

## ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

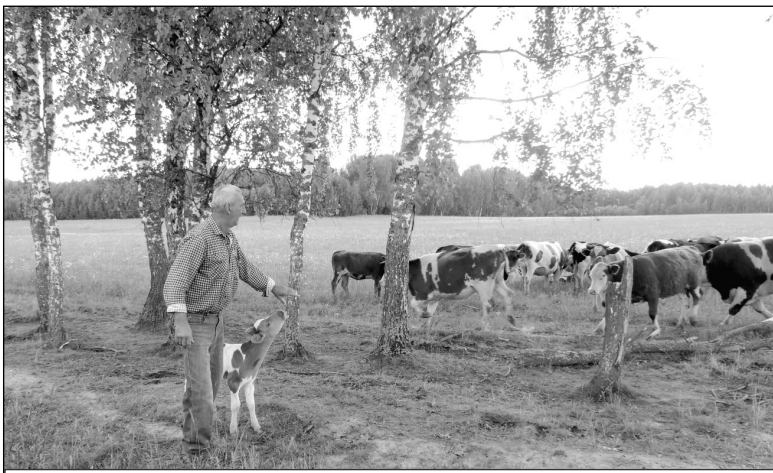
# Рачительный ХОЗЯИН

Сегодня фермерство – это не только профессия, но и призвание. Труд каждого российского фермера давно перестал быть простой работой на земле и перерос в весьма широкую специализацию, которая требует немало усилий для нормального развития. Основными чертами современных фермеров стали упорство, стойкость, трудолюбие и смекалка, благодаря которым год от года производство разнообразной продовольтственной продукции все возрастает.

Мы живем в сельскохозяйственном районе, каждый житель которого знает, что такое трудиться в поле или на ферме не понаслышке. Это сложная и невероятно ответственная работа. Но, к счастью, есть такие люди, которые животноводству и растениеводству посвятили свою жизнь. Один из них – фермер Алексей Дмитриевич Максимович, глава крестьянского хозяйства «СПАНИ», организованного в 1993 году на территории д. Голенки Алексеевского сельского поселения Износковского района.

Алексей Дмитриевич человек особенный, может, непохожий на всех, не вписывающийся в современные стереотипы, но добрый, и без лишней амбиций. А самое главное его качество, наверное, трудолюбие. И еще то, что он имеет большое желание трудиться. Ведь вся его жизнь – это работа, нескончаемые заботы, одним словом, бесконечный труд.

Каждый его ненормированный рабочий день с момента основа-



Руководитель хозяйства А.Д. Максимович.

Говоря о животноводстве, надо сказать, что выпас крупного рогатого скота здесь осуществляется круглогодично на пастбище, которое охраняет электропастух. В коровнике же животные находятся только во время дойки. Зимовки у коровок сытные, сена заготавливается столько, что хватает на всю зиму, а хранится оно в специально построенном сенохранилище.

Много лет Алексей Дмитриевич занимается разведением кроликов, с

мер зарабатывает с производимого мяса, молока, творога, сметаны, яиц, он вкладывает в производство. В хозяйстве Алексея Дмитриевича техника не новая, естественно, она иногда ломается, а запчасти к ней и топливо стоят недешево. А говорить о приобретении новой техники вообще не приходится, учитывая сегодняшние цены на нее, хозяйству этого просто не потянуть, как и приобретение породистого скота, хорошо адаптированного к местным условиям.

Также большой проблемой для Алексея Дмитриевича являются дороги, вернее, их отсутствие. На сегодняшний день все дороги, и даже те,

что были восстановлены здесь своими силами после реорганизации хозяйства в 1992 году, испорчены арендаторами, занимающимися заготовкой и вывозом древесины, и находятся в ужасном состоянии, можно сказать, являются непроходимыми. Такое отношение к чужому труду, как у тех, кто вывозит свой лес по дорогам, построенным местными жителями, хорошо характеризует народная поговорка: «После нас хоть потоп».

Сложно сегодня говорить о перспективах развития данного хозяйства, ведь на это влияет множество факторов, но если удастся решить дорожные проблемы, а также вопрос газификации, который тоже является актуальным, хозяйство могло бы увеличить свою производительность, так как вся материальная база, земельные и людские ресурсы



Вот такие поля появляются в хозяйстве «СПАНИ» после освобождения их от леса. Работа эта нелегкая, но очень нужная.

ния фермерского хозяйства наполнен хлопотами, ожиданиями, надеждами. Крутится он от зари до зари, зачастую без выходных и праздников. А по-другому не получается, да и нельзя, если ты рачительный хозяин.

Сейчас в хозяйстве Алексея Дмитриевича 83 гектара земли, на которой он выращивает пшеницу, овес, картофель, заготавливает сено и солому, которые потом продает. Также он занимается разведением и выращиванием крупного рогатого скота, кроликов, кур, а также продажей мяса, яиц, молока и молочных продуктов.

Сегодня некоторые земельные участки в его хозяйстве скорее похожи на молодой лес, чем на поле сельскохозяйственного назначения. Нет такого вида сельскохозяйственной деятельности, которую мог бы осуществлять крестьянин на таком участке с учетом его состояния. Поэтому Алексею Дмитриевичу приходится буквально отвоевывать эти участки у леса.

В хозяйстве имеется необходимая техника и прочее оборудование для ведения сельскохозяйственных работ.

этого он когда-то начинал, да и название сельхозпредприятия «СПАНИ» говорит само за себя – это название одной из пород кроликов. Кормление этих пушистых животных, в которых есть не только мех, но и мясо, в летний период осуществляется за счет выращиваемых клевера и люцерны, а зимой питательный рацион животных составляют сено и зерно.

К большому сожалению, сегодня в России отсутствует четко оформленный рынок сбыта мяса кроликов. Практически нет постоянных потребителей, в связи с чем динамика производственных показателей также является крайне неустойчивой, что приводит хозяйства к вынужденному сокращению поголовья кроликов. Коснулась эта проблема и «СПАНИ».

Что касается дохода, то нельзя не сказать, что ведение сельского хозяйства дело затратное. Все, что фер-



Как курочка по зернышку, так и фермер по копейке.

для этого в «СПАНИ» имеются. А успех выбранного дела всегда напрямую зависит от вложенного труда, а еще от любви к тому делу, которым занимаешься. И самое главное, основа любого успеха – желание работать. Ведь если в дело не вкладывать душу, то не получишь отдачи, и это касается даже не материальных ценностей, а морального удовлетворения.

Т. АНДРЕЕВА.

