

К

Куйбышевец

Бесплатная
воскресенская
еженедельная
газета

№6
(5003)
1 марта
2024 года



Сканируйте
QR-коды
и смотрите
видеосюжеты

Полезная газета в формате города

«Уралхим» вложил
в развитие филиала
более 2,6 млрд рублей / 4

Ликвидацию аварий
на объектах ЖКХ
отработали на учениях / 2

Почти полмиллиона жителей Подмосковья прошли углубленную диспансеризацию в 2023 году

Углубленная диспансеризация направлена на выявление патологий. Это сердечно-сосудистые, эндокринные, заболевания органов дыхания и другие. Она включает в себя обследования, которые проводятся дополнительно к обычной диспансеризации.

За прошлый год углубленную диспансеризацию прошли более 490 тыс. жителей региона, еще 80 тыс. – с начала этого года. Углубленная диспансеризация проводится в два этапа. Первый включает в себя такие исследования, как общий и биохимический ана-

лизы крови, измерение насыщения крови кислородом, рентгенография органов грудной клетки и другие. При необходимости пациент может быть направлен на второй этап углубленной диспансеризации – компьютерную томографию легких, Эхо-КГ, дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

«Программа диспансеризации взрослого населения проходит в городском округе Воскресенск, как и во всей стране, с 2013 года. Она направлена на выявление четырех форм неинфекционных заболеваний, на которые приходится

80 процентов всей смертности. Преимущественно речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях, поскольку каждая вторая смерть в России связана именно с ними. Кроме того, активно выявляют онкологические, бронхолегочные заболевания и сахарный диабет», – рассказывает Наталья Муравьева, заведующая поликлиникой №2 Воскресенской областной больницы

Программа диспансеризации направлена не только на выявление заболеваний, но и на консультирование пациентов. Особенно важно учитывать, что болезни появляются

не сами по себе: существует целый ряд факторов, которые способствуют их появлению и развитию. По этим факторам в рамках диспансеризации проводится консультирование с тем, чтобы попытаться предотвратить негативный сценарий развития событий.

Пройти углубленную диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления. Записаться на нее можно на региональном портале госуслуг «Здоровье», по тел. 122, через чат-бот Денис в Telegram или обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления.

Ответы на все вопросы!

Дорогие читатели! Мы продолжаем нашу рубрику «Вопрос-ответ». Теперь в каждом выпуске газеты «Куйбышевец» мы даем ответы на любую интересующую вас тему: бытовые, острые, злободневные и даже философские вопросы.

Сегодня мы отвечаем на вопрос, который регулярно получаем от наших читателей в соцсетях.

Расскажите, пожалуйста, как установить дорожный знак во дворе МКД?

Самые частые запросы от жителей по установке дорожных знаков во дворе МКД касаются установки знаков 3.27 «Остановка запрещена» и 8.24 «Работает эвакуатор» возле контейнерной площадки. Разъясняем порядок согласования и установки:
1. Жителям необходимо обратиться в свою УК с инициативой об установке знаков.
2. УК запрашивает в администрации г. о. Воскресенск технические условия.
3. УК своими силами устанавливает дорожный знак в соответствии с выданными техническими условиями.

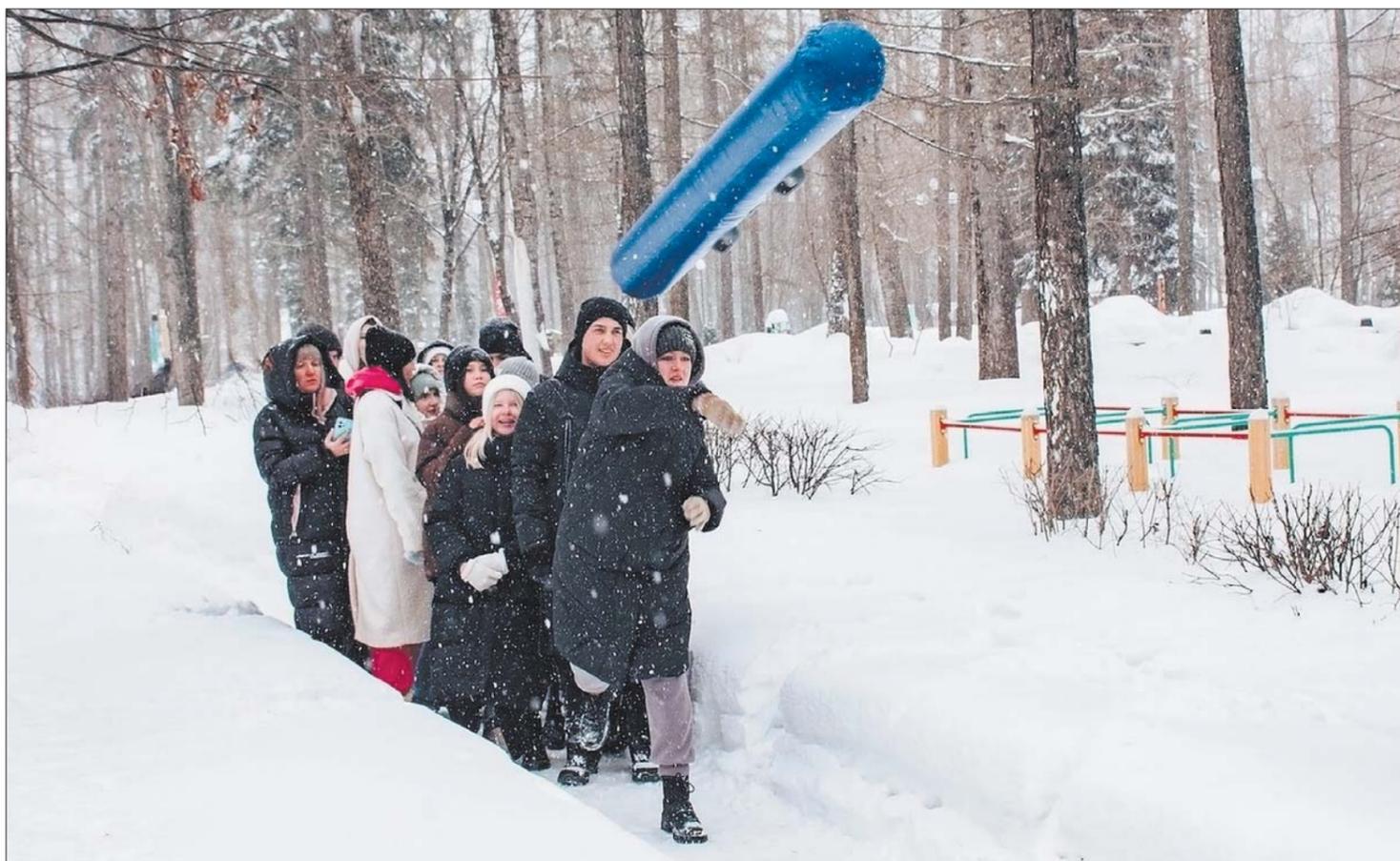
Здравствуй! При переезде потеряли свидетельство о рождении ребенка. Что теперь делать?

Утраченные или пришедшие в негодность документы можно восстановить через органы ЗАГС. Дубликат выдадут на свидетельство о рождении или смерти, о заключении или расторжении брака, свидетельство о перемене имени, установлении отцовства. Исключение составляет повторное свидетельство об усыновлении: его может получить только усыновитель.

Продолжение на стр. 2

Победа за нашими студентами!

Зима в городе. Марафон «Сила России» стартовал
в Воскресенске / 3



ЗАДАТЬ ВОПРОС

42

школы, 20 детских садов и 11 колледжей капитально отремонтируют в этом году в Московской области. В 2024-м капремонт школ будет подключен к новому программному комплексу «Спутник народной программы».

Научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд пообещал жителям столицы и области температуру воздуха выше нормы на 3–4 °С в начале марта. В первые дни марта прогнозируется от -5 до -1 °С ночью и от +1 до +3 °С днем. Аналогичная погода ожидается и в выходные, 2 и 3 марта. Синоптик отметил, что, несмотря на такую теплую погоду, весеннее настроение будет чувствоваться с трудом.



6 марта 2024 года с 10:30 до 12:00 на территории Московской области пройдет комплексная проверка готовности региональной системы оповещения населения. Пройдет она с включением электросирен в режиме непрерывного звукового вещания «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» и передачей в 10:43 по телевидению и радио речевого сообщения «ПРОВОДИТ-

СЯ ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ СИСТЕМЫ ОПОВЕЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ! ПРОСЬБА СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ!». В системе гражданской обороны по звуковому сигналу сирены «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» необходимо включить радиоприемники и телевизоры, настроенные на прием федеральных телеканалов и радиоканалов для просмотра и прослушивания передаваемых сообщений.

Ответы на все вопросы!

Продолжение.
Начало на стр. 1.

Документы на несовершеннолетних выдаются их законным представителям, на недееспособных – опекунам. Повторные документы умершего могут получить его родственники или другие заинтересованные лица. Иногда вместо повторного свидетельства выдается справка.

Слышала, что в области есть телемедицинские консультации. Что это такое?

Действительно, в Подмосковье провели более 35 тыс. таких консультаций с начала года. На таком онлайн-приеме врачи проверяют ход и динамику лечения, дают рекомендации. Кроме того, врач может направить пациента на консультацию к узкопрофильному специалисту и оформить электронный рецепт на льготное лекарство. Особенно это удобно для семей с детьми. Записаться на телемедицинскую консультацию можно через региональный портал госуслуг, инфомат в медицинской организации, через линию 122 или на приеме у лечащего врача.

Где-то читал, что можно поменять старую газовую плиту на новую. Правда ли это?

Да, правда. Устаревшие газовые приборы можно сдать по трейд-ин прямо на дому. Программа обмена действует уже полгода. Она организована «Мособлгазом» совместно с предприятиями по переработке отходов. За это время на переработку было сдано 1750 газовых котлов и 1015 газовых плит. В обмен жители Подмосковья получили новое сертифицированное оборудование с гарантией «Мособлгаза». Чтобы принять участие в программе, нужно подать заявку на официальном сайте или обратиться в офис обслуживания клиентов «Мособлгаза».

«Я доказала, что женщина может варить не только супы, но и металл»

Жительница Воскресенска Надежда Лаврентьева работает электросварщиком ручной сварки уже 43 года. В воскресенском филиале «Газпром теплоэнерго МО» ей доверяют всегда самые сложные и срочные работы.

«Я поступала в медицинское училище, но не прошла по конкурсу и решила пойти на сварщика в воскресенское СПТУ № 15. Ни разу за 43 года я не пожалела о своем выборе. После окончания пришла работать по специальности в сферу ЖКХ, а с 1995 года тружусь в теплоснабжающей организации, занимаюсь делом, которое мне по-настоящему нравится. Работа, конечно, физически тяжелая, в любых погодных условиях», – рассказала Надежда.

В январе в Воскресенске были смонтированы и установлены пять передвижных блочно-модульных котельных. В этой работе участвовала и Надежда – с ее участием был выполнен запуск мобильных источников теплоснабжения в микрорайонах Цемгигант и Лопатинский. Работы велись в круглосуточном режиме. Надежда работает в мужском коллективе, но это ее не напрягает, а, наоборот, только радует.

«Я всегда говорю: свой мужской коллектив я не поменяю ни на один женский. Ребята у меня добродушные, отзывчивые. Мне с ними легко работать. Такой коллектив подобрался, что я бы каждому такого пожелала. Всегда помогут, поддержат», – подчеркнула Надежда.



В копилке трудовых наград Надежды Лаврентьевой – медаль «В память 850-летия Москвы», почетные грамоты и почетный знак главы Воскресенского муниципального района «За отличия в труде». А в 2017 году за

многoletний добросовестный труд, высокий профессионализм и большой вклад в развитие ЖКХ Московской области Надежда Лаврентьева отмечена Почетной грамотой губернатора Московской области.

Задача выполнена на отлично

ЖКХ. Ликвидацию аварий на объектах ЖКХ отработали на учениях в Воскресенске

В городском округе Воскресенск прошли областные учения по устранению неполадок на теплосетях. Аварийным службам показали современные технологии при работе в экстренных ситуациях.

По легенде учений на инженерных сетях ГВС в микрорайоне Лопатинский произошла авария: без горячей воды осталось 15 многоквартирных домов разной этажности. Для оперативного устранения имитируемого нарушения аварийные бригады выполнили врезку байпаса в действующую систему ГВС, проложили байпасную линию, заполнили ее и выполнили подготовительные работы для замены ветхого участка сетей.

Кроме того, аварийно-восстановительные бригады проверили состояние подвального помещения многоквартирного дома, подключенного к сетям, на которых проводились работы. Измерили температурные параметры подачи теплоносителя на



входе в дом, а также в квартире одной из жительниц проверили горячую воду и отопление. Специалисты отметили, что работы по устранению утечки не сказались на комфорте жителей, температурные параметры практически не снизились.

Цель практических занятий – проверить штатную численность и укомплектованность

аварийно-восстановительных бригад техникой и специальным оборудованием, оценить их готовность к выполнению аварийно-восстановительных работ, выработать единый подход работы руководства учреждений, ЕДДС и аварийных бригад в организации взаимодействия для качественного проведения работ на объектах ЖКХ, совер-

шенствовать практические навыки сотрудников аварийно-восстановительных бригад

Как отметил вице-губернатор Московской области – министр энергетики Московской области Евгений Хромушин, учения проводились для того, чтобы продемонстрировать муниципальным аварийно-восстановительным службам современные технологии, применяемые при устранении технологического нарушения на сетях горячего водоснабжения, позволяющие без ущерба для жителей быстро восстанавливать работоспособность системы тепло- и водоснабжения.

«Для нас важно, чтобы каждый муниципалитет, каждый ресурсник имел у себя и пользовался аналогичной схемой, так как она позволяет жителям не чувствовать дискомфорт, не оставаться без отопления и горячей воды, а в иных случаях просто не заметить аварии на сетях», – сказал Евгений Хромушин.

Марафон «Сила России» стартовал в Воскресенске

Зима в городе. «Секреты парка» разгадали студенты на молодежном квесте в Москворецком



Молодежный квест в Воскресенске стал первым мероприятием в спортивном марафоне «Сила России». Студенты из Егорьевска, Коломны, Раменского и Воскресенска стали участниками традиционного соревнования для студентов. Мероприятие состоялось на территории парка культуры и отдыха «Москворецкий».

Студенчество по праву считается самым лучшим периодом жизни: сложные учебные будни сменяются ярким и активным досугом, а команда сокурсников становится друзьями на всю жизнь. К тому же, согласно старой поговорке, от сессии до сессии живут студенты весело. И вместе раскрывают «Секреты парка». Именно так называется традиционный молодежный

квест, который провели специалисты центра «Олимпиец» в Москворецком парке.

В борьбе за заветный кубок студентам предстояло пройти десять разнообразных этапов на логику, физическую выносливость и командный дух, которые ребята преодолевали весело и задорно. Команды выполняли занимательные, иногда очень непростые конкурсы с бегом, с мячами, где они смогли проявить свои спортивные навыки.

«Эти соревнования в первую очередь направлены на командную работу. А в команде главное – это сплоченность, дух и дружба. Тогда коллектив непременно себя проявит», – рассказывает Светлана Ястребова, специалист по работе с молодежью МУ МЦ «Олимпиец».

Все этапы этого увлекательного квеста проходили в напряженной борьбе. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали ребят. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми. Последовательно продвигаясь от станции к станции, они зарабатывали баллы и добирались до финиша, а болельщики и зрители следили за ходом событий и очень переживали за свои команды.

По итогам всех состязаний, определилась тройка победителей. На третье место вырвались студенты из колледжа Коломны, серебро завоевали ребята из егорьевского молодежного центра «Маяк», а первое место и заветный кубок достались команде Воскресенского колледжа СП №3.

