
12.00, 18.00 60 минут (12+).
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+).
17.00 Малахов (16+).
21.30 Т/с «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (12+).
1.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+).
2.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+).



4.45, 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 Сегодня.
11.05 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 ДНК (16+).
16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).
20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+).
0.30 Док. сериал «Неизвестная Россия: «Уроки якутского» (6+).
1.35 Т/с «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» (16+).



6.30 Пешком... «Деревянные дома Москвы».
7.00 Звезда Аллы Тарасовой.
7.15 Х/ф «ПО СЛЕДАМ КАРА-БАИРА» (12+).
8.35, 18.15, 0.40 Док. сериал «К истокам древности».
9.20 Диалоги о животных: «Красноярский парк флоры и фауны «Роев ручей».
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры.
10.15, 2.05 Док. фильм «Звезды о Небе. Илзе Лиена».
11.00 Х/ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА» (0+).
12.10 Док. сериал «Первые в мире: «Ту-144. Первый в мире сверхзвуковой пассажирский самолет».
12.45, 19.45 Док. сериал «Фрагменты Божьего искусства».
13.15 Х/ф «ПЕЧНИКИ» (16+).
14.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным: «Сергей Аксаков. «Аленький цветочек».
15.20, 20.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (12+).
17.15 Док. сериал «Первые в мире: «Николай Бенардос. Русский Ге-фест».
17.30, 1.25 Док. сериал «Веселый жанр невеселого времени».
19.00 Док. сериал «Вначале было дело, или История русской промышленности».
22.00 Балет «Катарина, или Дочь разбойника».



7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 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, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
19.05, 19.35, 20.05, 20.25, 20.55 Т/с «ПРАЗДНИКИ» (16+).
21.30, 21.55, 22.25 Т/с «КОП-ЗВЕЗДА» (16+).
23.00 Х/ф «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ» (18+).

0.50 Х/ф «ГИЛЬДИЯ УБИЙЦ» (18+).
3.00, 3.50, 4.35 Однажды в России (16+).
5.00 Утро ТНТ (16+).



5.00, 9.00 100 мест, где поесть (16+).
5.50 С легким утром! (16+).
6.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+).
8.00 Вам и не снилось (16+).
10.10 Х/ф «НЕОЖИДАННЫЕ СВЯЗИ» (16+).
12.05 Х/ф «МАРМАДЮК» (12+).
13.55 Т/с «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+).
18.00 Т/с «МАМА БУДЕТ ПРО-ТИВ» (16+).
21.00 Х/ф «ВЫШКА» (16+).
23.05 Х/ф «ВЫЖИВШАЯ» (18+).
1.10 Х/ф «СИНДРОМ» (16+).
2.30 М/ф «Побег из страны роботов» (6+).
4.00 М/ф «Ленивая семейка» (6+).



6.00 Настроение.
8.15 Доктор И... (16+).
8.40 Т/с «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» (12+).
10.35 Док. фильм «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу» (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 3.00 Т/с «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПАРАНОЙЯ» (16+).
13.45 Мой герой: «Елена Проклова» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ» (16+).
16.55 Док. фильм «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка» (16+).
18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+).
22.35 Док. сериал «10 самых... «Фальшивые донжуаны» (16+).
23.05 Док. сериал «Актерские драмы: «Бег за молодостью» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.30, 5.45 Петровка, 38 (16+).
0.45 Док. сериал «Охота на маньяка: «Дело о двойных дверях» (16+).
1.30 Док. сериал «90-е: «Красавчики» (16+).
2.15 Док. сериал «Русские тайны: «Пропавшие сокровища» (16+).
4.30 Док. фильм «Юрий Никулин. Шутки в сторону!» (16+).
5.15 Док. сериал «10 самых... «Эксперименты с имиджем» (16+).



5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия (16+).
5.25, 6.05, 6.50, 7.35 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+).
8.25 Ваше здоровье! (12+).
9.30, 10.20, 11.15, 12.05 Т/с «СВОИ-7» (16+).
13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+).
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+).
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.35, 21.25, 0.30, 1.20, 2.00, 2.35, 3.15 Т/с «СЛЕД» (16+).
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).
3.45, 4.25 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ» (16+).



6.00 Человек из футбола. Владимир Пильгуй (12+).
6.30 Матч! Парад (16+).
7.00, 9.00, 13.30, 16.00 Новости.
7.05, 16.05, 21.20 Все на матч! Прямой эфир.
9.05 Специальный репортаж (12+).
9.25 Лучшие из лучших (12+).
10.25 Профессиональный бокс. ИВА. Битва тяжеловесов (16+).
11.25, 19.15 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прыжки в воду. Мужчины. Вышка. Прямая трансляция.
13.35 Есть тема! Прямой эфир.
15.00 Дело № (16+).
15.30 Формула 1. Гаснут огни (12+).
17.00, 22.30 Футбол. Fonbet. Кубок России. Обзор (6+).
18.00 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прыжки в воду. Женщины. Синхронные прыжки.
23.30 Док. фильм «Харри Кейн. Несмотря ни на что» (12+).
0.30 Смешанные единоборства. UFC. Джек Делла Мадалена против Карлоса Пратеса (16+).

1.35 Бокс. «Динамо» – «Спартак» (16+).
3.50 Новости (0+).
3.55 Академическая гребля. Чемпионат Европы (6+).



5.00, 18.00, 1.20, 4.25 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Документальный спецпроект (16+).
10.00 Засекреченные списки (16+).
11.00 Как устроен мир (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00, 2.15 Тайны Чапман (16+).
20.00 100 вопросов обо всем (16+).
20.50 Х/ф «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ» (16+).
23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+).



6.10, 4.40 Т/с «СОЛДАТЫ-14» (16+).
7.00 +100500 (16+).
9.30, 14.00 Улетное видео (16+).
14.30, 19.30 Влад решает (16+).
15.30 Решала (16+).
21.30, 22.30 Охотники (16+).
23.30 Опасные связи (18+).
4.00 Док. сериал «Вне закона. Преступление и наказание» (16+).



6.30, 5.35 По делам несовершеннолетних (16+).
7.20, 4.45 Давай разведемся! (16+).
8.20, 2.40 Тест на отцовство (16+).
10.35 Док. сериал «Прости меня...» (16+).
11.45 Док. сериал «Беду отведу» (16+).
12.55, 1.20 Док. сериал «Знахарка» (16+).
13.30, 1.45 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
14.05, 2.15 Док. сериал «Голоса ушедших душ» (16+).
14.40 Т/с «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА КАЛИСТРАТОВОЙ» (16+).
19.00 Т/с «ЛЮБОВНАЯ СДЕЛКА» (16+).
23.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
0.20 Док. сериал «Порча» (16+).
4.20 Одна за всех (16+).



6.00, 8.30 Мультфильм (6+).
9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Док. сериал «Слепая» (16+).
10.00, 10.30, 15.30 Док. сериал «Порча» (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Док. сериал «Гадалка» (16+).
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» (16+).
23.15 Х/ф «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ» (18+).
1.15, 2.15, 3.00, 3.45, 4.30, 5.15 Мистические истории (16+).



ТВ-21+

6.00, 6.30, 7.00, 8.00, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.30 Ключевые люди. Тельма (16+).
8.29 Топ Джобс. Рециклинг-технолог (16+).
18.45 Дежурный по Мончегорску (16+).

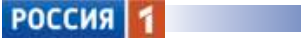
* * *

9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости.
9.05, 9.35, 10.05, 12.10, 13.10, 19.00 Отражение.
11.00, 23.25 Док. сериал «Человек +. Будущее наших чувств» (12+).
15.15 Х/ф «ВЕРНОСТЬ» (12+).
16.45 Нескучное дело (12+).
20.15 Календарь (12+).
20.45 Х/ф «СТЕПЬ» (16+).
22.55 Вспомнить все (16+).
0.15 Закулисье: «Императорский фарфоровый завод» (16+).
0.45 Очевидно. Вероятно (12+).
1.30 Отражение. Итоги (12+).
2.25 Док. сериал «Город с историей» (12+).
2.50 Преодоление (12+).
3.35 Большая страна (12+).
4.25 Док. сериал «Свет и тени: «Александр Селькирк» (16+).
5.05 «На приеме у главного врача» с Марьяной Лысенко (16+).

ПЯТНИЦА, 7 АВГУСТА



5.00 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.25 Модный приговор (0+).
10.15 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 18.40 Время покажет (16+).
14.00 Большая игра (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское/Женское (16+).
17.00 Большая игра (16+).
18.00 Вечерние новости.
19.45 Поле чудес (16+).
21.00 Время.
21.45 Баста. Большой концерт в Лужниках (12+).
0.00 Подкаст.Лаб (16+).



5.00 Утро России.

ГТРК «МУРМАН»

5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35 Вести. Мурман. Утро.
9.30, 11.30, 21.10 Вести. Мурман.
* * *

9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
9.55 О самом главном (12+).
12.00, 18.00 60 минут (12+).
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+).
21.30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг (12+).
23.55 Т/с «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ» (12+).
3.20 Х/ф «МОЙ БЕЛЫЙ И ПУШИСТЫЙ» (12+).



4.45, 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 ДНК (16+).
15.00 Жди меня (12+).
16.45, 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+).
2.00 Дачный ответ (0+).
2.50 Х/ф «СИЛЬНАЯ» (16+).



6.30 Пешком... «Москва. Варварка».
7.00 Звезда Янины Жеймо.
7.15 Х/ф «КОЛЬЦО СТАРОГО «ШЕЙХА» (12+).
8.35 Док. сериал «К истокам древности».
9.20 Диалоги о животных: «Красноярский парк флоры и фауны «Роев ручей».
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры.
10.15 Неизвестные маршруты России: «Башкирия. Из Уфы в Шульган-Таш».
11.00 Х/ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА» (0+).
12.10 Док. сериал «Первые в мире: «Юрий Кнорозов. Тайна рукописей майя».
12.45 Док. сериал «Фрагменты Божьего искусства».
13.10 Х/ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» (12+).
14.40 Док. сериал «Роман в камне: «Бийск. Усадьба Ассановых».
15.10 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (12+).
17.15 Док. фильм «Леонид Утесов. Есть у песни тайна...».
18.10 Док. фильм «Цвет Арктики».
18.35 Док. фильм «Цирк нашего детства».
19.45 Искатели: «Секрет херсонесского олигарха».
20.35 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (12+).
22.10 Док. сериал «Роман в камне: «Таганрог. Дворец Алфераки».
22.40 Х/ф «ЖИЗНЬ С ОЦОМ» (18+).
0.40 Док. фильм «Цирк нашего детства».
1.35 Искатели: «Секрет херсонесского олигарха».
2.20 Мультфильм.



7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 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 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
21.00, 22.00, 23.00, 0.00 Комеди Клуб (16+).

1.30 Погоня (16+).
2.30 Женский стендап (18+).
3.15, 4.10, 5.00, 5.40, 6.00, 6.40 Однажды в России (16+).



