

АВОСЬ.КА



avoska-gazeta.ru

Основана
в 1991 году

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В ГОРОДЕ **ДЕСНОГОРСК**

Частная независимая еженедельная газета



12 ЯНВАРЯ
ДЕНЬ
РАБОТНИКА
ПРОКУРАТУРЫ

Уважаемые сотрудники и ветераны органов прокуратуры РФ!

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

В день вашего профессионального праздника выражаю признательность действующим сотрудникам, всем ветеранам, которые передали накопленный опыт новому поколению работников прокуратуры. Ваша профессия ко многому обязывает. На вас возложена важнейшая функция – надзор за соблюдением российского законодательства. Вы твердо ведёте бескомпромиссную борьбу с преступностью и коррупцией, обеспечивая главенство закона во всех сферах общественной жизни.

Уверен, что и в дальнейшем вы с честью будете выполнять поставленные задачи, защищая интересы государства и лично каждого гражданина.

Желаю Вам новых трудовых успехов в Вашей ответственной работе, крепкого здоровья, счастья и благополучия Вам и Вашим близким. Пусть ваша высокая компетентность, верность служебному долгу и личная порядочность позволят гражданам всегда чувствовать себя под надежной защитой Закона!

Депутат Смоленской областной Думы М.В. Лосенко

С Днем работников Прокуратуры РФ поздравляю всех, кто посвятил свою жизнь общественному служению

Вы являетесь примером доблести, чести, отваги и справедливости! Благодарю за вашу нелегкую работу, ответственность, компетентность, самоотдачу и любовь к собственному делу. Желаю Вам уверенно и смело продолжать свое дело, идти к своим це-

лям, терпения, уверенности, крепкого здоровья, семейного благополучия.

С профессиональным праздником!

Анатолий Терлецкий,
глава МО «город Десногорск»



Уважаемые журналисты города Десногорска, работники средств массовой информации и полиграфии!

Примите искренние поздравления с Днем российской печати! Современный человек не может жить без информации, объективная подача которой зависит именно от Вас.

Сегодня СМИ – это уже не только печатные издания, а универсальные мультимедийные платформы. Объективность, достоверность, ответственность, уважение к своим читателям – важнейшие качества вашей профессии.

Благодарю вас за высокий профессионализм, мастерство, верность из-

бранному делу, сохранение лучших традиций отечественной журналистики. Желаю вам, чтобы ваш терпеливый бесценный труд по достоинству был оценен. Пусть не гаснет творческий и душевный огонь творчества! Крепкого вам здоровья, благополучия, творческих успехов и побед, реализации намеченных планов, неравнодушных и благодарных читателей.

Депутат Смоленской областной Думы М.В. Лосенко

Уважаемые друзья!

Поздравляю вас с профессиональным праздником - Днем российской печати!

13 января 1703 года вышла первая русская газета - «Ведомости». Этот день считается датой рождения отечественной журналистики, которая более трех столетий служит интересам гражданского общества.

Труд работников средств массовой информации сложен и ответственен. Вы выполняете важнейшую миссию - несете людям актуальную и объективную информацию о значимых событиях в социальной, экономической и культурной сферах жизни нашего города. Своими публикациями, репор-

тажами, постами в соцсетях, новостными видеосюжетами вы ведете летопись нашей страны, тем самым внося большой вклад в развитие духовности, воспитание патриотизма, сохранение нравственных ценностей в обществе.

Уверен, что четкая гражданская позиция, равнодушие, открытость ко всему новому, стремление дойти до самой сути и в перспективе будут главными приоритетами в вашей работе.

Желаю всем как можно больше интересных публикаций, творческой энергии и вдохновения. Крепкого здоровья, счастья и семейного благополучия!

Павел Лубенский,
директор Смоленской АЭС

Уважаемые работники печати и средств массовой информации, поздравляю Вас с профессиональным праздником – Днём российской печати!

Ваша профессиональная деятельность играет огромную роль в нашем обществе, а ваша ответственность, этика и умение анализировать информацию играют ключевую роль в обеспечении качественной и достоверной информации для нас.

Пусть Ваша работа будет источником творческого вдохновения и удачи,

дарит многогранные темы и неординарные идеи, наполняет жизнь интересными встречами и достижениями.

Желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия Вам и Вашим близким. С праздником!

Анатолий Терлецкий,
глава МО «город Десногорск»

Поздравляем с юбилеем и Днем российской печати Евгению Ивановну Пришлецову, руководителя Десногорского отделения общероссийской общественной организации «Союз журналистов России»

Уважаемая Евгения Ивановна! Вы посвятили свою жизнь атомной отрасли и отечественной журналистике, внесли большой личный вклад в сохранение исторических и культурных ценностей Смоленщины, города атомщиков и Смоленской АЭС. Плоды Вашего труда – это многочисленные публикации и фильмы об атомной энергетике и ее выдающихся деятелях, очерки и книги о судьбе региона и подвигах наших земляков в годы Великой Отечественной войны.

Мы высоко ценим и уважаем Вас как истинного патриота, профессионала своего дела, обладающего высокими нравственными принципами. Ваша целеустремленность и желание помогать людям вызывают огромное уважение.

Желаем Вам крепкого здоровья, счастья и новых свершений. Пусть Ваша творче-

ская нива всегда будет урожайной, а жизнь дарит только самое лучшее!



Коллектив Управления коммуникаций Смоленской АЭС

ПРЕДПРИЯТИЮ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ В г. ДЕСНОГОРСК ТРЕБУЮТСЯ СОРТИРОВЩИКИ МУСОРА НА ПОЛИГОНЕ ТВЕРДЫХ КОММУНАЛЬНЫХ ОТХОДОВ. ЗАР. ПЛАТА ОТ 25 ТЫС. РУБЛЕЙ. т.8-910-722-5295

АГЕНСТВО ДЕСНОГОРСК НЕДВИЖИМОСТЬ
ВСЕ ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
Официальный партнер ПАО Сбербанк, ВТБ-24, Совкомбанк
НАШ АДРЕС: 3 мкр., д.3, отдельный вход
РЕКЛАМА
ЧАСЫ РАБОТЫ: с 9⁰⁰ до 18⁰⁰
Суббота, Воскресенье-выходной (возможен прием по предварительной записи)
Тел. 8 910 719 39 01
8 951 713 99 60
www.dn67.ru

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
8-904-362-6699

Под лежащий камень вода не течет

Газета основана в 1991 году
АВОСЬ-КА
 Частная и независимая

Учредитель и издатель
 ООО «Газета Авошь-ка»
 (216400, Смоленская область
 г. Десногорск, 2 мкр.,
 строение 10).

Генеральный директор
 Т.А. Харченко

Главный редактор
 Т.А. Харченко

Адрес редакции:
 Смоленская область г. Десногорск,
 II мкр., Дом Быта. Тел. 33737,
 e-mail: avds@mail.ru
 avoska-gazeta.ru

Газета зарегистрирована в Среднерус-
 ском межрегиональном территориальном
 управлении г. Орла - (МПТР/СМК РФ)
 Рег. ПИ № 8-1057 от 22.09.2000 г.

Телефоны редакций
 Десногорск

8(48153) 3-37-37
 Рославль 8(48134) 6-09-29
 Вязьма 8(48131) 4-11-32
 Гагарин 8-906-518-7301
 Ярцево, Дорогобуж, Сафоново
 8(48153)3-37-37

Группа газет Авошь-ка

распространяется в Десногорске,
 Рославле, Шумячах,
 Ершичах, Сафонове, Ярцево, Вязьме,
 Гагарине, Дорогобуже,
 Холм-Жирковском,
 Верхнеднепровском

Частные объявления
 по телефонам:

3-37-37

Прием объявлений

Понедельник до 12⁰⁰
 Вторник - четверг с 10⁰⁰ до 18⁰⁰,
 Понедельник - пятница
 (авторынок)

Мнение авторов не всегда
 совпадает с мнением редакции.
 Ответственность за содержание
 статей, рекламы, объявлений,
 а также за указанные в них
 номера телефонов
 и адреса несут рекламодатели
 и авторы объявлений.
 Перепечатка информации,
 реклам и объявлений запрещена.

Отпечатано в типографии
 ООО «Газета Авошь-ка».
 Адр.: 216400, Смоленская область
 г. Десногорск,
 2 мкр., Строение 10. Тел.: 3-25-50.

Индекс издания:
 Д0001

Тираж: 2600 экз.

Заказ № 15 Выпуск № 1-2.
 Дата выхода в свет 10.01.2024 г.
 Время подписания в печать:
 - установленное 20.00
 - фактическое 20.00
 Цена свободная.

16+

реклама

ТИПОГРАФИЯ ПРЕДЛАГАЕТ

услуги по изготовлению
 полиграфической продукции

- Бланки от А-2 до А-6
- Журналы
- Книги
- Удостоверения
- Зачетные книжки
- Студенческие билеты
- Папки для адреса

216400,
 Смоленская обл.,
 г. Десногорск,
 2 мкр., Дом Быта.
 Тел.: 8(48153) 3-25-50,
 e-mail: avds@mail.ru

ПОСТРОИЛИ АЭС И ГОРОД НА ДЕСНЕ

50 лет назад, в канун ново-
 го 1974 года строительство
 Смоленской АЭС было объяв-
 лено Всесоюзной ударной ком-
 сомольской стройкой. Тысячи
 молодых энтузиастов со всей
 страны внесли решающий
 вклад в строительство и пуск
 крупнейшего энергетического
 объекта. Давайте вспомним,
 как это было.

Партия сказала: надо!

Статус Всесоюзной ударной
 комсомольской стройки прис-
 ваивали на съездах КПСС
 наиболее значимым народ-
 но-хозяйственным объектам
 страны. Задача – добиться
 более высокой производитель-
 ности, чем в целом по отрасли. В от-
 личие от других масштабных
 строек, где работали строите-
 ли всех возрастов, на «удар-
 ной» трудилась молодежь до
 30 лет. Документ, по которому
 комсомольца направляли на
 временную работу, назывался
 комсомольская путевка. Как
 правило, она представляла со-
 бой сложную вдвое картонку,
 похожую на открытку. Строи-
 тельные объекты: магистрали,
 каналы, станции, водохранили-
 ща – находились чаще всего в
 труднодоступных и малообжи-
 тых районах.

Сейчас этих воодушевлен-
 ных юношей и девушек неред-
 ко упрекают в некой наивности,
 излишней вере в идеалы. А
 ведь благодаря этой вере, рве-
 нию, задору выросли целые го-
 рода, были возведены тысячи
 производств, в том числе
 Смоленская АЭС. 15 лет ком-
 сомольская организация играла
 важную роль в развитии атом-
 ной станции, она уделяла боль-
 шое внимание производству,
 проводила идеологическую,
 научно-просветительскую,
 воспитательную и общественную
 работу.

Среди комсомольско-моло-
 дежных коллективов выде-
 лялись бригады плотников,
 бетонщиков, монтажников,
 сварщиков, штукатуров-маля-
 ров, отделочников, водителей:
 Клименкова, Лямцева, Шестер-
 нева, Абрамяна, Аблицова,
 Демидова, Еленева, Маме-
 дова, Цибульника, Савкина,
 Кашубы, Ершова, Рахманова,
 братьев Иванькиных, Бахмето-
 ва, Чулкова, Емельянова, Ор-
 ловой, Клишиной, Бартоновой,
 братьев Самута, Павленко, По-
 пова и многие другие. Задания
 они ежедневно выполняли на



130-160%. На стройке вырос-
 ли подлинные мастера своего
 дела, четверо комсомольцев
 стали лауреатами премии Ле-
 нинского комсомола: Виктор
 Клименков, Валерий Федорков,
 Петр Лямцев и Грачья Абра-
 мян.

Соцсоревнования

Повысить производитель-
 ность труда помогали соци-
 алистические соревнования.
 Так большой популярностью
 пользовались соревнования на
 приз газеты «Труд», в котором
 участвовало более 100 бригад.
 Примерно раз в квартал редак-
 ция издания организовывала
 в Десногорске гастроли звезд
 советской эстрады. Победите-
 ли соцсоревнований получали
 пригласительные билеты на их
 концерты. Проводились и кон-
 курсы профмастерства, лиде-
 ров награждали экскурсионны-
 ми поездками в другие города,
 ценными призами, выдавали
 талоны на приобретение това-
 ров.

– В строительном управлении
 АЭС и рядах эксплуатационни-
 ков успешно трудились пред-
 ставители почти 40 националь-
 ностей СССР. Как только молодые
 люди приезжали, их сразу ста-
 вили на учет, сопровождали
 на производстве, помогали
 с жильем и обустройством
 быта, – рассказывает ветеран
 Смоленской АЭС Александр
 Пантелеенков, который в 80-е
 годы был секретарем комсо-
 мола в Десногорске. – Комсо-

мольцы работали практически
 без выходных, как правило, по
 10-12 часов. Если выдавался
 свободный день, без дела не
 сидели: проводили субботники
 на строительных площадках
 жилых домов, школ, детских
 садов, которые возводились
 одновременно с энергоблока-
 ми. Шли туда не из-под палки,
 все понимали, что это нужное
 дело и для города, и для себя,
 потому что сами становились в
 этих домах новоселами.

На стройке работал учебный
 комбинат, обучали молодых
 людей без специальности и
 ребят из военно-строительных
 отрядов рабочим профессиям.
 Преподавали мастера с произ-
 водственных площадок. Нема-
 ло молодежи училось в вечер-
 ной школе, вузах, техникумах,
 совмещали учебу с работой.
 Выпускали листок «Комсо-
 мольский прожектор», в кото-
 рой хвалили передовиков про-
 изводства и ругали нерадивых.
 Самых активных на производ-
 стве и в общественной жизни
 замечали, поощряли, работал
 как это сейчас называется «со-
 циальный лифт».

Было много примеров, когда
 выпускники вузов и технику-
 мов, профтехучилищ, получив
 опыт на строительстве Смо-
 ленской АЭС, затем возглави-
 ли подразделения, участки. В
 помощь молодежи действо-
 вали советы молодых специ-
 алистов, советы наставников,
 школы мастеров и бригадиров.
 Важно то, что комсомольская
 организация никогда не остав-
 ляла людей без внимания, не
 бросала на произвол. Среди
 молодежи были и те, кто отли-
 чался не лучшим поведением.
 Их вызывали в комитет ком-
 сомола, проводили беседы,
 брали на поруки, но никогда не
 ставили на них «клеймо». В че-
 ловече всегда видела личность
 и давали шанс исправиться.

Досуг

Приводим выдержки из аги-
 тационного листка «Пригла-
 шает Смоленская атомная»:
 «При клубе строителей дей-
 ствуют кружки художественной
 самодеятельности. Любят на
 стройке спорт, туризм. Создан
 школа по борьбе самбо и
 дзюдо, среди борцов есть при-
 зеры всесоюзных соревнова-
 ний, активно действуют клубы
 туристов и яхтсменов, школа
 лыжников. В розыгрыше пер-
 венства стройки по футболу
 ежегодно принимают участие
 12 – 15 команд. Среди спорт-
 сменов есть мастера спорта,
 разрядники, значисты ГТО.
 Шефы стройки – спортсмены
 сборной команды страны по
 художественной гимнастике.
 Те, кто связал свою судьбу со
 стройкой, Смоленщиной, до-
 вольны, здесь есть, где при-
 ложить силы, что посмотреть,
 что показать. Приезжай и ты.
 Мы предложим тебе работу.
 Стройка нуждается в высоко-
 квалифицированных и опы-
 тных бригадирах, мастерах,
 ИТР. Заработки на строитель-
 стве высокие».

Наш собеседник Александр
 Пантелеенков вспоминает,
 что спортивная и творческая
 жизнь кипела. Время в спорт-
 залах школ после окончания
 уроков было расписано по ча-
 сам: одни команды сменяли
 другие. Молодежь устраивала
 соревнования, смотрят-конкур-
 сы самодеятельности. Прямо
 на производственных пло-
 щадках проходила программа
 «Рабочий полдень», мораль-
 ный дух строителей поднимал
 вокально-инструментальный
 ансамбль «Друзья песни», в
 составе которого выступали
 супруги Ренева, Александр
 Локшин, Светлана Тумасова,
 Александр Казанцев, Дмитрий
 Стрельчук. Кстати, ансамбль
 гастролировал по всей стране
 и даже выступал в ГДР и Бол-
 гарии. Он получил звание «На-
 родный коллектив», лауреата
 премии комсомола Смоленщи-
 ны имени Ю.А. Гагарина.

Всесоюзная ударная ком-
 сомольская стройка стала
 местом рождения сотен се-
 мей. Комсомольские свадьбы
 справлялись весело, с разма-
 хом. Молодожены в порядке
 очереди в течение одного-двух
 лет получали жилье. Некото-
 рым решить квартирный во-
 прос помог молодежный строи-
 тельно-жилищный кооператив.
 Своими руками комсомольцы
 построили два дома в 4 микро-
 районе – №16 и 17.

Традиции сохраняются

Люди, которые прошли
 комсомольскую школу, даже
 в лихие 90-е годы не потеря-
 лись, не сломались, помогла
 закалка, которую мы получи-
 ли, – отмечает Александр Пан-
 телеенков. – Отличительная
 черта комсомольцев – прямо
 высказывать свою позицию,
 брать на себя ответственность
 в самых сложных ситуациях и
 принимать решения. Из комсо-
 мольцев выросли лучшие люди
 нашего города и страны.

Сохраняя зазор, юность
 души и оптимизм, вчерашние
 комсомольцы, первостроители
 и ветераны атомной станции
 и сегодня занимают активную
 жизненную позицию. Они са-
 мые первые участники всех
 общественно значимых дел
 в городе, будь то субботники,
 патриотическое воспитание,
 волонтерская работа, спортив-
 ные и творческие мероприятия.

– В душе большая гордость
 от того, что мы принадлежали к
 поколению комсомольцев, – от-
 мечает педагог Дома детского
 творчества, ветеран педагоги-
 ческого труда Алла Мосягина,
 которая приехала в Десногорск
 по комсомольской путевке в
 1975 году. – Очень хочу, чтобы
 и сегодня молодежь: волонте-
 ры, гагаринцы, юнармейцы, ти-
 муровцы – понимала, что при-
 надлежность к общественной
 организации, участие в благой
 начинаниях помогают человеку
 развиваться как личности. Ра-
 достно от того, что традиции,
 заложенные комсомольцами
 70-х, продолжают и сегодня.

Елена Маркова



НОВЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПОЛИКЛИНИК: КАК БУДУТ ЛЕЧИТЬСЯ РОССИЯНЕ С 1 ЯНВАРЯ

В 2024 году все российские больницы и поликлиники перейдут на электронный учет

В России продолжается внедрение электронного документооборота. Подобная трансформация затрагивает все сферы жизни граждан, в том числе систему здравоохранения. Дистанционная запись, консультации с использованием телемедицины и проактивное информирование уже давно доступно в большинстве медучреждений страны. С 1 января 2024 года российские поликлиники переходят на использование электронных карт для обслуживания пациентов. Меры направлены на повышение удобства и эффективности работы медицинских организаций. Кроме того, будет расширен список видов медицинской помощи, доступных по полису ОМС: в него добавят консультации психологов, а число диспансеризаций и медосмотров заметно возрастет, информирует Социальный фонд России. Каковы основные преимущества электронных карт и как изменятся правила посещения поликлиник — в материале «Известий».

Электронные медицинские карты с 2024 года

В России с 1 января 2024 года начнется обязательный переход к использованию электронных медицинских карт (ЭМК). Отказ от бумажных носителей является обязательным требованием Минздрава.



Как пояснил в декабре на конгрессе «Национальное здравоохранение» глава Минздрава Михаил Мурашко, переход на цифровой формат — это шаг к финансовой и интеллектуальной оптимизации, обеспечению непрерывности оказания медицинской помощи и улучшению сопровождения пациентов. По его словам, одной из ключевых задач российской медицины является создание информационной базы данных для полной цифровизации системы здравоохранения.

Полный текст статьи: https://fmba.gov.ru/pressentr/novosti/detail/?ELEMENT_ID=67040

По данным МСЧ-135

НА ТЕРРИТОРИИ 4 МИКРОРАЙОНА ДОМА 18 ЗАЛИЛИ КАТОК



Приглашаем всех желающих покататься на коньках и поиграть в хоккей, это отличная возможность для всех любителей зимних видов спорта.

Благодарим за поддержку и содействие организацию этого мероприятия: местное отделение партии «Единая Россия», Сергея Геннадьевича Фомина - Советника Министра спорта РФ, депутата Смоленской об-

ластной Думы, Андрея Николаевича Алейникова - депутата Десногорского городского Совета, Цымлову Лану Владимировну - директора МБУ «ФОК Десна» г. Десногорска, а также все хоккейное сообщество нашего города.

По данным администрации г. Десногорска

СКАЗОЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

28 декабря 2023 года учащиеся 3 класса В, классный руководитель Юшкевич Т.В., посетили сказочное представление, которое проходило в выставочном зале музея г. Десногорска.

Ребята оказались в турагентстве Кикиморы и отправились в путешествие. На пути их встречали сказочные персонажи: Баба-Яга, Снежная Королева с играми, конкурсами и флешмобами.

В конце путешествия ребята встретили Деда мороза и Снегурочку, рассказали стихотворения, станцевали и, конечно, получили подарки!

Выражаем огромную благодарность сотрудникам музея за отличное представление!

По данным краеведческого музея г. Десногорска



СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДРАКОНЧИКА»

5 января в Центре культуры и молодежной политики прошел замечательный новогодний спектакль для детей «Приключения дракончика», организованный при поддержке местного отделения партии «Единая Россия», по инициативе Сергея Геннадьевича

Фомина - Советника Министра спорта РФ, депутата Смоленской областной Думы.

Артисты на сцене создали настоящую сказку, которая подарила детям незабываемые впечатления. Ребята активно участвовали в представлении, играли в снежки, танцевали и

пели вместе с героями. Замечательное мероприятие, которое позволило создать праздник для детей, наполненный волшебством и радостью.

По данным администрации г. Десногорска



Новогодние традиции

Новый год – праздник особенный, знаковое событие и в летоисчислении, и в личной жизни. Большинство независимо от возраста ждут этого торжества с приподнятым настроением. Ощущение праздника во многом создают обычаи. Например, просмотр «Иронии судьбы...». Атомщики поделились своими новогодними чувствами и традициями.

Марина Бушуева:

«Пусть сбудутся все путешествия»

– В декабре 2021-го мы с супругом решили что-то изменить в праздновании Нового года, 30 декабря отправились вместе с детьми в Карелию и как будто попали в другой мир.

Провели пять незабываемых дней в одном из самых живописных регионов Русского севера, насладились невероятной природой, прикоснулись к традициям жителей этих земель. Катались на собачьих и оленьих упряжках, путешествовали на снегоходах с воздушной подушкой.

На острове Кижы в Онежском озере посмотрели архитектурный ансамбль из десятков древних домов, храмов, мельниц. Сердце этого собрания – деревянная церковь Преображения Гос-

подня, включенная в список наследия ЮНЕСКО, а в СМИ постоянно называемая восьмым чудом света, так как построена без единого гвоздя.

В Резиденции карельского Деда Мороза Талвиукко и Снегурочки Лумикки погрузились в сказку. В парке «Рускеала» спускались в пещеры со сталактитами сталагмитами. Узнали, что из добывавшегося там мрамора облицованы фасады Исаакиевского и Казанского соборов, украшены станции метро в Санкт-Петербурге.