Более 25 тысяч школьников выбирают дополнительные занятия в кружках и секциях

Ученики школ нашего городского округа не ограничиваются только общеобразовательной программой. Большинство стремятся получить новые знания, приобрести дополнительные навыки и развить себя в различных сферах. Этому способствуют разнообразные секции.

Особенно популярной категорией дополнительного образования для воскресенских ребят является художественное направление – его выбрали выбрали более 8 тыс. школьников. Наиболее востребованы среди детей и занятия по хоровому пению, литературному творчеству, художественной фотографии и прочее. Свыше 6 тыс. ребят интересуются со-



циально-гуманитарными секциями, где они занимаются общением, педагогией, этикой и историей.

Занятия спортивного профиля также пользуются популярностью среди учащихся – это в первую очередь водные виды спорта, стрельба, а так-

же йога и акробатика. Выбрать наиболее подходящее направление для своего ребенка родители или законные представители могут без беготни по всем ДК и учреждениям. Достаточно воспользоваться онлайн-записью на официальном сайте госуслуг.



ОБСУЖДАЙТЕ
НОВОСТИ ГОРОДА
В НАШИХ ГРУППАХ
В СОЦСЕТЯХ

Новости коротко

Почти 140 единиц «тяжелого» медоборудования планируют закупить в этом году в подмосковные больницы



В регионе заменяют уже устаревшие аппараты на современные, также планируется открыть новые кабинеты там, где это требуется. В 2024 году в планах – приобрести 137 единиц медицинской техники на сумму более 4,6 млрд рублей. Это рентгеновские аппараты, маммографы, флюорографы, а также аппараты МРТ, КТ и ангиографы. Всего в этом году больницы получат 85 рентгеновских аппаратов, 20 маммографов, 15 флюорографов, десять аппаратов МРТ, пять КТ и два ангиографа.

Так, заменить устаревшие аппараты МРТ, выработавшие свой ресурс, в этом году планируется в МОНИКИ, Московском областном онкодиспансере, Ступинской и Солнечногорской больницах. А новые кабинеты МРТ появятся в Воскресенской, Химкинской, Домодедовской, Одинцовской, Истринской, Лобненской больницах. Выработавшие ресурс аппараты КТ заменят в Балашихинской, Красногорской и Долгопрудненской больницах, а новые кабинеты появятся в Бронницах и Воскресенска. Также в этом году планируется заменить два устаревших ангиографа – в Домодедовской и Егорьевской больницах.

Жителям Воскресенска разъяснили порядок смены имени несовершеннолетнему ребенку

Специалисты отдела ЗАГС по городскому округу Воскресенск Главного управления ЗАГС МО напомнили, что при государственной регистрации рождения ребенка согласно законодательству имя ребенка записывается по соглашению родителей. Однако в случае, если родители решили поменять имя ребенку или сменить фамилию на фамилию другого родителя до достижения ребенком возраста 14 лет, процедура проводится с разрешения органа опеки и попечительства.

«Если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя», – добавили в ведомстве. Далее с этим решением родители обращаются в любой орган ЗАГС на территории России. Специалисты вносят необходимые изменения в запись акта о рождении ребенка и выдают новое свидетельство о рождении.

В Московской области продолжается декларационная кампания

До 2 мая 2024 года необходимо представить декларацию о доходах, полученных в 2023 году. Сделать это можно в налоговой инспекции, в МФЦ или онлайн в личном кабинете налогоплательщика.

Отчитаться о доходах необходимо, если в 2023 году налогоплательщик, к примеру, продал недвижимость, которая была в собственности меньше минимального срока владения, получил дорогие подарки не от близких родственников, выиграл небольшую сумму в лотерею, сдавал имущество в аренду или получал доход от зарубежных источников.

Также сдать декларацию о доходах должны индивидуальные предприниматели, нотариусы, занимающиеся частной практикой, адвокаты, учредившие адвокатские кабинеты, и другие лица. Оплатить НДФЛ, исчисленный в декларации, необходимо до 15 июля 2024 года.

За нарушение сроков подачи декларации и уплаты НДФЛ налогоплательщик может быть привлечен к ответственности в виде штрафа и пени. Предельный срок подачи декларации – 2 мая 2024 года. Данный срок не распространяется на получение налоговых вычетов. Декларацию можно подать в любое время в течение года.

Также граждане могут получить инвестиционные и имущественные налоговые вычеты в сумме фактических расходов на приобретение объектов недвижимого имущества и по уплате процентов по ипотеке, право на которые возникло у них с 1 января 2020 года, в сокращенные сроки без направления в налоговые органы декларации 3-НДФЛ и подтверждающих документов.

Кроме того, по расходам, понесенным с 1 января 2024 года, граждане смогут также получать в упрощенном порядке наиболее востребованные социальные вычеты НДФЛ (за лечение, физкультурные услуги, обучение, страхование жизни и другие).



ПОДРОБНОСТИ

Совет ветеранов «ВМУ» поздравляет своих февральских юбиляров:

с 90-летием
Горулеву Н.Д.
Одрову Л.И.

с 70-летием
Вяткова В.А.
Демидову Н.А.
Кирилину М.А.
Куликова А.А.
Кустову М.В.

с 80-летием
Булекова Ю.С.
Волкова В.П.
Журавлеву С.Х.
Кижяеву Р.С.
Ражих В.А.
Шибкову Г.Г.

с 60-летием
Лихачеву О.П.
Мионову В.Н.



Желаем вам, чтобы с каждым годом жизнь становилась только счастливее и прекраснее! Пусть во всем сопутствует удача, а рядом будут самые дорогие и близкие люди! Всех благ вам, любви, крепкого здоровья и успехов в любых делах и начинаниях!



ОБСУЖДАЙТЕ
новости города
в НАШИХ ГРУППАХ
в СОЦСЕТЯХ

Вектор на развитие

Инвестиции. «Уралхим» вложил более 2,6 млрд рублей в поддержание и развитие филиала «ВМУ» в 2023 году

Вложения АО «ОХК «Уралхим» в запуск производства новых продуктов, строительство и техперевооружение филиала «ВМУ» в городе Воскресенске в 2023 году составили более 1 млрд рублей. Еще около 1,6 млрд было направлено на поддерживающие мероприятия и ремонты.

В 2023 году продуктовая линейка филиала «ВМУ» была расширена на десять новых позиций. Завершен крупный проект по переоборудованию склада гидроокиси алюминия под склад сырья для выпуска комплексных удобрений различных марок. Проведено техническое перевооружение тепловой электростанции. В рамках цифровизации производства внедрена MES – система управления производственными процессами.

В филиале «ВМУ» успешно реализуется масштабная программа благоустройства. За три года планируется отремонтировать более 200 помещений. К концу 2023 года выполнена уже половина мероприятий. Современный вид приобрели



производственные помещения антикоррозийного цеха, санитарно-бытовые и административные помещения отделения аммиака, учебный класс цеха аммофоса № 1, а также кабинеты заводоуправления. Отремонтировано 14 км заводских дорог, построено 700 м новых тротуаров.

Дмитрий Трушков, директор филиала «ВМУ» АО «ОХК «Уралхим» в Воскресенске:

Миллиардные вложения «Уралхима» позволяют филиалу «ВМУ» поступательно развиваться, модернизировать оборудование, расширять ассортимент продукции и улучшать условия труда сотрудников. Это привлекает молодые кадры, которые приходят к нам с пониманием, что работать на «ВМУ» престижно. Многие еще предстоит сделать, и мы активно движемся в верном направлении.

Лыжный выходной сотрудников филиала «ВМУ»

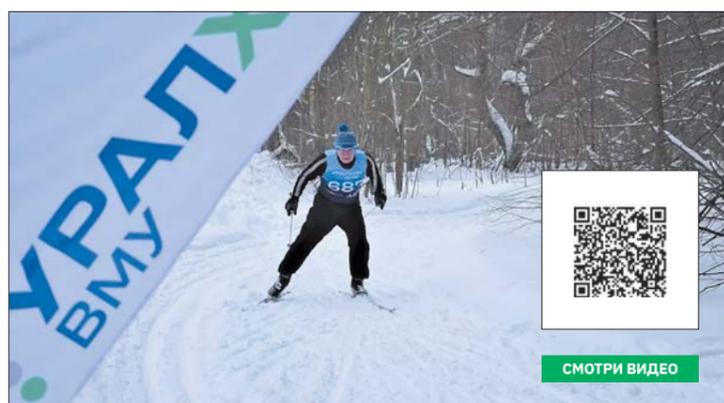


Состоялись заводские соревнования по лыжному спорту для сотрудников и ветеранов предприятия, а также членов их семей.

Участие в гонке приняли 53 спортсмена. Некоторые из них посещают тренировки клуба Ski Factory.

Забег проводился на 5 км для мужчин, 3 км – для женщин, 1 км – для детей.

В результате упорной борьбы первое место среди женщин завоевала Александра Жукова. Золото у мужчин досталось Алексею Карпову. А суперприз среди представителей сильной половины сотрудников предприятия – у Алексея Максимова.



СМОТРИ ВИДЕО

Самой быстрой среди женщин-ветеранов оказалась Галина Шиндяпкина, а среди мужчин-ветеранов – Александр Романов.

Поздравляем победителей с заслуженными наградами и желаем им и всем участникам состязаний новых побед в дальнейшем.

Теплый хлеб из добрых рук

Найди себя здесь. Владелица булочных отправляет свою продукцию нуждающимся семьям



У Екатерины Зимоглядовой из Воскресенска несколько магазинов с полезным и вкусным хлебом. Вести бизнес она начала три года назад. Предприниматель заранее решила, что с первого дня будет помогать тем, кто оказался в затруднительном положении. Теперь булочные регулярно передают выпечку нуждающимся семьям и социальным организациям.

Не было бы счастья

Открыть филиалы сети булочных в Воскресенске Екатерину Зимоглядову в буквальном смысле заставили проблемы со здоровьем. После перенесенной операции врач назначил ей строгую диету, суть которой заключалась в потреблении натуральных, полезных продуктов.

– В 2020 году я перенесла операцию на ЖКТ. После этого стала тщательно следить за рационом, искала правильный и полезный цельнозерновой хлеб для здорового питания всей семьи. Мы с мужем загорелись идеей открытия булочных в нашем городе. Основная цель нашей работы – привить культуру здорового питания, – рассказала Екатерина Зимоглядова.

Сейчас в ассортименте пекарни более двухсот наименований изделий: зерновые, отрубные, ржаные сорта хлеба, с клюквой, черносливом, орехами, курагой, с полезными злаками и семенами. Недавно появились свекольный и полбяной хлеба. Особенно важно, что в производстве не используется метод ускоренного получения хлеба и не применя-



ются искусственные закваски, усилители и консерванты.

«Теплый хлеб» для тех, кто нуждается

Под руководством Екатерины в округе успешно действует благотворительный проект «Теплый хлеб». Изделия пекарни предоставляются малоимущим семьям, воскресенскому отделению Красного Креста, комплексному центру социального обслуживания и реабилитации «Воскресенский». Также развивается сервис доставки хлебобулочных изделий на дом, заказы принимаются через соцсети.

– Первые списки нуждающихся мне передала сотрудник Красного Креста. Сначала сами развозили хлеб по семьям, потом организовали его выдачу напрямую из булочных. Теперь наш проект «Теплый хлеб» расширился, он действует и в соседней Коломне, – рассказывает Екатерина Зимоглядова.

В прошлом году Екатерина Зимоглядова воспользовалась господдержкой для бизнеса по субсидированию расходов в рамках договора франшизы. Новая субсидия позволила франчайзи компенсировать затраты почти на полмиллиона рублей. Теперь в планах предпринимателя на ближайшее время – развивать формат автолавок в Воскресенске.

вакансии

УРАЛХИМ ЛОГИСТИКА

- Составитель поездов
- Машинист тепловоза
- Машинист крана (крановщик)
- Монтер пути
- Электрогазосварщик
- Слесарь по ремонту подвижного состава
- Водитель погрузчика

Что мы предлагаем:

- Стабильную, перспективную работу
- Конкурентную заработную плату
- Профессиональный коллектив
- Компенсацию питания
- Оплату медицинских услуг, санаторно-курортное лечение
- Оздоровление детей
- Условия для занятий спортом

г. Воскресенск, ул. Заводская д. 1
тел. 8 (926) 336-03-76



Образование



В Воскресенске водитель мусоровоза спас кота редкой породы



ОБСУЖДАЙТЕ
НОВОСТИ ГОРОДА
В НАШИХ ГРУППАХ
В СОЦСЕТЯХ



Кота породы сфинкс обнаружили в бумажной коробке, заклеенной скотчем, на одной из контейнерных площадок, находящихся в обслуживании специалистов регионального оператора ЭкоЛайн-Воскресенск.

Котик был сильно испуган и дрожал от холода – порода сфинкс декоративная и не предназначена для уличной жизни. Кота не просто оставили в мороз на улице, а вынесли в такой конструкции, откуда самостоятельно ему точно было не выбраться. Водитель мусоровоза Борис Галишников стал героем-спасителем: он не просто освободил животное из плена, но и забрал его домой.

«Первые часы в новом доме он отказывался выходить, оставаясь в коробке. Но забота и искреннее желание помочь сделали свое дело: через некоторое время хвостатый вышел из своего укрытия, поел и позволил себя осмотреть», – рассказал водитель.

Новые хозяева позаботились своим питомце. Они отвезли животное в ветклинику и сделали необходимые анализы. Кот оказался абсолютно здоров, ветеринары назначили лишь профилактические капли для глаз. Найденышу дали кличку Вольт. Он уже свободно гуляет по дому, изучая все уголки, и даже нашел себе любимое местечко у батареи.

Как удалось выяснить, на счету Бориса Галишникова это не единственный случай спасения. За пять лет работы в отрасли по обращению с отходами он семь раз находил брошенных на контейнерных площадках животных.

Фотограф Владимир Дубровин дал мастер-класс по созданию студийного портрета



Клуб «Фотолюбитель» уже много лет работает при ДК «Химик» им. Н.И. Докторова. Именно здесь увлекающиеся фотографией люди могут получить свой первый опыт и навык правильно выстраивания кадра.

По словам руководителя клуба Владимира Дубровина, мастер-классы и работа «в полях» – это основа занятий по фотографии. В этот раз воспитанники клуба попрактиковались в такой сложной дисциплине, как студийный портрет. Интерьером стали залы Дворца культуры, а моделями – добровольцы из числа сотрудников.

Владимир Дубровин учил, как правильно выполнять фотосъемку при искусственном освещении с применением студийной аппаратуры – софитов. Участники мастер-класса получили не только теоретические сведения, но и сумели перенять опыт Владимира Дубровина, узнали о тонкостях общения фотографа с моделью во время фотосессии. На протяжении двух часов фотографы увлеченно практиковались.

Кстати, ценители фотоискусства могут посетить экспозицию в фойе ДК «Химик». Там проходит выставка черно-белых фотографий Владимира Дубровина и Александра Шленкова.



ОБСУЖДАЙТЕ
НОВОСТИ ГОРОДА
В НАШИХ ГРУППАХ
В СОЦСЕТЯХ

Парк-отель «Дубки» откроют этой весной

В городском округе Воскресенск продолжаются работы по реконструкции парка-отеля «Дубки». Это первый объект туристической индустрии такого масштаба в нашем муниципалитете.

«На сегодняшний день мы уже завершаем реконструкцию парка-отеля. Проведена большая работа, начиная от благоустройства территории и заканчивая внутренним ремонтом и подготовкой номеров. Сейчас работы находятся на завершающей стадии», – рассказал управляющий «Дубков» Иван Морозов.

Парк-отель расположен на земельном участке 14 га и при полной загрузке сможет принимать до 340 гостей в своих 110 номерах. На территории уже обустроены прогулочные дорожки, детская площадка и веревочный парк. Здесь предусмотрено два крытых бассейна и два под открытым небом. В большом ангаре обустроятся многочисленные комнаты для досуга, площадки с горками и качелями. Также желающие смогут покататься на скутерах и квадроциклах, воспользоваться многочисленным спортивным инвентарем. Открытие объекта планируется в начале мая этого года.



