

# Красавинский ВЕСТНИК

№13 от 02.04.2020

Еженедельное издание. Информационно-издательский центр Дома культуры и спорта г.Красавино. Выпускается с 1995 года

## ВАКАНСИИ

- В филиал ГЭП «Вологдаоблкоммунэнерго» в г.Красавино требуется **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** по обслуживанию электрооборудования электростанции. Требования: среднее профес. образование, опыт работы приветствуется. Обр.: Советский пр. 148а, приемная каб. № 204. Т:8-817-385-25-23. При себе иметь резюме, копию трудовой книжки, документ об образовании.
- На почту требуются **ПОЧТАЛЬОНЫ**. Обращаться по тел: 4-13-33
- Требуются **ВОДИТЕЛИ** для работы в такси. Т:8-921-820-40-11<sub>(2)</sub>
- Требуются **ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ** на разовые строительные работы. Т:8-981-442-90-50
- Требуетс**я** **ДВОРНИК**. Т:8-953-500-23-44

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО КОРОНАВИРУСУ

В Великоустюгском районе работает «горячая линия» по вопросам коронавируса. Любой желающий может задать вопросы о симптомах и профилактике коронавирусной инфекции, работе социальных служб, организаций и учреждений района, помощи волонтеров. Также можно сообщить информацию по лицам, прибывших из-за рубежа, о нарушении режима самоизоляции.

Звонки принимаются круглосуточно по телефону ЕДДС: 2-25-45, 8-921-143-30-89. Телефон "горячей линии" по коронавирусу в Вологодской области 8-800-200-93-88.

news35vu

## В ПРОДАЖЕ СБОРНИКИ:

- *Красавино в фотографиях*  
П.Н.Кушеверского (новинка)
- А.Климов «Про тебя и молчу...»
- *Первая льнопрядильня России*
- *Сборник стихотворений*  
В.Багрецовой и А.Климова.

Обр. в Дом культуры и спорта.  
Т:8-817-38-4-19-33

## В КРАСАВИНСКОЙ ЦЕРКВИ

**Понедельник, 6 апреля.** Храм открыт с 8 до 17ч. Всенощное бдение в 17.00

**Вторник, 7 апреля.** Литургия в 8.30. Благовещение Пресвятой Богородицы.

**Среда, четверг 8, 9 апреля.** Храм открыт с 8 до 17ч.

**Пятница, 10 апреля.** Храм открыт с 8 до 17ч. Вечернее богослужение в 17.00.

**Суббота, 11 апреля.** Литургия в 8.30. Всенощное бдение в 17.00

**Воскресенье, 12 апреля.** Литургия в 8.30. Вход Господень в Иерусалим.

## ОБРАЩЕНИЕ К ЖИТЕЛЯМ Г. КРАСАВИНО И РАЙОНА

В связи с тревожной ситуацией в мире и в Вологодской области, в том числе, по распространению коронавирусной инфекции, администрация БУЗ ВО «Великоустюгская ЦРБ» Красавинская РБ № 1 обращается к населению города и района с просьбой: лицам старше 60 лет, как наиболее уязвимой возрастной категории, при необходимости обращения за медицинской помощью вызывать врача-терапевта участкового на дом. Лицам с признаками ОРВИ, гриппа или контактным посещать поликлинику не нужно, медицинская помощь будет оказываться на дому.

Вызова, не требующие оказания неотложной медицинской помощи,

например выписка рецептов на лекарственные препараты, будет обслуживаться в течение 3 дней.

Остальных граждан просим минимизировать посещения поликлиники.

Предварительную запись на прием к врачу лучше осуществлять по телефону, а не путем личного посещения регистратуры.

Телефон регистратуры Красавинской РБ № 1: 4-16-63, регистратуры поликлиники ЦРБ: 2-13-47.

Также во исполнение приказа МЗ РФ № 198н от 19.03.2020 г. на базе поликлиники Красавинской РБ № 1 проведение профилактических осмотров и диспансеризации приостановлено.

Администрация Красавинской РБ № 1

## МНОГОРАЗОВЫЕ И ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

**ВАЖНО!** Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше ви-

русных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними.

Здоровые люди могут использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта, но эффективность маски в таких ситуациях не доказана.

**ВАЖНО!** Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Великоустюгском, Кич-Городецком, Никольском районах напоминает, в связи с предстоящими длительными выходными, которые продлятся до 5 апреля 2020г. крайне важно оставаться дома и исключить все возможные контакты.

Вернувшись из - за границы лицам, необходимо соблюдать самоизоляцию в течении 14 дней, не забывая о том, что режим самоизоляции распространяется и на Ваших близких, находящихся с Вами в контакте в пределах одного помещения (комната, квартира, дом). Всем лицам, находящимся в режиме карантина, открывают лист нетрудоспособности на две недели, который оформляется дистанционно

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Великоустюгском, Кичменгско-Городецком, Никольском районах В.И. Коноплев

## ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!

С 1 апреля по 14 апреля 2020 года плановая помощь во взрослой поликлинике БУЗ ВО "Великоустюгская ЦРБ" **ОКАЗЫВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ**, только НЕОТЛОЖНАЯ и на дому. Здания поликлиник для пациентов будут закрыты! Все вопросы решаем по телефону 2-13-47,3-00-20,2-48-79

## Объявляется набор на обучение ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ



Начало занятий 3.04.2020 в 18.00 в школе №17 пароль: Красавино

T:8-921-140-53-35 *Реклама*

## ПРОДАМ КАРТОФЕЛЬ

Бесплатная доставка на дом!  
T:8-931-506-58-38 *реклама*

Обработка, реставрация фото, коллажи, открытки, слайд-шоу, визитки, общая фотография.  
T:8-911-444-52-35 *реклама*

## БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

глубина до 70 м,  
в любое время года  
Цена 2т.р. за метр *реклама 1*  
Закключаем договор, гарантийное и послегарантийное обслуживание.  
T:8-921-234-12-12  
8-962-667-12-12

## ДРОВА ДЛИННОМЕРОМ

Машина - 16м<sup>3</sup>

БРУС, ДОСКА  
с доставкой!



(реклама 4) 8-931-505-24-66

## МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Займы на покупку и строительство жилья.  
Быстро и недорого!  
*Реклама 4*  
8-953-520-79-50

## РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

кинескопных и ЖК,  
с выездом к владельцам

8-921-834-39-85 *реклама*

## СРОЧНЫЙ ВЫКУП ЛЮБОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

8-921-128-97-99 *Реклама 4*

## КУПЛЮ СТАРИННЫЕ:

ИКОНЫ И КАРТИНЫ от 50 тыс. руб.,  
КНИГИ до 1920г., СТАТУЭТКИ, ЗНАКИ,  
САМОВАРЫ, КОЛОКОЛЬЧИКИ.  
T.8-920-075-40-40 *Реклама 4*

## РЕМОНТ

⇒ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН *реклама 5*

⇒ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ

8-953-515-10-85 (пенсиям скидка)

## Результаты Санитарно-гигиенических исследований воды нецентрализованного водоснабжения на роднике по ул. Подгорная, 13

### Результаты испытаний по химическим показателям

| Наименование показателей    | Результаты исследований, единицы измерений | Величина допустимого уровня, ед. измерения | Методы исследований   |
|-----------------------------|--|--|-----------------------|
| Запах                       | 0 балл                                     | Не более 3 баллы                           | ГОСТ Р 57164-2016     |
| Мутность                    | Менее 1 ЕМФ                                | Не более 3,5 ЕМФ                           | ГОСТ Р 57164-2016     |
| Цветность                   | 1,7+/-0,5 градусы цветности                | Не более 30 градусы цветности              | ГОСТ 31868-2012       |
| Привкус                     | 0 баллы                                    | Не более 3 баллы                           | ГОСТ Р 57164-2016     |
| pH (водородный показатель)  | 8+/-0,2 ед. pH                             | От 6 (вкл.) до 9 (вкл.) едениц pH          | ПНД Ф 14.1:2:4.121-97 |
| Жесткость                   | 5,4+/- 0,8 °Ж                              | Не более 10 °Ж                             | ГОСТ 31954-2012       |
| Нитриты                     | 38+/- 6 мг/дм <sup>3</sup>                 | Не более 45 мг/дм <sup>3</sup>             | ГОСТ 33045-2014       |
| Сухой остаток               | 458+/- 41 мг/дм <sup>3</sup>               | Не более 1500 мг/дм <sup>3</sup>           | ПНД Ф 14.1:2:4.261-10 |
| Перманганатная окисляемость | 0,64+/-0,13 мг02/дм <sup>3</sup>           | Не более 7 мг02/дм <sup>3</sup>            | ПНД Ф 14.2:4.154-99   |
| Сульфаты                    | 28+/-4 мг/дм <sup>3</sup>                  | Не более 500 мг/дм <sup>3</sup>            | ГОСТ 31940-2012       |
| Хлориды                     | 16+/- 5 мг/дм <sup>3</sup>                 | Не более 350 мг/дм <sup>3</sup>            | ГОСТ 4245-72          |

### Результаты испытаний по микробиологическим показателям

| Показатель                            | Результаты исследований | Величина допустимого уровня | Методы исследований |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Общее микробное число                 | 0 КОЕ в 1 мл            | Не более 100КОЕ в 1 мл      | МУК 4.2.1018-01     |
| Общие колиформные бактерии            | Не обнаружено в 100 мл  | Не допускается в 100 мл     | МУК 4.2.1018-01     |
| Термотолерантные колиформные бактерии | Не обнаружено в 100 мл  | Не допускается в 100 мл     | МУК 4.2.1018-01     |

Качество питьевой воды соответствует нормам СанПиН 2.1.4.1175-02 «Гигиенические требования к качеству воды нецентрализованного водоснабжения. Санитарная охрана источников» !

