

Красавинский ВЕСТНИК

№41 от 17.10.2019

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

ВАКАНСИИ

- ООО «КЭТС» на пост. работу треб. **СЛЕ-САРЬ** КИПиА. Т: 4-18-61, Советский пр., 143
- Требуются **КАМЕНЩИКИ** для строительства частного дома. Т: 8-953-517-00-27.
- Организации треб. **УБОРЩИКИ** территорий на зимний период. Т: 8-911-509-52-54.
- Ищу **РЕПЕТИТОРА** по математике. Т: 8-911-503-91-05
- В магазин «Пятерочка» треб. **ОХРАННИК** торгового зала. З/п от 12 тыс. руб.
- В магазин «Лавочка» требуется **ПРОДАВЕЦ**, желательно с опытом работы в этой сфере. Т: 4-24-50

В Администрации г.п. Красавино ПРИНИМАЕТ НОТАРИУС:

Каждый первый четверг месяца с 9 до 11.00,
последний четверг месяца с 14 до 16.00.

ВНИМАНИЕ!

Отделение занятости населения по Великоустюгскому району предлагает в ноябре 2019 года пройти бесплатное обучение безработным гражданам по профессии **«МАШИНИСТ ЭКСКАВАТОРА»**.
Наш адрес: г. Великий Устюг ул. Красная, д.51.
2-36-23 - Бачурина Екатерина Ивановна.

25-26 ОКТЯБРЯ в МБУ «ФОК»

состоится традиционный
ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ
памяти С.Преминина среди команд девушек 2002 года рождения и моложе.

2 НОЯБРЯ в МБУ «ФОК»

состоится традиционный
ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ
памяти С.Преминина среди команд юношей 2002 года рождения и моложе. Приглашаем зрителей!

20 ОКТЯБРЯ

начинает свою работу
ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА

Приглашаем всех желающих в 13.00 на Молебн и первый урок в Воскресную школу.

В КРАСАВИНСКОЙ ЦЕРКВИ

Понедельник, вторник, среда 21, 22, 13 октября. Храм открыт с 8.00 до 17.00

Четверг, 24 октября. Храм открыт с 8.00 до 17.00. Вечернее богослужение в 17.00.

Пятница, 25 октября. Прп. Амсилохия Игумена Глушицкого. Литургия в 8.30.

Суббота, 26 октября. Храм открыт с 8.00 до 17.00. Всенощное бдение в 17.00

Воскресенье, 27 октября. Литургия в 8.30. Акафист равноап. князю Владимиру в 17.00.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА!

В связи с проведением праздничного мероприятия, посвященного XXII районному слету памяти Героя России С.А.Преминина, которое состоится **19 октября 2019 года, будет перекрыто движение автотранспорта и автобусов от д. № 151 (автостанция) до дома №182 по Советскому**

проспекту (памятник Воинам-красавинцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны), с **09:30 до 11:00.**

Посадка на автобусы **19.10.2019 г. с 09:30 до 11:00** будет производиться **только на автостанции** (Советский проспект, дом №151).

Администрация г.п. Красавино

« В НОВЫЙ 2020 ГОД – БЕЗ ДОЛГОВ! »

ООО «Газпром межрегионгаз Вологда» объявляет о старте акции «В новый 2020 год – без долгов!»

Всем абонентам, оплатившим до 31 декабря 2019 года задолженность за потребленный газ, поставщик газа - ООО «Газпром межрегионгаз Вологда» в одностороннем порядке спишет долги по пеням в абонентском учете.

Пени списываются при условии погашения задолженности за услуги газоснабжения и оплаты суммы текущих начислений по декабрь 2019

года включительно.

Если абонент оплатил задолженность в полном объеме до 31 декабря 2019 года, то накопившаяся пеня будет списана автоматически, вне зависимости от ее суммы. Никаких дополнительных заявлений не требуется. Факт списания пени можно будет увидеть в квитанциях за январь 2020 года.

Условия акции действительны также для абонентов, отключенных от газоснабжения за долги, но не распространяются на пени, взысканные судебным решением или судебным приказом.

Хореографическая студия «УЛЫБКА»



(руководитель: Е.И.Мусинская) приглашает девочек в нашу дружную компанию
Группа девочек 2-3 класса - 4 места!
Т: 8-951-739-82-32.

Приглашаем посетить городскую выставку-конкурс

«КОТОФЕЙ ИВАНОВИЧ»

Выставка не оставит равнодушным ни одного из посетителей!
Ждем вас в Доме культуры!
Вход свободный!



В ДНИ ОСЕННИХ КАНИКУЛ

ЦНТК «Русская изба» приглашает на **МАСТЕР-КЛАССЫ**
28 октября - «Пояс на кружке»
30 октября – «Кукла Зернушка»



Стоимость: 100р
Начало в 13.00
Т: 8-963-355-54-53



В ДНИ ОСЕННИХ КАНИКУЛ:

Просветительский центр "Светоч" приглашает учащихся
29.10 - Мастер-класс «Эбру. Рисование на воде»
31.10 - Мастер-класс «Бабочка»



Стоимость: 50 руб.
Начало в 13.00
Т: 8-921-535-61-32



90 лет

Совсем скоро! Юбилей Дома культуры!

Праздничная программа - 2 ноября:

13.00 - фильм об истории клуба «А нам 90...» (Зрительный зал)

13.00 - Выставка «Фотолетопись рабочего клуба» (Дискотечный зал)

14.00 - Церемония награждения «ДэКа»

Единый билет на все мероприятия: 200 руб. Количество ограничено!



19 ОКТЯБРЯ

в ДОМЕ КУЛЬТУРЫ
с 19.30 до 21.30

ДИСКОТЕКА

Цена: 50 руб.

Встречаемся на танцполе!

ВНИМАНИЕ!

Вход для детей младше 7 лет и их родителей воспрещен!

19 ОКТЯБРЯ

Межрегиональный слет памяти С.Преминина:

10.00 - Шествие к Памятнику

С.Преминина (от Дома культуры)

10.15 - Митинг памяти Героя России (Сквер Сергея Преминина)

10.45 - Молебн (Храм равноап. князя Владимира)

15.00 - Гала-концерт фестиваля художественного творчества «Во славу Российского флота» (Дом культуры)

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЮ АВТОВЛАДЕЛЬЦЕВ!