Также парк-отель обеспечит жителей округа рабочими местами. Обслуживающего персонала на содержание всего комплекса потребуется 120 человек.

«Часть рабочих мест уже занята, но набор еще продолжается. Основной упор мы делаем на близлежащие поселки и город Воскресенск», – подчеркнул Морозов.

От Куликовской битвы до сельсовета ВОЛОСТИ

Мой Воскресенск. Большая история старинного села

Село Сабурово, что раскинулось на правом берегу Москвы-реки, известно с XIV века. В исторической литературе принято связывать название села с именем знаменитого боярина: Сабуровы воевали еще вместе с Дмитрием Донским на Куликовом поле.

После битвы, как гласит Новгородская летопись, один из будущих владельцев села спас великого князя: «Феодор Сабур да Григорей Холопищев, найдоша великого князя в дуброве под сеченным древом велми язвена лежаще». Такой поступок не мог остаться незамеченным, и немного позднее, при великом князе Василии I, боярин Федор Сабур уже имел множество имений, одно из которых и получило название Сабурово. Село стало значительно расти при внуке Федора Сабура – он был рачительным хозяином, расширял свою вотчину, прикупая к ней новые земли. Далее село передавалось по наследству, пока в XVI веке один из владельцев не передал его со всеми угодьями Троице-Сергиевому монастырю. За это троич-



Церковь Дмитрия Солунского в 1971 г. Автор фотографии Сергей Марцевич

кие старцы обязались молить за него Бога. Имя вкладчика включили в синодик – список лиц для поминания. Здесь впервые называется существовавшая уже тогда деревянная церковь во имя мученика Дмитрия Солунского – покровителя воинов. Церковь относилась к простейшему «клетцкому» типу (сруб с крестом на крыше)

В конце XVI века Сабурово состояло из 27 крестьянских дворов, дворов священника, пономаря, просвирницы. Монастырю принадлежал отдельный двор и «двор коровей». Крестьяне платили денежный и натуральный оброк – овчину и куски холста. Через Москву-реку у села функционировал лодочный перевоз, с которого

монастырский доводчик собирал по 2 рубля в год.

В 1754 году в селе строится новая деревянная церковь – с трапезной и шатровой колокольней (закрыли ее в 1933 году, а в начале 1990-х полуразрушенный храм сгорел).

В XVIII веке Сабурово перешло от Троице-Сергиевой лавры в ведение Коллегии экономии и

стало принадлежать государству. В то время в селе проживали уже 360 человек, стоял господский деревянный дом, при нем располагался сад с плодовыми деревьями. Крестьяне в основном занимались хлебопашеством, выращивая рожь, овес и гречиху, и находились на оброке. Некоторые из них нанимались в «разную черную работу», а зимой занимались извозом.

В 1926 году село стало цветисто называться «Центр Сабуровского сельсовета Мячковской волости Коломенского уезда Московской губернии», здесь имелась даже школа 1-й ступени. С 1929 года Сабурово – населенный пункт в составе Воскресенского района Коломенского округа Московской области, с 1930-го, в связи с упразднением округа, – в составе Воскресенского района Московской области. До муниципальной реформы 2006 года Сабурово входило в состав Ратчинского сельского округа Воскресенского района. Численность населения по Всероссийской переписи 2010 года – 123 человека.

По материалам краеведа
Андрея Фролова

Азарт, мишень и пистолеты

Навигатор. В воскресенском центре стрелковой подготовки «Калибр» открылось новое направление практической стрельбы – Action Air



Практическая стрельба – очень увлекательный вид спорта, который помогает развить уверенность, меткость и внимательность. 11 школьников из Воскресенска испытали свои силы и продемонстрировали навыки владения пневматическим оружием на первом в округе турнире, который прошел в стрелковой школе «Калибр».

Эта дисциплина изначально задумывалась, как альтернатива практической стрельбе из огнестрельного оружия. С английского Action Air переводится как «воздушное действие». По названию понятно, что стреляют тут из пневматического оружия пластмассовыми шариками. Впрочем, оно полноразмерное и в точности повторяет пистолеты «Глок» и

«Вальтер».

«Это направление подразумевает под собой и статическую стрельбу по мишеням, и динамику. В первом случае идет стрельба по мишеням на очки и на время, а во втором – в узком коридоре выставляются укрытия с окошками на разной высоте. Поэтому стрелку, двигаясь вперед, нужно поразить цели из разных положений. Вот от этого дети в восторге – долго стоять на месте им быстро надоедает», – рассказывает заместитель директора по обучению Юлия Чекалова.

Практическая стрельба давно и уверенно идет по пути превращения в профессиональный спорт со всеми вытекающими отсюда последствиями: отбор в сборные, соблюдение допинговых правил, тренерский труд по подготовке чемпионов и т. д. Но,

как и в любом популярном виде спорта, параллельно развивается массовое направление. В этом отношении практическая стрельба из пневматики является, безусловно, лучшим способом популяризации этой дисциплины с огромным количеством вариантов.

«Мне очень нравится здесь заниматься, потому что я развиваю зоркость и тактику. К пневматическому пистолету, с точки зрения техники безопасности, нужно относиться так же, как к огнестрельному. У пневматики нет отдачи и по другому устраняются задержки. Все остальное одинаково: так же видеть мишень, так же выходить на нее, так же работать с прицельными и держать хват, иначе шарики не полетят в цель», – рассказывает Алена Колесникова, одна из участниц соревнований.



Занятия с оружием – это не шутки. В первую очередь ребята получают тут навыки безопасного обращения с оружием, первичные навыки стрелковой подготовки. Основа – это дисциплина, а уже потом координация, тактика, ловкость и глазомер. Этот вид спорта абсолютно безопасен для здоро-

вья стрелка и окружающих. Из средств защиты – только специальные очки. Выстрелы негромкие, поэтому наушники не требуются. А от опытных стрелков и тех, кто только задумался заняться этим красивым и увлекательным видом спорта, нужно желание, немного азарта и огромная воля к победе.

«О городе, в гранит одетом...»

Детско-юношеская театральная студия «Аномалия» и студия художественного слова «Буревестник» представили драматический спектакль, посвященный 80-й годовщине снятия блокады Ленинграда. Он призван рассказать молодому поколению о чести, долге и бесстрашии русского народа.

В зале ДК «Цементник» перед премьерой спектакля – шум и разговоры. Зрители машут рукой знакомым, переговариваются, фотографируются на телефоны. Но тихо раздвигается занавес, и в красноватом свете под звуки сирен и разрывы бомбежки перед зрителями как живой встает город, не сдавшийся врагу. Ленинград 1941 года. В центре сюжета – судьба двух влюбленных, пронесших свою любовь через все страшные испытания войны. Любовь друг к другу – и к городу. Режиссер Любовь Сусская выбрала самый сложный язык драматургического произведения – стихотворения поэтов блокадного Ленинграда.

«Тема спектакля как никогда актуальна в наши дни. Так же, как и 80 лет назад, наши соотечественники борются за свою свободу и право жить на родной земле, а проводимые аналогии с тем, что происходит сейчас, красной нитью протянуты через сюжет моего спектакля, через творчество поэтов-блокадников. Рассказывается о

жизни простых ленинградцев, живших и сумевших выжить в тяжелейших, нечеловеческих условиях. История о любви к человеку и вере в жизнь», – подчеркнула режиссер Любовь Сусская.

За час с небольшим зрители увидели страшный голод, обжигающий мороз, людей, меняющих серебряные ложки на

стакан жмыха, огромное человеческое горе и такую же огромную надежду. «...Нас в комнате трое, но двое не дышат. Я знаю: не встанут. Я все понимаю... Зачем же я хлеб на три части ломаю?» – спрашивает зрителя одна из героинь постановки. И от этих слов мурашки даже у тех, кто много читал о блокаде. Что уж говорить о подростках?

«Поэзия чадит, да вот не вымирает...» – писал Евгений Евтушенко еще в 1966 году, когда, если верить историческим хроникам, интерес к современным стихам и их создателям был на пике. Все это сполна прочувствовали зрители, когда после премьеры многие не смогли сдержать слез. А это стоит дороже любых аплодисментов.





ПОНЕДЕЛЬНИК 04.03

ВТОРНИК 05.03

СРЕДА 06.03



Первый

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженемся!» (5) (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
19.55 «Куклы наследника Тутти» (16+)

21.00 «Время»
22.00 Т/с «Союз спасения»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Александр Проханов. Исповедь» (18+)
00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению» (16+)
01.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обман вещей» (16+)
02.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры» (16+)



Россия-1

05:00, 09:25 «Утро России».
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время.
09:55 О самом главном. (Субтитры). (12+).
11:00, 14:00, 16:00 Вести.
11:30, 17:30 60 минут. (12+).
15:00 Выборы Президента России-2024. Дебаты.
16:30 «Малахов». (16+).
20:00 Вести в 20:00.
21:20 Анна Медиум. 17-я серия. Премьера. (Субтитры). (16+).
22:20 Анна Медиум. 18-я серия.

Премьера. (Субтитры). (16+).
23:30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:10 Тайны следствия-4. История болезни. Серил. (Субтитры). (12+).
03:50 «Наши». (12+).
04:43 Перерыв в вещании



Матч ТВ

06:00, 14:50 «Кто кого?» (12+).
06:30 «Всё о главном» (12+).
07:00, 10:10, 12:55, 14:45, 16:50 Новости.
07:05, 22:00, 00:45 Все на Матч! Прямой эфир.
10:15 «Лица страны. Алексей Борок» (12+).
10:35 «Игры Будущего» (16+).
11:25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+).
13:00 «Есть тема!» Прямой эфир.
14:15 «География спорта. Ижевск» (12+).
15:20 Специальный репортаж (12+).
15:40 «Громко» Прямой эфир.
16:55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. «Химки» (Московская область) - «Тюмень». Прямая трансляция.
19:00 Хоккей. Фонбет Чемпио-

нат КХЛ. 1/8 финала. ЦСКА - «Локомотив» (Ярославль). Прямая трансляция.
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Дженоа». Прямая трансляция.
01:40 Теннис. Winter Moscow Open 2024. Финал (6+).
03:55 Новости
04:00 Лёгкая атлетика. Чемпионат мира в закрытых помещениях. Трансляция из Великобритании (6+).



НТВ

04.50 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «ПЁС»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.20, 23.35 «Сегодня в Москве»
16.45 «За гранью» (16+)

17.50 «ДНК» (16+)
20.00, 21.00 Х/ф «ГДР»
22.00, 00.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ»
00.40, 01.30 Т/с «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ»
02.25, 03.15, 04.05 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ»



Культура

06.30 «Пешком...». Москва бо-
рянская
07.05 Черные дыры. Белые пятна
07.50 Невский ковчег. Теория не-
возможного. Павел Клу-
шанцев
08.20 «Жизнь и судьба». (*)
08.40, 22.00 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.00 Д/ф «Агриппина Ва-
ганова»
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00, 21.35 Юбилей Ларисы Лу-
жиной. «Монолог в 4-х
частях». 1 ч. (*)
13.30, 00.00 Т/с «ПОРУС» 171 с.
13.50, 00.20 Т/с «ПОРУС» 172 с.
14.10, 00.40 Т/с «ПОРУС» 173 с.
14.30, 02.05 Д/ф «Катя и принц.
История одного вымысла»
15.10 Д/ф «Наша бесконечная Все-
ленная: одиноки ли мы?»
15.55 «Агора». Ток-шоу с Михаилом
Швыдким
17.15 Д/ф «Белоруссия. Коссов-

ский замок»
17.50 Оперные дивы. Екатерина
Семенчук
18.30 «Рассказы из русской исто-
рии». Владимир Мединский
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Сати. Нескучная класси-
ка...» с Дмитрием Вдовиным
и Дмитрием Корчаком
23.15 Д/с «История русского
быта». «Баня»
03.00 Перерыв в вещании



ТВ-Центр

06.00, 07.50 «Настроение»
07.40, 16.56 Выборы-2024 г. (12+)
08.10 Тайна песни. «Нежность». (16+)
08.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2»
10.45, 00.30 «Петровка, 38»
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50, 02.45 Х/ф «АНАТОМИЯ
УБИЙСТВА. ШЕЛК И КАШЕ-
МИР» 1, 2 с.
13.40, 05.20 «Мой герой. Лариса
Лукина». (12+)
14.45 Город новостей
15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ.

РОДНАЯ КРОВЬ» 1, 2 с.
17.00 Выборы-2024 г. Дебаты
18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕ-
ВАЕТ ВСЕХ»
22.35 «Неженская логика». (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи. Чёрные
антиквары». (16+)
01.25 Д/ф «Молодые мужья: битва
за счастье»
02.05 «Назад в СССР. Служу Совет-
скому Союзу!» (16+)
04.15 Д/ф «Тайны великих сказоч-
ников. Ганс Христиан Ан-
дерсен»



РЕН ТВ

05.00, 02.10 «Самые шокирующие
гипотезы». 16+
06.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
«Новости». 16+
09.00 «Военная тайна с Игорем
Прокопенко». 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофе-
ем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 «Информаци-
онная программа 112». 16+
13.00 «Загадки человечества с
Олегом Шишкиным». 16+
14.00 «Невероятно интересные
истории». 16+
15.00 «Засекреченные списки».

Документальный спецпро-
ект. 16+
17.00 «Тайны Чапман». 16+
18.00 «Самые шокирующие гипо-
тезы». 16+
20.00 Х/ф «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ»
22.00 «Водить по-русски». 16+
23.30 Документальный спецпро-
ект. 16+
00.30 Х/ф «КОЛЬЦО ДРАКОНА»
02.55 «Тайны Чапман». 16+



Домашний

06.30, 05.40 По делам несовер-
шеннолетних 16+
07.30, 04.25 Давай разведём-
ся! 16+
08.30, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.15 Понять. Простить (ТК
Бондани). Код хитов 16+
11.50 Порча. Скрепка 16+
13.00, 01.25 Знахарка. Покла-
жа 16+
13.35, 01.55 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО.
Искушение 16+

14.10, 02.20 Голоса ушедших душ.
Мама 16+
14.45 Кризисный центр. Стреко-
за 16+
19.00 РАЗВЕДЁНКА С ПРИЦЕ-
ПОМ 16+
00.25 Порча. Серьёзный разго-
вор 16+
05.15 6 кадров 16+

05.00 «Доброе утро»
07.55 Выборы-2024 г.
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информа-
ционный канал (16+)
15.15 «Давай поженемся!» (5) (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости

19.55 «Цивилизации». 6 ф. «Индия»
21.00 «Время»
22.00 Т/с «Союз спасения»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Мой друг Жванецкий». 1 с. (12+)
01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие
деньги». «Пусть не говорят,
пусть читают» (16+)
02.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шрёдин-
гера» (16+)

05:00, 09:25 «Утро России».
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Мест-
ное время.
09:55 О самом главном. (Субти-
тры). (12+).
11:00, 14:00, 16:00 Вести.
11:30, 17:30 60 минут. (12+).
15:00 Выборы Президента России-
2024. Дебаты.
16:30 «Малахов». (16+).
20:00 Вести в 20:00.
21:20 Анна Медиум. 19-я серия.
Премьера. (Субтитры). (16+).