## ПЕНСИИ ЗА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ АПРЕЛЯ ПЕРЕВЕДЕНЫ ДОСРОЧНО

В связи с указом Президента РФ о нерабочей неделе с 30 марта по 3 апреля областное Отделение ПФР досрочно профинансировало выплаты апрельских пенсий, получаемых с 1 по 12 число. Деньги в сумме 2 миллиарда 935 тысяч рублей перечислены в банки и почтовые отделения.

Также досрочно переведены единовременные выплаты к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-

1945 гг.

Планируется, что почтовые отделения начнут выплаты пенсий с 3 апреля. По информации Почты России, апрельские пенсии будут доставляться на дом.

На банковские счета зачисления начались 27 марта.

Тем пенсионерам, у которых дата выплаты – с 13 числа и до конца месяца, деньги будут перечислены по обычному графику. \*

## КЛИЕНТСКИЕ СЛУЖБЫ ПФР ПРИНИМАЮТ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ

В связи с введенными на Вологодчине мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции все клиентские службы ПФР на территории области перешли на работу по предварительной записи. Исключение – оформление пособия на погребение. За ним допускается обращение без записи.

Записаться на прием можно на сайте ПФР <http://www.pfrf.ru> (личный кабинет гражданина – запись на прием) или по телефонам горячих линий, которые работают во всех районах области. Номера указаны на сайте в разделе «Контакты региона».

Горячая линия в Вологде – (8172) 78-68-00.

Горячая линия в Череповце – (8202) 51-26-53.

Горячая линия в Великом Устюге – (81738) 2-35-26.

Горячая линия областного Отделения ПФР – (8172) 57-19-90.

Добавим, что получить практически любую услугу ПФР сегодня можно через личный кабинет на сайте Фонда или портале госуслуг. Например, заказать справки, посмотреть информацию о размере пенсии, пенсионных коэффициентах, накоплениях, стаже, отчислениях работодателей, материнском капитале и др.

Также электронный сервис позволяет обратиться за оформлением большинства выплат ПФР дистанционно (подать заявление об изменении способа доставки пенсии и др.). Для входа в кабинет потребуются пароль и логин от портала госуслуг.

Вопросы от граждан принимаются в круглосуточном режиме через официальный сайт ПФР (личный кабинет - прием обращений) и группу в социальной сети «ВКонтакте» («Пенсионный фонд РФ по Вологодской области»).

\*Пресс-служба ОПФР

## «РОДНАЯ УЛИЦА МОЯ!»

В эпоху цифровой фотографии традиционные фотоальбомы можно увидеть всё реже. Тем не менее, именно напечатанные и красиво оформленные фотографии обладают тем самым удивительным настроением, которое может перенести нас в прошлое, помочь вспомнить счастливые моменты, узнать, какими в прошлом были знакомые места...

У нас под рукой оказались снимки и изданный Просветительским центром «Свечот» Дома культуры и спорта альбом с видами Красавино прошлого века и биографией нашего земляка Кушеверского Петра Николаевича. Самым любимым его увлечением была фотография. Снимки печатались «кустарным» способом, так как не было современной техники. Фотографии Петра Николаевича - это волнующие документы прошлого, доказательство

## НЕОБЫЧНЫЙ ХРАМ В КРАСАВИНО

В городе Красавино завершается строительство первого в Великоустюгском районе храма с созданной безбарьерной и доступной средой. Его освятили в 2020 году в честь священномученика Сергия Рохлецова и преподобномученика Никифора (Югова).

Проект «Дорога к храму» по строительству храма на территории Красавинского ПНИ стартовал в феврале 2018 года. Его реализация дает возможность подопечным социального учреждения приобщиться к истокам православной веры. Вход в церковь оборудован пандусами, поручнями и расширенными проемами, позволяющими посещать службы людям с ограниченными возможностями здоровья. Кстати, на всех этапах строительства - от фундамента до установки иконостаса, принимали посильное участие и опекаемые учреждения. В настоящий момент завершаются работы по устройству внутреннего убранства храма.

«Храм сможет оказывать помощь и поддержку всем нуждающимся - не только проживающим в социальном учреждении, но и жителям города Красавино и жителей близлежащих деревень» - сообщает сайт Вологодской митрополии.

Храм в честь священномученика Сергия Рохлецова и преподобномученика Никифора (Югова) - первый в честь новому-

## ПРОИСШЕСТВИЯ

Региональный следственный комитет возбудил уголовное дело в отношении сотрудницы САФУ в Северодвинске. Женщина подозревается в получении взятки (ч. 3 ст. 290 УК РФ). Её 26-летний студент заочного отделения по направлению «Юриспруденция» подозревается в даче взятки (ч. 3 ст. 291 УК РФ).

Студент перевёл на карту преподавателя 30 тысяч рублей. За эти деньги у студента была договорённость, по кото-

Мастер из В.Устюга может сесть в тюрьму за искалеченного на производстве слесаря. На скамье подсудимых оказался 33-летний местный житель. В октябре прошлого года в п.Новатор на одном из производств произошла авария.

Обвиняемый работал мастером в строительной фирме. Будучи начальником, мужчина не организовал безопасных условий для погрузочно-разгрузочных работ. В результате нарушений требований охраны труда серьёзно пострадал 32-летний слесарь-ремонтник. Потерпевший оказался в опасной зоне работ, ему на ногу наехал

связи времен. Теперь, когда мы учимся ценить эту связь, творчество П.Н. Кушеверского возрастает в своем значении, как историческая память о Родине.

Достав с полки снимки, листая страницы фотоальбома, мы погружаемся в прекрасные воспоминания и чувствуем себя еще ближе друг другу и роднее. Эмоции, которые испытываются при просмотре настоящих снимков, напечатанных на бумаге, не сравнимы с другими способами просмотра изображений. Фотографии материализуются и кажутся настоящими, живыми. Атмосфера, в которой происходит просмотр снимков в альбомах, еще больше подкрепляет возникающие эмоции, потому что, скорее всего, делается это в кругу родных и друзей.

*Красавинский ПНИ*

чеников и исповедников земли Устюжской. Это люди, которые жили на Великоустюгской земле, пострадали за веру Христову и были канонизированы в 2000 году.

Священномученик Сергей Рохлецов родился в 1876 году в семье священника, служившего в одном из храмов В. Устюга. После окончания Духовной семинарии он был рукоположен во священника церкви великомученицы Параскевы Пятницы под В.Устюгом, преподавал Закон Божий в церковноприходской школе деревни Чижково.

Протоиерей Сергей был арестован 4 декабря 1937 года и заключен в тюрьму в Великом Устюге. Будучи допрошен, священник виновности себя в контрреволюционной деятельности не признал. Был приговорен к 10 годам заключения в лагере. Скончался в тюрьме 8 мая 1938 года. Похоронен в общей могиле на городском кладбище Великого Устюга.

Николай Ильич Югов родился в 1870-х годах в Великоустюгском уезде Вологодской губернии. В юности принял монашеский постриг с именем Никифор поселился в основанной им пустыни. Арестован в 1918 году. Расстрелян в тюрьме Великого Устюга. Причислен к лику новомучеников и исповедников Российских на Архиерейском Соборе Русской Православной Церкви в августе 2000 года.

*vologdaregion.ru*

рой он на государственном экзамене сообщил секретарю комиссии номер билета с вопросами. Об этом билете и вопросах ему ранее сообщила подозреваемая, соответственно, он был к ним готов.

От студента-взяткодателя поступило заявление о явке с повинной. Подозреваемая от дачи показаний отказалась. Преподаватель находится под стражей.

*ФСБ России по  
Архангельской области*

автопогрузчик. В тяжёлом состоянии его доставили в ЦРБ. Врачам пришлось ампутировать голень на поврежденной ноге, чтобы спасти мужчине жизнь.

После случившегося мастер предприятия извинился перед искалеченным сотрудником и выплатил компенсацию за причинённый вред.

В настоящее время следователи передали уголовное дело в суд. Обвиняемому грозит крупный штраф, исправительные работы, невозможность занимать определённые должности или реальное лишение свободы сроком на 1 год.

*ВЕСТИ35.РФ*

## ----- Андрей Климов -----

## ПЕРЕД ЛЕДОХОДОМ

С рассвета льду, что потемнел от ночи,  
Кричат вороны: «Вдаль иди чудак!»

А лед стоит, а лед идти не хочет:  
На нем, сидит, блаженствуя, рыбак.

И рядом с ним сидит его собака...  
Не будет их... Лед без подкасок, сам,  
Поднимет из воды тяжелый якорь,  
Подаст гудок – и двинет к Соловкам.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о районном конкурсе экологического плаката и экологических листовок «Экология глазами детей»**

**Организатор конкурса:** Отдел экологии и охраны окружающей среды управления строительства, транспорта, дорожного хозяйства и экологии администрации Великоустюгского муниципального района.

**Участники конкурса:** обучающиеся общеобразовательных учреждений Великоустюгского района, воспитанники дошкольных образовательных учреждений, а также отдельные семьи.

Принимаются коллективные работы, а также индивидуальные работы, выполненные ребёнком самостоятельно.