Компания «Росгострах»

ОФОРМЛЯЕТ ПОЛИС ОСАГО

в г. Красавино, ул. Культуры, 3 (реклама 1)
(здание Администрации, 1 этаж)

Объявляется набор на обучение

ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В»

ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ

Начало занятий
1 ноября в 18.00 в школе №17

8-921-140-53-35

ДРОВА ДЛИННОМЕР

От 10 т.р. - 16м³

(реклама 8)



8-931-505-24-66

ДРОВА, (реклама) ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

8-981-442-90-50 (газ-66)

СРОЧНЫЙ ВЫКУП ЛЮБОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

8-953-520-79-50

Реклама 6

БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ АВТОМОБИЛЕМ

8-962-667-12-12

8-921-234-12-12 (реклама 3)

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

8-921-129-11-59 (реклама)

РЕМОНТ

⇒ **СТИРАЛЬНЫХ МАШИН** (реклама 6)

⇒ **МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ**

8-953-515-10-85 (пенсионерам скидка)

ПРОДАМ КРУПНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

1 мешок (4 ведра)-550руб.

ДОСТАВКА. (реклама 6)

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.

8-920-075-40-40 (реклама)

ПРОДАМ КАРТОФЕЛЬ

из деревни Великоустюгского р-на.

Отборный, рассыпчатый.

Доставка. 1 сетка – 550 руб.

8-921-124-28-64 (реклама 6)

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «КРАСАВИНО - НАШ ЧИСТЫЙ КРАЙ»

призывает ВСЕХ неравнодушных к своей малой родине!

На этой движухе мы очистим центральные улицы от мусора!

Вы еще не с нами? Приходите вместе с детьми и внуками!

Мы - ПОСЛЕДНЕЕ поколение, которое спасёт планету от экологической катастрофы.

СБОР 20 ОКТЯБРЯ В 12.00 у центральных ворот льнокомбината.

Мы за раздельный сбор отходов!

ЛЮДИ ВМЕСТЕ - МУСОР РАЗДЕЛЬНО!

С собой принести мешки, перчатки и хорошее настроение!

Нам нужна ваша помощь, даже, если вы будете только петь и танцевать.

НАЧНИ С СЕБЯ!!!

Организатор движения Клещунова Людмила



НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЮ. 40 ЛЕТ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД

Продолжение. Начало в предыдущем номере «Красавинского вестника».

Социальная работа сегодня - это шагающие в ногу со временем инновационные технологии. В настоящее время в организации реализуются несколько социально значимых проектов.

Так, с марта 2017г. учреждение является экспериментально-методической площадкой Департамента социальной защиты населения Вологодской области по реализации проекта «В кругу равных», направленного на подготовку получателей социальных услуг к максимально самостоятельной жизни, через внедрение технологии «Наставничество».

Для достижения этой цели в городе открыт Центр социальной адаптации и реабилитации молодых инвалидов, где с ребятами в ежедневном режиме проходят занятия, направленные на закрепление практических навыков, социально-бытового характера.

С февраля 2018г. запущен проект «Чудо веры!», реализация которого дает возможность привлечь подопечных учреждения к истокам православной культуры и укрепить их духовное здоровье. В рамках проекта на территории учреждения возводится храм-часовня в честь новомучеников и исповедников Сергея Рохлецова и Никифора Югова. Это будет единственный в Великоустюгском районе храм с созданной безбарьерной и доступной средой (пандусы, поручни, расширенные проемы) для людей с ограниченными возможностями здоровья. В храме найдут помощь и поддержку все нуждающиеся проживающие в учреждении граждане, сотрудники, жители близлежащих деревень и горожане.

Развивается волонтерское движение среди получателей социальных услуг. Опекаемые активно участвуют в организации и проведении различных акций, с желанием помогают более слабым получателям социальных услуг, что формирует позитивные установки на добровольческую деятельность, создает условия, спо-

собствующие самореализации личности волонтеров через общественно-полезную деятельность.

Регулярно наполняется сайт АУ СО ВО «Красавинский психоневрологический интернат» krasavdi.ru текстовой и мультимедийной информацией о жизни интерната, делая ее открытой для внешнего мира и интересной для получателей социальных услуг, их родственников и сотрудников учреждения. Создан официальный аккаунт в социальных сетях «ВКонтакте», который обновляется в соответствии с информацией на официальном сайте.

Слаженная работа всех подразделений и инновационные технологии создают благоприятные и комфортные условия для проживания и реабилитации получателей социальных услуг и значительно улучшает качество их жизни.

Славим прошлое – верим в будущее. Здесь гордятся богатой историей, огромным опытом работы, и главное – своим коллективом, который является самым ценным приобретением учреждения. Более 35 лет трудится в учреждении женщины, которые своим трудом ежедневно показывают, как нужно работать, чтобы завоевать уважение коллектива. Это Балуева Клавдия Николаевна, Верховцева Александра Михайловна, Гладышева Нина Серафимовна, Горбунова Екатерина Михайловна, Жигалова Надежда Савватиевна. Каждая из них – пример преданности своей профессии и благородному служению людям. Недаром их называют «Золотым фондом», гордостью и славой учреждения.

Приближающаяся дата – дата для всего коллектива, каждый сотрудник которого гордится своим учреждением, своим делом и его результатами!

Так хочется в канун празднования 40-летия пожелать всему коллективу дальнейшего роста, успехов и новых побед. Пусть откроются новые горизонты, осуществляются все планы и мечты! Пусть преданность делу, уникальный опыт, ответственность и вера в успех будут залогом стабильного развития и процветания учреждения!

О ПРАВЕ НЕКОТОРЫХ КАТЕГОРИЙ ПЕНСИОНЕРОВ НА ИНДЕКСАЦИЮ ПЕНСИЙ

Пенсионеры, которые на безвозмездной основе являются председателями и членами общественных организаций, считаются неработающими и имеют право на ежегодную индексацию пенсий.

Если за них уплачиваются страховые взносы на обязательное пенсионное страхование, указанные граждане признаются работающими. Кроме того, появляются обязанность представлять в Пенсионный фонд сведения по форме СЗВ-М.

Напомним, с 2016 года право на ежегодную индексацию пенсий имеют только неработающие пенсионеры. Статус граж-

данина (работающий/неработающий) Пенсионный фонд определяет по сведениям формы СЗВ-М, которую работодатель ежемесячно сдает на всех своих сотрудников.

После прекращения трудовой деятельности пенсионер начнет получать увеличенный размер пенсии с учетом всех пропущенных во время работы индексаций.

Напомним, что в «Личном кабинете гражданина» на сайте ПФР работающие пенсионеры могут посмотреть, какой будет их пенсия после увольнения.

