



Стать гражданином

12 декабря, в День Конституции Российской Федерации, в большом зале администрации Каменского городского округа 16 подростков, проживающих на территории Каменского района, получили свои паспорта.

Ребятам поздравили председатель думы В.И. Чемезов, директор районного Культурно-досугового центра М.И. Стома, председатель территориальной комиссии Каменского района по делам несовершеннолетних и защите их прав Н.Ю. Смоленцева. Паспорта вручала начальник отделения по вопросам миграции отдела полиции №22 МО МВД «Каменск-Уральский» М.Д. Колесникова. В жизни ребят начался новый ответственный этап. Получив паспорта, юные граждане своей страны учебой и трудом, делами будут укреплять авторитет и доброе имя не только России, но и родного Каменского района!

А.А. Журавова, ведущий методист КДЦ



В этом году паспорта получили 311 жителей Каменского района, которым исполнилось 14 лет. Радует, что юных граждан РФ становится с каждым годом больше: число подростков, проживающих на территории, растет. Меняется и сам процесс получения паспорта, услуга стала доступнее. С этого года заявления на выдачу паспортов принимают во всех МФЦ района: в Колчедане, Мартюше, Маминском и Покровском, а также в трех МФЦ Каменска-Уральского, здесь же производят и выдачу документов. Значительно больше сельчан, говорит начальник отделения по вопросам миграции отдела полиции №22 МО МВД «Каменск-Уральский» М.Д. Колесникова, стали пользоваться порталом Госуслуг РФ. Это также добавило комфорта в процесс оформления различных документов, ведь заявление можно написать дома, а получить паспорт – в течение часа в отделении по вопросам миграции, оформить прописку можно за 15 минут.

Лариса Елисеева

Ирина Тропина

Победят активные

В январе в районе пройдет рейтинговое голосование по отбору общественных территорий, подлежащих благоустройству в первоочередном порядке.

Мероприятие будет проходить 18 января с 9.00 до 19.00 в Новоисетской администрации, Маминском и Покровском ДК. Сельским жителям предстоит выбрать, какой объект будет благоустраиваться в первую очередь: детская игровая и спортивная площадка в Новоисетском по ул. Ленина, 24; центральная площадь в Маминском по ул. Чапаева, 2Б; сквер с прилегающими пешеходными тротуарами в Покровском по ул. Комсомольской, 11. Голосование будет организовано в рамках реализации муниципальной программы «Формирование современной городской среды на территории Каменского городского округа на 2018–2024 гг.»

■ Наши достопримечательности

Легендарные камни Синары

Проект, посвященный 55-летию района, продолжает рассказ о знаковых местах Окуловской администрации.

Возможно, у кого-то сложилось впечатление, что Окуловская администрация не так богата достопримечательностями. Не дала стране героев и маршалов, ученых и политиков. Очень скромно вписала несколько строк в индустриализацию страны (железнодорожный мост, Синарский известковый карьер, Синарский каменно-щебеночный карьер) и подъем сельского хозяйства (три отделения Пироговского совхоза располагались в Крайчиковой, Потаскуевой и Окулово). При этом жители не стояли в стороне, когда в стране наступало лихолетье: трудились на благо своей Родины и воевали за ее свободу. Люди жили и живут ровно, размеренно. Звезд с неба не хватают, но строят свою жизнь основательно, на века. Сдается мне, что эти основательность, размеренность и спокойствие заложены в них самой природой.

Начиная от Чайкиной и до Крайчиковой течет по нашей территории река Синара – спокойная, размеренная и прекрасная.

Синара идет к нам из Челябинской области, проходит через шесть деревень Свердловской области и плавно утекает в Курганскую. У деревни Чайкиной (Казакова) она сливается с рекой Багаряк. Объединившись, она становится в два раза полноводнее, в два раза сильнее, но в разы спокойнее. Чуть ниже по течению, вблизи поселка Синарского, через реку построен железнодорожный мост. Монументальное сооружение 30–40-х гг. двадцатого века, он очень органично вписывается в окружающий ландшафт. Те, кому довелось по нему перейти с одного берега на другой, долго приходят в себя от чувства свободы и полета.

Дальше река как бы делает зигзаг, поворачивая на север под углом почти 130 градусов, а через пятьсот метров – в обратную сторону на 90. По этому поводу старики рассказывали легенду: жил-был в этих местах мельник, и была у него дочь-красавица, полюбилась она богаты-



рю, стал он свататься, а мельник уперся, мол, докажи свою силу богатырскую, сотвори то, что другим невмочь. Что делать? А давай, говорит богатырь, я реку поверну, а ты мне дочь в жены отдашь. Ударили по рукам. Стал богатырь камни огромные в реку кидать – день кидает, второй кидает, а река никак русло не меняет. Устал богатырь, присел отдохнуть, а встать уже и не смог. Сам в камень превратился. А река, «уткнувшись» в этот камень, повернула и, обогнув его, понесла свои воды дальше. Не сохранилось имя богатыря, а камень и по сей день называют «Воротным».

Продолжение на стр. 4

■ Местный уровень

Юбилейная медаль как благодарность

На прошедшем 16 декабря аппаратном совещании в торжественной обстановке начальник 63 отряда федеральной противопожарной службы И.Н. Давыдов вручил главе Каменского района С.А. Белоусову юбилейную медаль «370 лет пожарной охране России».

Он сообщил, что этот год для службы юбилейный, свою историю становления пожарной охраны начинает с 30 апреля 1649 г. Именно тогда работа по предупреждению пожаров и своевременному тушению огня была поставлена на государственный уровень. А сегодня огнеборцы выполняют свой профессиональный долг, также опираясь на содействие и поддержку местных властей. Руководитель службы высоко оценил вклад нашего муниципалитета в дело предупреждения и тушения пожаров. По его словам, только благодаря совместным усилиям пожарных, представителей районной власти и глав сельских администраций в Каменском городском округе обеспечивается пожарная безопасность населения.

Также И.Н. Давыдов подвел итоги реализации мероприятий по предупреждению и тушению пожаров за пожароопасный сезон 2019 г., рассказал о подготовке к новому сезону, особое внимание уделил вопросам обеспечения пожарной безопасности в новогодние и рождественские праздники.



Уборка по плану

«Вывоз твердых бытовых отходов из всех населенных пунктов Каменского района идет в плановом режиме, возникающие проблемы устраняются в штатном порядке», – подвел итог реформы обращения с ТБО на территории района начальник службы транспортирования АО «Горвнешблагоустройство» С.В. Иноземцев.

По его словам, контейнерный вывоз ТБО организован в большинстве территорий, из 15 населенных пунктов мусор вывозит самосвал. Самое большое количество ТБО было вывезено в августе – 1400 т, а уже в ноябре, когда разъехались дачники, с территорий вывезли 969 т мусора, это самый минимальный месячный объем ТБО.

Территорию района обслуживают два больших мусоровоза, один поменьше – с боковой загрузкой, один самосвал. Современная техника оборудована навигационным оборудованием, что позволяет сделать процесс транспортирования максимально прозрачным и подконтрольным региональ-

ному оператору. Движение каждого мусоровоза отслеживается в оперативном режиме, а фотофиксация позволяет увидеть время посещения контейнерной площадки и даже скоростной режим, с которым двигался водитель в процессе выполнения задания.

Стоит ли говорить, что любые несанкционированные перемещения контейнеров становятся проблемой для водителей, а именно с этим столкнулись работники АО «Горвнешблагоустройство». С.В. Иноземцев попросил глав сельских администраций ставить в известность организацию о том, что контейнеры были перемещены, вовремя информировать о новом адресе, иначе водители могут вообще проехать мимо. Другое пожелание – расчищать от снега дорожку к мусорной площадке и подсыпать ее в случае необходимости. Так, в Клевакинском из-за обледенения дороги мусоровоз не мог подъехать к мусорной площадке и вовремя выполнить задание.

Часто о тех или иных проблемах сообщают сами жители, они проявляют активность и выкладывают на сайт регионального оператора фотографии неубранного мусора. Больших претензий к коммунальщикам нет, а вот все шероховатости устранить в наших силах, заключил представитель «Горвнешблагоустройства».

Часто о тех или иных проблемах сообщают сами жители, они проявляют активность и выкладывают на сайт регионального оператора фотографии неубранного мусора. Больших претензий к коммунальщикам нет, а вот все шероховатости устранить в наших силах, заключил представитель «Горвнешблагоустройства».

Учись беречь природу!

Подведены итоги муниципального этапа Всероссийского конкурса на лучший стенд (уголок) «Эколята – молодые защитники природы», который проводился с октября по ноябрь.

Всего в конкурсе приняли участие 10 детских садов и 5 школ. Среди дошкольных образовательных учреждений 1-е место заняли воспитатели С.Е. Суворова и О.Н. Бологова из Травянского детского сада; 2-е место – воспитатели Е.В. Рудакова и Л.М. Черноскутова из Колчеданского детского сада №1; 3-е место – у коллектива Мартышевского детского сада «Искорка» и воспитателей Н.А. Диковиной, Т.Ю. Зыряновой, О.В. Окуловой из Новобитского детского сада.

Среди школьных образовательных учреждений места распределились следующим образом: 1-е место – учитель начальных классов Покровской школы Н.О. Фатеева; 2-е место – учитель начальных классов Бродовской школы А.С. Зеленская;

3-е место – учитель начальных классов Новоисетской школы Н.Н. Симанова.

Экологический уголок «Эколята» позволяет детям проявлять свое творчество и любовь к природе, на стендах размещаются рисунки и фотографии с элементами природы, а также текстовые материалы по тематике сохранения природы, животного и растительного мира. Все уголки интересны и красочно оформлены.



Библиотека станет модельной

23 декабря в Колчедане состоится торжественное открытие сельской библиотеки после капитального ремонта – в новом статусе и обновленном виде.

В этом году старейшая библиотека района благодаря победе в региональном конкурсе выиграла грант на преобразование в современный библиотечный центр и получила 3 млн руб. на капитальный ремонт и покупку оборудования. Преобразование стало возможным благодаря реализации национального проекта «Культура». В числе приглашенных на презентацию модельной библиотеки – читатели, работники культуры района и области, представители районной администрации, главы сельских территорий.

Весело встретим Новый год

В новогодние каникулы с 1 по 8 января районные учреждения культуры будут работать по максимуму, проводить огромное количество новогодних мероприятий, сообщила на аппаратном совещании главный специалист управления культуры И.В. Жернакова.

Программа мероприятий включает в себя праздничные хороводы вокруг елки для детей, концерты, посиделки и тематические встречи – для взрослых в каждой сельской территории состоится свой праздник. А вот девять учреждений культуры рискнули взять на себя ответственность и провести праздничные мероприятия в самый Новый год – в ночь с 31 декабря на 1 января. Это Кисловский, Клевакинский, Маминский, Новоисетский, Новобитский, Рыбниковский, Сосновский, Травянский ДК, Соколовский клуб. Работники культуры очень надеются на поддержку сотрудников отдела по охране правопорядка, народных дружин и, конечно, сознательности самих жителей. Главный итог общих усилий – это вместе встретить Новый год весело и без ЧП. Безусловно, так и будет.

Лариса Елисеева

■ Производство

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ МУКОМОЛЬНОГО ЗАВОДА

14 декабря Первомайский мукомольный завод отметил свое десятилетие.

Да, еще десять лет назад элеватор Хлебной базы №65 возвышался в гордом одиночестве. Лучшей площадки для строительства завода не найти: до Екатеринбурга – рукой подать, зернохранилище, железная дорога, автотранспортные подъезды – все под боком. В феврале 2009 г. началось возведение завода, уже в декабре он выдал первую продукцию и сегодня производит 28% необходимой жителям Среднего Урала муки. Трудно поверить, что такой весомый вклад в продовольственную безопасность огромного региона вносит небольшое предприятие численностью всего около 90 человек.

Честно признаться, экскурсия по заводу и разговор с директором предприятия Г.Г. Тарасовым полностью перевернули представление о современном мукомольном производстве. И даже о муке. Поражают сами размеры предприятия: по сравнению с гигантским элеватором двухэтажный производственный корпус завода со складским помещением выглядит... ну очень компактным: мельница занимает всего 1300 кв. м – у нас иной торговый центр куда больше. При слове «мельница» у многих, наверное, возникает образ башни, увенчанной ветряком, огромные жернова, обросшее мучной пылью помещение, рабочие в респираторах... Ничего подобного. Ветряная мельница красуется только на фирменных упаковках с мукой, которые вы видите в магазинах. На деле мельница – хитросплетенье труб, трубочек, кабелей и сложнейший комплекс современного импортного и отечественного оборудования, состоящий из нескольких этапов, через которое проходит зерно, превращаясь в муку нужного качества.



Экскурсию проводит директор Г.Г. Тарасов

В помещении чисто, свежо и... немногочисленно. Вся технология отдана на откуп умной технике: оператор лишь следит за процессом. «Если ситуация штатная, в смене два оператора и лаборанты, в нештатных случаях на помощь приходит бригада специалистов: мельница ведь работает круглосуточно, механизмам свойственно со временем выходить из строя. Да и мы постоянно обновляем и совершенствуем оборудование. За 10 лет выработался определенный алгоритм ра-

боты, и коллектив сформировался», – знакомит Григорий Геннадьевич с производством.