**Номинации: 1. «Берегите природу!»** Работы в данной номинации отражают отношение человека к природе родного края, взаимоотношения человека и природы, защиту человеком животного и растительного мира и другие представленные в рамках заданной тематики.

**2. «Отходам – нет!»** Работы в данной номинации содержат призыв к сбору и переработке отходов, иллюстрируют варианты вторичного использования отходов, отражают ответственность человека за сохранение окружающей среды и другие представления в рамках заданной тематики.

**Принимаются работы:** выполненные без применения компьютерной графики:

- экологические листовки – размер А4 (210х297);

- экологические плакаты могут быть выполнены на бумаге любой толщины в формате А3 (297х420).

К работам необходимо приложить сопроводительное письмо (название работы, имя и фамилия автора, детское учреждение, студия, кружок, где он занимается, Ф.И.О. руководителя – без сокращений).

**Прием работ:** до 1 мая 2020 года направить работы в отдел экологии и охраны окружающей среды управления строительства, транспорта, дорожного хозяйства и экологии администрации Великоустюгского муниципального района.

**Победителем конкурса:** (в каждой из номинаций) признаётся работа, набравшая наибольшее количество баллов. Победителю конкурса вручается диплом.

Всем участникам конкурса вручаются дипломы участников.

**Контакты:** Т:2-12-62 Берсенёва Елена Глебовна, Бороздина Ольга Владимировна, специалисты отдела экологии и охраны окружающей среды.

**Понедельник,****6 апреля****1 КАНАЛ**

5.00 9.25 Доброе утро.  
9.00 12.00 15.00  
18.00 3.00 Новости.  
9.55 Модный приговор (6+).  
10.55 Жить здорово! (16+).  
12.15 2.45 3.05 Время покажет 16+  
14.30 Проверено на себе (16+).  
15.15 Давай поженимся! (16+).  
16.00 Мужское / Женское (16+).  
18.30 На самом деле (16+).  
19.40 Пусть говорят (16+).  
21.00 Время.  
21.30 ИЩЕЙКА. (12+).  
22.30 Док-ток (16+).  
23.30 Вечерний Ургант (S) (16+).  
0.10 Познер (16+).  
1.10 Проверено на себе (16+).  
1.40 На самом деле (16+).

**РОССИЯ**

5.00 Утро России.  
9.00 11.00 14.00 20.00 Вести.  
9.25 Утро России.  
9.55 О самом главном. (12+).  
11.25 14.25 17.00  
20.45 Вести. Местное время.  
11.45 Судьба человека (12+).  
12.50 17.25 60 Минут. (12+).  
14.45 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. (12+).  
18.30 Андрей Малахов. (16+).  
21.00 ПАРОМЩИЦА. (12+).  
23.15 Вечер с В. Соловьёвым 12+  
2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ. (12+)

**НТВ**

5.15 4.25 МОСКВА.  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ (16+).  
6.00 Утро. (16+).  
8.00 10.00 16.00 19.00 Сегодня.  
8.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА (16+).  
9.15 10.25 1.30 МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ (16+).  
13.00 Сегодня.  
13.25 Обзор. ЧП  
14.00 Место встречи.  
16.25 Основано на реальных  
событиях (16+).  
17.10 ДНК (16+).  
18.15 19.40 ПЁС (16+).  
21.00 РИКОШЕТ (16+).  
23.10 ПАУТИНА (16+).  
0.10 Сегодня.  
0.20 Поздняков (16+).  
0.30 Мы и наука. Наука и мы (12+)

**КУЛЬТУРА**

6.30 Пешком....  
7.00 20.05 Правила жизни.  
7.25 9.55 14.55 18.40  
21.30 Большие маленьким.  
7.35 Красивая планета. Перу.  
7.50 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА.  
9.25 Другие Романовы.  
10.00 15.00 19.30 23.45 Новости  
10.15 Наблюдатель.  
11.10 XX век. Мастера искусств.  
12.25 18.45 0.35 Власть факта.  
13.05 Репортажи из будущего.  
13.45 80 лет со дня рождения  
З. Славинной.  
14.25 Мультфильмы.  
15.10 Дело №. Дело  
полковника Пестеля.  
15.45 Агора.  
16.45 Большие маленьким.  
16.55 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
18.05 Шедевры хоровой музыки.  
19.45 Открытый музей.  
20.00 Большие маленьким.  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
1.45 ИИСУС ХРИСТОС.  
ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ.

21.35 Сати. Нескучная классика...  
22.15 КОНЕЦ ПАРАДА. (16+).  
23.15 Фотосферы.  
0.05 Открытая книга.  
1.15 XX век. Мастера искусств.  
2.30 Роман в камне.

**РЕН ТВ**

5.00 Тер.заблуждений 16+.  
6.00 Док. проект. 16+.  
7.00 С бодрым утром! 16+.  
8.30 12.30 16.30 19.30 Новости. 16+  
9.00 Засекреченные списки. 16+.  
11.00 Как устроен мир 16+.  
12.00 16.00 19.00 112. 16+.  
13.00 Загадки человечества 16+.  
14.00. Невер. интер.истории. 16+.  
15.00 Док.спецпроект. 16+.  
17.00 Тайны Чапман. 16+.  
18.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+.  
20.00 КАЗИНО РОЯЛЬ 16+.  
23.00 Новости. 16+.  
23.30 Неизвестная история. 16+.  
0.30 КВАНТ МИЛОСЕРДИЯ 16+.  
2.20 ИСКЛЮЧЕНИЕ 16+.  
4.00 КОШКИ ПРОТИВ СОБАК 6+.

**СТС (ФИЛЬМЫ)**

7.00 ПСИХОЛОГИНИ (16+).  
9.25 ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ (12+).  
11.20 СТАНЬ ЛЕГЕНДОЙ! (6+).  
13.15 КОТ В САПОГАХ (0+).  
15.00 ХОРОШИЙ ДИНОЗАВР (12+).  
16.45 ТОР-2. ЦАРСТВО ТЬМЫ (12+).  
19.00 КОРНИ (16+).  
20.00 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ (12+).  
22.20 БЭТМЕН. НАЧАЛО (16+).  
2.05 ЧЕЛОВЕК В  
ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ (0+).

**Вторник, 7 апреля****1 КАНАЛ**

5.00 9.25 Доброе утро.  
9.00 12.00 15.00  
18.00 3.00 Новости.  
9.55 Модный приговор (6+).  
10.55 Жить здорово! (16+).  
12.15 2.45 3.05 Время покажет 16+  
14.30 Проверено на себе (16+).  
15.15 Давай поженимся! (16+).  
16.00 Мужское / Женское (16+).  
18.30 На самом деле (16+).  
19.40 Пусть говорят (16+).  
21.00 Время.  
21.30 ИЩЕЙКА. (12+).  
22.30 Док-ток (16+).  
23.30 Вечерний Ургант (S) (16+).  
0.10 Право на справедливость 16+  
1.10 Проверено на себе (16+).  
1.40 На самом деле (16+).

**РОССИЯ**

5.00 9.25 Утро России.  
9.00 11.00 14.00 20.00 Вести.  
9.55 О самом главном. (12+).  
11.25 14.25 17.00  
20.45 Вести. Местное время.  
11.45 Судьба человека (12+).  
12.50 60 Минут. (12+).  
14.45 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. (12+).  
17.25 60 Минут. (12+).  
18.30 Андрей Малахов. (16+).  
21.00 ПАРОМЩИЦА. (12+).  
23.15 Вечер с В. Соловьёвым. 12+  
2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ. (12+)

**НТВ**

5.15 МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ОКРУГ (16+).  
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).  
8.00 10.00 13.00 16.00  
19.00 0.10 Сегодня.  
8.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА (16+).  
9.15 10.25 1.15 МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ (16+).  
13.25 Обзор. ЧП

14.00 Место встречи.  
16.25 Основано на реальных  
событиях (16+).  
17.10 ДНК (16+).  
18.15 19.40 ПЁС (16+).  
21.00 РИКОШЕТ (16+).  
23.10 ПАУТИНА (16+).  
0.15 Крутая История (12+).  
4.25 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+).

**КУЛЬТУРА**

6.30 Лето Господне.  
7.00 20.05 Правила жизни.  
7.25 14.50 9.50 16.25 18.35 20.00  
21.30 Большие маленьким.  
7.30 20.45 ИИСУС ХРИСТОС.  
ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ.  
8.15 Мультфильм.  
8.40 ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
ЭЛЕКТРОНИКА.  
10.00 15.00 19.30 23.45 Новости  
10.15 Наблюдатель.  
11.10 1.50XX век. Ильинский  
о Маршаке.  
12.05 Дороги старых мастеров.  
12.15 18.45 Тем временем.  
13.00 О чем молчат львы.  
13.40 Острова. Патриарх Тихон.  
14.25 Мультфильмы.  
15.10 Пятое измерение.  
15.45 Белая студия.  
16.30 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
17.45 Шедевры хоровой музыки.  
19.45 Открытый музей.  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
21.35 Земляничная поляна  
Святослава Рихтера.  
22.15 КОНЕЦ ПАРАДА. (16+).  
23.15 Фотосферы.  
0.05 Хокусай. Одержимый  
живописью.  
1.05 Тем временем.  
2.40 Красивая планета.