До дня рождения Износковского района осталось 27 дней



## ОФИЦИАЛЬНО

### За знание истории Москвы калужан наградили путевками в столицу

13 июля в Государственном музее истории космонавтики им. К.Э. Циолковского в рамках торжественного открытия Дней Москвы в Калужской области состоялось награждение победителей онлайн-конкурса «Моя Москва», который проводился в июне-июле текущего года.

Его организатором выступил Департамент национальной политики и межрегиональных связей города Москвы. На конкурс было направлено более 200 заявок от калужан, 15 участников признаны победителями. За знание истории и традиций столицы нашей Родины они получили 15 туристических путевок в город-герой на двоих.



Награды вручали губернатор области Анатолий Артамонов и руководитель Департамента национальной политики и межрегиональных связей города Москвы Виталий Сучков.

Приветствуя победителей конкурса, Виталий Сучков подчеркнул: «Мне приятно находиться на Калужской земле. Я не устаю повторять лозунг, который встречает всех гостей при въезде в область: «Вас приветствует благословенная Калужская земля». Это трогает, это прекрасно. Когда приезжаешь к вам и общаешься с калужанами, понимаешь, что этот лозунг вывешен не зря. Люди, которые живут на этой земле, необычные. И мы рады пригласить вас на все наши мероприятия».

- Конкурс проводился по пяти номинациям:
- в номинации «Москва в красках» сертификат туристической путевки в Москву выиграла: Злата Борисовна Прокопова (1-е место), Егор Дмитриевич Евстафеев (2-е место), Арсений Антонович Ропот (3-е место);
  - в номинации фотоквест «Москва в моем городе»: Анастасия Евгеньевна Дронская (1-е место), Виолетта Александровна Алиева (2-е место), Кирилл Максимович Бочаров (3-е место);
  - в номинации конкурс стихов «Дорогая моя столица, золотая моя Москва»: Анна Агиловна Сороколад (1-е место), Ирина Александровна Артемова (2-е место), Дарья Евгеньевна Акимова (3-е место);
  - в номинации видеоконкурс «И я хочу в Москву!»: Дарья Денисовна Коротыгина (1-е место), Тимур Владимирович Барышев (2-е место), Дарья Павловна Лазарева (3-е место);
  - в номинации «Золотые руки»: Нина Игоревна Федорова (1-е место), Мария Станиславовна Отрокова (2-е место), Леонид Дмитриевич Шутов (3-е место).

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.  
Официальная информация доступна на сайте областной администрации:  
<http://www.admoblkaluga.ru/main/news/events/>

## ДЕЛА ДУХОВНЫЕ

# Построим храм всем миром

В самые трудные минуты мы все приходим в Дом Божий, подходим к святым образам, ставим свечи, молимся за ушедших, просим Господа о помощи.

Центром жизни человека должна быть духовность, центром жизни села должен быть храм. Народная мудрость гласит: «Кому церковь не мать, тому Бог не отец». Строительство храмов на Руси почиталось величайшей добродетелью. Церкви всегда строились всем миром. Это святое дело.

На страницах нашей газеты мы уже писали о том, как решается вопрос о строительстве храма в селе Износки. Эта тема обсуждается еще с 2016 года и по сей день.

Сходы по поводу возведения церкви проходили в Износках неоднократно. Уже идет сбор средств, пожертвований на будущее строительство, и только предложенное ранее место под храм (на месте старого дома культуры) вызывало разногласия у населения.

Для обсуждения и выбора места

строительства храма 12 июля в культурно-спортивном центре «Олимп» состоялось собрание жителей села Износки, на котором обсуждались возможные варианты места будущего возведения храма. Кроме рядовых жителей села Износки в обсуждении приняли участие настоятель храма в честь святителя Николая Чудотворца иерей Александр, глава МР «Износковский район» П.И. Маркелов, депутаты районного Совета МР «Износковский район», представители районной администрации и т.д.

В зале были и сторонники, и противники предложенного места строительства, и у каждого были свои аргументы. Так, на встрече говорилось о том, что население должно не решать, а выбирать место из предложенных им землеустроителями и районным отделом архитектуры вариантов, но, к сожалению, выбирать не приходилось, так как предложено ничего не было, а каждое предложенное жителями место строительства подвергалось критике. Нельзя не сказать, что, принимая уже имеющийся

на сегодня вариант места строительства церкви, нельзя так категорично не брать во внимание тот факт, что оно планируется в такой непосредственной близости от детского сада «Солнышко» и стационара больницы.

В свою очередь сторонники строительства храма на предложенном ранее месте парировали тем, что отпевание в храме не будет никому мешать – это процесс тихий, кроме того, место будущего строительства благословил Благочинный, и после обращения к прихожанам они неоднократно собирались здесь, чтобы убрать территорию. Говорили еще и о том, что храм обычно строят на возвышенности, а, учитывая плотность строительства в с. Износки, кроме как на месте старого дома культуры храм больше строить негде.

Да, аргумент, особенно про плотность застройки и отсутствие возвышенных мест, и это в Износках!

Сходились, слава Богу, все в зале только в одном, что храм надо построить! На встрече депутат районного Совета А.А. Козлов рассказал о работе инициативной группы, которая была создана ранее, членами которой было



Депутат районного Совета А.А. Козлов рассказывает собравшимся в зале о проделанной инициативной группой работе. В президиуме: (слева направо) настоятель храма в честь святителя Николая Чудотворца иерей Александр, глава МР «Износковский район» П.И. Маркелов.

и одобрено место под строительство храма, кроме того, данное место было выбрано и на Совете районных депутатов, об этом собравшимся сообщил глава МР «Износковский район» П.И. Маркелов.

А.А. Козлов рассказал собравшимся в зале о проделанной работе по поиску подходящего по площади и всем другим параметрам храма. Он в первую очередь подчеркнул, что заказывать проект самим очень дорого, поэтому было принято решение поискать готовый, по которому храмы уже построены в Калужской области, подходящий и для нашего с. Износки. После долгих поисков такой проект удалось найти – и даже два. Храмы, построенные по ним, уже возведены в селе Кудиново Малоярославского района и в п. Октябрьский Ферзиковского района.

Антон Александрович представил на экране вниманию прихожан фотографии этих храмов, их внешнее и внутреннее убранство. Рассказал о площадях построек, высоте колоколен и других тонкостях их архитектуры.

