

Красавинский ВЕСТНИК

№39 от 03.10.2019

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

ВАКАНСИИ

- Великоустюгский ликероводочный завод приглашает на постоянную и временную работу **МУЖЧИН** и **ЖЕНЩИН**. Работа сменная. Заработная плата от 23 тыс.руб. Обращаться в отдел кадров завода.
- Требуется **ЭКСКАВАТОРЩИК** и **ВОДИТЕЛЬ** на Камаз-самосвал. Т:8-921-231-87-33; 8-953-517-00-27.
- Требуется **КАМЕНЩИКИ** для строительства частного дома. Т:8-953-517-00-27.
- ООО «Теплосервис» на период отопительного сезона требуется **МАШИНИСТ** (кочегар) котельной. Справки по тел.: 4-18-61.

5 ОКТЯБРЯ с 10.00

в спортзале МБУ «ФОК»

ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ

среди мужских команд-ветеранов
памяти Сватковского Н.И.

Участвуют команды Великоустюгского района, Котласа, Коржамы. Приводино

Вологодская областная государственная
филармония имени В.А.Гаврилина

10 ОКТЯБРЯ в 10.30 и 14.00

Веселое музыкальное представление

Небывальщины

по мотивам северных сказок С. Писахова и Б. Шергина



АНСАМБЛЬ РУССКОЙ ПЕСНИ
"СОЛНЦЕВОРОТ"

Художественный
руководитель –
Вячеслав ПОПИКОВ

0+

Сказочник Сеня Малина и балагур Шиш расскажут чудные небывальщины. Артисты через песни, частушки, пляски и забавные сцены познакомят юных слушателей с культурой и бытом народов Севера.

Цена билета: 150 руб. в ДКИС

В КРАСАВИНСКОЙ ЦЕРКВИ

- Понедельник, 7 октября. Храм открыт с 8.00
Вторник, 8 октября. с 8.00
Среда, 9 октября. до 17.00.
Четверг, 10 октября. до 17.00.
Пятница, 11 октября. Храм открыт с 8.00 до 17.00. Вечернее богослужение в 17.00
Суббота, 12 октября. Литургия в 8.30. Покровская родительская суббота. Всенощное бдение в 17.00
Воскресенье, 13 октября. Литургия в 8.30. Всенощное бдение на Покров Пресвятой Богородицы в 17.00.

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ОБРАЗОВАНИЯ И ВЕТЕРАНЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРУДА!

Примите самые теплые поздравления с вашим профессиональным праздником – Днем учителя!

День учителя — один из самых светлых и добрых праздников в нашей стране. Он учрежден в честь людей, посвятивших свою жизнь воспитанию и обучению подрастающего поколения.

У каждого из нас есть учитель, которого мы помним всю жизнь, который своим талантом и примером показал нам, как преодолевать трудности, верить в себя и свои силы.

Сегодня именно от педагога, его профессиональных и человеческих

качеств во многом зависит судьба учеников, их завтрашний день.

Ваше профессиональное мастерство, теплота сердец и душевная чуткость помогают детям поверить в себя, творчески самореализоваться, воплотить в будущем самые смелые и современные идеи.

Спасибо вам за ваш талант, верность профессии и искреннюю любовь к детям! Желаю вам отличных успехов в работе, неиссякаемой творческой энергии, крепкого здоровья, семейного благополучия и оптимизма! Счастья и мира вам и вашим близким.

Глава г.п.Красавино Ю.А. Бушковский

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ КРАСАВИНЦЕВ С ДНЕМ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА!

Октябрь месяц начинает

Почета, уважения день.

Всех пожилых мы поздравляем

Желаем много светлых дней!

Пусть уважают вашу старость

И мудрость, свитую в года.



Пусть будней трудовых усталость

Не тяготит вас никогда!

Здоровья вам, благополучия,

Спокойных, мирных, светлых дней.

Родных и близких самых лучших,

Соседей добрых и друзей!

10 ОКТЯБРЯ
в 18.00

АНСАМБЛЬ НАРОДНОЙ МУЗЫКИ



Цена билета: 150 руб.

Просветительский Центр «Светоч»
приглашает школьников и дошколят на
мастер-класс «ЭБРУ»

(рисование по воде)

Коллективные заявки по
Т: 8-921-535-61-32

Просветительский Центр «Светоч»
приглашает на интерактивную игру

«Знатоки Вологодчины»

(телевизионная версия «Своя игра»)

Ждем школьников 5-9 классов!
Прием заявок: 8-921-535-61-32

4 ОКТЯБРЯ

в ДОМЕ КУЛЬТУРЫ
с 19.30 до 21.30

ДИСКОТЕКА
Школьная

Цена: 50 руб.

Встречаемся на танцполе!

6 ОКТЯБРЯ в 14.00

открытие авторской выставки

СЕРГЕЯ МАЛЬЦЕВА

«ПО СЕВЕРУ РОССИИ»

Работы художника представлены в художественных собраниях многих городов. Мы гордимся, что выставка откроется и в Красавино!

Вход свободный. Приглашаем в ДКИС!

РЕКЛАМА

Объявляется набор на обучение ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ

Начало занятий реклама
1 ноября в 18.00 в школе №17

Т: 8-921-140-53-35

ДРОВА, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ (реклама 5)

Т:8-981-442-90-50 (газ-66)

БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ АВТОМОБИЛЕМ

Т:8-962-667-12-12
8-921-234-12-12 (реклам 2)

Куплю интересный **ДЕРЕВЕНСКИЙ БЫТ, СТАРЫЕ ИКОНЫ**
в любом состоянии под реставрацию

Т:8-921-129-11-59 Реклама 2

РЕМОНТ

→ **СТИРАЛЬНЫХ МАШИН** реклама 8
→ **МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ**

8-953-515-10-85 (пенсионерам скидка)

ПРОДАМ КРУПНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

1 мешок (4 ведра)-550руб.
ДОСТАВКА. Реклама (8)

Т:8-900-506-99-66 

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ
иконы и картины от 50 тыс. руб.,
книги до 1920г., статуэтки, столовое
серебро, знаки, самовары,
колокольчики, золотые монеты,
старинные ювелирные украшения.

Т:8-920-075-40-40 Реклама 2

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
кинескопных и ЖК,
с выездом к владельцам реклама

8-921-834-39-85

ПРОДАМ КАРТОФЕЛЬ
из деревни Великоустюгского р-на.
Отборный, рассыпчатый.
Доставка. 1 сетка – 550 руб.

8-921-124-28-64 (реклама 8)

ДРОВА ДЛИННОМЕРОМ

От 10 т.р - 16м³
(реклама 10)

Т:8-931-505-24-66 

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ Реклама 8

Займы на покупку
и строительство жилья.
Быстро и недорого!