**РЕН ТВ**

5.00 КОШКИ ПРОТИВ СОБАК 6+.  
5.20 4.40 Тер. заблуждений 16+.  
6.00 Док. проект. 16+.  
7.00 С бодрым утром! 16+.  
8.30 12.30 16.30  
19.30 23.00 Новости. 16+.  
9.00 Неизвестная история. 16+.  
10.00 Засекреченные списки. 16+.  
11.00 Как устроен мир 16+.  
12.00 16.00 19.00 112. 16+.  
13.00 23.30 Заг. человечества 16+.  
14.00 Невер. интер. истории. 16+.  
15.00 Док. проект. 16+.  
17.00 3.50 Тайны Чапман. 16+.  
18.00 3.00 Самые шок. гипот. 16+.  
20.00 007: КООРДИНАТЫ  
СКАЙФолл 16+.  
0.30 007: СПЕКТР 16+.

**СТС (ФИЛЬМЫ)**

7.00 ПСИХОЛОГИНИ (16+).  
8.00 КОРНИ (16+).  
9.05 КУХНЯ (12+).  
16.30 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ (12+)  
19.00 КОРНИ (16+).  
20.00 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ.  
ДРУГАЯ ВОЙНА (16+).  
22.40 ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ (16+).  
2.35 БЭТМЕН. НАЧАЛО (16+).

**Среда, 8 апреля****1 КАНАЛ**

5.00 9.25 Доброе утро.  
9.00 12.00 15.00  
18.00 3.00 Новости.  
9.55 Модный приговор (6+).  
10.55 Жить здорово! (16+).  
12.15 1.45 3.05 Время покажет 16+  
14.30 Проверено на себе (16+).  
15.15 Давай поженимся! (16+).

16.00 3.40 Мужское / Женское 16+  
18.30 На самом деле (16+).  
19.40 Пусть говорят (16+).  
21.00 Время.  
21.30 ИЩЕЙКА. (12+).  
22.30 Док-ток (16+).  
23.30 Вечерний Ургант (S) (16+).  
0.10 Проверено на себе (16+).  
0.40 На самом деле (16+).

**РОССИЯ**

5.00 9.25 Утро России.  
9.00 11.00 14.00 20.00 Вести.  
9.55 О самом главном. (12+).  
11.25 14.25 17.00  
20.45 Вести. Местное время.  
11.45 Судьба человека (12+).  
12.50 60 Минут. (12+).  
14.45 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. (12+).  
17.25 60 Минут. (12+).  
18.30 Андрей Малахов. (16+).  
21.00 ПАРОМЩИЦА. (12+).  
23.15 Вечер с В. Соловьёвым. 12+  
2.00 НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ. (12+)

**НТВ**

5.15 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+).  
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).  
8.00 10.00 13.00 16.00  
19.00 0.10 Сегодня.  
8.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА (16+).  
9.15 10.25 1.10 МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ (16+).  
13.25 Обзор. ЧП  
14.00 Место встречи.  
16.25 Основано на реальных  
событиях (16+).  
17.10 ДНК (16+).  
18.15 19.40 ПЁС (16+).  
21.00 РИКОШЕТ (16+).  
23.10 ПАУТИНА (16+).  
0.15 Последние 24 часа (16+).  
4.15 Их нравы (0+).  
4.30 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+)

**КУЛЬТУРА**

6.30 Пешком....  
7.00 Правила жизни.  
7.30 9.55 14.55 16.30 20.00  
21.30 Большие маленьким.  
7.35 20.45 ИИСУС ХРИСТОС.  
ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ.  
8.20 14.25 Мультфильм.  
8.50 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА.  
10.00 15.00 19.30 23.45 Новости  
10.15 Наблюдатель.  
11.10 1.30 Сергей Королёв.  
Главный конструктор.  
12.15 18.40 Что делать?  
13.00 О чем молчат львы.  
13.45 Острова. И. Иванов-Вано.  
15.10 Ян Сатуновский Благосло-  
вление Господне в  
программе Библийский  
сюжет.  
15.45 Сати. Нескучная классика  
16.35 КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
17.45 Шедевры хоровой музыки.  
19.45 Открытый музей.  
20.05 Правила жизни.  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
21.35 Абсолютный слух.  
22.15 КОНЕЦ ПАРАДА. (16+).  
23.15 Фотосферы.  
0.05 Дотянуться до небес.  
0.45 Что делать?  
2.35 Красивая планета.

**РЕН ТВ**

5.00 Тер.заблуждений 16+.  
6.00 Док. проект. 16+.  
7.00 С бодрым утром! 16+.  
8.30 12.30 16.30  
19.30 23.00 Новости. 16+.  
9.00 Засекреченные списки. 16+.  
11.00 Как устроен мир 16+.  
12.00 16.00 19.00 112. 16+.



13.00 23.30 Заг.человечества 16+.  
14.00 Невер. интересные истории. 16+.  
15.00 Обрат. стор. планеты16+.  
17.00 3.30 Тайны Чапман. 16+.  
18.00 2.40 Самые шок. гипотезы. 16+  
20.00 ВЕЛИКАЯ СТЕНА 12+.  
22.00 Смотреть всем! 16+.  
0.30 БЕН-ГУР 16+.

### СТС (ФИЛЬМЫ)

7.00 ПСИХОЛОГИНИ (16+).  
8.00 КОРНИ (16+).  
9.05 КУХНЯ (12+).  
16.15 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ.  
ДРУГАЯ ВОЙНА (16+).  
19.00 КОРНИ (16+)  
20.00 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ.  
ПРОТИВОСТОЯНИЕ (16+).  
22.55 ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ.  
ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ (16+)  
3.00 СТАВКА НА ЛЮБОВЬ (12+).

## Четверг, 9 апреля

### 1 КАНАЛ

5.00 9.25 Доброе утро.  
9.00 12.00 15.00  
14.30 Проверено на себе (16+).  
15.15 Давай поженимся! (16+).  
16.00 3.40 Мужское / Женское 16+  
18.30 На самом деле (16+).  
19.40 Пусть говорят (16+).  
21.00 Время.  
21.30 ИЩЕЙКА. (12+).  
22.30 Док-ток (16+).  
23.30 Вечерний Ургант (S) (16+).  
0.10 Проверено на себе (16+).  
0.40 На самом деле (16+).

### РОССИЯ

5.00 9.25 Утро России.  
9.00 11.00 14.00 20.00 Вести.  
9.55 О самом главном. (12+).  
11.25 14.25 17.00  
20.45 Вести. Местное время.  
11.45 Судьба человека (12+).  
12.50 17.25 60 Минут. (12+).  
14.45 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. (12+).  
18.30 Андрей Малахов. (16+).  
21.00 ПАРОМЩИЦА. (12+).  
23.15 Вечер с В.Соловьёвым. 12+  
2.00 НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ. (12+)

### НТВ

5.15 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+).  
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).  
8.00 10.00 13.00 16.00  
19.00 0.10 Сегодня.  
8.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА (16+).  
9.15 10.25 0.55 МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ (16+).  
13.25 Обзор. ЧП  
14.00 Место встречи.  
16.25 Основано на реальных событиях (16+).  
17.10 ДНК (16+).  
18.15 19.40 ПЁС (16+).  
21.00 РИКОШЕТ (16+).  
23.10 ПАУТИНА (16+).  
0.20 Захар Прилепин. (12+).  
4.00 Их нравы (0+).  
4.30 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+)

### КУЛЬТУРА

6.30 Пешком....  
7.00 20.05 Правила жизни.  
7.25 9.55 14.55 16.30 18.40 20.00  
21.30 Большие маленьким.  
7.35 20.45 ИИСУС ХРИСТОС.  
ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ.  
8.20 14.20 Мультфильм.  
8.50 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА.  
10.00 15.00 19.30 23.45 Новости  
10.15 Наблюдатель.

11.10 1.30 Сергей Королёв.  
Главный конструктор.  
12.15 18.45 0.30 Игра в бисер  
13.00 О чем молчат львы.  
13.40 Земляничная поляна  
Святослава Рихтера.  
15.10 Пряничный домик.  
15.45 2 Верник 2.  
16.35 КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
17.45 Шедевры хоровой музыки.  
19.45 Открытый музей.  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
21.35 Энигма. Юджа Ванг.  
22.15 КОНЕЦ ПАРАДА. (16+).  
23.15 Фотосферы.  
0.05 Русский в космосе.  
1.15 Красивая планета.  
2.35 Сюита из музыки к  
кинофильму Время, вперед.

### РЕН ТВ

5.00 Военная тайна 16+.  
6.00 9.00 Док. проект. 16+.  
7.00 С бодрым утром! 16+.  
8.30 12.30 16.30  
19.30 23.00 Новости. 16+.  
11.00 Как устроен мир 16+.  
12.00 16.00 19.00 112. 16+.  
13.00 23.30 Заг. человечества 16+.  
14.00 Невер. интересные истории. 16+.  
15.00 Неизвестная история. 16+.  
17.00 3.00 Тайны Чапман. 16+.  
18.00 2.10 Самые шок.гипотезы 16+  
20.00 ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ 12+.  
0.30 ВРЕМЯ ПСОВ 18+.  
4.30 Военная тайна 16+.

### СТС (ФИЛЬМЫ)

7.00 ПСИХОЛОГИНИ (16+).  
8.00 КОРНИ (16+).  
9.00 КУХНЯ (12+).  
16.00 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ.  
ПРОТИВОСТОЯНИЕ (16+).  
19.00 ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ (12+)  
21.55 ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ.  
ВОЗРОЖДЕНИЕ (12+).  
1.15 СТАВКА НА ЛЮБОВЬ (12+).  
2.55 ИРОНИЯ ЛЮБВИ (16+).