Оба проекта жителями были одобрены, какой будет в Износках – покажет время. Далее слово было предоставлено казначею Г.И. Козловой, в чьи полномочия входит сбор средств на строительство храма. В частности, она сказала о том, что на сегодняшний день уже собрано 353900 рублей. Здесь вновь важно отметить то, что строительство храма будет проводиться на собственные средства, т.е. на пожертвования.

После этого был организован сбор подписей в поддержку ранее предложенного места строительства (на месте старого дома культуры), за которое свои голоса отдали сорок человек из присутствующих в зале.

Процесс созидания, особенно православного храма, объединяет, сплачивает людей. Это очень важно в наше непростое время. Храм по замыслу должен стать духовным центром и архитектурным украшением села Износки. Это в памяти народа останется.

Обращаясь ко всем людям доброй воли, просим оказать посильную помощь в этом Богоугодном деле. Не имеет значения сумма, которую вы сможете пожертвовать. Любая сумма будет бесценным вкладом в это благое дело. Так давайте же и мы оставим свой след на нашей родной земле.

Но впереди еще очень много работы. И мы надеемся на то, что соборно, а именно так всегда строились храмы на Руси, мы сможем довести это святое дело до конца и испытать подлинное удовлетворение.

Т. ШИШКОВА.



Идет голосование. За место строительства храма на месте старого дома культуры проголосовало большинство.

## ОФИЦИАЛЬНО

## В Калуге прошел концерт московских творческих коллективов

14 июля в Калуге в рамках культурной программы Дней Москвы в Калужской области состоялся праздничный вечер.

Председатель Законодательного Собрания области Виктор Бабулин, региональный министр внутренней политики и массовых коммуникаций Олег Калугин, руководитель Департамента национальной политики и межрегиональных связей города Москвы Виталий Сучков и заслуженный мастер спорта по вольной борьбе, чемпион Олимпийских игр в Атланте Вадим Богиев приняли участие в торжественной церемонии возложения цветов к памятнику Ивана III.

Вечером на площадке «Гостинный двор» прошел концерт, подготовленный столичными творческими коллективами. В программе – выступления заслуженных артистов России Ольги Кормухиной, Сергея Мазеева, Феликса Царикати, а также других известных исполнителей.

Его посетил глава региона Анатолий Артамонов. Перед началом мероприятия Виталий Сучков поблагодарил за прекрасную организацию пребывания московской делегации на калужской земле губернатора Анатолия Артамонова, его команду, а также высказал слова восхищения в адрес калужан – «добрых, отзывчивых, людей-тружеников».

## В Калужской области обсудили новые меры поддержки инвалидов

17 июля в Доме регионального правительства состоялось очередное заседание совета при губернаторе области по делам инвалидов. Его провел министр труда и социальной защиты региона Павел Коновалов.

Участие в работе приняли председатель областной организации Всероссийского общества слепых Елена Полянская, генеральный директор калужского предприятия «Сигнал» Любовь Карамфилова, генеральный директор боровского предприятия «РУСиНовоПак» Сергей Быков, директор областной специальной библиотеки

для слепых им. Н. Островского Мария Коновалова.

Открывая заседание, Павел Коновалов подчеркнул, что составной частью государственной политики Российской Федерации является обеспечение инвалидов равными с другими людьми возможностями реализации гражданских, экономических, политических прав и права на свободу. По информации ведомства, в Калужской области на 1 июля текущего года проживает более 81 тысячи инвалидов, это восемь процентов от общей численности населения региона.

Темой совещания стали проблемы слабовидящих граждан, в числе которых – недостаточная социальная адаптация, неразвитая инфраструктура, нехватка рабочих мест и специализированного оборудования.

Павел Коновалов отметил, что итогом недавней встречи с представителями ВОС стало решение об использовании практик ряда российских регионов в целях поддержки инвалидов по зрению. В частности, одной из мер здесь может стать предоставление субсидий юридическим и физическим лицам (производителям товаров, работ и услуг) на безвозвратной основе в целях возмещения недополученных доходов и финансового обеспечения возмещения определенных затрат. В качестве возможных вариантов источников финансирования данной инициативы Павел Коновалов назвал государственные областные программы «Развитие рынка труда в Калужской области» и «Развитие предпринимательства и инноваций в Калужской области».

Еще одной инициативой министерства стало субсидирование предприятиям общественных организаций инвалидов на приобретение сырья. Эта работа может стать частью государственной областной программы «Социальная поддержка граждан Калужской области».

Члены совета обсудили вопросы, связанные с социализацией инвалидов по зрению в Калужской области, их трудоустройством и работой специализированной библиотеки для инвалидов по зрению.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.  
Официальная информация доступна на сайте областной администрации:  
<http://www.admobkcaluga.ru/main/news/events/>

## СОРЕВНОВАНИЯ

## Веселые старты - праздник спорта и здоровья

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание каждого родителя и одна из задач, которую ставят пе-



ред собой работники Мятлевского Дома культуры. Как отметила директор Мятлевского ДК О.В. Анисканова: «Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Спорт – источник силы и здоровья, он развивает смелость, решительность, прививает чувства коллективизма, дисциплины, а главное – волю к достижению цели».

6 июля в Мятлевском Доме культуры состоялись спортивные соревнования для детей «Веселые старты».

С первых минут мальчишки и девочки были на-

строены на упорную борьбу и показывали ее в полной мере. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми. Такие игры, несомненно, учат детей пониманию того,

что, чтобы завоевать победу, нужно быть не только сильным и быстрым, но и обладать такими качествами, как целеустремленность, настойчивость, сила воли, ловкость и находчивость.

На празднике царили смех, шум и веселье. Все были счастливы! А счастливые от восторга глаза детей – лучшая награда всем организаторам спортивного мероприятия.

Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости!

А. АКСЕНОВА,  
культурный организатор  
Мятлевского ДК.



**ТЕЛЕПРОГРАММА С 23 ПО 29 ИЮЛЯ****Понедельник, 23 июля****Первый канал**

05.00, 09.15 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. 09.50 «Жить здорово!» 16+ 10.55, 01.40 «Модный приговор». 12.15, 17.00, 00.30 «Время покажет» 16+ 15.15, 03.35 «Давай поженимся!» 16+ 16.00, 02.40, 03.05 «Мужское/Женское» 16+ 18.15 «Видели видео?» 19.00 «На самом деле» 16+ 19.55 «Пусть говорят» 16+ 21.00 «Время». 21.35 «АЛХИМИК». 23.35 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».