22:20 Анна Медиум. 20-я серия.
Премьера. (Субтитры). (16+).
23:30 «Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым». (12+).
02:10 Тайны следствия-4. Выбор
оружия. Серил. (Субтитры). (12+).
03:50 Морозова. Второй сезон. Все
свои. Серил. (Субтитры). (16+).
04:42 Перерыв в вещании

06:00, 14:50 «Кто кого?» (12+).
06:30 «География спорта. Ижевск»
(12+).
07:00, 10:10, 14:45, 16:40 Но-
вости.
07:05, 15:40, 22:00, 01:00 Все на
Матч! Прямой эфир.
10:15, 15:20 Специальный репор-
таж (12+).
10:35 Еврофутбол. Обзор (6+).
11:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. 1/8 финала. «Амур»
(Хабаровск) - «Металлург» (Магнитогорск).
Прямая трансляция.
14:15 Фрирайд. Мировой тур.
Трансляция из Канады (6+).
16:45 Футбол. МИР Российская
Премьер-Лига. Обзор тура
(6+).
18:15 Смешанные единоборства.
UFC. Жаирзиньо Розен-

страйк против Шамиля Газие-
ва. Трансляция из США (16+).
19:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. 1/8 финала. «Торпедо»
(Нижний Новгород) - СКА (Санкт-Петербург).
Прямая трансляция.
22:40 Футбол. Лига чемпионов.
1/8 финала. «Бавария» (Герма-
ния) - «Лацио» (Италия). Прямая трансляция.
01:55 Футбол. Лига чемпионов.
1/8 финала. «Реал Сосе-
дад» (Испания) - ПСЖ (Франция) (6+).
03:55 Новости (0+).
04:00 Дзюдо. Турнир «Большого
шлема». Трансляция из Уз-
бекистана (12+).

04.55 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «ПЁС»
13.25 «Чрезвычайное происше-
ствие»
14.00 «Место встречи»
16.20, 23.35 «Сегодня в Москве»
16.45 «За гранью» (16+)

17.50 «ДНК» (16+)
20.00, 21.00 Х/ф «ГДР»
22.00, 00.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ
ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ
МОРОЗЫ»
00.50, 01.40 Т/с «ОДИН ПРОТИВ
ВСЕХ»
02.35, 03.20, 04.05 Т/с «КОДЕКС
ЧЕСТИ»

06.30 «Пешком...». Москва музы-
кальная
07.00 Легенды мирового кино. Ге-
оргий Жжёнов
07.30 Д/ф «Наша бесконечная
Вселенная: одиноки ли мы?»
08.15 Д/с «Забывтое ремесло». «Ка-
ретники»
08.30 «Жизнь и судьба». (*)
08.50, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА
ИФ». «Аббат Фариа» 1 с.
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.00 ХХ век. «Театральные
встречи». Ведущие Евгений
Симонов, Василий Лановой.
1978 г.
12.45 Новости. Подробно. Книги
Лужиной. «Монолог в 4-х
частях». 2 ч. (*)
13.30, 00.00 Т/с «ПОРУС» 174 с.
13.50, 00.20 Т/с «ПОРУС» 175 с.
14.10, 00.40 Т/с «ПОРУС» 176 с.
14.35 «Игра в бисер» с Игорем
Волгиным. «Алексей Тол-

стой. «Граф Калиостро»
15.20 Д/с «Атака астероидов»
16.15 «Сати. Нескучная класси-
ка...» с Дмитрием Вдовиным
и Дмитрием Корчаком
17.15 Д/с «Коллекция». «Нацио-
нальный художественный
музей» (Муналь) (Мексика)
17.50 Оперные дивы. Динара
Алиева
19.00 Д/ф «Иран. Кашан. Дом Бо-
руджерди»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Белая студия»
23.15 Д/с «История русского
быта». «Хлеб»
02.05 Оперные дивы. Екатерина
Семенчук
03.00 Перерыв в вещании

06.00, 07.50 «Настроение»
07.40, 16.56 Выборы-2024 г. (12+)
08.10 Доктор И...» (16+)
08.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2»
10.35, 04.40 Д/ф «Надежда Румян-
цева. Неподогающаяся»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50, 02.45 Х/ф «АНАТОМИЯ
УБИЙСТВА. ШЕЛК И КАШЕ-
МИР» 3, 4 с.
13.40, 05.20 «Мой герой. Анна Се-
менович». (12+)
14.45 Город новостей
15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ.
РОДНАЯ КРОВЬ» 3, 4 с.

17.00 Выборы-2024 г. Дебаты
18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕ-
ВАЕТ ВСЕХ-2»
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 Д/ф «Звёздная пыль в глаза»
00.30 «Петровка, 38»
00.45 «Русские тайны. Смерть Ста-
лина». (16+)
01.25 «90-е. Любовь за рубли и
валюту». (16+)
02.05 «Назад в СССР. За рулём». (16+)
04.15 Д/ф «Тайны великих сказоч-
ников. Шарль Перро»
05.55 Перерыв в вещании

05.00, 18.00, 03.00 «Самые шокирующие
гипотезы». 16+
06.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
«Новости». 16+
09.00 «Военная тайна с Игорем
Прокопенко». 16+
10.00 «СОВБЕЗ». 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофе-
ем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 «Информаци-
онная программа 112». 16+
13.00 «Загадки человечества с
Олегом Шишкиным». 16+
14.00 «Невероятно интересные
истории». 16+

15.00 «Засекреченные списки». До-
кументальный спецпро-
ект. 16+
17.00 «Тайны Чапман». 16+
20.00 Х/ф «ТЕРМИНАТОР 2:
СУДНЫЙ ДЕНЬ»
23.30 «Знаете ли вы, что?». 16+
00.30 Х/ф «АЛЛЕЯ КОШМАРОВ»
03.50 «Тайны Чапман». 16+

06.30, 05.40 По делам несовер-
шеннолетних 16+
07.25, 04.30 Давай разведём-
ся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.20 Понять. Простить (ТК
Бондани). Замещающее счастье 16+
11.45 Порча. Под замком 16+
12.55, 01.30 Знахарка. Родная 16+
13.30, 02.00 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО.
Профессионал 16+
14.05, 02.25 Голоса ушедших душ.

Северный ветер 16+
14.40 Кризисный центр. БЕГ ОТ
СЕБЯ 16+
19.00 РАЗВЕДЁНКА С ПРИЦЕ-
ПОМ 16+
00.30 Порча. Ненужная девоч-
ка 16+
05.20 6 кадров 16+

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00 Информацион-
ный канал (16+)
15.15 «Давай поженемся!» (5) (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
19.00 Закрытие Всемирного фести-

валя молодёжи 2024 г.
21.00 «Время»
22.00 Т/с «Союз спасения»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Мой друг Жванецкий». 2 с. (12+)
01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком
штыть» (16+)
02.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к
прочтению» (16+)

05:00, 09:25 «Утро России».
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Мест-
ное время.
09:55 О самом главном. (Субтитры). (12+).
11:00, 14:00, 16:00 Вести.
11:30, 17:30 60 минут. (12+).
15:00 Судьба человека с Борисом
Корчевниковым. (Субтитры). (12+).
16:30 «Малахов». (16+).
20:00 Вести в 20:00.
21:20 Анна Медиум. 21-я серия.
Премьера. (Субтитры). (16+).
22:20 Анна Медиум. 22-я серия.

Премьера. (Субтитры). (16+).
23:30 «Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым». (12+).
02:10 Тайны следствия-5. Поклон-
ники. Часть 1. Серил. (Субти-
тры). (12+).
03:00 Тайны следствия-5. Поклон-
ники. Часть 2. Серил. (Субти-
тры). (12+).
03:50 Морозова. Второй сезон.
Осечка. Серил. (Субтитры). (16+).
04:44 Перерыв в вещании

06:00, 14:50 «Кто кого?» (12+).
06:30 Фрирайд. Мировой тур.
Трансляция из Канады (6+).
07:00, 10:10, 12:55, 14:45, 16:40
Новости.
07:05, 15:40, 01:00 Все на Матч!
Прямой эфир.
10:15, 15:20 Специальный репор-
таж (12+).
10:35, 19:20 Футбол. Лига чемпио-
нов. Обзор (6+).
11:45 Бокс. Vase Knuckle FC. Джейд
Массон-Вонг против Габри-
эль Роман. Трансляция из
Канады (16+).
13:00 «Есть тема!» Прямой эфир.
14:15 «Вид сверху» (12+).
16:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. 1/8 финала. «Автомоби-
лист» (Екатеринбург) - «Ак Барс» (Казань).
Прямая трансляция.

20:30 Футбол. Лига Европы. 1/8
финала. «Спортинг» (Португалия) -
«Атлетико» (Италия). Прямая трансляция.
22:40 Футбол. Лига чемпионов. 1/8
финала. «Реал» (Мадрид, Испания) -
«Лейпциг» (Германия). Прямая трансляция.
01:55 Футбол. Лига чемпионов. 1/8
финала. «Манчестер Сити»
(Англия) - «Копенгаген» (Дания) (6+).
03:55 Новости (0+).
04:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
ЦСКА - УНИКС (Казань) (6+).

04.50 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «ПЁС»
13.25 «Чрезвычайное происше-
ствие»
14.00 «Место встречи»
16.20, 23.35 «Сегодня в Москве»
16.45 «За гранью» (16+)

17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Х/ф «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»
00.00 Х/ф «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»
00.55, 01.45 Т/с «ОДИН ПРОТИВ
ВСЕХ»
02.40, 03.25, 04.10 Т/с «КОДЕКС
ЧЕСТИ»

06.30 «Пешком...». Москва аван-
гардная
07.00 Легенды мирового кино. Вя-
чеслав Тихонов
07.30 Д/с «Атака астероидов»
08.30 «Жизнь и судьба». (*)
08.50, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА
ИФ». «Граф Монте-Кри-
сто» 2 с.
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 Д/ф «Михаил Жванецкий.
Наедине с собой»
12.10 Д/с «Забывтое ремесло». «Кор-
милица»
12.45 Новости. Подробно. Кино
Лужиной. «Монолог в 4-х
частях». 3 ч. (*)
13.30, 00.00 Т/с «ПОРУС» 177 с.
13.50, 00.20 Т/с «ПОРУС» 178 с.
14.10, 00.40 Т/с «ПОРУС» 179 с.
14.35 Искусственный отбор
15.20 Д/с «Атака астероидов»
16.10 «Белая студия»
17.15 Д/ф «Секретные физики.

Яков Зельдович»
17.50, 02.00 Оперные дивы. Аль-
бина Шагимуратова
18.45 95 лет со дня рождения
Фазиля Искандера. Остро-
ва. (*)
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 Власть факта. «Франко-рус-
ский союз»
23.15 Д/с «История русского
быта». «Дача»
01.00 Д/ф «Михаил Жванецкий.
Наедине с собой»
03.00 Перерыв в вещании

06.00, 07.50 «Настроение»
07.40, 16.56 Выборы-2024 г. (12+)
08.10 Доктор И...» (16+)
08.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2»
10.40, 04.45 Д/ф «Георгий Дане-
лия. Дженгльмен удачи»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50, 02.50 Х/ф «АНАТОМИЯ
УБИЙСТВА. ТАНЕЦ СМЕРТИ»
13.40, 05.20 «Мой герой. Михаил
Васьков». (12+)
14.45 Город новостей
15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ.
УДАР» 1, 2 с.
17.00 Выборы-2024 г. Дебаты

18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕ-
ВАЕТ ВСЕХ-3»
22.35 «Хватит слушать!» (16+)
23.05 «Прощание. Юрий Соло-
мин». (16+)
00.30 «Петровка, 38»
00.45 «Тайная комната. США: ста-
рики-разбойники». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.05 «Назад в СССР. Руссо тури-
сто». (16+)
04.15 Д/ф «Тайны великих сказоч-
ников. Корней Чуковский»
05.55 Перерыв в вещании

05.00, 02.35 «Самые шокирующие
гипотезы». 16+
06.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
«Новости». 16+
09.00 Документальный спецпро-
ект. 16+
10.00, 15.00 «Засекреченные
списки». Документальный
спецпроект. 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофе-
ем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 «Информаци-
онная программа 112». 16+
13.00 «Загадки человечества с



ЧЕТВЕРГ 07.03

ПЯТНИЦА 08.03

СУББОТА 09.03



Первый

05.00 «Доброе утро»
07.55 Выборы-2024 г.
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (5) (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости

18.40 «Человек и закон»
19.45 «Поле чудес»
21.00 «Время»
22.00 Т/с «Союз спасения»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.00 «Мой друг Жванецкий». 3 с. (12+)
00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории» (16+)
01.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя» (16+)
02.25 «Театральный подкаст» (16+)



Россия-1

05:00, 09:25 «Утро России».
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время.
09:55 О самом главном. (Субтитры). (12+).
11:00, 14:00, 16:00 Вести.
11:30, 17:30 60 минут. (12+).
15:00 Женщины. Война. Премьера. (Субтитры). (16+).
16:30 «Прямой эфир». (16+).
20:00 Вести в 20:00.
21:20 Анна Медиум. 23-я серия. Премьера. (Субтитры). (16+).
22:20 Анна Медиум. 24-я серия.

Премьера. (Субтитры). (16+).
23:30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:10 Тайны следствия-5. Кто есть кто. Часть 1. Сериал. (Субтитры). (12+).
03:00 Тайны следствия-5. Кто есть кто. Часть 2. Сериал. (Субтитры). (12+).
03:50 Угрожение свекрови. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).
05:44 Перерыв в вещании



Матч ТВ

06:00, 14:50 «Кто кого?» (12+).
06:30 «Вид сверху» (12+).
07:00, 10:10, 14:45, 16:40 Новости.
07:05, 15:40, 20:15, 01:00 Все на Матч! Прямой эфир.
10:15, 15:20 Специальный репортаж (12+).
10:35, 16:45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор (6+).
11:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. «Амур» (Хабаровск) - «Металлург» (Магнитогорск). Прямая трансляция.
14:15 «Большой хоккей» (12+).
17:55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. «Лада» (Тольятти) - «Авангард» (Омск). Прямая трансляция.
20:30 Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. «Спарта» (Чехия) - «Ливерпуль» (Англия). Прямая трансляция.

22:45 Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. «Бенфика» (Португалия) - «Фейенорда» (Шотландия). Прямая трансляция.
01:55 Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. «Марсель» (Франция) - «Вильярреал» (Испания) (6+).
03:55 Новости (6+).
04:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «ПАРМА» (Санкт-Петербург) (6+).