Особый дух и очарование карельской зимы под лай хаски и стук копыт настоящих оленей привели сына и дочь в восторг, а мы с супругом тоже были рады как в детстве. Эмоции настолько зарядили нас, что 2023 год встречали уже в Абхазии. Не могли отказать себе в путешествии.

Очень интересно посмотреть красивые места, расширить круг знаний и знакомств, а, вернувшись, собрать дома родных, делиться впечатлениями, рассматривать фотографии из поездки. Мы хотим, чтобы дети знали, как велика и многолика Россия, у каждого народа своя культура.

Желаем всем позитива, здоровья и мира в новом году! А сами уже соби-



раемся в поездку, теперь на Северный Кавказ – в ледяное царство долины Джилы-Су с космическими пейзажами, источниками, водопадами и скалами. Пусть новые впечатления помогут сыну

успешно осваивать профессию мастера КИПИА в Смоленской технологической академии, дочери – постигать азы изобразительного искусства и художественной школе.

Александра Бескорвайная:
«Поверьте в чудо»

– Новый год – волшебное время, наполненное чудесами, счастьем и исполнением желаний. А для нашей семьи это особенный праздник, ведь именно в новогоднюю ночь супруг сделал мне предложение. Это было в кафе. Он встал на колени и произнес главные слова. Для меня это было неожиданным и очень значимым подарком.

Теперь мы создаем волшебную атмосферу для своей дочери. Ведь новогодние праздники – лучшее время, чтобы научить детей верить в чудеса и волшебство. Верить в то, что если в Новый год можно загадывать желания, они обязательно сбудутся. Поэтому традиционно пишем и отправляем письмо Деду Морозу, наряжаем елку, готовим угощения и встречаем праздник в большом кругу семьи и друзей.



Максим Бондарев:
«В Новый год на велосипеде»

– Вот уже больше пяти лет 31 декабря наша молодежная организация при поддержке профсоюза устраивает новогодний заезд на велосипедах по Десногорску. Взрослые и дети переодеваются в Дедов Морозов, Снегурочек, надевают яркие колпаки, украшают своих железных «коней» мишурой, светодиодной лентой, гирляндами.

Весело, с конкурсами, шутками, музыкой мы покоряем дистанцию, соответствующую цифрам года, например, в прошлом году 2022 метра. Стартуем от елки возле «Нейтрино», проезжаем по дорожкам и улицам, финишируем возле елки у администрации города.

Пока катим, нас радостно приветствуют автомобилисты, прохожие, а мы такой замечательной акцией показываем, что велосипедный спорт актуален в любое время года, это самый удобный, демократичный и дружелюбный способ передвижения. Кстати, многие наши коллеги и зимой добираются на работу на велосипедах.

Есть у нас и еще одна традиция – рождественские заезды до святого источника в Савеево и обратно. Там трасса посложнее, требует навыков и усилий, но желающих поучаствовать тоже всегда много, особенно среди подрастающего поколения.



Татьяна Дычук:
«Мандарины для солнышек»

– Коллектив химического цеха связывает многолетняя добрая дружба с центром «Солнышко». По мере возможностей стараемся помогать нашим подшефным, с удовольствием приезжаем к ним в гости на праздники, поддерживаем связь с педагогами.

По традиции в преддверии Нового года привозим нашим маленьким друзьям вкусные солнечные мандарины и другие фрукты. Дети обязательно должны почувствовать праздник, поверить в волшебство, и мы, взрослые, можем создать им праздничное настроение, подарить свою заботу, тепло, внимание.



ЗАКРЫТИЕ ГОРОДСКОЙ ЁЛКИ

15.01.2024 11.00

Игровая программа для детей

Площадь возле Администрации города

0+

АФИША

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ: ОСТОРОЖНОСТЬ НИКОГДА НЕ ПОМЕШАЕТ!

Январь принёс на территорию Смоленской области морозы. Чтобы согреться, многие жители стали использовать отопительные электроприборы, иногда используя сразу несколько. А это – потенциальная опасность возникновения возгорания. Об этом нужно помнить всегда!

Статистика показывает, что одной из наиболее частых причин пожаров является нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации электроприборов, не только отопительных, но и бытового назначения.

Перегруженная электросеть не выдерживает подключения в одну розетку через сетевой фильтр и праздничных гирлянд, и бытовых приборов, и мощных электрообогревателей. Особенно опасно подключать одновременно с техникой самодельные отопительные приборы.

За первую неделю 2024 года, к сожалению, по области были зарегистрированы несколько случаев пожаров, многие из которых произошли именно по халатности и невнимательности жителей к использованию электроприборов.

Напоминаем о правилах пожарной безопасности:

- перед использованием электроприборов внимательно изучите инструкцию по их эксплуатации;
- не пользуйтесь неисправными электроприборами;
- для исключения возгорания электроприборов из-за скачков и перепадов напряжения в сети пользуйтесь сетевыми фильтрами;
- располагайте электронагревательные приборы на негорючей поверхности;
- не оставляйте рядом с электроприборами легковоспламеняющиеся материалы;
- не сушите бельё на обогревателе;
- не оставляйте заряжаться телефон, ноутбук без присмотра;
- выключайте электроприборы, уходя из дома.

При возгорании:

- выньте вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит;
- накройте электроприбор плотной тканью, засыпьте пламя землёй из



горшка с цветами, либо стиральным порошком.

При пожаре вызовите спасателей, позвонив по телефонам 01, 101 или 112. Будьте бдительны! Не относитесь небрежно к правилам пожарной безопасности. От того, насколько ответственно вы будете подходить к их соблюдению, зависит ваша жизнь и жизнь ваших близких.

Старший инженер - руководитель дежурной смены СПСЧ №1 ФГУ «Специальное управление ФПС №72 МЧС России» старший лейтенант внутренней службы Ю.А. Контанисов



ТЕЛЕПРОГРАММА



ул. 25 сентября, 28а
т. (4812) 31-02-09

«МРАМОР»

ПАМЯТНИКИ ЛЮБОГО РАЗМЕРА из ГРАНИТА; РЕЗЬНЫЕ; НЕДОРОГОЕ ЦВЕТНОЕ И Ч/Б ФОТО НА МЕТАЛЛОКЕРАМИКЕ

ВОЕННО-МЕМОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ: РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

622-622

Для участников войн, пенсионеров МО, МВД, ФСБ, военно-служашших изготвление памятников и ритуальные услуги (для умерших с 12.06.1990г.) БЕЗВОЗМЕЗДНО

скидки до 30%

НАЙДИТЕ ЛУЧШЕ И ДЕШЕВЛЕ!

ТИПОГРАФИЯ ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГИ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ПОЛИГРАФИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

- Бланки от А-6 до А-2
- Журналы
- Книжки
- Удостоверения
- Зачетные книжки
- Студенческие билеты
- Папки для адреса

РЕКЛАМА

216400, Смоленская обл., г. Десногорск, 2 мкр., Дом Быта. Тел.: (8(48153) 3-25-50, e-mail: avds@mail.ru

ЭЛЕКТРОННЫЙ АРХИВ
группы газет «Авось-ка»

можно скачать

avoska-gazeta.ru

РЕКЛАМА



УЛИСС для жителей Владивостока

КАРТОЧНЫЙ КУРАЖ

ДЕКОР шляпки

ЕДА из конюшни

ПАЙ, но иначе

ЧТО РАЗВЯЗЫВАЕТСЯ ОЧЕНЬ ЧАСТО «в САМЫЙ НЕПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ»?

КОГО ПРИГЛАШАЮТ НА СВИДАНИЕ?

ЧТО НАРИСОВАНО НА ПЕРЕХОДЕ?

САМЫЙ УПИТАННЫЙ ИЗ ГЕРОЕВ МУЛЬТФИЛЬМА «ПО ДОРОГЕ С ОБЛАКАМИ»

ЯБЛОЧНЫЙ СТАТУС

НАД КЕМ ЦАРСТВОВАЛ БУРЕБИСТА?

«ТЕСТ НА ПРИГОДНОСТЬ» для женихов

В КАКОЙ СТРАНЕ ПРОХОДИЛИ СЪЕМКИ ИСТОРИЧЕСКОГО БЛОКБАСТЕРА «ТРОЯ»?

ТИПИЧНЫЙ ДЕТОНАТОР

СКОЛОЧЕННАЯ СЦЕНА

НАША КИНОЗВЕЗДА ... ВАСИЛЬЕВА

ОБЫЧНАЯ ОБУВЬ для скейтеров

ЛОСКУТ НА ПРОРЕХЕ

СНЕГОПАД «ПО ВЕРТИКАЛИ»

КНОПКА ПЕЧАТНОЙ МАШИНЫ

КВАРТИРА НА ДВУХ УРОВНЯХ

ЧЕМ ГРУЗНЫ РАСПЛАЧИВАЮТСЯ?

ДВИЖИТЕЛЬ ЕГОЗЫ

СИНОНИМ НЕПОСЕДЫ

ШОУ у инквизиторов

СКАЗОЧНЫЙ УШАСТИК

БЫВШАЯ ЖЕНА АЛЕКСЕЯ ЧАДОВА

КТО ВЕДЕТ УРОК?

ЧТО ХОРИСТА ОБОГАЩАЕТ?

КАКОЮ ЗАКАВКАЗСКУЮ СТОЛИЦУ ВОСПЕЛ В СВОИХ СТИХАХ БУЛАТ ОКУДЖАВА?

СМОТРИТЕ ФОТО

О КАКОМ ВАМПИРЕ СНЯТО БОЛЕЕ СТА ПЯТИДЕСЯТИ ФИЛЬМОВ?

ЭНДИ УОРХОЛ ПОЛАГАЛ, ЧТО ЭТО «ВСЕГДА В ХОРОШЕМ ВКУСЕ»

ОЛЕГ

КАКОЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ИСПОЛЬЗУЮТ В СКЕЛЕТОНЕ?

ОТКАЗ АСКЕТА ОТ МИРСКОГО

ЗОЛОТАЯ СТАТУЭТКА ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «ДОБРЫНЯ НИКИТИЧ И ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ»

ЧТО ПЕРЕКРЫВАЕТ ПЛОТИНА?

НЕОЧИЩЕННЫЙ ПРОДУКТ

САПОГИ НА СИБИРСКИЕ МОРОЗЫ

ОТ КОГО, ПО ЕГО СОБСТВЕННОМУ ПРИЗНАНИЮ, ДЖИМ КЕРРИ УНАСЛЕДОВАЛ ЧУВСТВО ЮМОРА?

ТРАКТИР В АНГЛИИ

ЦИТРУС, ТОНИЗИРУЮЩИЙ КОЖУ

ПОЛНЫЙ КОШМАР

ЧТО ПОДАЮТ к блюду?

КАКОГО МЕТАЛЛА НЕ ХВАТАЕТ ОРГАНИЗМУ ПРИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ?

ЛЕВИТАН ПО ИМЕНИ

ОСНОВАТЕЛИ ИМПЕРИИ в ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ

ПЕРВЫЕ ОТЕЦ И СЫН, СТАВШИЕ ПРЕЗИДЕНТАМИ США

КЛУБНИЧНЫЙ ОТРОСТОК

ОБЫЧНАЯ ФОРМА для ОРДЕНОВ

ЗИМНИЕ ПЕРЧАТКИ

ДИСКУССИЯ на РУССКИЙ ЛАД

КАКОЕ ЖИЛИЩЕ СКЛАДЫВАЮТ ИЗ ПЛИТ, КОТОРЫЕ МОГУТ РАСТАЯТЬ?

ТОЛСТЫЙ ... ПУДРЫ

ХВАСТУН БИЦЕПСАМИ

Источник kp.ru



Борис Кудрявов/Экспресс-газета

ВАШ ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Подготовила Алина БОГДАН.

С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ

15 января, понедельник
5-й лунный день.
Растущая Луна в Рыбах.
День трансформации, когда необходимо подвести некие промежуточные итоги и сделать выводы, которые помогут двигаться, развиваться дальше. Хорошее время для начала ремонта, мелких перемен в жилище.
Именинники: Василий, Марк, Петр, Сергей.

16 января, вторник
6-й лунный день.
Растущая Луна в Овне.
Легкий спокойный день. Возникающие проблемы будут небольшими и мимолетными. Не зацикливайтесь на них.
Следует воздержаться от различных денежных займов. Рекомендуется не только самим не брать деньги и не давать их в займы другим.
Именинники: Гордей, Ирина.

17 января, среда
7-й лунный день.
Растущая Луна в Овне.
Особая сила у слова. Хорошо молиться, желать здоровья, благополучия. Но помните, что подобная сила и у все брошенных слов. Будьте осторожны в своих высказываниях.
Отличный момент для мастер-классов, проведения массовых встреч.
Именинники: Артем, Денис, Лука, Марк.

18 января, четверг
8-й лунный день.
Растущая Луна в Тельце.
Для этого дня характерна нервозность, перепады настроения.
День дает нам шанс на вторую попытку. Можно вновь приступить к тем делам, с которыми никак не удавалось справиться ранее.
Именинники: Григорий, Евгения, Матвей, Роман, Семен, Сергей.

19 января, пятница
9-й лунный день.
Растущая Луна в Тельце.
Есть возможность сделать прорыв во многих сложных делах. А все потому, что сегодня нас посетит вдохновение: на ум придут совершенно нестандартные идеи и решения, которые станут «золотым ключиком».
Именинники: Феофан.

20 января, суббота
10-й лунный день.
Растущая Луна в Близнецах.
День наполняет энергией. Не стоит проводить время дома: сейчас время активных действий. А еще наступил идеальный момент для закладки традиций и привычек. Если хотели начать бегать по утрам - приступайте!
Именинники: Афанасий, Василий, Иван.

21 января, воскресенье
11-й лунный день.
Растущая Луна в Близнецах.
Энергетический пик месяца. Соблюдайте осторожность и займитесь делами. Безделье сегодня категорически запрещено. Все сегодняшние дела и поступки должны быть направлены на созидание.
Именинники: Василий, Владимир, Илья.



05.00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
09.20 «АнтиФейк». 16+
10.00 «Жить здорово!» 16+
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. 16+
15.15 «Давай поженимся!». 16+
16.05 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.55 «Куклы наследника Тутти». 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Доктор Преображенский» 16+
23.00 «Большая игра». 16+
00.00 «Наше всё». 0+
00.45, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+
03.00 Новости. 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России. 0+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+
09.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 16+
11.30, 17.30 «60 минут». 12+
14.55 «Наши». 12+
16.30 «Малахов». 16+
21.20 Т/с «Склифосовский» 12+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
02.05 Т/с «Тайны следствия» 12+
03.50 Т/с «Морозова» 16+



05.15 Т/с «Полицейское братство» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 16+
08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью». 16+
17.50 «ДНК». 16+
20.00 Т/с «Бим» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Шеф. Игра на повышение» 16+
03.20 Т/с «Жена полицейского» 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия». 16+
05.25, 06.00, 06.50, 07.50, 09.30, 10.25, 11.25 Т/с «Живая мина» 16+
08.55 «Знание - сила». 0+
12.25, 13.30, 14.10, 15.10, 16.05, 04.30 Х/ф «Сильнее огня» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 02.45, 03.20, 03.55 Т/с «След» 16+
21.25 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+
22.20, 23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». 16+
00.30, 01.15 Т/с «Свои-5» 16+
02.05 Т/с «Свои-4» 16+



06.00 «Настроение». 12+
08.20 Т/с «Академия» 12+

10.25 Д/ф «Александр Беляевский. Последний побег» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События. 16+
11.50, 02.50 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
13.40, 05.20 «Мой герой». 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с «Спецы» 16+
16.55 Д/ф «Звёзды против хирургов» 16+
18.10 Х/ф «Рыцарь нашего времени» 12+
22.40 Специальный репортаж. 16+
23.10 «Знак качества». 16+
00.30 «Петровка, 38». 16+
00.45 Хроники московского быта. 12+
01.30 Прощание. 16+
02.10 Д/ф «90-е. Бандитское кино» 16+
04.15 Д/с «Большое кино» 16+
04.45 Д/ф «Леонид Гайдай. Человек, который не смеялся» 12+



05.00, 18.00, 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
06.00 «С бодрим 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 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 «Засекреченные списки». 16+
17.00, 03.15 «Тайны Чапман». 16+
20.00 Х/ф «Риддик» 16+
22.20 «Водить по-русски». 16+
23.30 «Документальный спецпроект». 16+
00.30 Х/ф «Игра в имитацию» 18+



06.00, 05.50 Ералаш. 0+
06.25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07.00 М/с «Маша и медведь» 0+
07.30 «Восточный ветер» 12+
09.35 «Восточный ветер-2» 12+
11.45 «Восточный ветер-3. Наследие оры» 12+
14.00 «Восточный ветер-4. Легенда о войне» 12+
16.15 «Маленькая мисс дулиттл» 6+
18.15 Шоу «Уральские пельмени» 16+
21.00 «Форсаж. Китайский дрифт» 12+
23.05 «Автобан» 16+
01.00 «Кино в деталях» 18+
02.00 Т/с «Дылды» 16+
04.45 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Д/с «Слепая» 16+
09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. 16+
09.30, 10.00, 10.45, 15.30, 16.15, 16.45

Гадалка. 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы. 16+
12.20 Мистические истории. 16+
13.30, 14.00 Охотники за привидениями. 16+
14.30 Кадони шоу. 16+
19.30, 20.30, 21.30, 22.30 Т/с «Глухарь» 16+
23.30 Вы поёте великолепно. 16+
01.00, 01.45 Т/с «Ранняя пташка» 16+
02.30, 03.15 Т/с «Тринадцать» 16+
04.00, 04.45 Т/с «Сны» 16+



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
08.50 «Выжить в Самарканде». 16+
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+
16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Ресторан по понятиям-3» 16+
21.00 Т/с «Лада Голд» 16+
22.00 «Однажды в России». 16+
23.00 «Комеди Клуб». 16+
00.00, 00.30 «Наша Russia». 16+
01.05, 02.00 «Импровизация. Команды». 16+
02.45, 03.35, 04.20 «Шоу Студия Союз». 16+
05.10, 05.55, 06.45 «Импровизация». 16+



06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00
10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости. 16+
10.05 Лица страны. 12+
10.25 «Лучшие из лучших». 12+
11.25, 01.00 Еврофутбол. Обзор. 6+
12.35 Специальный репортаж. 12+
13.00 «Есть тема!» 12+
14.25 «Лига в лицах». 12+
15.00 География спорта. 12+
15.30 «Громко». 12+
16.45 Хоккей. «Автомобилист» (Екатеринбург) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 12+
19.15 Х/ф «Пеле: Рождение легенды» 12+
21.30 Все на футбол! 12+
22.30 Церемония вручения наград «The Best FIFA Football Awards 2023». Прямая трансляция из Великобритании 12+
00.15 Все на Матч! 12+
02.10 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Командная гонка. Женщины. Трансляция из Чайковского. 0+
04.00 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. 6+



06.00 Х/ф «Ларец Марии Медичи» 12+
07.30, 20.00 «Календарь». 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости. 16+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение. 12+
10.10 Родительское собрание. 12+
10.55 «Коллеги». 12+
11.35 Специальный проект ОТР «От-

чий дом». 12+
11.50 «За дело! Поговорим». 12+
15.10 Х/ф «Ослепленный желаниями» 16+
16.50 М/ф «Девочка в обувной коробке» 0+
17.00 «Очень личное с Виктором Лошаком». 12+
17.40 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». 12+
20.30, 21.20 Х/ф «Куприн. Поединок» 16+
22.10 Х/ф «Время отдыха с субботы до понедельника» 6+
23.40 Д/ф «Сергей Эйзенштейн. Автобиография» 18+
01.10 «Большая страна». 12+
02.05 Отражение. Главное. 12+
05.05 Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» 12+



06.30, 06.15 По делам несовершеннолетних. 16+
07.05 Давай разведёмся! 16+
08.05 Тест на отцовство. 16+
10.20, 23.30 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.35, 00.40 Д/с «Порча» 16+
12.45, 01.30 Д/с «Знахарка» 16+
13.20, 01.55 Д/с «Верну любимого» 16+
13.55, 02.25 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.30 Х/ф «Маленькая тайна, большая ложь» 16+
19.00 Х/ф «Весна свела нас с ума» 16+
02.50 Т/с «Жертва любви» 16+
06.10 «6 кадров». 16+



05.00 М/ф «Мультфильмы» 6+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости. 16+
06.15 «Сделано в Евразии». 12+
06.25, 10.20 Т/с «Отражение» 16+
10.10 «Белорусский стандарт». 12+
13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14.10, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». 16+
15.05 «Дела судебные. Новые истории». 16+
17.35 «Мировое соглашение». 16+
18.50 «Игра в кино». 16+
22.20 Х/ф «Нежданно-негаданно» 16+
00.05 «Наше кино. История большой любви». 16+
01.55 Х/ф «Нормандия - Неман» 16+
02.50 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



06.35 М/ф «Три богатыря и Конь на троне» 6+
08.15 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 12+
09.45 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» 6+
11.20 Т/с «Принц Сибири» 16+
14.55 Т/с «Сваты» 16+
22.00 Т/с «Балабол» 16+
01.50 Х/ф «Аритмия» 18+
03.45 Х/ф «Выше неба» 16+



05.00, 06.40, 01.40, 03.50 Пятница News. 16+
05.20 Кондитер. 16+
07.10 Гастротур. 16+
08.20 Секреты на кухне. 16+
09.20, 10.30, 11.40, 12.40, 13.40, 14.50, 15.50 На ножах. 16+
17.20, 19.30, 21.50 Битва шефов. 16+
00.00 Х/ф «Парень встречает девушку» 18+
02.10 Д/с «Арсенал животных» 18+
03.00, 03.30 Д/с «Дикие животные» 16+
04.15, 04.20, 04.30, 04.35, 04.40, 04.45 М/с «Простаквино» 0+



06.30, 07.30, 08.30, 12.00, 16.00 Программа «Новости недели» 12+
07.05 Программа «Новое клёвое» 6+
07.20, 10.35, 13.30 М/с «Машины страшилки» 0+
08.05 М/с «Фееринки» 0+
09.05 М/ф «Принцесса-лягушка» 6+
10.50, 19.15 Программа «Смоленская площадь» 12+
11.05 Передача «Шефы и их тайны» 12+
12.35, 18.15, 03.05 Т/с «Графиня де Монсоро» 12+
13.50 Программа «Диалоги» 12+
14.20 Х/ф «Отряд Таганок» 6+
16.35, 01.55 Т/с «Неизвестный» 16+
17.25 Д/ф «Прогоулка по Выборгу» 16+
19.30, 23.00, 02.45 Программа «Новости «Регион.67» 12+
19.55 Т/с «Чудо» 12+
20.55 Х/ф «За кулисами» 16+
22.30 Передача «Ели у Емели» 12+
23.25 Х/ф «Призрак в кривом зеркале. 1-2 серия» 12+
01.05 Д/ф «Центральный музей бронетанкового вооружения и техники» 12+
04.00 Х/ф «Лекарь: Ученик Авиценны» 12+
06.30 окончание программы



05.10 Д/с «Забытые войны России» 16+
07.00 «Сегодня утром». 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. 16+
09.15, 21.00 «Открытый эфир». 16+
11.00, 23.10 Х/ф «Петровка, 38» 12+
12.50, 18.50 «Специальный репортаж». 16+
13.25, 15.05, 17.15, 03.30 Т/с «Александровский сад» 16+
15.00 Военные новости. 16+
18.00 Д/с «Придуманно в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров» 16+
19.55 «По горячим следам». 16+
20.10 «Ищу своих». 12+
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+
00.50 Х/ф «Вторжение» 12+
02.20 Х/ф «Подкидыш» 6+