Первомайский мукомольный завод перерабатывает зерно 3 класса мягких стекловидных сортов пшеницы в муку для всех видов хлебопекарных и кондитерских изделий. Зерно поступает от производителей Челябинской, Тюменской и, конечно же, Свердловской областей. Поступившее зерно хранится в силосах Хлебной базы №65, практически через стеночку, и направляется на завод по конвейерам. В час в мельницу поступает 15 т зерна. Сырье, пройдя предварительную очистку, подается в фотоэлектронный сепаратор, где фотоэлементы считывают информацию о каждом зернышке и, обнаружив дефектное, тут же сжатым воздухом выбрасывают его в специальный отсек. Отборное зерно проходит три стадии увлажнения, несколько часов отлеживается, затем поступает в машины на размол.

Кстати, к очистке сырья от разных примесей здесь подходят архисерьезно. «В нашей почве много элементов, в том числе железная руда, частицы которой попадают с зерном. Поэтому на каждом этапе его переработки установлены магнитные сепараторы, которые забирают даже те элементы, которые не подвластны простым магнитам. Мы людей кормим, делаем продукты, которые влияют на здоровье, поэтому должны блюсти и себя, и производство. Чтобы было все максимально чисто и безопасно», поясняет Григорий Геннадьевич. – Затем несколько размольных машин зерно не перемалывают, а на каждом этапе бережно перетирают: сначала идет грубый помол, потом все мельче. Оболочка зерна направляется на отруби, мы выпускаем гранулированные и пушистые отруби – такое вот безотходное производство. Разноячеистые сита, расположенные в нескольких колоннах, сортируют муку на высший, первый и второй сорта. С мельницы мука поступает на бестарный склад, складироваться в силосы и дожидается своего часа. Хлебопекам нужна мука, которая 5-10 дней отлежалась на складе. После отлежки производится выбой муки, то есть расфасовка в пакеты по 2 кг и в мешки по 5 кг, 10 кг, 25 кг и 50 кг».

И еще одно открытие. Мука высшего сорта отличается белизной, из нее выпекают булочки, батоны. Мука 1 сорта уступает по белизне, но она даже несколько полезней, богаче клейковиной и клетчаткой, для блинов, хлеба и прочей домашней стряпни она подходит больше.

В сутки завод перерабатывает 300 т зерна, выход муки составляет 75-76%. «Но при острой необходимости, на случай каких-либо катаклизмов, можем довести выход муки до 80%: перейдем на односортовой помол и увеличим объем выпуска. Мука будет понижее сортом, но



из нее можно выпекать хлеб. Такой вариант просчитан, потому что мы – единственное мукомольное производство в области, и продовольственная безопасность для нас – первоочередная задача», – говорит директор.

Сегодня муку под брендом «Главхлеб» берут хлебозаводы Режа, Карпинска, Туры, Нижнего Тагила и многие другие. Говорят, кто попробовал работать с мукой первомайцев, другой не хотят: она живая, настоящая и тесто из нее пышнее.

Словом, коллективу есть чем гордиться и что праздновать. 17 декабря здесь встречали группу гостей во главе с секретарем областного отделения «Единой России» В.А. Шептием, принимали поздравления, почетные грамоты, благодарственные письма и подарки. Всего к юбилею отмечены 35 работников завода. Шестеро из них – оператор Т.Л. Першина, электрогазосварщик М.В. Баженов, начальники смен С.К. Симонян и П.М. Слободчиков, техник-лаборант Т.В. Четыркина, слесарь-ремонтник А.Ф. Суфиянов – трудятся на заводе со дня его открытия.



Почетную грамоту получила бухгалтер А.В. Ордина

И перспективы у предприятия далекие. В планах – установить линию по производству ржаной муки, что значительно расширит возможности и ассортимент. А параллельно с екатеринбургской машиностроительной компанией ТЕХНЭКС эскизно прорабатывают вариант внедрения линии по производству комбикормов. Этим проектом убыть двух зайцев: начнут самостоятельно перерабатывать отруби, создав замкнутый цикл производства, и займут на рынке востребованную нишу по обеспечению комбикормами животноводов среднего звена. И третий перспективный проект – расширение уже имеющегося бестарного склада. Все перспективные задумки прорабатываются, с будущего года предприятие приступит к проектированию. А, возможно, когда-нибудь в поселке Первомайском появится и современный хлебозавод, который будет обеспечивать нас вкусным и недорогим хлебом.

Светлана Шварева

■ Патриотическое воспитание

«У долга нет срока давности»

4 декабря в ЦДО состоялось традиционное торжественное мероприятие в честь Дня Неизвестного солдата.

Уже 30 лет в Свердловской области инициативных, неравнодушных граждан, имеющих активную гражданскую позицию, объединяет Свердловская ассоциация патриотических отрядов «Возвращение». За десятилетия поисковиками проделана огромная работа по погибшим в годы Великой Отечественной войны, установлению их личностей, увековечиванию их памяти, преданию останков родной земле. Это около 17 тысяч солдат и офицеров. Благодаря кропотливой работе свердловских поисковиков передано родным 2610 фронтовых судеб солдат, ранее считавшихся без вести пропавшими.

Сегодня ассоциация «Возвращение» объединяет 58 поисковых отрядов из разных муниципалитетов региона, более 18 тысяч уральцев. В Каменском районе столь важной работой занимается А.В. Кузнецов, руководитель поискового отряда «Исетская застава», которому в рамках торжественного мероприятия в честь 30-летия ассоциации «Возвращение» был вручен знак отличия Министерства обороны РФ «За отличие в поисковом движении» II степени.

В День Неизвестного солдата поисковики вернули из небытия еще одного солдата Великой Отечественной: судьбу Николая Федоровича Грязных, рядового 297-й стрелковой дивизии 1057-го стрелкового полка его родным – двоюродным внукам и их детям. Николай Федорович ушел на фронт 20-летним парнем, в родном селе его осталась ждать невеста, но... совсем скоро молодой солдат героически погиб в Курской области. «Наша бабушка всегда хотела знать, где похоронен ее брат, – сказала внучка солдата Л.Г. Баранова. – И мы теперь знаем о героической судьбе нашего родственника. А это очень важно для нас, ныне живущих, для наших детей и внуков».

А.В. Кузнецов, педагог ЦДО

Важная тема

30 ноября в Бродовской школе состоялся круглый стол на тему истории Великой Отечественной войны и ее значения для потомков.

На встрече присутствовали: ученики 9–11 классов; В.М. Вегнер, областной депутат Законодательного собрания, Е.П. Тетерин; председатель межрегиональной общественной организации «Союз десантников России» по УрФО; И.Г. Милованова, директор Академии дополнительного образования и экспертизы СООО «УрФAM»; А.М. Моисеев, руководитель фонда «Строгановфф», общественный деятель, благотворитель, меценат многих патриотических проектов; И.Д. Милуков, ветеран боевых действий в Афганистане; Н.А. Ермаков, президент общественной организации «Фонд помощи инвалидам и социально незащищенным гражданам». Гости поделились с ребятами своими знаниями и воспоминаниями, школьники рассуждали об источниках Великой Победы вместе со старшими товарищами, затронули тему фальсификации истории, задавали вопросы, дискутировали. По окончании встречи Е.П. Тетерин подарил школе книгу П.П. Бажова «Уральские сказы», в качестве иллюстраций к которой была использована творческая работа ученицы Бродовской школы Полины Малыгиной.

А.С. Бахарева,
зам. директора Бродовской школы



Поделись теплом!

С 1 по 30 ноября Позарихинская администрация совместно с советом ветеранов, специалистом по соцработе проводила благотворительную акцию «Поделись теплом».

Цель акции – сбор вещей для воспитанников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Лада». На предложение откликнулось большое количество людей. Приносили совершенно новые варежки, носки и многое другое, как на малышей, так и на подростков. Многие люди спрашивали, когда подобная акция будет проходить снова. Кроме жителей Позарихи активное участие в сборе теплых вещей приняли ученики 1а класса Каменской школы (рук. А.Д. Сулейманова).

Благотворительная акция по сбору вещей была организована в первый раз, она показала активность жителей, которые откликаются на просьбу о помощи. Всем огромное спасибо.

А.В. Попкова, специалист по соцработе
КЦСОН Позарихинской администрации, совет ветеранов

■ Наши достопримечательности

Легендарные камни Синары

Начало на стр. 1

Еще чуть ниже по реке, там, где Новый Быт и Окулово подходят вплотную друг к другу, только на разных берегах, есть еще один камень – «Селиванов». Откуда название, никто не помнит. Только глубоко в этом месте и вода от ключей холодная, как лед, даже в самый летний зной.

Село Окулово, давнее название административной территории, имеет одну географическую особенность. Оно единственное из шести населенных пунктов стоит на правом берегу реки. Теперь уже и не помнит никто, как мучались жители весной, когда половодьем носило деревянный мост, а Окулово оказывалось отрезанным от «большой земли». Из года в год восстанавливали переправу весной и разбирали к зиме, и только в восьмидесятих годах прошлого века благодаря стараниям уроженца села – П.А. Окулова – удалось добиться строительства автомобильного моста. Втайне от всех ездил Петр Александрович в Москву. Что

помогло – не узнать уже: то ли упорство, то ли случай, но не пропали его старания зря. И мост стоит, и люди им пользуются, и река благодарна.

Дальше по руслу начинаются, как сейчас модно говорить, «рекреационные территории» деревни Потаскуевой. А по-простому – места, куда люди приходят и приезжают на отдых. Был здесь и трудовой лагерь, и пионерский лагерь «Огонек», да и по сей день принимает ребят загородный оздоровительный лагерь «Красная горка». Ну и просто так приезжают люди, полюбоваться красотой и отдохнуть в выходной день на лоне природы: половить рыбу, грибов пособирать, мяч погонять, шашлычок пожарить, накупаться вволю, забыть на время про городскую суету, почувствовать себя частью этой Земли. Знаю, что есть задумки в районе понтонной переправы построить большую базу отдыха. Может, со временем чего и получится.

Крайний пункт нашего путешествия по реке – место, где в Синару впадает река

Исток – это деревня Крайчикова. Место самое красивое и самое светлое на всей территории. Самые добрые и трудолюбивые люди жили и живут на краю нашего района. Правда, в силу своей крайности жизнь там не самая комфортная, но мы не унываем. Придет и наш час, и дорогу построят, и клуб откроют, и рабочие места появятся. Заживем!

Как-то с друзьями попробовали посчитать, сколько родников питает Синару. На втором десятке запутались и бросили это занятие. И не мудрено, ведь название «Синара» в переводе с коми – ключевая, родниковая река. Хоть и говорят, что нет в районе чистой воды, неправда это. Одним старым карьером можно поить Каменский район годами, и не иссякнет в нем ключевая вода. Пей, сколько душа желает. Может, в этом кроется суть нашего миропонимания. Река питается родниками от земли нашей, а затем отдает нам свою силу, свой дух, свою красоту. А мы, в свою очередь, живя здесь, становимся похожими на нее: спокойными, сильными, мудрыми.

А.В. Прибылов, д. Крайчикова

■ История района в лицах

Жизнь прожита не зря

Борис Антонович Сомов – еще один представитель поколения тех людей, которые всю жизнь трудились на благо Каменского района.

В далеком военном 1942 г. в деревне Соколовой в семье Сомовых родился слабый болезненный ребенок. За жизнь Бориса боролась бабушка Лукция Яковлевна, т.к. отец, Антон Прокопьевич, как и три его брата, защищал нашу Родину, а мать работала в колхозе. Шли годы, в 1949 г. Борис пошел в 1 класс Соколовской начальной школы. После четырех лет обучения перешел в Кисловскую семилетнюю школу, после окончания которой обучался в Покровской школе. В летнее время лагерьников организовывали в трудовые лагеря, где они проживали в палатках и работали на полях колхоза. Борис очень любил технику, разбирался в машинах, и в трудовом лагере ему доверили быть водителем «полтурки». Вместе с начальником лагеря А.А. Ярославцевым он привозил продукты, возил на речку ребят и выполнял разные хозяйственные работы. А еще в летние каникулы без него не могла обойтись мастерская колхоза «Пламя». Борис работал там слесарем. Колхозники ценили и уважали его, часто обращались за помощью.

В 1960 г. Боря заканчивает 10 классов,

и вот перед ним открыты все дороги – выбирай любую. Он решает остаться работать в колхозе. Многие испытал юноша за этот год работы: приходилось работать и слесарем, и на шерстобитке, и на заготовке дров в зимнее время. Борис понял: чтобы добиться успеха в труде, нужно образование. И в 1961 г. по путевке комсомола он едет на подготовительные курсы в Свердловский сельскохозяйственный институт, затем поступает на агрономический факультет.

И вот он уже квалифицированный агроном. Тогда же появляется у Бориса семья. Жена Нина Александровна трудится учителем. В 1966 г. Бориса Антоновича как молодого специалиста направляют на работу в совхоз «Мамино», где он работает на должности агронома, а затем и главного агронома до 1971 г. По совместительству являясь еще и заместителем директора совхоза А.Г. Утягинова, грамотного и предприимчивого руководителя. Многие было за эти годы, но



особенно запомнилась Борису командировка в 1968 г. на Алтай за семенами люцерны. За добросовестный труд в 1970 г. он был награжден медалью в честь 100-летия В.И. Ленина.