**Россия 1**

05.00, 09.15 «Утро России». 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести». 09.55 «О самом главном» 12+ 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 «Местное время». 12.00, 03.55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+ 13.00, 19.00 «60 минут» 12+ 15.00 «СКЛИФОВСКИЙ». 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+ 21.00 «ПОГОНЯ ЗА ПРОШЛЫМ».

**ТВ-Центр**

05.10, 16.55 «Естественный отбор» 12+ 06.00 «Настроение». 08.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». 09.35 «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК». 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 «События». 11.50 «Постскриптум» 16+ 12.55 «В центре событий» 16+ 13.55 «10 самых... Несчастные судьбы детей-актеров» 16+ 14.50 «Город новостей». 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». 17.45 «ДЖУНА». 20.00 «Право голоса» 16+ 22.30 «Окраина совести» 16+ 23.05 «Без обмана» 16+

**НТВ**

04.50 «Подозреваются все» 16+ 05.20, 06.05 «Суд присяжных» 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 06.30 «Деловое утро НТВ» 12+ 08.30, 10.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор». 14.00, 16.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 17.20 «ДНК» 16+ 18.25, 19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». 22.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ».

**Культура**

06.30, 17.30 Пленницы судьбы. 07.05, 18.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». 07.50 Моя любовь - Россия! 08.20 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА». 09.30 Писатели нашего детства. 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.15 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ». 13.30, 23.50 «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ». 14.15 «Амедео Модильяни и Жанна Эбютер». 15.10 Пятое измерение. 15.40 «Тайна величайшей гробницы древнего Китая». 17.15 «Тайны нуратов и «канто-а-теноре». 18.45 Больше, чем любовь. 19.45 «Макан и орел». 20.35 Цвет времени. 20.45 «Спокойной ночи, малыши!» 20.55 Абсолютный слух. 21.35 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия». 05.25 «ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ». 09.25, 02.30 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». 13.25 «ДИКИЙ». 18.40, 22.30 «СЛЕД». 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск».

**Вторник, 24 июля****Первый канал**

05.00, 09.15 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 09.50 «Жить здорово!» 16+ 10.55, 01.40 «Модный приговор». 12.15, 17.00, 00.40 «Время покажет» 16+ 15.15, 03.40 «Давай поженимся!» 16+ 16.00, 02.40 «Мужское/Женское» 16+ 18.15 «Видели видео?» 19.00 «На самом деле» 16+ 19.55 «Пусть говорят» 16+ 21.00 «Время». 21.35 «АЛХИМИК». 23.40 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».

**Россия 1**

05.00, 09.15 «Утро России». 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести». 09.55 «О самом главном» 12+ 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 «Местное время». 12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+ 13.00, 19.00 «60 минут» 12+ 15.00 «СКЛИФОВСКИЙ». 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+ 21.00 «ПОГОНЯ ЗА ПРОШЛЫМ».

**ТВ-Центр**

05.10, 16.55 «Естественный отбор» 12+ 06.00 «Настроение». 08.00 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ».

10.40 «Владислав Стрельчик. Вельможный пан советского экрана». 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 «События». 11.50 «ПРЕСТУПЛЕНИЯ СТРАСТИ». 13.40, 04.20 «Мой герой. Сергей Никоненко» 12+ 14.50 «Город новостей». 15.05, 02.35 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». 17.50 «ДЖУНА». 20.00 «Право голоса» 16+ 22.30 «Осторожно, мошенники! В постель к олигарху» 16+ 23.05 «Прошание. Анна Самохина» 16+

**НТВ**

04.50 «Подозреваются все» 16+ 05.20, 06.05 «Суд присяжных» 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 06.30 «Деловое утро НТВ» 12+ 08.30, 10.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор». 14.00, 16.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 17.20 «ДНК» 16+ 18.25, 19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». 22.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ».

**Культура**

06.30, 17.30 Пленницы судьбы. 07.05, 18.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». 07.50 Моя любовь - Россия! 08.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». 09.30 Писатели нашего детства. 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.15, 21.35 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». 13.05, 23.50 «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ». 13.50, 02.05 Жизнь замечательных идей. 14.15, 20.55 Абсолютный слух. 15.10 Пятое измерение. 15.40 «Макан и орел». 16.35, 00.35 Музыка на канале 17.20, 20.35 Цвет времени. 18.45 Больше, чем любовь. 19.45 «Кунг-фу и шаолиньские монахи». 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия». 05.25 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». 07.00, 09.25, 13.25 «ДИКИЙ». 18.40, 22.30 «СЛЕД». 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск».

**Среда, 25 июля****Первый канал**

05.00, 09.15 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. 09.50 «Жить здорово!» 16+ 10.55 «Модный приговор». 12.15, 17.00, 01.45 «Время покажет» 16+ 15.15, 03.40 «Давай поженимся!» 16+ 16.00, 02.45, 03.05 «Мужское/Женское» 16+ 18.15 «Видели видео?» 19.00 «На самом деле» 16+ 19.55 «Пусть говорят» 16+ 21.00 «Время». 21.35 «АЛХИМИК». 23.35 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».

**Россия 1**

05.00, 09.15 «Утро России». 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести». 09.55 «О самом главном» 12+ 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 «Местное время». 12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+ 13.00, 19.00 «60 минут» 12+ 15.00 «СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ». 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+ 21.00 «ПОГОНЯ ЗА ПРОШЛЫМ».

**ТВ-Центр**

05.10, 16.55 «Естественный отбор» 12+ 06.00 «Настроение». 08.00 «Доктор И...» 16+ 08.35 «ОДИН ИЗ НАС». 10.35 «Владимир Высоцкий. Не сыграно, не слето». 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 «События». 11.50 «ПРЕСТУПЛЕНИЯ СТРАСТИ». 13.40, 04.20 «Мой герой. Елена Цыплакова» 12+ 14.50 «Город новостей». 15.05, 02.35 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». 17.45 «ДЖУНА». 20.00 «Право голоса» 16+ 22.30 «Линия защиты. Гарем полковника Захарченко» 16+ 23.05 «Дикие деньги. Потрошители звезд» 16+

**НТВ**

04.50 «Подозреваются все» 16+ 05.20, 06.05 «Суд присяжных» 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 06.30 «Деловое утро НТВ» 12+ 08.30, 10.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор». 14.00, 16.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 17.20 «ДНК» 16+ 18.25, 19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». 22.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ».