## Пятница, 10 апреля

### 1 КАНАЛ

5.00 9.25 15.00 Доброе утро.  
9.00 12.00 18.00 Новости.  
9.55 Модный приговор (6+).  
10.55 Жить здорово! (16+).  
12.15 Время покажет (16+).  
14.30 Проверено на себе (16+).  
15.15 Давай поженимся! (16+).  
16.00 2.10 Мужское / Женское 16+  
18.35 Человек и закон (16+).  
19.40 Поле чудес (16+).  
21.00 Время.  
21.30 Голос. Дети. (0+).  
23.20 Вечерний Ургант (S) (16+).  
0.15 ЧАК БЕРРИ (16+).  
3.40 Про любовь (16+).  
4.25 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ

5.00 9.25 Утро России.  
9.00 11.00 14.00 20.00 Вести.  
9.55 О самом главном. (12+).  
11.25 14.25 17.00  
20.45 Вести. Местное время.  
11.45 Судьба человека (12+).  
12.50 60 Минут. (12+).  
14.45 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. (12+).  
17.25 60 Минут. (12+).  
18.30 Андрей Малахов. (16+).  
21.00 Большой юмористический концерт. (16+).  
23.30 РАСПЛАТА ЗА СЧАСТЬЕ 12+  
3.15 ТАБЛЕТКА ОТ СЛЁЗ. (12+)

### НТВ

5.15 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+).  
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).  
8.00 10.00 13.00 16.00 Сегодня.  
8.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА (16+).  
9.15 10.25 2.05 МОРСКИЕ  
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ (16+).  
13.25 Обзор. ЧП  
14.00 Место встречи.  
16.25 Следствие вели... (16+).  
17.10 Жди меня (12+).  
18.15 19.40 ПЁС (16+).  
19.00 Сегодня.  
23.25 ЧП. Расследование (16+).  
23.55 Квартирник НТВ (16+).  
1.15 Квартирный вопрос (0+).

### КУЛЬТУРА

6.30 Пешком....  
7.00 Правила жизни.  
7.30 9.50 14.55 16.45 17.55 19.45  
21.00 Большие маленьким.  
7.35 ИИСУС ХРИСТОС.  
ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ.  
8.20 Мультфильм.  
8.45 16.50 МИЛЛИОН ПРИКЛЮЧЕ-  
НИЙ. ОСТРОВ РЖАВОГО  
ГЕНЕРАЛА.  
10.00 15.00 19.30 23.00 Новости  
10.15 ЗОРИ ПАРИЖА.  
12.15 Открытая книга.  
12.45 Красивая планета.  
13.00 О чем молчат львы.  
13.40 Дотянуться до небес.  
14.25 Мультфильмы.  
15.10 Письма из провинции.  
15.40 Энигма. Юджа Ванг.  
16.20 Русский в космосе.  
18.05 Концерт в Эрмитаже.  
19.50 Смесоностальгия.  
20.20 Искатели.  
21.10 Линия жизни.  
22.00 КОНЕЦ ПАРАДА.. (16+).  
23.20 2 Верник 2.  
0.05 МОЯ ЖИЗНЬ НА ВТОРОМ КУРСЕ.  
1.55 Искатели.  
2.40 Мультфильмы для взрослых.

### РЕН ТВ

5.00 Военная тайна 16+.  
6.00 9.00 Док. проект. 16+.  
7.00 С бодрым утром! 16+.  
8.30 12.30 16.30 19.30 Новости. 16+  
11.00 Как устроен мир 16+.  
12.00 16.00 19.00 112. 16+.  
13.00 Загадки человечества16+.  
14.00 3.20 Невер.интересные истории. 16+.  
15.00 Засекреченные списки. 16+.  
17.00 Тайны Чапман. 16+.  
18.00 Самые шок.гипотезы. 16+.  
20.00 Коронавирус головного мозга. 16+.  
21.00 Война в воздухе:  
в чем сила? 16+.  
22.00 ДРУГОЙ МИР.  
ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ 16+.  
23.50 НИНДЗЯ 2 18+.  
1.40 БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК 16+.

### СТС (ФИЛЬМЫ)

7.00 ПСИХОЛОГИНИ (16+).  
8.00 ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ (16+).  
11.00 ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ.  
ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ 16+  
21.00 KINGSMAN. ЗОЛОТОЕ  
КОЛЬЦО (16+).  
0.50 ИРОНИЯ ЛЮБВИ (16+).  
2.25 РОЗОВАЯ ПАНТЕРА-2 (12+).

## Суббота, 11 апреля

### 1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро.  
9.00 Умницы и умники (12+).  
9.45 Слово пастыря (0+).  
10.00 12.00 Новости

10.15 Леонид Гайдай. (12+).  
11.15 12.15 Видели видео? (6+).  
13.55 Михаил Танич.  
Не забывай (16+).  
16.00 Кто хочет стать  
миллионером? (12+).  
17.35 Три аккорда. (16+).  
19.30 Сегодня вечером (16+).  
21.00 Время.  
21.20 Сегодня вечером (16+).  
22.40 Большая игра (16+).  
23.50 ДОЧЬ И ЕЕ МАТЬ (S) (18+).  
1.25 Мужское / Женское (16+).  
2.55 Про любовь (16+).  
3.40 Наедине со всеми (16+)

### РОССИЯ

5.00 Утро России. Суббота.  
8.00 Вести. Местное время.  
8.20 Местное время. Суббота.  
8.35 По секрету всему свету.  
9.30 Пятеро на одного.  
10.20 Сто к одному.  
11.10 Смеяться разрешается.  
13.40 КОВАРНЫЕ ИГРЫ. (12+).  
18.00 Привет, Андрей!. (12+).  
20.00 Вести в субботу.  
20.40 ЛЮБОВЬ С РИСКОМ  
ДЛЯ ЖИЗНИ. (12+).  
0.40 ТЫ ЗАПЛАТИШЬ ЗА ВСЁ. (12+)

### НТВ

5.10 ЧП. Расследование (16+).  
5.35 КАЛИНА КРАСНАЯ (12+).  
7.25 Сморт (0+).  
8.00 10.00 16.00 Сегодня.  
8.20 Готовим с А.Зиминим (0+).  
8.45 Доктор Свет (16+).  
9.25 Едим дома (0+).  
10.20 Главная дорога (16+).  
10.55 Живая еда (12+).  
12.00 Квартирный вопрос (0+).  
13.00 НашПотребНадзор (16+).  
14.00 Поедем, поедим! (0+).  
15.00 Своя игра (0+).  
16.20 Следствие вели... (16+).  
17.50 Ты не поверишь! (16+).  
19.00 Центральное телевидение  
20.50 Секрет на миллион. (16+).  
22.45 Междунар.пилорама (16+)  
23.35 Своя правда (16+).  
1.25 Дачный ответ (0+).  
2.15 Их нравы (0+).  
2.30 МУЖСКИЕ КАНИКУЛЫ (16+).

### КУЛЬТУРА

6.30 Ян Сатуновский Благосло-  
вение Господне.  
Библейский сюжет.  
7.05 Мультфильмы.  
7.55 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
10.10 К 80-летию Р. Городецкого.  
10.50 СТРЕКОЗА.  
12.25 Земля людей. Финны.  
12.55 Живая природа островов  
Юго-Восточной Азии.  
13.50 Архи-важно.  
14.20 ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА.  
15.50 Весёлые ребята.  
16.30 Роман в камне.  
17.00 Репортажи из будущего.  
17.45 К 95-летию со дня  
рождения Эю Неизвестного.  
18.35 КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ.  
21.00 Агора.  
22.00 МОНА ЛИЗА.  
23.40 Клуб 37.  
0.50 Живая природа островов  
Юго-Восточной Азии.  
1.40 Искатели.  
2.25 Мультфильмы для взрослых.

### РЕН ТВ

5.00 Невер. интер. истории. 16+  
8.00 Принцесса и дракон 6+.  
9.15 Минтранс. 16+.  
10.15 Самая полезная  
программа. 16+.



11.15 Военная тайна 16+.  
15.20 Засекреченные списки. 16+.  
17.20 20.00 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 16+.  
22.20 0.30 ХИЩНИК 16+.  
2.20 РАЗБОРКА В  
МАЛЕНЬКОМ ТОКИО 16+.  
3.40 Тайны Чапман. 16+.  
**СТС (ФИЛЬМЫ)**

10.00 КОРНИ (16+).  
21.00 МСТИТЕЛИ (12+).  
23.45 KINGSMAN.  
ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО (18+).  
2.30 ТРИ ИКСА-2. НОВЫЙ  
УРОВЕНЬ (16+).  
4.00 РЭТЧЕТ И КЛАНК. ГАЛАКТИ-  
ЧЕСКИЕ РЕЙНДЖЕРЫ (6+).

## Воскресенье,

12 апреля

1 КАНАЛ

5.20 Ангел-хранитель. (16+).  
6.00 10.00 12.00 Новости.  
6.10 Ангел-хранитель (S) (16+).  
7.10 Играй, гармонь любимая! 12+  
7.50 Часовой (S) (12+).  
8.15 Здоровье (16+).  
9.20 Непутевые заметки (12+).  
10.15 Жизнь других (12+).