В 1971 г. Борис Антонович был переведен в совхоз «Россия». В то время им руководила умная и знающая свое дело П.Н. Редникова. Работали слаженно, с большим энтузиазмом, добивались успехов и в растениеводстве, и в животноводстве. В тяжелые 90-е пришлось поработать и во вновь

организованном совхозе «Кисловский». В 2002 г. Б.А. Сомов вышел на пенсию.

Борис Антонович считает, что жизнь прошла не зря. Общий стаж работы в сельском хозяйстве составил 40 лет. Выросли дети, все получили высшее образование, трудятся в Покровском. Выросли и вылетели из семейного гнезда внуки. Только вот здоровье подводит. Мечтает сейчас лишь о том, чтобы в Покровском обновили ДК, которому он отдал много сил и энергии. Желаем Борису Антоновичу здоровья и исполнения всех его мечтаний.

**К.В. Фролова, зав. Маминским историко-краеведческим музеем;
Е.И. Шишкина, Почетный гражданин Маминской администрации**

■ Для примера

Продолжила дело своего учителя

Сегодня в нашей стране уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта. Ведь это одно из слагаемых здорового образа жизни населения. Неслучайно в селах района появляются новые спортивные стадионы и площадки, активно работают спортивные организаторы и учителя физической культуры в школах.

Такие, как Надежда Александровна Вишняускас, преподаватель физкультуры Колчеданской школы, увлеченный своим делом педагог. Говоря о ней, директор Н.В. Затыева подчеркнула: «Она не просто высококвалифицированный учитель, она живет своим делом. Прекрасно работает с детьми, чему свидетельством – солидный арсенал наград районного и даже областного уровня. Надежда Александровна сумела вовлечь в спорт наших преподавателей. Педагогическая команда Колчеданской школы всегда в призерах на районных соревнованиях по волейболу, лыжным гонкам и других спортивных состязаниях».

«Я родилась в Колчедане, – рассказывает Надежда Александровна, – и с детства любила кататься на лыжах. У нас в Колчедане есть гора Пикерова. Зимой мы целыми днями пропа-

дали там – катались на лыжах. В школе меня заметил учитель физкультуры Л.Н. Ляпин, который и стал моим наставником. Он был для нас не просто преподавателем, а авторитетным человеком. Благодаря ему я полюбила именно лыжный спорт, стала им активно заниматься, а главное – уже тогда определилась со своей будущей профессией».

Успешно окончив школу, Надежда Александровна поступила в Шадринский техникум физической культуры. А после его окончания в 1991 г. вернулась в родное село и стала работать в детском саду инструктором по физической культуре. В 2003 г. она стала учителем физической культуры в родной школе. В дальнейшем она заочно окончила Шадринский педагогический институт, получила высшее образование. Надежда Александровна продолжает традиции своего дела, большое внимание уделяя лыжному спорту. В то же время ее воспитанники успешно занимаются и спортивными играми: баскетболом и волейболом. Одна беда – уменьшается количество старшеклассников, поэтому сложно создать спортивную команду.

Активно пропагандирует Надежда Александровна здоровый образ жизни не только в Колчеданской школе, но и на селе. Она является инструктором по спорту на территории Колчеданской администрации, проводит большую спортивно-массовую работу среди селян. Для них Надежда Александровна – пример спортивного образа жизни. Она с гордостью показывает удостоверение федерального уровня и золотой значок ГТО. Она сама выполнила требования ГТО на «отлично» и теперь добивается, чтобы колчеданские любители спортивных занятий шли по ее стопам.

«Я очень рада, что на территории школы открылась универсальная спортивная площадка, это позволяет перевести занятия физкультурой на новый уровень – она открыта не только для школьников, но и для всех жителей села», – говорит учитель. Но любая, даже самая «упакованная» спортивная площадка будет пуста, если не будет человека, который покажет пример увлечения своим любимым делом и скажет: «На старт! Внимание! Марш!» Колчеданской школе повезло дважды – есть и современный стадион, и человек, который сумеет сделать его полезным для родного села.



Олег Руднев

■ Региональные вести

Экватор «Пятилетки развития»

Губернатор Е.В. Куйвашев 12 декабря на заседании правительства Свердловской области подвел промежуточные итоги программы «Пятилетка развития». Глава региона дал также новые установки по выполнению этого масштабного плана, созданного на основе первоочередных запросов, просьб и предложений уральцев и уже пересекшего при реализации своеобразный экватор.

Напомним, Е.В. Куйвашев объявил о формировании программы «Пятилетка развития» в 2017 г. Тогда в течение шести месяцев были собраны предложения жителей всех территорий региона – от Пелыма до Каменска-Уральского, от Красноуфимска до Тавды. Всего их поступило более тысячи, все они были рассмотрены, проанализированы, и многие из них легли в основу пятилетнего плана развития Свердловской области. Губернатор сегодня напомнил, что после утверждения главой государства в 2018 г. перечня национальных проектов «Пятилетка развития» была скорректирована и стала, по сути, региональным планом реализации установок Президента.

«В этом году мы перешагнули экватор в реализации программы «Пятилетка развития». У нас достаточно успешно выполняются параметры, заложенные в блок экономического развития. Повышается технологический потенциал предприятий. Растут показатели по объему отгруженной промышленной продукции, обороту продукции малого и среднего бизнеса. По ключевому направлению, связанному с сохранением человеческого потенциала, отмечу рост средней продолжительности жизни и улучшение ее качества», – сказал Е.В. Куйвашев.

По данным заместителя губернатора О.Л. Чемезова, средняя продолжительность жизни в регионе в этом году составит



73,1 года. Полностью обеспечены первичной и скорой помощью сегодня 99,2% жителей Среднего Урала, а для сравнения – в 2016 г. этот показатель составлял только 85,7%. Сегодня все свердловчане подключены к системе «112», а на момент начала реализации программы речь шла только о половине жителей региона, имеющих возможность быстрого соединения с экстренными службами. В числе других результатов – увеличение доли людей, получающих государственные и муниципальные услуги через МФЦ с 45 до 65,93% и так далее.

Эти и другие позитивные изменения стали возможными благодаря поэтапной реализации всех пунктов и наказов уральцев, вошедших в «Пятилетку». Это и приобретение фельдшерско-акушерских пунктов, которых только в этом году в Свердловской области закуплено и направлено в сельские территории девять. Это и развитие санитарной авиации, телемедицины, ремонт дворов, благоустройство скверов и многое другое.

При этом губернатор Е.В. Куйвашев дал сегодня несколько установок по дальнейшей реализации «Пятилетки развития». Это, в первую очередь, необходимость максимально сконцентрироваться на тех показателях, выполнение которых отстает от плана.

Зам. председателя Законодательного собрания региона В.В. Маслаков также предложил сегодня скорректировать некоторые подходы к реализации областной программы.

В числе его рекомендаций – ориентация на мнение людей об их удовлетворенности условиями жизни на Среднем Урале и обеспечение интересов всех групп уральцев, заинтересованных в прогрессивном развитии нашего региона.

Губернатор поддержал эти инициативы и поручил подготовить соответствующие изменения. «Пятилетка развития» – это наша народная программа. Речи не может быть о том, чтобы мы что-то пообещали людям и не выполнили», – добавил он.

Оценить и обсудить дороги



БЕЗОПАСНЫЕ И
КАЧЕСТВЕННЫЕ
ДОРОГИ

Министерство транспорта и дорожного хозяйства Свердловской области приглашает уральцев оценить и обсудить итоги реализации национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги». Соответствующий опрос размещен 13 декабря на официальной странице проекта в «ВКонтакте» (vk.com/bkadsverdlovskobl).

Напомним, что в этом году в рамках национального проекта ремонт шел на 27 участках региональных дорог. Их общая протяженность составила более 80 км. Таблички, извещающие о том, что ведутся работы в рамках национального проекта, можно было встретить на Серовском, Полевском, Режевском трактах и на некоторых других направлениях.

Кроме того, специалисты управления автомобильных дорог Свердловской области успешно внедрили инновационную разработку – проекционную разметку, которую издалека видно при любой погоде. В рамках национального проекта 12 нерегулируемых пешеходных переходов на региональных дорогах оборудованы светодиодными проекторами, которые транслируют бело-желтые полосы «зебры» на проезжую часть. Отметим, что эксперимент оказался удачным, и уже за рамками проекта появится еще более 50 светящихся переходов.

Полный перечень дорожных объектов, отремонтированных в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» в 2019 г. можно найти на сайте регионального Минтранса: <https://mtrans.midural.ru/article/show/id/10009>. Здесь же можно найти планы ремонтов на 2020 г.

«Жители Свердловской области являются важной частью нашей команды национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги». Жалобы, замечания и предложения уральцев помогают нам определить самые сложные места и болевые точки, требующие первоочередного вмешательства. Мы автоматически включаем в планы ремонтов дороги, попавшие в топ-10 антирейтинга ОНФ «Карта убитых дорог», – отметил министр транспорта и дорожного хозяйства Свердловской области В.В. Старков.

Напомним, что опросы общественного мнения о реализации нацпроекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» в Свердловской области проходят ежеквартально, а планы ремонтов на год проходят общественное обсуждение.

Новые практики

Новые практики и технологии внедряются в программу школы пожилого возраста в Свердловской области.

«Свердловчане сами могут выбрать направление: компьютерная грамотность, активное долголетие, безопасная жизнедеятельность, творческая и прикладная деятельность, профессиональная ориентация, финансовая грамотность, социальный туризм и краеведение и другие. Школа пожилого возраста – это, прежде всего, новые технологии, комплекс мероприятий, направленных на повышение качества их жизни, продление активного долголетия», – рассказал директор организационно-методического центра социальной помощи С.А. Белкин.

Он подчеркнул, что регулярно в занятия школ пожилого возраста внедряются новые технологии и практики – работа со смартфонами или в сети Интернет, организация путешествий, знакомство с новыми для России спортивными направлениями и многое другое.

Напомним, школы пожилого возраста работают на базе комплексных центров социального обслуживания с 2011 г. Обучение в них бесплатное, а набор учеников ведется круглогодично. Отметим, в Свердловской области помимо школ пожилого возраста работают десятки творческих кружков и клубов по интересам.

Деятельность по повышению качества жизни свердловчан старшего поколения ведется в рамках национального проекта «Демография».

Срок выплат пособий увеличен вдвое

Срок ежемесячных выплат в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка увеличен вдвое. Согласно поправкам, внесенным в федеральный закон, родители будут получать выплаты с 1,5 до 3 лет со дня рождения ребенка. Изменения вступают в силу с 1 января 2020 г.

Работа по повышению качества жизни семей с детьми в 2019 г. ведется в рамках национального проекта «Демография», который сегодня реализуется в Свердловской области и в других субъектах Российской Федерации.

«Правительство Свердловской области и губернатор Е.В. Куйвашев уделяют внимание развитию механизма финансовой поддержки семей при рождении детей, созданию благоприятных условий для жизнедеятельности семьи. Национальный проект «Демография» дал еще больший стимул развитию данного направления. В 2019 г. размер ежемесячной выплаты в Свердловской области составляет 11 133 руб.», – рассказал министр социальной политики А.В. Злоказов.

Отметим, в бюджете Свердловской области на ежемесячные выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка на 2020 г. предусмотрено 4,3 млрд руб.

Модернизация службы занятости

В Свердловской области проводится модернизация службы занятости, предусмотренная национальным проектом «Производительность труда и поддержка занятости». Главная цель этой работы – усилить позиции центров занятости, усовершенствовать механизмы взаимодействия с жителями региона и работодателями, создать комфортные условия для эффективной деятельности.

«Модернизированные службы будут активно обеспечивать регион кадрами, решать задачи непрерывного обучения и развития профессиональных навыков свердловчан. Нам также важно, чтобы работодатели видели перспективы во взаимодействии с центрами занятости и знали, что через них могут подобрать качественный персонал», – рассказал заместитель директора департамента по труду и занятости населения Свердловской области А.В. Макурин.

Первоуральский центр занятости стал первым среди тех, где будет проведена модернизация. В департаменте по труду и занятости населения Свердловской области подчеркнули: изменения происходят как внутри центра, так и вне его.

«На территории учреждения были созданы дополнительные парковочные места и установлены указатели, с учетом доступности отремонтирована входная группа, в здании модернизирована зона первичного и вторичного приема, кабинеты для консультирования и индивидуальной работы с людьми», – рассказал А.В. Макурин.

Еще одним важным этапом стало обучение работников Первоуральского центра занятости, которое также проходило в рамках реализации национального проекта. Особое внимание уделено работе по предупреждению рисков безработицы и неэффективной занятости.

«Специалисты также будут помогать свердловчанам в раскрытии их профессионального потенциала. Это важно, поскольку современный рынок труда требует от граждан (включая работающих) стремления к непрерывному обучению, поддержанию на высоком уровне своих профессиональных навыков», – отметил А.В. Макурин.

Он подчеркнул, что модернизация центра занятости Первоуральска – это пилотный проект. В 2020 г. такая работа будет проведена в Каменск-Уральском центре занятости и, согласно национальному проекту, будет распространяться до 2024 г. на остальные учреждения службы занятости в Свердловской области. Финансирование на проведение модернизации поступает как из федерального бюджета (95%), так и из областного (5%).

Срубили нашу елочку

Елочку или сосну в лесу в преддверии новогодних праздников можно срубить самостоятельно, предварительно обратившись в ближайшее лесничество. В министерстве природных ресурсов и экологии Свердловской области напомнили о том, как это сделать, не нарушив закон.