**Культура**

06.30 Пленницы судьбы. 07.05, 18.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». 07.50 Моя любовь - Россия! 08.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». 09.30 Писатели нашего детства. 10.00, 15.00,

19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.15, 21.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». 13.05, 23.50 «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ». 13.50, 02.25 Жизнь замечательных идей. 14.15, 21.00 Абсолютный слух. 15.10 Пятое измерение. 15.40 «Кунг-фу и шаолиньские монахи». 16.35, 00.35 Концерт. 17.40 «Реймский собор. Вера, величие и красота». 18.45 Больше, чем любовь. 19.45 «При дворе Генриха VIII». 20.45 «Спокойной ночи, малыши!» 23.10 «Йеллоустонский заповедник».

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия». 05.25 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ». 07.10, 09.25, 13.25 «ДИКИЙ». 17.00 «ДИКИЙ 2». 18.40, 22.30 «СЛЕД». 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск».

**Четверг, 26 июля****Первый канал**

05.00, 09.15 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. 09.50 «Жить здорово!» 16+ 10.55, 01.40 «Модный приговор». 12.15, 17.00, 00.40 «Время покажет» 16+ 15.15, 03.40 «Давай поженимся!» 16+ 16.00, 02.40, 03.05 «Мужское/Женское» 16+ 18.15 «Видели видео?» 19.00 «На самом деле» 16+ 19.55 «Пусть говорят» 16+ 21.00 «Время». 21.35 «АЛХИМИК». 23.35 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».

**Россия 1**

05.00, 09.15 «Утро России». 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести». 09.55 «О самом главном» 12+ 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 «Местное время». 12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+ 13.00, 19.00 «60 минут» 12+ 15.00 «СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ». 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+ 21.00 «ПОГОНЯ ЗА ПРОШЛЫМ».

**ТВ-Центр**

05.10, 16.55 «Естественный отбор» 12+ 06.00 «Настроение». 08.00 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». 09.45 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 «События». 11.50 «ПРЕСТУПЛЕНИЯ СТРАСТИ». 13.40, 04.20 «Мой герой. Владимир Хотиненко» 12+ 14.50 «Город новостей». 15.05, 02.35 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». 17.45 «ДЖУНА». 20.00 «Право голоса» 16+ 22.30 «10 самых... Несчастливые красавцы» 16+ 23.05 «Безумие. Плата за талант».

**НТВ**

04.50 «Подозреваются все» 16+ 05.20, 06.05 «Суд присяжных» 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 06.30 «Деловое утро НТВ» 12+ 08.30, 10.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор». 14.00, 16.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 17.20 «ДНК» 16+ 18.25, 19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». 22.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ».

**Культура**

06.30, 17.30 Пленницы судьбы. 07.05, 18.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». 07.50 Моя любовь - Россия! 08.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». 09.30 Писатели нашего детства. 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.15, 21.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». 12.50 «Йеллоустонский заповедник». 13.05, 23.50 «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ». 13.50, 02.15 Жизнь замечательных идей. 14.15, 21.00 Абсолютный слух. 15.10 Пятое измерение. 15.40 «При дворе Генриха VIII». 16.35, 00.35 Концерт. 18.45 Больше, чем любовь. 19.45 «Была ли Клеопатра убийцей?» 20.45 «Спокойной ночи, малыши!» 23.10 «Горный парк Вильгельмсхэз в Касселе».

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Изнестия». 05.25 «КЛАССИК». 07.10, 09.25 «ДИКИЙ». 11.10, 13.25 «ДИКИЙ 2». 18.40, 22.30 «СЛЕД». 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск».

**Пятница, 27 июля****Первый канал**

05.00, 09.15 «Доброе утро». 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 09.50 «Жить здорово!» 16+ 10.55, 03.15 «Модный приговор». 12.15, 17.00 «Время покажет» 16+ 15.15 «Давай поженемся!» 16+ 16.00, 04.15 «Мужское/Женское» 16+ 18.15 «Видели видео?»

19.00 «Человек и закон» 16+ 19.55 «Поле чудес». 21.00 «Время». 21.25 Суперкубок России по футболу 2018 г. ЦСКА - «Локомотив». 23.35 «ПОЛТОРА ШПИОНА».

**Россия 1**

05.00, 09.15 «Утро России». 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести». 09.55 «О самом главном» 12+ 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 «Местное время». 12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+ 13.00, 19.00 «60 минут» 12+ 15.00 «СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ». 18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+ 21.00 «Аншлаг». 23.55 «Веселый вечер» 12+

**ТВ-Центр**

06.00 «Настроение». 08.00 «Евгения Глушенко. Влюблена по собственному желанию». 08.50, 11.50 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». 11.30, 14.30, 19.40 «События». 13.00, 04.40 Ю. Миньшова «Жена. История любви» 16+ 14.50 «Город новостей». 15.05 «СЕЗОН ПОСАДОК». 16.55 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». 20.10 «Красный проект» 16+ 21.30 «Дикие деньги. Тельман Исмаилов» 16+ 22.20 «Удар властью. Уличная демократия» 16+ 23.15 «90-е. Ликвидация шайтанов» 16+

**НТВ**

04.50 «Подозреваются все» 16+ 05.20, 06.05 «Суд присяжных» 16+ 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 06.30 «Деловое утро НТВ» 12+ 08.30, 10.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». 13.25 «Чрезвычайное происшествие. Обзор». 14.00, 16.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». 17.20 «ДНК» 16+ 18.25, 19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». 22.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ».

**Культура**

06.30, 17.30 Пленницы судьбы. 07.05, 18.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». 07.50 Моя любовь - Россия! 08.20 «ГОЛУБАЯ ЧАШКА». 09.20 «Древо жизни». 09.30 Писатели нашего детства. 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15 «Наблюдатель». 11.15 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». 12.50 «Горный парк Вильгельмсхэз в Касселе». 13.05, 23.50 «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ». 13.50 Жизнь замечательных идей. 14.15 «Словом единым». 15.10 Пятое измерение. 15.40 «Была ли Клеопатра убийцей?» 16.40 «Билет в Большой». 18.45 Больше, чем любовь. 19.45 «Смехостальгия». 20.10 Линия жизни. 21.05 «ВЕСНА». 22.45 Острова. 00.35 «Мутен Экзотики Квинтет».

**Пятый канал**

05.00, 09.00, 13.00 «Изнестия». 05.25 «ДИКИЙ 2». 07.45, 09.25, 13.25 «ЗАСТАВА». 18.40 «СЛЕД». 01.00 «ДЕТЕКТИВЫ».