8-953-520-79-50

ИТОГИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ

На базе отделения по работе с семьей и детьми г.Красавино БУ СО ВО «Великоустюгский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» реализуется проект «Старт+» программы «Дорога к дому» компании «Северсталь», цель которого - оказание помощи семьям с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Новый учебный год не может обойтись без покупки школьных принадлежностей. Сборы ребенка в школу выливаются в отдельную статью семейного бюджета, а если в многодетной семье или семье с низким уровнем дохода воспитывается не один ребенок школьного возраста, то это, пожалуй, становится проблематичным.

По традиции, в целях поддержки и оказания конкретной помощи нуждающимся семьям в подготовке детей к школе, специалистами отделения проводилась благотворительная акция «Собе-

рем ребенка в школу». Все собранные принадлежности были сформированы в наборы и вручены детям.

Благодаря помощи руководителей организаций, индивидуальных предпринимателей и просто неравнодушных жителей города для детей из социально незащищенных семей к новому учебному году удалось оказать поддержку 25 школьникам.

Отделение по работе с семьей и детьми выражает благодарность за отзывчивость и активное участие в проведении акции: сотрудникам организаций ООО «Красавинские электротеплосети», ООО «УК «Жилсервис», коллективу магазина «Магнит Косметик», сотрудникам отделения г.Красавино БУ СО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Великоустюгского района», ИП Жигалову Алексею Геннадьевичу. Огромное спасибо жителям г.Красавино и неравнодушным людям из других городов.

ПЕРЕВОД НАКОПЛЕНИЙ ИЗ НПФ В ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

В 2019 году областное Отделение Пенсионного фонда приняло 169 заявлений о выборе способа формирования и инвестирования пенсионных накоплений. Из них:

155 – о переводе средств из НПФ в Пенсионный фонд РФ;

1 – о переходе из Пенсионного фонда РФ в негосударственный пенсионный фонд;

13 – о переходе из одного НПФ в другой.

Напомним, граждане, у которых формируются пенсионные накопления, вправе до обращения за их выплатой передать эти средства организации-страховщику для инвестирования

средств на финансовом рынке и получения дополнительного дохода.

Страховщиком может быть ПФ или НПФ, входящий в систему гарантирования прав застрахованных лиц в системе обязательного пенсионного страхования. В баллы пенсионные накопления не переводятся. И в ПФР, и в НПФ они формируются в рублях.

Узнать сумму своих пенсионных накоплений можно на Портале госуслуг, в «Личном кабинете гражданина» на сайте ПФР и в мобильном приложении для смартфонов и планшетов «ПФР электронные сервисы».

Пресс-служба ОПФР

ПОСТРАДАВШИМ ОТ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

Граждане, пострадавшие от стихийных бедствий или от действий террористов будут частично освобождены от налога НДФЛ. Соответствующие поправки в Налоговый кодекс РФ приняты накануне, 25 сентября в Государственной Думе.

Законопроект был разработан во исполнение поручения Президента РФ после встречи с пострадавшими от наводнения жителями Иркутской области.

Как ранее заявлял Председатель Государственной Думы Вячеслав Володин, «несправедливо, когда люди, которые пострадали от стихийных бедствий, потеряв свое единственное жилье, вынуждены платить налог со средств, полученных в качестве компенсации». Причем такие доходы будут освобождены от налогов «независимо от их источников -

выплаты из бюджетов, собранные благотворителями средства, материальная помощь от предприятий, жилищные сертификаты».

Добавим, что на налоговые льготы имеют право те, кто пострадал от различных природных бедствий с начала 2019 года.

Напомним, что в Вологодской области от наводнений страдают зачастую восточные районы региона. Так, в Никольском, Нюксенском и Великоустюгском районах весной 2016 года при прохождении ледохода на реках Сухоне и Малой Северной Двине в зоне подтопления оказались десятки населенных пунктов, почти три тысячи домов и придомовых территорий с населением порядка 10 тысяч человек.

Аренда площади Шары с гелием
Т:4-19-33 реклама

Коллажи, реставрация фото, разработка визиток.
Т:8-911-444-52-35 реклама

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

цены от 5000 до 36000 руб. СКИДКИ, РАССРОЧКА*

12 октября с 10.00 до 11.00

Аптека "Здоровье"
ул. Свободы, 6 (Красавино)

АППАРАТЫ с КОМПЬЮТЕРНОЙ НАСТРОЙКОЙ и ВНУТРИУШНЫЕ.
Сдай старый аппарат - получи СКИДКУ до 2000 руб.**

Справки по тел. 8-912-85-25-719 www.аппаратыслуховые.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Скидки и рассрочку предоставляет ИП Шамунова С.Р. Товар сертифицирован. Св-во № 305184129000010, выд. ИФНС г.Ижевск
**С информацией об организаторе акции, о правилах проведения, сроках, месте можно ознакомиться у продавца или по тел. 8-912-852-57-19

ВОПРОС-ОТВЕТ

Вопросы можно задать по электронной почте: dcis@vologda.ru (обязательно с пометкой «Вопрос-ответ»), или сообщением «смс» по т: 8-962-668-65-49.

На Ваши вопросы отвечает Глава г.п.Красавино Ю.А. Бушковский.

Вопрос: В прошлом номере «Красавинского вестника» задавали вопрос: «кто должен окашивать и убирать мусор с территории у бывшего Хлебозавода? Мешает безопасности, особенно с ул. Строителей?». Ответ не был дан, так как просили уточнить территорию. Уточняем: со стороны частного сектора, выезд с ул. Строителей на ул. Кооперативную.

Ответ: В соответствии с действующим законодательством Правообладатель земельного участка обязан обеспечивать организацию и производство уборочных работ, а также санитарную очистку земельных участков. То есть прилегающую к хлебозаводу территорию должен окашивать собственник хлебозавода.

Вопрос: Как бы обратить внимание на лестницу с Подгорной улицы в Подувалье? Нет спуска, люди падают, кругом все заросло буреломом. Также и лестница от родника вверх к Дресвинскому угору – идут люди за водой, дети в школу.

Ответ: Осенью 2016 года проводился мониторинг использования лестницы, который показал, что, во-первых, она не востребована, во-вторых - не безопасна для использования. Из-за особенностей рельефа привести лестницу в состояние, обеспечивающее безопасную эксплуатацию невозможно. Поэтому принято решение исключить из перечня объектов городского хозяйства. К роднику можно подойти через ул. Подгорная или Подувальская. Также работает водоразборная колонка на ул. Коммунальной.