Так, в лесничестве у желающего купить новогоднее дерево попросят паспорт – дело в том, что даже на одно дерево необходимо оформить договор купли-продажи. Покупателю также предстоит написать заявление в лесничество и оплатить квитанцию. Договор позволит перевозить срубленную ель. «Областной закон устанавливает рамки, когда новогоднее дерево можно срубить. Это период с 16 по 31 декабря. Место рубки покажет сотрудник лесничества. Ущерб лесному хозяйству такая рубка не наносит, поскольку это места противопожарных разрывов, участки под линиями электропередачи, около нефте- и газопроводов, вдоль автомобильных дорог и в местах, подлежащих расчистке. То есть там, где хвойный молодняк в любом случае пришлось бы убирать», – поясняет заместитель министра природных ресурсов и экологии, директор лесного департамента О.Н. Сандаков.

Каменцы по этому поводу могут обратиться в Каменское или Маминское участки лесничества. Стоимость одной ели до одного метра в 2019 г. составляет 47 руб. 72 коп., до двух метров – 95 руб. 45 коп., до трех метров – 143 руб. 19 коп., до четырех метров – 190 руб. 91 коп., свыше 4 метров – 238 руб. 63 коп. При этом за рубку новогодних деревьев без разрешительных документов – штраф для физических лиц может достигать 4 тыс. руб., для должностных лиц – 40 тыс. руб. Нарушителям также придется оплатить ущерб за каждое срубленное дерево, а инструменты будут конфискованы.

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

«Завершился один из важнейших этапов подготовки закона об областной бюджете на 2020 г. и плановый период – публичное обсуждение в формате согласительных процедур. С таким бюджетом, я уверен, депутатам не будет стыдно общаться со своими избирателями. Во-первых, бюджет социально ориентирован, во-вторых, это бюджет развития, в нем учтены капитальные вложения в инфраструктуру, ЖКХ, благоустройство. Предусмотрено безусловное выполнение указов и поручений Президента РФ и губернатора области».

А.В. Орлов, первый заместитель губернатора Свердловской области

Норма жизни

В Екатеринбурге состоялся III областной форум трезвости, организаторами которого выступили правительство Свердловской области, Екатеринбургская митрополия Русской православной церкви, Свердловский областной медицинский колледж и общественные организации. Цель форума – популяризация ценностей трезвого и здорового образа жизни.

В форуме приняли участие более тысячи человек из 124 организаций, в том числе 36 образовательных учреждений, пятнадцати общественных объединений и 73 муниципальных организаций Свердловской области.

На одной площадке представители большинства муниципалитетов Свердловской области, духовенства Русской православной церкви, творческой интеллигенции, образовательных, спортивных, молодежных и волонтерских организаций и объединений, руководители министерств и ведомств, студенты и школьники обменялись опытом и обсудили пути развития трезвенного движения в регионе.

В ходе форума на интерактивных площадках были представлены лучшие практики пропаганды здорового и трезвого образа жизни.

31 декабря – выходной

Распоряжение губернатора Свердловской области о переносе выходного дня с 28 декабря на 31 декабря коснется широкого круга жителей региона.

Подписанный главой региона нормативно-правовой акт распространяет свое действие на широкий круг свердловчан – учителей, врачей, социальных работников, сотрудников коммунальных служб, транспортных предприятий и других работников бюджетной сферы – это сотни тысяч человек.

Юридическая техника при подготовке подобных документов диктует конкретные формулировки. При этом главы муниципальных образований и промышленники, которым такие изменения позволяют технологический цикл, подтвердили готовность принять соответствующие решения.

Ирина Тропина

■ Спортивная арена



Зимний фестиваль ГТО

5 декабря в спортивном зале Бродовской школы прошел зимний фестиваль ГТО среди учащихся. В фестивале приняли участие более 100 человек трех возрастных ступеней.

На торжественном открытии участников приветствовали: заместитель главы администрации по вопросам организации управления и социальной политике Е.Г. Балакина, директор центра тестирования Л.Н. Вешкурцева и главный судья Е.М. Матвеев. В программу вошло семь видов испытаний: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, стрельба из электронного оружия. Отметим, что это только часть испытаний, которые надо выполнить, чтобы сдать нормы ГТО – позади был осенний этап, впереди – лыжные забеги.

На сегодняшний день школьники составляют основную часть обладателей знаков ГТО, но в последнее время к движению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса присоединяется взрослое трудовое население. Число тех, кто получил значок ГТО, растет год от года, в 2019 г. 176 жителей района стали обладателями значка, из них 32 получили золотой значок, 88 – серебряный и 56 – бронзовый.

Центр тестирования приглашает всех желающих принять активное участие в выполнении нормативов комплекса ГТО. Напоминаем, что стать участником всероссийского физкультурно-спортивного комплекса могут все желающие жители Каменского городского округа. На все интересующие вопросы вам ответят в центре тестирования по телефону 36-50-58. О том, какие испытания соответствуют вашей возрастной ступени, видеоинструкции по выполнению нормативов и многое другое вы можете найти на нашем сайте: gto-kr.ru.

■ Профилактика



Узнали все о паспорте

Воспитанники Колчеданской школы-интерната посетили отдел по вопросам миграции отдела полиции №22.

Детям рассказали обо всех государственных услугах, которые здесь оказывают. Особенно юным гражданам России понравился процесс дактилоскопии, они с радостью заполнили дактилокарты отпечатками узоров своих папиллярных линий. Сотрудники полиции объяснили, насколько им приходится быть ответственными, особенно при работе с бланками паспортов. Ребята и не подозревали, как зависят человеческие судьбы от оперативности предоставления государственных услуг, ведь иногда от этого зависит, сможет ли человек работать в нашей стране и обеспечивать себе и своей семье достойную жизнь.

Пресс-служба МО МВД России «Каменск-Уральский»

■ Мои земляки

Желаю счастья

Хочу поздравить замечательных жительниц Мартюша с юбилеями!

Ирина Владимировна Жернакова первый раз появилась в нашем поселке на свадьбе Н.А. Савиновой, которая в настоящее время является директором центральной библиотеки района. Они вместе учились в Челябинском институте культуры. Примечательно, что на этом знаменательном мероприятии Ирина Владимировна встретила свою любовь – А.В. Жернакова. Вскоре я, как директор Каменской библиотечной системы, уговорила ее устроиться в нашу библиотеку и остаться жить в Мартюше. Когда влюбленные сыграли свадьбу, наш район выделил для молодых специалистов квартиру. Ирина Владимировна сначала работала заведующей отделом комплектования, а потом перешла в районный отдел культуры, где до сих пор успешно трудится. Хорошая семья и любимая работа – что еще надо для счастья!

Для любителей баскетбола

С целью популяризации и дальнейшего развития баскетбола в районе 8 декабря в Покровской школе прошли соревнования по баскетболу среди мужских команд.

В результате соревнований 1-е место уверенно заняла команда Рыбниковского (инструктор А.В. Рева), 2-е место завоевала команда Мартюша (инструктор Н.А. Латыпова), третьими стали спортсмены Покровского (инструктор А.В. Складар). Все участники команд-призеров были



награждены спортивными грамотами и медалями, а команде победителей был вручен еще и красивый спортивный кубок. Баскетбольная команда Новоисетского награждена грамотой за активное участие. Организаторы соревнований благодарят всех участников за активность и хорошие, интригующие игры.

Л.Н. Вешкурцева, директор ФСК

По учебной тревоге

Сотрудники Каменск-Уральского городского отделения ВДПО, 63 ОФПС и ЦДО провели профилактическую работу с детьми, посещающими центр.

Представители организаций проинструктировали посетителей на темы: «Безопасность жизнедеятельности», «Действия при ЧС» и «Правила безопасности при проведении новогодних праздников». Они рассказали, как пользоваться первичными средствами пожаротушения, а также продемонстрировали их в действии. Ребята посмотрели видеофильм по основам безопасности жизнедеятельности. После этого в ЦДО была проведена учебно-тренировочная эвакуация.

С.Н. Анисимова, ст. инженер ООСПиП 63 ОФПС

Насима Сайфулловна Гордеева отметила юбилей 16 декабря. Родилась она в Удмуртии. Была старшим ребенком в многодетной любящей семье. Супруг Насимы Сайфулловны В.И. Гордеев в молодости работал прорабом на стройке. Вскоре после свадьбы у супругов появилась дочка. Насима пошла работать воспитателем в детский сад, окончила Шадринский педагогический институт, учеба ей давалась легко. В семье родился сын. Дети росли активными, хорошо учились, с малых лет были любознательными, увлекались чтением. Н.С. Гордеева перешла работать в библиотеку – ей эта деятельность была по душе. Насима Сайфулловна – бабушка троих внуков, отличная хозяйка, в ее огороде все в порядке, кругом цветы, все ухожено, любо-дорого смотреть. А сколько всяких рецептов знает для заготовок! А еще она рукодельница – мастерица во многих техниках: и оригами, и изонить, и изделия из крученой бумаги. Этому она обучает и ребяткишек, которые посещают читальный зал библиотеки.

Поздравляю односельчанок с их замечательными юбилеями. Желаю отличного здоровья, удачи в задуманных делах, чтобы все мечты осуществились.

Е.С. Хлебникова, п. Мартюш

ПОНЕДЕЛЬНИК 23 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 02.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.10 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 01.05 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Нюхач» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.05 Познер (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Личное дело» (16+)
03.50 Т/с «По горячим следам» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Самые сильные» (12+)
07.00, 08.55, 11.30, 13.05, 15.40, 20.55 Новости
07.05, 13.10, 15.45, 18.25, 21.00 Все на Матч!
09.00, 00.55 «Спорт 2019». Универсиада (0+)
10.15 Специальный репортаж «Биатлон. Live» (12+)
10.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины, 11.35 Женщины (0+)
12.35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)
13.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Сассуоло» - «Наполи» (0+)
16.25 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. «Тюмень» - КПРФ (Москва) (0+)
18.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - «Локомотив-Кубань» (Краснодар) (0+)
21.20 Хоккей. КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Ак Барс» (Казань) (0+)
23.55 «Тотальный футбол» (12+)
02.10 Профессиональный бокс. Теренс Кроуфорд против Эгидиуса Кавалаяускаса. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в полусреднем весе. Майкл Конлан против Владимира Никитина (16+)
04.05 Смешанные единоборства. RCC. Александр Шлеменко против Дэвида Бранча. Иван Штырков против Ясубея Эномото (16+)

НТВ

05.05, 04.20 Т/с «Топтуны» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (6+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой пердел» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.25 «Следствие вели...» (16+)
17.10 «ДНК» (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес» (16+)

23.20 «Сегодня Спорт» (12+)
23.25 «Своя правда» (16+)
00.35 «Поздняков» (16+)
00.40 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
01.45 Т/с «Четвертая смена» (16+)
03.45 «Их нравы» (0+)

СТС

06.00, 04.30 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
08.25 Х/ф «Охотники за привидениями» (0+)
10.30 Х/ф «Охотники за привидениями 2» (0+)
12.40 Х/ф «Золушка» (16+)
14.45 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)
16.30 М/ф «Монстры на каникулах 2» (6+)
18.15 М/ф «Шрэк» (6+)
20.00 Х/ф «Елки» (12+)
21.50 Х/ф «Елки 2» (12+)
23.55 «Кино в деталях с Федором Бондарчуком» (18+)
01.00 Х/ф «Моя мачеха-инопланетянка» (12+)
02.50 «Супермамочка» (16+)
03.40 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.15 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.35, 05.25 «Тест на отцовство» (16+)
10.35, 03.50 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.35, 02.30 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.25, 02.00 Д/с «Порча» (16+)
14.55 Х/ф «Девушка с персиками» (16+)
19.00 Х/ф «Ноты любви» (12+)
23.10 Т/с «Забудь и вспомни» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.15 «Полезная покупка» (12+)
08.40, 10.05, 13.25, 14.05 Т/с «МУР есть МУР!» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
16.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Легенды госбезопасности. Виктор Алидин» (16+)
19.40 «Скрытые угрозы» (12+)
20.25 Д/с «Загадки века. Сокровища Дрезденской галереи. Спасти, чтобы вернуть» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Высота 89» (12+)
02.00 Х/ф «Три процента риска» (12+)
03.10 Х/ф «Длинное, длинное дело...» (6+)
04.40 Х/ф «Сквозь огонь» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30 «Танцы» (16+)
15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «Прожарка. Семен Слепаков» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Офисное пространство» (16+)
02.40 Х/ф «Белые люди не умеют прыгать» (16+)
04.30, 05.20 «Комеди Клуб» (16+)

ОТВ

06.00 Итоги недели
06.55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.45 М/с «Цып-цып» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 14.30 Телепроект «Жена. История любви. Мария Кожевникова» (12+)
10.15, 02.00 «Обзорная экскурсия» (6+)
10.30 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
10.50 «Наследники Урарту» (16+)
11.05 Х/ф «Трудно быть мачо» (16+)
12.55 Х/ф «Москва, я терплю тебя» (16+)
15.45 Х/ф «Любовь и страсть. Далида» (16+)
17.55 «О личном и наличном» (12+)
18.15 «Новости ТМК» (16+)
18.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
21.00, 02.30 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
22.00, 05.00 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Евгением Ениным» (16+)
22.40, 02.10, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
23.00 Х/ф «Она» (16+)
01.10 «Свердловское время-85» (12+)
03.30 «События. Итоги дня» (16+)
05.50 «Действующие лица»

ЗВОНКИ С ТАКСОФОНА – БЕСПЛАТНЫЕ!