НТВ

04.55 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «ПЁС»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.20 «Сегодня в Москве»
16.50 «Прошу, прости!» (16+)

17.55 «Жди меня» (12+)
20.00, 21.00, 22.00, 23.00 Х/ф «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном (16+)
02.05, 02.50, 03.35 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ»



Культура

06.30 «Пешком...». Москва Наталии Сац
07.00 Легенды мирового кино. Владимир Басов
07.30 Д/с «Атака астероидов»
08.25, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА ИФ». «Аз воздам»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.55 Концерт «Муслим Магомаев. «Воспоминания об Арно Бабаджаняне». «Россия»
12.15 Д/с «Забывтое ремесло». «Картинки»
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00, 21.35 К юбилею Ларисы Лужиной. «Монолог в 4-х частях». 4 ч. (7)
13.30, 00.00 Т/с «ПОРУС» 180 с.
13.50, 00.20 Т/с «ПОРУС» 181 с.
14.10, 00.40 Т/с «ПОРУС» 182 с.
14.35 Спектакль «Не будите мадам»
16.40 Д/с «Забывтое ремесло». «Кормилица»

17.15 Пряничный домик. «Сокровища древней Тары». (7)
17.50 Оперные дивы. Юлия Маточкина
19.00, 02.00 Д/ф «Чебоксары. Усадьба купца Федора Ефремова»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга. Леонид Юзефович. «Поход на Бархот». (7)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Энигма. Томас Гуггайс»
02.25 М/ф «Очень синяя борода». «Икар и мудрецы»
03.00 Перерыв в вещании



ТВ-Центр

06.00, 07.50 «Настроение»
07.40, 17.45 Выборы-2024 г. (12+)
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2»
10.40 Д/ф «Андрей Миронов. Клянись, моя песня не слетит»
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 02.40 Х/ф «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛЮБВИ»
13.40, 05.00 «Мой герой. Наталия Аринбасарова». (12+)
14.45 Город новостей
15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ. УДАР» 3, 4 с.
16.50 «Актёрские драмы. В плену азарта». (16+)

18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ-4»
22.35 «10 самых... Звездные скандалы». (16+)
23.05 «Легенды эстрады. Цыганское счастье». (16+)
23.55 «Закулисные войны. Экстра-сенсы». (16+)
00.35 «90-е. Криминальные жены». (16+)
01.20 «Дикие деньги. Потрошители звезд». (16+)
02.00 «Назад в СССР. Юмор - дело серьезное». (16+)



РЕН ТВ

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
06.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости». 16+
09.00 Документальный спецпроект. 16+
10.00 «Засекреченные списки». Документальный спецпроект. 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». 16+
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». 16+

14.00 «Невероятно интересные истории». 16+
15.00 «Неизвестная история». 16+
17.00, 01.30 «Тайны Чапман». 16+
18.00 «Юрий Шатунов. Неизвестный кумир». Документальный спецпроект. 16+
20.00 Х/ф «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
21.35 Х/ф «НАПРОЛОМ»
23.30 Х/ф «ХАРДКОР»



Домашний

06.30, 05.20 По делам несовершеннолетних 16+
07.15, 04.30 Давай разведемся! 16+
08.15, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.30, 23.15 Понять. Простить (7) (Омашин). Дом из песка 16+
11.40 Порча. Банка с пауками 16+
12.55, 01.30 Знахарка. Не было печали 16+
13.30, 02.00 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО. В поисках любви 16+

14.05, 02.25 Голоса ушедших душ. Коллега 16+
14.40 Кризисный центр. ПАПОЧКА 16+
19.00 ПОВОРОТ СУДЬБЫ 16+
00.30 Порча. Проходите мимо 16+
06.10 Будни ЗАГСа 16+

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Х/ф «Моя любовь»
06.40 Х/ф «Самая обаятельная и привлекательная»
08.10 Кино в цвете. «Весна на Заречной улице» (12+)
10.15 Х/ф «Девчата»
12.15 «Империя: Екатерина II» (5) (12+)
16.30 «Признание в любви». Праздничный концерт (5) (12+)

18.00 Вечерние новости
18.20 «Признание в любви». Праздничный концерт (5) (12+)
19.00 Х/ф «Любовь и голуби»
21.00 «Время»
21.35 «Голос». Новый сезон (5) (12+)
23.20 Х/ф «9 1/2 неделя»
01.35 ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шить» (16+)
02.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат» (16+)

05:45 Угрожение свекрови. Продолжение. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).
09:20 Пятро на одного. (Субтитры).
10:10 Сто к одному. (Субтитры).
11:00, 17:00 Вести.
12:00 О чем поют 8 марта. Премьера. (Субтитры).
14:00 Служебный роман. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).
17:50 Привет, Андрей! Специальный праздничный выпуск. (Субтитры). (12+).

20:00 Вести в 20:00.
21:00 Ну-ка, все вместе! Хором! Финал. Премьера. (Субтитры). (12+).
00:45 Лед. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).
02:45 Любовь без размера. Худ. фильм. (Субтитры). (16+).
04:16 Перерыв в вещании

06:00 «Кто кого?» (12+).
06:30 «Большой хоккей» (12+).
07:00, 09:35, 16:40 Новости.
07:05, 16:00, 20:30, 22:15, 00:45 Все на Матч! Прямой эфир.
09:40 «Небунная грация» (0+).
10:00 «Нефутбол». Художественный фильм. Россия, 2021г. (12+).
11:55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - «Газпром-Югра» (Югорск). Прямая трансляция.
13:45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Крылья Советов» (Самара) - ЦСКА. Прямая трансляция.
16:45 Футбол. Еврокубки. Обзор (6+).
18:15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Ростов»

(Ростов-на-Дону) - «Краснодар». Прямая трансляция.
21:00 Бетсити. Вечер профессионального бокса. Алексей Папин (Россия) против Остина Ннамди (Нигерия). Прямая трансляция из Майкопа.
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» - «Торино». Прямая трансляция.
01:30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+).
02:00 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Газпром-Югра» (Сургут) (6+).
03:55 Новости (0+).
04:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция из Таиланда.

04.20 Т/с «ДЕКАБРИСТКА»
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20, 10.20 Т/с «ДЕКАБРИСТКА»
15.15 Х/ф «ИМПЕРАТРИЦЫ»
16.20 «ИМПЕРАТРИЦЫ» /стерео/ (12+)
19.25 «Маска». Новый сезон /стерео/ (12+)
23.15 К юбилею Михаила Жванецкого. «Как? Разве вам ничего не говорили?» (16+)

01.00 Х/ф «СИЛЬНАЯ»
02.40 «Квартирный вопрос» (0+)
03.35, 04.25 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ»

06.30 «Пешком...». Москва женская
07.05 М/ф «Василиса Микулишна». «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». «Аленький цветочек»
08.45 Х/ф «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ»
10.00 Д/с «Первые в мире». «Крустозим Ермолевой»
10.15 Кино о кино. «Марк Захаров. Технология чуда». Авторский фильм Александра Казакевича. (7)
10.55 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
13.15 Х/ф «Снежная королева»
14.30 Исторические курорты России. «Нальчик. Подкова на счастье». (7)
15.00 Д/ф «Красота по-русски»
15.55 Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА»
17.30 «35. Юбилейный дивертисмент». Светлана Безродная и Российский государственный академический камерный «Вивальди-оркестр»

19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА»
22.00 Концерт «Андрей Дементьев. Всё начинается с любви»
00.50 Х/ф «ДУЭНЬЯ»
02.20 М/ф «Дарю тебе звезду». «Кролик с капустного огорода». «Праздник»
03.00 Перерыв в вещании

05.40 Х/ф «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО»
08.35 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». Комедия. (0+)
10.35 «Назад в СССР. Советская эстрада» (16+)
11.30, 22.00 События
11.45 «Смешите меня семеро». (16+)
12.50 Х/ф «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА»
15.00 Детективы Марии Вороновой. «КНИЖНАЯ ДЕВОЧКА» (12+)
18.30 Детективы Марии Вороновой. «ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ СЕВЕРИНЫ». (12+)

22.15 «Хорошие песни». (12+)
23.40 Д/ф «Женские песни о главном»
00.25 Х/ф «ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ»
01.55 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». Комедия. (12+)
03.25 «Закулисные войны. Экстра-сенсы». (16+)
04.05 Д/ф «Юрий Григорович. Великий деспот»

05.20 «Тайны Чапман». 16+
07.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости». 16+
09.00 Кино «ОДИН ДОМА 3» (США, сериальная комедия) (С субтитрами). 12+
10.45 Х/ф «ВАСАБИ»
13.00 Х/ф «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА»
14.45 Х/ф «СИЛА СТИХИИ»
17.00 Х/ф «ПОСЛЕЗАВТРА»
20.00 Х/ф «БЛАДШОТ»
22.05 Х/ф «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН»
00.10 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КАПКАН»
02.05 «Самые шокирующие гипотезы». 16+

04.50 Х/ф «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА»
07.45 «Православная энциклопедия». (6+)
08.15 Д/ф «Инна Чурикова. Я и так согласна»
09.05 Х/ф «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА»
10.55 «Просто & вкусно». (16+)
11.30, 14.30 События
11.45 «Людам на смех». (12+)
12.15 «Короли моды. Итальянский шик». (16+)
13.05 Х/ф «ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ»
14.45 «ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ». Продолжение фильма. (12+)
15.15 Детективы Татьяны Устиновой. «СРАЗУ ПОСЛЕ СОВТОРЕНИЯ МИРА». (16+)

06.30 Будни ЗАГСа 16+
06.55, 03.15 ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ 16+
08.30, 04.30 МОЛОДАЯ ЖЕНА 16+
10.30 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+
14.40 ЖЕНСКИЙ ЗАЩИТНИК 16+
19.00 ОДНО ЦЕЛОЕ 16+
23.20 ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО 16+
06.05 6 кадров 16+
06.15 МАЧЕХА 16+

06.30 МАЧЕХА 16+
09.50 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Я НЕ ТВОЯ 16+
14.35 ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК 16+
19.00 ДОБРОТА 16+
22.45 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+
02.25 Знать будущее. Жизнь после Ванги. ЧУЖОЙ РЕБЕНОК 16+
05.40 6 кадров 16+
05.55 ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО 16+

06.00 «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 «Звезда по имени Гагарин» (12+)
11.05 «Человек, сошедший с небес»
12.15 «Поехали!» (12+)
13.10 «Империя: Анна Иоанновна»
14.20 «Империя: Елизавета Петровна»
16.25 «Эксклюзив» (16+)

18.00 Вечерние новости
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
19.55 РУССКИЙ ВЫЗОВ. Турнир сильнейших фигуристов.
21.00 «Время»
21.35 РУССКИЙ ВЫЗОВ.
23.10 «Звезда по имени Гагарин» (12+)
00.10 «Человек, сошедший с небес»
01.05, 03.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя» (16+)

04:20 Третья попытка. Худ. фильм. (12+).
06:00 Праздник разбитых сердец. Худ. фильм. (12+).
08:00 Вести. Местное время. Суббота.
08:35 По секрету всему свету.
09:00 Формула еды. Какао. (Субтитры).
09:25 Пятро на одного. (Субтитры).
10:10 Сто к одному. (Субтитры).
11:00, 17:00 Вести.
11:40 Служебный роман. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).

14:35 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. Премьера. (Субтитры). (16+).
17:50 Большой концерт к 50-летию Юрия Шатунова. Премьера. Вести в 20:00.
21:00 Синдром отложенного счастья. Худ. фильм. (Субтитры). (16+).
22:55 Лед 2. Худ. фильм. (Субтитры). (6+).
01:15 Женщины. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).
04:30 Нинкина любовь. Худ. фильм. (Субтитры). (12+).

06:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция из Таиланда.
08:00, 10:10 Новости.
08:05, 13:45, 16:45, 19:25, 00:45 Все на Матч! Прямой эфир.
10:15 «Команда МАТЧ». Анимационный сериал (0+).
10:30 Синхронное плавание. XX Шоу олимпийских чемпионов. Трансляция из Москвы (0+).
11:55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Тюмень» - ЛКС (Тюмень). Прямая трансляция.
14:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция.
17:25 Футбол. Суперлига. Женщины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Спартак» (Москва). Прямая трансляция.

20:00 Смешанные единоборства. АСА. Биберт Туменов против Курбана Тайгибова. Прямая трансляция из Москвы.
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Дженоа» - «Монца». Прямая трансляция.
01:30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов (6+).
02:00 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Кубань» (Киев) (6+).
03:55 Новости (0+).
04:00 Триатлон. Мировая серия. Женщины. Мужчины. Трансляция из ОАЭ (0+).

05.20 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.55 «Жди меня» (12+)
08.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
09.20 «Едим дома»
10.00 «Сегодня в Москве»
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» (12+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Основано на реальных событиях». «Крым. Точка невозврата» (16+)

15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «ЧП. Расследование» (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «Звезды» /стерео/ (16+)
23.25 «Международная пилорама»
00.15 «Летать - так летать». Александр Розенбаум (16+)
01.50 «Дачный ответ» (0+)

06.30 «Пешком...». Москва космическая
07.05 М/ф «Чудесный колокольчик». «Бременские музыканты». «По следам бременских музыкантов»
08.05 Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА»
09.40 Д/ф «История вещей. Стул»
10.05 «Мы - гранотеи!». Телевизионная игра
10.45 Д/с «Первые в мире»
11.05 Х/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА»
13.15 Д/ф «Новые люди села Вятского»
14.05 «Рассказы из русской истории». Владимир Медвинский
15.15 Д/ф «Юрий Гагарин. Звездный избраннык»
15.45 Х/ф «ДУЭНЬЯ»
17.20 Большой балет
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
22.10 Станислав Ли, Дарья Терехова, Дмитрий Никаноров в опере Дж. Россини «Севильский цирюльник». Постановка Московского академического музыкального театра им. К.С. Станиславского и Вл.И. Немировича-Данченко. Дирижер Тимур Зангивев. 2022 г.

00.45 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ»
02.05 Искатели. «Путешествия Силь-камня»
02.50 М/ф «Великолепный Гоша»
03.00 Перерыв в вещании

ВОСКРЕСЕНЬЕ 10.03



Первый

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории» (16+)
06.55 «Играй, гармонь любимая!» (S) (12+)
07.40 «Часовой» (S) (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Менталион», (12+)
09.40 «Непутевые заметки»
10.15 «Играем свадьбу!» (S) (12+)
11.05 «Жизнь других» (S) (12+)
12.15 «Повара на колесах» (12+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.30 Х/ф «Благословите женщину»

16.50 «Берёзка». Красота по-русски» (12+)
18.00 Вечерние новости
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон (S) (0+)
21.00 «Время»
23.00 остросюжетного многосерийного фильма «Абрек» (S) (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии» (16+)
01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры» (16+)
02.15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат» (16+)
03.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шрёдингера» (16+)



Россия-1

06:15, 02:00 Соседи по разводу. Худ. фильм. (12+).
08:00 Местное время. Воскресенье.
08:35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым. (Субтитры).
09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым. (Субтитры).
10:10 Сто к одному. (Субтитры).
11:00, 17:00 Вести.
12:00 Большие перемены. (Субтитры).
13:00 Южный циклон. Худ. фильм.

(Субтитры). (16+).
17:50 Песни от всей души. (Субтитры). (12+).
20:00 Вести недели.
22:00 Москва. Кремль. Путин.
22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
01:05 Женщины. Война. (Субтитры). (16+).
03:44 Перерыв в вещании



Матч ТВ

06:00 Смешанные единоборства. UFC. Шон О'Малли против Марлона Веры. Пётр Ян против Сонга Ядонга. Прямая трансляция из США.
09:00, 10:10, 13:00 Новости.
09:05, 13:05, 16:00, 19:15, 00:45 Все на Матч! Прямой эфир.
10:15 «Спорт Тоша». Мультипликационный сериал (0+).
10:30 «Криштиану Роналду: Единственный и неповторимый». Документальный фильм (12+).
11:55 «Вы это видели» (12+).
13:45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Оренбург» - «Балтика» (Калининградская область). Прямая трансляция.
16:45 Хоккей. Фонбет Чемпионат

КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция.
19:55 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» - «Аталанта». Прямая трансляция.
22:00 После футбола с Георгием Черданцевым.
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Фиорентина» - «Рома». Прямая трансляция.
01:30 Фрирайд. Мировой тур. Трансляция из Канады (6+).
02:00 Волейбол. Чемпионат России. Риги Суперлига. Мужчины. «Локомотив» (Новосибирск) - «Енисей» (Красноярск) (6+).
03:55 Новости (0+).
04:00 Триатлон. Мировая серия. Смешанная эстафета.