Пресс-служба ОПФР

ВОПРОС - ОТВЕТ

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

Вопрос: На ул.Текстильщиков, д. 17 и 17а меняли трубы и все разрыли. После ремонта невозможно пройти и проехать. Будет ли что-то сделано и восстановлена грунтовая дорога?

Ответ: По заверениям руководителей ООО «КЭТС», дорога будет подсыпана, как только позволят погодные условия.

Вопрос: В Городском парке на детской песочнице уже как месяц разрушена детская постройка – крыша и заборчик упали. Все так и валяется. Кто должен заниматься ремонтом? И можно хо-

ты бы убрать это, оставив только песочницу? Пока снега нет, с детками ходим гулять именно туда.

Ответ: Сломанные элементы детской площадки уберут до весны.

Вопрос: Между ул.Строителей и ул. Красноармейской новая дорога является проезжей частью или тротуаром?

Ответ: Новая дорога называется проездом. На следующий год планируется установка дорожных знаков «Жилая зона» с обеих сторон и ул. Революции. В соответствии с ПДД приоритет будут иметь пешеходы, а скорость автомобильного транспорта будет ограничена 20-ю км в час.

ПРАВИТЕЛЬСТВО ЗАСТУПИЛОСЬ ЗА БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ

Правительством страны разработаны поправки в действующий закон. Согласно им, будет запрещено блокировать подвальные окна подвальных помещений многоквартирных домов. Необходимо будет обеспечить свободный доступ в подвал бездомных животных. Об этом накануне сообщил вице – премьер Виталий Мутко.

Сейчас на территории страны действует регламент, принятый еще в начале 90-х. По нему существует обязанность держать все окна подвалов замурован-

ными и не допускать внутрь животных. Однако в регионах люди возмущены. Из-за того, что коты не могут попасть в подвалы начинают плодиться мыши и крысы. Домашние животные, случайно попав в подвал, фактически, оказываются замурованными и обреченными на смерть.

Специалисты, в числе прочего, отмечают, что открытые окна подвальных помещений помогут свободной циркуляции воздуха и соблюдению установленного температурно-влажного режима.

ПЕРЕПУТАЛ С МЕДВЕДЕМ

Инцидент произошёл в минувшую пятницу, на территории лесных угодий возле села Вострое Нюксенского района. 58-летний охотник, приехавший в гости к родственникам из Москвы, в компании товарищей, вышел на промысел. Охота осуществлялась в вечернее время суток. Совершая осмотр местности, мужчина среди деревьев заметил какое-то движение. Не убедившись в том, что его потенциальная цель – дикое животное, охотник произвёл выстрел из карабина.

Пуля попала в цель. Правда, спустя несколько минут стало ясно, что жертвой стал не зверь, а человек. Ранение, как выяснилось, получил 52-летний местный житель.

Охотники помогли доставить мужчину в больницу. Однако полученное им ранение оказалось несовместимо с жизнью. Сейчас разбором всех обстоятельств произошедшего занимается Следственный комитет. Возбуждено уголовное дело.

вести35.pф

УТОПИЛИ ДРУГА В БОЛОТЕ

В лесу Красноборского района мужчины утопили знакомого в болоте за старые обиды.

32-летний житель Красноборского района пропал 8 октября. Он с двумя знакомыми 23-летним и 30-летним мужчинами пошел в лес за клюквой.

Тело его обнаружили 12 октября 2019 года на болоте МО «Белослудское». По подозрению в совершении преступления задержаны два местных жителя.

НЕОБЫЧНЫЙ НОЯБРЬ

Синоптики Гидрометцентра рассказали, что в большинстве регионов страны последний месяц осени будет необычным. Почти на всей европейской территории климатические нормы превысят привычные значения.

Высокие температурные показатели ожидаются в Ленинградской, Новгород-

ской, а также Вологодской областях. Порадуются и жители севера. В Мурманской области, Коми и Карелии температура будет выше нормы на один градус. Не исключены ветра и осадки в виде дождя и мокрого снега. На азиатской территории Российской Федерации.

ПРИГЛАШАЕМ ОРГАНИЗОВАННЫЕ ГРУППЫ ШКОЛЬНИКОВ:

Просветительский центр:

- ❖ «Увлекательный мир музея» (10+)
- ❖ «Путешествие в историю монетки» (7+)
- ❖ «В гостях у купца Грибанова» (7+)
- ❖ «Тонко бело полотенечко» (7+)
- ❖ «Путешествие по Вологодскому краю» (7+)
- ❖ Мастер-класс «Эбру. Рисование на воде» (3+)
- ❖ Мастер-класс «Граттаж» (6+)
- ❖ Интерактивная игра «Знатоки Вологодчины!» (10+)
- ❖ Игровая программа «Культурный квест» (7+)

Ждем вас! Предварительная запись по тел.: 8-921-535-61-32

«Русская изба»:

- ❖ Программа «Покров день» (октябрь) (6+)
- ❖ Программа «Как звать-величать?» (ноябрь) (6+)
- ❖ Мастер-класс «Пояс на кружке» (октябрь) (6+)
- ❖ Мастер-класс «Кукла-зернушка» (октябрь) (6+)
- ❖ «Мультитки у печки» - просмотр диафильмов (ноябрь) (6+)

Ждем вас! Предварительная запись по тел.: 8-963-355-54-53

ФОРТУНА ИЛИ УДАЧА?

В почтовых отделениях Вологодской области, как и по всей России, реализуются лотерейные билеты. Жителям региона только в 2019 году удалось выиграть, таким образом, более 20 миллионов рублей.

Всего за данный период было реализовано 376 тысяч лотерейных билетов. Это на 36% больше, чем в прошлом году. Чаще всего билеты покупают в Вологодском районе, а также в Сокольском, Череповецком, Великоустюгском и Грязовецком районах.

Чаще всего жители региона выигрывали в «Русское лото». По данным лотерейным билетам вологжане получили почти 15 миллионов рублей. Более 2-х миллионов выиграла покупательница «Жилищной лотереи», а 1,5 млн досталось тем, кто выбрал билеты «Золотой подковы».

9 человек, купивших билет в отделении «Почты России» стали обладателями выигрыша в размере от 5 до 10 тысяч рублей. 5 человек получили от 10 до 50 тысяч, а 7 человек стали богаче на сумму от 100 тысяч до 1 млн. рублей.