Работы по ремонту трап-лестницы ведущей с ул. Подгорная на ул. Подувальская запланированы на октябрь 2019 г.

Вопрос: Когда уберут гаражи на ул. Подувальской, хозяева которых тут не живут?

Ответ: В настоящее время проводится работа по установлению собственников гаражей, которым в дальнейшем будет выдано предписание по оформлению их в собственность или их сносу.

Вопрос: Отопительный сезон, в частности по ул. Вокзальной, начался 16 сентября. На 24 сентября в 5 квартирах (9, 10, 13, 14, 15 - дом 2) тепло не поступает. ООО УК «МастерДом» причину отсутствия тепла в данных квартирах установить не могут (или не хотят). За действием направили жильцов выше указанных квартир к Главе г.п.Красавино. Когда же все-таки появится тепло в наших квартирах?

Ответ: После обращения жителей д. №2 по ул. Вокзальной к главе поселения были проведены работы по восстановлению работоспособности системы отопления в указанных квартирах силами ресурсоснабжающей и управляющей организаций. Подача тепла в квартиры восстановлена, повторных жалоб в администрацию не поступало.

Вопрос: Между улицами Маяковского и Застройщиков на столе сделана лампа, но она не горит и не меняется, а ходить в магазин очень темно. Можно ли что-то сделать?

Ответ: Администрацией города приобретено дополнительно 30 светодиодных светильников. После того, как будет заключен контракт на их установку, востребованные участки постараемся осветить.

ПРОИСШЕСТВИЯ

20 сентября, на 4 км автодороги Великий Устюг — Будрино пьяный водитель «Форда» сбил пешехода. ДТП произошло около 19 часов.

Как сообщает пресс-служба областного УМВД, 59-летний мужчина сел за руль иномарки не только пьяным, но еще и не

имея водительских прав. Он совершил наезд на 57-летнего пешехода, который двигался ему навстречу без световозвращающих элементов.

Позже выяснилось, что пешеход тоже был подшофе. Теперь он амбулаторно лечит полученные травмы.

23 сентября в дежурную часть полиции поступило заявление от 41-летней жительницы Великоустюгского района.

Со слов потерпевшей, на ее телефонный номер поступил звонок от неизвестного человека, который представился сотрудником безопасности банка. Мужчина убедил устюжанку в том, что с ее банковским счетом проводят мошеннические действия. Собеседник не соврал: правда о том, что финансовые махинации проводит лично он сам, мужчина предпочел умолчать.

Лже-сотрудник банка убедил устюжанку продиктовать номер карты и пинкод, чтобы обезопасить свой счет. Как ни странно, но тот факт, что сотрудник банка не знает номера карты, женщину не смутил, и она послушно выполнила инструкции мошенника.

Устюжанке стали приходить смс-сообщения с кодами операций, которые она тут же диктовала своему собеседнику.

Женщина была уверена, что устанавливает защиту, в то время как подтверждала перевод денег неизвестным. По итогам такого телефонного разговора женщина лишилась 90 тысяч рублей.

Оперативно среагировавшая уже настоящая система безопасности банка заблокировала карту, тем самым сберегла потерпевшей оставшиеся денежные средства. Однако вернуть свои сбережения заявительнице будет проблематично, так как деньги были переведены на счета иностранных банков.

ОМВД по Великоустюгскому району напоминает, что каждый может оказаться жертвой мошенников, которые, выходя на новый уровень, придумывают хитрые схемы обмана. Не разговаривайте с неизвестными по поводу ваших счетов, не диктуйте номера и коды своих карт. Только тогда ваши сбережения будут сохранены.

КАК МЫ К ПРАЗДНИКУ ГОТОВИЛИСЬ!

29 сентября в Доме культуры состоялся праздничный концерт, посвященный Дню добра и уважения. Артисты ДК, Детской школы искусств и солисты города рассказали зрителям, «КАК МЫ К ПРАЗДНИКУ ГОТОВИЛИСЬ!».

Изюминкой концерта стали видеозаставки, где жители города поздравляли земляков с праздником, пели частушки и любимые песни.

Старые песни о главном, выступление коллективов художественной самодеятельности и юных музыкантов не оставили равнодушными зрителей.

Необычным номером концертной программы стала постановка клуба «Живая нить истории» про историю создания льнокомбината. А юные актеры - театральная студия «Фантазеры» - вновь порадовали зрителей новой постановкой.

Дорогие родители, бабушки, дедушки! Поздравляем с праздником. Вы - наша защита, наш родительский дом, куда всегда хочется вернуться, чтобы на секундочку почувствовать себя детьми.

Живите долго и счастливо, наши родные!

ВИРТУАЛЬНЫЙ ЗАП В КРАСАВИНО

Четыре дополнительных виртуальных концертных зала откроются на Вологодчине.

Мультимедийное оборудование для показа видеотрансляций появится в Домах и Центрах культуры Устья-Кубенского, Кадуя, Красавино, Кириллова.

Сейчас в Вологодской области успешно работают 8 площадок «Всероссийского виртуального концертного зала» в Вологде, Молочном, Череповце, Великом Устюге, Верховажье, Тарногском городке, Соколе и Вытегре.

Проект Министерства культуры России помогает создать равные для всех жителей страны возможности доступа к шедеврам музыкальной культуры. Концерты отечественных и зарубежных звезд академического искусства стали доступны для любой, самой отдаленной точки страны. Эти выступления смотрят не только в режиме онлайн, но и в записи, в любое удобное время.

Открытие виртуального концертного зала в Доме культуры и спорта – грандиозное событие. В ближайшем будущем красавинцы смогут приобщаться к искусству, не покидая родной город.

10 октября с 9 до 17 ч

**в Доме культуры и спорта
состоится ярмарка** (реклама)

ОБУВИ

**импортного и отечественного
производства
ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ
г. Киров**



Понедельник,**7 октября****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 17.00 1.00 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское / Женское (16+).
18.35 3.35 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **ОТЧАЯННЫЕ** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
0.00 Познер. Сергей Полунин 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 18.50 60 Минут. (12+).
14.45 Кто против?. (12+).
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+).
21.00 22.10 **ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ**. (12+)
23.15 Вечер. (12+).
2.00 **ЕКАТЕРИНА**. (12+).
3.45 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ**. (12+)

НТВ

5.05 ППС-2 (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.40 23.45 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 1.10 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя Правда.
19.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА** 16+
23.50 Соня Суперфрау (16+).
3.25 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 19.30
23.30 Новости
6.35 Пешком....
7.05 Маленькие секреты великих картин.
7.35 Легенды мирового кино.
8.00 **БОГАТАЯ НЕВЕСТА**.
9.30 Другие Романовы.
10.15 Наблюдатель.
11.10 1.05 Программа ко Дню радио и телевидения.
12.05 Мировые сокровища.
12.25 0.20 Власть факта.
13.10 Первые в мире.
13.25 Линия жизни.
14.30 Энциклопедия загадок.
15.10 Агора.
16.10 Красивая планета.
16.25 **ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ**.
17.45 Первые в мире.
18.00 Знаменитые симфонич. оркестры мира.
18.45 Власть факта.
19.45 Главная роль.
20.05 Ступени цивилизации.
20.55 Спокойной ночи, малыши!
21.10 Великий проект великой империи.
21.40 Сати. Нескучная классика...
22.20 **ШАХЕРЕЗАДА**.
23.15 Цвет времени. Леонид Пастернак.
23.50 Открытая книга.
1.55 Венеция. На плаву.