**Суббота, 28 июля****Первый канал**

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 06.10 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». 08.30 Мультфильм. 09.00 «Играй, гармонь любимая!» 09.40 «Слово пастыря». 10.15 «Марианна Вертинская. Любовь в душе моей» 16+ 11.10 «Теория заговора» 16+ 12.10 «Дуремар и красавицы» 12+ 13.20 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». 15.50 «Галина Польских. По семейным обстоятельствам» 12+ 16.50 «Видели видео?» 18.15 «Кто хочет стать миллионером?» 19.50, 21.20 «Сегодня вечером» 16+ 21.00 «Время». 23.00 «КВН» 16+

**Россия 1**

05.20 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». 07.10 «Живые истории». 08.00 «Россия. Местное время» 12+ 09.00 «По секрету всему свету». 09.20 «Сто к одному». 10.10 «Пятро на одного». 11.00, 20.00 «Вести». 11.20 «Местное время». 11.40 «Юмор! Юмор!» 16+ 14.00 «СЕМЬЯ МАНЬКА БЕЛЯЕВА». 18.00 «Привет, Андрей!» 12+ 20.30 «РОДНОЕ СЕРДЦЕ». 23.45 «Россия в моем сердце».

**ТВ-Центр**

06.05 «Марш-бросок» 12+ 06.40 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». 08.25 «Православная энциклопедия». 08.55 «Владимир Басов. Львиное сердце». 09.40, 11.45 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». 11.30, 14.30, 22.00 «События». 12.45 «СДАЕТСЯ ДОМ СО ВСЕМИ НЕУДОБСТВАМИ». 14.45 «ВТОРОЙ УРАК». 18.05 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». 22.20 «Красный проект» 16+ 23.40 «Право голоса» 16+

**НТВ**

04.55 «2,5 ЧЕЛОВЕКА». 05.45 «Ты супер!» 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 08.20 «Их нравы». 08.40 «Готовим с А. Зиминым». 09.15 «Кто в доме хозяин?» 16+ 10.20 «Главная дорога» 16+ 11.05 «Еда живая и мертвая» 12+ 12.00 «Квартирный вопрос». 13.05 «Поедем, поедим!» 14.00 «Жди меня» 12+ 15.05 «Своя игра». 16.20 «Однажды...» 16+ 17.00 «Секрет на миллион» 16+ 19.25 «ПЕС». 23.25 «Тоже люди» 16+

**Культура**

06.30 Библейский сюжет. 07.05 «МОРСКИЕ ВОРОТА». 09.15, 02.35 Мультфильм. 10.55 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным». 11.25 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». 12.55, 00.55 «Архитекторы от природы». 13.50 Больше, чем любовь. 14.30 «НОС». 16.10 Большой балет-2016 г. 18.15 Острова. 18.55 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ». 22.00 Спектакль «Высоцкий. Рождение легенды». 01.45 Концерт.

**Пятый канал**

05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». 09.05 «СЛЕД». 00.15 «АКАДЕМИЯ».

**Воскресенье, 29 июля****Первый канал**

05.00, 06.10 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». 06.00, 10.00 Новости. 07.00, 10.10 День Военно-морского флота РФ. 11.00 Торжественный парад к Дню Военно-морского флота РФ. 12.10 «Цари океанов» 12+ 13.30 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». 17.15 «Кто хочет стать миллионером?» 18.30, 22.00 «КВН» 16+ 21.00 Воскресное «Время». 23.10 Концерт «Наши в городе».

**Россия 1**

04.50 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». 06.45 «Сам себе режиссер». 07.35, 03.30 «Смехопанорама». 08.05 «Утренняя почта». 08.45 «Местное время». 09.25 «Сто к одному». 10.10 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым». 11.00, 20.00 «Вести». 11.20 «Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ». 22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+

**ТВ-Центр**

06.00 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». 07.50 «Фактор жизни» 12+ 08.20 «ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ». 10.30 «Ивар Калльниш. Разбитое сердце». 11.30, 14.30, 00.00 «События». 11.45 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕВЫХ». 13.50 «Смех с доставкой на дом». 14.45 «Свадьба и развод. Евгения Добровольская и Михаил Ефремов» 16+ 15.35 «Хроники московского быта» 12+ 16.25 «Прошание. Людмила Зыкина» 12+ 17.15 «ТРИ ДОРОГИ». 21.15, 00.15 «ДЕКОРАЦИИ УБИЙСТВА».

**НТВ**

04.50 «2,5 ЧЕЛОВЕКА». 05.40 «Ты супер!» 08.

### ЗДОРОВЬЕ

## Берегите сон!

**В** большинстве случаев бессонница является следствием неправильного режима работы и отдыха, умственного и эмоционального перенапряжения. Человек, страдающий таким недугом, не может вовремя отключиться от забот прошедшего дня. Его мозг длительное время находится в возбужденном состоянии. Голова полна мыслей.

Сон не идет. Знакомо, не правда ли? Так как же уснуть? Что сделать для того, чтобы ночной сон был всегда хорошим?

Психогигиенические и психотерапевтические мероприятия помогут решить эту проблему.

Итак, необходимо:

- ложиться спать вовремя, т.е. в строго установленное время. Если человек в течение продолжительного периода ложится спать в определенное время, то организм начинает задолго до этого часа готовиться к отдыху: уменьшается нервно-психическая и физическая активность, поведение становится более спокойным. Стоит только лечь, как почти тут же наступает сон. Качество такого сна значительно выше, чем сна «беспорядочного», когда человек ложится спать в разное время. Соблюдая режим сна, обеспечиваем продуктивный отдых, повышаем адаптивные способности нервной системы и гарантируем стабильность биоритмов организма;

- за один час до сна нужно прекращать все действия, требующие эмоционального накала. Не надо, например, в поздний час разрешать напряженные вопросы с домочадцами и соседями, хотя часто именно вечером (когда все дома) возникает такая необходимость;

- помните, что возбужденная нервная система требует значительного времени, чтобы «остыть». В результате человек долго лежит в постели, пытается успокоиться и уснуть, но неприятные мысли идут и тревожат помимо воли. Какой уж тут сон?!

Наверняка вам знакома и такая ситуация. Вечером у телевизора появляется приятная сонливость, мысли все больше успокаиваются, в голове - приятный покой, переходящий в безразличие. Наконец, вы два-три раза куда-то «проваливаетесь», затем пробуждаетесь, и снова та же сонливость, незаметно переходящая в сон. Но вот вы выключаете телевизор, добрешили в сонном состоянии до постели. Легли и тут же «проснулись». В голову начинают все более энергично врываться мысли, возбуждение нарастает. Сонливости словно не бывало.

Почему, засыпая у телевизора (с таким же успехом за книгой или вязанием), мы почти моментально теряем это состояние в постели, где и нужно-то спать?