5.00 М/ф «Ленивая семейка» (6+).
5.15, 9.00 100 мест, где поесть (16+).
5.50 С легким утром! (16+).
6.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+).
8.00 Вам и не снилось (16+).
10.00 «Уральские пельмени».
Смехbook (16+).
10.10 Шоу «Уральские пельмени» (16+).



6.00 Настроение.
8.05, 11.50 Т/с «СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ» (16+).
11.30, 14.30, 17.50 События.
12.15, 15.05 Т/с «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВОЙ МАСТИ» (12+).
14.50 Город новостей.
17.00 Док. сериал «Легенды эстрады: «Замужем за продюсером» (16+).
18.10 Х/ф «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ» (16+).
20.05 Х/ф «РЕЧНАЯ СКАЗКА» (16+).
22.00 Док. сериал «Русские тайны: «Пророчества от Ивана Грозного до Пугача» (16+).
22.55 Док. сериал «Тайная комната: «Угар миллионеров» (16+).
23.45 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (12+).
2.05 Петровка, 38 (16+).
2.25 Т/с «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ» (16+).
6.05 Москва резиновая (16+).
6.25 Док. фильм «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу» (16+).



5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия (16+).
5.25, 5.30, 6.15, 7.00, 7.55, 9.30, 9.45, 10.45 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ» (16+).
8.30 Ваше здоровье! (12+).
11.40, 12.35, 13.30, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40, 17.30, 18.05, 19.00 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ-2» (16+).
19.55, 20.45, 21.35, 22.20 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Светская хроника (16+).
0.10 Док. сериал «Они потрясли мир: «Тайны самого закрытого актера Голливуда» (16+).
1.00 Док. сериал «Они потрясли мир: «Алена Яковлева. Жизнь против течения» (16+).
1.50, 2.30, 3.15, 3.55, 4.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+).



6.00 Формула 1. Гаснут огни (12+).
6.30 Матч! Парад (16+).
7.00, 9.00, 13.30 Новости.
7.05, 11.30, 19.30, 22.00 Все на матч! Прямой эфир.
9.05 Небесная грация (6+).
9.25 Лучшие из лучших (12+).
9.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Женщины 3 км. Прямая трансляция.
11.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Мужчины 3 км. Прямая трансляция.
13.35 Футбол. Fonbet. Кубок России. Обзор (6+).
14.30 Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция.
19.55 Футбол. Лига Пари. «Торпедо» (Москва) – «Сочи». Прямая трансляция.
23.10 Док. фильм «Артур Дмитриев. Быть Человеком» (12+).
0.35 Автоспорт. Дрифт. RDS GP (6+).
1.35 II Всероссийская спартакиада. Бокс (16+).
3.50 Новости (0+).
3.55 Док. фильм «Двенадцатый игрок» (16+).



5.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости (16+).
9.00 Документальный спецпроект (16+).
10.00 Засекреченные списки (16+).
11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+).

12.00, 16.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 17.00, 4.00 Тайны Чапман (16+).
18.00, 3.20 Главные тайны мира (16+).
19.00 Информационная программа 112 (16+).
20.00 Безумные факты (16+).
20.30 Х/ф «ВРЕМЯ ПСОВ» (16+).
22.15 Х/ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ» (16+).
0.15 Х/ф «ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (18+).
1.50 Х/ф «АНОН» (18+).



6.10 Т/с «СОЛДАТЫ-14» (16+).
7.00, 20.30, 22.30, 3.50 +100500 (16+).
9.30 Улетное видео (16+).
14.30 Решала (16+).
16.30 Охотники (16+).
18.30 Влад решает (16+).
23.00 +100500 (18+).
0.30 Опасные связи (18+).
3.00 +100500 (18+).



6.30 По делам несовершеннолетних (16+).
7.30 Давай разведемся! (16+).
8.30 Тест на отцовство (16+).
10.45 Док. сериал «Прости меня...» (16+).
11.55 Док. сериал «Беду отведу» (16+).
13.00, 1.20 Док. сериал «Знахарка» (16+).
13.35 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
14.10 Док. сериал «Голоса ушедших душ» (16+).
14.45 Т/с «ЛЮБОВЬ ЗЛА» (16+).
19.00 Т/с «КОД ЛЮБВИ» (16+).
23.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
0.20 Док. сериал «Порча» (16+).
1.45 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
2.15 Док. сериал «Голоса ушедших душ» (16+).
2.40 Тест на отцовство (16+).
4.20 Одна за всех (16+).
4.55 Давай разведемся! (16+).
5.45 Х/ф «РОДНЯ» (16+).



6.00 Мультфильм (0+).
8.30 Мультфильм (6+).
9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Док. сериал «Слепая» (16+).
10.00, 10.30, 15.30 Док. сериал «Порча» (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Док. сериал «Гадалка» (16+).
19.00 Х/ф «МЕГАЛОДОН» (16+).
21.00 Х/ф «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+).
23.00 Х/ф «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ» (18+).
0.45, 1.30, 2.30, 3.15, 4.00, 4.45 Мистические истории (16+).
5.30 Мультфильм (0+).



ТВ-21+

6.00, 7.00, 8.00, 17.00, 17.45, 18.30 Новости ТВ-21 (16+).
6.30, 17.30, 18.15 Больной вопрос (16+).
6.45, 18.45 Дежурный по Мончегорску (16+).
7.30 Топ Джобс. Рециклинг-технолог (16+).
8.30 Ключевые люди. Тельма (16+).
* * *
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости.
9.05, 9.35, 10.05, 12.10, 13.10, 19.00 Отражение.
11.00 Человек и судьба (16+).
11.25 «Почитаем!» с Егором Серовым (16+).
11.45 «Нескучное дело» с Сергеем Ломакиным (12+).
15.15 Х/ф «ВОРЫ В ЗАКОНЕ» (16+).
16.45 Песня остается с человеком (12+).
20.15 Календарь (12+).
20.45 Х/ф «ВАТЕРЛОО» (12+).
22.50 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ» (16+).
0.40 Х/ф «ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ» (18+).
2.40 Х/ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» (12+).
5.05 Большая страна: открытие: «Сибирь: время и люди» (12+).

СУББОТА, 8 АВГУСТА



6.00 Доброе утро. Суббота.
9.45 Слово пастыря (0+).
10.00, 12.00 Новости.
10.15 Специальный репортаж: «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (12+).
11.10 Вспомнить все (12+).
12.15 Поехали! (12+).
13.05 Т/с «ОДИН ШАНС НА ТРОИХ» (16+).
17.05 Кто хочет стать миллионером? (12+).
18.00 Вечерние новости.
18.20, 21.35 Сегодня вечером (16+).
21.00 Время.
23.30 Х/ф «ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖЕНЬЫ» (16+).
2.15 Подкаст.Лаб (16+).



5.00 Утро России. Суббота.
ГТРК «МУРМАН»
8.00, 14.30, 20.50 Вести. Мурман.
8.20 Интервью.
* * *

8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды (12+).
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 Наши. Военкоры (12+).
12.00 Доктор Мясников (12+).
13.00 Большие перемены.
14.50 Юмор! Юмор! Юмор! (16+).
17.50 Привет, Андрей! (12+).
21.00 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА» (6+).
23.05 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАНИЕ ТЬМЫ» (6+).
1.05 Т/с «ПЕРЕВОД С ТУРЕЦКОГО» (12+).
4.30 Х/ф «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА» (12+).



4.25, 8.20 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+).
8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.25 Поедем, поедим! (16+).
9.25 Едим дома (0+).
10.20 Главная дорога (16+).
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым (12+).
12.00 Квартирный вопрос (0+).
13.00 Сагья (16+).
14.00 Док. сериал «Основано на реальных событиях» (16+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
19.40 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+).
23.30 Маска (12+).
3.20 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+).



6.30 Библейский сюжет: «Илья Ильф, Евгений Петров. «Двенадцать стульев».
10.55, 12.50 Мультфильм.
8.10 Х/ф «ЗЕМЛЯ САНИКОВА» (6+).
9.45 Классная тема!
10.10 Пряничный домик: «Народная игрушка Удмуртии».
10.40 Х/ф «КАМИЛА» (0+).
14.05, 0.45 Док. сериал «Пресноводная стихия и ее обитатели».
15.00 Док. сериал «Расскреченная история: «Материнство в СССР».
15.30 Док. сериал «Кино о кино: «Анна на шее».
Милая! Ты услышь меня!».
16.10 Х/ф «АННА НА ШЕЕ» (0+).
17.30 Большая опера 2025.
19.30 Новости культуры.
19.45 Х/ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» (12+).
21.15 Док. фильм «Никита».
22.30 Х/ф «СЕЗАР» (18+).
1.40 Искатели: «Ветлужский след. Версия».
2.25 Мультфильм.



7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 3.30, 4.20, 5.05, 5.50, 6.30 Однажды в России (16+).
11.30 Кто куда (16+).
12.00, 12.50, 14.15, 15.35, 17.00 Битва экстрасенсов (16+).
18.30 Мастер игры (16+).
21.00, 0.00 Игра вслепую (16+).
23.00, 1.50, 2.40 Женский стендап (18+).



5.00 Шоу «Уральские пельмени» (16+).
8.50 ПроСТО кухня (12+).
10.00, 4.05 100 мест, где поест (16+).
11.00 Две стороны одной страны (16+).
12.00 Чем заняться в выходные? (16+).
12.35 М/ф «Приключения панды» (6+).
14.25 Х/ф «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА» (6+).
16.25 Х/ф «ФУКУСИМА» (16+).
19.00 Х/ф «КОЛОМБИАНА» (16+).
21.05 Х/ф «ДЕТКА НА ДРАЙВЕ» (16+).
23.25 Х/ф «БЕГУЩАЯ ПО ЛЬДУ» (16+).
1.10 Х/ф «В КОЛЬЦЕ ВРЕМЕНИ» (16+).
2.30 Х/ф «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА» (16+).



7.05 Православная энциклопедия (6+).
7.30 Х/ф «РЕЧНАЯ СКАЗКА» (16+).
9.25 Х/ф «СЫН» (12+).
11.30, 14.30, 22.00 События.
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+).
12.20 Х/ф «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» (16+).
13.55, 14.45 Т/с «ДЕТДОМОВКА» (12+).
17.55 Т/с «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ» (12+).
22.20 Док. сериал «СМЕРШ: Ловушка для самурая» (16+).
23.05 Док. сериал «90-е: «Пауки в банках» (16+).
23.50 Док. фильм «СС. Прислужники зла» (16+).
0.35 Док. сериал «Суд истории: «Письма из Хиросимы» (16+).
1.20 Док. фильм «Барбара Брыльска. Злой ангел» (16+).
2.05 Док. фильм «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка» (16+).
2.45 Док. фильм «Юрий Белов. Кошмар карнавалной ночи» (16+).
3.30 Док. фильм «Ирина Метлицкая. Предчувствие смерти» (16+).
4.10 Док. сериал «Актерские драмы: «Бег за молодостью» (16+).
4.55 Док. сериал «Актерские драмы: «Борьба за роль» (16+).
5.35 Док. сериал «10 самых... «Фальшивые донжуаны» (16+).