С 15 ноября «Ростелеком» отменил плату за внутризональные и междугородние звонки на все мобильные номера российских операторов с таксофонов универсального обслуживания, а еще ранее предоставил возможность звонить на стационарные российские телефоны бесплатно и без таксофонной карты.

Правила пользования таксофоном

Снимите трубку таксофона. Для совершения бесплатного звонка на стационарный или мобильный телефон, вызова экстренных служб наберите: для местного вызова – номер телефона; для внутризонального вызова: 8 – код зоны нумерации – номер телефона; для междугородного вызова: 8 – код оператора – код зоны нумерации – номер телефона; для вызова абонента мобильной связи: 8 – код оператора – номер телефона. Услышав ответ абонента, нажмите кнопку «ответ». После окончания разговора повесьте трубку.

Номера экстренных служб: 112 – единый номер вызова экстренных оперативных служб; 01 (101) – МЧС (служба пожарной охраны), служба реагирования в чрезвычайных ситуациях; 02 (102) – служба полиции; 03 (103) – служба скорой медицинской помощи; 04 (104) – аварийная служба газовой сети.

Уточнить адрес размещения таксофона или сообщить о его неработоспособности можно по бесплатному номеру 8-800-1000-800.

ПАО «Ростелеком»

БЛАГОДАРИМ

Выражаем огромную благодарность главе администрации МО «Каменский городской округ» С.А. Белоусову, генеральному директору филиала «РУСАЛ Каменск-Уральский» Е.В. Пустынных, директору ООО «ПромСтройМонтаж» Л.А. Черепанову, которые в рамках заключенного договора безвозмездно, в порядке оказания благотворительной помощи осуществили финансирование ремонтных работ в помещении клуба и по замене кровли в здании сельской администрации в Барабановском.

**Жители Барабановской территории,
совет ветеранов, женсовет,
сельская администрация**

ВТОРНИК 24 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.10 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 00.00 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Нюхач» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Личное дело» (16+)
03.50 Т/с «По горячим следам» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Самые сильные» (12+)
07.00, 08.55, 10.15, 11.50, 14.45, 16.10, 18.25, 22.15 Новости
07.05, 11.55, 18.30, 22.20 Все на Матч!
09.00, 01.40 «Спорт 2019». Чемпионат мира по водным видам спорта в Корею (0+)
10.20 «Тотальный футбол» (12+)
11.20 «РПЛ 2019/2020. Главные матчи» (12+)
12.25 Специальный репортаж «10 рождественских историй» (12+)
12.45 Смешанные единоборства. Bellator. Джоз Барнетт против Ронни Маркеса. Александра Лара против Веты Артеги (16+)
14.50 Профессиональный бокс. Денис Лебедев против Табисо Мчуну. Бой за титул чемпиона по версии WBC Silver в первом тяжелом весе (16+)
16.15 Смешанные единоборства. Федор Емельяненко. Лучшее (16+)
17.15 «Реальный спорт. Последний Император» (12+)
17.45 «Спорт 2019». Регби (0+)
18.05, 02.55 «Таает лед» (12+)
19.00 Хоккей. КХЛ. ЦСКА - «Металлург» (Магнитогорск) (0+)
23.00 «Дерби мозгов» (16+)
23.40 Х/ф «Любой ценой» (18+)
03.15 Х/ф «На вершине мира» (16+)
05.00 «Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Самые зрелищные поединки 2019» (16+)

НТВ

05.05, 03.35 Т/с «Топтуны» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (6+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)

16.25 «Следствие вели...» (16+)
17.10 «ДНК» (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес» (16+)
23.20 «Сегодня Спорт» (12+)
23.25 «Своя правда» (16+)
00.30 «Крутая История» (12+)
01.30 Т/с «Четвертая смена» (16+)

СТС

06.00, 05.00 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.20 М/ф «Снежная королева» (0+)
09.45 М/ф «Снежная королева 3. Огонь и лед» (6+)
11.30 Х/ф «Елки» (12+)
13.25 Т/с «Психологини» (16+)
16.25 М/ф «Шрэк 2» (6+)
18.15 М/ф «Шрэк 2» (6+)
20.00 Х/ф «Елки 2» (12+)
22.05 Х/ф «Елки 3» (6+)
00.05 Х/ф «Люси» (18+)
01.45 Х/ф «Копи царя Соломона» (12+)
03.15 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка» (16+)
04.35 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.55 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 05.05 «Тест на отцовство» (16+)
10.40, 03.30 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.40, 02.05 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.30, 01.35 Д/с «Порча» (16+)
15.00 Х/ф «Первая попытка» (16+)
19.00 Х/ф «Какой она была» (16+)
22.45 Т/с «Забудь и вспомни» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.15 «Полезная покупка» (12+)
08.25 «Не факт!» (6+)
09.05, 10.05 Т/с «МУР есть МУР!» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
11.35, 13.25, 14.05 Т/с «МУР есть МУР!-2» (12+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Легенды госбезопасности. Петр Ивашутин» (16+)
19.40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
20.25 «Улика из прошлого» (16+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «Пламя» (12+)
02.50 Х/ф «О тех, кого помню и люблю» (6+)
04.10 Х/ф «Рысь возвращается» (6+)
05.15 Д/с «Легендарные самолеты» (6+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30 «План Б» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Универ» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
21.00 «Импровизация» (16+)
22.00 «Про жарка. Гарик Мартиросян» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Лучшие планы» (16+)
02.45 Х/ф «Плохие девчонки» (16+)
04.20, 05.10 «Комеди Клуб» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 02.30 «Новости ТАУ «9 1/2»
06.55, 07.45 «Помоги детям» (6+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.40 М/с «Цып-цып» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 17.10 Т/с «Волчье солнце» 1, 2 с. (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 02.10, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.30 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «О личном и наличном» (12+)
14.20, 01.10 «Свердловское время-85» (12+)
17.00, 02.00 «Кабинет министров» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.05 «События. Спорт»
20.30 «События»
22.00, 05.00 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Ениным» (16+)
23.00 Х/ф «Страшные сказки» (16+)
05.50 «Действующие лица»

БЛАГОДАРИМ

За организацию и проведение праздника Дня матери председателя Барабановского женсовета Галину Николаевну Овсянникову, Галину Ивановну Якимову, Нину Николаевну Хрустинскую, Нину Николаевну Осинцеву.

Еремьины, Полуяхтовы

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Виктора Никифоровича Ткаченко с 70-летием! Желаем долгих лет жизни и отличного здоровья!

Семья Соболев

С Днем рождения Розу Исламовну Абдульманову, Такию Шагаловну Бирюкову, Юрия Александровича Зомарева, Гульнафису Ишниева, Людмилу Павловну Кленову, Галину Николаевну Кривчик, Виктора Викуловича Колесникова, Тамару Ивановну Еремееву, Сергея Александровича Медведевских, Ольгу Андреевну Негоице, Георгия Вениаминовича Орлова, Нину Петровну Окулову, Николая Алексеевича Окулова, Галину Федоровну Окулову, Николая Сергеевича Окулова, Валерия Дмитриевича Окулова, Андрея Валентиновича Окулова, Людмилу Владимировну Пирогову, Анну Андреевну Павлину, Марию Михайловну Прядину, Марию Александровну Михалюк, Григория Петровича Рявкина, Ирину Николаевну Рудакову, Александру Сергеевну Рякишеву, Владимира Михайловича Тумамова.

Вам желаем обрести радость и удачу, Да еще здоровье пусть Бог вам даст в придачу.

Окуловская администрация, совет ветеранов

Информация для жителей о незаконной вырубке

Уважаемые жители, просим вас при обнаружении незаконной рубки лесных насаждений или перевозки древесины в границах Каменского городского округа сообщить по единому номеру «112» или оперативному дежурному ЕДДС Каменского городского округа на номер 8 (3439) 322-645.

Администрация

Каменского городского округа

22 декабря в 11.00 в поселке Совхозный Белоярского района пройдет Турнир памяти Кутергина В.А. (открытие хоккейного сезона 2019–2020). В соревнованиях примет участие команда Мартюша. Активным болельщикам – памятные призы, после турнира – праздничный обед. Подробности по телефону: 8 (34377) 2-16-42.

СРЕДА 25 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 02.05, 03.05 Время покажет (16+)
15.10 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 01.00 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Нюхач» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.00 Право на справедливость (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Личное дело» (16+)
03.50 Т/с «По горячим следам» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Самые сильные» (12+)
07.00, 08.55, 10.45, 12.45, 15.40, 19.15, 21.55 Новости
07.05, 10.50, 15.45, 00.00 Все на Матч!
09.00, 02.40 «Спорт 2019». Спортивная и художественная гимнастика (0+)
11.30, 04.25 «Спорт 2019». Легкая атлетика
12.50 «Таает лед» (12+)
13.10 Смешанные единоборства. Bellator. Илгима-Лей Макфарлейн против Кейт Джексон. Эй Джей Макки против Дерекка Кампоса (16+)
15.10 «РПЛ 2019/2020. Главные матчи» (12+)
16.30 Волейбол. Кубок России. Мужчины. «Финал 4-х» 1/2 финала. «Зенит-Казань» - «Кузбасс» (Кемерово) (0+)
19.20 Хоккей. КХЛ. «Авангард» (Омская область) - «Трактор» (Челябинск) (0+)
22.00 Волейбол. Кубок России. Мужчины. «Финал 4-х» 1/2 финала. «Динамо» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург) (0+)
00.40 Волейбол. Кубок России. Женщины. «Финал 4-х» 1/2 финала. «Динамо-Казань» - «Локомотив» (Калининградская область) (0+)
05.40 Специальный репортаж «Биатлон. Live» (12+)

НТВ

05.05, 03.35 Т/с «Топтуны» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (6+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.25 «Следствие вели...» (16+)
17.10 «ДНК» (16+)
18.10, 19.40, 21.00 Т/с «Пес» (16+)
23.20 «Сегодня Спорт» (12+)
23.25 «Своя правда» (16+)

00.30 «Однажды...» (16+)
01.15 Т/с «Четвертая смена» (16+)

СТС

06.00, 05.00 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.45 М/ф «Снежная королева. Зазеркалье» (6+)
10.20 Х/ф «Лысый нянька. Спецзадание» (0+)
12.20 Т/с «Психологини» (16+)
16.25 М/ф «Шрэк 2» (6+)
18.15 М/ф «Шрэк третий» (12+)
20.00 Х/ф «Елки 3» (6+)
22.00 Х/ф «Елки новые» (6+)
23.45 Х/ф «Великий Гэтсби» (16+)
02.20 Х/ф «Копи царя Соломона» (12+)
03.50 Т/с «Молодежка» (16+)
04.35 Т/с «Вы все меня бесите» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.10 «6 кадров» (16+)
06.35 «Присяжные красоты» (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 05.20 «Тест на отцовство» (16+)
10.40, 03.40 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.45, 02.20 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.35, 01.50 Д/с «Порча» (16+)
15.05 Х/ф «Перекрестки» (16+)
19.00 Х/ф «Мачеха» (16+)
23.00 Т/с «Забудь и вспомни» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.15 «Полезная покупка» (12+)
08.25, 18.30 «Специальный репортаж» (12+)
08.45 «Не факт!» (6+)
09.25, 10.05, 13.25 Т/с «МУР есть МУР!-2» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
14.05 Т/с «МУР есть МУР!-3» (12+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
18.50 Д/с «Легенды госбезопасности. Николай Селивановский» (16+)
19.40 «Последний день» (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Х/ф «30-го уничтожить» (12+)
02.25 Х/ф «Даурия» (0+)
05.15 Д/с «Легендарные самолеты» (6+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.25 «Большой завтрак» (16+)
14.00, 14.30, 19.00 Т/с «Реальные пацаны» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны» (16+)
19.30 Т/с «Ольга» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
21.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
22.00 «Прожарка. Павел Воля» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Игра в прятки» (16+)
02.55 Х/ф «Короли улиц 2» (18+)
04.20, 05.10 «Комеди Клуб» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 02.30 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.45 М/с «Цып-цып» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)

08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 17.10 Т/с «Волжье солнце» 3, 4 с. (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 02.10, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.30 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Час ветерана» (16+)
14.20, 00.55 «Свердловское время-85» (12+)
17.00 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 05.00 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Ениным» (16+)
23.00 Х/ф «Китайская головоломка» (18+)
05.50 «Действующие лица»

Уважаемые коллеги – энергетики Восточных электрических сетей, ветераны, пенсионеры! С профессиональным праздником вас! Энергетика по праву считается стержневой отраслью экономики, а ваш труд вносит весомый вклад в развитие и процветание страны. Это созидательная, благородная работа, благодаря ей работают предприятия, в домах есть свет и тепло. Продуктивной вам работы, доброго здоровья и неутомимой энергии!

Администрация ВЭС

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днем рождения Андрея Сергеевича Рябова, Федора Михайловича Твердохлебова, Надежду Борисовну Усову, Алексея Николаевича Комарова, Руслана Амановича Абдулаева, Андрея Юрьевича Мордвинкина, Сергея Геннадьевича Боровикова, Владимира Александровича Овсянникова, Алену Владимировну Дадашеву, Павла Вадимовича Кудайметова, Сергея Сергеевича Гусева, Гарника Гарегиновича Айрапетяна, Гадельнису Садритдиновну Галину, Вячеслава Андреевича Шестаева, Светлану Сергеевну Бобину, Андрея Владимировича Баландина, Виталия Григорьевича Еремина, Дениса Евгеньевича Юдинцева, Нину Михайловну Сумину.