Основная причина выглядит, на первый взгляд, парадоксально. В постели мы не спим именно потому, что очень стараемся заснуть. А сон не думает идти. По этому поводу И. Шульц - автор метода «Психической саморегуляции» сказал: «Сон, как голубь. Если его хотят схватить, он улетает, если же ему спокойно протягивают руку, он садится на нее». Нельзя слишком энергично заставлять себя спать. Сон придет сам. Вы только успокойте свои мысли, а остальное сделает природа.

Значит, думать о том, что надо спать, в лучшем случае бесполезно: чаще это приводит к обратному результату. Так о чем же думать?

Кажется, что за вопрос, конечно же, только о приятном, хорошем и спокойном.

Но человек с расстроенным сном хорошо знает, что в ночной час (а то и часы) о спокойном как-то не думается. Больше думается о неприятном, плохом. Как быть?

Все дело в том, что нужно уметь достаточно устойчиво мыслить. И в этом вам поможет аутотренинг (АТ), т.е. самовнушение. Аутогенная тренировка позволит вам, с одной стороны, контролировать мышление, а значит, меньше отвлекаться; с другой стороны, вы достаточно быстро успокоитесь и уснете. По сравнению с медикаментозной терапией самовнушение имеет существенное преимущество: принимая лекарства, человек привыкает к ним, и они постепенно меньше помогают. А чем больше «стаж» занятий АТ, тем лучше результат!

Мы предлагаем удобный вариант АТ для отдыха и хорошего сна.

Занимающийся АТ прежде всего должен добиться приятного расслабления тела и ощущения легкого тепла в нем. На этом уровне и проводится определенное внушение, дающее сон.

Во время занятия АТ важно придать телу удобное положение, максимально исключая какое-либо мышечное напряжение. Лечь удобно на спину. Голова покоится на мягкой подушке. Руки, несколько согнутые в локтевых суставах, лежат вдоль туловища ладонями вниз. Ноги слегка разведены, свободно вытянуты, под колени можно положить мягкий валик. Глаза закрыты.

Мысленно повторяйте формулы самовнушения. Помните, что лучшего эффекта в расслаблении тела и ощущении тепла вы добьетесь в том случае, если ярко и образно представите себе внушаемое состояние. Например, «мои руки теплеют...» После того, как формула сказана, представляется наиболее подходящий образ тепла рук:

✓ руки опущены в теплую воду,  
✓ руки засыпаны горячим песком на пляже,  
✓ руки, согреваемые у камина, костра и т. п., насколько позволяют фантазия и воображение.

Внимание! При выборе образа необходимо помнить и соблюдать два основных правила:

1. То, что вы решили сейчас представить себе, должно было быть в прошлом много раз, испытано вами реально, на самом деле.  
2. Образ должен быть приятным и обязательно спокойным, не возбуждающим. Приступая к занятиям АТ, тщательно продумайте, что вы будете представлять на каждую формулу.

Формулы самовнушения:

✓ «Я расслабляюсь... я успокаиваюсь...»  
✓ «Мое лицо расслабляется...»  
✓ «Мое лицо расслабленное... спокойное...»  
✓ «Мои руки расслабляются...»  
✓ «Мои руки теплеют...»  
✓ «Мои руки расслаблены, теплые...»  
✓ «Мои ноги расслабляются...»  
✓ «Мои ноги теплеют...»  
✓ «Мои ноги расслабленные... теплые...»  
✓ «Мое туловище расслабляется...»  
✓ «Мое туловище теплеет...»  
✓ «Мое туловище расслабленное... теплое...»  
✓ «Состояние приятного покоя...»  
Далее на фоне этого состояния проводится целенаправленное самовнушение для засыпания:  
✓ «Все тело расслабленное... теплое...»  
✓ «Думать и двигаться лень...»  
✓ «Веки приятно тяжелеют...»  
✓ «В голове приятный покой... приятное безразличие...»

(Во время паузы ярко, образно представляем себе то состояние, о котором говорится в формуле самовнушения.)

На этом этапе самовнушения вы можете выполнить простой, но очень эффективный прием для засыпания.

Представьте вечерний, чуть погруженный в сумерки лес... А теперь медленно (ведь спешить нам некуда!) «затемняйте» его до тех пор, пока не уснете:

✓ «В глазах приятно темнеет...»  
✓ «Темнеет все больше и больше...»

Как правило, это дает быстрый результат.

После ряда регулярных (ежедневных) занятий в течение месяца АТ становится хорошей привычкой. Внушаемое состояние хорошо реализуется. Занимаясь самовнушением и дальше, вы будете успешно засыпать уже на самых начальных формулах АТ.

Еще раз подытожим, что необходимо сделать для улучшения сна:

✓ Соблюдать режим сна.  
✓ За час до сна прекращать действия, требующие высокой эмоциональной активности.  
✓ Не заставлять себя спать.  
✓ Заниматься самовнушением.

**Берегите сон! Хороший сон - хорошее здоровье!**

ГБУЗ «Калужский областной центр медицинской профилактики».

### ОБЪЯВЛЕНИЯ \* ИНФОРМАЦИЯ

● КОПАЕМ КОЛОДЦЫ. Тел. 8-961-006-58-27.

● КУРЫ-НЕСУШКИ. Доставка по району бесплатно. Тел. 8-961-300-14-78.

● ПРОДАЕТСЯ 1/2 ЧАСТЬ ЖИЛОГО ДОМА в деревне Алешня. Жилая площадь 40,2, с участком 8 соток. И участок через дорогу 19 соток. Подъезд хороший. Цена 480 тыс. руб. Возможен материнский капитал. Тел. 8-920-774-30-39.

● ПРОДАЮ ПЕНОБЛОКИ КФИ, пр-во Белоруссия, и цемент. Юрий. Тел. 8-910-912-07-80.

● ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. КОПАЕМ КОЛОДЦЫ. ВЫПОЛНЯЕМ ЛЮБЫЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. Тел. 8-910-705-08-49.

#### РЕАЛИЗУЕМ КУР-НЕСУШЕК.

Бесплатная доставка. Тел. 8-960-446-86-26.

#### Ритуальная служба «ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ»

Социальные похороны. Бесплатная доставка в морг. Высокий уровень цен. Ограды, памятники на заказ. Круглосуточно.

Адрес: п. Мятлево, ул. Интернациональная, д. 46. Тел.: 8-910-607-33-43, 8-910-609-90-43.