АВТОРЫНОК

ВЯЗЬМА (КОД - 48131)
ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ АВТОМОБИЛИ
М-2140, 86г.в., хор/сост., п. Угра. 4-15-90, 8-902-132-7166
Ваз-2109, 05г.в., инж., резина зима/лето. 8-910-761-8347
Ваз-21099, состояние хорошее, не бит., не крашен., золото. 8-906-519-3173
Ваз-2113. 8-905-162-1929
Волга 31105 02г.в., 60000р. 8-905-696-2295
Лада Иксрай, 17г.в., полн/комплек., 80 тыс.км, 8-910-727-2200.
Лада Granta 2012г.в., серебро, хорошее состояние, 370000р. 8-905-696-6111
Лада Веста, 2019г.в., дв.1,6, 106л/с., серебро, пр.103т.км., сост/идеальное, 2хоз., магнитола android, коврики Ева, чехлы экокожа, газлифт капота, зарядка д/зад/пассажиров, фальшпол багажника, фаркоп, в 1 руках 3 года, 1250000р. 8-920-300-5792
Волга 31105, 06г.в., 8-905-696-2295
Волга 3102 01г.в., черный, 130000р. 8-960-585-4412
Нива-2131, 98г.в., 5дверей, на ходу, треб/влож. по сварке, 85000р. Или МЕНЯЮ. 8-951-718-6113
Нива 2121, 13г.в., идеальн/сост. 8-910-786-0327.
Нива 21213, 98г.в., сине-зеленый, хор/сост., эл/ст/подъемники, музыка, бензин, 150000р. 8-904-363-3442
Ваз-21214 02г.в., 91т.км., 260000р. 8-910-784-2152, 8-961-013-727 с 7:00 до 9:00; с 19:00 до 21:00
Нива 95г.в., КПП-4, на ходу, 95т.р. 8-951-706-5798.
Нива Chevrolet 08г.в., дв. 1,7л., пр. 92,2т.км.,

300.р., торг. 8-910-117-3300
Нива Chevrolet 13г.в., 5-26-16
ИЖ 2717223, фургон, 92г.в., 1,8л., 90л/с, «красный гранат», хор/сост. 8-920-312-4622
УАЗ 31512, 03г.в., пр. 51т.км., хор/состояние. 8-910-110-7750.
УАЗ 452 «Д», бортовой, дв.2410, покрашен, хор/сост, док-ты, хор/резина, з/ч, 160000р. 8-910-789-4708
ИНОМАРКИ
Daewoo Matiz 08г.в., золотистый, хор/сост, перед/ст/подъем., кондиционер, 165т.р. 8-903-698-3212.
Volkswagen Polo 99г.в., хэтчбек, 120т.р., торг. 8-961-137-6482.
Volkswagen Passat E591YK67 98г.в., снят с учета, 107л/с, полный комплект, 30000р. 8-910-727-0063
Hyundai IX-35 13г.в., 20АТ, 150л/с, 98т.км., коричневый, гараж/хран., или меняю на 1к.кв. до Зэт., 1050000р. 8-905-695-4241.
Hyundai Solaris, бел., 123л/с., бензин, перед/привод, 4-х дверн., не бит, не краш., 2 владельца по ПТС, шипов/рез. R-16, лет/рез. на диск. R15, 100тыс.км., 480т.р. 8-960-590-7037.
Hyundai Tucson 08г.в., п/привод, дизель, без ДТП, Корея, 740т.р. 8-910-117-3043.
Hyundai Accent 95г/в. 8-903-698-1962.
Opel Astra GTC, 08г.в., без вложений, 350т.р., торг. 8-915-639-0134
Chevrolet AUBA 10г.в., 230т.км., 300000р. 8-964-618-6732
Kia Spectra 07г.в., седан, «Вишневый», дв 1,6, 101л/с, МКПП, отл/сост., 300т.р. 8-910-718-0787.
Kia Sportage 2018/09г.в, 36т.км дизель, 2л., пе-

редний привод, черный, не бит, не крашен, куплен в Корее, 235000р. 8-999-224-5788
Mazda 93г.в., красный, АКПП, 50т.р. 8-906-667-8095.
Nissan Note (E12 рестайлинг), 18г.в., 98т.км., гибрид, электр., заряжает сама себя, расход 2,7л/100км, куплена на аукционе в Японии, в России без владельцев, уник/комплектация, 1350000р. 8-905-697-4260
TOYOTA RAV4 97г.в., универсал, цвет «вишня», АКПП, неисправна коробка, 250000р., 8-961-135-5649
ГРУЗОВЫЕ
Фотон, 2008г.в., фургон цельнометалл., 2х4,5м, 3 тонны, дв.парнер, 1 хоз, 650000р. 8-910-711-1496
Болотоход на гусеничном ходу, самодел., 180000р. 8-951-706-5798.
УАЗ «Буханка» на з/ч, без док-ов, 60т.р. 8-951-706-5798.
Соболь 07г.в., 7мест, 140л/с, 1 хоз., 300т.р. 8-910-723-5082,
Mercedes-Спринтер, 07г/в., микроавтоб., 700т.р. 8-903-892-5117.
Газ-3307, 07г.в., белый, борт., хор/сост, 150т.р. 8-964-617-3726.
Газ-3307, 93г.в., синий, борт., Моск/учет, 55т.р. 8-964-617-3726.
Газон, будка, 09г.в., бензин, не на ходу, под востано., док-ты, 100т.р., торг. 8-915-639-0134.
Трактор Т-40 с воздуш/охлажд.; плуг 3-х корпус. с бороной; культиватор; коса-вертушка; копалка; бульдозер (чистка снега); телега 4-х осная с самосбрасывателем, 250т.р. 8-910-112-2266.

Трактор Т-16 МГ. 8-910-786-1173, 8-960-582-3876.
Трактор Т-40, 84г.в., раб/сост., 200000р., торг. 8-920-315-7680.
Трактор МТЗ-50, двигатель МТЗ-80, раб/сост., 180000р. 8-950-707-7439
Трактор МТЗ-80, отвал бульдозера, плуг 2-х корп. 8-910-729-9724
Трактор МТЗ-80, насос топливный, плуг. 8-910-729-9724
Трактор МТЗ-80, КУН; культиватор; плуг. 8-911-098-5750
Трактор МТЗ-82, 05г/в., вложен. не треб. 8-910-786-0327.
Трактор Т-25, 2 телеги, косилка, плуг, распашник, грабли; з/ч: блок дв., перед/балка. Станок для ремонта и регул. Топливных насосов. 8-903-891-1662
Телега тракторн. ПТС4, сост/хор. 8-910-786-0327.
Телега навозоразбр. на трактор МТЗ, ЮМЗ, 35000р. 8-964-617-3726.
Прицеп оцинкованный, самосвал, для л/а, фаркоп, грузопод. до 750кг., 8-906-668-5377.
Прицеп к л/а, 220х140, в хор.сост., 32т.р. 8-910-782-3085, 8-48131-3-83-09.
Прицеп к л/а, б/у, без док-ов., 6000р. 8-910-725-3627
Прицеп БЕЛАЗ 8120, новый. 8-951-700-0030.
Прицеп, цена договорная. 8-909-257-2014
Кун на трактор МТЗ-82, новый, в сборе, 180т.р. 8-964-617-3726.
Плуги к мотоблоку «Нева», колеса, прицеп, 10т.р. 8-904-367-8547
Плуг д/мотоблока, окучник, жел/колеса с захватами 4шт., комплект фрез, 8т.р. 8-910-725-3627.



05.00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
09.20 «АнтиФейк». 16+
10.00 «Жить здорово!» 16+
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. 16+
15.15 «Давай поженимся!». 16+
16.05 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.55 «Куклы наследника Тутти». 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Доктор Преображенский» 16+
23.00 «Большая игра». 16+
00.00 «Наше всё». 0+
00.45, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+
03.00 Новости. 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России. 0+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+
09.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 16+
11.30, 17.30 «60 минут». 12+
14.55 «Наши». 12+
16.30 «Малахов». 16+
21.20 Т/с «Склифосовский» 12+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
02.05 Т/с «Тайны следствия» 12+
03.50 Т/с «Морозова» 16+



05.10 Т/с «Полицейское братство» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 16+
08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью». 16+
17.50 «ДНК». 16+
20.00 Т/с «Бим» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Шеф. Игра на повышение» 16+
03.20 Т/с «Жена полицейского» 16+

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия». 16+
05.25, 05.45, 06.35, 07.25 Х/ф «Сильнее огня» 16+
08.20 «Страна советов». 16+
08.55 «Знание - сила». 0+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «Дознатель-2» 16+
17.30, 18.15, 19.00, 19.45, 20.40, 02.40, 03.20 Т/с «След» 16+
21.25 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+
22.20, 23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». 16+
00.30, 01.20 Т/с «Свои-5» 16+
02.05 Т/с «Свои-4» 16+
04.00 Т/с «Прокурорская проверка» 16+



06.00 «Настроение». 12+
08.10 «Доктор И...» 16+
08.45 Т/с «Академия» 12+
10.35, 04.45 Д/ф «Василий Лановой. Трудно быть героем» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События. 16+
11.50, 02.50 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
13.40, 05.20 «Мой герой». 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с «Спеццы» 16+
16.55 Д/ф «Позор ради славы» 16+
18.10 Х/ф «Комната старинных ключей» 12+
22.40 «Закон и порядок». 16+
23.10 Д/ф «Звёздные фантазёры» 16+
00.30 «Петровка, 38». 16+
00.45 Д/ф «90-е. В завязке» 16+
01.25 Прощание. 16+
02.05 Хроники московского быта. 12+
04.15 Д/с «Большое кино» 16+



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 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 «Засекреченные списки». 16+
17.00, 03.45 «Тайны Чапмана». 16+
20.00 Х/ф «Чужой: Завет» 16+
22.20 «Смотреть всем!» 16+
23.30 «Знаете ли вы, что?» 16+
00.30 Х/ф «Правдивая ложь» 16+

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 0+
06.25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07.00 М/с «Маша и медведь» 0+
08.00 Уральские умельцы. 16+
09.00, 17.55 Шоу «Уральские пельмени» 16+
09.40 «Восточный ветер-4. Легенда о воине» 12+
11.45 «Восточный ветер. Великий ураган» 12+
13.55 «Автобан» 16+
15.50 «Форсаж. Китайский дрифт» 12+
21.00 «Миссия невыполнима. Протокол фантом» 16+
23.40 «Рубеж» 12+
01.40 Т/с «Дылды» 16+
04.50 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00

Д/с «Слепая» 16+
09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. 16+
09.30, 10.00, 10.45, 15.30, 16.15, 16.45 Гадалка. 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы. 16+
12.20 Мистические истории. 16+
13.30, 14.00 Охотники за привидениями. 16+
14.30 Кадони шоу. 16+
19.30, 20.30, 21.30, 22.30 Т/с «Глухарь» 16+
23.30 Х/ф «Средь бела дня» 16+
01.15, 02.00 Т/с «Ранняя пташка» 16+
02.45, 03.30 Т/с «Тринадцать» 16+
04.15, 05.00 Т/с «Сны» 16+



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+
19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Ресторан по понятиям-3» 16+
21.00 Т/с «Лада Голд» 16+
22.00 «Однажды в России». 16+
23.00 Т/с «Сергий против нечисти» 18+
00.50, 01.45 «Импровизация. Команды». 16+
02.30, 03.20, 04.10 «Шоу Студия Союз». 16+
04.55, 05.40, 06.25 «Импровизация». 16+

МАТЧ!

06.00, 14.25 «Лига в лицах». 12+
06.30 География спорта. 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 16.55, 03.55 Новости. 16+
07.05, 15.30, 18.30, 21.20, 01.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Специальный репортаж. 12+
10.25 «Лучшие из лучших». 12+
11.25 Профессиональный бокс. Р. Джонс - Х.С. Гонсалес. Трансляция из США. 16+
13.00 «Есть тема!» 12+
15.00 Матч! Парад. 6+
16.15, 17.00 Х/ф «Со дна вершины» 12+
18.55 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 12+
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция 12+
01.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Командная гонка. Мужчины. Трансляция из Чайковского. 0+
04.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - «Самара». Единая лига ВТБ. 6+



06.00, 00.55 «Большая страна». 12+
06.50 «Очень личное с Виктором Лошаком». 12+
07.30, 20.00 «Календарь». 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости. 16+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10,

14.05, 18.20 Отражение. 12+
10.10, 10.55, 20.30, 21.25 Х/ф «Куприн. Поединок» 16+
11.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». 12+
12.00 «Вспомнить всё». 12+
15.10 Х/ф «Время отдыха с субботы до понедельника» 6+
16.35 М/ф «Фильм, фильм, фильм» 12+
17.00 «За дело! Поговорим». 12+
17.40 Специальный проект ОТР «Отчий дом». 12+
22.15 Х/ф «Шестое июля» 12+
00.05 Д/ф «Русская идея» 12+
01.50 Отражение. Главное. 12+
04.50 Д/с «Хроники общественного быта» 12+
05.05 Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» 12+
05.30 «Сделано с умом». 12+



06.30, 06.20 По делам несовершеннолетних. 16+
07.05 Давай разведёмся! 16+
08.05 Тест на отцовство. 16+
10.20, 23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.35, 00.35 Д/с «Порча» 16+
12.45, 01.25 Д/с «Знахарка» 16+
13.20, 01.50 Д/с «Верну любимого» 16+
13.55, 02.20 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.30 Т/с «О чём она молчит» 16+
19.00 Х/ф «За каменной стеной» 16+
02.45 «6 кадров». 16+
03.00 Т/с «Жертва любви» 16+



05.00, 02.20 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости. 16+
06.15 «Пять причин поехать в...» 12+
06.25 «Наши иностранцы». 12+
06.35, 10.10 Т/с «Отражение» 16+
13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14.10, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». 16+
15.05 «Дела судебные. Новые истории». 16+
17.35 «Мировое соглашение». 16+
18.50 «Игра в кино». 16+
22.20 Х/ф «Алые паруса» 16+
00.05 «Наше кино. Неувядающие». 16+
00.55 Х/ф «Любимая девушка» 16+
04.35 Т/с «Экспроприатор» 16+



05.30 М/ф «Садко» 6+
06.50 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» 6+
08.15 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» 6+
09.50 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-5» 6+
11.20 Т/с «Принц Сибири» 16+
14.55 Т/с «Сваты» 16+
22.00 Т/с «Балабол» 16+
01.45 Х/ф «О чём молчат девушки» 16+
03.05 Х/ф «Климанджара» 16+
04.20 Х/ф «Команда мечты» 6+

ПЯТНИЦА!

05.00 Кондитер. 16+
06.00, 01.50, 04.10 Пятница News. 16+
06.40 Гастротур. 16+
07.40 Секреты на кухне. 16+
08.40 Пробный переезд. 16+
09.40 На ножах. 16+
10.40, 12.50, 15.00, 17.00 Битва шефов. 16+
19.00 Мастер-кондитер. 16+
20.30 Самородки. 16+
22.10 Одни дома. 16+
00.00 Х/ф «Дурная кровь» 18+
02.20 Д/с «Арсенал животных» 16+
03.10, 03.40 Д/с «Дикие животные» 12+
04.30, 04.35, 04.45, 04.50 М/с «Простоквашино» 0+



06.30, 07.30, 08.30, 12.00, 16.00, 19.30, 23.00, 02.45 Программа «Новости «Регион.67» 12+
06.55 Программа «Смоленская площадь» 12+
07.10, 08.10 М/с «Фееринки» 0+
07.20, 10.45, 14.50 М/с «Машины страшилки» 0+
07.55 Программа «Новое клёвое» 6+
08.20 М/с «Мой Мир. Поём Вместе» 0+
08.55, 22.35 Передача «Ели у Емели» 12+
09.25 Программа «Диалоги» 12+
10.00, 16.35, 01.55 Т/с «Неизвестный» 16+
11.15 Д/ф «Прогулка по Выборгу» 16+
12.25, 18.15, 03.10 Т/с «Графиня де Монсоро» 12+
13.20 Передача «Русский след» 12+
14.10 Программа «Город и Мы» 12+
14.30 Программа «Сигнальный экземпляр» 12+
15.00, 19.55, 01.05 Т/с «Чудо» 12+
16.25 М/с «Маша и медведь» 0+
17.30 Д/ф «Пограничный край» 0+
19.15 Программа «Игра на равных» 12+
20.55 Х/ф «Зеленая карета» 16+
23.25 Х/ф «Призрак в кривом зеркале. 3-4 серия» 12+
04.00 Х/ф «Встретимся у фонтана» 6+
05.15 Х/ф «За кулисами» 16+



05.10, 13.25, 15.05, 17.15, 03.35 Т/с «Александровский сад» 16+
07.00 «Сегодня утром». 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. 16+
09.15, 21.00 «Открытый эфир». 16+
11.00, 23.10 Х/ф «Огарева, 6» 12+
12.50, 18.50 «Специальный репортаж». 16+
15.00 Военные новости. 16+
18.00 Д/с «Придумано в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров» 16+
19.55 «По горячим следам». 16+
20.10 Д/с «Улика из прошлого» 16+
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. 12+
00.50 Х/ф «Меченый атом» 12+
02.30 Д/с «Зафронтовые разведчики» 16+
03.10 Д/с «Перелом. Хроника Победы» 16+

Каракат 3-х колес., колеса ГАЗ-66, дв. «Планета», 55т.р. 8-951-706-5798.
Ремни на грабли-воршилки. 8-910-729-9724
Навесное оборудование на Т-25, емкость д/воды, пескоразбрасыватель, 5000р. 8-960-583-1728

АВТОЗАПЧАСТИ/АКСЕССУАРЫ

Резина, 2шт., на МАЗ34370, хор/сост, R17.5, 235-75. 8-951-698-5057
Резина Dunlop, 4 колеса, штамп/диски, хор/сост, 4000р. 8-906-517-8756.
Резина лето., на дисках, на Ford Kuga, 4шт.; на Great Wall Hover 2шт., 2т.р./шт; диски литые на Volkswagen Passat. 8-905-695-8384.
Резина лето на Ваз-2105 4 шт. 8-900-259-69-98
Резина зим., шипов., на литье, Нива Шевролет; кресла пассажирские. 5-26-16
Резина зим., ВАЗ, R-13, б/у. 8-915-657-5129
Резина на лит/дисках, VW, хор/сост. 8-961-136-3695
Резина всесезон., на а/м «Нива», Кама-232, 185/75/16, 5шт, 4500р. 8-952-530-0818.
Покрышки 150/406 (5,550-16) д/сельхозмашин, А-182, 480, КГС. р-2.0. 8-950-702-3713
Колеса с рез. 235/55/17, на Mercedes. 4шт.; 215/60/16 на Nissan, 4шт., б/у. 8-922-672-0743, 8-999-843-6612.
З/ч на Audi 100 45куз.: нов/амортизаторы, перед/тормоз/колонки, защита, генератор, стекла «косынки». 8-920-661-6689.
З/ч: колеса с/х, в сборе 4,5х9 2шт.; блок цилиндр. 2шт., на Т-25; корзина сцепл., диски сцепл., ступица, лоб/стекло на Т-16; насос топл., камеры 60х16 На Т-40. 8-920-669-5828.
З/ч на М-2141: диски, домкрат, комплект ключей, ступица в сборе, катушка зажигания, плафоны зад. 8-909-257-2388.
З/ч на Mercedes-Benz V-220 01г/в. - фонари задн., пневмоподвеска, ремень на генератор нов., натяжитель ремня нов., стартер б/у, кронштейн прав. нов. 8-961-139-8633.
З/ч на Соболь - фонари задн., 2шт., 1т.р.; з/ч на ГАЗ-3110 (Волга) - фонарь задн. прав., 500р.,

трапеция стеклоочистителя, 1т.р. 8-908-287-9768.
З/ч на Nissan - задн/фары Nissan Sunny, 300р/шт. 8-910-767-5555.
З/ч на Hyundai Starex 97г.в.: двигатель, КПП, радиатор, кардан, руль/рейка, резина с дисками R-15, 4шт. 8-910-763-9623.
З/ч на ВАЗ-2106: карбюратор, трамблер, вод/насос, торм/трос. 8-909-257-2388.
З/ч б/у на ВАЗ-2111, 2112, М-412, УАЗ, Мазда-926 90г.в., многое в наличии, цены договорные. 8-920-305-2498, 8-910-720-2188.
З/ч на Волгу-31029. 8-909-257-2388.
З/ч на М-412: мост зад.; КПП; радиатор нов.; стартер; сцепления; корзина и диск сцепления; гл/тормозной. 8-951-702-5731
З/ч на М-412: гл/тормозной цилиндр, новый, 2000р. 8-903-698-4050.
З/ч: комп-т поршневых колец ВАЗ, 79', 1000р. 8-910-111-0795
З/ч: с/х колеса в сборе, 4,5х9; блок цилиндр. На Т-25, корзина сцепл., диски сцепл., лобовое стекло на Т-16; насос топл. На Т-40, камеры 60х16. 8-920-669-5828
З/ч: генератор на Daewoo Matiz, новый, 3000р. 8-903-698-3212.
З/ч к Ford Fusion 07г/в., дв.1.4, датчик дроссельной закл., топлив/насос с фильтром в сборе; а/м Nissan Primera P10 93г/в на з/ч. 8-904-360-5435, 8-904-360-5436.
З/ч на ЗАЗ «Sens»: дв., 4 двери, стекло перед. 8-915630-4451.
З/ч - дв. 1,5 турбо на Renault Kangoo; диск сцепл. на Honda CRV; крышка багажн. на Audi 100 «сигара»; рез/шипов. R-15; камера задн., нов. (МТЗ-80), 3000р.; фрезы на трактор с небольш. доработк.. 8-910-786-0327.
З/ч на мопед «Карпаты»; скутер на з/ч. 4-18-71, 8-962-191-8970.
З/ч на ИЖ-Ода фургон: коленвал с вклад., стартер, цепь натяжная КПП-5, полуось. 8-920-312-4612.
З/ч на МТЗ: раздатка, зад/мост, КПП, сцепление, НШ-32, генератор, кардан; з/ч на ДТ-75: блок сцепл., траки. 8-905-695-8384

З/ч на ЗИЛ-4331, трансмиссия, ходовая. 8-964-715-9582.
З/ч на ДТ-75: ходовая, трансмиссия. 8-964-715-9582.
Домкрат на Газель, 600р; багажник на ВАЗ, 1000р.; стартер Ока, б/у. 8-909-043-4873.
Кресло пассаж., Нива Chevrolet; резина 2комп., зима/лето, 225/55/18. 8-962-193-4871
Nissan Skyline ENR33 RB25-рычаг передней (поворотный) подвески со ступицей, левый и правый, 2500р/шт. 8-910-767-5555.
Nissan подшипник ступицы передней TU0808-1/L260 марки NTN (аналог 40210-33P07), 2шт., 2500р/шт. 8-910-767-5555.
Ремень ГРМ нов. Continental contitech LADA 2110/Opel/Vauxhall, пр-во Мексика, 500 руб. 8-910-767-5555.
р/рейка МЛ-500. 8-905-798-8758
Головка блока дл. СДМ-18. 8-962-197-1858
Дв. УАЗ, в сборе, КПП, раздатка. 8-910-786-0327.
Мотор стеклоочист., «Газель», в сборе с трап., новый, 2500р., торг. 8-951-698-5057.
Кронштейн крепления зап/колеса, Нива, футляр, 3500р. 8-910-786-0327
Багажник и карбюратор ВАЗ-2110. 8-910-716-0033.
Багажник на ВАЗ-2113, 4000р. 8-962-196-0087.
Магнитола AKAI, MP3, USB, 1т.р. 8-905-162-7404.
«Пирамида» на Газель д/перевозки окон, 3м., 4т.р. 8-905-160-6220.
З/ч на МТЗ-80, на ДТ-75, каретка борт., сцепление, блок А-41 и др. 8-905-695-8384.
Комплект колёс в сборе, 4шт., зим/резина R-18, внутр/диам. 60,1, подходить Тойота, Лексус, сост/отлич., 20т.р. 8-903-890-2171.
Диски колёсн. R-16 215/70, 4шт. 8-961-139-8633.
Диск зад/колеса на Т-25 3100р.; зад/мост Т-25 7200р. 8-960-590-5430
Пружины зад/подвески на ВАЗ, новые, в упаковке, 2шт., 800р. 8-951-703-4769.
Фаркол ВАЗ-2115, новый, 2000р. 8-910-711-5110.