11.15 12.20 Видели видео? (6+).  
14.00 Битва за космос (12+).  
18.10 Большой новый концерт  
М. Галкина (12+).  
19.25 Лучшие всех! (0+).  
21.00 Время.  
22.00 Что? Где? Когда? (16+).  
23.10 ФИЛЬМ ГАГАРИН.  
ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ (6+).  
1.15 Мужское / Женское (16+).  
2.45 Про любовь (16+).  
3.30 Наедине со всеми (16+)

## РОССИЯ

4.10 РАСПЛАТА ЗА СЧАСТЬЕ. (12+) 8.00 Местное время.  
8.35 Когда все дома  
9.30 Устами младенца.  
10.20 Сто к одному.  
11.10 Тест. (12+).  
12.10 Шоу Е. Степаненко. 12+  
13.20 БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ. 12+  
17.30 Танцы со Звездами. 12+).  
20.00 Вести недели.  
22.00 Москва. Кремль. Путин.  
22.40 Воскресный вечер (12+).  
1.30 ЛИДИЯ. 2018 г. (12+)

## НТВ

5.35 Наш космос (16+).  
6.20 Центр. телевидение (16+).

8.00 10.00 16.00 Сегодня.  
8.20 У нас выигрывают! (12+).  
10.20 Первая передача (16+).  
10.55 Чудо техники (12+).  
11.55 Дачный ответ (0+).  
13.00 НашПотребНадзор (16+).  
14.10 Однажды... (16+).  
15.00 Своя игра (0+).  
16.20 Следствие вели... (16+).  
18.00 Новые рус. сенсации 16+  
19.00 Итоги недели  
20.10 Маска (12+).  
22.50 Звезды сошлись (16+).  
0.25 Основано на реальных  
событиях (16+).  
3.05 КОДЕКС ЧЕСТИ (16+).

## КУЛЬТУРА

6.30 Лето Господне. Вербное  
воскресенье.  
7.05 КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА  
И ВАСЕЧКИНА.  
9.25 Обыкновенный концерт  
9.50 Мы - грамотеи!  
10.30 ВАНЯ.  
12.05 Диалоги о животных.  
12.50 Другие Романовы.  
13.20 Коллекция.  
13.50 ЛИМОНАДНЫЙ ДЖО.  
15.30 ВЕЛИЧАЙШЕЕ ВОЗДУШНОЕ  
СРАЖЕНИЕ В ИСТОРИИ.

16.10 ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ.  
17.05 Пешком.... Москва.  
17.35 Романтика романса.  
18.25 ВЕЛИКИЕ ФИЛЬМЫ  
ВЕЛИКОЙ ВОЙНЫ.  
ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ.  
21.40 Белая студия.  
22.25 К 30-летию  
ГЕЛИКОН-ОПЕРЫ.  
1.20 СТРЕКОЗА.

## РЕН ТВ

5.00 Тайны Чапман. 16+.  
7.00 9.00 ХИЩНИК 16+.  
11.00 13.40 16.00  
18.30 21.00 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 16+.  
23.00 Добров в эфире. 16+.  
0.00 Военная тайна 16+.  
3.40 Самые шок. гипотезы. 16+.  
4.30 Тер.заблуждений 16+.

## СТС (ФИЛЬМЫ)

10.00 СЕМЕЙКА КРУДС (6+).  
13.00 ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ (12+)  
15.55 ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ.  
ВОЗРОЖДЕНИЕ (12+).  
18.20 МСТИТЕЛИ (12+).  
21.05 МСТИТЕЛИ. ЭРА АЛЬТРОНА 12+  
0.55 ДАЛЬШЕ ПО КОРИДОРУ (16+).  
2.35 РОЗОВАЯ ПАНТЕРА-2 (12+).

## ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ КРОССВОРД

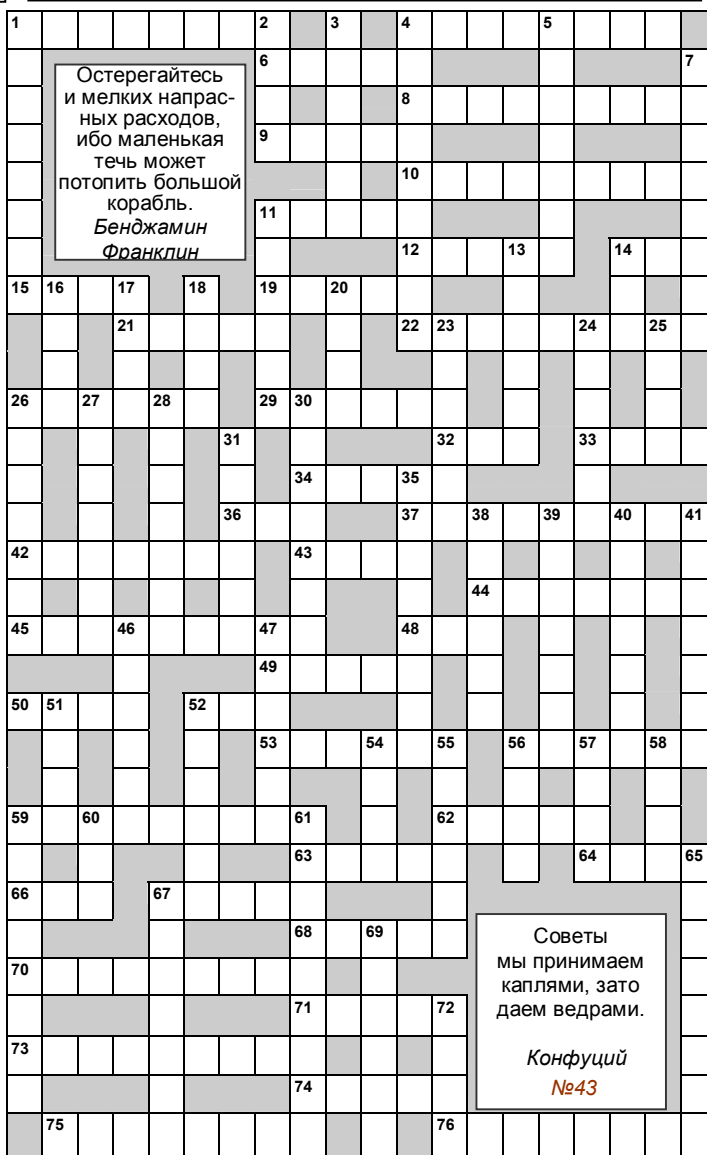
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Пельмени. 5. «Ниссан». 8. Зрелище. 10. Реактив. 11. Антанта. 12. Назарет. 13. Карролл. 17. Абитуриент. 22. Ямал. 24. Индиго. 25. Плис. 26. Бесстыдник. 29. Сходни. 30. Криминал. 31. Сафари. 34. «Арзамас». 38. Юстас. 40. «Атлантис». 41. Облатка. 42. Унисекс. 43. Наречие. 44. Кладезь. 47. Компост. 51. Говядина. 55. Деверь. 56. Карibu. 57. Стрельбище. 58. Риск. 59. Моцарт. 60. Отжим. 61. Выноделка. 63. Розыск. 66. Малахай. 70. Маренго. 71. Стратег. 72. Конвоир. 73. Корчма. 74. Тарзанка.

## ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ КРОССВОРД

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Прodelка. 2. Избрание. 3. Керамзит. 4. Мистерия. 5. Нехватка. 6. Соавтор. 7. Айвенго. 9. Измаил. 14. Эликсир. 15. Радиоло. 16. Легенда. 18. Белорус. 19. Тесемка. 20. Рубенс. 21. Нос. 23. Манка. 27. Салат. 28. Тоска. 32. Фат. 33. Раскрутка. 35. Зарница. 36. Медресе. 37. Серость. 38. Юбочник. 39. Ситечко. 40. Амаретто. 45. Доверие. 46. Заросли. 48. Очаково. 49. Припасы. 50. Срусток. 52. Варезка. 53. Дилемма. 54. Навивка. 55. Диего. 62. Ерихонка. 63. Рамзес. 64. Зеркало. 65. Сэндвич. 66. Моська. 67. Ларина. 68. Хитроу. 69. Йогурт.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. «Передовой отряд» искусства. 4. Предприятие по перевозке грузов. 6. Русский сказочник с «рыбьей» фамилией. 8. Окошко для ведения огня. 9. Вуди с «Полночью в Париже». 10. Свидетель на дуэли. 11. Конец - всему делу .... 12. Тимофеевич, покоровивший Сибирь. 14. Форма колобка. 15. Священный бык у древних египтян. 19. Газ в лечебных ваннах. 21. Глиняная «закалка». 22. Боеприпас для железной птицы. 26. Пригляд за заключенным. 29. Японский разводчик в маске. 32. Плетеный забор на Украине. 33. Валюта, «обогнавшая» доллар. 34. «Шапка» из искусственных прядей. 36. «Вешалка» для лапши. 37. Вымерший предок слона. 42. Вещество, добавляемое в газ для запаха. 43. Американский внедорожник. 44. Основной документ гражданина. 45. Горбун у Юго. 48. Злаковый ингредиент для суши. 49. Трогательная героиня Тоту. 50. «Закомплексованный» царь. 52. Британец ... Ричи, снявший «Карты, деньги, два ствола». 53. Кузнец из Диканьки. 56. Фигурная грядка с цветами. 59. Учительница пчелы Майи. 62. Эстрадная группа Иванова. 63. Нагрудный знак полицейского. 64. Площадка, «грозящая» нок-аутом. 66. Майн с «Всадником без головы». 67. Особенность областного диалекта. 68. Мужское имя на карте Приморья. 70. Помещение в зоопарке для змей. 71. Мухлеж по сути. 73. Актер ... Садалский. 74. ПERNАТЫЙ «тугодум» на ферме. 75. Старик, друживший с Волькой. 76. Активист от политической партии.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Наука, изучающая звук. 2. Чаша для замеса теста в пекарне. 3. Поезд в сторону фронта. 4. Передний край театральной площадки. 5. Бабочка с длинным хоботком. 7. Растительное масло для длинных ресниц. 11. Самозвучающий щипковый инструмент. 13. Перспектива для терпеливого казака. 14. Разноголощца толпы. 16. Глава католиков в Ватикане. 17. Грамматический «связист». 18. Вязка паутинкой. 20. Имя легендарного Леннона. 23. «Допинг» бюрократа. 24. Ему предшествуют споры. 25. Парусник на асфальте. 26. Недуг с обилием платков. 27. Качество мультяшного Леопольда. 28. Бумажный журавлик от японца. 30. Стадион для скачек. 31. «Одетое» нетто. 35. Второй этаж в омнибусах. 38. Скоростной экспресс до Питера. 39. Санкционированная охота. 40. Сумчатый зверек Америки. 41. Героиня «Евгения Онегина». 46. Задание для поисковой системы. 47. Подводный пловец. 51. Часть гитары, усиливающая звук. 52. Кличка белокожего в Южной Америке. 54. Альянс церквей. 55. Руссо, певший с Орбакайте. 56. Иммануил, немецкий философ. 57. Рисунок на ткани. 58. Кот из русских сказок. 59. Чак Норрис как спортсмен. 60. Учреждение, где выносят вердикты. 61. Олигарх по имени Роман. 65. Мебельный комплект. 67. Цветок, созданный Аполлоном. 69. Спец по проведению свадеб. 72. Крылатая богиня победы.