5.00, 5.15, 5.55, 6.40, 7.20, 8.10, 10.05, 11.00, 11.55, 12.45, 13.35, 14.30, 15.20, 18.05, 19.00, 19.50, 20.45, 21.40, 22.30, 23.25, 0.20 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+).
9.00 Страна советов (16+).
9.30 Стройнадзор (16+).
16.20, 17.10 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+).
1.05 Светская хроника (16+).
2.05, 2.45, 3.25, 4.10, 4.50 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+).



6.00 Бокс. Bare Knuckle FC (16+).
7.00, 12.45, 16.00 Новости.
7.05, 13.50, 16.05, 18.30, 0.30 Все на матч! Прямой эфир.
9.00 Дело № (16+).
9.30 Док. фильм «Артур Дмитриев. Быть Человеком» (12+).
10.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Смешанная эстафета. Прямая трансляция.
12.50 Автоспорт. Чемпионат России. Игора Драйв. SMP Formula 4. Прямая трансляция из Ленинградс кой области.
14.25 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция.
16.55 II Всероссийская спартакиада. Церемония открытия. Прямая трансляция.
20.15 Футбол. Альфа-Банк. Рос сийская Премьер-Лига. «Ростов» (Ростов-на-Дону) – ЦСКА.
22.35 Футбол. Чемпионат Португалии. «Эштрела» – «Спортинг». Прямая трансляция.
1.30 Смешанные единоборства. UFC. Матеуш Гамрот против Куилана Салкиллда.



5.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости (16+).
9.00 Минтранс (16+).
10.00 Самая полезная программа (16+).
11.00, 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+).
15.00 Совбез (16+).
16.00 Информационная программа 112 (16+).
16.55 Документальный спецпроект (16+).
18.10 Засекреченные списки (16+).
20.00 Дикий, дикий мир (16+).
20.30 Х/ф «КАТАСТРОФА» (16+).
22.30 Х/ф «ВОДОПАД СМЕРТИ» (16+).
0.30 Х/ф «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ» (18+).
2.10 Самые шокирующие гипотезы (16+).



6.00 Улетное видео (16+).
9.00 Автоблог Че! (16+).
11.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+).
19.30, 3.50 +100500 (16+).
23.00 +100500 (18+).



6.30 Х/ф «РОДНЯ» (16+).
7.30, 6.25 Т/с «НОЧНАЯ СКАЗКА» (16+).
11.10 Т/с «ЛЮБОВЬ – НЕ КАРТОШКА» (16+).
19.00 Т/с «ИЗЛЕЧУ ТВОИ РАНЫ» (16+).
23.15 Т/с «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ» (16+).
2.50 Док. сериал «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+).
4.15 Х/ф «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» (16+).



6.00 Мультфильм (0+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.30 Мультфильм (6+).
13.15 Х/ф «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2» (6+).
15.00 Х/ф «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+).
17.00 Х/ф «МЕГАЛОДОН» (16+).
19.00 Х/ф «НА КРАЮ» (16+).
20.45 Х/ф «СПУСК» (16+).
22.45 Х/ф «ВИРУС» (16+).
0.30 Х/ф «БЭМБИ. ИСТОРИЯ ЖИЗНИ В ЛЕСУ» (6+).
2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 5.00 Мистические истории (16+).



ТВ-21+
6.00, 18.00 Топ Джобс. Рециклинг-технолог (16+).
6.30, 7.00, 8.00, 17.15, 18.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.30 Ключевые люди. Тельма (16+).
8.30 Топ Джобс. Менеджер эко-туризма (16+).
17.00, 17.45 Большой вопрос (16+).
* * *

9.00, 15.50 Календарь (12+).
9.30, 1.30 Х/ф «АЛЫЕ ПАРУСА» (16+).
10.55, 12.05 Х/ф «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...» (16+).
12.00, 15.00, 19.00 Новости.
12.20 Х/ф «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ» (16+).
13.35 Док. сериал «Город с историей» (12+).
14.05, 5.05 Большая страна: открытие: «Сибирь: время и люди» (12+).
15.05 Специальный репортаж (12+).
15.20 Песня остается с человеком (12+).
15.35 Очгий дом (12+).
16.15 «Очевидно. Вероятно» с академиком Арутоном Аветисяном (12+).
19.15 Очень личное: «Евгений Миронов» (12+).
20.00 Вспомнить все (16+).
20.30 Х/ф «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА» (12+).
21.55 Х/ф «ДОЖДЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ» (16+).
23.25 Х/ф «ЧУВСТВА АННЫ» (18+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 АВГУСТА



6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Играй, гармонь любимая! (12+).
6.55 Часовой (12+).
7.25 Здоровье (16+).
8.30 Золотая коллекция «Союзмультфильма» (0+).
9.10 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+).
9.30 Мечталлион (12+).
10.15 Жизнь своих (12+).
11.10 Повара на колесах (12+).
12.15 Док. фильм «Москва. Дом, в котором мы живем» (12+).
13.20 Видели видео? (0+).
14.15 Вспомнить все: «Николай Бурляев» (12+).
15.15 Х/ф «ИВАНОВО ДЕТСТВО» (0+).
17.05 Специальный репортаж: «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (12+).
18.00 Вечерние новости.
19.00 Т/с «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ» (16+).
21.00 Время.
23.00 Большая игра (16+).
0.10 Подкаст.Лаб (16+).



6.05 Х/ф «КОГДА ЦВЕТЕТ СИРЕНЬ» (16+).

ГТРК «МУРМАН»

8.00, 11.40 Вести. Мурман.
8.20 Интервью.
* * *

8.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым.
9.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым.
10.10 Сто к одному.
11.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.10 В кругу друзей.
12.50 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА» (6+).
15.05 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАНИЕ ТЬМЫ» (6+).
17.50 Песни от всей души (12+).
22.30 Док. фильм «Аэропорт» (16+).
0.05 Х/ф «ПОЗЫВНОЙ «ПАССАЖИР» (16+).
1.50 Х/ф «ТАРАС БУЛЬБА» (16+).



4.20 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+).
8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.20 У нас выиграют! (12+).
10.20 Док. фильм «Инженеры Победы. Народный ВПК» (16+).
11.00 Чудо техники (12+).
12.00 Дачный ответ (0+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.00 Однажды... (16+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
18.00, 19.40 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+).
22.40 Dream Fest 2026. Международный музыкальный фестиваль (12+).
1.30 Маска (12+).



6.30 Библейский сюжет: «Даниэль Дефо. «Робинзон Крузо».
7.05, 12.50, 2.30 Мультфильм.
7.55 Х/ф «ВОЛШЕБНАЯ ПАПАХА» (12+).
9.15 Исторические курорты России: «Сарепта. Екатеринбургские воды».
9.45 Классная тема!
10.15 Док. фильм «Да, скифы – мы!».
10.55 Музыкальный спектакль «Бемби».
12.10, 1.00 Док. сериал «Страна птиц: «Хранители гнезд».
13.30 Док. фильм «Троица Мухина».
14.25 Х/ф «СЕЗАР» (18+).
16.45 Международный музыкальный фестиваль «Дорога на Ялту 2022».
19.30 Новости культуры.
19.45 Док. сериал «Кино о кино: «Земля Санникова». Есть только миг...».
20.25 Х/ф «ЗЕМЛЯ САНИКОВА» (6+).
21.55 Опера в Царицыне. Большая история.
23.40 Х/ф «АННА НА ШЕЕ» (0+).
1.45 Искатели: «Пропавшее золото смоленского банка».



7.00, 8.00, 9.00, 10.30, 2.15, 3.00, 3.50, 4.40, 5.50 Однажды в России (16+).
9.30 Однажды в России. Бенефис Ольги Карпунковой (16+).
11.00, 12.20, 13.50, 15.20, 17.00 Битва экстрасенсов (16+).
18.30 Большой куш (16+).
21.00 Погоня (16+).
23.00 Шоу Воли (16+).
0.10 Мастер игры (16+).
5.00 Утро TNT (16+).
6.20 Большой куш (16+).



5.00, 4.15 100 мест, где поест (16+).
8.20 ПроСТО кухня (12+).
9.00 Две стороны одной страны (16+).
10.00 М/ф «Приключения панды» (6+).
11.50 М/ф «Лея и волшебная карта» (12+).
13.40 М/ф «Последний дракон» (6+).
15.35 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА» (16+).
17.25 Х/ф «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ» (16+).
19.40 Х/ф «АССАСИН: БИТВА МИРОВ» (16+).
22.15 Х/ф «БИТВЫ МОНСТРОВ» (16+).
0.00 Х/ф «ВОССТАНИЕ» (18+).
1.40 Х/ф «ПРИБЫВШИЕ» (18+).
2.55 Х/ф «СИНДРОМ» (16+).



6.00 Х/ф «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ» (16+).
7.45 Т/с «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ» (16+).
11.30, 14.30, 0.40 События.
11.45 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (12+).
14.45 Док. сериал «Дорогие товарищи: «Оборотни в погонах» (16+).
15.35 Док. сериал «Охота на маньяка: «Дело кота в цилиндре» (16+).
16.25 Док. сериал «Настоящий детектив: «Грехи «Эдема» (16+).
17.15 Т/с «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» (16+).
20.55 Т/с «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ» (12+).
0.55 Петровка, 38 (16+).
1.05 Т/с «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВОЙ МАСТИ» (12+).
4.20 Док. сериал «Актерские судьбы: «Ольга Мелихова и Владимир Толоконников» (16+).
4.50 Док. сериал «Большое кино: «Афоня» (16+).
5.15 Мифы о еде: «Молоко» (16+).



5.00, 5.35, 4.15 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+).
6.15, 2.35 Х/ф «БЛЕФ» (16+).
8.05, 9.00, 9.55, 10.45, 11.40, 12.40, 13.30, 14.25, 15.20, 16.15, 17.10, 18.05, 19.00, 19.55, 20.45, 21.40 Т/с «СЛЕД» (16+).
22.35, 23.40, 0.40, 1.40 Т/с «ПРИЗРАК» (16+).



6.00 Смешанные единоборства. One FC (16+).
7.00, 12.05 Новости.
7.05, 12.10, 0.10 Все на матч! Прямой эфир.
8.55 II Всероссийская спартакиада. Синхронное плавание. Дуэты. Прямая трансляция.
10.30 Чемпионы на все времена. Олег Молибога (12+).
11.00 Вы это видели (12+).
13.05 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Игора Драйв. SMP GT4. Прямая трансляция.
14.25 Футбол. Суперлига. Женщины. «Локомотив» (Москва) – ЦСКА. Прямая трансляция.
16.30 Футбол. Альфа-Банк. Рос сийская Премьер-Лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Родина» (Москва). Прямая трансляция.
19.30 Футбол. Альфа-Банк. Рос сийская Премьер-Лига. «Спартак» (Москва) – «Краснодар». Прямая трансляция.
22.35 После футбола с Георгием Черданцевым.
0.05, 3.55 Новости (0+).