REN TV

5.00 Тер. заблуждений 16+.
6.00 Док. проект. 16+.
7.00 С бодрым утром! 16+.
8.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+
9.00 Военная тайна 16+.
11.00 Как устроен мир 16+.
12.00 16.00 19.00 112. 16+.
12.30 Новости. 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 шок. гипотезы. 16+.
20.00 **ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ** 16+.
22.00 Водить по-русски. 16+.
23.30 Неизвестная история. 16+.
0.30 **ШПИОНСКИЕ ИГРЫ** 16+.
2.45 Подводная братва 12+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

8.20 10.30 МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ (12+).
12.55 **ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ** (0+).
15.15 ЧЕРНАЯ ПАНТЕРА (16+).
18.00 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
19.00 ДЫЛДЫ (16+).
19.50 **ФОРСАЖ-8** (12+).
22.30 **ТОЧКА ОБСТРЕЛА** (16+).
1.20 **ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ** (16+).
3.45 **МОЛОДЁЖКА** (16+).

Вторник, 8 октября**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 17.00 0.00 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское / Женское (16+).
18.35 3.40 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **ОТЧАЯННЫЕ** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (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 18.50 60 Минут. (12+).
14.45 Кто против?. (12+).
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+).
21.00 22.10 **ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ** (12+).
23.15 Вечер. (12+).
2.00 **ЕКАТЕРИНА**. (12+).
3.40 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)

НТВ

5.00 3.25 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.40 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 1.10 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя Правда.
19.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА** 16+
23.45 Сегодня. Спорт.
23.50 Соня Суперфрау (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 19.30
23.30 Новости
6.35 Пешком.... Мышкин затейливый.
7.05 Правила жизни.
7.35 Викинги.
8.30 Театральная летопись.

9.00 22.20 **ШАХЕРЕЗАДА**.
10.15 Наблюдатель.
11.10 Встречи по вашей просьбе.
12.25 0.45 Тем временем.
13.15 Дом ученых.
13.45 2.40 Красивая планета.
14.05 Викинги.
15.10 Пятое измерение.
15.40 Белая студия.
16.25 **ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ**.
17.40 Знаменитые симф. оркестры мира.
18.40 Тем временем.
19.45 Главная роль.
20.05 Ступени цивилизации.
20.55 Спокойной ночи, малыши!
21.10 Великий проект великой империи.
21.40 Искусственный отбор.
23.20 Цвет времени.
23.50 Империя балета.
1.30 XX век

REN TV

5.00 Засекреченные списки. 16+.
6.00 15.00 Док. проект. 16+.
7.00 С бодрым утром! 16+.
8.30 12.30 16.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
9.00 Военная тайна 16+.
11.00 Как устроен мир 16+.
12.00 16.00 19.00 112. 16+.
13.00 Заг. человечества 16+.
14.00 Невер. интер. истории. 16+.
17.00 3.00 Тайны Чапман. 16+.
18.00 Самые шок. гипотезы. 16+.
20.00 **БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ** 16+.
22.10 Водить по-русски. 16+.
23.30 Заг.человечества 16+.
0.30 **ТАЙНЫ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА** 16+.
2.10 Самые шок. гипотезы. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 17.25 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.05 ДЫЛДЫ (16+).
9.05 **ТОЧКА ОБСТРЕЛА** (16+).
10.55 **КУХНЯ В ПАРИЖЕ** (12+).
13.05 **КУХНЯ** (12+).
18.30 ДЫЛДЫ (16+).
20.00 **ФОРСАЖ** (16+).
22.05 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ** (16+).
0.45 **ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ** (0+).
3.25 **МОЛОДЁЖКА** (16+).
5.00 **НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК** (16+).

Среда, 9 октября**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 17.00 0.00 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское / Женское (16+).
18.35 3.40 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **ОТЧАЯННЫЕ** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (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 18.50 60 Минут. (12+).
14.45 Кто против?. (12+).
17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+).
21.00 22.10 **ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ** (12+).
23.15 Вечер. (12+).
2.00 **ЕКАТЕРИНА. ВЗЛЁТ** (12+).

3.50 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)**НТВ**

5.00 3.25 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.40 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 1.10 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя Правда.
19.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА** 16+
23.45 Сегодня. Спорт.
23.50 Соня Суперфрау (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 23.30
Новости
6.35 Пешком.... 19.30
7.05 Правила жизни.
7.35 Викинги.
8.30 Театральная летопись.
9.00 22.20 **ШАХЕРЕЗАДА**.
10.15 Наблюдатель.
11.10 Георгий Товстоногов.
12.25 Что делать?
13.10 Дороги старых мастеров.
13.20 Восьмой день творения, или Русский космизм.
14.05 Викинги.
15.10 Библейский сюжет.
15.40 Сати. Нескучная классика...
16.25 **ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ**.
17.30 0.45 Знаменитые Симфонические оркестры мира.
18.40 Что делать?
19.45 Главная роль.
20.05 Ступени цивилизации.
20.55 Спокойной ночи, малыши!
21.10 Великий проект великой империи.
21.40 Абсолютный слух.
23.50 Как импрессионисты открыли Японию.
1.30 XX век
2.40 Красивая планета.

REN TV

5.00 Засекр. списки. 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 Тер. заблуждений 16+.
11.00 Как устроен мир 16+.
12.00 16.00 19.00 112. 16+.
13.00 23.30 Загадки человечества 16+.
14.00 Невер. интер.истории. 16+.
15.00 Засекреченные списки. 16+.
17.00 3.00 Тайны Чапман. 16+.
18.00 Самые шок. гипотезы. 16+.
20.00 **ЯРОСТЬ** 16+.
22.40 Смотреть всем! 16+.
0.30 **ТАЙНЫ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА** 16+.
2.10 Самые шок. гипотезы. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.05 ДЫЛДЫ (16+).
9.00 11.00 **ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ** (0+).
13.05 **КУХНЯ** (12+).
17.25 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
19.00 ДЫЛДЫ (16+).
20.00 **ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ** (12+).
22.05 **ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА** (16+).
0.45 **ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2** (0+).
3.30 **МОЛОДЁЖКА** (16+).
5.05 **НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК** (16+).