НТВ

04.50 Т/с «ПАСЕЧНИК»
06.30 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
12.00 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)

16.20 «Человек в праве с Андреем Куницыным» (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.20 «Маска». Новый сезон (12+)
00.00 «Звезды сошлись» (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях» (16+)
03.10, 03.55 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ»



Культура

06.30 М/ф «Топтыжка». «Храбрый заяц»
07.05 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ»
08.20 Тайны старого чердака. «Реализм». (*)
08.50, 01.40 Диалоги о животных. Минский зоопарк. (*)
09.30 Больше, чем любовь. Татьяна Шмыга
10.10 «ГРАФ ЛЮКСЕМБУРГ». Телевизионный фильм (СССР, 1975 г.) Режиссер Ю. Бонгалеренко
11.55 Неизвестные маршруты России. «Тульская область. Из Тулы в Лукино». (*)
12.35 Гала-концерт Медиакорпорации Китая по случаю праздника Весны 2024 г.
13.20 «Рассказы из русской истории». Владимир Мединский
14.35, 23.50 Х/ф «БОГДАН ХМЕЛЬНИЦКИЙ»
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.10 «Пешком...». Москва монументальная. (*)
17.40 Линия жизни. Александр За-

цепин. (*)
18.30 «Романтика романса». Песни Александра Зацепина
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»
22.00 Д/ф «Замуж за гения. Реальность и фантазия книжкини Чегодаевой-Капаланки»
22.50 Спектакль «Реверс»
02.25 М/ф «Прекрасная лягушка». «Пиф-паф, ой-ой-ой!»
03.00 Перерыв в вещании



ТВ-Центр

05.30 Х/ф «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!»
08.35 Х/ф «ЕВДОКИЯ»
10.35 «Назад в СССР. Юмор - дело серьезное». (16+)
11.30, 14.30, 00.35 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.35 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». Комедия. (12+)
14.45 «Дорогие товарищи. Дело универмага «Москва». (16+)
15.35 «Следствие ведет КГБ. Операция «Капкан». (16+)
16.20 «90-е. Короли шансона». (16+)
17.15 Детективы Виктории Платовой. «ТЕНЬ САЛАМАН-

ДРЫ». (16+)
21.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК»
00.50 «Петровка, 38»
01.00 Х/ф «КНИЖНАЯ ДЕВОЧКА»
03.55 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». Комедия. (0+)
05.30 «10 самых... Звездные скандалы». (16+)
05.55 Перерыв в вещании



РЕН ТВ

05.00, 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
07.00 «С бодрым утром!». 16+
08.30, 12.30 «Новости». 16+
09.00 «Самая народная программа». 16+
09.30 «Знаете ли вы, что?». 16+
10.30 «Наука и техника». 16+
11.30 «Неизвестная история». 16+
13.00 Х/ф «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ»
15.35 Х/ф «БЛАДШОТ»
17.50 Х/ф «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ»
20.15 Х/ф «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ. ЧАСТЬ 2»
23.00 «Итоговая программа с

Петром Марченко». 16+



Домашний

06.30 ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО 16+
09.55 Пять ужинов 16+
10.10 БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ 16+
14.40 ШАМАНКА 16+
19.00 ДОБРОТА 16+
22.50 МАЧЕХА 16+
02.25 Настоящая Ванга 16+
06.20 6 кадров 16+



Еще один «Онегин»

Кино. 7 марта состоится премьера очередной экранизации бессмертного романа в стихах Александра Сергеевича Пушкина

В актерский состав фильма «Онегин» вошли Виктор Добронравов, Владимир Вдовиченков, Алена Хмельницкая, Татьяна Лютяева, Алексей Гришин, Александр Яцко, Ольга Тумайкина.

Большая часть съемок проводилась в Санкт-Петербурге, где специально для этого было построено несколько улиц, а также воссозданы конюшня и кузница в Елагином дворце. Кроме того, частичная реставрация коснулась особняка барона Штиглица – объекта культурного наследия России. Там снимали ключевые сцены фильма.

Особый антураж придают более полутора сотен картин, написанных для фильма командой художников.

Огромная работа была проведена и для достижения исторической достоверности облика героев. Для них сшили более 400 костюмов, изготовили порядка 200 украшений, 120 пар обуви, 180 палантинов, свыше трех десятков дизайнерских шляп. Также было изобретено и изготовлено более 2 тыс. лампочек, имитирующих пламя свечи, и вручных ручек в стиле ампир из латуни.

Все эти факты и положенный в основу сюжет роман в стихах «Евгений Онегин» – весомые аргументы в пользу просмотра.



На заметку

Как «зарядить
батарею»
с наступлением
весны



Вот несколько советов
от специалистов Роспотребнадзора.

В первую очередь необходимо разнообразить свой рацион питания. Стоит включить в меню мясо, печень, почки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы (гречка, овсянка, пшено, бурый рис). Также полезно обеспечить поступление в организм витаминов. Речь идет о свежих фруктах и овощах. Этот шаг поможет не только набраться сил, но также похудеть и свести на нет последствия от традиционного для многих зимой увлечения сладким. Если вы чувствуете себя вялыми по утрам, справиться с этим поможет контрастный душ. Начните с двухразового чередования теплой и прохладной воды. Начинайте сверху (если вы гипертоник, наоборот, с ног). Такая процедура не только подарит бодрость, но также укрепит сердце и сосуды, способствует профилактике гриппа.

Еще один секрет кроется в увеличении двигательной активности. Причем вполне хватит прогулки или нескольких приседаний. Если выберете первый вариант, желателен выход на улицу в дневное время, чтобы получить солнечный витамин (витамин D). Ведь недостаток света зимой – одна из главных причин весеннего упадка сил. В некоторых случаях весенний упадок сил может быть связан с серьезными нарушениями в работе организма. К примеру, усталость может быть вызвана сбоем в работе щитовидной железы или недостатком железа в крови. В этом случае необходимо обратиться к специалисту.

Занавесь	Полый цилиндр для соединения валов	«Прут» грудной клетки	Остров в составе Индонезии	Остров Баренцево море	Щипковый музыкальный инструмент	Пустыня на севере Чили	Земледелец Спарты	Одна из префектур Японии	Тарзанка для обезьян	Страна-остров в Океании	Гора, где бывал Ной	Гнев царя	
			Сын Кроноса и Реи		И лорд, и чемпион					Тип болота на севере Евразии			
Юридический термин	Им пропитаны реки подхалима			Сплюснутый круг				Показной блеск				«Поцелуй» пламени	
			Единица освещенности	Свежему яблочку пятнышко не ...	Задняя часть судна					Пахотное орудие			
Подпись	Остров Афродиты	Победитель конкурса						Окружение, обстановка					
					Сигнальный духовой инструмент		Место расположения, стоянка	Род вяза		Речное грузовое несамостоятельное судно	Задор, увлеченность	Убийство диких зверей и птиц	
«Затейник» концерта	Вспомогательный локомотив	Очень редкая вещь	Зверёк «прачка»	Древняя счётная доска	Государство в Северной Америке				Жёсткий прут для мягкого места				
						Единица мощности	Естественный абразивный материал				Часть апельсина	Перекладка в курятнике	
Город и порт на севере Африки			Влажный тропический лес	Подвесная лебёдка	Потрёпанная одежда				Химический элемент				
Род деятельности	Старинное охотничье оружие						Шкура для тулупа	Сырость, влажность					
					Денежная единица в Японии	Пункт отделения зёрен от плевел			Сын Адама и Евы	Книга составленная из карт			
Полоса земли вдоль морского берега	Сумка челнока		Сказка братьев Гримм	Шелестящая часть дерева					Небольшая скамейка	Горный массив в Болгарии	Пьяное помрачение рассудка	Потеря, ущерб	
						Никчёмный, негодный человек	Страна в Южной Америке				Зубастая рана		
Задуманное дело, замысел				Разруха	Обозначенная цена						Дощечки для покрытия крыш		
Лощина, ложбина, овраг	Вид пальмы	Лишение жизни	Дорожная яма				Отдельное помещение на судне	Большие весы				Всё знает	Монгольское лассо
			Южноамериканский кустарник	Родной человек	Приток Волги			... есть - ума не надо	Атрибут Нового года	Письменная на камнях у скандинавов			
Горе, несчастье	Кастрированный бык	Отдельная комната					... дружбе не помеха				Лиственное дерево, ракета	Река в Красноярском крае	
					Сценическое шоу					Радостен бес, что отпущен ... в лес			
О чужой голове биться - свою на ... ставить			Варево из сухофруктов					Маскировка для ногтей		На грош ... на рубль верёвок			
Домашнее животное рода лам					Предмет для упаковки продукции				Река в Хакасии, левый приток Енисея				

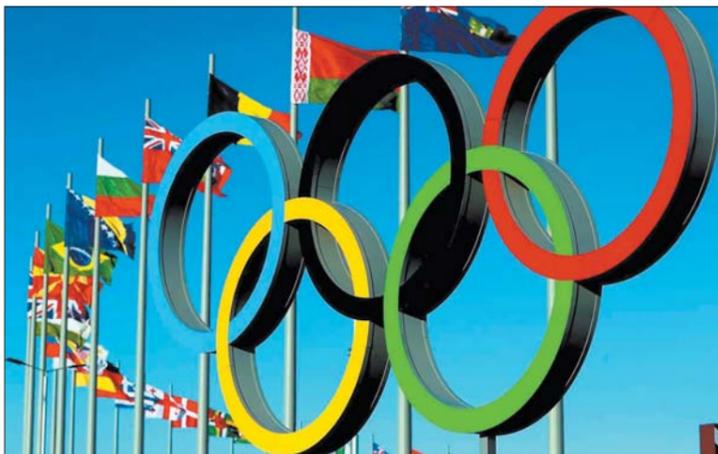
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №5

По горизонтали: Село. Амрита. Падение. Споры. Диплом. Тесто. Амфора. Логотип. Астра. Рессора. Плато. Темпера. Олимп. Обух. Стек. Росомаха. Поролон. Ходули. Утконос. Досуг. Описание. Дорога. Агат. Капель. Диктатор. Атолл. Ипе. Аист. Бобр. Киоск. Пантомима. Иран. Титр. Ибарра. Грот. Баритон. Асадо. Зола. Пополон. Кофи. Ость. Айон. Кирасир.

По вертикали: Переплёт. Живопись. Баба. Достаток. Торнадо. Посол. Погода. Трос. Ирод. Тимор. Тарарам. Рудокоп. Мазь. Мама. Пролог. Рети. Лиса. Мгла. Сидор. Сарай. Тире. Нуга. Запас. Питон. Коала. Полотно. Опт. Кабак. Маморе. Сени. Козинаки. Гам. Оскал. Депо. Помесь. Пластика. Треба. Икитос. Мида. Рух. Лес. Топи. Плаха. Турнир.

Интересные факты

- Гравитационное притяжение Солнца настолько сильно, что даже Плутон, который находится на расстоянии 5,9 млрд километров от него, все еще остается на его орбите.
- В посмертной жизни фараона служение его слуг также было необходимо. Поэтому у него должны были быть писцы, повара, портные и строители – одним словом, весь двор. Первые фараоны решили проблему служения в потустороннем мире. После их смерти, вместе с телом фараона хоронили всех его слуг. Чтобы убедиться, что он точно не останется без слуг после своей смерти, фараон приказывал убивать людей раньше своего смертного часа. Этот жестокий обычай был оставлен только после похорон



восьмого фараона Каа. Поздних правителей похоронили с целой армией статуэток, изображающих слуг, которые им могут понадобиться.

► На Олимпиаде в Амстердаме в 1928 году австралийский гребец Генри Пирс остановил лодку, чтобы дать проплыть семье уток. Несмотря на то что

он задержался на несколько секунд, благодаря чему его обогнал французский спортсмен, он все равно завоевал золотую медаль в этом соревновании.

► Для одного человека Вторая мировая война не закончилась 2 сентября 1945 года и продолжалась еще 30 лет после ее официального завершения. Этого человека звали Хироо Онода. Младший лейтенант войсковой разведки японских вооруженных сил, который воевал против союзных войск на небольшом филиппинском острове Лубанг во время Второй мировой войны (с 1944 года) и продолжал вооруженное сопротивление до 1974 года, отказываясь верить, что война закончилась.

Жители переселяются в новые дома благодаря жилищным сертификатам

На днях еще трое воскресенцев получили сертификаты на субсидию в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда». Всего более 680 заявлений на получение жилищных сертификатов подали переселенцы из аварийных домов Московской области с начала 2024 года.



В нашем округе одной из счастливых обладательниц заветного сертификата стала Елена Жирнова из села Барановское. Она уже присмотрела себе квартиру в селе Конобеево. Залог семья внесла. Осталось дождаться перечисления средств за счет жилищного сертификата и праздновать новоселье.

Напомним, что сертификат дает возможность выбрать и приобрести в собственность подходящее жилье не только в своем округе, но и в дру-

гих муниципалитетах Подмосковья. Вложить деньги можно, как в квартиру, так и в строительство дома или ипотеку. Государство компенсирует 130 тыс. рублей за квадратный метр аварийной площади, но не менее 4,2 млн руб. за жи-

лое помещение. Данный способ помогает людям не ждать строительство нового дома, а самостоятельно перебраться из непригодного жилья в нужный район.

«На сегодняшний день от семей, проживающих в аварийных домах, поступило 682 заявления на получение данной меры социальной поддержки. Больше всего заявлений написали собственники аварийного жилья в Воскресенске», – сообщили в пресс-службе Министерства строительного комплекса Московской области.

С помощью сертификата можно оплатить квартиру на первичном или вторичном рынке. На сертификат могут рассчитывать собственники, чьи дома были признаны аварийными после 2017 года и включены в подмосковную программу переселения.

Россыпь февральских побед

Культура. Множество наград завоевали солисты и коллективы ДК. Подведем итоги?



Сергей Дивный, солист народного коллектива «Театр песни «Остров» (руководитель Елена Бондарева) ДК «Цементник» МУ «Центр развития культуры», стал лауреатом II степени Московского областного фестиваля-конкурса патриотической песни «Звезда Отечества» в Балашихе.

Солисты Студии академического вокала PRIMA ДК «Юбилейный» (руководитель Татьяна Родина) поразили своим мастерством жюри IV Всероссийского конкурса-фестиваля творчества и искусств «Чудесница зима». **Доминика Нагорнова, Екатерина Кондратьева, Василиса Маханько и Анастасия Кузева** стали лауреатами I степени,

а **Мане Геворгян** – лауреатом III степени.

Новыми наградами свою копилку пополнили и вокалисты ДК р. п. Хорлово. **Ксения Балалева** признана лауреатом I степени Всероссийского фестиваля-конкурса искусства и творчества «Мастерская талантов». Участие в Международном фестивале детского, юношеского и взрослого творчества «Волшебный Мир Искусства» принес **Софье Кудриной** диплом лауреата I степени. **Валерия Коношкова** стала лауреатом II степени международного творческого кастинга-конкурса «Зажигаем звезды». **Вокальный ансамбль «Девчата»** (руководитель Оль-

га Сергеева) награжден дипломом лауреата II степени всероссийского фестиваля-конкурса талантов «Творческое сотрудничество».

Воспитанники **вокальной студии «Радуга» МУ «Культурно-досуговый центр»** (руководитель Светлана Можарова) стали победителями II международного конкурса патриотической песни «Храни Бог Россию»: **дуэт «Смайл» (Милена Симашина и Елизавета Смагина), Екатерина Лукьянова, Милена Симашина** признаны лауреатами I степени; **Елизавета Смагина** – лауреатом III степени.

Поздравляем наших вокалистов и их педагогов!



ОБСУЖДАЙТЕ
НОВОСТИ ГОРОДА
В НАШИХ ГРУППАХ
В СОЦСЕТЯХ

Новости коротко

Пассажиры могут обратиться с претензией на попутчиков-дебоширов

Большинство жителей Подмосковья ежедневно пользуются пригородными электропоездами. И каждый хочет, чтобы во время пути было удобно и комфортно. Но порой покой в вагоне нарушают дебоширы.

Соседство с теми, кто выпивает в электричке, курит в тамбуре вагона, ставят ноги в обувь на сиденье всегда неприятно. Все эти случаи регламентируются правилами проезда, поведения и использования проездных документов и услуг.

Правила проезда в пригородных электричках гласят, что запрещается нарушать общественный порядок и мешать спокойствию других пассажиров. К запретам относится повреждение внутривагонного оборудования, стекол локомотивов и вагонов, несанкционированная торговля, распитие спиртных напитков, курение в вагонах, перевоз вещей, которые могут повредить или загрязнить вагон. Но некоторым пассажирам закон не писан: дело доходит до реальных уголовных дел.