1.30 II Всероссийская спартакиада. Бадминтон (6+).
4.00 Регби. Чемпионат России. «Динамо» (Москва) – «ВВА-Подмосковье» (Монино) (12+).



5.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
6.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Самая народная программа (16+).
10.00 Знаете ли вы, что? (16+).
11.00 Наука и техника (16+).
12.00, 16.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00 Неизвестная история (16+).
14.00 Легенды и мифы (16+).
16.55 Что мы знаем о планете Земля? (16+).
17.55, 23.25 Документальный спецпроект (16+).
18.55 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ» (16+).
20.45 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2» (16+).
0.30 Самые шокирующие гипотезы (16+).



6.10 Улетное видео (16+).
9.00 Улетные животные (16+).
11.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+).
19.30, 3.50 +100500 (16+).
23.00 +100500 (18+).



6.30 Т/с «НОЧНАЯ СКАЗКА» (16+).
10.00 Т/с «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ» (16+).
19.00 Т/с «ЗА ФИНИШНОЙ ЧЕРТОЙ» (16+).
23.15 Т/с «ДВОЕ НА КРАЮ» (16+).
2.50 Одна за всех (16+).
3.15 Док. сериал «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+).



6.00 Мультфильм (0+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.30 Х/ф «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2» (6+).
13.15 Х/ф «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ» (16+).
15.30 Х/ф «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ» (16+).
17.15 Х/ф «НА КРАЮ» (16+).
19.00 Х/ф «САНКТУМ» (16+).
21.15 Х/ф «СПУСК-2» (16+).
23.00 Х/ф «ПЕРЕРОЖДЕННЫЕ» (18+).
1.00, 1.45, 2.30, 3.15, 4.15, 5.00 Мистические истории (16+).
5.45 Мультфильм (0+).



ТВ-21+
6.00, 7.00, 8.00 Новости ТВ-21 (16+).
6.30, 6.45, 17.00, 18.28, 18.45 Большой вопрос (16+).
7.30 Топ Джобс. Рециклинг-технолог (16+).
8.30, 18.01 Ключевые люди. Тельма (16+).
17.16 Дело за малым. Екатеринбург (16+).

* * *
9.00, 16.00 Календарь (12+).
9.30, 4.00 Мультфильм (0+).
10.25, 5.05 «На приеме у главного врача» с Марьяной Лысенко (16+).
11.20, 12.05 Х/ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» (12+).
12.00, 15.00, 19.00 Новости.
13.50 Конструкторы будущего (12+).
14.05 Большая страна: открытие: «Сибирь: время и люди» (12+).
15.05 «Моя история» с Дмитрием Кирилловым: «Марина Брусникина» (16+).
16.30 Док. сериал «Свет и тени: «Элвис Пресли» (16+).
19.15 Х/ф «МООНЗУНД» (16+).
21.25 Х/ф «ГОСТЬ» (16+).
23.05 Док. фильм «История кино. Новое поколение» (18+).
0.30 Х/ф «ТРАМВАЙ «ЖЕЛАННИЕ» (16+).
2.30 Х/ф «ДОЖДЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ» (16+).

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА																												
ПОСТАНОВЛЕНИЕ																												
29.07.2026		№ 3535																										
О внесении изменений в постановление администрации города Мурманска от 08.11.2011 № 2184 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Оказание материальной помощи на приобретение лекарств, предметов первой необходимости, получение медицинских услуг, на оформление документов, удостоверяющих личность, приобретение проездных документов гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации» (в ред. постановлений от 25.07.2012 № 1740, от 29.04.2013 № 942, от 28.05.2014 № 1598, от 21.08.2015 № 2296, от 23.03.2016 № 754, от 27.09.2016 № 2859, от 28.02.2018 № 492, от 06.08.2018 № 2471, от 25.03.2019 № 1064, от 06.07.2020 № 1524, от 28.06.2023 № 2386, от 05.06.2024 № 1986, от 31.03.2025 № 1204, от 12.11.2025 № 6370)																												
В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг», руководствуясь Уставом муниципального образования городской округ город-герой Мурманск, постановлением администрации города Мурманска от 26.02.2009 № 321 «О порядке разработки и утверждения административных регламентов предоставления муниципальных услуг в муниципальном образовании город Мурманск», постановляю: 1. Внести в постановление администрации города Мурманска от 08.11.2011 № 2184 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Оказание материальной помощи на приобретение лекарств, предметов первой необходимости, получение медицинских услуг, на оформление документов, удостоверяющих личность, приобретение проездных документов гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации» (в ред. постановлений от 25.07.2012 № 1740, от 29.04.2013 № 942, от 28.05.2014 № 1598, от 21.08.2015 № 2296, от 23.03.2016 № 754, от 27.09.2016 № 2859, от 28.02.2018 № 492, от 06.08.2018 № 2471, от 25.03.2019 № 1064, от 06.07.2020 № 1524, от 28.06.2023 № 2386, от 05.06.2024 № 1986, от 31.03.2025 № 1204, от 12.11.2025 № 6370) следующие изменения: - в преамбуле постановления слова «В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» заменить словами «В соответствии с Федеральными законами от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг». 2. Внести в приложение к постановлению администрации города Мурманска от 08.11.2011 № 2184 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Оказание материальной помощи на приобретение лекарств, предметов первой необходимости, получение медицинских услуг, на оформление документов, удостоверяющих личность, приобретение проездных документов гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации» (в ред. постановлений от 25.07.2012 № 1740, от 29.04.2013 № 942, от 28.05.2014 № 1598, от 21.08.2015 № 2296, от 23.03.2016 № 754, от 27.09.2016 № 2859, от 28.02.2018 № 492, от 06.08.2018 № 2471, от 25.03.2019 № 1064, от 06.07.2020 № 1524, от 28.06.2023 № 2386, от 05.06.2024 № 1986, от 31.03.2025 № 1204, от 12.11.2025 № 6370) (далее – Регламент) следующие изменения: 2.1. Дополнить подраздел 1.3 раздела 1 Регламента новым пунктом 1.3.12 следующего содержания: «1.3.12. Заявитель имеет право на предоставление информации об изменении статуса рассмотрения заявления о предоставлении Муниципальной услуги способами, указанными в разделе 4 настоящего Административного регламента.». 2.2. В абзаце 15 пункта 2.2.3 подраздела 2.2 раздела 2 Регламента слова «, получения сведений о регистрации в системе индивидуального (персонифицированного) учета» исключить. 2.3. Абзац 20 пункта 2.2.3 подраздела 2.2 раздела 2 Регламента исключить. 2.4. В подпункте б) подпункта 9 пункта 2.5.1 подраздела 2.5 раздела 2 Регламента слова «сведения о назначении адресной государственной социальной помощи;» исключить. 2.5. Подпункт 17 пункта 2.5.1 подраздела 2.5 раздела 2 Регламента после слов «по месту жительства (месту пребывания) заявителя» дополнить словами «согласно приложению № 3 к настоящему Административному регламенту». 2.6. Дополнить подраздел 2.5 раздела 2 Регламента новыми пунктами 2.5.7, 2.5.8 следующего содержания: «2.5.7. Предоставление Муниципальной услуги посредством Единого портала не осуществляется. 2.5.8. Предоставление Муниципальной услуги на основании заявления, направленного при обращении посредством формирования единого запроса о предоставлении двух и более муниципальных услуг с использованием Единого портала, не предусмотрено.». 2.7. Пункты 2.6.3, 2.6.4 подраздела 2.6 раздела 2 Регламента считать пунктами 2.6.4, 2.6.5 подраздела 2.6 раздела 2 Регламента соответственно. 2.8. Дополнить подраздел 2.6 раздела 2 Регламента новым пунктом 2.6.3 следующего содержания: «2.6.3. В случае отказа в предоставлении Муниципальной услуги Комитет информирует заявителя о причинах такого отказа с указанием перечня документов и информации, отсутствие или недостоверность которых стали причиной отказа, а также с указанием перечня установленных федеральными законами и (или) иными нормативными правовыми актами требований, несоответствие которым повлекло отказ в предоставлении Муниципальной услуги.». 2.9. Дополнить Регламент новым разделом 4 следующего содержания: «4. Способы информирования заявителя об изменении статуса рассмотрения запроса о предоставлении Муниципальной услуги																												
Способы информирования заявителя об изменении статуса рассмотрения запроса о предоставлении Муниципальной услуги: - посредством личного обращения в Комитет; - посредством обращения в Комитет с использованием телефонной связи; - посредством направления почтового отправления (в случае поступления соответствующего запроса о статусе рассмотрения Заявления).». 2.10. В приложении № 1 к Регламенту слова «Согласен с вводом моих персональных данных в электронную базу данных администрации города Мурманска, в государственную информационную систему «Единая централизованная цифровая платформа в социальной сфере» и использованием их в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (статьи 5, 6, 9, 13).» исключить. 2.11. Дополнить Регламент новым приложением № 3 согласно приложению к настоящему постановлению. 3. Отделу администрирования инфраструктуры и информационных систем администрации города Мурманска (Харлан Я. В.) разместить настоящее постановление с приложением на официальном сайте администрации города Мурманска в сети Интернет. 4. Редакции газеты «Вечерний Мурманск» (Селивёрстова В. С.) опубликовать настоящее постановление с приложением. 5. Настоящее постановление вступает в силу со дня официального опубликования. 6. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы города Мурманска Ширшову Е. В.																												
<table><tr><td>Глава города Мурманска</td><td>И. Н. ЛЕБЕДЕВ</td></tr><tr><td colspan="2">Приложение к постановлению администрации города Мурманска от 29.07.2026 № 3535</td></tr><tr><td colspan="2">Приложение № 3 к Административному регламенту</td></tr><tr><td colspan="2">Согласие на обработку персональных данных</td></tr><tr><td>г. Мурманск</td><td>« ____ » _____ 20__ г.</td></tr><tr><td>Я, _____,</td><td>_____</td></tr><tr><td colspan="2">(фамилия, имя, отчество)</td></tr><tr><td colspan="2">проживающий(ая) по адресу: _____,</td></tr><tr><td colspan="2">_____</td></tr><tr><td colspan="2">серия _____ № _____</td></tr><tr><td colspan="2">(вид документа, удостоверяющего личность)</td></tr><tr><td colspan="2">_____</td></tr><tr><td colspan="2">(когда и кем выдан)</td></tr></table>			Глава города Мурманска	И. Н. ЛЕБЕДЕВ	Приложение к постановлению администрации города Мурманска от 29.07.2026 № 3535		Приложение № 3 к Административному регламенту		Согласие на обработку персональных данных		г. Мурманск	« ____ » _____ 20__ г.	Я, _____,	_____	(фамилия, имя, отчество)		проживающий(ая) по адресу: _____,		_____		серия _____ № _____		(вид документа, удостоверяющего личность)		_____		(когда и кем выдан)	
Глава города Мурманска	И. Н. ЛЕБЕДЕВ																											
Приложение к постановлению администрации города Мурманска от 29.07.2026 № 3535																												
Приложение № 3 к Административному регламенту																												
Согласие на обработку персональных данных																												
г. Мурманск	« ____ » _____ 20__ г.																											
Я, _____,	_____																											
(фамилия, имя, отчество)																												
проживающий(ая) по адресу: _____,																												

серия _____ № _____																												
(вид документа, удостоверяющего личность)																												

(когда и кем выдан)																												

настоящим даю своё согласие на обработку оператором – комитетом по социальной поддержке и охране здоровья администрации города Мурманска моих персональных данных и подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую своей волей и в своих интересах.