Четверг, 10 октября

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 Жизнь здорово! (16+).
 12.15 17.00 0.20 3.05 Время покажет (16+).
 15.15 Давай поженимся! (16+).
 16.00 Мужское / Женское (16+).
 18.35 3.55 На самом деле (16+).
 19.45 Пусть говорят (16+).
 21.00 Время.
 21.35 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы-2020. Сборная России - сборная Шотландии. Прямой эфир.
 23.45 Вечерний Ургант (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 18.50 60 Минут. (12+).
 14.45 Кто против?. (12+).
 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+).
 21.00 22.10 ВХОДЯ В ДОМ, ОГЛЯНИСЬ (12+).
 23.15 Вечер. (12+).
 2.00 ЕКАТЕРИНА. ВЗЛЁТ (12+).
 4.00 СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ (12+)

НТВ

5.00 3.25 СВИДЕТЕЛИ (16+).
 6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.05 Мальцева (12+).
 9.00 10.20 ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ (16+).
 10.00 13.00 16.00 19.00 23.40 Сегодня.
 13.25 Обзор. ЧП.
 14.00 1.10 Место встречи.
 16.30 Ты не поверишь! (16+).
 17.00 ДНК (16+).
 18.00 Своя Правда.
 19.40 КАНЦЕЛЯРСКАЯ РАБОТА 16+
 23.45 Сегодня. Спорт.
 23.50 Соня Суперфрау (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 19.30
 23.30 Новости
 6.35 Пешком.... Крым античный.
 7.05 Правила жизни.
 7.35 Викинги.
 8.30 Театральная летопись.
 8.55 22.20 ШАХЕРЕЗАДА.
 10.15 Наблюдатель.
 11.10 Короткие истории.
 12.00 75 лет В.Александрову.
 12.25 Игра в бисер
 13.10 Цвет времени.
 13.20 Восьмой день творения, или Русский космизм.
 14.05 Викинги.
 15.10 Пряничный домик.
 15.40 2 Верник 2.
 16.25 ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ.
 17.45 Красивая планета.
 18.00 Знаменитые Симфонические оркестры мира.
 18.45 Игра в бисер
 19.45 Главная роль.
 20.05 Ступени цивилизации.
 20.55 Спокойной ночи, малыши!
 21.10 Кто мы?
 21.40 Энигма. Марта Доминго.
 23.15 Цвет времени.
 23.50 Черные дыры. Белые пятна
 0.30 Игра в бисер
 1.10 XX век. Короткие истории.
 2.00 Зинаида Славина.
 2.40 Красивая планета.

REN TV

5.00 4.30 Тер. заблуждений 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 Заг. человечества 16+.
 14.00 Невер. интер. истории. 16+.
 15.00 Неизвестная история. 16+.
 17.00 3.00 Тайны Чапман. 16+.
 18.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 20.00 КОНЕЦ СВЕТА 16+.
 22.20 Смотреть всем! 16+.
 23.30 Загадки человечества 16+.
 0.30 ТАЙНЫ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА 16+.
 2.10 Самые шокирующие гипотезы. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 18.00 СЕНЯ-ФЕДЯ (16+).
 8.05 ДЫЛДЫ (16+).
 8.30 ХОЗЯИН В ДОМЕ (0+).
 10.25 ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА (16+).
 13.05 КУХНЯ (12+).
 19.00 ДЫЛДЫ (16+).
 20.00 ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ (12+).
 22.00 МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ (16+).
 0.20 КАРЕН МАККО - ЭТО СЕРЬЁЗНО (18+).
 2.20 БОЛЬШОЙ КУШ (16+).
 3.55 МОЛОДЕЖКА (16+).
 4.45 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК (16+).

Пятница, 11 октября**1 КАНАЛ**

5.00 9.25 Доброе утро.
 9.00 12.00 15.00 18.00 Новости.
 9.55 Модный приговор (6+).
 10.55 Жизнь здорово! (16+).
 12.15 17.00 Время покажет (16+).
 15.15 Давай поженимся! (16+).
 16.00 3.20 Мужское / Женское 16+
 18.35 Человек и закон (16+).
 19.45 Поле чудес (16+).
 21.00 Время.
 21.30 Голос. Новый сезон (12+).
 23.30 Вечерний Ургант (16+).
 0.25 Эми Уайнхаус: История альбома Back to black (16+).
 1.35 На самом деле (16+).
 2.35 Про любовь (16+).
 4.00 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 4.00 Судьба человека. (12+).
 12.50 18.50 60 Минут. (12+).
 14.45 Кто против? (12+).
 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+).
 21.00 Аншлаг и Компания. (16+).
 0.30 СТАРШАЯ ЖЕНА (12+).

НТВ

5.00 СВИДЕТЕЛИ (16+).
 6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
 8.05 Доктор Свет (16+).
 9.00 10.20 НАВОДЧИЦА (16+).
 10.00 13.00 16.00 19.00 Сегодня.
 13.25 Обзор. ЧП.
 14.00 2.35 Место встречи.
 16.30 Ты не поверишь! (16+).
 17.00 ДНК (16+).
 18.00 Жди меня (12+).
 19.40 ПУСТЫНЯ (16+).
 23.55 ЧП. Расследование (16+).
 0.25 Мы и наука. Наука и мы (12+)
 1.30 Квартирный вопрос (0+).
 4.25 Их нравы (0+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 19.30
 23.30 Новости

6.35 Пешком....
 7.05 Правила жизни.
 7.35 Загадочные открытия в Великой пирамиде.
 8.30 Театральная летопись.
 9.00 ШАХЕРЕЗАДА.
 10.20 ПАРЕНЬ ИЗ ТАЙГИ.
 12.00 Сцена жизни.
 12.40 Открытая книга.
 13.05 Первые в мире.
 13.20 Восьмой день творения, или Русский космизм.
 14.05 Загадочные открытия в Великой пирамиде.
 15.10 Письма из провинции.
 15.40 Энигма. Марта Доминго.
 16.25 ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ.
 17.35 Знаменитые Симфонические оркестры мира. Буд Красивая планета. Германия.
 19.00 Смехоностальгия.
 19.45 Искатели.
 20.30 Линия жизни.
 21.25 Красивая планета. Чехия.
 21.40 Портрет неизвестного солдата.
 23.50 2 Верник 2.
 0.40 ТРИ ЛИЦА.
 2.30 Мультфильмы для взрослых