Пусть сил не убывает,
А настроение будет хоть куда,
А те, кто рядом, душу согревают
Заботой и вниманием всегда!

Барабановская администрация,
совет ветеранов, женсовет,
специалист по соцработе

С Днем рождения Аркадия Аршаковича Алексаняна, Фариду Ахметшеву Белоусову, Лидию Васильевну Болотову, Галину Куприяновну Бальчунене, Маргариту Ивановну Баранову, Галину Ивановну Бревенникову, Владимира Ефимовича Барихина, Валерию Константиновну Жданову, Сергея Ефимовича Кирпищикова, Александра Ивановича Кузьминых, Розу Карапетовну Мурадян, Альбину Яковлевну Петухову, Александра Владимировича Ржавичева, Тамару Алексеевну Кашину, Елену Николаевну Курицыну, Зинаиду Петровну Попову, Геннадия Михайловича Русакова, Танзилю Рахимовну Сагирову, Василия Ефимовича Абрамова, Александра Николаевича Тараданова, Сергея Петровича Таушканова, Галину Викторовну Пирогову, Виктора Николаевича Давыдова, Людмилу Васильевну Байнову, Сергея Михайловича Белослудцева, Наталью Павловну Туринцеву.

Всякий возраст по-своему дорог,
Пусть в былые уходят года,
Было б только здоровье хорошим,
Да была бы душа молода!

Сипавская администрация,
совет ветеранов

ЧЕТВЕРГ 26 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.10, 17.00, 01.10, 03.05 Время покажет (16+)
15.10 Давай поженимся! (16+)
16.00 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30, 00.00 На самом деле (16+)
19.40 Пусть говорят (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Нюхач» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 Т/с «Тайны следствия-19» (12+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02.00 Т/с «Личное дело» (16+)
03.50 Т/с «По горячим следам» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Самые сильные» (12+)
07.00, 08.55, 10.45, 12.50, 15.30, 19.30, 22.15 Новости
07.05, 12.55, 15.35, 22.20 Все на Матч!
09.00 «Спорт 2019». Зимние виды спорта (0+)
10.50 Волейбол. Кубок России. Женщины. «Финал 4-х» 1/2 финала. «Уралочка-НТМК» (Свердловская область) - «Динамо» (Москва) (0+)
13.25 Профессиональный бокс. Денис Лебедев против Табисо Мчуну. Бой за титул чемпиона по версии WBC Silver в первом тяжелом весе (16+)
16.10 Специальный репортаж «Острова. Live» (12+)
16.30 Все на хоккей!
17.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Россия - Чехия (0+)
19.35 Волейбол. Кубок России. Мужчины. «Финал 4-х». Финал (0+)
22.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Виллербан» (Франция) - «Химки» (Россия) (0+)
00.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Милан» (Италия) (0+)
02.40 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Швеция - Финляндия (0+)
05.00 «Реальный спорт. Последний Император» (12+)
05.30 «Команда мечты» (12+)

НТВ

05.05, 04.20 Т/с «Топтуны» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (6+)
08.05 «Мальцева» (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Шелест. Большой передел» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.25 «Следствие вели...» (16+)
17.10 «ДНК» (16+)

18.10, 19.40, 21.00, 22.05 Т/с «Пес» (16+)
23.25 «Своя правда» (16+)
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
01.05 Т/с «Четвертая смена» (16+)
03.05 Д/с «Дембеля. Истории солдатской жизни» (12+)

СТС

06.00, 04.35 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
08.10 Х/ф «Как стать принцессой» (0+)
10.30 Х/ф «Дневники принцессы 2. Как стать королевой» (0+)
12.55 Т/с «Психологи» (16+)
16.30 М/ф «Шрэк третий» (12+)
18.15 М/ф «Шрэк навсегда» (12+)
20.00 Х/ф «Елки новые» (6+)
21.45 Х/ф «Подарок с характером» (0+)
23.35 Х/ф «Черная молния» (0+)
01.40 Х/ф «Черная вода» (16+)
03.30 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.15 «6 кадров» (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.35 «Давай разведемся!» (16+)
09.40, 05.25 «Тест на отцовство» (16+)
10.40, 03.45 Д/с «Реальная мистика» (16+)
12.45, 02.25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
14.35, 01.55 Д/с «Порча» (16+)
15.05 Х/ф «Мачеха» (16+)
19.00 Х/ф «Два плюс два» (12+)
23.05 Т/с «Забудь и вспомни» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром» (12+)
08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
08.15 «Полезная покупка» (12+)
08.25 «Не факт!» (6+)
09.20, 10.05, 13.25, 14.05 Т/с «МУР есть МУР!-3» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
16.20, 21.25 «Открытый эфир» (12+)
18.30 «Специальный репортаж» (12+)
18.50 Д/с «Легенды госбезопасности. Алексей Пушкаренко» (16+)
19.40 «Легенды космоса» (6+)
20.25 «Код доступа» (12+)
23.05 «Между тем» (12+)
23.40 Т/с «Колье Шарлотты» (0+)
03.25 Х/ф «Караван смерти» (12+)
04.40 Х/ф «Мой добрый папа» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)

11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Т/с «Реальные пацаны» (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны» (16+)
20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
21.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
22.00 «Про жарка. Руслан Белый» (16+)
23.00 «Дом-2» (16+)
01.05 Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
03.20 «ТНТ-Club» (16+)
03.25 Х/ф «Три балбеса» (16+)
04.45, 05.40 «Комеди Клуб» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 02.30 «Новости ТАУ» «9 1/2» (16+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.45 М/с «Цып-цып» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 17.10 Т/с «Волчье солнце» 5, 6 с. (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 02.10, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.30 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Парламентское время» (16+)
14.20, 00.55 «Свердловское время-85» (12+)
17.00 «Кабинет министров» (16+)
19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 05.00 «События» (16+)
22.30 «События. Акцент с Е. Ениным» (16+)
23.00 Х/ф «Дикие истории» (18+)
05.50 «Действующие лица»



Ликвидация товара! Только 1 день! @
Реальные скидки до 60% связи с закрытием!

22 декабря с 10 до 19 часов
СКЦ (Социально-культурный центр: ул. Ленина, 36)

БОЛЬШАЯ МЕХОВАЯ РАСПРОДАЖА
ШУБЫ & ДУБЛЕНКИ

По ценам от российских и европейских фабрик

Благородная норка от 32 000 (Киров)
Практичный мутон (овчина) от 8000 руб.
Нутрия, енот, каракуль, бобер

Новинка сезона!

Комбинированные шубки из норки и мутона «ADAM»
Дубленки из натуральной кожи от 8000 руб.
Зимние куртки для мужчин от 8000 руб.
Дамские шапки!

КРЕДИТ НА УНИКАЛЬНО ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
Весь товар сертифицирован с гарантией 2 года!
ОБМЕН СТАРОЙ ШУБЫ НА НОВУЮ,
оценка вашей старой до 30 000 руб.

ПЯТНИЦА 27 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.50 Модный приговор (6+)
10.50 Жить здорово! (16+)
12.05, 17.10 Время покажет (16+)
14.45, 15.10 Давай поженимся! (16+)
15.40 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.30 Человек и закон (16+)
19.30 Поле чудес (16+)
21.00 Время
21.30 Сегодня вечером (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.25, 05.15 Дискотека 80-х (16+)
01.30 Голос (12+)
03.25 Д/ф «История Эллы Фицджеральд» (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут» (12+)
14.45 «Кто против?». Ток-шоу (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
21.00 «Юморина». Новогодний финал (16+)
00.25 Х/ф «Разорванные нити» (12+)

МАТЧ

06.00 Д/ц «Вся правда про...» (12+)
06.30 «РПЛ 2019/2020. Главные матчи» (12+)
07.00, 08.55, 13.20, 16.15, 20.00 Новости
07.05, 13.25, 16.20, 20.05, 23.30 Все на Матч!
09.00, 00.15 «Спорт 2019». Игровые виды спорта (0+)
10.45 Специальный репортаж «Острава. Live» (12+)
11.05 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Россия - Чехия (0+)
14.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Канада - США (0+)
17.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Словакия - Казахстан (0+)
19.30 Специальный репортаж «Футбольный год. Европа» (12+)
21.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Германия - США (0+)
02.00 Футбол. Чемпионат Бельгии. «Антверпен» - «Андерлехт» (0+)
04.00 Смешанные единоборства. PFL. Денис Гольцов против Сатоши Ишии. Максим Гришин против Джордана Джонсона (16+)

НТВ

05.05 Т/с «Топтуны» (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее» (6+)
08.05 «Доктор Свет» (16+)
09.00, 10.20 Т/с «Ветеран» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «Место встречи» (16+)
16.25 «Следствие вели...» (16+)
17.15 «Жди меня» (12+)
18.10, 19.40 Т/с «Пес» (16+)
23.10 Церемония вручения Национальной премии «Радиомания-2019» (12+)
00.55 Т/с «Четвертая смена» (16+)
02.55 «Квартирный вопрос» (0+)
03.55 Д/ф «Незаменимый» (12+)

СТС

06.00, 04.35 «Ералаш»
06.25 М/с «Приключения Вуди и его друзей», «Драконы. Гонки по краю» (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя» (16+)
08.00 Х/ф «Дневники принцессы 2. Как стать королевой» (0+)
10.20 М/ф «Шрэк навсегда» (12+)
12.00 «Уральские пельмени. СмехBook» (16+)
12.10 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Елки 1914» (6+)
22.15 Х/ф «Один дома 3» (0+)
00.15 Х/ф «Убрать перископ» (0+)
02.00 «Супермамочка» (16+)
03.40 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.25 «6 кадров» (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.30 «Давай разведемся!» (16+)
09.35, 04.20 «Тест на отцовство» (16+)
10.35 Т/с «Условия контракта 2» (16+)
19.00 Х/ф «Добро пожаловать на Канары» (16+)
23.05 Х/ф «Любовный недуг» (12+)
01.55 «Присяжные красоты» (16+)
05.10 Д/ц «Замуж за рубеж» (16+)

ЗВЕЗДА

05.55 Х/ф «Похищение» (16+)
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня
08.20 «Рыбий жыр» (6+)
08.55, 10.05 Х/ф «Тревожный месяц вересень» (12+)
10.00, 14.00 Военные новости
11.00, 13.30, 14.05, 15.55, 18.45 Т/с «Дума о Ковпаке» (12+)
20.00, 21.30 Х/ф «От Буга до Вислы» (12+)
23.10 «Десять фотографий» (6+)
00.05 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго» (12+)
02.05 Х/ф «Старики-разбойники» (0+)
03.30 Х/ф «Женитьба Бальзаминова» (6+)
05.00 Х/ф «Золотые рога» (0+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00 «Дом-2» (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой» (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь» (16+)
13.25 «Большой завтрак» (16+)
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 04.25 «Комеди Клуб» (16+)
20.00 «Comedy Woman» (16+)
22.00 «Новый Мартиросян» (16+)
23.05 «Дом-2» (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.40 Х/ф «Симпсоны в кино» (16+)
03.00 Х/ф «Обезьянья кость» (16+)

ОТВ

06.00, 12.30, 21.00, 02.30 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00, 07.50, 13.50, 14.15, 15.00, 16.50 «Погода на «ОТВ» (6+)
07.05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
07.45 М/с «Цып-цып» (0+)
07.55 «Йога в Крыму» (6+)
08.00 «Утренний экспресс»
09.00, 17.10 Т/с «Волчье солнце» 7, 8 с. (16+)
10.40, 13.30, 22.40, 02.10, 05.30 «Патрульный участок» (16+)
11.00, 03.30 «События. Итоги дня» (16+)
13.55 «Национальное измерение» (16+)
14.20 «Свердловское время-85» (12+)
15.05 Х/ф «Многоotchие» (16+)
16.55 «События. Парламент» (16+)
17.00 «Новости ТМК» (16+)

19.00 «События. Итоги дня»
20.30 «События»
22.00, 05.00 «События» (16+)
22.30 «События. Агент с Е. Енины» (16+)
23.00 Х/ф «Муза смерти» (18+)
00.45 «Четвертая власть» (16+)
01.15 «Ночь в филармонии» (0+)
02.00 «Кабинет министров» (16+)
05.50 «Действующие лица»

Гороскоп с 23 по 29 декабря

Овен. Могут произойти положительные изменения в карьере, в семье старайтесь учитывать мнение других.

Телец. Уделите внимание здоровью, возможно перенапряжение из-за интенсивной работы.

Близнецы. Неделя расценивается как проверка вашего союза на прочность. В профессиональной деятельности изменения дадут шанс укрепить позиции.

Рак. Вам придется разрываться между семьей и работой. Постарайтесь отдать предпочтение чему-то одному.

Лев. Отношения с окружающими будут интенсивными. Вам следует ограничить круг общения.

Дева. Следует рассчитывать заранее все расходы и не выходить за рамки бюджета, иначе вы можете влезть в долги.

Весы. Будьте корректными в отношениях с родными и коллегами. Не следует быть требовательными к поведению близких.

Скорпион. Активнее общайтесь с друзьями и знакомыми, тогда ваша жизнь будет наполнена оптимизмом.