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» согласие даётся мною с целью оказания материальной помощи на приобретение лекарств, предметов первой необходимости, получение медицинских услуг, на оформление документов, удостоверяющих личность,

приобретение проездных документов гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, на следующие персональные данные:

- фамилию, имя, отчество, число, месяц, год и место рождения;
- адрес места жительства (по месту регистрации, фактический);
- сведения о документе, удостоверяющем личность заявителя и граждан, совместно зарегистрированных по месту жительства (месту пребывания) заявителя;
- сведения, задекларированные заявителем, или полученные сведения о лицах, проживающих совместно с заявителем, и родственных связях между ними;
- сведения о государственной регистрации, содержащиеся в Едином государственном реестре записей актов гражданского состояния;
- сведения о свидетельстве о государственной регистрации актов гражданского состояния (свидетельстве о рождении, установлении отцовства), выданного компетентными органами иностранного государства;
- сведения о трудовой деятельности, в том числе для неработающих граждан, совместно зарегистрированных по месту жительства (месту пребывания) заявителя;
- сведения о доходах физических лиц, о выплатах, произведенных плательщиками страховых взносов в пользу физических лиц;
- справку о состоянии расчетов (доходах) по налогу на профессиональный доход;
- сведения о размере пенсии;
- сведения о выплате ежемесячного пособия по уходу за ребенком;
- сведения о ежемесячной выплате в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка;
- сведения о выплате ежемесячного пособия при рождении и воспитании ребенка;
- сведения о регистрации в системе индивидуального (персонифицированного) учета;
- сведения, подтверждающие факт установления инвалидности;
- справку о размере субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг;
- сведения о размере ежемесячных выплат на оплату жилого помещения и коммунальных услуг;
- сведения о размере региональной ежемесячной денежной выплаты;
- сведения о единовременной денежной выплате при рождении первого ребенка до достижения им возраста 1,5 лет;
- сведения о ежемесячной денежной выплате на ребенка в возрасте от трех до семи лет включительно, от восьми до 17 лет;
- справку о постановке на учет физических лиц в качестве безработных и размере пособия по безработице;
- сведения о размере опекунского пособия.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление действий в отношении моих персональных данных, в том числе проверки по базам данных Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной налоговой службы России, Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации, Государственного областного казенного учреждения «Центр социальной поддержки населения Мурманской области», Государственного областного казенного учреждения Центра занятости населения Мурманской области, комитета по образованию администрации города Мурманска, которые необходимы или желаемы для достижения вышеуказанных целей, включающих (без ограничения): сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение, трансграничную передачу персональных данных, осуществление любых иных действий с моими персональными данными с учётом федерального законодательства.

Обработка персональных данных будет осуществляться в информационных системах персональных данных с использованием средств автоматизации и (или) без использования средств автоматизации.

Согласие дано мною на период организации мероприятий по оказанию материальной помощи на приобретение лекарств, предметов первой необходимости, получение медицинских услуг, на оформление документов, удостоверяющих личность, приобретение проездных документов гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, до достижения указанной цели.

В случае неправомерного использования предоставленных мною персональных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

(фамилия и инициалы лица, давшего согласие)	(личная подпись)
---	------------------

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА		
ПОСТАНОВЛЕНИЕ		
29.07.2026		№ 3537

Об отмене постановлений администрации города Мурманска от 18.09.2017 № 3038 и от 18.09.2017 № 3039

В связи с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», руководствуясь Федеральными законами от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», Уставом муниципального образования городской округ город-герой Мурманск, **постановляю:**

- Отменить постановления администрации города Мурманска:
 - от 18.09.2017 № 3038 «Об утверждении Положения о комиссии по проведению инвентаризации качества городской среды»;
 - от 18.09.2017 № 3039 «Об утверждении состава комиссии по проведению инвентаризации качества городской среды».
- Отделу администрирования инфраструктуры и информационных систем администрации города Мурманска (Харлан Я. В.) разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации города Мурманска в сети Интернет.
- Редакции газеты «Вечерний Мурманск» (Селивёрстова В. С.) опубликовать настоящее постановление.
- Настоящее постановление вступает в силу со дня официального опубликования.
- Контроль за выполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Глава города Мурманска	И. Н. ЛЕБЕДЕВ
-------------------------------	----------------------

ГЛАВА ГОРОДА МУРМАНСКА		
ПОСТАНОВЛЕНИЕ		
17.07.2026		№ 88

О награждении Почетной грамотой Главы города Мурманска

В соответствии с решением Совета депутатов города Мурманска от 29.11.2024 № 5-77 «О Почетной грамоте и Благодарственным письме Главы города Мурманска» **постановляю:**

- За высокий профессионализм, многолетний добросовестный труд, значительный вклад в развитие образовательной, воспитательной и инновационной деятельности в городе Мурманске и в связи с личным юбилеем наградить Почетной грамотой Главы города Мурманска Калининкову Евгению Александровну, заведующую муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением г. Мурманска № 140.
- Редакции газеты «Вечерний Мурманск» (Селивёрстова В. С.) опубликовать настоящее постановление.

Глава города Мурманска	И. Н. ЛЕБЕДЕВ
-------------------------------	----------------------

ГЛАВА ГОРОДА МУРМАНСКА		
ПОСТАНОВЛЕНИЕ		
17.07.2026		№ 89

О награждении Почетной грамотой Главы города Мурманска

В соответствии с решением Совета депутатов города Мурманска от 29.11.2024 № 5-77 «О Почетной грамоте и Благодарственным письме Главы города Мурманска» **постановляю:**

- За добросовестный труд, большой вклад в развитие энергетики и обеспечение бесперебойного и безаварийного энергоснабжения в городе Мурманске и в связи с личным юбилеем наградить Почетной грамотой Главы города Мурманска:
 - Иванова Ивана Валентиновича, стропальщика 4 разряда отдела материально-технического обеспечения производственного отделения «Северные электрические сети» Мурманского филиала ПАО «Россети Северо-Запад»;
 - Ночовного Дмитрия Анатольевича, стропальщика 4 разряда отдела материально-технического обеспечения производственного отделения «Северные электрические сети» Мурманского филиала ПАО «Россети Северо-Запад»;
 - Шевчук Аллу Григорьевну, техника отдела материально-технического обеспечения производственного отделения «Северные электрические сети» Мурманского филиала ПАО «Россети Северо-Запад».
- Редакции газеты «Вечерний Мурманск» (Селивёрстова В. С.) опубликовать настоящее постановление.

Глава города Мурманска	И. Н. ЛЕБЕДЕВ
-------------------------------	----------------------

Фастфуд на Севере: риски, привычки и выход

В Международный день нездоровой пищи (да, есть и такой, отмечают его 21 июля) «Вечерний Мурманск» поговорил с нутрициологами и гастроэнтерологами о том, почему северяне покупают чипсы и бургеры, чем это грозит и можно ли иногда позволять себе «вредный» праздник без последствий.

Дофамин, жир и соль: почему мы это любим

Кто из нас хоть раз не тянулся за пачкой чипсов после тяжелого дня? Нутрициолог **Мария Василькова** объясняет это просто: «Дофаминовая ловушка. Жир в сочетании с солью и сахаром дают мгновенный всплеск удовольствия. В современном ритме мозг ищет быстрые наслаждения, и еда – самый простой способ себя порадовать».

Заведующая отделением гастроэнтерологии Мурманской областной клинической больницы (МОКБ) имени П. А. Баяндина **Жанна Терсинских** добавляет к этому целый список механизмов.

Во-первых, мощное подкрепление системы вознаграждения: мозг запоминает источник быстрого удовольствия и начинает активнее подталкивать к повторению.

Во-вторых, перегрузка системы контроля аппетита – нарушается тонкая настройка сигналов сытости, из-за чего человек ест больше, чем нужно.

В-третьих, эволюционная программа: в древности калорийная пища была залогом выживания, и мозг до сих пор сильнее тянется к сладкому и жирному. Добавьте к этому пищевую память, дисбаланс микробиоты, эмоциональный фактор и сенсорный обман – пищевая промышленность создает продукты с идеальной комбинацией вкуса, текстуры и аромата – и получите замкнутый круг, из которого одной силой воли не выбраться.



– Это не слабость характера, – подчеркивает Жанна Викторовна. – Здесь задействован целый комплекс биологических и психологических механизмов.

Что считать вредной едой

Бургер и чипсы – понятно. Но как насчет магазинных пельменей, салатов с майонезом и сладкого чая? Врач-гастроэнтеролог дает четкое определение: вредная еда та, которая содержит много калорий, но не несет питательной ценности. В ней мало витаминов, минералов, белка и клетчатки, зато много сахара, соли, трансжиров и пищевых добавок.

Пельмени промышленного производства содержат много ненасыщенного жира и соли, глутамат натрия и фосфаты, а тесто из муки высшего сорта резко повышает уровень сахара в крови. Салаты с майонезом противопоказаны людям с ожирением, болезнями сердца, печени и почек. Сладкий чай дает быстрый выброс серотонина и дофамина, но уровень сахара так же быстро падает, оставляя усталость и голод.

Мурманчанам особенно непросто: полярная ночь, холод, длинные смены и вахты создают идеальные условия для тяги к жирному и сладкому.



– В условиях зимы организм требует больше калорий – это инстинктивная защита от холода, – поясняет Мария Василькова. – Отсутствие солнца нарушает циркадные ритмы и провоцирует тягу к сладкому и мучному.

Дефицит витамина D у жителей Мурманской области достигает 95 процентов. Его нехватка ведет к хронической усталости, раздражительности, снижению иммунитета. При этом жирная рыба – один из главных источников витамина D – все реже появляется на столах. Врач-гастроэнтеролог МОКБ имени П. А. Баяндина **Наталья Рудь** обращает внимание, что обмен веществ у человека, живущего на Крайнем Севере, замедлен, поэтому избы-



К ТЕМЕ

ток соленой пищи (колбас, снеков, полуфабрикатов) особенно опасен для сердечно-сосудистой системы.