Необходимо подчеркнуть, что на территории России разрешены только государственные лотереи. «Почта России» является одним из партнеров официальной компании «Столото». Билеты доступны для покупки в любом почтовом отделении.

vologda-poisk.ru



Понедельник, 21 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 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
23.55 Познер (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 22.00 **ЕКАТЕРИНА. САМОЗВАНЦЫ** (12+)
23.00 Вечер. (12+).
2.00 **СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ.** 12+
3.50 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)

НТВ

5.10 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ДИКИЙ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.45 23.50 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 0.10 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя правда.
19.40 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** (16+).
21.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ** (16+).
23.55 Поздняков (16+).
2.45 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости
6.35 Пешком....
7.05 **КРАСАВЕЦ-МУЖЧИНА.**
9.15 Красивая планета.
9.30 Другие Романовы.
10.15 Наблюдатель.
11.10 1.00 Я начинаю новый монолог...
12.10 Мировые сокровища.
12.30 0.20 Власть факта.
13.10 Алтайские кержаки.
13.35 Линия жизни.
14.30 Энциклопедия загадок.
15.10 Агора.
16.15 23.20 Цвет времени.
16.30 **ВРЕМЯ-НЕ-ЖДЕТ.**
17.50 Неделя барочной музыки.
18.30 Первые в мире.
18.45 Власть факта.
19.45 Главная роль.
20.05 Правила жизни.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Ступени цивилизации.
21.40 Сати. Нескучная классика...
22.20 **ШАХЕРЕЗАДА.**
23.50 Открытая книга.
2.00 Секрет равновесия.
2.40 Красивая планета.

REN TV

5.00 4.30 Тер.заблуждений 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 Засекреченные списки. 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 Тайны Чапман. 16+.
18.00 Самые шок. гипотезы. 16+.
20.00 **МСТИТЕЛИ** 16+.
22.45 Водить по-русски. 16+.
23.30 Неизвестная история. 16+.
0.30 **ДИКИЙ** 18+.
2.10 **ПРИЗРАЧНАЯ КРАСОТА** 16+.
3.40 Тайны Чапман. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

9.00 **ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ** (16+).
10.55 **ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ** (12+).
13.15 **ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ** (6+).
14.55 **КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ** 16+
17.25 19.00 **ДЫЛДЫ** (16+).
20.00 **РЫЦАРЬ ДНЯ** (12+).
22.10 **TOMB RAIDER.** (16+).
1.35 **ЛА-ЛА ЛЕНД** (16+).
3.35 **БЕЛКА И СТРЕЛКА. ЗВЁЗДНЫЕ СОБАКИ** (0+).

Вторник, 22 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 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
23.55 Право на справедливость (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 22.00 **ЕКАТЕРИНА. САМОЗВАНЦЫ** (12+).
23.00 Вечер. (12+).
2.00 **СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ** 12+
3.45 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)

НТВ

5.10 3.40 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ДИКИЙ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.45 23.50 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя правда.
19.40 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** (16+).
21.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ** (16+).
23.55 Крутая История (16+).
1.05 Место встречи (16+).
3.00 **ПОДОЗРЕВАЮТСЯ ВСЕ** (16+).

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 Сакральные места.
8.30 Легенды мирового кино.
9.00 22.20 **ШАХЕРЕЗАДА.**
10.15 Наблюдатель.
11.10 ХХ век. Андрей.
12.30 0.30 Тем временем.
13.20 Дом ученых.
13.50 Цвет времени.
14.05 Сакральные места.
15.10 Пятое измерение.
15.40 Белая студия.
16.25 **ВРЕМЯ-НЕ-ЖДЕТ.**
17.45 Неделя барочной музыки.
18.30 Цвет времени.
18.40 Тем временем.
19.45 Главная роль.
20.05 Правила жизни.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Ступени цивилизации.
21.40 Искусственный отбор.
23.20 Цвет времени.
23.50 90 лет со дня рождения Льва Яшина.
1.20 ХХ век. Андрей.
2.40 Красивая планета.

REN TV

5.00 Тер. заблуждений 16+.
6.00 Док. проект. 16+.
7.00 С бодрым утром! 16+.
8.30 16.30 Новости. 16+.
9.00 Засекреченные списки. 16+.
11.00 Как устроен мир 16+.
12.00 16.00 19.00 112. 16+.
12.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
13.00 Загадки человечества 16+.
14.00 Невер.интер. истории. 16+.
15.00 Док. проект. 16+.
17.00 3.20 Тайны Чапман. 16+.
18.00 Самые шок. гипотезы. 16+.
20.00 **ВИКИНГ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ** 16+.
22.15 Водить по-русски. 16+.
23.30 Заг.человечества 16+.
0.30 **СЛЁЗЫ СОЛНЦА** 16+.
2.40 Самые шок. гипотезы. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 15.45 18.00 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.05 ДЫЛДЫ (16+).
9.10 **БИТВА ПРЕПОДОВ** (16+).
10.55 **РЫЦАРЬ ДНЯ** (12+).
13.15 **КУХНЯ** (12+).
19.00 ДЫЛДЫ (16+).
20.00 22.40 **ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ** (16+).
1.05 **ПРИШЕЛЬЦЫ** (12+).
3.50 **МОЛОДЁЖКА** (16+).

Среда, 23 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 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
0.00 **МГИМО.** На всех языках мира (12+).

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 22.00 **ЕКАТЕРИНА. САМОЗВАНЦЫ** (12+).

23.00 Вечер. (12+).
2.00 **СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ** 12+
3.55 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)

НТВ

5.10 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ДИКИЙ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.45 23.50 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 0.55 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя правда.
19.40 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** (16+).
21.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ** (16+).
23.55 Однажды... (16+).
2.55 **ПОДОЗРЕВАЮТСЯ ВСЕ** (16+).
3.45 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 7.00 7.30 10.00 15.00 19.30
23.30 Новости
6.35 Пешком....
7.05 20.05 Правила жизни.
7.35 Сакральные места.
8.30 Легенды мирового кино.
9.00 22.20 **ШАХЕРЕЗАДА.**
10.15 Наблюдатель.
11.10 Слово Андроникова.
12.25 Цвет времени.
12.30 Что делать?
13.20 К 100-летию со дня рождения Елены Ржевской.
14.05 Сакральные места.
15.10 Библейский сюжет.
15.40 Сати. Нескучная классика...
16.25 **СТРЕЛКА, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ.**
17.35 Неделя барочной музыки.
18.40 Что делать?
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Ступени цивилизации
21.40 Эпоха Аркадия Райкина.
23.20 Цвет времени.
23.50 К 95-летию со дня рождения Майи Туrowsкой.
0.30 Что делать?
1.15 ХХ век. Слово Андроникова.
2.30 Роман в камне.