Вопиющим случаем стал погром в электричке Егорьевск – Куровская, который учинила группа молодых людей. Они вели себя вызывающе, распивали алкогольные напитки, матерились, а потом начали крушить окна. В итоге было возбуждено уголовное дело по факту вандализма. Если пассажиры стали очевидцами экстраординарных событий в вагоне, они могут обратиться к машинисту электропоезда через кнопку обратной связи. Он уже вызовет наряд полиции к ближайшей станции. Также люди могут самостоятельно позвонить по телефону 112 и рассказать о проблеме. Работают и телефоны горячих линий: РЖД 8-800-775-00-00 или департамента транспорта 8 (495) 539-54-54, 3210.



РАССКАЗАТЬ
О ПРОБЛЕМЕ

Информаторы расскажут жителям Воскресенска о местах и способах голосования

О предстоящих выборах воскресенцев проинформируют члены УИК. Сейчас в адресном обходе в городском округе задействовано порядка трехсот информаторов.

Приходя в дом, они расскажут о предстоящих выборах и возможных формах голосования. В конце беседы людям оставят информационный материал о предстоящих выборах, в котором есть зарегистрированные кандидаты, а также обозначено время и место проведения голосования. По данным Мособлизбиркома, на сегодняшний день в регионе 74% из тех, кого уже посетили информаторы, отметили, что планируют принять участие в голосовании, и подавляющее большинство хотят это сделать лично на избирательном участке.

Напомним, что выборы президента Российской Федерации состоятся с 15 по 17 марта. Центральная избирательная комиссия зарегистрировала четырех кандидатов: действующего главу государства Владимира Путина, а также представителей трех парламентских партий: Владислава Даванкова, Николая Харитонов и Леонида Слуцкого.



Воскресенец на «Русской зиме»

На коломенской мототрассе «Бочманово» состоялся мотокросс «Русская зима». Соревнование проводится с 1972 года. В этом году приняли в нем участие более 100 мотогощников в возрасте от 6 до 60 лет. Наш земляк мастер спорта Алексей Орехов уверенно прошел трассу 1100 м с серией прыжков и поворотов и стал лучшим во всех заездах. Всего в общем зачете стартовали 16 спортсменов.



Воскресенские единоборцы – в призерах первенства ЦФО

В Лобне состоялось первенство Центрального федерального округа по восточному боевому единоборству. Участие в нем приняли 600 спортсменов из семи регионов ЦФО. Воскресенцы вошли в состав сборной команды Московской области и смогли проявить себя более чем достойно. По словам очевидцев, бои с их участием держали зрителей в напряжении.

Когда витамины в дефиците

Плохое самочувствие весной многие привыкли связывать с нехваткой витаминов. Весенний дефицит часто называют термином «весенний авитаминоз». Однако это не совсем верно. Для начала разберемся в определениях.

Авитаминоз – тяжелое состояние организма. Оно характеризуется глобальными функциональными нарушениями, может приводить к осложнениям и даже к летальному исходу. Авитаминоз – редкая патология, и этот диагноз невозможно поставить без обследования. Поэтому говорить об авитаминозе в весенний период некорректно.

Гиповитаминоз – легкое болезненное состояние сезонного характера, которое развивается, когда поступление витаминов в организм является недостаточным для его нормального функционирования.



Именно гиповитаминоз является причиной снижения защитных функций организма, вследствие чего происходит не только упадок сил, но и начинается обострение различных хронических заболеваний. Итак, весенний дефицит витаминов называется гипо-

витаминозом. Это результат недополучения витаминов зимой.

Как же максимально насытить себя витаминами и избежать гиповитаминоза в весеннее время?

– Ежедневно употребляйте в пищу свежие, термиче-

ски не обработанные овощи и зелень.

– Овощи важно употреблять целыми, не разрезать. В цельных овощах и фруктах витамины сохраняются лучше.

– Отдавайте предпочтение свежемороженым ягодам (черника, малина, черная смородина, клюква и прочие), а не бананам или прошлогодним яблокам.

– Очищенные овощи не заливайте водой и не вымачивайте, поскольку в воду выходят многие витамины. По этой же причине не сливайте овощной отвар.

– Готовьте быстро, в минимальные сроки. Чем меньше длительность термической обработки, тем меньше разрушаются витамины. Наиболее щадящими считаются приготовление на пару и запекание. СВЧ-печи в этом отношении тоже хороши – короткое время приготовления и не нужна вода.

Праздник спорта и здоровья

Зима в городе. На старт 12-й «Ашитковской лыжни» вышли более 200 подмосковных спортсменов разных возрастов и степеней подготовки

Лыжная трасса «Здоровье» традиционно встречала гостей, которые неравнодушны к одному из самых популярных зимних видов спорта. Для них и их болельщиков организаторы подготовили не только условия для состязания, но также зажигательные флешмобы, увлекательную игровую программу, сытную гречневую кашу и чай

со сладкими угощениями. Не подкачала и погода: день выдался ясным и морозным.

Лыжники соревновались на дистанциях 800, 1500, 3500 и 7000 м в разных возрастных категориях. А болельщики мощно их поддерживали.

В итоге на семикилометровой дистанции победу одержали Евгений Коломин (среди мужчин 1984–2005 г. р.) и Роман Рахманов (среди мужчин 1983 г. р. и старше). Самыми юными участниками соревнований стали Анна Бумба (2019 г. р.) и Дмитрий Сорин (2019 г. р.), а самым взрослым – Владимир Гречуха (1954 г. р.). Самой спортивной семьей «Ашитковской лыжни»

были признаны Беляевы-Кузнецовы из г. о. Раменское (более 10 человек).

Все победители «Ашитковской лыжни» получили подарки, приобретенные при поддержке филиала «ВМУ» АО «ОХК «Уралхим», который на протяжении многих лет выступает генеральным партнером состязаний.

Какова цель шейпинга? В основном похудение и избавление от лишнего жира в области ног, талии, рук. Также тренировки по шейпингу помогают укрепить тело, придать рельеф мышцам, улучшить подвижность и придать изящность движениям.

Тренируясь всего пару раз в неделю шейпингом, вы сможете заставить ваше тело не только сжигать лишнее, но и проработать и укрепить самые желанные участки фигуры.



Что такое «модельный фитнес»?

Фитнес для каждого



Марина Рыбкина, фитнес-тренер

Вопросы внешнего вида человека, его веса, форм и размеров его тела волнует уже не одно поколение. Одни утверждают: «Хорошего человека, должно быть много», другие же наперебой кричат, что лишний вес – это беда. Так ли это на самом деле, попробуем разобраться. Продолжение.

Шейпинг, «балет-бьютифул», пилатес, танцевальный шаффл и каттинг-шейпс, бачата, фитнес-бокс, модельный фитнес – все эти направления фитнеса создавались для формирования идеального тела. Совершенные параметры фигуры – исключительно субъективная оценка, но, отталкиваясь от мировых тенденций, все же можно выделить одну. Это четко сформированное самой природой соотношение пропорций талии к ширине бедер у женщин и ширины плеч к талии – у мужчин. Так сформировались мировые эталоны модельной внешности. Итак, сегодня поговорим подробнее о шейпинге. Многие модели применяют именно этот вид физической нагрузки. По сути, эта ритмичная гимнастика направлена на изменение форм тела, как правило, без использования больших весов и с большим количеством повторений. Какова цель шейпинга? В основном похудение и избавление от лишнего жира в области ног, талии, рук. Также тренировки по шейпингу помогают укрепить тело, придать рельеф мышцам, улучшить подвижность и придать изящность движениям. Тренируясь всего пару раз в неделю шейпингом, вы сможете заставить ваше тело не только сжигать лишнее, но и проработать и укрепить самые желанные участки фигуры.



К ТРЕНЕРУ!

Семейные арт-выходные

Культурный уик-энд. Сегодня мы подготовили для вас подборку разнообразных флагманских выставок.

Полотна великих русских художников, редкие коллекции декоративно-прикладного искусства и многое другое.

Там можно не только перезагрузиться после рабочих будней, но и культурно обогатиться. И все это великоле-

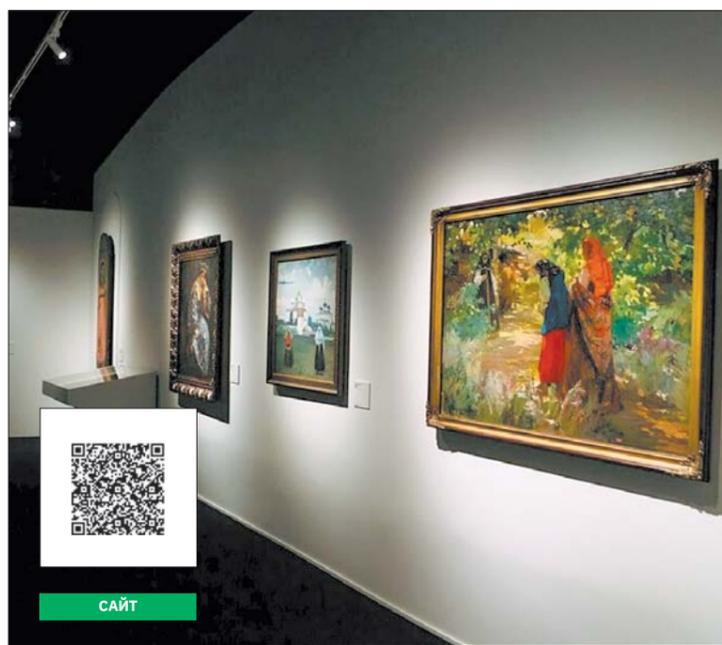
пие – совсем рядом, в нашем родном Подмосковье. Итак, рассказываем.

«Формула Руси 17/20. Образ допетровской России в искусстве Серебряного века»

Масштабная выставка «Формула Руси 17/20. Образ допетровской России в искусстве Серебряного века» в музее «Новый Иерусалим» в Истре открылась 27 декабря.

Там представлены полотна А. Васнецова, Н. Рериха, Н. Гончаровой, К. Коровина, К. Петрова-Водкина и других художников. Более 240 работ из собраний 19 музеев России и частных коллекций: из музея «Новый Иерусалим», Третьяковской галереи, Русского музея, Исторического музея, музея-заповедника «Абрамцево» и др.

Проект посвящен исследованию образов и наследия XVI–XVII веков в искусстве Серебряного века. Изюминка в том, что произведения искусства XVII века сопоставляются с работами XX столетия, где художники обращаются к образам допетровской эпохи и переосмысливают их в своем творчестве. В экспозицию



вошли и другие предметы этих двух эпох.

В рамках выставки проводятся лекции, тематические экскурсии, образовательные

занятия, мастер-классы и другие мероприятия.

Выставка продлится до 16 июня 2024 года.

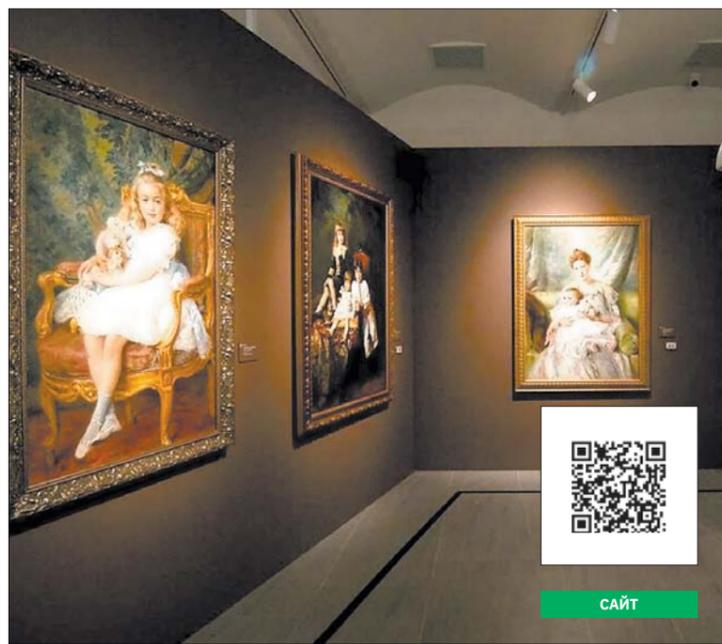
«Маковские. Константин и Владимир»

Адрес: Серпухов, ул. Чехова, 87 (Серпуховский историко-художественный музей)

Телефон: +7 (496) 712-83-80

Выставка подготовлена к 105-летию Серпуховского историко-художественного музея. Это первый проект в открытом после реставрации новом пространстве музея (бывшем Каретном сарае, который является объектом культурного наследия регионального значения и входит в ансамбль усадьбы купцов Мараевых).

Экспозиция посвящена творчеству Константина и Владимира Маковских – известных художников, оставивших заметный след в истории отечественного искусства XIX–XX веков. Константин писал в стиле академизма и романтизма, был мастером портрета, а также жанровых и исторических картин. Его младший брат Владимир работал в стиле реализма, был известен как мастер бытового жанра. В своем



творчестве он уделял большое внимание обычной жизни, чувствам и эмоциям героев. Многие его картины посвящены социальным темам.

В этом проекте впервые можно увидеть работы всех циклов художников. Экспози-

ция включает в себя 87 работ из коллекций 12 ведущих музеев страны – Третьяковской галереи, Эрмитажа, Русского музея и других.

Выставка продлится до 19 мая 2024 года.

«Она и литература»



Адрес: Рузский городской округ, деревня Петрищево, 89 (музейный комплекс «Зоя»)

Телефон: +7 (496) 275-18-75, +7 (925) 048-13-49

Музейный комплекс «Зоя» приглашает посетить выставку «Она и литература», посвященную российским поэтессам XX века. Экспозиция погружает посетителей в утонченный мир литературы и поэзии и рассказывает о судьбах восьми талантливых женщин, чье творчество знакомо нам по песням, кино, мультфильмам и детским книгам: Анны Ахматовой, Марины Цветаевой, Ольги Берггольц, Юлии Друниной,

Вероники Тушновой, Беллы Ахмадулиной, Агнии Барто, Юнны Мориц. Все они являются неотъемлемой частью литературного наследия России и оказали огромное влияние на развитие искусства слова.

На выставке можно увидеть портреты, стихи, личные вещи поэтесс и их современников. Предметы для экспозиции предоставили несколько музеев: «Новый Иерусалим», Государственный центральный музей современной истории России, Государственный музей истории российской литературы имени В.И. Даля.

Выставка продлится до 14 апреля 2024 года.

Экспозиция Дома-музея М.М. Пришвина



Адрес: Московская область, Одинцовский район, д. Дунино, д. 2

Телефон: +7 (926) 014-66-21

Пришвин купил дачный «дунинский» дом в 1946 г. и прожил в нем последние восемь лет жизни. В первое лето после кончины писателя в 1954 году в Дунино появились его читатели. Принимала посетителей вдова Пришвина. Так в доме сложился музей на общественных началах. В таком статусе дом просуществовал четверть века, до ее кончины в 1979 году. По завещанию дом был передан в дар Министерству культуры РСФСР и с 1980 года стал филиалом Государственного литературного музея.

Деревянный дом на высоком цокольном этаже относится к концу XIX – началу XX века. Первой его хозяйкой была финская уроженка М.Ю. Освальд, построившая дом по своему вкусу. Влияние северной традиции

видно в его своеобразной архитектуре. Открытая семигранная веранда, богатая резьба наличников, высокий фундамент. В 1941 году в доме помещался эвакуационный госпиталь, дом был разорен, но уцелел. Пришвин купил «развалины прекрасного дома» и постепенно восстановил его.

В экспозиции музея представлена прижизненная обстановка летней дачи: столовая, кабинет, комната жены писателя и веранда; наибольший интерес представляет библиотека Пришвина, его личные вещи, охотничьи и фотографические принадлежности, автомобиль «Москвич-400». На территории усадьбы сохранились липовая и еловая аллеи с вековыми деревьями, поляна, яблоневый сад, кусты шиповника, жасмина, сирени, цветники. Музей, расположенный на живописном берегу Москвы-реки, представляет интерес как историко-культурный памятник и природный заповедник.