Что происходит с организмом

При постоянном употреблении нездоровой пищи последствия нарастают.

Через месяц – лишний вес, проблемы с пищеварением, колебания сахара в крови, отеки, сонливость, через год – риски для сердца и сосудов, жировой гепатоз, ухудшение кожи, снижение иммунитета, через пять лет – хронические болезни: ожирение, диабет второго типа, гипертония, гастрит, язва, панкреатит, цирроз печени, а также тревожность и пищевая зависимость.

Быстрее всего страдает желудок, затем печень и поджелудочная, а сердце – опосредованно, через метаболические нарушения.

Рыбный край, где любят полуфабрикаты

Мурманская область богата рыбой: треской, сельдью, мойвой, палтусом – это отличная альтернатива фастфуду. Треска дает белок, витамины A и D, омега-кислоты, сельдь – лидер по омега-3, мойва – диетический белок и аминокислоты. Печень трески может заменить колбасу и паштеты. Почему же выбирают сосиски и пельмени? Цена, привычка, удобство и маркетинг. Свежую рыбу нужно готовить, а пельмени варятся за десять минут.

Из «антифастфуда» врачи выделяют оленину, морскую капусту, северные ягоды (в свежем или замороженном виде), мойву, печень трески, креветки и мясо краба. Варенье из ягод не считается: в нем много сахара, а при варке теряется часть полезных веществ.

Дети, энергетики и язык без запретов

Особую тревогу вызывает питание детей и подростков. Детский гастроэнтеролог, врач-методист Мурманского областного онкологического диспансера **Александра Сотникова** предупреждает: в одной банке энергетика – доза кофеина, равная четырем-пяти чашкам крепкого кофе плюс таурин. Для подростка это серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую и нервную системы, особенно в полярную ночь.

На первом месте среди вредных продуктов для школьников – сладкие газировки, настоящая «сахарная бомба» и источник ортофосфорной кислоты, которая вымывает кальций. В условиях дефицита витамина D это повышает риски проблем с костями.

Запреты не работают: они делают вредное запретным плодом. Лучше разделять еду на «для праздника» и «для силы»: пицца – для субботнего вечера, а рыба и

Международный день нездоровой пищи (День вредной еды) отмечают 21 июля. Это неофициальный гастрономический праздник, который дает возможность ненадолго забыть о строгих диетах и позволить себе то, что обычно откладывают «на потом»: фастфуд, чипсы, сладости, газировку и другие продукты с низкой питательной ценностью.

Идея праздника не в пропаганде нездорового питания, а в том, чтобы разрешить себе небольшое отступление от правил без чувства вины. Для многих такое кратковременное послабление помогает избежать срывов и снизить психологическое напряжение, связанное с жесткими ограничениями в еде.

ягоды – на каждый день. Полезно учить детей прислушиваться к телу: после бургера часто бывает кратковременный подъем и последующий упадок сил, а после сбалансированного приема пищи – ровная энергия.

Гастроэнтеролог советует правило «90/10»: 90 процентов рациона – полезная еда, 10 процентов – то, что нравится, без чувства вины. Насторожиться стоит, если у ребенка меняется стул, вес, появляется хроническая усталость или рацион резко сужается.

Можно ли иногда есть вредное

Специалисты сходятся во мнении: можно, но с условиями. Работает правило «80/20»: 80 процентов полезной еды, 20 процентов – менее полезной. Один прием «неполезной» пищи в неделю не навредит, если в остальное время питание сбалансировано. Главное – умеренность, контроль порций и качество продуктов.

Если нет времени готовить, врачи советуют полноценный завтрак (яйца, рыба, йогурт), перекус (йогурт, овощи, фрукты) и хотя бы минимальная физическая активность. Из ежедневного рациона в первую очередь лучше убрать сдобу, сахар и полуфабрикаты, а добавить рыбу, субпродукты и овощи.

Для быстрого полезного перекуса нутрициолог предлагает простые варианты: творог с зеленью и ржаной хлебец, яблоко с горстью орехов, вареное яйцо – белок дает сытость и энергию.

Врачи не призывают к аскезе, а к осознанности. Наталья Рудь формулирует коротко: «Ваше здоровье лежит в вашей тарелке». А если бы можно было повесить один плакат у полки с чипсами, на нем было бы написано: «Лечение обойдется тебе очень дорого».

Мария Василькова признается: пока отвечала на вопросы «Вечернего Мурманска», ей захотелось пирожного, и она не стала себе отказывать. «Маленькие удовольствия должны быть в жизни каждого, – улыбается нутрициолог. – Главное, чтобы они не становились большой привычкой».

Елена ГРАМАТЧИКОВА
Фото из архива редакции

Забытая война

В сознании современного человека события той войны вытеснены куда более страшной и масштабной Второй мировой. Но именно Первая мировая стала ее причиной. Точнее, ее последствия, когда одна из проигравших стран решила взять реванш. Именно из горнила Первой мировой войны вылезло чудовище по имени Адольф Гитлер.

Что же касается России, то это единственная из стран – участниц Первой мировой, которая расхлебывает ее последствия до сих пор. Именно эта война стала одной из основных причин революционных событий, которые в итоге привели к образованию СССР. А его крах в 1991-м создал, в свою очередь, ту ситуацию, в том числе и на национальных окраинах, которую мы сегодня имеем.

Началось все 1 августа 1914 года, когда кайзеровская Германия объявила войну Российской империи. Не случись этого, развитие нашей страны могло бы быть другим. Но история, как известно, не терпит сослагательного наклонения, поэтому на эту тему мы рассуждать не будем. Упомянул я это только для того, чтобы в очередной раз озвучить вроде бы прописную истину – прошлое забывать нельзя. Его надо изучать.

Первая мировая была несправедлива забыта. Причем не только в СССР, где государство проводило политику, направленную на нивелирование значения тех событий. Уж больно не хотелось большевикам признавать, что к власти они пришли не столько благодаря своим усилиям, сколько объективно сложившимся обстоятельствам. И что за них большую часть сделала война. В Европе со временем к Первой мировой отношение стало тоже не очень уважительным, но тут большую роль сыграли события уже Второй мировой.

Уйдем от мировых проблем, и вернемся в Мурманск.

Быстрая работа

Для нас все началось в конце 1914 года, когда царское правительство осознало, что накопленных перед войной боеприпасов и снаряжения катастрофически не хватает. Необходимо обращаться за помощью к союзникам – Франции и Великобритании. Тогда, видимо, и прозвучала отчетливо идея о доставке грузов в гавань Кольского залива. К этому времени Турция, ставшая союзником Германии, перекрыла для России выход в Средиземное море, а Балтику фактически контролировала Германия. Свободными для внешних сношений оставались порты Архангельска и Владивостока. Но последний был далеко от театра военных действий, а первый, мало того что замерзал с декабря по май, так еще и не имел нормальной железной дороги. От Вологды к Архангельску вела узкоколейка, которая абсолютно не годилась для перевозки большого количества тяжелых грузов.

Царские чиновники, когда надо, соображали и работали быстро. 1 января 1915 года император Николай II одобрил проект строительства железных дорог от Петрозаводска до Со- роки (ныне Беломорск) и далее до Мурманского побережья за счет казны. А летом 1915 года началось строительство нового порта в Кольском заливе. И 1 сентября 1915 года к временному причалу уже пришвартовался американский пароход «Дротт» с грузом из Нью-Йорка. Когда в начале ноября 1915 года в Лондоне началось союзническое совещание по вопросам снабжении армии и

В конце 1914 года прозвучала идея о доставке грузов в гавань Кольского залива.

Огненное рождение Мурманска

1 августа в России отметят День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914–1918 годов. Эта памятная дата, наверное, не самая известная в нашей стране. А зря. Ведь последствия той войны для России актуальны и сегодня. А про наш город и говорить нечего: Великая война, а именно так ее называли современники, стала главной причиной появления Мурманска на карте мира.



Современное состояние английского кладбища

флота, у российской делегации уже было решение, куда доставлять грузы. Окончательно этот вопрос был закрыт осенью 1916 года, когда между станцией Боярская и перегонном Амбарный встретились две партии укладчиков, шедших навстречу друг другу с севера и юга. Новый порт империи соединился с центром страны.

Огненное море

Мы оставляем в стороне подробности революционных событий 1917 года, Гражданской войны и интервенции. Большая их часть происходила на фоне еще продолжающейся Первой мировой войны. И для нас это важнее. Да, и погибших в этот период было немало. Правда, большую часть из них составляли моряки союзных конвоев.

Идущие в новый порт суда союзников стали мишенью для германских подводных лодок. 27 марта 1917 года в Мурманск пришло известие о потоплении немецкой подводной лодкой парохода «Ганслей». Атака случилась фактически напротив входа в Екатерининскую гавань. Судно затонуло за несколько минут. Из 25 членов экипажа удалось спастись лишь троим. 16 мая 1918 года в Вайда-губе огнем орудия подлодки U-22 был уничтожен пароход «Федор Чижов». В его экипаже погибших не было, а вот обстрел береговых сооружений привел к гибели

четырех человек и такому же количеству раненых. В целом за период 1914–1918 годов Россия и союзники потеряли в Баренцевом и Белом морях 61 транспорт (46 потопили германские подводные лодки, а 15 погибли на минах). Точная цифра погибших не известна.

Действия на суше

Высадка немецких войск в получившей к тому времени независимость Финляндии вызвала серьезное беспокойство у стран Антанты. С марта 1918 года в Мурманск по соглашению с большевистским правительством прибыли войска союзников для защиты Мурманска и железной дороги от возможного наступления германо-финских войск.

Пиком этого сотрудничества стали совместные действия русских и английских войск в районе Печенги. 10–12 мая 1918 года финские отряды атаковали этот населенный пункт, но были отброшены красногвардейцами и пришедшими им на помощь британскими матросами с крейсера «Кохрэй», которые рассматривали белых финнов как союзников враждебной кайзеровской Германии.

Впоследствии, в июле 1918 года, была сформирована Мурманская армия. Численность ее была невелика, и покорить по-настоящему ей не удалось. Когда же в ноябре 1918 года Германия сдалась и Первая мировая война завершилась, то присутствие иностранных военных континентов уже не было ничем оправдано. Начался медленный процесс возвращения союзников домой. Для Мурманска он завершился осенью 1919 года.

Из необычных фактов можно вспомнить о 514-й Мурманском пехотном полку Русской императорской армии. Он был сформирован в 1916 году, а уже в 1918-м прекратил свое существование. В нем не было уроженцев Кольского полуострова, название он получил исходя из традиции русской армии присваивать полкам имена городов.

Память в камне

Вот перечень основных фактов, которые связывают Мурманск с Первой мировой войной и, соответственно, с Днем памяти российских воинов, погибших в ходе ее проведения. В нашем городе нет памятника, посвященного тем событиям. Лично мне кажется, что он необходим как визуальное напоминание о части нашего прошлого. Ведь книги читают далеко не все, а архитектурный или скульптурный объект будет выполнять роль наглядного пособия. И может кого-нибудь и заставит обратиться к письменным источникам.