МОТОТЕХНИКА

Мотоцикл «Урал», 15т.р. 8-961-137-4408 (с16:00).
Мотороллер грузовой «Муравей», 30т.р.; м-кл Урал, 30т.р. 8-910-710-0433
Квадрацикл «Stels», прицеп, резина, 700000р. 8-920-664-6021
Квадрацикл «ATV cjjask8+» 50-125кб., 65000р. 8-910-784-2152, 8-961-013-727 с 7:00 до 9:00; с 19:00 до 21:00
Квадрацикл подростковый, 110куб., до 200кг, на ходу, 50000р. 8-951-718-6113
Электроскутер, White Siberia City Coso 3000в., 3х колесный, 2 аккумуля. 8-903-890-4450

КУПЛЮ

Автомобиль в хор/сост. 8-960-580-9853.
Ваз-2101/2102/2103/2106. 8-925-175-5607
ОКА в любом состоянии, с раб/двигателем, можно без док-ов. 8-910-765-3166
Отечественный автомобиль (Жигули, Лада, ИЖ, Москвич, Нива, Волга). 8-960-586-1914
Автомобиль Лада приора или Нива, в любом состоянии. 8-910-847-3992

ВОЗЬМУ В АРЕНДУ

Болотоход гусенич., плавающий. На квадроцикл. 8-951-706-5797
Грузовой автомобиль. 8-960-591-8383.

ПЛАВСРЕДСТВА

Лодка ПВХ 1,5-ка, хор/сост, 10000р., торг. 8-960-584-7051

ГАГАРИН (КОД - 48135)

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ АВТОМОБИЛИ
Москвич-2140 81г.в. белый, на ходу, много з/ч. Т. 8.9051606294
ВАЗ 2114, 04г.в., состояние хорошее, ц. 85000 руб. Т. 8. (905) 698-62-20



05.00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
09.20 «АнтиФейк». 16+
10.00 «Жить здорово!» 16+
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. 16+
15.15 «Давай поженимся!». 16+
16.05 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.55 «Куклы наследника Тутти». 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Доктор Преображенский» 16+
23.00 «Большая игра». 16+
00.00 «Наше всё». 0+
00.45, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+
03.00 Новости. 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России. 0+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+
09.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 16+
11.30, 17.30 «60 минут». 12+
14.55 «Наши». 12+
16.30 «Малахов». 16+
21.20 Т/с «Склифосовский» 12+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
02.05 Т/с «Тайны следствия» 16+
03.50 Т/с «Морозова» 16+
04.41 Перерыв в вещании



05.10 Т/с «Полицейское братство» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 16+
08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью». 16+
17.50 «ДНК». 16+
20.00 Т/с «Бим» 16+
22.15, 00.00 Т/с «Шеф. Игра на повышение» 16+
03.20 Т/с «Жена полицейского» 16+
04.50 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

5

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия». 16+
05.35, 06.20, 07.15, 08.10, 09.30, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.30, 14.10, 15.05, 16.00 Т/с «Дознаватель-2» 16+
08.55 «Знание - сила». 0+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 02.45, 03.20 Т/с «След» 16+
21.25 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+
22.20, 23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». 16+
00.30, 01.20 Т/с «Свои-5» 16+
02.05 Т/с «Свои-4» 16+
04.00 Т/с «Прокурорская проверка» 16+



06.00 «Настроение». 12+
08.10 «Доктор И...» 16+
08.45 Т/с «Академия» 12+
10.35, 04.45 Д/ф «Актёрские драмы. Геннадий Нилов и Вадим Бероев» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События. 16+
11.50, 02.50 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
13.40, 05.20 «Мой герой». 12+
14.45 Город новостей 16+
15.00 Т/с «Спеццы» 16+
16.55 Д/ф «Звёздные обиды» 16+
18.10 Х/ф «Нежные листья, ядовитые корни» 12+
22.40 «Хватит слухов!» 16+
23.10 Хроники московского быта. 16+
00.30 «Петровка, 38». 16+
00.45 Прощание. 16+
01.25 Д/ф «Брежнев против Хрущева. Удар в спину» 12+
02.10 Д/ф «Ловушка для Андропова» 12+
04.15 Д/с «Большое кино» 16+



05.00, 18.00, 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, 15.00 «Засекреченные списки». 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112. 16+
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». 16+
14.00 «Невероятно интересные истории». 16+
17.00, 02.55 «Тайны Чапман». 16+
20.00 Х/ф «Жажда скорости» 16+
22.30 «Смотреть всем!» 16+
00.30 Х/ф «Афера Оливера Твиста» 16+



06.00, 05.50 Ералаш. 0+
06.25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07.00 М/с «Маша и медведь» 0+
08.00 Уральские умельцы. 16+
08.35 Уральские пельмени. 16+
08.40 «Восточный ветер» 12+
10.45 «На гребне волны» 16+
13.20 «Рубеж» 12+
15.20 «Миссия невыполнима. Протокол фантом» 16+
18.05 Шоу «Уральские пельмени» 16+
21.00 «Ларри краун» 16+
23.00 «Код да Винчи» 18+
02.00 Т/с «Дылды» 16+
04.40 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+
06.00, 05.30 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Д/с «Слепая» 16+
09.15 Хорошие новости с Василисой



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+
19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Ресторан по понятиям-3» 16+
21.00 Т/с «Лада Голд» 16+
22.00 «Однажды в России». 16+
23.00 Т/с «Сергий против нечисти. Шабаш» 18+
01.25, 02.10 «Импровизация. Команды». 16+
03.00, 03.50, 04.35 «Шоу Студия Союз». 16+
05.25, 06.10, 06.30 «Импровизация». 16+



06.00, 14.25 «Лига в лицах». 12+
06.30 Матч! Парад. 6+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости. 16+
07.05, 15.30, 18.45, 01.00 Все на Матч! 12+
10.05, 12.35 Специальный репортаж. 12+
10.25 «Лучшие из лучших». 12+
11.25 Профессиональный бокс. Р. Джонс - Дж. Руис. Трансляция из США. 16+
13.00 «Есть тема!» 12+
15.00 «Вид сверху». 12+
16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 12+
18.55 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». Чемпионат России. Рагб Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция 12+
20.55, 22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция 12+
01.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Чайковского. 0+
02.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Чайковского. 0+
04.00 Волейбол. «Белогорье» (Белгород) - «Нефтяник» (Оренбург). Чемпионат России. Рагб Суперлига. Мужчины. 6+



06.00, 00.55 «Большая страна». 12+
06.50, 17.00 «Преодоление». 12+
07.30, 20.00 «Календарь». 12+

08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости. 16+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение. 12+
10.10, 11.05 Х/ф «Куприн. Поединок» 16+
12.00, 05.30 «Сделано с умом». 12+
15.10 Х/ф «Шестое июля» 12+
17.40 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». 12+
20.30, 21.25 Х/ф «Фантазия белых ночей» 12+
22.15 Х/ф «Ты и я» 12+
23.55 Д/ф «Дзига и его братья» 12+
01.50 ОТражение. Главное. 12+
04.50 Д/с «Хроники общественного быта» 12+
05.05 Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» 12+



06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних. 16+
07.15, 04.20 Давай разведёмся! 16+
08.15, 02.40 Тест на отцовство. 16+
10.30, 23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.30 Д/с «Порча» 16+
12.50, 01.20 Д/с «Знахарка» 16+
13.25, 01.45 Д/с «Верну любимого» 16+
14.00, 02.15 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «Если сердце дрогнет» 16+
19.00 Х/ф «Время жениться» 16+
05.10 «6 кадров». 16+



05.00, 06.25, 10.10, 04.40 Т/с «Эксприор» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости. 16+
06.15 [Не] Фантастика. 12+
13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14.10, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». 16+
15.05 «Дела судебные. Новые истории». 16+
17.35 «Мировое соглашение». 16+
18.50 «Игра в кино». 16+
22.20 Х/ф «Мимимо» 16+
00.15 Х/ф «Нежданно-негаданно» 16+
01.40 «Наше кино. История большой любви». 16+
02.30 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



05.40 М/ф «Карлик Нос» 6+
07.00 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 6+
08.35 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 6+
09.50 М/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» 12+
11.20 Т/с «Принц Сибири» 16+
14.55 Т/с «Сваты» 16+
22.00 Т/с «Балабол» 16+
01.45 Х/ф «Дорогой папа» 12+
03.10 Х/ф «Лёгко на помине» 12+
04.30 Х/ф «Детки напрокат» 12+



05.00 Кондитер. 16+
06.00, 01.40, 04.00 Пятница News. 16+
06.40 Гастротур. 16+
07.40, 23.45 Секреты на кухне. 16+
08.40 Пробный переезд. 16+
09.40, 10.40, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.50 На ножах. 16+
11.50 Мастер-кондитер. 16+
19.00, 20.40, 22.00 Молодые ножи. 16+
00.00 Х/ф «Корпорация «Святые моторы» 18+
02.10 Д/с «Арсенал животных» 18+
03.00, 03.30 Д/с «Дикие животные» 12+
04.25, 04.30, 04.35, 04.40, 04.50 М/с «Простоквашино» 0+



06.30, 07.30, 08.30, 12.00, 16.00, 19.30, 23.00, 02.55 Программа «Новости «Регион.67» 12+
06.55, 19.15 Программа «Смоленская площадь» 12+
07.10, 08.10 М/с «Фееринки» 0+
07.55, 09.20 Программа «Город и Мы» 12+
08.55, 22.30 Передача «Ели у Емели» 12+
09.35 Программа «Новое клёвое» 6+
10.00, 16.35, 02.10 Т/с «Неизвестный» 16+
10.45 М/с «Машины страшилки» 0+
11.10 Д/ф «Пограничный край» 0+
12.25, 18.15, 03.15 Т/с «Графиня де Монсоро» 12+
13.20 Передача «Русский след» 12+
14.10 Программа «Диалоги» 12+
15.00, 19.55, 01.15 Т/с «Чудо» 12+
17.25 Д/ф «Стратегия выживания» 12+
20.55 Х/ф «Земля гангстеров» 16+
23.25 Х/ф «За кулисами» 16+
04.10 Д/ф «Прогулка по Выборгу» 16+
04.55 Х/ф «Зеленая карета» 16+
06.30 окончание программы



05.10, 13.25, 15.05, 17.15, 03.30 Т/с «Александровский сад» 16+
07.00 «Сегодня утром». 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. 16+
09.15, 21.00 «Открытый эфир». 16+
11.00, 23.10 Х/ф «Над Тиссой» 12+
12.50, 18.50 «Специальный репортаж». 16+
15.00 Военные новости. 16+
18.00 Д/с «Придуманно в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров» 16+
19.55 «По горячим следам». 16+
20.10 Д/с «Секретные материалы» 16+
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+
00.45 Х/ф «Действуй по обстановке!..» 12+
01.50 Х/ф «Меченый атом» 12+

ИНОСТРАННЫЕ АВТОМОБИЛИ

Хендай Солярис, 15г.в, МКПП, пр. 94000км, цвет темно серый, цена 500000 руб.Т. +7 (920) 308-48-71
Фольксваген Пассат В- 6 дв.2 л АКПП, бензин двигатель и коробка без проблем есть по кузову, ц. 515000 руб., торг возможен обмен с вашей доплатой. Т. 8. 9507018646

АВТОЗАПЧАСТИ/АКСЕССУАРЫ

Запчасти на Опель Вектра В. Т. 8 (951) 718-00-25
Диски литые на ВАЗ, 4 штуки. Т. 8.9067863350
Резина на Газ-53, 240х508 на дисках, б/у, состояние хорошее. Т. 8.9051606294
Газовое оборудование для автомобиля, в хорошем рабочем состоянии, стояло на Газели с карбюратором. 3500р. Головку блока vw/audi двиг. 1.8 в хорошем состоянии. 4500р. 8(960) 5806186

ГРУЗОВЫЕ

Трактор Т-40, одномостовый, 1988 г.в в рабочем состоянии, заводится бензопилой Урал. Без документов, ц. 85000 руб. Т. 8 (920) 663-80-86
УАЗ-390944 грузовой, год выпуска 2007г. 70-1700010 коробка передач скоростная для МТЗ-82, МТЗ-892 72-1802020 раздаточная коробка передач, собрана на роликовых безсепараторных подшипниках. 72-2300020-А передний ведущий мост редукторы 8 шпильк 70-2801120-А1 брус передний. Т.8 (961) 137-59-16
Уаз 31519-10, 98 г. цвет желтый, состояние нормальное, Гагарин, Смоленская область, Темкинский район, д. Курьянова, ц. 60000 т.рублей. Т. +7 (977) 381-78-12, Владимир.
ЗИЛ-130 В-1, УАЗ буханка на з/ч, сварочный аппарат «Мастер-202», подшипники, шариковые, роликовые, конические, цена договорная. Т. 8.9060821759
Прицеп к л/а, цена договорная. Т.8.9067863350

ПЛАВСРЕДСТВА

Лодка надувная ПВХ-2,8 «Аква», с мотором. Т. 8.9067863350

КУПЛЮ

Куплю ВАЗ-2101 с минимальным пробегом, Т. 89169349031
Куплю ГАЗ-21 Волга запчасти. Т. 89169349031
Куплю стартер на пускач ПД-8 на Т-40. Т. 8.9067863350

ДЕСНОГОРСК (КОД - 48153) ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ АВТОМОБИЛИ

Волга Газ 31-290 1995г.в. цвет серо-белый т.8-910-115-6629
Лада-Гранта, 2023 г.в., пробег 200 км. т.8-910-727-2200

АВТОЗАПЧАСТИ/АКСЕССУАРЫ

Диски литые (один сезон) ET-39 PCP-100 69x15 -4 шт. TOPTA/ MADE INSA -цена 8000 рублей, Новая шипованная резина 205x65x15 (2 шт.) НАККАРЕЛИТА -2 FINLATD -цена 9000 рублей т.8-910-110-7032
Резина, 4 комплекта на Форд Фокус с дисками на шипах 205x55x16, резина на шипах с дисками 175x70x13 - 4 колеса, а/резина летняя на литых дисках 4 колеса, коленвал шлифовный на УАЗ т.8-910-714-4671

РОСЛАВЛЬ (КОД - 48134) ЛЕГКОВЫЕ АВТОМОБИЛИ

ВАЗ-11113 (ОКА), 02 г.в., «вишня». Моб. 8-910-717-4944.
ВАЗ-1111 (ОКА), 02 г.в., синий, 70000км, 57000р. Моб. 8-950-709-4462.
ВАЗ-2107, 07 г.в., 1,6л i. не битая, не крашен., темно-коричн., багажник на крышу, фаркоп, магнитола. 90000км, 1 хозяин, 220000р. Моб. 8-991-347-8748.
ВАЗ-21101, 08 г.в., 1,5л, 5КПП, 8V, ГУР, 180000км, темно-серый, 147000р. Моб. 8-910-710-1264.

ВАЗ-2112, 04 г.в., «кварц», 175000р. Моб. 8-908-281-5471.
ГАЗ-3110, 01 г.в., темно-серый. Моб. 8-910-727-1936.
ГАЗ-3110, 01 г.в., серый. Моб. 8-919-042-2149.
ИЖ-2126-030, 04 г.в., синий, 1,6л. Моб. 8-910-768-1930.
ВАЗ-21213, 97 г.в., 1,7л, светло-бежевый. Моб. 8-952-999-1087.
УАЗ-Хантер, 08 г.в., дв.-409 i, 2,7 л, 128л.с., 5 КПП, 210000р. Адр.: 8-й пер.Красноармейский, 9. Моб. 8-910-712-0804.
Chevrolet-Niva (хэтчбек), 12 г.в., 1,7л, МКПП, ГУР, темно-коричн., 87000км. Моб. 8-995-104-2614.

ЛЕГКОВЫЕ ИНОМАРКИ

Daewoo-Matiz, 06 г.в., АКПП, серебро, 170000р. Моб. 8-915-655-5630.
Chevrolet-Lacetti, 08 г.в., 1,4л, синий, магнитола МР-3, 193000км, хор. сост., 270000р, торг. Моб. 8-952-994-8391.
Chevrolet Lacetti 11г.в., хэтчбек,1,4л, МКПП, ГУР, кондиционер, 160000км, серый металл. Моб. 8-958-191-7099.
Ford-Fusion 08г.в., 1,4л, МКПП, ГУР, 149000км, серый металл. Моб. 8-993-563-2614.
Hyundai-Solaris (хэтчбек), 13 г.в., 1,6л, МКПП, ГУР, кондиционер, 147000км, темно-красный металл. Моб. 8-908-285-91-88.
Hyundai-Getz 08г.в., 1,4л, хэтчбек, ГУР, МКПП, 168000км., серый металл. Моб. 8-993-563-2614.
Nissan-Almera-Classic (седан), 11г.в., 1,8л, 5КПП, серо-серебрист., ц/з, магнитола., зимн./летн. резина, лит. диски, 550000р. Моб. 8-952-535-0012.
Opel Meriva, минивен 09г.в., АКПП, ЭУР, кондиционер, ABS, эл/пакет, 192000км., темно-серый металл. Моб. 8-993-563-2614.
OPEL-Mtriva, (минивэн), 08 г.в., 1,6л, темно-серый металл. Моб. 8-958-191-7099
Renault-Megane (хэтчбек), 12 г.в., 2л, 5КПП, 181000км, черный, 850000р. Моб. 8-910-714-9696.
Renault-LOGAN, 09 г.в., 1,6 л., 178000км, чер-

ный, 260000р. Моб. 8-904-363-7686.
Renault-LOGAN, 12 г.в., 1,4л, 5 КПП, 220000км, черный, 399000р. Моб. 8-910-714-9696.
SKODA-Octavia, 08 г.в., 1,6л, АКПП, лифтбек, 192000км, серый метал. Моб. 8-908-285-9188.
SKODA-Octavia, 09г.в., кондицион., ABS, эл.пакет, ГУР, лифтбек, МКПП,142000км., темно-зеленый метал. Моб. 8-993-563-26-14.
Toyota-Sprinter, прав. руль, недорого. Моб. 8-915-652-2700.
Toyota-Camry, 90 г.в., премиум класс, 4x4, 5КПП, черный, 190000р, торг. Моб. 8-910-762-6598 (Николай).
VW-Passat, 05 г.в., 2л турбо, 270000км, треб. рем. двигателя. Моб. 8-919-049-1938.
VW-Polo, 97г.в, все докум. в порядке, 150000р., Моб. 8-919-044-3092 (Евгений).

МОТО

М/ц «Днепр». Моб. 8-908-286-8843.
Электросамокат «KUGOO MaxSpeed», трёхскоростной, сиденье, 30000р., торг. Тел. 8-910-762-53-45.
М/ц «Днепр», 95 г.в., черный + з/ч, 30000р. Моб. 8-915-646-7327.
Мотобайк (3-х колесн., вело-колеса, мотор от бензопилы, самоделка, 6000р) с.Астаповичи, ул.Озерная. Моб. 8-910-718-6455.

ГРУЗОВЫЕ

УАЗ, 92 г.в., бортовой, грузовой, 75 л.с., «хаки», 42500км, в рабоч. Сост. 155000р, торг. Моб. 8-910-716-0065.
Снегоборщик («Patriot», хор. сост., 25000р). Моб. 8-910-724-3703.
Снегоборщик, бетономешалка. Моб. 8-924-402-8925.
Косилка («КС-2.1», 25000р), погрузчик («КУН-0.8, 6500р), трактор («Т-40АМ», 255000р). Моб. 8-951-712-0573.
МТЗ-50, в исправн. сост., 140000р Моб. 8-951-706-3024.
Т-25 + прицепы. Моб. 8-915-656-7629.