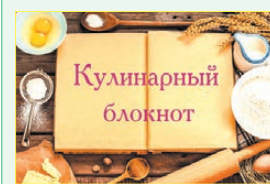
Стрелец. Сейчас продуктивное время для расширения финансовых возможностей. Материальное положение может улучшиться.

Козерог. Действуйте самостоятельно. Никто другой не сможет подсказать, что и как вам делать. Прекрасное время для примирения со знакомыми.

Водолей. Усиливается нестабильность в отношениях с окружающими людьми. Но в итоге вам удастся привести свои эмоции в равновесие.

Рыбы. Вам нужно больше времени проводить в кругу друзей и единомышленников. От этого ваша самооценка только повысится.

Материал с сайта astro-ru.ru



Кулинарный блокнот

Овощной пирог

Яйца – 2 шт.,
йогурт или кефир 3,5% – 150 мл, растительное масло – 3 ст.л., мука – 100 г, разрыхлитель – 1 ч.л. с горкой, соль по вкусу, черный молотый перец – 1/4 ч.л., красная сладкая паприка в порошке – 1 ч.л. с горкой, картофель сырой – 200 г, морковь сырая – 100 г, белокочанная капуста – 100 г, зелень укропа, чеснок – 2 зубчика, кунжут – 1 ч.л.

Готовим тесто: в миску разобьем яйца, соль, черный молотый перец и красную сладкую паприку, перемешаем. Затем добавим йогурт, растительное масло без запаха, муку, разрыхлитель и перемешаем, чтобы не было комочков. В тесто добавим сырые овощи: картофель – мелкими кубиками, натертую на крупной терке морковь, нашинкованную капусту, мелко нарезанный укроп, пропущенный через пресс чеснок. Все перемешаем. Форму для выпечки застелем пергаментной бумагой, бумагу смажем растительным маслом. Выложим в форму тесто, разровняем, поверхность пирога присыплем кунжутом. Выпекать при 180°C 40-45 мин.

СУББОТА 28 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники (12+)
09.45 Слово пастыря (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.05 Михаил Боярский. «Много лет я не сплю по ночам» (12+)
11.10 Теория заговора (16+)
12.05 Михаил Боярский. Один на всех (16+)
15.15 «Горячий лед». Красноярск. Чемпионат России по фигурному катанию. Женщины. Короткая программа (0+)
17.50 Кто хочет стать миллионером? (12+)
19.25 «Горячий лед». Красноярск. Произвольная программа. Прямой эфир
22.00 Время
22.20 Голос (12+)
00.15 X/ф «Найти сына» (16+)
01.45 X/ф «Как украсть миллион» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.15 «По секрету всему свету»
08.40 Местное время. Суббота (12+)
09.20 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.20 Вести. Местное время
11.40 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт (16+)
13.50 X/ф «Мне с Вами по пути» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 X/ф «Критический возраст» (12+)
01.30 X/ф «Буду верной женой» (12+)

МАТЧ

06.00 Спортивные танцы. Чемпионат мира по секвею (0+)
06.55 Спортивные танцы. Кубок России по акробатическому рок-н-роллу (0+)
08.35 «Спорт 2019». Единоробства (16+)
09.50 Специальный репортаж «Футбольный год. Европа» (12+)
10.20, 13.30, 16.25, 19.30 Новости
10.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия) (0+)
12.30 Все на футбол: Германия 2019 г. (12+)
13.35, 16.30, 23.30 Все на Матч!
14.05 «Команда Федора» (12+)
14.35, 04.30 Смешанные единоборства. Федор Емельяненко. Лучшее (16+)
15.35, 05.30 Специальный репортаж «Испытание силой. Федор Емельяненко» (16+)
16.05 Специальный репортаж «Острова. Live» (12+)
17.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Финляндия - Словакия (0+)
19.35 «Биатлон с Дмитрием Губерниевым» (12+)
20.05 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Масс-старт (0+)
21.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Россия - Канада (0+)
00.25 Смешанные единоборства. Fight Nights. Алексей Махно против Владимира Кузьминых. Дмитрий Бикрев против Александра Янковича (16+)
02.25 X/ф «Кикбоксер возвращается» (16+)

НТВ

04.50 Д/с «Таинственная Россия» (16+)
05.35 X/ф «Спортлото-82» (0+)
07.25 «Смотр» (0+)

08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминим» (0+)
08.45 «Кто в доме хозяин?» (12+)
09.25 «Едим дома» (0+)
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая» (16+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Поедем, поедим!» (0+)
14.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» (16+)
21.00 «Звезды сошлись» (16+)
22.35 «Ты не поверишь!» (16+)
23.30 «Международная пилорама» (18+)
00.25 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
01.40 «Фоменко фейк» (16+)
02.05 «Дачный ответ» (0+)
03.05 Т/с «Ветеран» (16+)

СТС

06.00, 05.30 «Ералаш»
06.50 М/с «Приключения кота в сапогах», «Тролли. Праздник продолжается!», «Три кота», «Царевны» (0+)
08.30, 10.30 Шоу «Уральских пельменей»
09.30 «ПроСТО кухня» (12+)
10.55 X/ф «Убрать перископ» (0+)
12.45, 00.15 X/ф «Майор Пейн» (0+)
14.45 М/ф «Кунг-фу панда» (0+)
16.30 М/ф «Кунг-фу панда 2» (0+)
18.15 М/ф «Кунг-фу панда 3» (6+)
20.00 X/ф «Елки последние» (6+)
22.00 X/ф «Елки 1914» (6+)
02.00 X/ф «Новогодний пассажир» (12+)
03.35 «6 кадров» (16+)
03.50 Т/с «Молодежка» (16+)
04.35 Т/с «Молодежка 2. Фильм о фильме»

ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка» (16+)
06.40, 06.20 «6 кадров» (16+)
07.30 X/ф «Коснуться неба» (16+)
09.20 X/ф «Вопреки здравому смыслу» (16+)
11.15 X/ф «Школа прожигания» (16+)
15.05 X/ф «Два плюс два» (12+)
19.00 X/ф «Другая женщина» (16+)
23.00 X/ф «Красивый и упрямый» (12+)
02.10 Т/с «Условия контракта 2» (16+)
05.30 Д/с «Замуж за рубеж» (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 X/ф «Отпуск за свой счет» (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня
09.15 «Легенды музыки» (6+)
09.45 «Последний день» (12+)
10.30 «Не факт!» (6+)
11.00 «Улика из прошлого» (16+)
11.55 Д/с «Секретные материалы. Битва за Антарктиду» (12+)
12.45 «Специальный репортаж» (12+)
13.20 «СССР. Знак качества» (12+)
14.25, 18.25 Д/с «Подводная война. П-1» (12+)
18.10 «За дело!» (12+)
23.50 «Новая Звезда». Гала-концерт (6+)
02.10 X/ф «Эта веселая планета» (0+)
03.55 X/ф «Юность Петра» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
08.00, 01.10 «ТНТ Music» (16+)
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
11.00 «Гороскоп на удачу» (12+)
13.00, 14.00 «Где логика?» (16+)
15.00 «Импровизация» (16+)
16.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
17.00 «Комеди Клуб. Дайджест» (16+)
17.20, 18.30, 05.05 «Комеди Клуб» (16+)
19.30 «Битва экстрасенсов» (16+)
21.00 «План Б» (16+)
22.30 «Stand Up» (16+)

23.05 «Дом-2» (16+)
01.45 X/ф «Потомки» (16+)
03.35 X/ф «Большой белый обман» (0+)

ОТВ

06.00 «Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
07.00 «События. Итоги дня» (16+)
08.35 М/с «Маша и Медведь» (0+)
08.45 «ДИВС-экспресс» (6+)
09.00 X/ф «Соврешь – умрешь» (16+)
11.10 «О личном и наличном» (12+)
11.30 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
12.00 «Национальное измерение» (16+)
12.30, 04.50 «Патрульный участок. На дорогах» (16+)
13.00 «Наследники Урарту» (16+)
13.15 «Неделя УГМК» (16+)
13.30 X/ф «Ради тебя» (16+)
16.45 «Прокуратура. На страже закона» (16+)
17.00, 21.00, 05.35 Итоги недели
17.30 X/ф «Царевубийца» (16+)
19.20 X/ф «Притворщики» (16+)
21.50 X/ф «Сердце» (16+)
23.30 X/ф «Титан» (18+)
01.10 X/ф «Муза смерти» (18+)
02.55 С. Ротару на фестивале «Жара» (12+)
05.15 «Действующие лица»

В ДТП пострадали несовершеннолетние

14 декабря на 9 км автодороги «Каменск-Уральский – Рыбниковское – Горный» 18-летний водитель автомашины «Форд-Фокус» не справился с управлением, допустил наезд на стойку дорожного знака, после чего выехал за пределы проезжей части и опрокинулся. В автомашине находились несовершеннолетние девушка и молодой человек. Все были пристегнуты ремнями безопасности. В результате ДТП пассажиры получили тяжелые травмы и были госпитализированы в реанимационное отделение городской больницы. Необходимо отметить, что водительский стаж молодого автомобилиста составляет всего 9 дней.

Уважаемые водители, не забывайте, что вы несете как административную, так и уголовную ответственность за жизнь и здоровье своих пассажиров. Если вы не уверены или еще не владеете в совершенстве навыками вождения, не стоит рисковать и садиться за руль, тем более перевозить пассажиров.

**Группа по пропаганде ОГИБДД
Каменска-Уральского**

ЖЕРТВЫ МОШЕННИКОВ

Всплеск мошенничества в отношении жителей города и района продолжается.

К примеру, 6 декабря в отдел полиции поступило заявление мужчины 1990 г.р. о том, что с его банковской карты были украдены деньги. На телефон пострадавшего позвонил неизвестный, представился сотрудником банка. Заявитель не поверил ему, предположив, что это мошенник. Затем позвонили с другого номера и пояснили, сейчас ему на телефон будут приходить смс-сообщения с кодами, которые нужно сообщить для отмены попытки списаний денежных средств с кредитной карты. Таким образом, неизвестные смогли получить доступ к личному кабинету заявителя, а затем совершить переводы на общую сумму 32 558 руб. Применив примерно такую же схему, мошенники смогли заполучить более 100 тыс. руб., которые принадлежали пенсионерке 1960 г.р.

Уважаемые граждане, сотрудники полиции напоминают: сообщая данные о себе и банковских картах неизвестным, вы рискуете стать жертвой мошенников и лишиться денежных средств. Будьте бдительны и не попадайтесь на уловки злоумышленников.

МО МВД России «Каменский-Уральский»

ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.20, 06.10 X/ф «Собака на сене» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.45 Часовой (12+)
08.15 Здоровье (16+)
09.20 Непутевые заметки (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.10, 12.15 Видели видео? (6+)
13.55 X/ф «Дело декабристов» (12+)
16.00 «Горячий лед». Чемпионат России по фигурному катанию. Показательные выступления (0+)
18.15 «Золотой граммофон» (16+)
21.00 Время
21.45 Что? Где? Когда?
22.50 X/ф «Я худею» (16+)
00.45 Две звезды (12+)
03.05 Первый дома (0+)

РОССИЯ 1

05.40, 03.30 X/ф «Елки лохматые» (12+)
07.30 «Смехопанорама»
08.00 «Утренняя почта»
08.40 Местное время. Воскресенье
09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.20 X/ф «Прости» (12+)
16.00 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица». Финал
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
01.30 X/ф «Личное дело майора Баранова» (16+)

МАТЧ

06.00, 19.35 Смешанные единоборства. Bellator & Rizin. Федор Емельяненко против Куинтона Джексона (16+)
09.00 «Реальный спорт. Единоборства» (16+)
09.45 Профессиональный бокс. Джервонта Дэвис против Юриоркиса Гамбоа. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в легком весе. Жан Паскаль против Баду Джека (16+)
11.45, 12.40, 13.45, 16.25, 19.30 Новости
11.50 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Масс-старт (0+)
12.45 Биатлон. «Рождественская гонка звезд». Гонка преследования (0+)
13.50, 20.05 Специальный репортаж «Острова. Live» (12+)
14.10 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Россия - Канада (0+)
16.30, 23.30 Все на Матч!
17.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Казахстан - Финляндия (0+)
20.25 Все на хоккей!
21.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. Россия - США (0+)
00.20 «Дерби мозгов» (16+)
01.00 Футбол. Церемония вручения наград «Globe Soccer Awards» (0+)
02.15 Футбол. Чемпионат Шотландии. «Селтик» - «Рейнджерс» (0+)
04.15 «Спорт 2019». Единоборства (16+)
05.30 «Самые сильные» (12+)

НТВ

05.10 Т/с «Ветеран» (16+)
06.00 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня

08.20 X/ф «Ветер северный» (16+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.55 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.10 X/ф «Пираты XX века» (12+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.10 «Звезды сошлись» (16+)
21.45 «Ты не поверишь!» (16+)
22.55 «Основано на реальных событиях» (16+)
02.05 «Квартирный вопрос» (0+)
03.10 Д/с «Дембеля. Истории солдатской жизни» (12+)
04.15 Т/с «Топтуны» (16+)