## ВОПРОС-ОТВЕТ

На ваши вопросы отвечает Глава г.п.Красавино Ю.А.Бушковский. Вас что-то интересует? Пишите в «смс»: 8-962-668-65-49.

**Вопрос:** Хочется узнать номера телефонов экстренных служб, а также наиболее значимых учреждений (администрации, детская и взрослая поликлиника, церковь, дом культуры, ЖКХ и т.д.)

**Ответ:** Телефон экстренных служб – 112. Горгаз — 112 04, 4-12-04. Администрация г.п. Красавино: приемная — 4-15-35; специалисты - 4-17-06; отдел городского хозяйства - 4-16-44. Поликлиника: взрослая - 4-16-63; детская - 4-15-32. ООО «ЖКХ г. Красавино»: общий - 4-10-75, дежурная служба — 4-15-26, 8-921-121-7884. ООО «Мастер-дом»: общий — 4-21-40, дежурная служба - 4-15-73, 8-921-831-9032. Храм святого равно-

апостольного князя Владимира — 4-15-10. Пенсионный Фонд Великий Устюг — 2-35-36, 2-05-28. Роспотребнадзор — 2-72-42, 2-77-54.

**Вопрос:** Будут ли предприняты меры по устранению ямы на углу кафе «Лукоморье»?

**Ответ:** Руководству ООО «КЭТС» указано засыпать яму в ближайшее время.

**Вопрос:** В с.Васильевском нарыто на обочинах, невозможно ходить и ездить на велосипеде, прыгаешь как сайгак. Можно ли разровнять эти навалы?

**Ответ:** Данной дорогой занимается Великоустюгское ДРСУ. Обочины раскопаны для отвода воды. Конечно, это вынужденная мера и обочины будут восстановлены.

## РЕЖИМ ПОЛНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

В Вологодской области ввели режим полной самоизоляции по аналогии с Москвой.

По словам губернатора Олега Александровича Кувшинникова, режим ЧС пока не вводят.

Жители Вологодской области смогут выходить из дома только в случаях: обращения за экстренной медицинской помощью и иной прямой угрозы жизни и здоровью, поездок на работу, если вы обязаны ходить на работу, совершения покупок в ближайшем работающем магазине или аптеке, выгула домашних животных рядом с местом проживания, при необходимости вынести бытового мусора.

Правительство РФ одобрило поправки по ужесточению штрафов за несоблюдение карантинных мер.

Теперь, если гражданину, который нарушил режим карантина в условиях угрозы распространения заболевания, грозит штраф от 15 до 40 тысяч рублей. Если это должностное лицо, то он составит от 50 до 150 тысяч рублей, если юридическое лицо — от 200 до 500 тысяч рублей.

Кроме того, за нарушение карантина, если оно привело к причинению вреда здоровью человека или смерти, теперь предусмотрен штраф до 300 тысяч рублей для граждан, до 500 тысяч рублей — для должностных лиц и до миллиона рублей - для юридических лиц.

sovmsl

## ПОМОЩЬ ВОЛОНТЕРОВ

Волонтеры активно оказывают адресную помощь нуждающимся жителям региона в связи с пандемией коронавируса.

В каждом районе Вологодчины созданы мобильные группы добровольцев, среди которых - представители первичных организаций, активисты, волонтеры Победы, волонтеры-медики и другие. В совокупности это единый волонтерский штаб, который обрабатывает заявки, выезжает по указанным адресам и оказывает помощь.

Добровольцы помогают тем, кто действительно в этом нуждается: людям старше 60 лет, маломобильным гражда-

нам. Волонтеры оперативно реагируют на поступившие от людей заявки, доставляют им лекарства, товары первой необходимости, помогают с оплатой услуг ЖКХ.

Обратиться за помощью можно круглосуточно. Телефон «горячей линии»: 8-800-200-34-11. Кроме того, с 8:00 до 17:00 без перерывов и выходных звонки принимаются по телефону в колл-центре: 8 (8172) 75-31-12 (Волонтерский центр «Единой России»).

Отметим, что подобные центры открылись по всей стране, в работе задействовано около 44 тысяч волонтеров.

*Пресс-служба Правительства  
Вологодской области*

## КТО ТАКИЕ ФАНТАЗЕРЫ?

27 марта отмечался Международный день театра - профессиональный праздник театральной студии «Фантазеры» Дома культуры и спорта г.Красавино.

История «Фантазеров» началась 3 года назад. Елена Ивановна Мусинская объединила вокруг себя талантливых, харизматичных мальчишек и девчонок. Занятия так увлекли юных артистов, что уже через полгода участники порадовали красавицев первым спектаклем.

С того момента ни один концерт не обходится без наших артистов! Уровень

мастерства с каждым разом удивляет зрителей. Выступления «Фантазеров» всегда трогают душу!

Дорогие наши театралы и Елена Ивановна!

Пусть талант ваш расцветает,  
Посещает вдохновение,  
Радует спектакль каждый,  
Дарит светлые мгновения.  
Много новых постановок  
В праздник ваш мы пожелаем.  
С праздником вас всех, ребята!  
Всем добра вам. Поздравляем!



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

• **СДАМ** 1-комн. благ. кв. в центре города с мебелью, нет стир. машины, на длит. срок. Т:8-953-519-82-74 Ольга, после 18.00.

• **КУПЛЮ** дом, зем. участок, комнату, квартиру. Т: 8-953-520-79-50<sup>(4)</sup>

• **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв. в центре города. Т:8-921-680-74-98

• **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв., ул. Свободы д.5, 4 этаж, 28 м<sup>2</sup>, 300т.р. Т:8-915-410-09-69<sup>(1)</sup>

• **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв., 31,1 м<sup>2</sup>, 5 этаж, ул. Революции 15, 700т.р. Т:8-900-509-35-43<sup>(5)</sup>

• **ПРОДАМ** 2-х комн. полублаг. кв., 52 м<sup>2</sup>, центр города, дерев. дом, 1 этаж, 200т.р. Т:8-921-147-10-81<sup>(6)</sup>

• **ПРОДАМ** 2-х комн. полублаг. кв, 39м<sup>2</sup>, 2 этаж, р-н Малетино. Т:8-900-531-66-46

• **ПРОДАМ** 2-х комн. полублаг. кв, ул. Пушкина, частично с мебелью, 350т.р, торг. Т:8-911-508-34-21<sup>(1)</sup>

• **ПРОДАМ** 2-х комн. благ. кв, 41 м<sup>2</sup>, с. Васильевское. Т:8-951-734-97-29<sup>(1)</sup>

• **ПРОДАМ** 3-х комн. кв., 64,8 м<sup>2</sup>, 2 этаж, природ. газ, центр. отопление, вода, ул. Малетинская, недорого. Т:8-951-731-25-02; 8-921-536-55-18<sup>(1)</sup>

• **ПРОДАМ** 3-х комн. полублаг кв., 50,3 м<sup>2</sup>, ул.Революции 60, станция, желез. дверь, пласт. окна, душ. кабинка. Цена договорная. Т:8-921-141-28-22; 8-921-530-86-47

• **ПРОДАМ** 3-х комн. благ. кв, 3 этаж, ул. Революции 14. Т:8-951-740-84-07

• **ПРОДАМ** 3-х комн. благ. кв., ул. Революции 15. Т:8-951-730-52-05<sup>(1)</sup>

• **ПРОДАМ** 3-х комн. полублаг. кв., р-н Малетино, 64,6 м<sup>2</sup>, 2 этаж, природ. газ, центр. отопление, станция, ремонт, интернет, стеклопак.. Возможно использование мат. капитала. Т:8-953-503-65-70

• **ПРОДАМ** дом в д.Есиплево с большим участком или обмену на квартиру в г.Красавино. Т:8-999-168-79-74

• **ПРОДАМ** дом 40м<sup>2</sup>, 6 соток, хоз. постройки, баня, вода, септик, отопление от котла, газ рядом. Т:8-921-823-23-93<sup>(5)</sup>