05.00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
09.20 «АнтиФейк». 16+
10.00 «Жить здорово!» 16+
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал. 16+
15.15 «Давай поженимся!». 16+
16.05 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.55 «Куклы наследника Тутти». 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «Доктор Преображенский» 16+
23.00 «Большая игра». 16+
00.00 «Наше всё». 0+
00.45, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+
03.00 Новости. 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России. 0+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+
09.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 16+
11.30, 17.30 «60 минут». 12+
14.55 «Наши». 12+
16.30 «Малахов». 16+
21.20 Т/с «Склифосовский» 12+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
02.05 Т/с «Тайны следствия» 16+
03.50 Т/с «Морозова» 16+
04.42 Перерыв в вещании



05.15 Т/с «Полицейское братство» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня». 16+
08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.45 «За гранью». 16+
17.50 «ДНК». 16+
20.00 Т/с «Бим» 16+
22.15, 00.15 Т/с «Шеф. Игра на повышение» 16+
00.00 «Поздняков». 16+
03.35 Т/с «Жена полицейского» 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия». 16+
05.25, 06.05, 07.00, 07.55, 09.30, 09.45, 10.40, 11.40, 12.40, 13.30, 14.05, 15.05, 16.00 Т/с «Дознаватель-2» 16+
08.35 «День ангела». 0+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 02.40, 03.20 Т/с «След» 16+
21.25 Т/с «Великолепная пятёрка-6» 16+
22.20, 23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». 16+
00.30, 01.20 Т/с «Свои-5» 16+
02.05 Т/с «Свои-4» 16+
04.00 Т/с «Прокурорская проверка» 16+



06.00 «Настроение». 12+
08.10 «Доктор И...» 16+
08.45 Т/с «Академия» 12+
10.40, 04.45 Д/ф «Станислав Говорухин. Он много знал о любви» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События. 16+
11.50, 02.50 Т/с «Чисто московские убийства» 12+
13.40, 05.20 «Мой герой». 12+
14.50 Город новостей 16+
15.05 Т/с «Спеццы» 16+
16.55 Д/ф «Дети против звёздных родителей» 16+
18.15 Х/ф «Человек из дома напротив» 12+
22.40 «10 самых...» 16+
23.10 Д/ф «Актёрские драмы. Любовь с первого кадра» 16+
00.30 «Петровка, 38». 16+
00.45 Прощание. 18+
01.25 Хроники московского быта. 12+
02.10 Д/ф «Любимая игрушка рейхсфюрера СС» 12+
04.15 Д/с «Большое кино» 12+



05.00, 18.00, 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
06.00 «С бодрим утром!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости. 16+
09.00 «Документальный спецпроект». 16+
10.00 «Засекреченные списки». 16+
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112. 16+
13.00, 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». 16+
14.00 «Невероятно интересные истории». 16+
15.00 «Неизвестная история». 16+
17.00, 03.05 «Тайны Чапман». 16+
20.00 Х/ф «Стартрек: Бесконечность» 16+
22.20 «Смотреть всем!» 16+
00.30 Х/ф «Комната желаний» 18+



06.00, 05.50 Ералаш. 0+
06.25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07.00 М/с «Маша и медведь» 0+
08.00 Уральские умельцы. 16+
09.05 Уральские пельмени. 16+
09.40 «Восточный ветер-2» 12+
11.50 «Восточный ветер-3. Наследие оры» 12+
14.05 «Каникулы в конном лагере» 12+
15.50 «Ларри краун» 16+
17.50 Шоу «Уральские пельмени» 16+
21.00 «Ангелы и демоны» 16+
23.45 «Инферно» 16+
02.10 Т/с «Дылды» 16+
04.50 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Д/с «Слепая» 16+

09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. 16+
09.30, 10.00, 10.45, 15.30, 16.15, 16.45 Гадалка. 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы. 16+
12.20 Мистические истории. 16+
13.30, 14.00 Охотники за привидениями. 16+
14.30, 15.00 Д/с «Старец» 16+
19.30, 20.30, 21.30, 22.30 Т/с «Глухарь» 16+
23.30 Х/ф «Анатомия убийств» 18+
01.15, 02.00 Т/с «Ранняя пташка» 16+
02.45, 03.30 Т/с «Тринадцатый» 16+
04.15, 05.00 Т/с «Сны» 16+



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+
19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Ресторан по понятиям-3» 16+
21.00 Т/с «Лада Голд» 16+
22.00 «Однажды в России». 16+
23.00 Х/ф «Последний охотник на ведьм» 16+
01.05, 01.55 «Импровизация. Команды». 16+
02.45, 03.30, 04.20 «Шоу Студия Союз». 16+
05.05, 05.55, 06.40 «Импровизация». 16+



06.00, 14.25 «Лига в лицах». 12+
06.30 «Вид сверху». 12+
07.00, 09.30, 14.55, 16.55, 03.55 Новости. 16+
07.05, 15.30, 18.30, 21.20, 01.00 Все на Матч! 12+
09.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
11.45 Матч! Парад. 6+
12.15, 03.40 Специальный репортаж. 12+
12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Женщины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
15.00 «Большой хоккей». 12+
16.15, 17.00 Х/ф «Пеле: Рождение легенды» 12+
18.55 Хоккей. «Ак Барс» (Казань) - «Лада» (Тольятти). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 12+
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция 12+
01.55 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Трансляция из Ижевска. 0+
04.00 Волейбол. «Локомотив» (Новосибирск) - «Нова» (Новокуйбышевск). Чемпионат России. Ргп Суперлига. Мужчины. 6+

06.00, 01.05 «Большая страна». 12+
06.50 «Моя история». 12+
07.30, 20.00 «Календарь». 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 24.00, 25.00, 26.00, 27.00, 28.00, 29.00, 30.00, 31.00, 32.00, 33.00, 34.00, 35.00, 36.00, 37.00, 38.00, 39.00, 40.00, 41.00, 42.00, 43.00, 44.00, 45.00, 46.00, 47.00, 48.00, 49.00, 50.00, 51.00, 52.00, 53.00, 54.00, 55.00, 56.00, 57.00, 58.00, 59.00, 60.00, 61.00, 62.00, 63.00, 64.00, 65.00, 66.00, 67.00, 68.00, 69.00, 70.00, 71.00, 72.00, 73.00, 74.00, 75.00, 76.00, 77.00, 78.00, 79.00, 80.00, 81.00, 82.00, 83.00, 84.00, 85.00, 86.00, 87.00, 88.00, 89.00, 90.00, 91.00, 92.00, 93.00, 94.00, 95.00, 96.00, 97.00, 98.00, 99.00, 100.00, 101.00, 102.00, 103.00, 104.00, 105.00, 106.00, 107.00, 108.00, 109.00, 110.00, 111.00, 112.00, 113.00, 114.00, 115.00, 116.00, 117.00, 118.00, 119.00, 120.00, 121.00, 122.00, 123.00, 124.00, 125.00, 126.00, 127.00, 128.00, 129.00, 130.00, 131.00, 132.00, 133.00, 134.00, 135.00, 136.00, 137.00, 138.00, 139.00, 140.00, 141.00, 142.00, 143.00, 144.00, 145.00, 146.00, 147.00, 148.00, 149.00, 150.00, 151.00, 152.00, 153.00, 154.00, 155.00, 156.00, 157.00, 158.00, 159.00, 160.00, 161.00, 162.00, 163.00, 164.00, 165.00, 166.00, 167.00, 168.00, 169.00, 170.00, 171.00, 172.00, 173.00, 174.00, 175.00, 176.00, 177.00, 178.00, 179.00, 180.00, 181.00, 182.00, 183.00, 184.00, 185.00, 186.00, 187.00, 188.00, 189.00, 190.00, 191.00, 192.00, 193.00, 194.00, 195.00, 196.00, 197.00, 198.00, 199.00, 200.00, 201.00, 202.00, 203.00, 204.00, 205.00, 206.00, 207.00, 208.00, 209.00, 210.00, 211.00, 212.00, 213.00, 214.00, 215.00, 216.00, 217.00, 218.00, 219.00, 220.00, 221.00, 222.00, 223.00, 224.00, 225.00, 226.00, 227.00, 228.00, 229.00, 230.00, 231.00, 232.00, 233.00, 234.00, 235.00, 236.00, 237.00, 238.00, 239.00, 240.00, 241.00, 242.00, 243.00, 244.00, 245.00, 246.00, 247.00, 248.00, 249.00, 250.00, 251.00, 252.00, 253.00, 254.00, 255.00, 256.00, 257.00, 258.00, 259.00, 260.00, 261.00, 262.00, 263.00, 264.00, 265.00, 266.00, 267.00, 268.00, 269.00, 270.00, 271.00, 272.00, 273.00, 274.00, 275.00, 276.00, 277.00, 278.00, 279.00, 280.00, 281.00, 282.00, 283.00, 284.00, 285.00, 286.00, 287.00, 288.00, 289.00, 290.00, 291.00, 292.00, 293.00, 294.00, 295.00, 296.00, 297.00, 298.00, 299.00, 300.00, 301.00, 302.00, 303.00, 304.00, 305.00, 306.00, 307.00, 308.00, 309.00, 310.00, 311.00, 312.00, 313.00, 314.00, 315.00, 316.00, 317.00, 318.00, 319.00, 320.00, 321.00, 322.00, 323.00, 324.00, 325.00, 326.00, 327.00, 328.00, 329.00, 330.00, 331.00, 332.00, 333.00, 334.00, 335.00, 336.00, 337.00, 338.00, 339.00, 340.00, 341.00, 342.00, 343.00, 344.00, 345.00, 346.00, 347.00, 348.00, 349.00, 350.00, 351.00, 352.00, 353.00, 354.00, 355.00, 356.00, 357.00, 358.00, 359.00, 360.00, 361.00, 362.00, 363.00, 364.00, 365.00, 366.00, 367.00, 368.00, 369.00, 370.00, 371.00, 372.00, 373.00, 374.00, 375.00, 376.00, 377.00, 378.00, 379.00, 380.00, 381.00, 382.00, 383.00, 384.00, 385.00, 386.00, 387.00, 388.00, 389.00, 390.00, 391.00, 392.00, 393.00, 394.00, 395.00, 396.00, 397.00, 398.00, 399.00, 400.00, 401.00, 402.00, 403.00, 404.00, 405.00, 406.00, 407.00, 408.00, 409.00, 410.00, 411.00, 412.00, 413.00, 414.00, 415.00, 416.00, 417.00, 418.00, 419.00, 420.00, 421.00, 422.00, 423.00, 424.00, 425.00, 426.00, 427.00, 428.00, 429.00, 430.00, 431.00, 432.00, 433.00, 434.00, 435.00, 436.00, 437.00, 438.00, 439.00, 440.00, 441.00, 442.00, 443.00, 444.00, 445.00, 446.00, 447.00, 448.00, 449.00, 450.00, 451.00, 452.00, 453.00, 454.00, 455.00, 456.00, 457.00, 458.00, 459.00, 460.00, 461.00, 462.00, 463.00, 464.00, 465.00, 466.00, 467.00, 468.00, 469.00, 470.00, 471.00, 472.00, 473.00, 474.00, 475.00, 476.00, 477.00, 478.00, 479.00, 480.00, 481.00, 482.00, 483.00, 484.00, 485.00, 486.00, 487.00, 488.00, 489.00, 490.00, 491.00, 492.00, 493.00, 494.00, 495.00, 496.00, 497.00, 498.00, 499.00, 500.00, 501.00, 502.00, 503.00, 504.00, 505.00, 506.00, 507.00, 508.00, 509.00, 510.00, 511.00, 512.00, 513.00, 514.00, 515.00, 516.00, 517.00, 518.00, 519.00, 520.00, 521.00, 522.00, 523.00, 524.00, 525.00, 526.00, 527.00, 528.00, 529.00, 530.00, 531.00, 532.00, 533.00, 534.00, 535.00, 536.00, 537.00, 538.00, 539.00, 540.00, 541.00, 542.00, 543.00, 544.00, 545.00, 546.00, 547.00, 548.00, 549.00, 550.00, 551.00, 552.00, 553.00, 554.00, 555.00, 556.00, 557.00, 558.00, 559.00, 560.00, 561.00, 562.00, 563.00, 564.00, 565.00, 566.00, 567.00, 568.00, 569.00, 570.00, 571.00, 572.00, 573.00, 574.00, 575.00, 576.00, 577.00, 578.00, 579.00, 580.00, 581.00, 582.00, 583.00, 584.00, 585.00, 586.00, 587.00, 588.00, 589.00, 590.00, 591.00, 592.00, 593.00, 594.00, 595.00, 596.00, 597.00, 598.00, 599.00, 600.00, 601.00, 602.00, 603.00, 604.00, 605.00, 606.00, 607.00, 608.00, 609.00, 610.00, 611.00, 612.00, 613.00, 614.00, 615.00, 616.00, 617.00, 618.00, 619.00, 620.00, 621.00, 622.00, 623.00, 624.00, 625.00, 626.00, 627.00, 628.00, 629.00, 630.00, 631.00, 632.00, 633.00, 634.00, 635.00, 636.00, 637.00, 638.00, 639.00, 640.00, 641.00, 642.00, 643.00, 644.00, 645.00, 646.00, 647.00, 648.00, 649.00, 650.00, 651.00, 652.00, 653.00, 654.00, 655.00, 656.00, 657.00, 658.00, 659.00, 660.00, 661.00, 662.00, 663.00, 664.00, 665.00, 666.00, 667.00, 668.00, 669.00, 670.00, 671.00, 672.00, 673.00, 674.00, 675.00, 676.00, 677.00, 678.00, 679.00, 680.00, 681.00, 682.00, 683.00, 684.00, 685.00, 686.00, 687.00, 688.00, 689.00, 690.00, 691.00, 692.00, 693.00, 694.00, 695.00, 696.00, 697.00, 698.00, 699.00, 700.00, 701.00, 702.00, 703.00, 704.00, 705.00, 706.00, 707.00, 708.00, 709.00, 710.00, 711.00, 712.00, 713.00, 714.00, 715.00, 716.00, 717.00, 718.00, 719.00, 720.00, 721.00, 722.00, 723.00, 724.00, 725.00, 726.00, 727.00, 728.00, 729.00, 730.00, 731.00, 732.00, 733.00, 734.00, 735.00, 736.00, 737.00, 738.00, 739.00, 740.00, 741.00, 742.00, 743.00, 744.00, 745.00, 746.00, 747.00, 748.00, 749.00, 750.00, 751.00, 752.00, 753.00, 754.00, 755.00, 756.00, 757.00, 758.00, 759.00, 760.00, 761.00, 762.00, 763.00, 764.00, 765.00, 766.00, 767.00, 768.00, 769.00, 770.00, 771.00, 772.00, 773.00, 774.00, 775.00, 776.00, 777.00, 778.00, 779.00, 780.00, 781.00, 782.00, 783.00, 784.00, 785.00, 786.00, 787.00, 788.00, 789.00, 790.00, 791.00, 792.00, 793.00, 794.00, 795.00, 796.00, 797.00, 798.00, 799.00, 800.00, 801.00, 802.00, 803.00, 804.00, 805.00, 806.00, 807.00, 808.00, 809.00, 810.00, 811.00, 812.00, 813.00, 814.00, 815.00, 816.00, 817.00, 818.00, 819.00, 820.00, 821.00, 822.00, 823.00, 824.00, 825.00, 826.00, 827.00, 828.00, 829.00, 830.00, 831.00, 832.00, 833.00, 834.00, 835.00, 836.00, 837.00, 838.00, 839.00, 840.00, 841.00, 842.00, 843.00, 844.00, 845.00, 846.00, 847.00, 848.00, 849.00, 850.00, 851.00, 852.00, 853.00, 854.00, 855.00, 856.00, 857.00, 858.00, 859.00, 860.00, 861.00, 862.00, 863.00, 864.00, 865.00, 866.00, 867.00, 868.00, 869.00, 870.00, 871.00, 872.00, 873.00, 874.00, 875.00, 876.00, 877.00, 878.00, 879.00, 880.00, 881.00, 882.00, 883.00, 884.00, 885.00, 886.00, 887.00, 888.00, 889.00, 890.00, 891.00, 892.00, 893.00, 894.00, 895.00, 896.00, 897.00, 898.00, 899.00, 900.00, 901.00, 902.00, 903.00, 904.00, 905.00, 906.00, 907.00, 908.00, 909.00, 910.00, 911.00, 912.00, 913.00, 914.00, 915.00, 916.00, 917.00, 918.00, 919.00, 920.00, 921.00, 922.00, 923.00, 924.00, 925.00, 926.00, 927.00, 928.00, 929.00, 930.00, 931.00, 932.00, 933.00, 934.00, 935.00, 936.00, 937.00, 938.00, 939.00, 940.00, 941.00, 942.00, 943.00, 944.00, 945.00, 946.00, 947.00, 948.00, 949.00, 950.00, 951.00, 952.00, 953.00, 954.00, 955.00, 956.00, 957.00, 958.00, 959.00, 960.00, 961.00, 962.00, 963.00, 964.00, 965.00, 966.00, 967.00, 968.00, 969.00, 970.00, 971.00, 972.00, 973.00, 974.00, 9



05.00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00 Новости 16+
09.20 «Антифейк». 16+
10.00 «Жить здорово!» 16+
10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал. 16+
15.15 «Давай поженимся!». 16+
16.05 «Мужское / Женское». 16+
18.00 Вечерние новости. 16+
18.40 «Человек и закон» 16+
19.45 «Поле чудес». 16+
21.00 «Время» 16+
21.45 «Голос». Новый сезон. 12+
23.30 «Матадор». «Жан-Люк Годар: две или три вещи, которые я не знаю о нем». 18+
00.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+



05.00, 09.30 Утро России. 0+
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время 16+
09.55 О самом главном. 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 16+
11.30, 17.30 «60 минут». 12+
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. 12+
16.30 Прямой эфир. 16+
21.30 Столетие Мосфильма. Прямая трансляция из Первого павильона 12+
23.55 X/ф «Белый тигр» 16+
01.50 X/ф «Святая ложь» 12+
04.59 Перерыв в вещании



05.20 Т/с «Полицейское братство» 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня». 16+
08.25, 10.35 Т/с «Пёс» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14.00 «Место встречи» 16+
16.50 «ДНК». 16+
17.55 «Жди меня». 12+
20.00 Т/с «Бим» 16+
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаином. 16+
01.50 Т/с «Жена полицейского» 16+
04.15 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия». 16+
05.50, 06.35, 07.20, 08.20, 09.30, 09.45, 10.40, 11.40, 12.35, 13.30, 14.05, 15.00, 16.00 Т/с «Дознаватель-2» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.35 Т/с «След» 16+
21.25, 22.20 Т/с «Великолепная пятёрка-3» 16+
23.10 «Светская хроника». 16+
00.10, 00.55, 01.45 Они потрясли мир. 16+
02.25, 03.05, 03.50, 04.30 Т/с «Условный мент-3» 16+



06.00 «Настроение». 12+
08.25, 11.50 X/ф «Синдром жертвы» 12+
11.30, 14.30, 17.50 События. 16+
12.35, 15.05 X/ф «Неопалимый Феникс» 12+
14.50 Город новостей 16+
16.55, 03.50 Д/ф «Актёрские драмы. Под маской клоуна» 16+
18.15 X/ф «Охота на крылатого льва» 12+
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 16+
23.00 «Хорошие песни». 12+
00.25 X/ф «Чёрный принц» 6+
02.00 «Петровка, 38». 16+
02.15 X/ф «Забудь меня, мама!» 12+
04.30 Д/ф «Александр Белявский. Последний побег» 16+



05.00, 18.00, 03.30 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
06.00 «С бодрим утром!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости. 16+
09.00 «Документальный спецпроект». 16+
10.00, 15.00 «Засекреченные списки». 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+
17.00 «Главные тайны мира». 16+
20.00 X/ф «Вечные» 16+
23.00 X/ф «Рейд» 18+
01.00 X/ф «Рейд-2» 18+



06.00, 05.50 Ералаш. 0+
06.25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07.00 М/с «Маша и медведь» 0+
08.00 «Ангелы и демоны» 16+
10.45 «Инферно» 16+
13.15 Уральские пельмени. 16+
14.05 Шоу «Уральские пельмени» 16+
23.00 «1+1. Голливудская история» 16+
01.30 Т/с «Дылды» 16+
04.40 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 05.45 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.15, 08.45, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Д/с «Слепая» 16+
09.15 Секреты здоровья. 16+
09.30, 10.00, 10.45, 11.50, 13.30, 14.00 Гадалка. 16+
11.15 Новый день. 12+
12.20 Мистические истории. 16+
14.30, 15.30 Вернувшиеся. 16+
19.30 X/ф «13-й район: Ультиматум» 16+
21.30 X/ф «Возвращение героя» 16+
23.30 X/ф «Неудержимый» 16+

01.15 X/ф «Средь бела дня» 16+
02.45, 03.30 Т/с «Ранняя пташка» 16+
04.15, 05.00 Т/с «Тринадцать» 16+



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 «Однажды в России». 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 «Комеди Клуб». 16+
00.00, 00.30 «Галустян плюс». 16+
01.00, 01.55 «Импровизация. Команды». 16+
02.45, 03.30, 04.15 «Шоу Студия Союз». 16+
05.00, 05.45, 06.40 «Импровизация». 16+



06.00, 14.25 «Лига в лицах». 12+
06.30 «Большой хоккей». 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости. 16+
07.05, 15.00, 23.30 Все на Матч! 12+
10.05, 03.40 Небесная грация. 0+
10.25 «Лучшие из лучших». 12+
11.25 Профессиональный бокс. Р. Джонс - А. Тарвер. Трансляция из США. 16+
12.35 Лица страны. 12+
13.00 «Есть тема!» 12+
15.30 Смешанные единоборства. Опе ФС. Прямая трансляция из Таиланда 12+
19.15 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Авангард» (Омск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 12+
21.45 Смешанные единоборства. АСА Young Eagles. Прямая трансляция из Грозного 12+
00.25 «Фетисов». 12+
01.55 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Женщины. Трансляция из Ижевска. 0+
04.00 Баскетбол. ЦСКА - «Руна» (Москва). Единая лига ВТБ. 6+



06.00 «Большая страна». 12+
06.50 «Коллеги». 12+
07.30, 20.00 «Календарь». 12+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости. 16+
08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение. 12+
10.10, 11.05 X/ф «Фантазия белых ночей» 12+
12.00 «Человек и судьба». 12+
15.10 X/ф «Дневные звезды» 12+
16.40 М/ф «Брут» 12+
17.00 «На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». 12+
20.30 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». 12+
21.10 X/ф «Чайка» 12+
22.50 X/ф «Царь» 16+
00.45 X/ф «Пикник у висячей скалы» 16+

02.30 X/ф «Пули над Бродвеем» 16+
04.05 X/ф «Похороните меня за плинтусом» 16+



06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних. 16+
07.20, 04.15 Давай разведёмся! 16+
08.20, 02.35 Тест на отцовство. 16+
10.35, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.50, 00.25 Д/с «Порча» 16+
13.00, 01.15 Д/с «Знахарка» 16+
13.35, 01.40 Д/с «Верну любимого» 16+
14.05, 02.10 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 X/ф «Ещё одна жизнь» 16+
19.00 X/ф «Одиночки» 16+
05.05 «6 кадров». 16+
06.05 Д/с «Предсказания: 2024» 16+



05.00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+
06.10, 01.25 «Наше кино. История большой любви». 16+
07.00, 10.10, 13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
08.10, 11.05, 14.10, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». 16+
09.05, 12.00, 15.05 «Дела судебные. Новые истории». 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости. 16+
17.35 «Мировое соглашение». 16+
18.50 «Миллион за 5 минут». 16+
19.30 X/ф «Вокзал для двоих» 16+
22.20 X/ф «Блондинка за углом» 16+
00.00 X/ф «Акселератка» 16+
02.15 X/ф «Светлый путь» 16+
03.55 X/ф «Музыкальная история» 16+



06.25 М/с «Три кота» 6+
06.55 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 12+
08.20 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 6+
09.40 М/ф «Три богатыря и Конь на троне» 6+
11.20 Т/с «Принц Сибири» 16+
15.00 Т/с «Сваты» 16+
22.00 Т/с «Балабол» 16+
01.45 X/ф «Лёд» 16+
03.35 X/ф «Чемпионы» 6+
05.05 X/ф «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» 12+



05.00, 05.05, 05.10, 04.55 М/с «Простоквашино» 12+
05.20 Кондитер. 16+
06.30, 02.40, 04.30 Пятница News. 16+
07.00 Гастротур. 16+
08.00 Секреты на кухне. 16+
09.10 Пробный переезд. 16+
10.10, 12.20, 14.30, 16.30 Битва шефов. 16+

18.30, 20.20 Погнали! 16+
21.20 X/ф «Доспехи Бога» 16+
23.00 X/ф «Доспехи Бога-2: Операция Кондор» 16+
01.10 X/ф «Библиотекарь: В поисках копия судьбы» 16+
03.10 Д/с «Арсенал животных» 16+
04.00 Д/с «Дикие животные» 16+



06.30, 07.30, 08.30, 12.00, 16.00, 19.30, 23.05, 02.50 Программа «Новости «Регион.67» 12+
06.55, 19.15 Программа «Смоленская площадь» 12+
07.10, 08.10 М/с «Фееринки» 0+
07.20, 08.20 М/с «Мой Мир. Поем Вместе» 0+
07.55, 09.20 Программа «Город и Мы» 12+
08.55 Передача «Ели у Емели» 12+
09.40, 16.25 Программа «Код культуры» 12+
10.00 Т/с «Неизвестный» 16+
10.55, 14.45 М/с «Маша и медведь» 0+
11.00, 01.55 Д/ф «Стратегия выживания» 12+
12.25, 18.15, 03.10 Т/с «Графиня де Монсоро» 12+
13.20, 04.05 Передача «Русский след» 12+
14.10 Программа «Область ответственности» 12+
14.30 Программа «Новое клёвое» 6+
15.00, 01.00 Т/с «Чудо» 12+
16.40 X/ф «Гонка с преследованием» 12+
19.55 Программа «Диалоги» 12+
20.25 Передача «Шефы и их тайны» 12+
20.55 X/ф «Между нами, девочками» 16+
22.30 Передача «Вместе с наукой» 12+
23.30 X/ф «Земля гангстеров» 16+
04.45 Концерт «Игорь Куприянов - Юбилейный концерт с оркестром «6:0» 16+
06.30 окончание программы