REN TV

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 Заг. человечества 16+.
14.00 Невер.интер.истории. 16+.
15.00 Засекреченные списки. 16+.
17.00 3.15 Тайны Чапман. 16+.
18.00 2.30 Самые шок. гипотезы. 16+
20.00 **ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ** 16+.
22.00 Смотреть всем! 16+.
23.30 Заг. человечества 16+.
0.30 **ОНГ БАК** 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 18.00 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.05 19.00 **ДЫЛДЫ** (16+).
8.35 11.10 **ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ** (16+).
13.40 **КУХНЯ** (12+).
20.00 **ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ** (16+).
22.00 Я - ЛЕГЕНДА (16+).
0.00 **АНГЕЛЫ ЧАРЛИ** (0+).
1.45 ПРИШЕЛЬЦЫ.
КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ (12+).
4.30 **МОЛОДЁЖКА** (16+).

Четверг, 24 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 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 **НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА** (16+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
0.00 К 90-летию Л. Яшина. Прыжок Льва (12+).

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 22.00 **ЕКАТЕРИНА. САМОЗВАНЦЫ** (12+).
23.00 Вечер. (12+).
2.00 **СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ 12+**
3.45 **СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** (12+)

НТВ

5.10 2.55 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Мальцева (12+).
9.00 10.20 **ДИКИЙ** (16+).
10.00 13.00 16.00 19.00 23.45 23.50 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 0.40 Место встречи.
16.30 Ты не поверишь! (16+).
17.00 ДНК (16+).
18.00 Своя правда.
19.40 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** (16+).
21.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ** (16+).
23.55 Захар Прилепин. Уроки русского (12+).

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 Сакральные места.
8.30 Легенды мирового кино.
9.00 22.20 **ШАХЕРЕЗАДА**.
10.15 Наблюдатель.
11.10 Ласточка с острова Туманный
12.00 Роман в камне. Германия.
12.30 0.30 Игра в бисер
13.15 Больше, чем любовь.
13.55 18.35 Цвет времени.
14.05 Сакральные места.
15.10 Пряничный домик.
15.40 2 Верник 2.
16.25 **ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ**.
17.35 Неделя барочной музыки.
18.45 Игра в бисер
19.45 Главная роль.
20.05 Правила жизни.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Ступени цивилизации.
21.40 Энигма. Василиса Бержанская.
23.20 Цвет времени.
23.50 Черные дыры. Белые пятна
1.10 Ласточка с острова Туманный.
2.00 Павел Челищев.

REN TV

5.00 Военная тайна 16+.
6.00 Док. проект. 16+.
7.00 С бодрым утром! 16+.
8.30 19.30 23.00 Новости. 16+.
9.00 Док. проект. 16+.
11.00 Как устроен мир 16+.
12.00 16.00 19.00 11.2. 16+.
12.30 16.30 Новости. 16+.
13.00 23.30 Заг. человечества 16+.
14.00 Невер. интер.истории. 16+.
15.00 Неизвестная история. 16+.

17.00 3.10 Тайны Чапман. 16+.
18.00 2.20 Самые шок.гипотезы. 16+
20.00 **ОЗ: ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ** 12+.
22.30 Смотрите всем! 16+.
0.30 **МАРШАЛ** 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 18.00 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.05 Дылды (16+).
9.15 **ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ** (16+).
11.10 Я - ЛЕГЕНДА (16+).
13.10 **КУХНЯ** (16+).
19.00 Дылды (16+).
20.00 **ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ** (16+).
22.35 **В СЕРДЦЕ МОРЯ** (16+).
0.55 **АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2** (12+).
3.30 **МОЛОДЁЖКА** (16+).

Пятница, 25 октября

1 КАНАЛ

5.00 9.25 Доброе утро.
9.00 12.00 15.00 18.00 Новости.
9.55 Модный разговор (6+).
10.55 Жить здорово! (16+).
12.15 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское / Женское (16+).
17.00 Время покажет (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 Фигурное катание. Гран-при Прямой эфир из Канады.
3.20 Про любовь (16+).
4.10 Наедине со всеми (16+).
4.50 Россия от края до края (12+)

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 Юморина. (16+).
23.45 Сто причин для смеха. Семён Альтов.
0.15 **ВАСИЛЬКИ**. (12+).
3.55 Судьба человека. (12+)

НТВ

5.10 **СВИДЕТЕЛИ** (16+).
6.00 Утро. Самое лучшее (16+).
8.05 Доктор Свет (16+).
9.00 10.20 **ДИКИЙ** (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 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** (16+).
21.40 **КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ** (16+).
23.55 ЧП. Расследование (16+).
0.35 Мы и наука. Наука и мы (12+)
1.30 Квартирный вопрос (0+).
4.20 Таинственная Россия (16+).

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 Сакральные места.
8.30 Легенды мирового кино.
9.00 **ШАХЕРЕЗАДА**.
10.15 Эпоха Аркадия Райкина.
10.55 К 80-летию Российского Государственного Театра Сатирик-имени Аркадия Райкина.
12.55 Открытая книга.
13.25 Черные дыры. Белые пятна
14.05 Сакральные места.

15.10 Письма из провинции.
15.40 Энигма. В.Бержанская.
16.25 **ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ**.
17.35 Неделя барочной музыки.
18.30 Мировые сокровища.
18.45 Билет в Большой.
19.45 Смехоностальгия.
20.15 22.35 Линия жизни.
21.10 **С ТОБОЙ МНЕ ЖИЗНЬ МИЛА**.
23.50 65 лет Юрию Арабову. Юрьев день.
2.05 Искатели.

REN TV

5.00 Военная тайна 16+.
6.00 9.00 15.00 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 11.2. 16+.
13.00 Заг. человечества 16+.
14.00 Невер. интер. истории. 16+.
17.00 3.10 Тайны Чапман. 16+.
18.00 2.15 Самые шок. гипотезы. 16+
20.00 Бункер для миллионера! 16+
21.00 Мошенники без тормозов. 16+.
23.00 0.40 **ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ** 16+
3.50 Тер. заблуждений 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

7.30 **СЕНЯ-ФЕДЯ** (16+).
8.00 Дылды (16+).
8.40 **АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2** (12+).
10.45 **В СЕРДЦЕ МОРЯ** (16+).
13.15 **ЧЕРНИЛЬНОЕ СЕРДЦЕ** (12+).
15.20 **ШЕРЛОК ХОЛМС. (16+)**.
18.00 **ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ** (16+).
21.45 **ЭКСТРАСЕНСЫ** (18+).
1.40 **ПРИШЕЛЬЦЫ-3** (12+).
4.20 **МОЛОДЁЖКА** (16+).
5.05 **БОЛЬШАЯ ИГРА** (16+).