СТС

06.00, 05.20 «Ералаш»
06.50 М/с «Приключения кота в сапогах», «Тролли. Праздник продолжается!», «Три кота», «Царевны» (0+)
08.30, 10.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
09.30 «Рогов в городе» (16+)
10.55 М/ф «Кунг-фу панда» (0+)
12.40 М/ф «Кунг-фу панда 2» (0+)
14.25 М/ф «Кунг-фу панда 3» (6+)
16.15 X/ф «Подарок с характером» (0+)
18.00 X/ф «Елки последние» (6+)
20.00 X/ф «Джуманджи. Зов джунглей» (16+)
22.20 X/ф «Битва титанов» (16+)
00.25 X/ф «Сонная лощина» (12+)
02.20 X/ф «Ночные стражи» (12+)
03.50 X/ф «Белые медведицы» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.00 «6 кадров» (16+)
06.45, 06.20 «Удачная покупка» (16+)
06.55 X/ф «Папа напрокат» (12+)
08.50 «Пять ужинов» (16+)
09.05 X/ф «Долгожданная любовь» (12+)
11.05 X/ф «Уравнение со всеми известными» (16+)
15.00 X/ф «Добро пожаловать на Канары» (16+)
19.00 X/ф «Кровь ангела» (16+)
23.05 X/ф «Школа проживания» (16+)
02.45 Т/с «Условия контракта 2» (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 X/ф «В начале славных дел» (12+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым
09.30 «Служу России» (12+)
10.00 «Военная приемка» (6+)
10.45 «Код доступа» (12+)
11.35 «Скрытые угрозы» (12+)
12.25 Д/с «Легенды госбезопасности. Вадим Матросов. Граница на замке» (16+)
13.15 Т/с «В июне 41-го» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой
19.35 Разговор о главном с заместителем министра обороны РФ Т.В. Шевцовой
20.15 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23.00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
23.45 «Новая Звезда». Гала-концерт (6+)
02.25 X/ф «На золотом крыльце сидели...» (0+)
03.40 X/ф «Новогодние приключения Маши и Вити» (0+)
04.45 Д/ф «Новый Год на войне» (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold» (16+)
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Т/с «СашаТаня» (16+)
11.00 «Перезагрузка» (16+)
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 Т/с «ИП Пирогова» (16+)

18.30, 19.00, 20.00 Т/с «Однажды в России» (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «Новый Мартиросян» (16+)
23.05 «Дом-2» (16+)
01.10 «Такое кино!» (16+)
01.40 «ТНТ Music» (16+)
02.10 X/ф «Безумное свидание» (16+)
03.35 X/ф «Суровое испытание» (0+)
05.30 «Комеди Клуб» (16+)

ОТВ

06.00, 23.00, 05.20 Итоги недели
06.50 «Обзорная экскурсия» (6+)
07.05 «МузЕвропа» (12+)
07.55, 10.35, 13.40, 15.55, 19.10, 21.10, 22.55 «Погода на «ОТВ» (6+)
08.00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
08.30 М/с «Цып-цып» (0+)
08.45 Программа Г. Левиной «Рецепт» (16+)
09.00 X/ф «Притворщики» (16+)
10.40 X/ф «Миссис Уилсон» 1, 3 с. (16+)
13.45 X/ф «Соврешь — умрешь» (16+)
16.00, 00.20 Муз/ф «Доктор» (16+)
17.35 X/ф «Сердце» (16+)
19.15 X/ф «Последняя любовь мистера Моргана» (16+)
21.15 X/ф «Друзья друзей» (16+)
23.50 «Четвертая власть» (16+)
02.00 X/ф «Титан» (18+)
03.40 Леонид Агутин и Владимир Пресняков на музыкальном фестивале «Жара» (12+)
05.45 «Прокуратура. На страже закона» (16+)

ВНИМАНИЕ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

В СМИ и в общественных местах в объявлениях все чаще стала появляться недостоверная информация о реорганизации и смене правового статуса Каменского РайПО. Под данной информацией, как правило, нет подписи конкретного лица.

Доводим до вашего сведения, что руководство РайПО в 2019 г. не менялось и изменения в правовой статус предприятия не вносились. Предупреждаем, что доводы третьих лиц могут носить провокационный характер для достижения сомнительных целей недобросовестных граждан. Будьте внимательны к приглашениям на собрания от неустановленных лиц, а также к просьбам о подписании каких-либо документов от лица пайщика Каменского РайПО.

Помните, что всю достоверную информацию вы можете получить непосредственно у действующих работников Каменского районного потребительского общества в наших магазинах, а также в сельской администрации. Адрес головного офиса только один: г. Каменск-Уральский, ул. Коммолодежи, 6, телефон: 365-890.

**Правление Каменского РайПО,
Т.П. Неволина, председатель правления**

В газете «Пламя» №100 от 17.12.2019 опубликован ряд нормативно-правовых актов, в том числе: график проведения собраний граждан с участием должностных лиц; информсообщение КУМИ о проведении аукциона на право заключения договора аренды зем. участков – в с. Большой Грязнухе для ИЖС; в п. Степном, п. Солнечном – для ЛПХ; о предоставлении зем. участка в д. Брод – для ЛПХ; постановление о проведении голосования по отбору общественных территорий, подлежащих благоустройству в первоочередном порядке в 2021 г.

ПРОДАМ: комод (светлый, б/у) – 5 тыс. руб., шифоньер (угловой, комбинированный, большой, с зеркалом, б/у) – 12 тыс. руб.
Обращаться: тел. 902-87-88-768.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С юбилеем Наталью Васильевну Булгакову, Татьяну Васильевну Касаткину, Татьяну Александровну Максимову, Клавдию Михайловну Яковлеву, Галину Николаевну Бугрину, Любовь Николаевну Говорухину, Насиму Сайфулловну Гордееву, Екатерину Александровну Косинцеву, Людмилу Андреевну Куляшову, Галину Александровну Медведеву, Татьяну Ивановну Невьянцеву, Татьяну Владимировну Некрасову, Марию Константиновну Резакову, Татьяну Николаевну Смолякову, Любовь Васильевну Филиппову, Александру Ивановну Черпахину, Галину Степановну Юровских, Геннадия Семеновича Филинкова, Анну Александровну Попову.

Не беда, что годы быстро мчатся,

Серебристый оставляя след.
Мы желаем вам большого счастья,
Бодрости, здоровья, долгих лет!

**Бродовская администрация,
совет ветеранов, женсовет,
специалист по соцработе**

С юбилеем Игоря Васильевича Мурашко, Александра Юрьевича Жарова, Анну Федосеевну Бутакову, Ангелину Анатольевну Медведеву, Александру Семеновну Зубову, Григория Федоровича Голоушкина, Валентину Константиновну Осокину, Михаила Степановича Панова, Татьяну Владимировну Степанову, Татьяну Ивановну Калугину, Галину Андриановну Фомину.

Возвышенных слов не будем желать,
Желаний несбыточных – тоже,
Здоровья и счастья хотим пожелать,

Известно, что нет их дорожке.

**Позарихинская администрация,
совет ветеранов**

С юбилеем Александра Леонидовича Шулева, Елену Николаевну Зыряннову, Зою Петровну Топкаеву, Любовь Николаевну Андриянову, Геннадия Никитича Дмитриева, Сергея Васильевича Шлыкова, Нину Анатольевну Хренову, Валентину Геннадьевну Голубцову, Людмилу Николаевну Плотникову, Августу Александровну Смоленцеву.

От души вам крепкого здоровья,
Радости, веселья, доброты,
Интересных дел, открытий новых,
Счастья! Исполнения мечты!

**Совет ветеранов, Травянская администрация,
специалист по соцработе**

ЗАВЕРШАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2020 г.

**Сделайте подарок
своим родителям,
бабушкам и дедушкам –
выпишите им
«Пламенку»!**

ПОДПИСКА «Почта России»

Номер с телепрограммой
(до почтового ящика) – 389 руб.
(до востребования) – 361 руб.

Два номера в неделю
(до почтового ящика) – 692 руб.
(до востребования) – 634 руб.

Подписка оформляется в отделениях
УФПС «Почта России», тел. 32-53-51.

ПОДПИСКА «Урал-Пресс»

(для граждан и предприятий
Каменска-Уральского)
Два номера в неделю – 397 руб.

(для предприятий
Каменска-Уральского
с доставкой от 10 экз.)
Два номера в неделю – 274 руб.

Подписка оформляется в ООО «Урал-Пресс», тел. 54-54-55.

**Выписывайте
нашу газету,
и однажды
вы обязательно
прочтете о себе,
о своих близких
и знакомых.**

Советы для здоровья

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕПАДЫ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ

Изменение температуры идет рядом с изменением атмосферного давления. Можно ли предотвратить гипертонический криз, если предупрежден об аномально высоком атмосферном давлении?

«Нет понятия аномально низкого или высокого атмосферного давления – на нас действует быстрая его смена, особенно при патологии сосудов. Изменение любое будет сказываться. Когда давление изменилось и держится более трех дней, наш организм приспособится, даже если атмосферное давление выше обычного. Для людей со здоровыми сосудами это тренировочный фактор. Мы не почувствуем изменений, но сосуды сами отреагируют и привыкнут, станут даже сильнее», – отметила главный специалист по медпрофилактике Министерства здравоохранения РФ Е.С. Иванова.

Она подчеркнула, что проблемы с самочувствием у метеозависимых людей начинаются в день изменения давления и отступают на сутки. «Гипертоники должны соблюдать схему лечения назначенными врачами препаратами. Принять лекарство надо обязательно и без пауз, даже если артериальное давление нормальное. Важно соблюдать более щадящий режим в эти дни тем, у кого есть патологии стенок сосудов. Им нужно снизить физическую нагрузку на 2-3 дня, вести спокойный образ жизни», – подчеркнула медик.

Соль – фактор риска, особенно для тех, у кого есть патологии сосудов и сердца. «Не солите пищу. Соли и так много в продуктах. Изменение артериального давления не всегда зависит от атмосферного. Контролируйте свое состояние. Любому здоровому человеку нужен контроль пульса и давления, если симптомы ярко выраженные, обратитесь к врачу. Тонмометр необходим каждому человеку после 20 лет», – подытожила специалист.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОЖИРЕНИЕ

Основная причина лишнего веса – это несоответствие потребляемых и расходуемых калорий.

В современном мире еда стала более доступной, калорийной и легко усвояемой, поэтому так легко превысить ежедневную норму калорий. Увеличение физической активности, кстати, не оказывает заметного влияния на вес человека, если при этом не скорректирован режим питания.

Для того, чтобы «сжечь» один небольшой кусок торта, надо целый час бегать в быстром темпе. У большинства людей после такой активной физической нагрузки возникает желание перекусить, и они компенсируют все потраченное. Кроме того, необходимо учитывать, что с возрастом обмен веществ перестраивается, и отдавать энергию становится все сложнее. Именно поэтому физическая активность и контроль за потребляемыми калориями просто необходимы для хорошего самочувствия и общего здоровья.

Ожирение – прежде всего проблема медицинская. Каждые лишние 4 килограмма массы тела повышают верхнее, систолическое артериальное давление на 4,5 мм ртутного столба. Ожирение влечет за собой гипертензию, повышенный уровень холестерина в крови, повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, проблемы с суставами и обменом веществ.

Жировая ткань является одним из элементов эндокринной системы человека, производя гормонподобные вещества. Ее увеличение может привести к сбою, чреватуому системным воспалением организма и развитием инсулинорезистентности. Ожирение – один из факторов развития неалкогольной жировой болезни печени, способной очень быстро прогрессировать в склероз. Лишний вес предполагает увеличенную нагрузку на суставы и почки. Он также может стать причиной синдрома обструктивного апноэ сна, когда организм на несколько мгновений «отключает» дыхательную функцию.

Чтобы предотвратить ожирение, нужно рассчитать необходимую дневную норму калорий и не превышать ее. Калорийность зависит в основном от веса человека и его уровня физической активности. Ограничить потребление простых углеводов и трансжиров: например, отказаться от рафинированного сахара и сахаросодержащих продуктов, жирного мяса, фастфуда. Необходимо сбалансированное питание. Нужно исключить сладкие газированные и негазированные напитки. Не забывайте плотно завтракать и обедать, ужин при этом должен быть легким, минимум за 3 часа до сна. Спать не менее 7 часов в день, ложиться спать в 10-11 часов вечера – именно в первой половине ночи организм вырабатывает вещества, препятствующие набору веса. Важно сохранять хорошее настроение – с помощью ряда биохимических реакций позитивный настрой может инициировать выработку агентов иммунитета.

Материал с сайта vk.com/gnicprmu

Учредители: Администрация МО «Каменский городской округ», Департамент информационной политики Свердловской области.

Издатель: ГАУП СО «Редакция газеты «Пламя».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ 66-01757 от 18.04.2019.

Адрес редакции и издателя: 623418, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а. Телефон/факс 39-93-69. Электронный адрес: kgo.gazeta@yandex.ru.

Главный редактор Н.В. Казанцева.

Выпускающий редактор Л.В. Лугинина.

Верстка и корректура: С.Ф. Ларина.

Подписной индекс: 20306 (1 номер в неделю), 20307 (2 номера в неделю). Цена свободная.

Газета выходит 2 раза в неделю. Отпечатано ГУП СО «Монетный шебеночный завод» СП «Березовская типография», 623700, г. Березовский, ул. Красных Героев, 10. Заказ 3186. Тираж 1000.

В соответствии с законом о СМИ редакция не гарантирует публикацию поступающих текстов, оставляя за собой право сокращать и редактировать их, не меняя смысла. Материалы под знакомом @ публикуются на правах рекламы.