Бесплатные* СМС-объявления



Внимание! Новый номер для смс-сообщений. Отправь свое объявление на номер 8 (964) 529-44-73 (можно в Telegram), и его увидит весь город

Стоимость размещения вашего объявления – 0 руб. 00 коп. Стоимость отправки сообщения равна стоимости отправки СМС, установленной вашим сотовым оператором. Номер телефона, с которого отправлено сообщение, автоматически является номером, который указывается в объявлении, если вы не даете другого номера в СМС. Разделы бесплатных объявлений: «Кулю», «Продам», «Знакомства», «Разное». Объявление может остаться неопубликованным, если на полосе нет свободного места или, на взгляд редакции, оно носит откровенно коммерческий характер либо прислано юридическим лицом. Не допускается использование ненормативной лексики, оскорблений, призывов националистического и экстремистского содержания. Редакция оставляет за собой право на редактуру вашего сообщения.

Мы предлагаем:

- работу рядом с домом;
- бесплатное обучение;
- сменный график работы 2/2;
- оформление по ТК, полный соц. пакет.

Обязанности:

- консультирование покупателей;
- заказ и прием продукции;
- выкладка товара;
- поддержание чистоты витрин и рабочего места.

Требования:

- наличие медкнижки;
- аккуратность;
- ответственность и пунктуальность;
- без вредных привычек.

Подходит для пенсионеров.

Тел.: +7 (977) 884-57-76, Оксана

вакансии



Аппаратчик



Что мы предлагаем:

- Трудоустройство согласно ТК РФ
- Компенсацию за питание
- Программу возмещения затрат по выплате процентов по ипотеке



+7 (496) 444-06-11, +7 (919) 991-86-56

mariya.zanozina@uralchem.com

КАК НАСЧЁТ СТАБИЛЬНОСТИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Филиал «ВМУ»
Группы «Уралхим»



- 1/ Всё строго по ТК РФ, белая заработная плата
- 2/ Ежегодная индексация
- 3/ Добровольное медицинское страхование
- 4/ Программа по возмещению процентов ипотечного кредита
- 5/ На территории есть столовая

- 6/ Собственный лицензированный учебный центр
- 7/ Фирменная спец. одежда для безопасной работы
- 8/ Мероприятия и соревнования как среди сотрудников, так и для членов семей наших коллег
- 9/ Совет молодёжи, где твоё мнение всегда услышат и найдут ему применение

Интересно?

Тогда скорее откликайся и добро пожаловать в дружную команду филиала «ВМУ»!

+7 (496) 444-06-11
+7 (919) 991-86-56



mariya.zanozina@uralchem.com

► В ГБУСО МО «КЦСОР «Воскресенский» требуется медицинская сестра/брат по массажу, заведующий складом, младший воспитатель. **Обращаться по телефону: 8-496-44-3-80-60**

► УМВД России по г. о. Воскресенск приглашает мужчин, отслуживших в Вооруженных силах РФ, на службу в органы внутренних дел.

На должности младшего начальствующего состава:

1. Полицейский-водитель (образование: полное среднее, наличие водительского удостоверения).
2. Полицейский-водитель ИВС с категорией D (образование: полное среднее).

На должности офицерского состава:

1. Участковый уполномоченный полиции (образование: высшее).
2. Следователь Следственного управления (образование: высшее юридическое).
3. Оперуполномоченный (образование: высшее юридическое). Возраст от 18 до 50 лет; заработная плата от 50 000 руб; возможность получить высшее образование (юридическое, экономическое).

Сотрудники полиции, прослужившие 20 лет, имеют право на пенсию, независимо от возраста. Служба в ВС и время обучения в учебных заведениях засчитывается в выслугу лет для начисления пенсии.

По вопросам трудоустройства обращайтесь по адресу: **ул. Советская, д. 3А, часы работы: пн-ср, пт – с 8:30 до 18:30 (обед 13:00–15:00). Тел. 8 (496) 442-46-00**

РАЗНОЕ

► Утерян аттестат о среднем образовании на имя **Силанов Павел Андреевич**. Серия А #7884857 от 16.06.1999 года. **Нашедшему просьба обратиться в редакцию газеты.**

► В УМВД России по г. о. Воскресенск

Стабильно развивающаяся производственная компания «Департамент Красоты и Здоровья» ищет сотрудников на производство, расположенное в п. Хорлово.

Нужны: операторы оборудования; грузчики; мастер-наладчик оборудования; упаковщики продукции; рабочие широкого профиля. Зарплата от 25 тыс. до 40 тыс. руб. в зависимости от объема выполняемой работы. Официальное трудоустройство. Полный рабочий день с 08:00 до 18:00. Возможен сменный график работы. Опыт работы приветствуется, но не обязателен. Валерий Юрьевич. **Тел.: +7 (916) 733-64-34 (звонить с 11:00 до 18:00)**



Свежий номер
газеты «Куйбышевец»
в городском округе Воскресенск
можно взять бесплатно
по следующим адресам:

- Филиал «ВМУ», ул. Заводская, д. 1 (проходные).
- Администрация г. о. Воскресенск, пл. Ленина, д. 3.
- МФЦ, ул. Энгельса, д. 14а.
- Совет ветеранов ВМУ, ул. Менделеева, д. 17.
- ГБУЗ МО «Воскресенская больница» Поликлиника № 2, ул. Западная, д. 14.
- ГБУЗ МО «Воскресенская больница» Поликлиника № 1, Больничный проезд, д. 1.
- ГБУЗ МО «Воскресенская больница» Поликлиника № 4, ул. Гражданская, д. 2а.
- Центральная детская библиотека, ул. Пионерская, д. 7.
- Отдел краеведения Центральной библиотеки МУК ВЦБС, ул. Пионерская, д. 9.
- СК «Химик», ул. Менделеева, д. 2.
- Дворец культуры «Химик», пл. Ленина, д. 1.
- Дворец культуры «Юбилейный», ул. Андреева, д. 16.
- Дворец культуры «Цементник», ул. Чапаева, д. 1.
- Дом культуры «Гармония», г. Белоозерский, ул. Молодежная, д. 34.
- Автовокзал «88 км», ул. Федотовская, д. 1.
- Военный комиссариат, ул. Вокзальная, д. 22/2.
- Магазин «Москвич», мкр. Новлянский, ул. Цесиса, д. 15.
- Магазин «Авокадо», мкр. Москворецкий, ул. Дзержинского, д. 18.
- Магазин «Элекс», ул. Менделеева, д. 7.
- Администрация пос. Хорлово, п. Хорлово, ул. Советская, д. 4.
- МФЦ, г. Белоозерский, ул. 60 лет Октября, д. 8.
- Детская поликлиника № 2, ул. Ломоносова, д. 119, корп. 2.
- Дом культуры, пос. Хорлово, пл. Ленина, д. 3.
- Сбербанк, ул. Советская, д. 7а.



Пиломатериалы от производителя – доска, брус.
+7 (925) 457-84-90

Эмалировка ванн.
Импортерные материалы.
Гарантия. **+7 (925) 329-50-29**

НЕДВИЖИМОСТЬ

Объявления в этой рубрике платные.

► **Продается 1-комн. квартира** новой планировки, 40,9 кв. м, эт. 5/6, комната 18,3 кв. м, есть лоджия, кладовая. Фетровая фабрика.
т. +7 (985) 505-58-98

► Уезжаю из города. Дешево продаю квартиру и земельный участок. **Тел.: +7 (985) 354-5-777**

ВАКАНСИИ

► На работу приглашается **приемщица заказов на изготовление памятников**, г. Воскресенск. График 5/2. Дополнительно

ная информация по телефону
+7 (926) 587-89-69

► **Косметическому производству требуются:** инженер-технолог, варщик-технолог, технолог-комплектовщик, начальник смены, оператор производственного участка.
+7 (916) 942-56-00, +7 (966) 081-18-44

► Дорогие друзья, коллектив булочной «Каравай-СВ» ищет в свою команду продавца-кассира по адресу: г. Воскресенск, пл. Ленина, д. 5, около ТЦ «Воскресенск». «Каравай-СВ» является одним из лучших производителей хлеба и хлебобулочных изделий в Москве и Подмосковье!

Ремонт квартир под ключ. Мелкие работы любой сложности. Деревянные работы, утепление, сайдинг, водоснабжение, электрика.

Русские. Недорого.
+7 (916) 548-42-70

АВТОЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК

В наличии и под заказ. Низкие цены.
**8 (916) 260-14-07,
8 (916) 870-95-93**
Воскресенск,
Колыберевская, 16



FUN & SUN ТУРАГЕНТСТВО
ул. Кагана 19, 2 этаж
ТЦ «Новлянский дом»,
рядом с Додо Пиццей

8 (965) 123-31-14

Туры по России и в др. страны
Автобусные туры
Экскурсии и впечатления

Туристическое агентство ТУИ, раньше мы были в «Карусели»

vk.com/gorvoskon
gorvoskon_instagram.com
8(985)664 88 18

КАТАНИЕ ДЕТЕЙ
АРЕНДА ЛОШАДЕЙ
ФОТОСЕССИИ
ПРОГУЛКИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ЗАНЯТИЯ

г. Воскресенск,
2-й Лесной пер., 32б

Предприятию АО «Воскресенский НИУиФ» требуются: аппаратчики, электромонтеры по ремонту и обслуживанию электрооборудования, разнорабочие. Официальное трудоустройство. График 5/2.
Обращаться в отдел кадров по тел. 8 (49644) 211-39



Искусство спокойствия

Полезное. Сохраняем невозмутимость
в стрессовых ситуациях

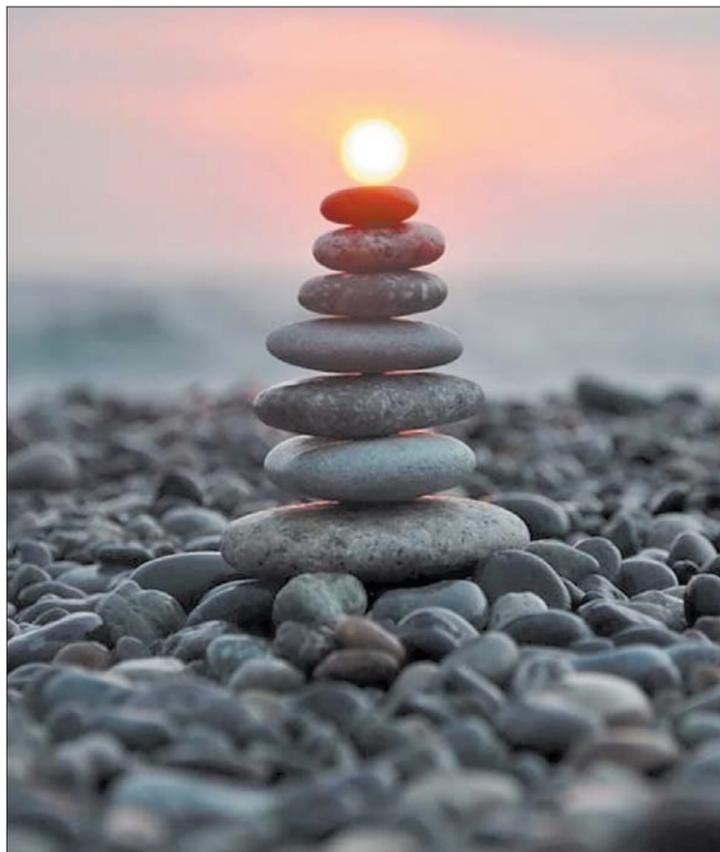
Когда нервы на пределе и эмоции зашкаливают, важно не пойти у них на поводу и не наломать дров. Делимся с вами советами и техниками для сбережения спокойствия.

В первую очередь обратите внимание на то, как ведет себя ваш организм в состоянии стресса и напряжения: учащается пульс, поднимается температура, мышцы напрягаются, голос становится громче. Зная сигналы своего тела, вы сможете вовремя взять себя в руки.

Помните, что жизнь не состоит только из белых или только из черных полос. Никакая стрессовая ситуация не будет продолжаться бесконечно. Рано или поздно вы со всем справитесь. Мыслите позитивно, не думайте о плохом. И обязательно постарайтесь увидеть положительные моменты.

Первый способ успокоиться – выйти подышать свежим воздухом либо умыться холодной водой. Также для снятия напряжения помогают антистрессовые игрушки (к примеру, мячики). Когда мы сжимаем их в руке, это высвобождает адреналин и улучшает наше настроение. Еще один отличный способ – прослушивание музыки.

Помогают справиться со стрессом также спокойное дыхание и счет. Глубоко и медленно дышите и считайте до 10 либо до 100. Идеально тренироваться в комфортном состоянии, чтобы при напряжении сделать это было проще.



К слову, триптофан (аминокислота, которая помогает улучшить настроение, обеспечивает спокойствие и улучшает сон) в большом количестве содержится в сыре, рыбе, мясе, бобовых, твороге, овсе, арахисе, кунжуте, кедровом орехе, молоке и йогурте. То есть эти продукты в рационе – отличное решение при стрессе. Вместо очередной чашечки кофе лучше съешьте орешков или выпейте молока.

А еще полезно просто переключиться. Подумать не о стрессовой ситуации, а о чем-то другом. Почитать хорошую книгу, вспомнить о недавнем отпуске или спланировать новый, представить что-то, что ассоциируется у вас со спокойствием.

И напоследок взгляните на ситуацию со стороны. Подумайте, будет ли это важно через пять минут? А через пять дней? А через пять лет?

Скорее всего, ответ будет отрицательным.

Уголок юмора

Чтобы найти общий язык, надо немного прикусить свой.

Недостаточно быть скромным, надо еще, чтобы все об этом знали.

Я думаю, вместо «неверный пароль» нужно писать «горячо» или «холодно».

Когда кто-то не может манипулировать тобой, он манипулирует другими, чтобы те дурно о тебе думали.

Охрипший, но ответственный петух по утрам бросает камни в окна.

Ни один фильм ужасов не испугал меня так, как тихое восклицание парикмахера: «Ой!»

Инструктор-горнолыжник своим подопечным: «И запомните ребята, дерево лучше всего объезжать с одной стороны».

Жена рыбака, нашедшая заначку мужа, находится на перепутье: забрать сейчас эту мелкую рыбешку или оставить ее как наживку и ждать более крупного улова.

Объявление: «Продам два лома для занятий тяжелой скандинавской ходьбой».

Запретить человеку думать трудно, но еще труднее заставить.

Несложно надеть глупостей, сложно умно объяснить, зачем их сделал.

Торнадо, выбивший все стекла в здании Гидрометцентра, как бы намекнул его сотрудникам, что сегодня не совсем «солнечно и преимущественно без осадков при слабом юго-западном ветре».

вакансии

УРАЛХИМ
ВМУ

• Слесарь-ремонтник



• Электромонтер

Что мы предлагаем:

- Трудоустройство согласно ТК РФ
- Компенсацию за питание
- Программу возмещения затрат по выплате процентов по ипотеке



+7 (496) 444-06-11, +7 (919) 991-86-56

mariya.zanozina@uralchem.com

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ



ПРИ ЗАКАZE
НА ОБЪЕМ!

Солнечная скидка
15%
на объем

Status Design

НЕБО ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

ЛЮБЫЕ ДИЗАЙН-РЕШЕНИЯ
(КЛАССИЧЕСКИЕ И ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ)

8 (916) 926-2222

www.napotelki.ru

- ✓ ГАРАНТИЯ ПО ДОГОВОРУ!
- ✓ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ
- ✓ СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
- ✓ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ
- ✓ РАССРОЧКА БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ!

Доверяйте профессионалам!

Большую часть номеров я записываю в телефон исключительно потому, чтобы в дальнейшем знать, когда не брать трубку.

Иногда Василий просыпался ночью, снимал обручальное кольцо и радовался свободе. Потом надевал обратно, обнимал жену и засыпал.