05.45, 13.25, 15.05, 17.15 Т/с «Александровский сад-2» 16+
08.40, 09.20 X/ф «Из жизни начальника уголовного розыска» 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня. 16+
10.55 X/ф «Добровольцы» 12+
15.00 Военные новости. 16+
19.40 Д/с «Загадки века» 12+
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. 16+
21.20 «Специальный репортаж». 16+
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+
23.30 Музыка+. 12+
00.50 X/ф «Два билета на дневной сеанс» 12+
02.25 X/ф «Круг» 12+
04.00 X/ф «Наградить (посмертно)» 12+

Недвижимость по области

Вязьма (код - 48131)

1/2 дома, 30,56кв.м., вода, с/у, душ, окна ПВХ, обшит сайд., участок 7,65сот, сад, р-н ЖД, 2500000р., торг. 8-951-702-9712, 8-903-892-2260.
Дом, ветхий, треб./ремонта, 9 сот., центр, свет, колодец, нов/забор, 1250000р. 8920-307-2773
Дом 46кв.м., 23сот., 20км от Вязьмы. 8-910-760-7744
Дом ветхий, 16сот, Вяземский р-н, 3км. от трассы, 400000р. 8-920-327-6798
Дом ветхий, 6сот, Новосельское СП, 200000р. 8-920-327-6798
380000р., можно мат/кап. 8-950-702-0492.
Дом 38,8 кв.м., 0,17Га, с. Исаково, 350000р. 8-910-723-4868
Дом 40кв.м., 13сот., нов/парники, центр, ИЛИ меняю на кв, центр. 8-910-784-5847.
Дом 41кв.м., 8,5СОТ., ГАРАЖ, КОЛОДЕЦ, РОДНИК, ГАЗ/ОТОПЛ., УЛ. Глиняная,

3700000. 8-952-997-3052
Дом, 44кв.м., 6 сотки, участок ухожен., газ на участке, вода по границе. 8-900-228-7153, 8-910-789-7209.
Дом 44кв.м., печь, газ, вода рядом, 9сот., х/п, ул. Крупской, 1500000р. 8-952-533-0387
Дом 46кв.м., газ, отопл., свет, печь, баня, гараж, 23сот., п. Касня, Вяземский р-н, 1000000р. 8-903-698-2633.
Дом, 59кв.м., 80сот., колодец, газ, д. Васи-но, 8-951-700-9738
Дом, 60кв.м., брус, нов/крыша, отд/металлопроф., вода, газ по гр/участка, 15 сот., ухожен., х/п, баня, сад, жд ст. Туманово, с. Бывалицы, 1300000р. 8-903-746-6681.
Дом, 60кв.м., печь, вода рядом, гараж 6х4см, сарай, 15сот., 950000р. 8-905-697-9475
Дом 106кв.м., пар/отопл., док-ты на газ (оформлен.), вода по гр-це, 6сот. в собст. (фактич. 20сот), ул. Ушакова, 1400000р.,

торг. 8-909-259-5455.
Дом жилой, 147кв.м., 11сот., гараж 65кв.м., все удобства в доме, газ/отопл, водонагрев., канализация, свет. 8500000р. 8-950-709-6974
Дом 162кв.м., кирпич, 2эт., газ, вода, свет, 6сот., гараж, парковка 2 авто, ул. Кулибина, 14990000р. 8-919-046-2910
Дом 170кв.м., кирпич., подвал, гараж, х/п., 15сот., теплицы, рядом лес/река/ост-ка, 8-й МКР г. Десногорска. 8-900-222-0074.
Дом жилой, 10сот., гараж на 3 авто, газ, вода, 380В, ул. 40 лет Комсомола, 10000000р., торг. 8-951-705-0003.
РОСЛАВЛЬ (КОД - 48134)
1/2 дома (60м2, скважина, вода в доме, инд. кан-ция, баня, беседка, 2 теплицы, кирпич. гараж, черепица, сайдинг, метал. дверь, брусчатка) по адр. 1-й пер.К.Маркса, 93. Моб. 8-908-287-6609.

1/2 дома (треб. ремонта, газ, вода, баня) по ул.Комсомольская, 24, 500000р., торг. Моб. 8-915-641-7930.
1/2 дома (деревян. обшит сайдинг., 50м2, газ, вода, евроремонт, мебель, летн. душ, летн. кухня, уч.6 сот., п/я-насажд.) в д.Козловка, ул.Мира (в р-не колледжа). Моб. 8-919-043-1206.
Дом (дерев., обшит белым сайдингом, крыша красн., металлочерепица, газ, хол./гор. вода, 2-ярусн. летн. душ, летн. кухня, баня, кирпичн. гараж на 2 а/м., х/п, уч.18 сот., п/я насажд., забор красн. металлич. в отл. сост., мебель, инвентарь) в ПГТ Шумячи, 2000000р., без торга. Моб. 8-900-228-2736.
Дом (84,3м2, газ, вода скважина, окна ПВХ, баня, глубокий подвал, х/п, уч.4 сот.) по 11-й пер.Комсомольский, 800000р, торг. Моб. 8-910-718-3688.
Дом (бревенч., 45м2, газ, вода, гараж (по-



06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 0+
09.00 «Умницы и умники». 12+
09.45 «Слово пастыря». 0+
10.00, 12.00 Новости 16+
10.15 «Наше всё». 0+
11.05 «ПроУют». 0+
12.15 Д/ф «Другого такого нет!» 12+
13.10 Х/ф «Анна Каренина» 12+
16.05, 18.20 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам- 2024 г. Прямой эфир 12+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.15 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. 16+
20.05 «Кто хочет стать миллионером?». 12+
21.00 «Время» 16+
21.35 «Сегодня вечером». 16+
23.00 Возвращение «Закрытого показа» с Александром Гордоном. 16+
02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 0+
08.00 Вести. Местное время 16+
08.20 Местное время. Суббота 16+
08.35 «По секрету всему свету» 12+
09.00 «Формула еды». 12+
09.25 «Пятеро на одного» 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 16+
11.50 «В кругу друзей». 12+
12.50 «Доктор Мясников». 12+
14.50 «Парад юмора». 16+
17.50 «Привет, Андрей!» 12+
21.00 Х/ф «Море. Солнце. Скифосовский» 12+
00.40 Х/ф «Доктор Улитка» 12+
04.05 Х/ф «Любовь приходит не одна» 16+
05.48 Перерыв в вещании



04.45 Т/с «Полицейское братство» 16+
07.30 «Смотр». 0+
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня». 16+
08.20 «Поедем, поедим!» 16+
09.20 «Едим дома» 0+
10.20 «Главная дорога». 16+
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». 12+
12.00 «Квартирный вопрос». 0+
13.00 «Основано на реальных событиях». 16+
15.00 «Своя игра». 0+
16.20 ЧП. Расследование. 16+
17.00 «Следствие вели...» 16+
19.00 «Центральное телевидение» 16+
20.20 «Ты не поверишь!» 16+
21.20 «Секрет на миллион». 16+
23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. 18+
00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». 12+
00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. 16+
02.20 Т/с «Жена полицейского» 16+



05.00, 05.10, 05.50, 06.30, 07.20, 08.10, 09.30, 10.25, 11.20, 12.15, 13.10, 14.10, 15.05, 15.55, 16.45, 17.45, 18.40, 19.40 Т/с «Условный мент-3» 16+

09.00 «Страна советов». 16+
20.40, 21.35, 22.25, 23.10 Т/с «След» 16+
00.00 «Известия. Главное». 16+
01.05 «Светская хроника». 16+
02.10, 03.00, 03.50, 04.40 Т/с «Прокурорская проверка» 16+



05.20 Х/ф «Человек из дома напротив» 12+
08.20 «Православная энциклопедия». 6+
08.50 Х/ф «Интриганки» 12+
10.40 Д/ф «Мифы о еде. Холестерин» 16+
11.30, 14.30, 23.20 События. 16+
11.45 «Смешите меня семеро». 16+
12.50 Д/ф «Легенды эстрады. Не стреляйте в пародиста!» 12+
13.40, 14.45 Х/ф «Сводные судьбы» 12+
17.30 Х/ф «Женщина без чувства юмора» 12+
21.00 «Постскриптум» 16+
22.05 «Право знать!» 16+
23.30 Д/ф «Тайная комната. Майкл Джексон» 16+
00.15 Д/ф «Первые лица. Смертельная скорость» 16+
00.50 Специальный репортаж. 16+
01.20 «Хватит слухов!» 16+
01.45 Д/ф «Звёзды против хирургов» 16+
02.25 Д/ф «Позор ради славы» 16+
03.05 Д/ф «Звёздные обиды» 16+
03.45 Д/ф «Дети против звёздных родителей» 16+
04.25 Д/ф «Легенды эстрады. ВИА 70-х» 12+
05.05 «Петровка, 38». 16+
05.20 Д/ф «Ольга Аросева. Расплата за успех» 12+
06.00 Перерыв в вещании



05.00, 03.20 «Самые шокирующие гипотезы». 16+
07.00 «С бодрым утром!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости. 16+
09.00 «Минтранс». 16+
10.00 Самая полезная программа. 16+
11.00, 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+
15.00 «СОВБЕЗ». 16+
17.00 «Документальный спецпроект». 16+
18.10 «Засекреченные списки». 16+
20.00 Х/ф «Перл-Харбор» 16+
23.30 Х/ф «Крейсер» 16+
01.55 Х/ф «Призраки войны» 18+



06.00, 05.50 Ералаш. 0+
07.00 М/с «Три кота» 0+
07.30, 11.00 Уральские пельмени. 16+
09.00, 09.30 Просто кухня. 12+
10.00 Уральские умельцы. 16+
10.30 Уральские умельцы. 16+
11.40 М/ф «Чинк. Хвостатый детектив» 6+
13.20 «Мой друг дельфин эхо» 12+
15.15 «Друг в океане» 12+
17.20 М/ф «Приключения аргонатов» 6+
19.20 «Люди в чёрном» 16+

21.15 «Люди в чёрном-2» 16+
23.00 «Скайлайн-2» 18+
01.05 «На гребне волны» 16+
03.10 Т/с «Дылды» 16+
04.45 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 10.00, 05.30 М/ф «Мультфильмы» 0+
09.30 Вкусно с Ляйсан. 16+
10.15 М/ф «Творцы снов» 6+
12.00 Х/ф «Короче говоря» 16+
14.00 Х/ф «Мажоры на мели» 16+
16.00 Х/ф «13-й район: Ультиматум» 16+
18.00 Х/ф «Джон Уик-2» 16+
20.30 Вы поёте великолепно. 16+
22.00 Х/ф «Возмездие» 16+
00.15 Х/ф «Анатомия убийств» 18+
02.00, 02.30 Т/с «Ранняя пташка» 16+
03.15, 04.00 Т/с «Тринадцать» 16+
04.45 Т/с «Сны» 16+



07.00, 08.00, 09.00, 10.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». 16+
18.00, 19.30 «Экстрасенсы. Реванш». 16+
21.00 «Конфетка». 16+
22.30, 23.00, 00.00 «Женский стендап». 16+
01.00, 01.55 «Импровизация. Команды». 16+
02.40 «Я тебе не верю». 16+
03.30, 04.15 «Шоу Студия Союз». 16+
05.05, 05.50, 06.40 «Импровизация». 16+



06.00 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Ш. Стрикланд. UFC. Трансляция из Австралии. 16+
07.00, 09.30, 14.10, 19.15, 03.55 Новости. 16+
07.05, 11.50, 14.15, 16.55, 19.20, 22.30, 00.45 Все на Матч! 12+
09.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
11.20 «Что за спорт?» 12+
12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
14.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция 12+
17.25 Мини-футбол. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Новая генерация» (Сыктывкар). Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Прямая трансляция 12+
20.25 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Чемпионат Германии. Прямая трансляция 12+
22.40 Футбол. «Удинезе» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 12+
01.50 Мини-футбол. «Синара» (Екатеринбург) - ЛКС (Липецк). Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. 0+
03.40 Лица страны. 12+
04.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. 6+

06.00 Х/ф «Королевская свадьба» 16+
07.35 «Песня остается с человеком». 12+
07.50, 13.35 «Большая страна». 12+
08.45 М/ф «Королевский бутерброд» 12+
09.00, 14.30 «Календарь». 12+
09.30 Всё по-взрослому. 12+
10.15 Специальный проект ОТР «Отчий дом». 12+
10.30 Х/ф «Человек-оркестр» 12+
11.55, 15.00, 19.00 Новости. 16+
12.00 Х/ф «Валентина» 12+
15.05 Д/ф «Люди Арктики» 12+
15.20 Д/ф «Великие шедевры строительства» 12+
16.15 Песня остаётся с человеком. 12+
16.30 «Человек и судьба». 12+
17.00 «Искусство анимации». 12+
17.30, 02.15 Х/ф «Крик тишины» 12+
19.05 «Очень личное с Виктором Лашаком». 12+
19.45 «Вспомнить всё». 16+
20.15 Х/ф «Похороните меня за плинтусом» 16+
22.05 Х/ф «Пули над Бродвеем» 16+
23.40 Х/ф «Мишень» 18+
03.45 Х/ф «Восемь с половиной (8 1/2)» 16+



06.30 Д/с «Предсказания: 2024» 16+
06.55 Х/ф «Тот, кто рядом» 16+
11.05, 03.30 Х/ф «Не в деньгах счастье» 16+
15.00 Х/ф «Не в деньгах счастье-2» 16+
19.00 Т/с «Ворон» 16+
23.30 Т/с «Где живёт Надежда?» 16+
02.50 «6 кадров». 16+



05.00 Х/ф «Музыкальная история» 16+
05.15, 06.15, 09.10, 04.50 М/ф «Мультфильмы» 6+
06.00 «Все как у людей». 6+
06.45 Х/ф «Мимино» 16+
08.40 «Исторический детектив с Николаем Валугевым». 16+
09.30 «ФазендаЛайф». 6+
10.10 Х/ф «Вокзал для двоих» 16+
12.55 Х/ф «Кадриль» 16+
14.35, 16.15, 18.45 Т/с «Галина» 16+
16.00, 18.30 Новости. 16+
23.45 Х/ф «Акселератка» 16+
01.15 «Наше кино. История большой любви». 16+
03.25 Х/ф «Остров сокровищ» 16+



06.45 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» 6+
08.20 М/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» 12+
09.50 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 6+
11.05 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 6+
12.35 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 6+
14.00 Х/ф «Хочу замуж» 16+
16.00 Т/с «Сваты» 16+
23.00 Х/ф «Батя» 16+
00.30 Х/ф «Операция «С Новым годом!» 16+



06.45 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» 6+
08.20 М/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» 12+
09.50 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 6+
11.05 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 6+
12.35 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 6+
14.00 Х/ф «Хочу замуж» 16+
16.00 Т/с «Сваты» 16+
23.00 Х/ф «Батя» 16+
00.30 Х/ф «Операция «С Новым годом!» 16+

02.20 Х/ф «Тариф Новогодний» 16+
03.40 Х/ф «Стиляги» 16+



05.00, 05.05, 05.10, 05.20, 05.25 М/с «Тайны Медовой долины» 12+
05.30, 02.30 Пятница News. 16+
06.00, 06.05, 06.10, 06.15, 06.25, 06.30, 06.35, 06.40, 06.50, 04.45, 04.50, 04.55 М/с «Простоквашино» 0+
07.00 Секреты на кухне. 16+
08.00 Гость у порога. 16+
10.00, 12.10, 14.00, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50 Четыре свадьбы. 16+
23.50 Х/ф «Жанна д'Арк» 16+
03.00 Д/с «Арсенал животных» 18+
03.50, 04.20 Д/с «Дикие животные» 16+



06.30, 07.30, 08.30, 12.00 Программа «Новости «Регион.67» 12+
06.55, 15.00, 03.10 Программа «Смоленская площадь» 12+
07.10, 07.55, 17.05 М/с «Фееринки» 0+
07.20, 08.20, 17.20 М/с «Мой Мир. Поем Вместе» 0+
08.55 Передача «Из России с любовью: Архангельск» 12+
09.20 Передача «Русский след» 12+
10.15, 04.55 Х/ф «Король Дроздовик» 0+
12.25 М/с «Маша и медведь» 0+
12.35 Х/ф «Один и без оружия» 12+
13.55, 00.10 Т/с «Цзюнь Цзюлин» 16+
14.45 Программа «Сигнальный экземпляр» 12+
15.20 М/ф «Принцесса-лягушка: Тайна волшебной комнаты» 6+
16.50 Программа «Новое клёвое» 6+
17.25 Концерт «Игорь Куприянов - Юбилейный концерт с оркестром «6:0» 16+
19.20 Х/ф «Гонка с преследованием» 12+
20.55 Х/ф «Обманутые надежды. 1-2 серия» 12+
22.40 Х/ф «Прощание славянки» 12+
01.40 Шоу «Кабаре «Чёрный кот» 16+
03.25 Х/ф «Между нами, девочками» 16+



05.30, 04.10 Т/с «Александровский сад-2» 16+
08.00, 13.00, 19.00 Новости дня. 16+
08.15 «Морской бой». 6+
09.20 Д/с «Освобождение» 16+
09.50, 02.25 Х/ф «Ссора в Лукашах» 12+
11.40 «Легенды музыки». 12+
12.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». 12+
13.15 «Не факт!» 12+
13.40 Д/с «Война миров» 16+
14.30 «Легенды кино». 12+
15.20 «Главный день». 16+
16.10 «Время героев». 16+
16.35, 19.25 Т/с «Отряд специального назначения» 12+
23.55 Х/ф «Действуй по обстановке!..» 12+
01.05 Х/ф «Право на выстрел» 12+

греб), баня, уч.6 сот.) по ул.Калинина. Моб. 8-910-722-3006.
Дом (газ, вода рядом, уч.15 сот., х/п) по 1-й пер. К.Маркса, 650000р, торг. Моб. 8-910-760-9111 (Олег Николаевич), 8-910-714-5937.
Дом (газ, вода, телефон, х/п, баня, уч. 20сот., мебель, рядом ж/д, автобус) в д. Пригорье, ул.Мира, 6. Моб. 8-910-761-7299.
Дом (75м2, газ, вода, обшит сайдинг., окна ПВХ, баня, гараж, х/п, ухожен. уч.15,7 сот., теплица, забор-профлист, мебель, хор. подъезд) по адр. 8-й пер.Комсомольский, 1, цена договорн. Моб. 8-910-762-7048.
Дом (173,8м2, 2-х этажн., газ, хол./гор. вода, централ. кан-ция, с/у совмещ., 3-и спальни по 24м2, спальня 7м2, гостиная 28м2, кухня 16м2, баня, х/п, дровник, курятник, беседка 26м2, 3-теплицы, уч.16 сот., сад, мебель, быт. техника) 4500000р, торг. Моб. 8-915-645-0110.,

Дом (36м2, вода, баня, х/п, уч.16 сот., сад + ж/б кольцо 0,9x1,5м) в ПГТ Шумячи, 350000р, торг. Моб. 8-915-647-3902.
Дом (бревенч., облож. кирпич., газ, вода, уч.) по адр. пер.Мира, 3-2. Моб. 8-915-651-4704.
Дом (дерев., обшит сайдинг., 66м2, газ, скважина, баня, х/п, бетон. погреб, мебель, уч.10 сот.) в Рославльский р-н, д.Плетни, Перенская администрация, 550000р, торг. Моб. 8-915-655-5350.
Дом (80м2, газ, вода, уч.5 сот., п/я-насажд., можно с мебелью) по адр. ул.Лавочкина, 8, 1300000р. Моб. 8-915-659-4363.
Дом (каркасно-щитовой, 84м2, газ, вода, мебель, уч.7 сот., п/я-насажд., на высоком берегу р.Остер, тихое место, рядом останова, магазин, школа) 3-й пер.Пионерский, 1500000р, торг. Моб. 8-920-317-3718.
Дом (65м2, вода, газ подведен, х/п, уч.) в д.Коски (10 км от г.Рославль), цена дого-

ворная. Моб. 8-950-706-0011 (Николай).
Дом (80м2, облож. белым кирпич., газ, вода-скважина, погреб, баня, х/п, уч.4 сот.) по 1-й пер.Пионерский. Моб. 8-951-711-2916, 8-951-712-9775.
Дом (56м2, газ, уч.6 сот.) по ул.Советская, 350000р. Моб. 8-951-717-4620.
Дом (печное отопл., уч.35 сот., рядом река, с докум.) в д. Андреевка, Рославльский р-н, 200000р., торг. Моб. 8-952-992-0488.
Дом (печное отопление, рядом река, без докум.) в д. Пустосел, Рославльский р-н, 50000р. Моб. 8-952-992-0488.
Дом (140м2, 2010 г.п., 2-эт. недостроен, гараж, баня, х/п, уч.9,5 сот.) 3400000р. Моб. 8-952-999-1662.