• **ПРОДАМ** дом ул. Подуваляская 7, природ. газ., баня. Цена договорная. Т:8-953-503-36-31

• **ПРОДАМ** частный дом ул. Шоссейная 19, газ, вода (станция), стеклопакеты, разрабатанный участок земли. Т:8-953-520-31-24<sup>(5)</sup>

• **ПРОДАМ** дом в д. Подгорье, зем. участок 15 соток, теплица, насаждения, вода в доме, станция септик. Цена договорная. Т:8-921-140-80-55

• **ПРОДАМ** дом с зем. участком, газ. отопление, баня, гараж. Т:8-921-141-59-11<sup>(2)</sup>

• **ПРОДАМ** жилье и зем. участки. Недорого. Можно за мат. кап. Т: 8-921-128-97-99<sup>(4)</sup>

• **ПРОДАМ** дом ул. Серова, зем. участок 12 соток, печн. отопление, баллонный газ. Т:8-951-745-75-24<sup>(2)</sup>

• **ПРОДАМ** надувную лодку ПВХ РЛ -320 НДНД «Эгоист» с навесным мотором «Меркурий» F-4M», в хорошем состоянии., 50т.р. Т:8-921-140-13-73

• **ПРОДАМ** гараж в р-не ТЭЦ ГСК «Заря». Т:8-953-516-36-55

• **ПРОДАМ** новый велосипед, цена бт.р. Обращаться ул. Свободы 5, кв 10.Т:8-951-731-91-24

## АРЕНДА ПЛОШАДИ

Т: 4-19 -33

ШАРЫ С ГЕЛИЕМ

К ВАШЕМУ ПРАЗДНИКУ



## ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЗАНЯТЬСЯ БЕГОМ

Бег - чуть ли не лучший тип спортивной активности, которым только может заняться человек. По уверениям многих специалистов, именно бегу наш вид обязан своим развитием и существованием в принципе.

На сегодняшний день, многие люди этот вид активности игнорируют, предпочитая заниматься в тренажерных залах и фитнес-центрах. И совершенно зря. У бега есть целый ряд несомненных преимуществ, пренебрегать которыми просто глупо. К тому же, заняться этим спортом может абсолютно каждый. Для бега не требуется ни специального снаряжения (хотя хорошие кроссовки не повредят), ни первоначальной подготовки, ни даже сколь-нибудь значительного количества времени. Вот и еще целых десять причин отбросить подальше свою лень и начать бегать ежедневно.

1. Опорно-двигательный аппарат. Движение обеспечивает нашим суставам необходимую выработку суставной жидкости — она защищает их от трения. Без занятий бегом, к которому человеческое тело органично приспособлено самой природой, организм начинает медленно разрушаться. Со временем, без достаточного количества суставной жидкости, может развиться деградация чуть ли не всей опорно-двигательной системы. К тому же, бег отлично укрепляет кости и связки.

2. Иммунитет. Бег на природе очень закаляет тело, вынужденный не только прилагать значительные физические усилия, но и ограждать организм от возможных инфекций. Несколько месяцев постоянных утренних пробежек заменят вам зимой целые килограммы противостудных средств.

3. Депрессия. Большая часть жителей мегаполисов страдает от постоянных депрессий. Виною тому может быть как неблагоприятная окружающая обстановка, так и небольшие, но перманентные стрессы. При беге организм начинает вырабатывать эндорфины, которые успешно справляются со всеми синдромами депрессии.

4. Мышцы. Многие люди думают, что занятия бегом помогут прокачать только мышцы ног. На самом деле, при регулярных занятиях бегом, работает практически все тело. Одни мышцы отвечают за движение тела, другие поддерживают баланс — без дела не остается ни одна часть организма. Обратите внимание на внешний вид бегунов, ведь они выглядят максимально органично.

5. Выносливость. Первые несколько

дней занятия бегом не будут казаться вам такой уж удачной мыслью. Одышка, боль в ногах, усталость — через это придется пройти. Однако, примерно недели хватает для того, чтобы на смену усталости пришло повышение выносливости. Не только в беге: вы почувствуете, что легче стало справляться вообще со всеми делами.

6. Лишний вес. Давайте смотреть правде в глаза: большая часть людей начинает заниматься бегом потому, что стремится убрать лишний вес. Бег — лучшее, что можно придумать для коррекции своей формы. Само собой, настоящим атлетом вам не стать, если кроме бега спортивных занятий в вашей жизни не предусмотрено. Но о свисающем животе и дряблых мышцах можно будет забыть как о страшном сне.

7. Мозги. Вы наверняка слышали от многих бегунов о так называемом состоянии потока, в которое они входят спустя десять-пятнадцать минут бега. Эта своеобразная медитация очищает ваш мозг от лишних мыслей, позволяет легче фокусироваться на действительно важных делах и не тратить времени на лишнюю рефлекссию. Собственно, только этого пункта хватает для того, чтобы перестать откладывать занятия на потом и пойти бегать прямо сейчас.

8. Пищеварительная система. Странно, но бег положительно влияет даже на наш желудок. Бегаая, вы стимулируете перистальтику кишечника. Активнее начинают работать желудок и поджелудочная железа, а печень, куда попадает более насыщенная кислородом кровь, выполняет свои функции значительно лучше.

9. Сердечно-сосудистая система. Насыщение кислородом крови важно и еще для одной системы-сердечно-сосудистой. Перекачивая такую кровь, сердце работает гораздо лучше, его стенки укрепляются и снижается риск инфаркта.

10. Мотивация и самоуверенность. Человек, решивший заняться бегом, гарантированно получает, бонусом, все растущую уверенность в себе. Дело в том, что бег — это не метафизическая яхта, которую вы хотите когда-нибудь получить. Бег — это результат, которого вы добиваетесь каждый день. Как действует на человека постоянное чувство выполненного дела? Правильно, повышает его самоуверенность. Это непреходящее ощущение будет оставаться с вами во всех аспектах жизни: я смог пробежать несколько километров — смогу и достигнуть большего.

Врач терапевт БУЗ ВО

Великоустюгской ЦРБ Петрыгина Е.А

## МИНУТА СМЕХА

Мужик рассказывает своему соседу по даче: - Я на прошлой неделе пугало поставил, да такое страшное, что вороны вернули урожай за прошлый год.

Объявление: "Познакомлюсь с активной женщиной. Коротко о себе: 30 соток огорода..."

Дачники в электричке.  
- Вот у меня выросло яблоко - положил на табуретку - сломалась табуретка, такое большое!

- Это что. Я свое яблоко положил на стол - развалился стол!

- А у меня выросло яблоко, так я его положил на телегу...

- И что - сломалась телега?

- Нет, но вылез червяк и сожрал лошадь!

Баба Маня нашла в огороде бумеранг и замучилась его выкидывать.

Дед с бабкой приходят в огород. Дед говорит:

- Бабка, я вскопаю огород за семь дней. Бабка:

- А я за шесть.

Дед:- Ну и копай.

Дачник, перегнувшись через забор, спрашивает соседа:

- А что у вас вчера за праздник был? Все так танцевали...

Сосед: Да дед наш, будь он неладен, улей перевернул.

## ОЦИФРОВКА ВИДЕОКАССЕТ

ПЕРЕПИШЕМ ВИДЕО  
НА ФЛЕШ-КАРТУ  
ИЛИ ДИСК реклама


Обращайтесь в Дом культуры и спорта.  
Т: 8-960-294-12-12 - Василий Берген.


«ЧЁРНАЯ РОЗА»  
ритуальные услуги в Красавино


**ГРАНДИОЗНОЕ  
СНИЖЕНИЕ ЦЕН!**  
на весь товар

нашли цену ниже-вернём разницу!

♦памятник  4615 руб.  
стела-60x40x5 см  
подставка-50x15x10 см  
цветник-80x50 см

♦ограда   
3080 руб. (2,0x2,2м на новое кладбище)

♦стол-668 руб. 

♦скамья-1388 руб. 

г. Красавино, Советский пр. 38  
(на «Почтовой») Реклама(5)

**8 (911) 533-733-8**

**8 (962) 668-17-06**

МАГАЗИН

## "РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ"

ПРЕДЛАГАЕТ:

- ✓ Большой ассортимент венков, корзин, ритуальных принадлежностей.
- ✓ Лучшие цены на гранит, мрамор, искусственный камень.



Реклама

**ВНИМАНИЕ! СУПЕРСКАЯ АКЦИЯ:** на металлопродукцию 10% на весь апрель, широкий выбор гранита и мрамора со скидкой. Шикарный ассортимент цветов и букетов по ценам 2017 г.

г.Красавино, Советский пр-т, 166. Т: 8-953-508-80-78  
г.В.Устюг, Советский пр-т, 112. Т: 8-921-821-16-82

Хранение до весны бесплатно. Установка, доставка

Информационно-издательский центр ДКиС не несет ответственности за качество товаров и услуг наших рекламодателей

**8**  
Красавинский  
ВЕСТНИК

Издание:  
Адрес:  
Вых. данные:  
Учредитель:  
Эл. версия:

информационно-издательский центр МБУК «ДКиС г. Красавино»  
162341, Вологодская обл., г.Красавино, Советский пр-т, 152. Телефон: 4-19-33.  
№13 от 02.04.2020г. Тир. до 999 экз. Объем: 8 страниц А4. 51 выпуск в год  
Администрация городского поселения Красавино  
http://www.dcis.krasavino.ru. Техн. редактор: Е.Н.Павлышак. Корректор: В.В.Берген.