Тем не менее в Мурманске сохранились объекты, связанные с тем периодом. На сегодняшний день известно о двух таких сооружениях. Первое из них – дом на улице Траловой, возведенный, как предполагают, в 1917 году англичанами. Но осмотреть это здание нельзя, поскольку оно находится на закрытой территории.

А вот английское кладбище на улице Рогозерской доступно к посещению и осмотру. Изначально оно находилось на современной улице Капитана Буркова, где в настоящее время идет строительство храма. В этом месте в 1916–1922 годах располагалось городское кладбище, где у англичан был свой участок. В 1930 году при расширении Мурманска могилы британцев было решено перенести, туда, где оно находится и сейчас.

В 1914–1918 годах Россия и союзники потеряли в Баренцевом и Белом морях 61 транспорт, точная цифра погибших не известна

Андрей КИРОШКО
Фото автора

Любовь без границ

Мурманск – город, где зимой царит полярная ночь, снег лежит по восемь месяцев, а люди привычны к холоду и тишине. И все же сюда приехал человек из страны, где почти всегда тепло, а воздух пахнет морем и пряностями.



Как все началось: язык как повод

Аргентинец **Марко Антонио Парра Диас** теперь живет в Мурманске с женой **Еленой**. Мы поговорили с ней и услышали не парадную, а живую историю про долгие разговоры в мессенджере, про билеты, купленные в новогоднюю ночь, про слово «вкусно», которое звучало как «скучно», и про экзамены, от которых зависит будущее.

Елена вспоминает, что несколько лет назад в ее жизни был непростой период. Чтобы отвлечься, она решила учить языки. Скачала приложение для языкового обмена, и там ей написал Марко. Обычная фраза, с которой начинается миллион историй.

– Мы начали общаться каждый день, часами сидели в мессенджере, – рассказывает мурманчанка. – Говорили на английском, хотя я его знала плохо: могла понять, но боялась говорить. Перед поездкой к нему в Аргентину я взяла три месяца занятий с репетитором – просто чтобы не молчать, а участвовать в разговоре. Я не могла представить, что это станет чем-то серьезным. Но когда мы начали чувствовать друг к другу симпатию, поняла: это не просто языковой обмен.

Даже на расстоянии каждый из них чувствовал, что рядом есть тот, кто понимает.

Решение, которое изменило все

Марко всегда любил Россию. Ему хотелось не просто путешествовать, а жить здесь. Когда он сказал, что готов переехать в Мурманск, Елена не сразу поверила.

– Его приезд был для меня неожиданным, – признается она. – Мы много говорили о будущем, но сроков не ставили.

Для него переезд был не романтическим порывом, а осознанным шагом. Его семья живет в Венесуэле. Перед отъездом он навестил родителей, которых не видел восемь лет, и просто сказал: «Еду в Россию». Для них это был шок, но они порадовались за сына: «Главное, что ты счастлив».

А первая встреча в Мурманске случилась за несколько часов до дня рождения Елены. Он пришел прямо к ней на работу.

– Я долго не могла поверить, что он настоящий, – улыбается северянка. – Мы два с половиной года были на расстоянии после нашей встречи в Буэнос-Айресе. И вот он снова стоит передо мной.

Мурманск глазами южанина

Марко прилетел 21 декабря. Было много снега, а солнце не светило совсем. Для человека из страны, где всегда тепло, это выглядело почти как фантастика.

– Ему казалось очень странным, что зимой все время темно, а летом все время светло, – говорит наша собеседница. – Мы специально ездили в январе встречать первый рассвет на Солнечную горку. Это был целый ритуал.

Город показался ему спокойным, неторопливым, и, разумеется, не таким шумным, как Буэнос-Айрес. Но именно это ему и нравилось, Марко всегда хотел жить в таком тихом месте.

Забавные моменты возникали из-за мелочей и языка. Например, слово «вкусно» у Марко звучало как «скучно». Однажды в гостях у своих родителей Елена услышала, как мама спрашивает: «Ну что, вкусно?», а в ответ получает: «Скучно». Сначала мама не поняла, потом рассмеялась.

– Марко потом долго тренировался произносить это слово, чтобы не обижать тещу, – смеется Елена.

Кухня, быт и маленькие радости

Русская кухня покорила Марко. Он с удовольствием ест пельмени, блины, сладости. А вот икра, квас, «Байкал» и «Тархун» так и остались загадкой, для него это непостижимо и невкусно.

В быту сложностей почти не было. Елена работает много, поэтому домашние дела Марко взял на себя.

– Теперь меня всегда кто-то ждет дома, – говорит она. – Он провожает меня на работу и встречает. В выходные я могу просто отдыхать.

Местные жители относятся к аргентинцу дружелюбно. Кто-то принимает его за индуса, кто-то за кав-



казца, но никто не проявляет агрессии. Другим Елены интересно с ним общаться, даже если приходится разговаривать через нее.

Когда на улице мороз и ветер, Марко тренируется дома – у него есть гири, штанга. Летом выходит на спортивные площадки. А в остальное время учит русский: в кафе, дома, по телевизору. Все фильмы смотрит только на русском, с субтитрами.

Испытания, которые сближают

Рядом с памятником «Алеша» спустя месяц после приезда в Мурманск Марко сделал Елене предложение. И этот момент для них обоих – один из самых теплых, несмотря на холод города.

Русский язык дается Марко тяжело. В испанском нет многих привычных нам сочетаний букв, ударений, падежей, родов.

– У него случается взрыв мозга, когда я пытаюсь объяснить разницу между «вовремя» и «во время», – признается Елена.

Они не могут позволить себе платные курсы, поэтому учатся сами: бесплатные материалы в Интернете, телевизор, разговоры. Елена старается говорить с ним по-русски, но чаще им удобнее на английском.



Экзамен для получения РВП (разрешение на временное проживание) включает русский язык, историю России и основы законодательства. Самая сложная часть – говорение.

– Марко может понимать речь, если говорят медленно, но самому построить длинные предложения пока трудно, – волнуется Елена. – Если он не сдаст, нам, возможно, придется уехать в другую страну, где мы сможем жить и работать. Но я все равно очень горжусь им, каждый его шаг в изучении языка для меня – достижение.

Что помогает держаться

– Главное, что мы – команда, если у вас искренние и сильные чувства, вы сможете пройти через все трудности, – уверена Елена.

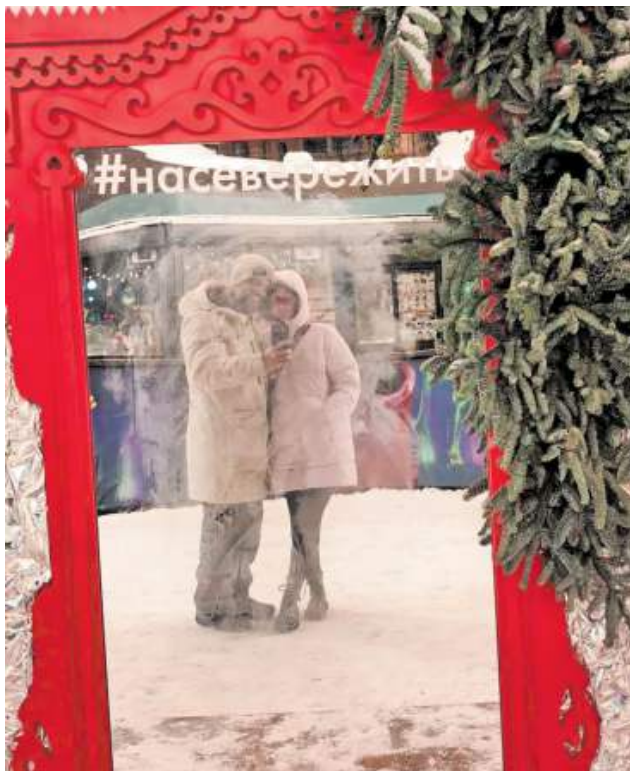
Расстояние, культурные различия, бюрократия – все это они преодолевают вместе. Опыт отношений с человеком из другого мира научил ее терпению и пониманию. На вопрос, выбрала бы она этот путь снова, зная обо всех сложностях, Елена отвечает без раздумий: «Определенно да. Итог всех ожиданий стоит того».

Сейчас Марко не может работать (без патента и сданного экзамена это невозможно), но не теряет времени: тренируется, учит язык, привыкает к ритму города.

– Я не скучаю по Аргентине, – говорит он. – Может быть, скучаю по какой-то еде, но мне здесь очень комфортно, и я люблю русскую кухню.

В будущем они хотят путешествовать по России и по миру. Но Мурманск для них – дом, куда всегда хочется возвращаться.

Елена ГРАМАТЧИКОВА
Фото из архива Елены и Марко ПАРРА ДИАС



РАЗМИНКА ДЛЯ МУРМАНСКИХ ЭРУДИТОВ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Данные по вертикали и горизонтали. 5. Представитель рыбьего потомства. 8. «Вакуум» в переводе с латинского. 12. Афроамериканский предок джаза и фокстрота. 13. Основное чувство мажорного лада. 14. Национальность жены фараона. 15. Автор опер «Севильский цирюльник» и «Семирамида». 17. Орган самоуправления при царе. 19. Виновник мелкой дрожи, но не озноб. 21. Семейные отношения лебедей. 24. Один из генераторов новостей. 27. Транзитный пункт после крыльца. 28. Областной центр на Ангаре неподалеку от водохранилища. 29. Японская денежная единица. 30. Маленькая трещина, но мышке поможет. 32. Соусница с двумя захватами. 34. Построение пехоты квадратом. 36. Оперный тенор родом из Мадрида. 37. Уменьшение производства. 39. Столица Эквадора. 40. Обитатели Кольского полуострова, что исполняют йойки. 42. Халцедон на бусы модницам. 44. Весьма спорный запах. 46. Анне, эстонская певица. 49. Семечко злаковых растений. 50. Событие, до которого все заживет. 52. Легендарная танцовщица Анна в истории русского балета. 54. Внезапное опустошительное нападение кочевников на Русь. 56. Главный город Иордании, бывшая Филадельфия. 57. Заблаговременная реклама фильма. 58. Колесная система самолета. 60. Остатки перегнившего дерева. 63. Доход с капитала в процентах. 66. Так зовут композитора и гитариста Николаева. 68. Соревнование для любителей метать дротики. 69. Больница, где работает акушер. 70. Веслоногая птица с Галапагосских островов. 71. Темнокожий при дворе Петра I. 72. Тончайшее плетеное кружево. 73. Ноут для сетевого пользователя. 74. Газировка с добавкой хинина. 75. Общее название пушки и миномета.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Шум, скандал. 2. Польское блюдо из квашеной капусты с колбасками. 3. Сельдь, угодившая под шубу. 4. Поэтическое течение, связанное с именами Ахматовой и Гумилева. 5. Советская «жандармерия». 6. Дар клена канадскому флагу. 7. Американский педагог-психолог Дейл, что помогал завоевывать друзей. 8. Любой огородный или домашний вредитель. 9. Разделил судьбу Гоморры. 10. Один из способов печатания газеты. 11. Кавалер на содержании у дамы. 16. Шумное скопление людей. 18. Перед окончанием в слове. 20. Ткань для изготовления тентов. 22. Порт в Архангельской области. 23. Хроника Троянской войны от