В соответствии со ст. 39.18 Земельного кодекса РФ администрация МР «Износковский район» информирует о возможности предоставления в аренду сроком на 20 лет свободного земельного участка из земель населенных пунктов с кадастровым номером 40:08:110701:15, расположенного по адресу: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, уч. 12, предназначенного для индивидуального жилищного строительства, общей площадью 1500 кв. м.

Лица, которые заинтересованы в приобретении прав на данный земельный участок, могут подавать заявления о намерении участвовать в аукционе по предоставлению в аренду земельного участка в течение тридцати дней со дня опубликования данного извещения. Дата окончания приема заявлений 20.08.2018 г.

Дополнительную информацию можно получить по адресу: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Ленина, 27, 3-й этаж, каб. 6, а также по тел. (848449) 4-53-43 с 8.00 до 16.00, кроме выходных.

\*\*\*

В соответствии со ст. 39.18 Земельного кодекса РФ администрация МР «Износковский район» информирует о возможности предоставления в аренду сроком на 20 лет свободного земельного участка из земель населенных пунктов с кадастровым номером 40:08:110701:16, расположенного по адресу: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, д. 14, предназначенного для индивидуального жилищного строительства, общей площадью 1500 кв. м.

Лица, которые заинтересованы в приобретении прав на данный земельный участок, могут подавать заявления о намерении участвовать в аукционе по предоставлению в аренду земельного участка в течение тридцати дней со дня опубликования данного извещения. Дата окончания приема заявлений 20.08.2018 г.

Дополнительную информацию можно получить по адресу: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Ленина, 27, 3-й этаж, каб. 6, а также по тел. (848449) 4-53-43 с 8.00 до 16.00, кроме выходных.

#### Извещение о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка

Кадастровым инженером Анной Геннадьевной Ицкевич, 248000 Калужская область, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, д. 45, корп. 1, кв. 2, тел. 8-910-864-47-67, e-mail: a.itskevich@mail.ru, номер в реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, 32059, в отношении земельного участка с кадастровым номером 40:08:121801:30, расположенного по адресу: Калужская обл., Износковский р-н, д. Черемوشня, кадастровый квартал 40:08:121801.

Заказчиком кадастровых работ является Константин Павлович Абашкин (почтовый адрес: Московская обл., г. Балашиха, микрорайон Купавна, ул. Адмирала Макарова, д. 5, кв. 6, тел. 8-905-741-44-51). Собрание по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Калуга, ул. Никитина, д. 13, 20 августа 2018 г. в 10.00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Калуга, ул. Никитина, д. 13.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 20 июля 2018 г. по 20 августа 2018 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются в течение месяца с момента публикации объявления по адресу: г. Калуга, ул. Никитина, д. 13.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

### ОТДЕЛ ПО ГО И ЧС, МОБРАБОТЕ И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АДМИНИСТРАЦИИ МР «ИЗНОСОВСКИЙ РАЙОН» ИНФОРМИРУЕТ

#### Лучший отдых летом - у воды!

Лучший отдых летом - на реке, в пруду, озере. Вы пришли на берег реки - вы хорошо отдыхаете, набираетесь свежих сил, получаете заряд бодрости и веселья. Спортивные игры с мячом, обед у костра, ловля рыбы удочкой - что может сравниться с этим?!

Из чего складывается ваш нормальный отдых на природе? Ясная, безоблачная погода, чистая зеленая лужайка у водоема. Но все это может превратиться в неосуществимую мечту, если позабыть о главном - о мерах предосторожности при пользовании пляжами и местами массового отдыха у воды.

Во время купания и катания на лодках нередко несчастные случаи. Чтобы избежать их, необходимо выполнять правила поведения на воде, соблюдать меры предосторожности.

#### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА отдыха у воды:

1. Не купайтесь в местах, где установлены щиты «Купаться запрещено», а купайтесь только в проверенных и безопасных местах.  
2. Категорически запрещается взрослым оставлять детей без присмотра. Уважаемые взрослые, ведите за детьми постоянное наблюдение. Перед началом купания детей обследуйте дно и берег (особенно, если это не оборудованное для купания место), выбирайте место неглубокое, с пологим дном, очищенным от свай, коряг, острых камней, водорослей, ила. Не разрешайте детям шалить в воде. Ведите непрерывное наблюдение за купающимся ребенком.  
3. Не подплывайте близко к водоворотам, моторным судам, vesselным лодкам и прочим плавсредствам.

4. Не заплывайте далеко от берега, не ныряйте в местах неизвестной глубины, а также причалов, мостов и лодок.

5. Не распивайте спиртные напитки.

6. Не допускайте переохлаждения тела - это может привести к судорогам и гибели.

7. Не забудьте убрать за собой мусор. Оставлять на берегу водоема банки, стекло, бумагу и пр. - признак невоспитанности и недальновидности ума. Помните: река не предмет одноразового пользования. Вашим детям она тоже будет нужна!

8. Осторожно пользуйтесь надутыми игрушками, особенно те, кто не умеет плавать, ведь это грозит опасными последствиями. Не омрачайте себе отдых.

9. Не купайтесь в местах, отведенных для купания с животными. Собака, конечно, друг человека, но не забывайте, что животные - разносчики инфекции, а река может стать питательной средой для распространения болезней.

10. Купаящимся категорически запрещается подавать крики ложной тревоги! Берегите покой отдыхающих! Не беспечно зря спасательные службы - их внимание не должно быть отвлечено глупыми шутками. Вдруг в «веселые» для вас минуты кто-то нуждается в помощи!

Но если с вами или вашими близкими случилась беда, звоните по сотовому телефону 112! Четко и внятно объясните, что, где и с кем случилось, чтобы помощь пришла к вам незамедлительно!

Соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности!

Износковская общественно-политическая газета  
**РАССВЕТ**

Учредитель:  
администрация муниципального района «Износковский район».  
Зам. главного редактора Т.Б. Шишкова

#### Адрес редакции:

249880 с. Износки Калужской области,  
ул. Ленина, д.27; rassvet\_izn@mail.ru;  
www.rassvet-izn.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.



#### ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:

(848449) 4-52-58.

Заказы на размещение рекламы в «Рассвете» также принимаются по телефону 4-52-58.  
Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы.  
12+ Информационная продукция, не предназначенная для детей младше двенадцатилетнего возраста.

Газета выходит по вторникам и пятницам.

Объем 1 п.л. Индекс П7286  
Тираж 1000. Заказ

Подписано в печать: 18.07.18  
по графику - в 16.00,  
фактически - в 16.00