REN TV

5.00 Тер. заблуждений 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 Заг. человечества 16+.
 14.00 Невер. интер. истории. 16+.
 15.00 Док. проект. 16+.
 17.00 3.30 Тайны Чапман. 16+.
 18.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+.
 20.00 Самосуд: защити себя сам?. 16+.
 21.00 Работа не волк? 16+.
 23.00 СКАЙЛАЙН 16+.
 0.50 ТАИНСТВЕННЫЙ ЛЕС 16+.
 2.40 Самые шок. гипотезы. 16+.
 4.15 Тер. заблуждений 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 СЕНЯ-ФЕДЯ (16+).
 8.35 ДЫЛДЫ (16+).
 10.20 ФОРСАЖ (16+).
 12.30 ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ (12+).
 14.40 ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ (12+).
 16.45 ФОРСАЖ-8 (12+).
 21.00 ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА 16+
 0.30 ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ (16+).
 3.25 КУХНЯ В ПАРИЖЕ (12+).

Суббота, 12 октября**1 КАНАЛ**

5.50 6.10 КОМИССАР (12+).
 6.00 10.00 12.00 Новости.
 8.10 Играй, гармонь любимая! 12+
 8.55 Умницы и умники (12+).
 9.45 Слово пастыря (0+).
 10.15 Савелий Крамаров. Джентльмен удачи. Смешной до слез (12+).
 11.15 Теория заговора (16+).
 12.15 Ролан Быков. Я вас, дураков, не брошу... (12+).
 13.15 ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ (12+).
 14.55 ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ (12+).
 17.30 Кто хочет стать миллионером? (12+).
 19.00 Сегодня вечером (16+).
 21.00 Время.
 21.20 КВиН. Высшая лига (16+).
 23.30 ШПИОНЫ ПО СОСЕДСТВУ 16+

1.30 ОБЕЗЬЯНЫ ПРОДЕЛКИ (12+).
 3.20 Про любовь (16+).
 4.05 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России. Суббота.
 8.15 По секрету всему свету.
 8.40 Местное время. (12+)
 9.20 Пятеро на одного.
 10.10 Сто к одному.
 11.00 Вести.
 11.20 Вести. Местное время.
 11.40 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)
 13.50 ОПАВШИЕ ЛИСТЬЯ (12+).
 18.00 Привет, Андрей!. (12+).
 20.00 Вести в субботу.
 21.00 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 12+
 1.00 ВДОВЕЦ (12+)

НТВ

5.00 ЧП. Расследование (16+).
 5.30 ЗВЕЗДА (12+).
 7.20 Смотр (0+).
 8.00 10.00 16.00 Сегодня.
 8.20 Готовим (0+).
 8.45 Кто в доме хозяин? (12+).
 9.25 Едим дома (0+).
 10.20 Главная дорога (16+).
 11.00 Еда живая и мёртвая (12+).
 12.00 Квартирный вопрос (0+).
 13.10 Поедем, поедим! (0+).
 14.00 Своя игра (0+).
 16.20 Следствие вели... (16+).
 17.15 Последние 24 часа (16+).
 19.00 Центральное ТВ.
 21.00 Россия рулит! (12+).
 23.20 Международная пилорама (18+).
 0.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа А-Студио (16+).
 1.35 Фоменко фейк (16+).
 2.00 Дачный ответ (0+).
 3.05 ГРОМОЗЕКА (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 Библейский сюжет.
 7.05 Мультфильмы.
 8.05 ПОЖИВЕМ-УВИДИМ.
 9.20 Телескоп.
 9.50 Маленькие секреты великих картин.
 10.20 ЧУЧЕЛО.
 12.20 Пятое измерение.
 12.50 0.55 Коста-Рика: природный ковчег.
 13.45 Дом ученых.
 14.15 Эффект бабочки.
 14.40 Телескоп.
 15.10 ВИЗИТ ДАМЫ.
 17.25 Линия жизни.
 18.20 Премьера. Квартет 4x4.
 20.15 Без срока давности.
 21.00 Агора.
 22.00 ВЕЛИКОЕ ОГРАБЛЕНИЕ ПОЕЗДА.
 23.55 Клуб 37.
 1.50 Искатели.
 2.35 Мультфильм для взрослых.

REN TV

5.00 15.20 3.40 Территория заблуждений 16+.
 7.20 ДЕНЬ СУРКА 12+.
 9.15 Минтранс. 16+.
 10.15 Самая пол. программа. 16+.
 11.15 Военная тайна 16+.
 17.20 Засекреченные списки. 16+.
 19.30 ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ 12+.
 21.45 МСТИТЕЛИ 12+.
 0.30 СКАЙЛАЙН 2 18+.
 2.20 ТРАНЗИТ 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

10.30 ДЫЛДЫ (16+).
 15.25 17.15 19.15 ГАДКИЙ Я (6+).
 21.00 МАРСИАН (16+).
 23.55 МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ (18+).
 2.05 ЧЕМПИОН. (0+).
 3.55 МОЛОДЕЖКА (16+).



С 1 июня по 15 ноября 2019 года проводится областная кампания «Нормализация веса – путь к здоровью». Цель - формирование у населения мотивации к ЗОЖ. В рамках кампании проводятся акции: «Узнай свой индекс массы тела», «Патруль здоровья», «Здоровье детям».

Ожирение – одно из самых часто встречаемых заболеваний. Его распространенность настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии. Результаты эпидемиологических исследований, проведенных в России, позволяют предположить, что в настоящее время не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% - ожирение.

Одной из тяжелых вредных привычек является пристрастие к еде, которое ведет к переданию. Это такая же проблема, как и пьянство, зависимость. Лишний вес – не только проблема для внешности. Это очень большая нагрузка на организм. Большинство полных людей страдает от гипертонии, ишемической болезни сердца, аллергии, от заболеваний органов пищеварения.

Как не существует усредненного человека, так и не существует усредненного веса. Все индивидуально. На вес влияет множество факторов: пол, возраст, генетика, состояние среды, место рождения, воспитание одним или двумя родителями, традиции семьи, психотип многое другое.

Проблему веса условно можно разделить на две категории:

1. Просто излишний вес или его недостаток.
2. Метаболический синдром. Сопровождается такими нарушениями как повышение массы тела, повышенное артериальное давление, повышение холестерина и прочие сопутствующие сбои сердечнососудистой системы, ЖКТ, выделительной системы, костно-мышечной, эндокринной.