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11
12														13						
15			16											17			18			
21	22							23					24	25						26
27								28										29		
34		35						36										37	38	
39								40					41				42			43
50	51													52						53
58		59																		
69																				
73																				

Гомера. 25. Жертва Уотергейтского скандала. 26. И антилопа со светлыми полосами, и многолетний яркий цветок. 31. Кубики с фруктовой эссенцией рахат-... . 33. Френсис, английский пират в звании вице-адмирала. 35. Сетчатка глаза. 38. Чучело для отпугивания ворон в огороде. 39. Французская певица Патрисия, возродившая блюз. 40. Создатель «Пьеро и Арлекина». 41. Певчая птица отряда воробьинообразных. 43. Самый длинный приток Дуная. 44. Яркий «глаз» звездного Орла. 45. Член высшей касты индуистского общества. 47. Об-

разовательный и культурный центр Хоккайдо. 48. Гашеная, но не марка. 51. Белая башня в белорусском Каменце. 53. Дионис, покровитель виноделов. 55. Монгольский корабль пустынь. 58. Пряность и натуральный желтый краситель. 59. Воин, над которым все командиры. 61. Написал «Портрет Дориана Грея». 62. Языковое явление, характерное для южного говора. 64. Казачий атаман Тимофеевич на картине Сурикова. 65. Ревностный приверженец тайного знания. 66. Сын Авраама и Сарры в Библии. 67. Узкая сторона доски.

Ответы на кроссворд, опубликованный 24 июля

По горизонтали: 1. Мавзолей. 7. Вакансия. 11. Обводка. 12. Блогер. 13. Ремарк. 14. Инталия. 16. Опросник. 19. Газетчик. 22. Дутьш. 24. Ведро. 25. Марат. 26. Шарко. 28. Ниссе. 30. Отвар. 33. Мясо. 35. Лафа. 38. Асфальт. 39. Пурпур. 40. Базель. 41. Идол. 43. Уста. 44. Акант. 45. Елена. 46. Нянька. 47. Саид. 48. Трак. 50. Житков. 52. Оплата. 54. Алатау. 56. Анис. 57. Тан. 58. Обабок. 61. Чаша. 63. Халыва. 66. Остол. 67. Гагра. 70. Арал. 71. Нажим. 72. Ойстрах. 73. Озон. 74. Эдмон. 75. Ярило. 76. Пожарище.

По вертикали: 1. Марго. 2. Вебер. 3. Озорство. 4. Йорик. 5. Свет. 6. Удел. 7. Варяг. 8. Амаретто. 9. Секач. 10. Ямщик. 15. Акт. 17. Пава. 18. Индия. 20. Аграф. 21. Игла. 22. Донос. 23. Шмель. 26. Шляпка. 27. Крупеник. 29. Сжатие. 31. Тарзанка. 32. Резьба. 33. Мари. 34. Сабо. 36. «Атас». 37. Албанка. 42. Ледостав. 43. Уатт. 47. Свалка. 49. Ракша. 50. Жако. 51. Тара. 53. Ланч. 55. Увеличение. 59. Бастард. 60. Охламон. 62. Щур. 64. Яблоня. 65. Агасси. 68. Гарбо. 69. Архип.

Вечерний Мурманск

СОУЧРЕДИТЕЛИ:
Совет депутатов города Мурманска, администрация города Мурманска, муниципальное автономное учреждение «Редакция газеты «Вечерний Мурманск».

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
В. С. СЕЛИВЕРСТОВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:
183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
отдел подписки и доставки – 47-75-83, e-mail: vmdost@mail.ru
приемная – тел./факс 25-46-77, e-mail: info@vmnews.ru
отдел рекламы и развития – 8-960-024-45-02; e-mail: reklama@vmnews.ru
служба новостей – e-mail: info@vmnews.ru

Свободная (договорная) цена.
Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (пятничный номер).

vmnews.ru

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет. Все материалы, подготовленные журналистами «Вечернего Мурманска», являются интеллектуальной собственностью. Запрещается использование авторских материалов без разрешения авторов и правообладателя исключительных прав на произведения – МАУ «Редакция газеты «Вечерний Мурманск». Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются. Материалы под рубриками «Экономика и бизнес», «Образование и жизнь» печатаются на коммерческой основе.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре МАУ «Редакция газеты «Вечерний Мурманск», отпечатана с готовых позитивных пленок в ООО «М51», адрес: 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Время подписания в печать 30.07.2026 – 18.00. По графику – 18.00. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области, запись о регистрации ПИ № ТУ51-00393 от 23 ноября 2020 г. Тираж – 7895 экз. Зак. 40745. **(16+)**

АФИША

Обладатели единой карты жителя Мурманской области могут получить скидки на платные услуги в учреждениях культуры

В областной научной библиотеке – скидка 10 процентов на мастер-классы и экскурсии, показы в планетарии, сканирование документов.

В областном театре кукол – скидка пять процентов на один билет.

В областном драматическом театре – скидка пять процентов на один билет (кроме спектаклей сторонних организаций).

В областном краеведческом музее – скидка 20 процентов на входной билет или обзорную экскурсию.

В областном художественном музее – скидка пять процентов на входной билет на выставки.

В областном Дворце культуры и народного творчества имени С. М. Кирова – скидка пять процентов для взрослых на билеты, цена которых составляет 750 рублей или больше.

В областной филармонии – скидка 30 процентов на билет на концерт в большом зале филармонии для держателей единой карты жителя «Молодая Арктика» в возрасте до 30 лет.

Научная библиотека



1 августа
12.00–21.00 – игротека в «научке» (12+);
14.00–19.30 – встреча клуба по игре в «Риичи Мад-жонг» (16+);
14.00 – мастер-класс «Летний букет» (16+) у сцены на улице Воровского;
16.00 – показ фильмов «Вечная загадка Анны Ярославны» и «Инкогнито из свиты. Второе путешествие Петра I в Европу» (12+).

2 августа
12.00–21.00 – игротека в «научке» (12+);
13.00 – экскурсия по вставке «Когда компьютеры были большими» (6+);
15.00 – занятие «Летняя зарядка для ума» (16+);
16.00 – показ фильма «Не дождетесь!» (12+).

Адрес: ул. Софьи Перовской, 21а. Телефон 45-08-58.

Выставочный зал ДХШ

1 августа
16.00 – на втором этаже гостиницы «Азимут» открывается выставка **Татьяны Пряженковой** «Около-мир» (6+).

7 августа
17.00 – платный мастер-класс по изготовлению поморских козуль (12+) в филиале на улице Коммуны, 18.

В филиале на улице Октябрьской, 22 открыты выставка живописи мурманчанки **Галины Кондаковой** (6+), выставка работ выпускников ДХШ 2026 года (6+) и выставка живописи «Солнце, которое не спит» (6+).

Адрес: ул. Полярной Дивизии, 1/16. Телефон 25-12-46.

Центр современного искусства «Сопки.21А»

1 августа
14.00 – мастер-класс по живописи акрилом «Летний букет» (16+).
Адрес: ул. Софьи Перовской, 21а. Телефон 45-33-57.

Центральная городская библиотека



1 августа
11.00 – тематический час «Шаги Победы» (6+) в филиале на улице Баумана, 24;
13.00 – информационно-творческая встреча «День ракушек: тайны и чудеса» (6+) в филиале на улице Беринга, 28;
14.00 – познавательный урок «Веселый светофор» (0+) в филиале на улице Капитана Пономарева, 9/5.

4 августа
12.00 – творческая мастерская «Лавка идей» (6+) в филиале на улице Скальной, 13.

5 августа
10.30 – познавательная викторина «Мой Север» (6+) в филиале на улице Октябрьской, 21;
11.00 – познавательный час «О героях былых времен...» (6+) в филиале на улице Баумана, 24;
12.00 – литературное путешествие «Ничего, кроме радости» (6+) в филиале на улице Скальной, 13.

6 августа
11.00 – комплексное мероприятие «По Лапландии с рюкзаком, саамы» (6+) в филиале на улице Заводской, 4/1;
11.00 – тематическая встреча «Слово за слово» (12+) в филиале на улице Чумбарова-Лучинского, 40/3.

Адрес: Кольский просп., 93. Телефон 53-86-02.

Областная детско-юношеская библиотека



1 августа
15.00 – мастер-класс «Цветной марафон: рисуем на асфальте» (5+) на площадке в районе дома № 11 на улице Воровского.

2 августа
12.00 – старт благотворительной акции, приуроченной к Международному дню защиты бездомных животных (5+) в Центре добровольческих инициатив «Наше дело»;
15.00 – интерактивные игры «Игровой час» (5+) в «Сопки. Семья».

Адрес: ул. Капитана Буркова, 30. Телефон 44-73-37.

Художественный музей



1 августа
13.00 – платный пленэр «Природа – лучший художник» (16+).
До **2 августа** в музее работает выставка петербургских художников «Мы северяне» (0+).
Адрес: ул. Коминтерна, 13. Телефон 45-03-85.

Культурно-выставочный центр Русского музея

5 августа
17.00 – торжественное открытие выставки «Геометрическая абстракция. Энергия цвета и формы» к юбилею **Александра Самоделова** (0+).
Адрес: ул. Софьи Перовской, 3. Телефон 99-43-57.

Краеведческий музей



1 августа
11.15 – экспресс-экскурсия к 100-летию музея «История края» (12+);
12.00 – кураторская экскурсия «Праздник в краю родном» (12+);
14.00 – пешеходная прогулка «Истории моего города» (12+);
15.00 – музейная викторина «Ловись, рыбка!» (6+).

Адрес: просп. Ленина, 90. Телефон 99-44-58.

Центр этнокультурного развития

4 августа
16.00 – платный мастер-класс по витражной росписи (14+) на улице Аскольдовцев, 39.

6 августа
15.00 – платный мастер-класс по изготовлению панно в технике макраме (14+) на улице Аскольдовцев, 39.

Адрес: ул. Адмирала флота Лобова, 47. Телефон 24-26-86.

«Молодежь51»

1 августа
16.00 – тренинг «Эффективное резюме» (16+) в «Сопках» на улице Марата, 16.

5 августа
17.00 – литературный круг «Полярный экспресс» в «Сопках» на улице Софьи Перовской, 39.

Телефоны 25-93-83 (ул. Марата, 16), 45-43-37 (ул. Софьи Перовской, 39).

Подготовила **Софья ЗВЕРЕВА**