ДЕСНОГОРСК (КОД - 48153)

Кирпичный дом 8 мкр. г. Десногорска, площадь 170кв.м. на земельном участке 15 со-

ток с подвалом, гаражом, хоз. постройками, теплицы, сад, огород, лес, речка, автобусная остановка в шаговой доступности, Реальному покупателю торг. т.8-900-222-0074
Валентина
Дом в Новой Присмаре (Ёрзовка) со всеми удобствами, 27 соток, баня, гараж, хоз. постройки, цена договорная т.8-919-048-0565
Жилой деревянный дом в с. Екимовичи, ул. Комсомольская, площадь 200 кв.м., 6 комнат, в доме свет, газ, вода. т.8-996-954-1524, любопытным не звонить
Дом в д. Крапивна, пл.86 кв.м., 26 соток, колодец, беседка, теплица, свет, рядом трасса, цена смешная т.8-910-717-4602
Дом в с. Екимовичи со всеми удобствами, с мебелью т.8-910-767-5264



06.00 Новости. 16+
06.10, 00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. 16+
06.55 Игры, гармонь любимая! 12+
07.40 «Часовой». 12+
08.10 «Здоровье». 16+
09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. 12+
09.40 «Непутевые заметки» 12+
10.00, 12.00 Новости 16+
10.15 «Жизнь своих». 12+
11.05 «Повара на колесах». 12+
12.15 X/ф «Не стреляйте в белых лебедей» 16+
15.10 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам-2024 г. Прямой эфир 12+
18.00 Вечерние новости. 16+
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. 0+
21.00 «Время» 16+
23.00 Т/с «Контейнер» 16+

РОССИЯ 1

06.10, 01.30 X/ф «Свадьбы не будет» 12+
08.00 Местное время. Воскресенье 16+
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» 12+
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести. 16+
12.00 Большие перемены. 16+
13.00 X/ф «Любить врага» 12+
17.50 «Песни от всей души». 12+
20.00 Вести недели 16+
22.00 Москва. Кремль. Путин. 12+
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. 12+
03.13 Перерыв в вещании



04.40 Т/с «Полицейское братство» 16+
06.30 «Центральное телевидение». 16+
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня». 16+
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 16+
20.20 X/ф «Сармат» 16+
00.00 «Звезды сошлись». 16+
01.35 «Основано на реальных событиях». 16+
03.05 Т/с «Жена полицейского» 16+

5

05.00, 05.30, 06.20 Т/с «Прокурорская проверка» 16+
07.15, 23.40 X/ф «Перехват» 16+
08.55, 09.50, 10.45, 11.45 Т/с «Барсы» 16+
12.45, 13.45, 14.45, 15.45, 16.45, 17.45, 18.45, 19.45, 20.40, 21.40, 22.40 Т/с «Ленинград, 46» 16+
01.20, 02.10, 02.50, 03.35, 04.15 Т/с «Дознаватель-2» 16+



06.05 X/ф «Охота на крылатого льва» 12+
09.05 «Здоровый смысл». 16+
09.35 X/ф «Забудь меня, мама!» 12+
11.30, 00.20 События. 16+
11.45 «Наша смешная жизнь». 16+
12.30 X/ф «Чёрный принц» 6+
14.30 Московская неделя 16+
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Первые леди СССР» 16+
15.55 Д/ф «Русские тайны. Экстрасенсы на службе КГБ» 16+
16.40 Д/с «Приговор» 16+
17.30 X/ф «Крылья» 12+
21.00 X/ф «Ложь во спасение» 12+
00.35 «Петровка, 38». 16+
00.45 X/ф «Женщина без чувства юмора» 12+
03.35 X/ф «Интриганки» 12+
05.05 Д/ф «Роковой курс. Триумф и гибель» 16+



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+
12.45 X/ф «Чёрный пес» 16+
14.25 X/ф «Вымогательство» 16+
16.30 X/ф «Жищники» 16+
18.30 X/ф «Львица» 16+
20.30 X/ф «Беглец» 16+
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». 16+

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. 0+
07.00 М/с «Отель «У овечек» 0+
07.30 Уральские пельмени. 16+
08.05 Шоу «Уральские пельмени» 16+
09.30 «Восточный ветер. Великий ураган» 12+
11.35 М/ф «Приключения аргонатов» 6+
13.25 М/ф «Коты эрмитажа» 6+
15.05 «Люди в чёрном» 16+
17.05 «Люди в чёрном-2» 16+
18.55 «Люди в чёрном-3» 16+
21.00 «Люди в чёрном. Интернэшнл» 16+
23.15 «Покерфейс» 18+
01.05 «Ставка на Любовь» 12+
02.45 Т/с «Дылды» 16+
04.40 «6 кадров» 16+
05.05 М/с «Фиксики» 0+



06.00, 08.30, 05.45 М/ф «Мультфильмы» 0+
07.45 Секреты здоровья. 16+
08.00 Вкусно с Ляйсан. 16+
10.45 X/ф «Малавита» 16+
13.00 X/ф «Кикбоксёр» 16+
15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «Братаны» 16+
23.00 X/ф «Джон Уик-2» 18+
01.30 X/ф «Неудержимый» 16+
02.45, 03.30 Т/с «Ранняя пташка» 16+
04.15, 05.00 Т/с «Тринадцатый» 16+



07.00, 08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». 16+
09.00, 10.00, 11.00 «Однажды в России». 16+
11.30, 13.00, 14.30, 16.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». 16+
17.30 «Экстрасенсы. Реванш». 16+
19.00 «Выжить в Самарканде». 16+
21.00 «Лига Городов. Дайджест». 16+
23.00 «Шоу Воли». 16+
00.05 «Конфетка». 16+
01.20, 02.20 «Импровизация. Команды». 16+
03.10, 04.00 «Шоу Студия Союз». 16+
04.50, 05.30, 06.15 «Импровизация». 16+

МАТЧ!

06.00 Смешанные единоборства. Ш. Стрикланд - Д. Дю Плесси. А. Аллен - М. Евлоев. UFC. Прямая трансляция из Канады 12+
09.00, 09.30, 14.10, 18.55, 03.55 Новости. 16+
09.05, 11.55, 14.15, 19.00, 22.15, 00.45 Все на Матч! 12+
09.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
10.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+
11.25 «Что за спорт?» 12+
12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Ижевска 12+
14.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Динамо» (Узбекистан). Товарищеский матч. Прямая трансляция 12+
16.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Локомотив» (Новосибирск). Чемпионат России. Парг Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция 12+
19.25 Мини-футбол. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Новая генерация» (Сыктывкар). Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Прямая трансляция 12+
21.15 Смешанные единоборства. Ш. Стрикланд - Д. Дю Плесси. А. Аллен - М. Евлоев. UFC. Трансляция из Канады. 16+
22.40 Футбол. «Лечче» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 12+
01.50 Мини-футбол. «Тюмень» - «Сиб-Транзит» (Новокузнецк). Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. 0+
03.40 «Вы это видели». 12+
04.00 Баскетбол. «ПАРМА» (Пермский край) - «Енисей» (Красноярск). Единая лига ВТБ. 6+



06.00 X/ф «Первая перчатка» 12+
07.20 Д/с «Хроники общественного быта» 12+
07.35 «От прав к возможностям». 12+
07.50, 13.40 «Большая страна». 12+
08.45 М/ф «Чудеса в решете» 12+
09.00, 14.30 «Календарь». 12+
09.30 Всё по-взрослому. 12+
10.15 «На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко». 12+
11.10 «Моя история». 12+
11.50, 15.00, 19.00 Новости. 16+

11.55 Кино на все времена. 12+
13.25 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». 12+
15.05 Д/с «Северный морской путь» 12+
15.35 Концерт композитора Сергея Войтенко. 12+
16.25 Д/с «Свет и тени» 16+
17.00 «Искусство анимации». 12+
17.25 X/ф «Валентина» 12+
19.05 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым». 12+
19.45 X/ф «Как я провел этим летом» 16+
21.50 X/ф «Восемь с половиной (8 1/2)» 16+
00.10 X/ф «Похороните меня за плинтусом» 16+
02.00 «Первая помощь». 12+
02.10 X/ф «Пикник у висячей скалы» 16+
04.00 X/ф «Царь» 16+



06.30 Д/с «Предсказания: 2024» 16+
07.20 Т/с «Где живёт Надежда?» 16+
11.25 Т/с «Провинциалка» 16+
19.00 Т/с «Ворон» 16+
00.30 X/ф «Тот, кто рядом» 16+
03.45 X/ф «Не в деньгах счастье-2» 16+



05.00 М/ф «Мультфильмы» 6+
07.10 X/ф «Человек с бульвара Капуцинов» 16+
08.55 «Наше кино. История большой любви»
09.30 «ФазендаЛайф». 6+
10.00, 16.00 Новости. 16+
10.10 X/ф «Блондинка за углом» 16+
11.50, 16.15, 19.30, 01.00 Т/с «Штрафник» 16+
18.30, 00.00 «Вместе». 16+
02.40 X/ф «Первая перчатка» 16+
04.05 X/ф «Гаврош» 16+

ДОМ КИНО

06.00 X/ф «Тайна печати дракона» 6+
08.10 X/ф «Такси-5» 16+
10.05 X/ф «Такси-4» 16+
11.45 X/ф «Такси» 16+
13.20 X/ф «Такси-2» 16+
15.00 X/ф «Такси-3» 16+
16.35 Т/с «Сваты» 16+
23.30 X/ф «Отчаянные дольщики» 16+
01.10 X/ф «Всё и сразу» 16+
02.45 X/ф «Бабло» 16+
04.10 X/ф «Бой с тенью-3: Последний раунд» 16+



05.00, 05.50, 03.40, 04.40 Пятница News. 16+
05.25, 05.30, 05.35, 05.45, 06.15, 06.20, 06.25, 06.35 М/с «Простоквашино» 0+
06.40 Секреты на кухне. 16+
07.50 Гастротур-3. 16+
08.30 X/ф «Доспехи Бога» 16+
10.20 X/ф «Доспехи Бога-2: Операция Кондор» 16+
12.30 Мастер-кондитер. 16+
14.10, 16.10, 18.30, 20.50 Битва шефов. 16+

23.10 X/ф «Библиотекарь: В поисках копы судьбы» 16+
01.00 X/ф «Жанна д'Арк» 16+
04.10 Д/с «Дикие животные» 16+

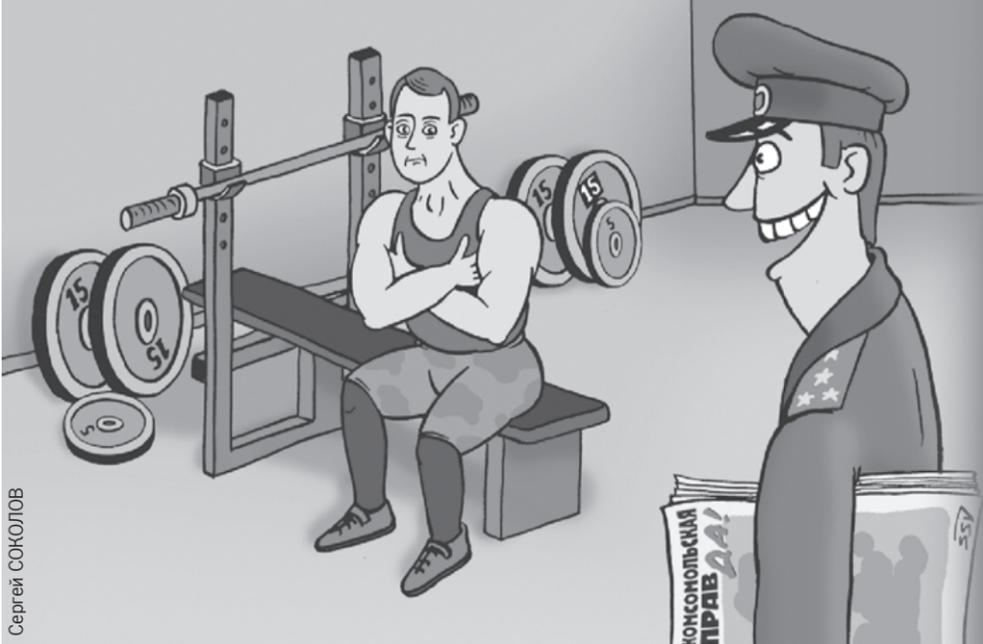


06.30 Программа «Область ответственности» 12+
06.45, 10.50 Программа «Сигнальный экземпляр» 12+
07.00, 08.00 М/с «Фееринки» 0+
07.30 Программа «Город и Мы» 12+
07.45 Программа «Код культуры» 12+
08.30, 19.30, 23.10, 03.00 Программа «Новости недели» 12+
09.05 Передача «Шефы и их тайны» 12+
09.30, 03.30 X/ф «Один и без оружия» 12+
11.10 X/ф «Никто не заменит тебя» 12+
12.20 М/ф «Принцесса-лягушка: Тайна волшебной комнаты» 6+
13.55 Т/с «Цзюнь Цзюлин» 16+
14.45 Программа «Смоленская площадь» 12+
15.05 Д/ф «Битва за Ленинград» 12+
16.20 X/ф «Прощание славянки» 12+
17.50 Шоу «Кабаре «Чёрный кот» 16+
20.05 Программа «Новое клёвое» 6+
20.20 Передача «Из России с любовью: Архангельск» 12+
20.55 X/ф «Обманутые надежды. 3-4 серия» 12+
22.40 Передача «Русский след» 12+
23.45 X/ф «Между нами, девочками» 16+
01.25 X/ф «Гонка с преследованием» 12+
04.50 X/ф «Обманутые надежды. 1-2 серия» 12+
06.30 окончание программы



05.50 Т/с «Александровский сад-2» 16+
07.25 X/ф «Шел четвертый год войны...» 12+
09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. 16+
09.25 «Служу России». 12+
09.55 «Военная приемка». 12+
10.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкинским. 16+
11.30 «Код доступа». 12+
12.20 «Легенды армии» с Александром Маршалом. 12+
13.10 «Специальный репортаж». 16+
13.50 Д/с «Легенды госбезопасности» 16+
14.40 Д/с «Без права на ошибку. История и вооружение инженерных войск» 16+
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. 16+
19.45 Д/с «Легенды советского сыска» 16+
23.00 «Фетисов». 12+
23.45 X/ф «Из жизни начальника уголовного розыска» 12+
01.25 X/ф «Добровольцы» 12+
03.00 X/ф «По данному уголовному розыску...» 12+
04.15 X/ф «Внимание! Всем постам...» 12+

РИСУНОК-ДЕТЕКТИВ



Сергей СОКОЛОВ

Вес и стресс

Капитан Правдолюбов пришел на чемпионат области по пауэрлифтингу, чтобы поддержать своего приятеля - главного кандидата на титул чемпиона. У каждого спортсмена было по два помощника, которые собирали и разбирали штангу из заранее приготовленных дисков, а также страховали спортсменов во время подходов. Приятель Правдолюбова начал разминочный подход и вдруг... не справился с весом! Его штангу перевернуло набок. Спортсмен разволновался: неужели он мало тренировался и не готов к соревнованиям? Вот позор! Капитан Правдолюбов успокоил товарища. Сказал, что дело не в недостатке тренировок. А в чем тогда?

ОТВЕТ

Капитан заметил, что средние диски оказались перевернуты. Он сразу же заменил их на обычные. И спортсмен справился с весом. Оказалось, что он начал подход с весом 5 кг, а закончил с весом 25 кг. Из-за этого произошла авария. Неиспользованные диски перевернулись, и спортсмен не смог поднять штангу.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бухта - Перо - Доля - Запал - Вера - Заплата - Загадка - Кеды - Подмостки - Клавиша - Мальта - Аутодафе - Приданое - Учитель - Паб - Обет - Сутулова - Сани - «Оскар» - Исаак - Лайм - Ужас - Унты - Инки - Адамс - Овал - Спор - Иглу - Варезки - Качок - Слой - Отец. ПО ВЕРТИКАЛИ: Зебра - Пение - Бегемот - Чебурашка - Дитковските - Азарт - Адель - Тбилиси - Плод - Марк - Овес - Усик - Даки - Соус - Дуплекс - Язык - Лари - Калий - Дракула - Лавина - Русло - Ничто - Шило - Дама - Егоза - Сырец.

РЕКЛАМА

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ КРУГЛОСУТОЧНО

ВСЕ ВИДЫ РИТУАЛЬНЫХ ТОВАРОВ /памятники /ограды / ДОСТАВКА И УСТАНОВКА

- ▶ Система гибких цен
- ▶ индивидуальный подход к каждому заказчику (возможность социального погребения)

Т. 8-910-710-0531



ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

на микроавтобусе:
8 комфортных мест,
грузоподъемность 1,5 т,
под груз примерно 15 куб.м.
т. 8-9107100194

ГРУЗО ПЕРЕВОЗКИ ДО 5,5 ТОНН

**Т.8-910-762-8090,
8-910-766-4758**

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ВСЕ ВИДЫ РИТУАЛЬНЫХ ТОВАРОВ И УСЛУГ. КРУГЛОСУТОЧНО

т. 8-910-714-4010
8-910-783-3528
НАШ АДРЕС:
3 мкр., маг. "Универсам",
вход со стороны д 18

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ (репетиторство)

и практическая помощь студентам вузов и прочих учебных заведений по направлениям экономика, финансы, менеджмент, маркетинг, юриспруденция, психология и другие общеобразовательные дисциплины.

Опыт работы более 16 лет.
Тел. 8-910-716-61-80 Ольга.

ПОВЕРКА ВОДОСЧЕТЧИКОВ НА ДОМУ И БЕЗ СНЯТИЯ!

НЕ ПОВРЕЖДАЯ ПЛОМБЫ



ТЕПЕРЬ В ДЕСНОГОРСКЕ! ПОВЕРКА ВОДОСЧЕТЧИКОВ БЕЗ ДЕМОНТАЖА

с занесением сведений в Федеральный информационный фонд. Выполнение заявки в день обращения или на следующий день. Низкая цена: 1сч-500р; 2сч-800р; 3сч-1200р; 4сч-1400р. Также выполняем замену водосчетчиков и другие виды сантехнических работ по согласованной цене.

Дмитрий тел.89203282857

ЗЕЛЁНЫЙ СЕРВИС

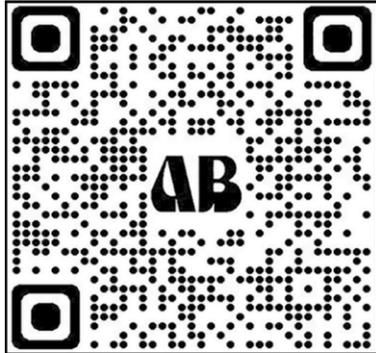
- СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ любой сложности
- РАСЧИСТКА УЧАСТКОВ от деревьев и кустарников
- КРОНИРОВАНИЕ ДЕРЕВЬЕВ
- УДАЛЕНИЕ ДЕРЕВЬЕВ на кладбищах
- ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ ПНЕЙ
- ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ ВЕТОК
- ОБРЕЗКА САДА
- СТРИЖКА КУСТАРНИКОВ и ЖИВЫХ ИЗГОРОДЕЙ
- ВЫВОЗ ВЕТОК И ДЕРЕВЬЕВ

зеленыйсервис.рф
8-903-698-09-41

Газета "Авось-на" в социальных сетях!



ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА



В охранное предприятие «СПН Центр» для работы в МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ Требуется:

ОХРАННИКИ

- * с удостоверением з/п - 75 000 руб. в месяц
- * без удостоверения з/п - от 48 000 руб. в месяц + премии

ОХРАННИК-ВОДИТЕЛЬ ГБР

4-6 разряда с водит. удостоверением кат. В з/п от 84 000 до 87 000 руб. в месяц + премии

Выплаты строго вовремя, 2 раза в месяц
Жилье, форма зима/лето за счет предприятия. Оформление по ТК РФ

ПРИ ОТСУТСТВИИ 4-6 РАЗР. СОДЕЙСТВУЕМ В ПОЛУЧЕНИИ
8-903-000-23-67 (WhatsApp и Viber)
8-903-616-23-23, spnsecurity.ru

«ДЕСНА-ХЛЕБ» ТРЕБУЮТСЯ:

ФОРМОВЩИК, ГРУЗЧИК,
ПЕКАРЬ, УПАКОВЩИК, ДВОРНИК,
СВАРЩИК, ШТУКАТУР-МАЛЯР,
ТЕСТОВОДЫ,
ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ, УБОРЩИЦА,
ВОДИТЕЛЬ, САНТЕХНИК.

т.8-915-643-1942 / 8-910-717-4556

В дорожную организацию (Московская обл.) ТРЕБУЮТСЯ:

ВОДИТЕЛИ кат. В,С,Е з/п от 100 000р., ТРАКТОРИСТЫ з/п от 90 000р.

Общежитие, вахта 15/15, оформление по ТК РФ.
Тел. 8-916-571-57-51

ПРЕДПРИЯТИЮ НА РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ ПОВАР, КУХОННАЯ РАБОЧАЯ

т.8-910-723-2885

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

КВАРТИРЫ

3-х комнатную квартиру (3 мкр.д.9) или обменяю на однокомнатную квартиру с доплатой т.8-910-114-1394

2-х комнатную квартиру (2 мкр. д.16.эт.4), площадь 54,8 кв.м., санузел раздельный, кухня 11 кв.м. т.8-910-767-3707

Однокомнатную квартиру без ремонта, площадь 34,5 кв.м. (1мкр. д.3. эт.1) т.8-910-722-4608

ворная т.8-904-362-7725
Стол – книжка т.8-910-719-1643
Стол с мойкой 40x80 из нержавеющей стали со всеми деталями в упаковке, цена 3500 руб. т. 8-910-783-9767
Детский диван-кровать «Юность» т.8-910-719-1643
Тумба под радиоаппаратуру т.8-910-719-1643
Детский манеж- кроватка белого цвета с ящиком б/у т.8-910-764-7466

КУПЛЮ

Куплю 2-х комнатную квартиру т.8-910-717-4556

СПОРТИНВЕНТАРЬ, ОРУЖИЕ

Пневматическую винтовку HUNTER DX (GAMO) пр-во Испания, новая в упаковке, документы сертификат соответствия т.8-910-725-3667 Владимир г. Рославль

КОМНАТА В ОБЩЕЖИТИИ

Большую комнату в общ.14., эт.3, площадь 18,5кв.м., не угловая, сухая, теплая, большое окно, сделан ремонт, можно за мат.капитал т.8-910-710-1017
Комнату в общ.№4 (Змкр), пл.15 кв.м. 8-916-734-4604

ТЕХНИКА В БЫТУ

Стиральную машину «Самсунг», загрузка 4,5 кг.,недорого, торг т.8910-725-4981
Пылесос моющий новый «Конти», плита 4-хкомфорочная б/у. т. 8-910-719-1643
Электрический обогреватель масляный, т. 8-910-719-1643

ДАЧИ, УЧАСТКИ

Дача в СНТ «Родничок», (приватизирована) 10 соток, летний домик, беседка, скважина, колодец, теплица из карбоната 3,5x6, свет, сад, цена договорная т.8-910-713-7099
Дачу в СНТ «Родничок», имеется дом с печным отоплением, баня, 3 теплицы, сарай и сарай с дровами, плодово-ягодные насаждения. т. 8-952-992-9108
Обрабатываемый земельный участок СНТ «Надежда», 6 соток с насаждениями, есть фундамент Александр т.8-910-118-1264

ТЕЛЕВИЗОРЫ

Телевизор Мистери (д-102) цена договорная т.8-904-362-7725
Телевизор «Панасоник» диагональ 81 см т.8-910-716-6241

ОБМЕН КВАРТИР

Меняю 2-х комнатную квартиру (2 мкр.д.11. эт.1) плюс большая комната в общ. №4 (3 эт.) на 3-х комнатную квартиру т.8-915-651-4299
Меняю большую комнату в общ. №4 этаж 3, возможно на дачу, рассмотрю любые варианты т.8-910-764-6962
Меняю 2-х комнатную квартиру (Змкр) на однокомнатную квартиру с доплатой т.8-950-706-2207

ЗООСАД, РАСТЕНИЯ

Яйцо куриное домашнее, т. 8-900-220-2412
Столетник трёхлетка цена 350 руб., молодые растения цена 150 руб. т.-910-783-9767

МЕБЕЛЬ

Диван-кровать, два кресла в подарок т.8-910-710-1017
Угловой диван «Орхидея» с креслом (можно по отдельности); раздвижной деревянный обеденный стол, ценам дого-

РАЗНОЕ

Противопролежневый, полиуретановый матрас, новый, недорого т.8-910-764-7466
Цепи к пиле «Урал» т.8-910-719-1643



УВАЖАЕМЫЕ ЖИЛЬЦЫ!

В ООО «Смоленская АЭС-Сервис» на постоянную работу требуются дворники и рабочий зеленого хозяйства. Полный соцпакет, стабильная зарплата. Подробности при собеседовании. Обращаться в ЖЭУ (4 мкр., боксерский клуб «Ринг» вход со стороны футбольной площадки), т. 3-12-92.
ООО «Смоленская АЭС-сервис»

ПРАЙС-ЛИСТ НА СТОИМОСТЬ УСЛУГ:

- ✓ РАМКА/ЖИРНЫЙ ШРИФТ (в общих объявлениях) - 100 руб.
- ✓ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ - 500 руб.
- ✓ РАМКА (мин. размер) 3x5 - 500 руб.
- ✓ ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, СДАМ ПОМЕЩЕНИЕ, УСЛУГИ - размером более 15 см² рассчитываются по прайсу на рекламу.
- ✓ СДАМ (КВАРТИРЫ) - 200 руб.
- ✓ СДАМ (ГАРАЖИ) - 150 руб.
- ✓ ЗООСАД (продажа пород, котят, щенков) - 50 руб.
- ✓ СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ - 200 руб.
- ✓ ПОЗДРАВЛЕНИЯ для физических лиц без оформления - 250 руб., с оформлением и юридическим лицам - 500 руб.
- ✓ ПРОДАЖА ИНФОРМАЦИИ О ОБЪЯВЛЕНИЯХ ДО ВЫХОДА ГАЗЕТЫ (1 рубрика) - 150 руб.
- ✓ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ПРОДЛЕНИЕ БЕСПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ - 150 руб. за 1 месяц.
- ✓ СКИДКИ для рамок 4 номера - 10%, 5 номеров - 15%

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ – РОДИНУ СПАСАТЬ!