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма. Для того, чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий-индекс массы тела. Типы ожирения: «мужской» - фигура условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения проявляются на ногах. «Женский» - фигура при таком ожирении именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не затронуты шея, руки, верх живота. Наиболее опасным из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Мужчины: больше 94 см - повышенный; больше 102 см - высокий. Женщины: больше 80 см - повышенный; больше 88 см - высокий.

КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Наиболее эффективным методом борьбы с ожирением является сочетание диеты и активных регулярных физических упражнений. При этом все же необходимо помнить, что диагностикой и лечением ожирения должен заниматься

врач. Только он сможет выяснить точную причину набора веса, скорректировать рацион и дать рекомендации по изменению образа жизни. Избавление от лишнего веса – сложная задача, требующая кропотливой и последовательной работы врача и пациента.

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний. Закон №1 – энергетическая сбалансированность: необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона с энергетическими затратами организма. Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы и ожирению.

Закон №2 – полноценность по содержанию пищевых веществ. Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма. В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры - 30%, углеводы - 55%.

Закон №3 – регулярность. Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня. Поступление пищи должно быть плавным распределено в течение дня. Вот почему питание должно быть дробным (4-5 раз в сутки), регулярным - в одно и то же время), равномерным (приблизительно одинаковые порции). Ни в коем случае не наедайтесь на ночь - ужинать надо за 3-4 часа до сна!

СОВЕТЫ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЗАКОНОВ ПИТАНИЯ

1. Старайтесь планировать питание вашей семьи и сделать рацион максимально разнообразным.
2. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола и обогащенными витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель отваривайте в кожуре.
3. Помните, что молочные продукты – это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавления сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.
4. Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения - отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2-3 раза в неделю (или чаще) ваше меню должно включать рыбу - источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.
5. Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.

Немаловажную роль в нормализации веса играет физическая активность (30 мин. умеренной или быстрой ходьбы в день, 10000 и более шагов.), здоровый образ жизни.

Пройти индивидуальное профилактическое консультирование, узнать свой индекс массы тела, степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний может любой пациент, обратившись в кабинет профилактики КРБ№1.

Кабинет профилактики КРБ№1

СДАМ 1-комн. благоустроенную квартиру в центре с мебелью и быт. техникой: микроволновка, стир. машина, телевизор, компьютер, интернет. Есть балкон, стеклопакеты, окна выходят во двор, автостоянка под окном.
Т:8-911-510-74-79; 8-921-827-71-14

- **СДАМ** 2-комн. благ. кв. за кварплату, ул. Текстильщиков 3.Т:8-931-400-55-06⁽¹⁾
- **СДАМ** или **ПРОДАМ** полублаг. комнату. Т:8-951-748-14-91⁽¹⁾
- **КУПЛЮ** 1-комн квартиру улучшенной планировки с ремонтом. Дорого. Т:8-953-508-22-61
- **КУПЛЮ** дом, зем. участок, комнату, квартиру. Т: 8-953-520-79-50. ⁽⁸⁾
- **ПРОДАМ** 1-комн. благ. квартиру с ремонтом и мебелью ул.Революции 11, 460т.р Т:8-911-446-75-73⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв, 1 этаж, ул. Свободы 5, пласт. окна, двери, в центре города, окна на южную сторону. Т:8-953-522-77-16 Дарья, 8-900-506-28-87 Ольга⁽³⁾
- **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв. с.Васильевское, 28,4 м², 2/3. Т: 8-900-508-95-23. ⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** 2-комн. полублаг. квартиру ул. Ткачей, д.17/6. Цена при осмотре. Т:8-953-513-30-34⁽²⁾
- **ПРОДАМ** 2кк (68,2 кв.м.) 2 этаж, не угловая. Обычный ремонт, с мебелью, печное отопление, обновлённая проводка. Комнаты смежные, большая кухня, кладовка. Прилагаются 2 сарая. Т: 8-921-820-02-87 (Наталья).
- **ПРОДАМ** 2-комн. полублаг. кв., 38,5 м², ул. Пушкина, 3/8, стеклопакеты, желез. дверь, солнечн. сторона, 2 этаж. Т:8-953-691-17-60. ⁽⁸⁾
- **ПРОДАМ** 2-х комн. благ. кв. , 2 этаж. Т:8-921-532-99-63⁽²⁾
- **СРОЧНО ПРОДАМ** 2-комн. кв., с.Васильевское, ул.Школьная, д.6, 450т.р. Т:937-777-32-30 Елена. ⁽⁵⁾
- **ПРОДАЕТСЯ** 3-комн. квартира 64 м², в Малетино, ремонт, стеклопакеты, душевая кабинка, частичная мебель. Т: 8-953-512-80-92⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** 3-комн. благ. кв. ул. Революции 14. Т: 8-951-740-84-07
- **ПРОДАМ** 3-комн. благ. кв. в р-не кирпичного завода, окна, лоджия стеклопакеты. Недорого. Т:8-911-443-10-15.⁽²⁾
- **ПРОДАЕТСЯ** 3-комн. кв., 1 эт. в 2-эт. доме, Сов. пр, 148 + хоз. постройки, гараж. Т: 8-921-129-44-40, 8-951-744-12-42.
- **ПРОДАМ** 3-комн. благ. кв. в районе Кирпичного завода, окна, лоджия, стеклопакеты. Недорого. Т:8-911-443-10-15.⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** дом по ул. Советский пр-т 195. Т: 8-952-306-25-88⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** дом, Поддувальская 7, Цена догов. Т: 8-900-533-65-69 - любое время ⁽²⁾
- **ПРОДАЕТСЯ** дом, 40м², по ул. Пролетарская. 6 соток, хоз. постройки, баня, гараж, газ рядом. Т: 8-921-82-32-393. ⁽¹²⁾
- **ПРОДАМ** частный дом, газовое отопление: Шоссейная, 19. Т:8-953-520-31-24 ⁽¹⁾
- **ПРОДАМ** жильё и зем. участки. Недорого. Можно за мат. кап. Т: 8-921-128-97-99. ⁽⁸⁾
- **ПРОДАМ** дом, газ.отопление, ул.Шоссейная 19. Т:8-953-520-31-24. ⁽¹⁾
- **ПРОДАЕТСЯ** брусовой дом с зем. уч., баней и хоз. постройками. Цена при осмотре. Т: 8-921-233-17-87.
- **ПРОДАМ** два зем. участка г.Красавино, в районе дома по Сов. пр., 214, по 11 соток, в собств. (свободны от застройки, свет и газ рядом) под стр-во жилого дома. Т: 8-921-123-57-95
- **ПРОДАМ** гараж в районе ТЭЦ и машину «Ока». Т:8-913-001-17-11 ⁽¹⁾





**Классного руководителя
ОКСАНУ ИОСИПОВНУ
и весь педагогический состав школы
поздравляем с Днем Учителя!**

В день осенний, когда у порога
Задышали уже холода,
Школа празднует день педагога-
Праздник мудрости, знаний, труда.
День учителя! Вслушайтесь сердцем
В эти звуки, что дороги нам.
Всем, что связано с юностью, детством
Мы обязаны учителям!