Суббота, 26 октября

1 КАНАЛ

5.30 6.10 **СТАРШИЙ СЫН** (0+).
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 К юбилею Н.Караченцова. Я тебя никогда не забуду... (12+).
11.15 Теория заговора (16+).
12.15 Николай Караченцов. Любви не названа цена 16+
13.50 Футбол. Чемпионат Испании. Барселона - Реал Мадрид. Прямой эфир.
15.55 **БЕЛЫЕ РОСЫ** (12+).
17.40 Кто хочет стать иллионером? (12+).
19.10 Сегодня вечером (16+).
21.00 Время.
21.20 КВиН. Высшая лига (16+).
23.35 2.55 Фигурное катание. Гран-при 2019. Прямой эфир из Канады
0.50 **ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA** (16+).
4.10 Наедине со всеми (16+)

РОССИЯ

5.00 Утро России.
8.15 По секрету всему свету.
8.40 Местное время. Суббота 12+
9.20 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 20.00 Вести.
11.20 Вести. Местное время.
11.40 Юмор! Юмор! Юмор!!!. (16+)
13.50 **НА ОБРЫВЕ** (12+).
18.00 Привет, Андрей!. (12+).
21.00 **ВСЕМ ЧУЖИЕ** (12+).
1.00 **СИЛА ВЕРЫ** (16+)

НТВ

5.10 ЧП. Расследование (16+).
5.40 **КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ** (16+).
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+).
19.00 Центральное ТВ.
21.00 Россия рулит! (12+).
23.05 Международная пилорама (18+).
0.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. Светлана Сурганова (16+).
1.20 Фоменко фейк (16+).
1.45 Дачный ответ (0+).
2.55 **БОЙ С ТЕНЬЮ** (16+).

КУЛЬТУРА

6.30 Библейский сюжет.
7.05 Мультфильмы.
8.05 **ПОСЛЕ ЯРМАРКИ**.
9.10 Телескоп.
9.35 Маленькие секреты великих картин.
10.05 **РОЗЫГРЫШ**.
11.40 Земля людей.
12.05 Дикая природа Греции.
13.00 История одной вселенной.
13.45 Эффект бабочки.
14.15 Театральная летопись.
15.05 195 лет Государственному Академическому Малому Театру.
17.40 Энциклопедия загадок.
18.15 **ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК**.
19.30 **ПОКОЛЕНИЕ, УХОДЯЩЕЕ В ВЕЧНОСТЬ**.
21.00 Агора.
22.00 **МЭНСФИЛД ПАРК**.
23.40 Клуб 37.
0.35 Телескоп.
1.05 **ПОСЛЕ ЯРМАРКИ**.
2.10 Искатели.

REN TV

5.00 15.20 4.30 Территория заблуждений 16+.
6.50 **ОЗ: ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ** 12+
9.15 Минтранс. 16+.
10.15 Самая пол. программа. 16+.
11.15 Военная тайна 16+.
17.20 Засекреченные списки. 16+.
19.20 21.45 **СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ** 16+.
0.20 **ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ** 16+.
2.10 **СПАУН** 16+.
3.40 Самые шок.гипотезы. 16+.

СТС (ФИЛЬМЫ)

10.30 Дылды (16+).
13.00 **ФОРТ БОЯРД. ВОЗВРАЩЕНИЕ** (16+).
14.40 **ТЕЛЕПОРТ** (16+).
16.30 **ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ** (16+).
19.15 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ЧЕРЕЗ ВСЕЛЕННЫЕ** (6+).
21.30 **ПАССАЖИРЫ** (16+).
23.50 **ОСТРОВ** (12+).
2.25 **ЧЕРНИЛЬНОЕ СЕРДЦЕ** (12+).
3.55 **МОЛОДЁЖКА** (16+).
4.45 **БОЛЬШАЯ ИГРА** (16+).

Воскресенье, 27 октября

1 КАНАЛ

6.00 10.00 12.00 Новости.
6.10 **ВЫСТРЕЛ** (12+).
7.40 Часовой (12+).

НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Снижение веса можно добиться только в комплексном подходе к проблеме – это соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Как правило, люди, страдающие избыточной массой, ведут малоподвижный, сидячий образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое движение тела, проводимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это определение поддерживает Министерство здравоохранения РФ. Получается, что физически активным быть важно. К физической активности относится обычная ежедневная деятельность людей, а именно: ходьба, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, работа в саду, танцы.

В нашей области растет показатель низкой физической активности. Проводимые исследования позволяют видеть динамику распространенности недостаточной физической активности (или гиподинамии). По сравнению с 2004 годом, в 2017 году недостаточная физическая активность выросла более, чем в 7 раз. По стране низкая физическая активность составляет 38,8%.

Гиподинамия относится к вредным привычкам и является одним из факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний – таких как сердечно-сосудистые, сахарный диабет 2 типа и самое главное – это избыточная масса тела и ожирение.

Для сохранения и поддержания здоровья Министерство здравоохранения рекомендует умеренные ежедневные занятия по 30 минут в день. Большинство людей в связи со своей профессиональной деятельностью длительное время проводят в сидячем положении. Целый день, проведенный сидя, отрицательно сказывается на здоровье человека. Необходимо не только делать зарядку с утра, но и проявлять физическую активность в течение рабочего дня. За день в офисе мышцы почти бездействуют; шея, спина и ноги затекают, монотонность работы способна вызвать усталость, головные боли и даже депрессию. Если вы пока не столкнулись с этими негативными симптомами, то это не значит, что сидячий образ жизни не оказывает на вас отрицательного влияния. Многие процессы в организме могут проходить незаметно.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Пациент Шекснинской ЦРБ сбежал из больницы и умер, не дойдя до дома несколько метров.

Случайные прохожие нашли в канаве тело 34-летнего мужчины. Первоначально в полиции предполагали, что человека стал жертвой дорожной аварии. Но после того как специалисты изучили место происшествия и характер травм погибшего, вывод сделали другой – в смерти человека нет криминального характера.

Профилактика – это всегда лучшее лекарство.

Основанные на научных исследованиях современные рекомендации предполагают ЕЖЕДНЕВНУЮ умеренную физическую активность: быстрая ходьба – 30 мин. (около 3 км.); бег – 15 мин. (1,5-2 км.); плавание – 20 мин.; подъем по лестнице – 15 мин.; игра в волейбол – 45 мин.; игра в баскетбол – 20 мин.; езда на велосипеде – 30 мин. (8 км.); быстрые танцы – 30 мин.; домашняя работа (мытьё окон и т.д.) – 60 мин. На начальном этапе занятий время тренировок следует увеличивать постепенно.