27 декабря в ЦК и МП города Десногорска было проведено торжественное мероприятие, посвященное Дню спасателя Российской Федерации. Уже несколько десятилетий на страже покоя и благополучия России стоят бесстрашные рыцари с белой звездой Надежды и Спасения на рукаве. Каждый день судьба испытывает их на прочность и профессионализм. Бесстрашие, товарищеская помощь и взаимовыручка, жертвенность и сострадание чужому горю – это сущность работы сотрудников МЧС.



С приветственным словом ко всем присутствующим обратился начальник специальной пожарно-спасательной части №1 федерального государственного казенного учреждения «Специальное управление федеральной противопожарной службы №72 МЧС России», подполковник внутренней службы Попов Андрей Сергеевич: «Работа спасателя – это тяжелый, опасный, но важный труд, от которого зависит жизнь и благополучие людей, а также защита от чрезвычайных ситуаций в нашей стране. Сотрудники МЧС первыми приходят на помощь, действуя эффективно и слаженно, часто рискуя собой.

С гордостью отмечу, что очень часто именно российские спасатели помогают при ликвидации последствий стихийных бедствий и иных ЧС не только на территории нашего государства, но и в дружественных зарубежных странах. Это подтверждает их высокий профессиональный уровень, безусловное мужество и опыт.

Искренне желаю сотрудникам МЧС крепкого здоровья, спокойных трудовых будней и профессиональных успехов! Мира, добра и благополучия!»

В зале присутствовали почетные гости: начальник отдела пожарной безопасности Смоленской АЭС В.В. Шведов, командир войсковой части № 3678 подполковник внутренней службы А.М. Проценко, начальник МБУ «Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям» муниципального образования «город Десногорск» С.А. Хазов, начальник службы безопасности АО «Атомтранс» А.Н. Филимонов и настоятель Богородице – Скорбященского Кафедрального Собора протоиерей Виталий Сладков.

Торжественная церемония награждения сотрудников специальной пожарно-спасательной части №1 началась с вручения Благодарственных писем Главы муниципального образования «город Десногорск» А.А. Терлецкого.

За активное участие в пропаганде пожарной безопасности среди подрастающего поколения города Десногорска, за добросовестное отношение к своим служебным обязанностям, компетентный подход к своей профессиональной деятельности и в связи с празднованием Дня Спа-

сателя Российской Федерации Благодарственные письма были вручены:

- капитану внутренней службы Бурдужану Дмитрию Ильичу, старшему инженеру-руководителю дежурной смены;
- старшему прапорщику внутренней службы Никитенкову Олегу Владимировичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены;
- старшему сержанту внутренней службы Ильину Артёму Дмитриевичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены.

Далее Владимир Владимирович Шведов вручил почетные грамоты от филиала ОА «Концерн Росэнергоатом» «Смоленская атомная станция» за активное участие в пропаганде пожарной безопасности среди подрастающего поколения города Десногорска и добросовестное отношение к своим служебным обязанностям следующим сотрудникам СПСЧ № 1:

- майору внутренней службы Донскову Илье Михайловичу, заместителю начальника;
- капитану внутренней службы Точиловой Алине Александровне, старшему инспектору группы профилактики пожаров;
- старшему прапорщику внутренней службы Коцерубе Игорю Борисовичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены;
- младшему сержанту внутренней службы Михалеву Алексею Владимировичу, мастеру-пожарному дежурной смены;
- младшему сержанту внутренней службы Ревизорову Илье Игоревичу, мастеру-пожарному дежурной смены;
- Шаршакову Виктору Владимировичу, мастеру связи группы обеспечения.

Свое первое специальное звание «лейтенант внутренней службы» получили инспекторы группы профилактики пожаров Матвеевкова Елена Вадимовна и Кузнецова Екатерина Михайловна, а мастер-пожарный дежурной смены Ключев Александр Владимирович – звание «младший сержант внутренней службы».

Почетной грамотой Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий за заслуги в деле создания, развития и обеспечения успешного функционирования единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, многолетнее и безупречное служение МЧС России и в связи с Днем спасателя Российской Федерации и планкеткой за 1 место в смотре-конкурсе «Лучший сотрудник группы профилактики пожаров Управления» был награжден старший лейтенант внутренней службы Филин Александр Ильич, инспектор группы профилактики пожаров.

Приказом Начальника Управления Почетной Грамотой «За высокие показатели в служебной деятельности, профессионализм, добросовестное выполнение служебных обязанностей и в связи с празднованием Дня Спасателя Российской Федерации» награждена сержант внутренней службы Малахова Анна Владимировна, диспетчер дежурной смены.



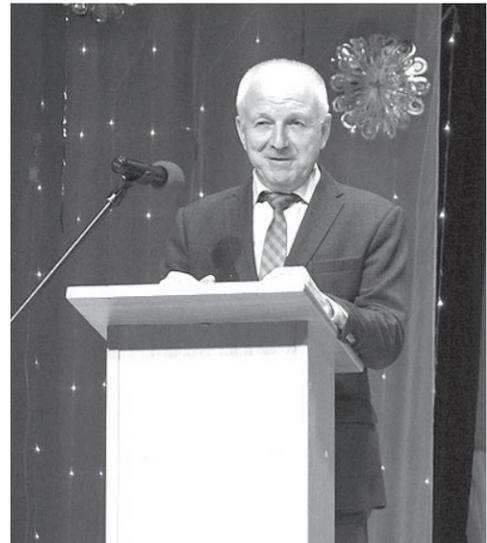
Объявлена Благодарность «За высокие показатели в служебной деятельности, профессионализм, добросовестное выполнение служебных обязанностей и в связи с празднованием Дня Спасателя Российской Федерации» лейтенанту внутренней службы Хотеевой Елене Сергеевне, инспектору группы профилактики пожаров, и старшему сержанту внутренней службы Осману Егору Игоревичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены.

Приказом Начальника Управления были присвоены:

- очередное специальное звание «старший прапорщик внутренней службы» прапорщику внутренней службы Куликову Николаю Сергеевичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены, и прапорщику внутренней службы Иванцову Константину Сергеевичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены;
- досрочно специальное звание «старший прапорщик внутренней службы» присвоено прапорщику внутренней службы Дохтаренко Ивану Олеговичу, мастеру-пожарному дежурной смены; прапорщику внутренней службы Михееву Сергею Александровичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены; прапорщику внутренней службы Худякову Максиму Андреевичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены;
- специальное звание «прапорщик внутренней службы» старшине внутренней службы ПАЦЕВУ Валерию Павловичу, мастеру-пожарному дежурной смены.

Вручены медали МЧС России «За отличие в службе»:

- I степени: майору внутренней службы Федорову Максиму Игоревичу, заместителю начальника части по профилактике пожаров;
- капитану внутренней службы в отставке Голикову Алексею Михайловичу, инспектору группы профилактики пожаров;
- старшему прапорщику внутренней службы Говорину Павлу Викторовичу, старшему инструктору-пожарному;
- старшему прапорщику внутренней службы Никитенкову Олегу Владимировичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены;
- II степени: старшему прапорщику внутренней



службы Герасимову Александру Александровичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены.

III степени:

- капитану внутренней службы Бурдужану Дмитрию Ильичу, старшему инженеру-руководителю дежурной смены;
- прапорщику внутренней службы Дохтаренко Ивану Олеговичу, мастеру-пожарному дежурной смены;
- прапорщику внутренней службы Худякову Максиму Андреевичу, старшему инструктору по вождению пожарной машины-водителю дежурной смены;
- Шанюдину Дмитрию Сергеевичу, старшему инструктору-пожарному дежурной смены.

Грамотой начальника Управления за участие в смотре-конкурсе «Лучший начальник караула» награжден капитан внутренней службы Бурдужан Дмитрий Ильич, занявший 2 место.

После награждения сотрудников все присутствующие почтили память сотрудников МЧС, героически погибших на боевом посту, Минутой Молчания.

Дорогие сотрудники МЧС, с праздником вас! Счастья, здоровья, благополучия и мирного неба над головой!

СПСЧ № 1 ФГКУ «Специальное управление ФПС № 72 МЧС России» благодарит за организацию и проведение мероприятия сотрудников ЦК и МП города Десногорска и ведущую Кристину Игоревну Удод.

Инспектор ГПП СПСЧ №1 ФГКУ «Специальное управление ФПС №72 МЧС России» лейтенант внутренней службы Е.М. Кузнецова



Стройные и сытые: в новый год - без лишних кило

ЗДОРОВЬЕ



Праздники закончились. Пора возвращаться в форму. Но порой сбросить набранные килограммы очень сложно. Виною тому - вредные привычки. И это не алкоголь или курение, а весьма распространенные ошибки, которые прочно вписаны в образ жизни.

Вместе с нашим постоянным экспертом - доктором медицинских наук, эндокринологом Зухрой Павловой «КП» собрали возможные причины того, почему лишний вес отказывается уходить.

Пять привычек, которые мешают похудеть

1 Резкое сокращение калорий

Если организм получает слишком мало калорий, то переходит в режим энергосбережения: обмен веществ замедляется. Организм пытается сохранить каждую поступающую калорию, и вес «замирает». Плохо еще и то, что при недостатке энергии ее источником становятся мышцы, а они сгорают даже быстрее, чем жир.

Резкое сокращение калорий может привести к нарушению пищевого поведения и нервному срыву, обострить хронические заболевания, плохо сказаться на иммунитете.

- ✓ Суточная норма для мужчин (обычный офисный работник, который пару раз в неделю посещает спортзал) - 1800 - 2000 ккал;
- ✓ для женщин - 1400 - 1600 ккал.

2 Полное исключение из рациона белков, жиров или углеводов

По рекомендациям ВОЗ и Минздрава России, каждый прием пищи должен содержать примерно 30% белков, 30% жиров и 40% углеводов. Отсутствие баланса в рационе может привести к расстройству ЖКТ, нехватке витаминов и минералов, головным болям, слабости.

Один из самых простых способов снизить число калорий - есть меньше сладостей.

Если организм недополучает какого-то из макроэлемента, чувство насыщения быстро пройдет и снова захочется есть. Поэтому от условного стакана кефира будет гораздо больше пользы, если выпить его вприкуску с

НА ЗАМЕТКУ Признаки того, что диета вам не подходит

- ✓ Перепады настроения.
- ✓ Проблемы со сном.
- ✓ Постоянно хочется есть, но вес не уходит.
- ✓ Появились проблемы с кожей.
- ✓ Начали выпадать и ломаться волосы.

овощами или кусочком хлеба. А утренняя каша полезнее с кусочком сыра.

Белок - это основа для гормонов, клеток тела, ферментов, иммунных клеток. Он участвует во многих процессах в организме, и его нужно добавлять в каждый прием пищи, даже если вы на диете, иначе не получится в полной мере утолить голод. Организм не может получить этот компонент ниоткуда, кроме еды (или собственных мышц, что нехорошо). Недостаток белка делает кожу дряблой, обвисшей, является причиной отеков.

Углеводы удовлетворяют потребность организма в энергии. Без них может наступить гипогликемия - слабость, головокружения, тошнота.

Недостаток **жира** в организме так же плох, как и избыток. Повышается риск внезапной смерти, остеопороза и других болезней. Именно правильные жиры обеспечивают организм долговременной энергией.

3 Пьем мало воды

Люди нередко путают голод с жаждой. Если организм получает достаточно воды, то и есть хочется не так часто. А еще правильный питьевой режим ускоряет обмен веществ.

Пить нужно много (именно простой воды, а не чая или кофе, например): на один килограмм тела - около 30 мл в сутки. То есть если вы весите 60 кг, то должны выпивать в день не меньше двух литров. Летом и при физических нагрузках эта норма увеличивается.

Тело быстро привыкает к хорошему, и вскоре вам не придется напоминать себе о необходимости пить воду, организм сам попросит. Приятные плюсы: хорошее состояние кожи, крепкие нервы и здоровое пищеварение. А еще вода активно участвует в процессе расщепления жира.

ВАЖНО!

Понемногу, постепенно

Лучший вариант - постепенное снижение веса на 5 - 10% за 3 - 6 месяцев. Резкая потеря килограммов может стать огромным стрессом для организма. Если это и делать, то исключительно под контролем врача и по его назначению.

Экстренное снижение калорийности рациона с последующим резким похудением может иметь печальные последствия: складки на коже, мышечная слабость, нарушение обмена веществ, психические расстройства, нарушение менструального цикла у женщин. Кстати, при похудении нужно есть даже чаще, просто небольшими порциями. К слову, риск ожирения повышен у тех, кто ест всего 1 - 2 раза в день, при этом рано встает и поздно ложится спать.

Резко увеличивать физическую нагрузку тоже не стоит. Особенно если вы занимаетесь не под наблюдением профессионала. Надорваться и загнать сердце гораздо проще, чем кажется.

4 Едим нерегулярно, без графика

Перерывы между едой должны быть не менее 3 и не более 5 часов (ночь - исключение).

Большие перерывы приводят к тому, что в протоках желудочно-кишечного тракта застаивается секрет, облегчающий переваривание. Это может привести к воспалительным процессам и различным заболеваниям. К тому же чем вы голоднее, с тем большей вероятностью потом переедите.

Особенно вредно пропускать завтрак. Он должен быть не позднее чем через час после пробуждения. Утром активность надпочечников и желудочно-кишечного тракта очень высока, и в этот момент нужно обязательно плотно поесть, причем и белки, и углеводы.

Если вы поздно ложитесь и мало спите, то, скорее всего, вам не хочется завтракать. Аппетита нет, потому что организм находится в стрессе из-за недосыпа. И это плохо может сказаться на всем процессе похудения. Мало того, многочисленные исследования

В ТЕМУ

Физическая активность - правильная

Активность может быть небольшой (даже полчаса), но ежедневной. Только при постоянных и желательнее медленно возрастающих нагрузках достигается видимый эффект тренированности. Пульс во время занятий не должен превышать 130 ударов в минуту, иначе можно нанести больше вреда, чем пользы. Излишнее усердие может привести к инфаркту или инсульту.

Самые полезные нагрузки - плавание и ходьба. Они наиболее эффективны вместе с правильным питанием. При этом только кардиотренировки (бег, велосипед и прочие) без силовых упражнений со временем теряют свою эффективность. Тело привыкает! Нужно либо увеличивать нагрузку, либо менять режим тренировок. Опытный тренер посоветует, что делать - например, подключить отжимания и приседания.

Долгое и утомительное кардио (бесконечный бег по дорожке) вредит суставам. Нагрузка на них увеличивается, и вскоре боль становится постоянным спутником. Заметить негативные изменения сразу сложно. И если у вас заболели колени, лучше сделать разгрузочный день два и пересмотреть режим тренировок.

Исследования доказали: завтрак помогает поддерживать здоровье, а пропуск этого приема пищи приводит к затяжной усталости на протяжении всего дня и даже повышает риск деменции!

5 Недостаток сна и неправильный режим дня

Качественный сон снижает тягу к сладкому и уменьшает чувство голода. Старайтесь спать 7 - 8 часов в сутки и ложиться не позднее 22.30.

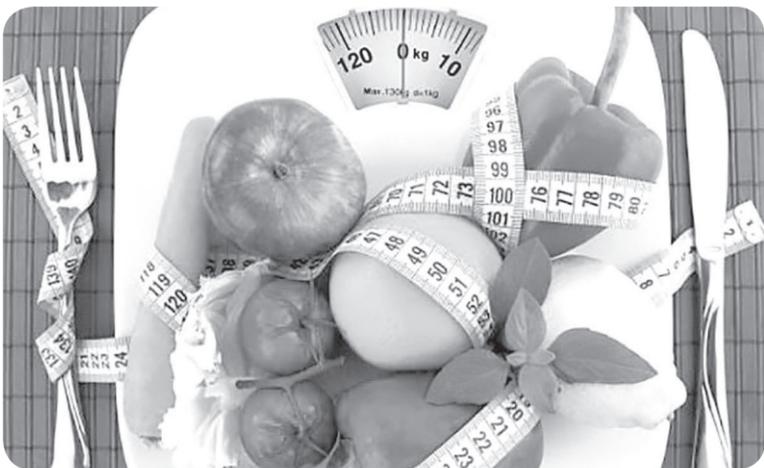
В темноте (примерно с 23.00) секреция мелатонина ускоряется, он повышает уровень лептина (гормона сытости) и снижает уровень грелина (гормона голода). Примерно через час-два после наступления фазы глубокого сна начинается выработка соматотропина (гормона роста), который также отвечает за рост мышц. С возрастом недостаток этого гормона приводит к немощи и старческой саркопении (слабости мышц).

Забудьте про смартфон за час до сна. Синий свет, исходящий от гаджетов, разрушает гормон сна - мелатонин.

Анна КУКАРЦЕВА.

Оксана ЗУХРОЙ «КП» - Москва

Источник: kpr.ru



ЕЛКА ЖЕЛАНИЙ МСЧ



ФГБУЗ МСЧ № 135 ФМБА России приняла участия в акции «Елка желаний», мы пригласили детей из детского учреждения «Солнышко» и провели для них экскурсию по отделению предварительных и периодических медицинских осмотров. Ребята смогли окупиться в мир медицины, а самые смелые прошли медицинское обследование. Дети по-

лучили незабываемые эмоции и многие захотели в будущем стать врачами. В конце экскурсии Дед Мороз поздравил всех с Наступающим Новым, вручил сладкие подарки и пожелал всем здоровья, успехов в учебе, ну и конечно мечтать и верить в чудеса!

МСЧ № 135



СПЕКТАКЛЬ «СНЕГОПАД ДЛЯ КИРЫ»

3 января в киноконцертном зале Центра культуры и молодёжной политики прошёл спектакль «Снегопад для Киры».

Талантливый актёрский состав Смоленского Камерного театра принёс десногорскому зрителю массу положительных эмоций. В зале постоянно раздавались смех и хохот, но героям спектакля было совсем не до смеха.

Детективно - комедийный сюжет пьесы писателя Вячеслава Денисова пере-

нёс всех в богатую квартиру адвоката Киры, где «наёмный киллер» взял в заложники героев. Всего в квартире оказалось пять главных персонажей.

Веселый, лёгкий, смешной, интересный спектакль покорила зрителя с первых минут.

По данным администрации г. Десногорска



ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 8 ЯНВАРЯ ПО 14 ЯНВАРЯ

ОВЕН

Если праздники вас утомили, а не зарядили энергией, то на этой неделе вам будет нелегко. Вас ждет немало встреч, дел и новых задач. Телефон может звонить, не переставая, вы понадобитесь всем и сразу. Постарайтесь не давать обязательств, их выполнение будет связано с большими трудностями. Чаще прислушивайтесь к своей интуиции, она ваш верный союзник.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе вы можете проявить небывалую активность. Видимо, вы хорошо отдохнули и готовы снова в бой. Возрастут одновременно и ваши запросы, и требования по отношению к себе, и претензии к окружающим. Среда может оказаться удачным днем для перехода на новую работу. На пятницу не стоит планировать ничего серьезного, ваши намерения вряд ли осуществятся в том виде, в каком будут задуманы. В воскресенье можно ожидать поддержки и приятных сюрпризов со стороны родственников.

БЛИЗНЕЦЫ

Вы находитесь в благоприятных условиях, хотя, быть может, сами этого и не ощущаете. Начинается новый период деловой и творческой активности, позволяющий раскрыть ваш творческий потенциал и реализовать давно задуманные планы. Хорошее будет проявляться незаметно: встречи с друзьями, новые возможности на работе, романтические свидания, улучшение самочувствия. Проявляйте инициативу в профессиональных делах, ваш авторитет на работе возрастает.

РАК

Вам необходимо сконцентрировать свои усилия на достижении поставленных целей. Не бойтесь трудностей и препятствий, вам удастся их легко преодолеть. Отношения с деловыми партнерами, коллегами и начальством улучшатся. Четверг - прекрасный день для начала глобальных проектов и первых шагов к большой цели. Важно только правильно ее поставить. Постарайтесь быть терпимее по отношению к близким людям, сдерживайте свои бурные эмоции.

ЛЕВ

Выберете для себя что-то одно: спокойствие или борьбу за собственный авторитет. В первой половине недели вам придется делать больше, чем вы привыкли. Более эмоционально насыщенной может оказаться вторая половина недели. Среда обещает стать для вас достаточно продуктивным днем. Вы сможете открыть для себя новые перспективы. Без сожаления расставьтесь со старым и двигайтесь вперед. Воскресенье, как ни странно, - прекрасный день для обучения.

ДЕВА

На этой неделе можно уверенно приступить к выполнению нового задания, которое поставит перед вами жизнь. Даже и не сомневайтесь в полном успехе. Работа в эти дни может потребовать полной самоотдачи. Помните, что, если вы сами себя положительно не оцените, никто не обратит на вас особого внимания. Материальной выгоды на нынешней неделе можно достичь благодаря посреднической деятельности, тонко

развитой интуиции или удачным поездкам. В выходные не забывайте о близких людях, им необходимо ваше внимание.

ВЕСЫ

На этой неделе вам удастся ярко проявить свою индивидуальность, а свобода самовыражения значительно возрастет. Вас ждет успех в профессиональной сфере и в личной жизни. Пятница - удачный день для тех, кто решил что-то кардинально изменить. В выходные найдите время для уединения, это позволит вам восстановить силы, затраченные на работе.

СКОРПИОН

На этой неделе вас ждет немало приятных эмоций и хороших новостей. Ваша деятельность может произвести положительное впечатление в обществе. Вы сможете повысить свой авторитет и получить прибыль. Можно рассчитывать на помощь друзей, причем они сами ее предложат. Если останется время для философских размышлений, пересмотрите свой взгляд на семейную жизнь.

СТРЕЛЕЦ

Прекрасная неделя для смелых и энергичных действий. Сложится благоприятная обстановка для достижений в профессиональной сфере. Вам даже не придется особенно задумываться над тем, что делать и как себя вести. Вы прекрасно все знаете, сомнения вас не побеспокоят. У вас возникнет немало идей, важно только выбрать наиболее реалистичные. В выходные вероятно интересные знакомства с противоположным полом, так что не стоит проводить это время в одиночестве.

КОЗЕРОГ

На этой неделе весьма удачными могут оказаться командировки или переезды. Вы многого сможете добиться с помощью своего обаяния, но злоупотреблять им все же не стоит, как и манипулировать людьми. Будьте честны с собой и с окружающими, лучше прямо сказать, что вас не устраивает, чем притворяться. Важно не отвлекаться на мелочи и болтовню, а идти к намеченной цели.

ВОДОЛЕЙ

Неделя будет полна суеты, вам придется одновременно решать несколько задач. Вам наконец-то удастся реализовать свои давние планы. В вашем окружении появятся новые люди, так что будьте дружелюбнее. В выходные займитесь всем, что душе угодно. Например, сходите в гости, навестите родственников, получите удовольствие от встречи с хорошими людьми. Дети порадуют вас своими успехами.

РЫБЫ

На этой неделе не стоит вам основательно погружаться в мечты. Занимайтесь делом, строить радужные планы будет после, когда появятся результаты вашего труда и свободное время. Сейчас надо плотно заняться рабочими и финансовыми вопросами. Вам сейчас стоит подготовить базу, соотнести плюсы и минусы, экспромты лучше исключить. В выходные отправляйтесь на каток или на лыжню, желательно всей семьей.

<https://74.ru>

КУПОН
БЕСПЛАТНОГО
ОБЪЯВЛЕНИЯ

Выемка производится по четвергам в 18.00

АВОСЬ-КА



3 мкр., д.5

Адр. Тел.

2 публикации