9 «б» класс МБОУ
«СОШ №15 им. С. Преминина»

ОБЪЯВЛЕНИЯ

- **КУПЛЮ** квартиру в кирп. доме в Красавино или с.Васильевское по хорошей цене. Т: 8-991-381-60-06. (1)
- **ПРОДАМ** зем. уч. 10 соток с фундаментом, 350т.р. Т:8-921-132-81-70; 8-951-747-02-19.(1)
- **ПРОДАМ** пол дома: ул.Песчаная, 16/1. Есть вода, подведен газ до кухни, есть все газовое оборудование. Цена договорная, при осмотре. Т:8-951-737-48-02.(1)
- **ПРОДАМ** или **СДАМ** на длит.срок квартиру: ул. Свободы 5. Т:8-953-932-17-85.(2)
- **ПРОДАМ** крупный, ср. картофель 15р/кг. и крупный лук 30р/кг. Т:8-951-731-25-92.(1)
- **ПРОДАМ** мебель б/у кух. гарнитур, шифоньер, кровать, столик, тумбочки. Дешево. Т:8-953-508-22-61 (2)

ОБЪЯВЛЕНИЯ

- **СДАМ** полублаг кв. Т: 8-911-446-21-26
- **ПРОДАМ** сухие дрова. Т:8-900-502-22-95.(1)
- **ПРОДАМ** радиаторы для отопл. 5шт в упаковке + расшир. бак. Т:8-900-533-65-69
- **ПРОДАМ** новую ножную швейную машинку в тумбе, гармонь «Кубань» Т:8-900-533-65-69
- **ПРОДАМ** заводской аквариум на 120л., 2000р. Т:8-911-527-47-86
- **ПРОДАМ** фортепьяно «Владимир» 1960г, 5000р. Т:8-911-527-47-86
- **ПРОДАМ** мелкий картофель. Дешево. Т:8-911-513-04-56
- **ПРОДАМ** доску 50х3м. Т:8-900-531-32-74
- **ПРОДАЕТСЯ** емкость под воду, 1.5м³, толщина металла 4мм, а также мотолебедка «Бычок» с пługом, производство Ижмаш. Т: 8-953-502-73-05. (3)
- **КУПЛЮ** стеклянную метал. теплицу. Т: 8-951-731-92-73. (1)
- **ПРОДАМ** газоблоки 25 шт. 600х250х300, 5 т.р. Т:8-953-507-33-01
- **ПРОДАМ** коопер. гараж в районе Дамбы с документами. Т:8-981-436-47-08 (1)

УБИЙСТВО ПО ПРОСЬБЕ

В Котласе в субботу, 28 сентября, ночью в карете скорой помощи скончался 32-летний мужчина. Его госпитализировали из квартиры с ножевым ранением живота.

Региональный следственный комитет возбудил уголовное дело по факту убийства. По подозрению в совершении преступления задержана 41-летняя супруга потерпевшего.

Следователю женщина рассказала, при каких обстоятельствах это произошло.

Во время совместного употребления спиртного супруг ей рассказал, что у него была другая любимая женщина, которая порвала с ним отношения. Со слов подозреваемой, мужчина сам попросил его убить ножом, так как больше не может так жить. Супруга выполнила просьбу. Ведётся следствие.

УКРАЛА У ПОДРУГИ ДЕНЬГИ

22-летняя девушка воровала деньги с середины мая по июнь 2019 года, сразу после того, как узнала, что подруга выходит замуж и взяла кредит. Крупная сумма - 250 000 рублей - хранилась в спальне невесты в ящике компьютерного стола.

Подсудимая решила воспользоваться случаем и улучшить свое материальное положение.

- С этой целью, начиная с мая-месяца злоумышленница повадилась практически ежедневно ходить в гости к невесте.

Каждый раз, находясь в квартире у подруги, незаметно для последней, по-

хищала по одной денежной купюре достоинством 5 000 рублей. Всего таким образом преступница «вынесла» из дома новоиспеченной невесты 70 000 рублей, - сообщает прокуратура Вологды.

В июне невеста и жених решили пересчитать деньги и, обнаружив пропажу, сразу же обратились в полицию. Воровку вычислили, возбудили уголовное дело.

Суд приговорил вологжанку к 1,5 годам лишения свободы условно. Кроме того, она должна вернуть невесте похищенные деньги.

**7 октября в ДК
Красавино**

**с 9 до 19
часов**

ШУБЫ

г. Питигорск **ШАПКИ**
• **НОРКА • МУТОН • БОБЕР**
а также **ДУБЛЕНКИ**

**НОВЫЕ
МОДЕЛИ**

по ценам прошлого сезона

представляются
КРЕДИТЫ

отрбанк

Сбербанк

Ренессанс
Кредит



АКЦИЯ

**МЕНЯЕМ СТАРУЮ ШУБУ
НА НОВУЮ с доплатой!**

«Кировские меха» г. Киров

Товар сертифицирован

МЕХОВАЯ ВЫСТАВКА

с 10.00 - 18.00 час.

10 октября

ДК

г. Красавино

Советский пр-т, 152

**ГОЛОВНЫЕ ДУБЛЕНКИ
УБОРЫ**

ШУБЫ

**норка
овчина
бобр
нутрия**

от
10000
рублей

***КРЕДИТ
БЕЗ ПЕРВОГО
ВЗНОСА!**

**СЕГОДНЯ ВСЕГДА ДЕШЕВЛЕ,
ЧЕМ ЗАВТРА!**

** **Скидки!!!**

*Кредит от КБ «Ренессанс Кредит» (ООО)
Лицензия Банка России № 3354 от 26.04.2013 г.

** Подробности акции
в точке продаж



5 октября с 9.00-18.00

Кировская обувная фабрика «Елена»
проводит продажу

ОБУВИ ДКиС

из натуральной кожи и замши

КОЛЛЕКЦИЯ осень-зима



**ОБУВЬ
от
производителя**



И/П Стародубцев

реклама

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.
№39 от 03.10.2019г. Тир. до 999 экз. Объем: 8 листов А4. 51 выпуск в год
Администрация городского поселения Красавино
http://www.dckiskasavino.ru. Отв. редактор: Ю.А.Берген, техн. редактор: Е.Н.Павлышак