Для здоровья особенно важны занятия, развивающие выносливость. Но для наибольшего эффекта нужно выполнять и некоторые виды физической активности, развивающие силу и гибкость.

АКТИВНОСТЬ, РАЗВИВАЮЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ: ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, теннис, работа по дому (мытьё полов, окон и т.д.).

АКТИВНОСТЬ, РАЗВИВАЮЩАЯ СИЛУ: ходьба с подъемом по наклонной местности, ходьба вверх по лестнице, вскапывание земли, работа в саду.

АКТИВНОСТЬ, РАЗВИВАЮЩАЯ ГИБКОСТЬ: плавание, танцы, гимнастика.

ЕСТЬ ЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее при таких заболеваниях или состояниях, как заболевания сердца и сосудов; заболевания легких; острые и хронические заболевания в стадии обострения; болезни крови и органов кровотока; эндокринные заболевания; травмы и операции, перенесенные в течение года; эпилепсия; психические заболевания; последствия травм головного и спинного мозга; беременность занятия можно начинать только после консультации врача.

Получить соответствующие рекомендации по физической активности вы можете, обратившись в кабинет мед. профилактики поликлиники.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗАВТРА, НА ВЫХОДНЫЕ ИЛИ НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД. НАЧНИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, ПРИМИТЕ ЭТО ОТВЕТСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ И ЗАСЛУЖИТЕ УВАЖЕНИЕ И ПОХВАЛУ САМОГО СЕБЯ.

Кабинет мед. профилактики КРБ№1.

Как оказалось, умерший мужчина лечился в местной ЦРБ, в анамнезе у него было несколько серьезных заболеваний.

Видимо, мужчине просто надоел постельный режим, и он решил сбежать домой. Беглец сумел добраться до своего посёлка, а дойти до родного порога не смог. По дороге мужчине, видимо, стало плохо – он упал и скатился с обочины.

О точных причинах смерти пока ничего неизвестно.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

• **СДАМ** 1-комн. благ. кв., посуточно, 4 спальных места, стир. машинка, телевизор. Недорого. Т:8-953-513-77-70⁽²⁾

• **СДАМ** 2-комн. благ. квартиру, ул. Текстильщиков 3/1 за коммун. услуги. Т:8-931-400-55-06⁽³⁾

• **КУПЛЮ** 1-комн. благ. кв., 1 или 2 этаж. Малосемейки и дома старой постройки не предлагать. Т:8-953-508-22-61⁽³⁾

• **КУПЛЮ** дом, зем. участок, комнату, квартиру. Т: 8-953-520-79-50. ⁽⁶⁾

• **МЕНЯЮ** 2-комн. благ. кв. в деревянном доме в центре 47м², на дом в черте города. Рассмотрю все варианты. Т:8-911-445-64-54⁽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⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** 2-комн. полублаг. квартиру, ул. Ткачей, д.17/6. Цена при осмотре. Т:8-953-513-30-34

• **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. ⁽⁴⁾

• **ПРОДАМ** 2-комн. благ. кв. , 2 этаж. Т: 8-921-532-99-63

• **ПРОДАМ** 2-комн. благ. квартира, теплая, светлая, ул. Свободы 10, 2 этаж, 48 м², ремонт не требуется, 490 т.р. Т:8-951-740-06-95⁽¹⁾

• **СРОЧНО ПРОДАМ** 2-комн. кв., с Васильевское, ул.Школьная, д.6, 450т.р. Т:937-777-32-30 Елена. ⁽³⁾

• **ПРОДАМ** 3-комн. квартиру в Малетино, 50,9м², 2 этаж, ремонт. Т: 8-960-299-28-90. ⁽²⁾

• **ПРОДАМ** 3-комн. полублаг. кв., 64,6 м², центр. отопление, вода-станция, 2 этаж, высокие потолки, стеклопакеты, интернет. Т:8-953-503-65-70⁽²⁾

• **ПРОДАМ** 3-комн. благ. кв. ул. Кооперативная 16. Т:8-981-500-54-44⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** дом, Поддувальская 7, Цена догов. Т: 8-900-533-65-69 - любое время

• **ПРОДАМ** дом с двумя совмещенными участками 15,5 соток, пер. Комсомольский 16. Ко второму участку тоже проведен газ. Т:8-900-544-02-18 ⁽³⁾

• **ПРОДАМ** дом, 40м², по ул. Пролетарская. 6 соток, хоз. постройки, баня, гараж, газ рядом. Т: 8-921-82-32-393. ⁽¹⁰⁾

• **ПРОДАМ** жилье и зем. участки. Недорого. Можно за мат. кап. Т: 8-921-128-97-99. ⁽⁶⁾

• **ПРОДАМ** или **СДАМ** на длит.срок квартиру: ул. Свободы 5. Т:8-953-932-17-85

• **ПРОДАМ** гараж в районе ТЭЦ. Т:8-913-001-17-11⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** автомобиль ZAZ Chance, пробег 13т.км. Т:8-953-510-87-29

• **ПРОДАЕТСЯ** кирпич б/у. Т: 8-921-067-50-95. ⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** трактор Т-16М, 80 тыс. руб. Т: 8-953-521-66-35. ⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** сухие дрова. Т:8-900-502-22-95,
• **ПРОДАМ** заводской аквариум на 120л., 2000р. Т:8-911-527-47-86

• **ПРОДАМ** мелкий картофель. Дешево. Т:8-911-513-04-56

• **ПРОДАМ** холодильник «Веко» высота 170см., шифоньер, кровать, столик, тумбочки. Дешево. Т:8-953-508-22-61⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** фортепьяно «Владимир» 1960г, 5000р. Т:8-911-527-47-86

• **ПРОДАЕТСЯ** емкость под воду, 1,5м³, толщина металла 4мм, а также мотолебедка «Бычок» с пflugом, производство Ижмаш. Т: 8-953-502-73-05. ⁽¹⁾

• **ПРОДАМ** угловой диван. Недорого. Т:8-911-502-29-55

• **ПРОДАМ** норковую шубу Р:48-50, 50т.р и телефон ASUS 5 т.р. Т:8-953-522-76-60



**ПИМЕНОВЫХ
ЛЮДМИЛУ ИВАНОВНУ
и АНАТОЛИЯ ИВАНОВИЧА
поздравляю с золотой свадьбой!**

Пролетели словно птичья стая,
Вереницы быстрокрылых дней!
У вас сегодня свадьба золотая,
Это высшей пробы юбилей!
Примите искренние поздравлен
Полвека вами прожито вдвоём!
Пусть на все оставшиеся годы
Счастливым будет ваш уютный дом!



Елена.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

- **ПРОДАМ** 1-комн. благ. кв, 28,8 м², 3 этаж. Цена при осмотре. Т:8-981-506-05-68 (1)
- **ПРОДАМ** дрова чурками. Т:8-953-517-00-27 (2)
- **ПРОДАЕТСЯ** новое женское зимнее пальто на синтепоне, 50-52 размер, фасон классический, цвет коричневый. 2000 руб. Т: 8-911-522-39-45.
- **ПРОДАМ** санки - коляска «Тимка Юниор» зеленого цвета, в хорошем состоянии, 1000р. Т:8-911- 444-52-35
- **ПРОДАМ** демисезонный комбинезон на мальчика, рост 80 см., 1000р., куртка зима, рост 92, 600р. Все в отличном состоянии. Т:8-911- 444 - 52 -35.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Жителя В.Устюга спасли утром 15 октября. Сотрудник Росгвардии заметил мужчину, который стоял на перилах, держась руками за световую опору.

Прапорщик полиции Анатолий Коншин вышел из автомобиля и стал отвлекать молодого человека разговором. Затем медленно подошел сзади и стащил с ограждения за одежду. Злоумышленник кричал, что собирается свести счеты с жизнью, и активно сопротивлялся. Со-

трудник вневедомственной охраны вызвал на место происшествия наряд группы задержания.

Стражи порядка выяснили, что утром 21-летний устюжанин пришел в состоянии алкогольного опьянения на работу. За это его уволили, что и толкнуло молодого человека на отчаянный шаг. Его передали полицейским для дальнейшего разбирательства.*

27 сентября 35-летняя вологжанка отправилась в частное медучреждение, где на платных условиях договорилась выполнить эстетическую процедуру – липоксация. По условиям договора, которая заключила пациентка, кроме самой липоксации ей полагалось наблюдений медиков. Процедуру провели в тот же день, однако вместо стационара, женщину выписали для амбулаторного долечивания домой, где через некоторое время ее самочувствие резко ухудшилось.

В тот же день 35-летнюю женщину бригада скорой помощи доставила в больницу г.Вологода в тяжелом состоя-

нии. Женщину госпитализировали в отделение реанимации. Пациентка находилась без сознания. Не смотря на все усилия врачей, она скончалась 04.10.2019.

Судмедэксперт установили, что смерть наступила от жировой эмболии сосудов головного мозга и легких.

Как написали некоторые СМИ, у погибшей остались двое детей.

В настоящее время следствием устанавливаются все обстоятельства трагической гибели женщины. Возбуждено уголовное дело.

*severinform.ru

ЭПИДПОРОГ НЕ ПРЕВЫШЕН

На 14 октября в Великоустюгском районе отмечается сезонный уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

За неделю зарегистрировано 225 случаев (132 у детей до 14 лет). По данным лабораторного мониторинга циркулируют возбудители не гриппозной этиологии (аденовирусы, РС-вирусы).

В районе против гриппа привито 12280 жителей, из них 3583 дети. Вакцинация продолжается.

Здоровый образ жизни – основа профилактики простудных заболеваний и

гриппа у взрослых и детей, поэтому не стоит забывать о правильном питании, достаточном сне, физической активности и прогулках на свежем воздухе.

Напоминаем, что при появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и/или боли в горле и др.) необходимо обратиться за медицинской помощью и оставаться дома. Не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом и строго следовать его рекомендациям.

ВРЕД ИГРУШЕК ИЗ ПРОМОАКЦИИ

Россиян предупредили о вреде игрушек, которые вручают по промоакциям в магазинах.

Во многих российских магазинах, таких как «Магнит», «Пятерочка», «Перекресток» и «Лента», при покупке часто выдают подарки для детей в виде небольших игрушек: «Скрепшей», «Сти-

рателей» и других. Специалисты-экологи бьют тревогу: подобные сюрпризы могут навредить здоровью детей, а также негативно сказаться на окружающей среде.

Дело в том, что упаковка таких «подарков» не перерабатывается и может испортить всю партию вторсырья.

На прошлой неделе у одного из домиков с/о «Строитель» был похищен столярно-плотничный инструмент. Огромная просьба **ВЕРНУТЬ!**
Учтите! Машина является важной уликой!

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



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.
№41 от 17.10.2019г. Тир. до 999 экз. Объем: 8 страниц А4. 51 выпуск в год
Администрация городского поселения Красавино
http://www.dciskrasavino.ru. Отв. редактор: Ю.А.Берген, техн. редактор: Е.Н.Павлышак

**ВЫХОДНОЙ В ДЕНЬ
РОЖДЕНИЯ ДЕДА МОРОЗА**

Великоустюгские школьники будут отдыхать на день больше.

Для учащихся района объявили дополнительное выходной. Он назначен на 18 ноября, когда Дед Мороз отмечает свой день рождения. На праздник обычно собираются ребята со всей страны, чтобы принять участие в развлекательных мероприятиях.

Администрация Великоустюгского района решила, что местным школьникам тоже хочется веселиться со всеми остальными. Поэтому этот день официально стал выходным для детей. Празднование пройдет в субботу, воскресенье и понедельник. Во всех образовательных учреждениях учителя поведут воспитанников на развлекательные мероприятия.

Напомним, зимний волшебник живет на Вотчине в Великом Устюге уже 20 лет. Дату рождения Деда Мороза придумали сами дети. Она связана с тем, что в этот период обычно наступает настоящая зима.

24 ОКТЯБРЯ с 9 до 17.00

в Доме культуры и спорта
состоится выставка-продажа



ОБУВИ
из натуральной кожи

Также принимаем (реклама)

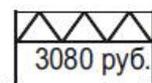
ОБУВЬ НА РЕМОНТ
И/п Белослудцева В.В.

«ЧЕРНАЯ РОЗА»
ритуальные услуги в Красавино

**ГРАНДИОЗНОЕ
СНИЖЕНИЕ ЦЕН!**
на весь товар

приходите-убедитесь сами

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



♦ограда (2,0x2,2м на новое кладбище)

♦стол-668 руб.
♦скамья-1388 руб. (реклама 5)

г. Красавино, Советский пр. 38

8 (911) 533-733-8

8 (962) 668-17-06